

# COCINA CON **FE**

RECETAS A BASE DE  
ALIMENTOS RICOS EN HIERRO

## Recetas a base de alimentos ricos en hierro



Todas estas recetas que se encuentran a continuación han sido elaboradas y fotografiadas por los autores del libro antes de ser redactadas.

# PANES, HUEVOS Y ENTRANTES

## PAN DE CÚRCUMA PARA PRINCIPIANTES

Vamos a hacer un pan sencillo, pero con un color y un sabor entre exótico y picante, de los que duran hasta 3 o 4 días sin necesidad de conservación especial.

El trigo que vamos a emplear para este pan es rico en hierro (8,5 mg/100 g), además de un alto contenido en proteínas que mantienen el metabolismo de alto rendimiento, y también fuente de calcio, un sustrato de mantenimiento de huesos y dientes sanos. Nunca olvidemos incluir el pan en una dieta de recuperación de anemias.

La levadura de panadería aporta cerca de 4 mg de Fe/100 g consumidos. En este caso, la cantidad es muy pequeña, pero todo suma. En lo referente a la cúrcuma, una sola cucharadita de esta especia puede ofrecer unos 2,5 mg de Fe, cantidad que supera lo que aportan 100 gramos de carne, y que, además, proporciona muy pocas calorías, variedad de otros nutrientes, así como de antioxidantes.



Receta elaborada por Camil Castelo Branco y Eloy Moreno



# COCINA CON FE

RECETAS A BASE DE  
ALIMENTOS RICOS EN HIERRO

## ¿Qué necesitamos?

- 1 kg de harina de trigo.
- 1 sobre de levadura en polvo de panadería (no levadura química de los postres y bizcochos).
- 3 cucharaditas de café de sal.
- 650-670 ml de agua.
- 2 cucharaditas de café de polvo de cúrcuma.
- 1 o 2 envases para hornear.

## Pasos a seguir:



1. Vamos a diluir el sobre de 5 g de levadura en polvo de panadería en una pequeña cantidad de agua del tiempo (agua que restaremos del total que indicábamos para la receta). Una vez diluida, la mezclaremos con la harina y ahora ya podemos agregar el resto del agua de la receta.



2. Mezclaremos todo bien en un bol grande, amasando e integrando durante unos minutos hasta que no queden grumos, ya sea a mano o con una cuchara fuerte de madera.

3. Una vez vayamos consiguiendo una masa firme, aunque algo pegajosa, agregaremos la cúrcuma en polvo y seguiremos revolviendo e integrando un par de minutos más. Ya veréis qué color.



4. Puede llegar a quedar una pasta bastante hidratada o algo menos, según uséis una harina floja o una harina de fuerza, respectivamente. Sería recomendable una mezcla al 50% de harina normal y de fuerza, así no os equivocáis.

5. Dejamos la masa en el bol, reposando en bloque durante una hora, durante la cual sería bueno plegar la masa cada 20 minutos, como queriendo envolverla sobre sí misma, haciendo que gane elasticidad y activando el gluten mucho más.



6. Tras este primer levado en bloque, dividiremos la masa en dos y la pasaremos a los moldes. Puede ser un molde simple de pastel, de aluminio o de cristal.
7. Colocamos un papel de horno en el fondo del molde, espolvoreando bien con harina, y volcamos la masa en su interior, dándole tan solo una pequeña forma. La masa crecerá por su cuenta y desarrollará su forma definitiva. Dejaremos que realice en ese recipiente un segundo y definitivo levado.

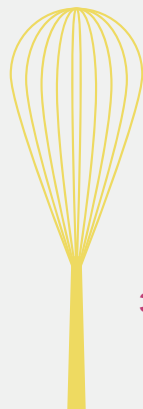
### ¿Y cuánto dejamos que crezca?

No llenéis mucho el recipiente, que tenga espacio para que doble su volumen durante el levado. Lo mantendremos cubierto con un paño de cocina y, al cabo de 3 o 4 horas (2 o 3 en verano, que hace más calor), conseguiremos un volumen más que aceptable.

### Horneado:

8. Precalentamos el horno a 250 °C durante 10 minutos. Si es posible, con una bandeja con agua en la base del horno para que se forme un ambiente tan húmedo como una sauna.
9. Introducimos los panes durante 15 minutos a 250 °C, altura media del horno, con calor arriba y abajo sin ventilador. Solo con calor homogéneo arriba y abajo.
10. Pasados esos primeros 15 minutos a 250°C, y sin mover los panes del sitio, bajamos la temperatura del horno a 230 °C, retiramos la bandeja de agua del fondo del horno, y los dejamos en ambiente seco durante 30 minutos más.
11. Tras esos 15 minutos, bajamos la temperatura a 200 °C y lo dejamos otros 5-10 minutos más. Es importante en este punto dejar la puerta del horno entreabierta unos milímetros, con la intención de que el pan se seque un poco y haga una buena corteza.

El total de horneado será de 50-55 minutos (si fueran piezas más grandes necesitan en torno a 75-80 minutos). Finalmente, apagamos el horno, retiramos los moldes, desmoldamos los panes y los colocamos sobre una rejilla para que se enfríen sin contacto con ninguna superficie.



# COCINA CON FE

RECETAS A BASE DE  
ALIMENTOS RICOS EN HIERRO

## YEMAS DE HUEVO CURADAS

Las yemas curadas son procesados alimenticios que pensamos que solo se pueden hacer de manera industrial, pero en casa también es posible. Este rallado de huevo se puede colocar encima de platos de pasta, ensaladas, etc., curadas osmóticamente, sin químicos, duras y sólidas como un queso manchego.



### ¿Qué nos hará falta?

- 4 yemas de huevo.
- 200 gr de azúcar blanco.
- 200 gr de sal fina.

### Pasos a seguir:

1. Separa con cuidado las yemas de las claras, sin romperlas.
3. Mezcla a conciencia la sal y el azúcar. Deposita la mitad en el recipiente.



4. Haz 4 pequeños cráteres con el dorso de una cuchara en la superficie y deposita cada yema con cuidado en uno de ellos. Acto seguido, cúbrelos con cuidado con la otra mitad de la mezcla de sal y azúcar restante.



5. Tapa bien el recipiente o aislalo con film transparente, y deposítalo en la nevera durante diez días, sin tocarlo ni moverlo en absoluto.



6. Si eres capaz de esperar al undécimo día, verás lo que se va descubriendo a medida que vas quitando la capa que los recubre. Tendrán una capa con la sal y el azúcar adherida y endurecida. Tendrás que pasarlos por debajo del chorro de agua solo para retirar esos restos blancos e, inmediatamente, secarlos bien con papel absorbente de cocina.

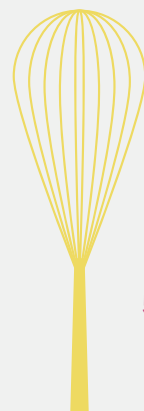


7. Si no los vas a usar todos inmediatamente puedes envolverlos en una gasa de algodón y dejarlos reposar en la nevera para utilizarlos en los 4-5 días siguientes.

Perfectos para rallar sobre pasta, sobre una ensalada, un paté, una carne, sobre lo que desees. Aportan aroma, color, frescura y, sobre todo, un gran sabor a huevo, ¡por supuesto!

Con la curación realizada no se derretirá ni deshará en las manos, está curado y en su justo punto de sal y sabor. Tenerlos más tiempo curando no aporta nada, y menos tiempo, tampoco, precisamente, por cuestión de textura.

El huevo es un elemento importantísimo dentro de una dieta equilibrada. En lo que respecta a hierro no está en cabeza, pero tampoco va a la cola (4-7 mg/100 g). Si le sumas su aporte de vitaminas variadas, baja cantidad de hidratos de carbono, alta cantidad de proteínas con aminoácidos esenciales y porcentaje favorable de grasas insaturadas en su yema (65%), estamos ante un verdadero tesoro nutricional.



# COCINA CON FE

RECETAS A BASE DE  
ALIMENTOS RICOS EN HIERRO

## HUEVOS FRIPOCHÉ

No deseamos confundiros con este nombre tan rebuscado. Tan solo que los recordéis porque ni son fritos, ni poché, son precisamente ambas cosas. ¿Os parece increíble? A nosotros también, hasta que lo descubrimos.

### ¿Qué nos hará falta?

- 5 huevos.
- Ajo y perejil granulado.
- Aceite.
- Sal.



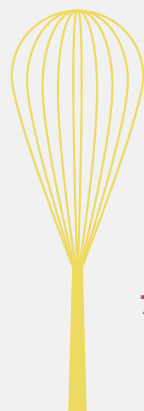
## Pasos a seguir:

1. Sartén al fuego, un buen chorro de aceite de oliva, echamos los huevos todos juntos. El fuego siempre vivo, como si los fuésemos a freír con puntilla.
2. Agregamos ajo y perejil granulado. Si os gusta el perejil, no os cortéis.
3. De entrada, se trata de freírlos todos a la vez en aceite bien caliente 2 o 3 minutos, y que solo se vayan friendo por abajo. ¡La yema ni tocarla!

¿Y dónde está el truco? Pues cuando veáis que la clara está empezando a cuajar y tostarse un poco por abajo, sin bajar la temperatura, vais a ir agregando medio vaso de agua fría, poco a poco, cortando repentinamente el proceso de fritura, sustituyéndolo por un proceso de cocción.



4. Insistimos, el agua hay que echarla poco a poco. No cubráis completamente la yema y, a partir de ese momento y sin bajar de intensidad el fuego, veremos ya el proceso.
5. Debéis mover la sartén continuamente, como si estuvierais haciendo un bacalao al pil-pil y, con la propia espumadera, ir separando los huevos en porciones de uno o dos para cada comensal, sin dejar en ningún momento de mover la sartén. La salsa se irá emulsionando poco a poco con ese movimiento.
6. Habitualmente, bastan un par de minutos desde que agregamos el agua. Los huevos se dejan hasta que la clara está correctamente hecha, sin partes transparentes gelatinosas.
7. Durante el proceso, no vertáis aceite caliente ni salsa por encima de los huevos. Dejad tranquila la yema, que estos huevos son para morder y disfrutar. La yema ya se va cuajando sola.
8. Cuando toda la clara esté cuajada y no quede ningún resto de clara transparente, los tenéis. Si la sartén es bonita, podéis probar a llevarla al centro de la mesa.



## VERDURAS Y LEGUMBRES

### **CURRY ROJO DE LENTEJAS (ROJAS) CON BONIATOS, ESPINACAS Y COCO**

Esta es una receta que nos transporta a nuestra juventud en la cual viajábamos con mochila y menos de mil euros, y nos pasábamos un mes entero en Tailandia, recorriendo el país desde Chiang Mai hasta Pukhet, pasando por Ayuttaya, Sukhothai, Bangkok, Krabi, Ko-samui...

Un plato sencillo y económico pero consistente y sabroso. En este plato vegetariano inspirado en el dal indio, las lentejas se cocinan con una mezcla aromática de especias tailandesas (jengibre fresco, cúrcuma, pasta de curry rojo y chile) y luego se cuecen a fuego lento en leche de coco hasta que estén tiernas. El hecho de dorar los boniatos antes de cocinarlos con las lentejas resaltan su dulzura, equilibrando el picante del chile y la pasta de curry, mientras que las espinacas tiernas agregadas justo antes de servir le dan un sabor fresco (pero no adelantemos acontecimientos). Podéis completar la receta, sirviendo las lentejas sobre arroz blanco al vapor, o pita u otro pan plano tostado. Y si os fijáis en los componentes veréis que esta receta es la síntesis vegana de la alimentación rica en hierro.

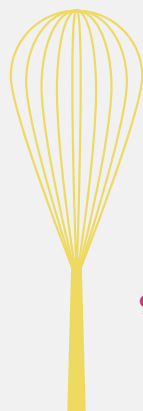


## ¿Qué vamos a precisar?

- 3 cucharadas de aceite de oliva.
- ½ kilo de boniatos (aproximadamente 2 medianos), pelados y cortados en cubos de aproximadamente 1,5 cm.
- 1 cebolla amarilla mediana, picada (si convivís con maniáticos de la cebolla, pasadla por el rallador, pues bien rallada solo deja el sabor y no se encuentran trozos o fibras).
- 3 cucharadas de pasta de curry rojo tailandés.
- 3 dientes de ajo picados (aproximadamente 1 cucharada).
- 1 pieza (entre 2 y 3 cm) de jengibre fresco, pelado y rallado (aproximadamente 1 cucharada).
- 1 chile rojo o dos guindillas, cortadas por la mitad, sin semillas ni costillas, y luego picado.
- 1 cucharadita de cúrcuma molida.
- 1 taza de lentejas rojas, enjuagadas.
- 1 litro de caldo de verduras.
- 2 cucharaditas de sal.
- 1 lata de leche de coco entera.
- 1 bolsa de espinacas tiernas.
- ½ lima exprimida.
- Hojas de cilantro fresco para servir (podéis omitir este ingrediente si no lo tenéis a mano cuando elaboréis el plato).
- Copos de coco tostados sin azúcar, para servir (opcional también pero extremadamente recomendables pues le dan un plus oriental al plato).

## Pasos a seguir:

1. En una olla o cazuela, calentamos 2-3 cucharadas de aceite de oliva a fuego medio-alto (lo que viene a ser echar un chorro de aceite a la cazuela para freír). Agregamos los boniatos y vamos cocinando, removiéndolos de tanto en tanto, hasta que se doren por completo. Esto nos llevará entre 5 a 7 minutos en función de cómo de alto hayamos puesto el fuego. Una vez tenemos los cubos dorados los transferimos a una bandeja y reservamos.



# COCINA CON FE

RECETAS A BASE DE  
ALIMENTOS RICOS EN HIERRO

2. Agregamos un poco más de aceite de oliva a la cazuela y ajustamos el fuego a medio-bajo. Añadimos la cebolla y seguimos cocinando, removiendo ocasionalmente, hasta que la cebolla se dore y se torne transparente (sobre unos 4 a 6 minutos). A continuación, echamos el curry rojo de Tailandia (igual os tocará buscar en tiendas veganas si no dais con él pues no es un curry habitual), el ajo, el jengibre, las guindillas y la cúrcuma, y seguimos cocinando hasta que esté fragante, aproximadamente un minuto. Ni que decir tiene que la cocina se llena de aromas.
3. Ya estamos a punto de añadir las lentejas, el caldo, la sal y los boniatos dorados a la cazuela. Subimos el fuego a alto y esperamos a que hierva. Bajamos en este punto el fuego y seguimos ahora a fuego lento, sin tapar, removiendo ocasionalmente, hasta que las lentejas estén tiernas (contad unos 20 o 25 minutos).
4. Es el momento de incluir la leche de coco en la cazuela y seguir a fuego lento, removiendo ocasionalmente, hasta que el líquido se reduzca y las lentejas estén cremosas y se deshagan (15-20 minutos).
5. Agregamos las espinacas y removemos hasta que se ablanden (de 2 a 3 minutos). Retiramos del fuego, echamos el zumo de la lima y sazonamos con sal y pimienta al gusto.

Ya solo queda servir y adorar: Rellenamos en tazones poco profundos o en platos de sopa y cubrimos con las láminas de coco. Y, si queréis, le echáis el cilantro. Y ya estamos listos para probar. ¡Veréis como repetís más de una vez!

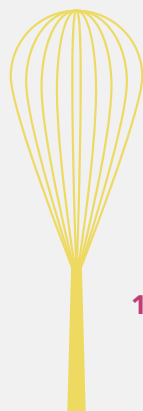


## POTAJE DE GARBANZOS CON PULPO

Probablemente alguno de vosotros, los más aficionados a los potajes, ya lo habréis probado. Se trata de una combinación en la que se identifican perfectamente todos los ingredientes y cada uno se enriquece con la esencia del otro.

Y no solo la esencia, sino también el aporte de hierro, pues los garbanzos son de las legumbres que más hierro contienen (4,31 mg de hierro por cada 100 gramos de leguminosa), y el pulpo con 5,3 mg por cada 100 gramos de cefalópodo aporta más hierro biodisponible que la delicada ternera. El pulpo es rico en proteínas, bajo en calorías y colesterol, de alto aporte de ácidos grasos poliinsaturados omega3 y un sinfín de minerales. Creo que no debería faltar en nuestra dieta habitual.

En su vertiente culinaria cualquier preparación de pulpo suele pedir un complemento hidrocarbonado, ya sean patatas, alubias o, en este caso, garbanzos, y con todas ellas es muy generoso, acaba dándolo todo y enriqueciendo en sabor al componente más modesto del plato.



# COCINA CON FE

RECETAS A BASE DE  
ALIMENTOS RICOS EN HIERRO

## ¿Qué necesitamos?

- 300 g de garbanzos secos.
- 1 pimiento rojo.
- 1 cebolla mediana.
- 1 tomate rallado (se puede usar pulpa de tomate o tomate natural triturado).
- Perejil picado.
- 2 dientes de ajo.
- 1/2 guindilla pequeña.
- Pimentón dulce de La Vera, de León o de Turquía, el que más os guste.
- 600-700 g de pulpo cocido (si partimos de un pulpo fresco conviene primero tenerlo congelado varios días antes de cocinarlo, y hemos de tener en cuenta que el pulpo siempre merma a la mitad de su peso una vez cocinado). Si no queréis complicaros demasiado, comprad pulpo envasado al vacío, que cumple a la perfección.

Os aconsejamos encarecidamente preparar el potaje "de víspera". Ahora bien, si lo queréis hacer en el día, se puede montar en un par de horas tranquilamente.

## Hidratación de los garbanzos:

Mínimo una noche entera. Cubrirlos con bastante agua para que los garbanzos la absorban.

## Primera cocción de los garbanzos:

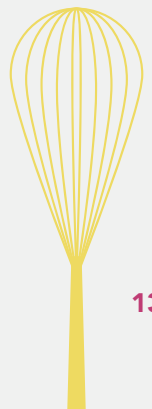
Ponedlos en una olla a fuego vivo, bien cubiertos de agua con un buen puñado de sal y dejadlos por lo menos una hora. Si usamos la olla rápida habrá que dejarlos más o menos 15 minutos al fuego, y luego dejar que pierda la presión separada del fuego; en total 25-30 minutos.

Llegado este punto hay que recurrir a una prueba de ensayo-error: probad un garbanzo, que ha de estar comestible pero con consistencia. No se trata de apurar mucho el punto de cocción al milímetro en esta primera fase, porque todavía falta la cocción final con el pulpo.

## Cocinado final:



1. Preparad el sofrito con su pimiento, cebolla y dos dientes de ajo cortados finos en aceite de oliva virgen extra. Estad bien atentos a revolver, a fuego medio, y que no se queme nada.
2. Finalmente, vamos con el pulpo. Si el pulpo es bueno, de verdad que está como si lo hubieseis cocido hace media hora, fresquísimo, listo para usar y en su punto.
3. Cuando la cebolla y el pimiento empiecen a estar ya blandos, agregad los trozos de pulpo, que se rehogue todo bien a fuego medio, revolviendo de vez en cuando.
4. Esta unión hay que bendecirla como si de un matrimonio se tratase. ¿Y qué mejor que medio vaso de albariño?
5. En este momento que ya todo está en marcha, extraed con un rallador la pulpa de un tomate y agregadla al sofrito para enriquecer su sabor y que gane un punto de textura.
6. Escurrid y agregad los garbanzos en este momento y, sobre ellos, el pimentón, sin parar de revolver durante unos segundos hasta que el guiso se integre completamente. Siempre se rompe algún garbanzo, y así deshechos contribuyen a engordar un poco la salsa.
7. La salsa hay que ir probándola y agregándole más sal si precisa. De igual modo le agregaremos agua que simplemente cubra los garbanzos y el pulpo para que siga cociendo durante unos 30 minutos más a fuego medio, y que se escuche el “chup-chup” del burbujeo. Por fin, pasado ese tiempo, ya tenéis el súper guiso de garbanzos con pulpo para la foto.



# COCINA CON FE

RECETAS A BASE DE  
ALIMENTOS RICOS EN HIERRO

## PASTEL DE ESPINACAS FRESCAS CON TOMATE Y FRUTOS SECOS

A ver qué os parece esta propuesta para un pastel de 5-6 raciones. Seguro que os soluciona una cena rica y ligera. Tomad nota que vais a necesitar unas cuantas cosas muy fáciles de encontrar.



### ¿Qué necesitamos?

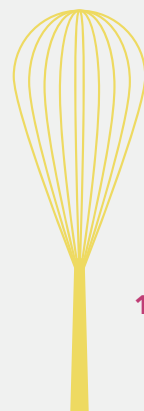
- Un buen manojo de espinacas frescas recién recolectadas.
- 1 tomate de la misma huerta si puede ser.
- 150 cm<sup>3</sup> de leche.
- 50 g de mantequilla cortada en trozos pequeños.
- Un chorrito de nata (50 cm<sup>3</sup>).

- 4 huevos medianos.
- Unos taquitos de jamón serrano cortados a cuchillo.
- 2 cucharaditas de café de sal.
- Polvo de pimienta negra recién molida.
- 100 g de queso parmesano rallado.
- 5 nueces picadas.
- 3 cucharadas soperas de harina de garbanzo.

## Pasos a seguir:



1. Comenzamos por poner una sartén al fuego con un chorro pequeño de aceite de oliva virgen extra y, cuando esté caliente, agregamos las espinacas haciendo una montaña sobre la sartén.
2. Rápidamente se quedará en menos de la mitad, pudiendo removerlas fácilmente para rehogarlas y quedando sitio para agregar el jamón en tacos finos. Esto ya pinta bien.
3. Batimos cuatro huevos, agregamos un chorro generoso de nata y salpimentamos la mezcla en este momento al gusto de cada uno. Rallamos un taco generoso (unos 70 g) de queso parmesano, y lo agregamos al batido.
4. Cortamos la carne del tomate en trozos pequeños; solo la carne porque si llevan mucha agua nos obligará a prolongar el horneado.
5. Agregamos también el vaso de leche y un puñado de frutos secos muy picados, nueces sobre todo.
6. A continuación, añadimos la mantequilla en trozos pequeños para que quede bien repartida en la mezcla y, finalmente, el puñado de harina de garbanzos, revolviendo el conjunto para repartirla y que no haga grumos.
7. Buscamos un recipiente de horno antiadherente, y volcamos en él la mezcla.



## COCINA CON FE

RECETAS A BASE DE  
ALIMENTOS RICOS EN HIERRO



8. Precalentamos el horno a 180-200 °C e introducimos el molde a esa temperatura durante unos 20-22 minutos. Los dos últimos minutos podemos activar el grill para que nos quede la cubierta bien tostada.
9. Para desmoldar, pasamos una lengua de silicona para despegar los bordes y voltear con cuidado a una fuente donde ya lo presentaremos.

Esta receta está tan llena de ingredientes saludables que podría considerarse un superalimento. Solo por cumplimentar las virtudes nutricionales una ración de 100 g de espinacas contiene 3,6 g de hierro, 24 mg de magnesio (necesario en el organismo para el mantenimiento de la función de los músculos y nervios, el ritmo cardíaco regular, un sistema inmunitario saludable y el mantenimiento de la presión arterial). Y atención a los 28 microgramos de vitamina C que aportan esos 100 g de espinacas (el 34% de su recomendación diaria). Esta vitamina es el aliado perfecto para una correcta absorción de hierro.

# ARROCES Y PASTAS

## ARROZ NEGRO DE CHOCO ATLÁNTICO

Salvando el color negro que algunas personas rechazan, sin duda estamos ante uno de los arroces marineros más exquisitos.

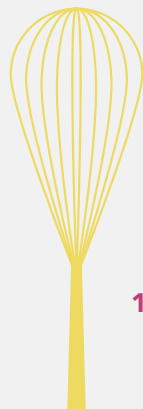
La sepia y el calamar tienen composiciones muy parecidas, con un contenido algo más bajo en grasas y significativamente más bajo en colesterol. Es fuente de proteínas y ácidos grasos omega-3, así como de minerales, destacando el selenio (contribuye a la función tiroidea normal y a la protección de las células frente al daño oxidativo), el yodo, el fósforo, el hierro (3,4-4 mg/100 g) y el potasio. La sepia resulta ser una fuente de casi todas las vitaminas del grupo B (B12, niacina, riboflavina y B6) y vitamina E.

Si le pedís a vuestro pescadero habitual que os limpie y retire la piel del choco ya habréis avanzado bastante, y no os olvidéis de pedirle la bolsita donde la sepia guarda su tesoro negro, la tinta que será nuestro ingrediente estrella.

Cortad el choco en tiras y todavía mejor en rectángulos pequeños, pero que se vean, lo que recoge sin esfuerzo un tenedor para el bocado. Reservad en el frigorífico.

Vamos a utilizar un arroz blanco que contiene 0,8 mg de hierro/100 g, pero si empleásemos arroz integral subiría a 1,7 mg por cada 100 gramos.

Receta elaborada por Camil Castelo Branco y Eloy Moreno



# COCINA CON FE

RECETAS A BASE DE  
ALIMENTOS RICOS EN HIERRO

## ¿Qué necesitamos?

- 1 cebolla.
- 2 dientes de ajo.
- Vino blanco.
- 1 Choco o calamar.
- Tinta de calamar.
- Arroz blanco.
- Perejil.

## Pasos a seguir:



1. Buscad un recipiente de barro o una paellera donde sofreír en un poco de aceite una cebolla mediana picada muy fina en brunoise y dos dientes de ajo igualmente picados.

2. Cuando la cebolla esté ya transparente, agregad el choco picado y comenzad a revolver para que se sofría todo por igual.

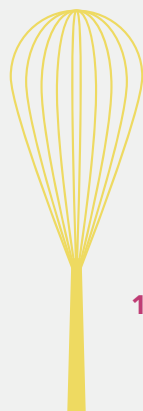


3. Es el momento de bendecirlo con medio vaso de vino blanco. Al inicio, cuando incorporamos el choco al sofrito, mejor colocar el fuego fuerte, pero solo 5 minutos, posteriormente vamos a mantener un fuego medio durante unos 45 minutos, (6 sobre 9 para vitrocerámica). Intentad estar atentos, revolviendo de vez en cuando para que no se pegue al fondo del recipiente.



4. Pasados 30 minutos desde el inicio del procedimiento es el momento de agregar el contenido de la bolsa de tinta. La tinta ha de cocinarse por lo menos 15 minutos para que no sea indigesta. Veréis que aunque la cantidad es muy pequeña se va a teñir todo de negro casi al instante.

5. Finalmente, hay que añadir el arroz. Interesa de calidad. No dudéis en usar una variedad bomba o Calasparra. Ahí no te la juegas ¿Y cantidad de arroz? Pues, será suficiente con medio vaso de arroz por persona.
6. Revolved de nuevo, que el arroz coja color y corregid de agua a medida que pida (habitualmente doble de agua que de arroz, aunque puede llevar un poco más).
7. El arroz estará listo a los 18-20 minutos en función del espesor del recipiente y de la cantidad. Quizá es mejor hacerlo destapado pero, sobre este punto, hay mucho escrito. Lo que sí es cierto es que destapado precisará más agua.
8. Cumplidos los minutos de cocción, apagad el fuego, tapad el recipiente con un paño seco y limpio 1-2 minutos, y a degustarlo.
9. Le queda precioso el verde del perejil espolvoreado por encima.



# COCINA CON FE

RECETAS A BASE DE  
ALIMENTOS RICOS EN HIERRO

## PAELLA DE MARISCO

En un libro ibérico de recetas no podía faltar la paella, y siendo de recetas con hierro, la paella de marisco. A pesar de lo que pueda imponer, es relativamente sencillo de preparar.

Pero antes, un poco de historia que la paella lo merece. La primera receta impresa de un arroz tipo paella tiene 500 años y se encuentra en el *Llibre del Coch*, donde se describen dos platos de arroz únicamente: *Arròs ab brou de carn* (arroz de caldo de carne) y *Arròs en cassola al forn* (arroz en cazuela al horno). En la receta de este último se encuentra este pasaje: “e quant sia acabat de coure veuras que lo arros hara feta vna crosta molt bona” (cuando se acabe de cocer verás que el arroz ha

hecho una costra muy buena). El *Llibre del Coch*, de Ruperto de Nola, cocinero del rey Fernando de Nápoles, es el primer recetario impreso. Trescientos años después, Francisco de Paula Martí y Mora (1761-1827) escribe en 1818: “Los valencianos tiene la vanidad, a mi parecer bien fundada, de que nadie ha llegado a saberle condimentar mejor que ellos, ni de más diferentes modos, y es preciso concederles la preferencia, pues con cualquier cosa que lo guisen sea de carne, pescado o con legumbres solas, es sin duda un bocado sabroso, y tanto mejor cuanto más sustancia se le echa”.

A continuación, unas reglas clásicas que se mantienen en todas las recetas: Para que el arroz a la valenciana salga como lo hacen aquellos naturales es preciso que cueza a fuego muy activo, prefiriendo el de llama, a fin que no se interrumpa el hervor. Para saber la cantidad fija de caldo que se necesita, sea cual fuere la que se pretende guisar, llevan generalmente la regla de removerlo con una cuchara de palo, y antes de que repose...”.

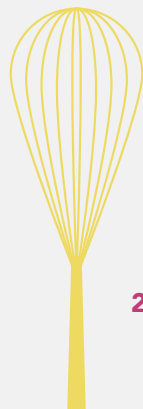


## Historias aparte, necesitaremos tiempo (unos 30 minutos) y la lista de la compra:

- 4 cigalas (1 mg de hierro por cada 100 g).
- 3-4 gambas rojas grandes (3,5 mg de hierro por cada 100 g).
- 400 g de almejas del Carril (14 mg de hierro por cada 100 g).
- Mejillones (2 por persona) (4,2 mg de hierro por cada 100 g).
- 1/4 pollo (1,3 mg de hierro por cada 100 g).
- 3 tomates de rallar (0,7 mg de hierro por cada 100 g de tomate fresco).
- 1 cebolla (0,3 mg de hierro por cada 100 g).
- 1 diente de ajo (1,7 mg de hierro por cada 100 g).
- 2-3 guindillas (1,9 mg de hierro por cada 100 g).
- 125 g de frutos secos picados (7,2 mg de hierro por cada 100 g).
- Pimentón (21,1 mg de hierro por cada 100 g).
- Aceite.
- Arroz bomba (1 mg de hierro por cada 100 g).

## Pasos a seguir:

1. Lo primero es tener una paellera adecuada para el tipo de encimera que vayamos a usar. Vertemos un poco de aceite en la paella y lo ponemos a calentar con el diente de ajo laminado y lo doramos.
2. Cuando esté bien caliente y el ajo tome color, lo retiramos y ponemos el marisco con patas (gambas y cigalas en este caso) y dejamos que se dore (si se puede aplicar el término al marisco).
3. Añadimos a modo de bautismo un chorretón de licor (puede ser coñac, brandy, wiski o, incluso, vino). Separamos los crustáceos y añadimos los moluscos bivalvos; cuando se abran, los retiramos.



# COCINA CON FE

RECETAS A BASE DE  
ALIMENTOS RICOS EN HIERRO

4. Es el turno del pollo. Una vez separado y reservado el marisco, ponemos el pollo en el centro de la paella hasta que se dore. Y seguimos con el proceso, retiramos el pollo y añadimos la cebolla.
  5. Cuando está dorada, añadimos el tomate y el pimentón, y removemos. A continuación, podemos realizar un paso intermedio. En un cazo incorporamos el pollo, el caldo de pescado y los crustáceos y lo dejamos calentar y, cuando empieza el *chup-chup*, retiramos los ingredientes sólidos y reservamos el caldo. Pero si no queremos, es el momento de echar el arroz en la paella y cuando lo tenemos tostado vertemos el caldo que habíamos reservado (importante: el caldo debe estar caliente. De ahí la gracia del paso intermedio de calentar el caldo con los sólidos de la paella).
  6. Cuando lleve 10 minutos, echamos el marisco. Dejamos 10 minutos más, o cuando se haya consumido todo el caldo, pero vigilando que el arroz no se seque. Cubrimos con un trapo de cocina 5 minutos y ¡listo!
- ¿Y el pollo? Bueno, era una paella de marisco, pero si lo queréis incorporar, lo podéis echar en el momento de poner el caldo, pues demora más que los crustáceos en acabar de cocinarse.

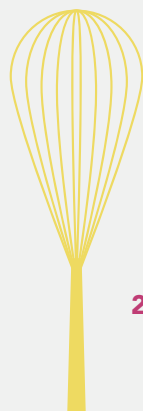
## ÑOQUIS CRUJIENTES CON COLES DE BRUSELAS

Esta es otra receta para triunfar con una comida de fácil elaboración. Tendréis a punto una comida fantástica en 20 minutos, fruto de una mezcla explosiva de ñoquis bra-seados, coles de Bruselas salteadas con ralladura de limón, hojuelas de pimienta roja y mantequilla. La clave de esta receta está en cómo cocinar los ñoquis (ojo que los frescos no son recomendables). Para preparar estos ñoquis no hace falta hervirlos. Simplemente los doramos en la sartén hasta que estén crujientes y dorados por fuera, y su interior se mantendrá masticable. La textura resultante recuerda a la masa frita. Los ñoquis congelados también funcionarán aquí, pero los que se almacenan en nevera se vuelven crujientes un poco mejor.



### La lista de la compra:

- 450 g de coles de Bruselas (como alternativa a los que les desagradan estas crucíferas podéis usar otras, como el brócoli, la coliflor o, incluso, el repollo, pero mi consejo es que os atreváis con las coles de Bruselas; y lo mejor, todas estas hortalizas son ricas en hierro).
- 1 limón (vitamina C para ayudar a la absorción de hierro).
- Entre ½ y ¾ de taza de aceite de oliva extra virgen.
- Sal y pimienta negra.
- ½ cucharadita de hojuelas de pimienta de cayena (si os gusta el picante poned dos pimientos de cayena enteros de longitud aproximada 7 cm).
- 1 paquete (aproximadamente ½ kilo) de ñoquis de patata refrigerados o de nevera.



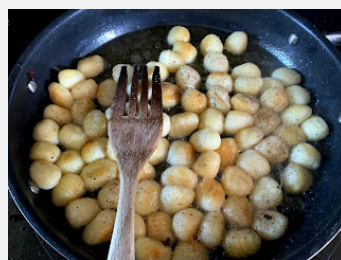
# COCINA CON FE

RECETAS A BASE DE  
ALIMENTOS RICOS EN HIERRO

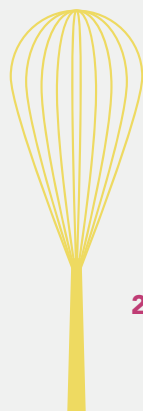
- 6 cucharadas (aproximadamente 120-160 g) de mantequilla sin sal, cortada en seis piezas (alternativa vegana: margarina).
- ½ cucharadita de miel (3 ml) (como alternativa vegana, con jarabe de ágave quedarán también estupendos).
- Parmesano recién rallado para servir (alternativa vegana: parmesano vegano o triturar 150 g de anacardos (muy ricos en sabor y en Fe 6,7 mg por 100 g), 4 cucharadas de levadura de cerveza (más hierro: 17 mg por 100 g), 1 cucharadita de sal y otra de ajo en polvo (más hierro: 1,7 mg por 100 g) hasta convertirlos en un fino polvo con el que espolvorear el plato con mucho más hierro que el queso parmesano lácteo que nos regala apenas 0,5-0,9 mg por cada 100 gramos).

## Pasos a seguir:

1. Cortamos la base de las coles de Bruselas y después las partimos por la mitad.
2. Con un pelador de verduras, pelamos el limón en tiras gruesas y luego las cortamos primero longitudinalmente y luego a cuadrados (obtendremos aproximadamente 1 cucharada de picada de piel de limón). Hacemos lo propio con los pimientos de cayena. Los abrimos por la mitad, quitamos las semillas y cortamos longitudinalmente los pimientos, primero en bastones y luego en cuadraditos.
3. En una sartén grande (idealmente de un diámetro entre 30 y 40 cm), calentamos 3-4 cucharadas de aceite de oliva a fuego medio-alto. Agregamos las coles de Bruselas, sazonamos con 1/2 cucharadita de sal y un poco de pimienta molida. Después, colocamos las coles de Bruselas en una capa uniforme, con el lado cortado hacia abajo.



4. Esparcimos la ralladura de limón por encima y dejamos que las coles se cocinen sin molestarlas para nada hasta que estén bien doradas por debajo. Esta operación nos llevará entre 3 y 5 minutos y nos aromatizará la comida y la cocina.
5. A continuación, agregamos las láminas de cayena, removemos y cocinamos hasta que las coles de Bruselas estén tiernas y crujientes (esto nos llevará de 2 a 3 minutos, no más, en función de la temperatura). Después, transferimos a un tazón mediano y reservamos.
6. En la misma sartén, calentamos 1-2 cucharadas de aceite de oliva a fuego medio-alto. Separamos los ñoquis que estén pegados y los agregamos a la sartén. Dejamos que se cocinen con la sartén tapada y ni los miramos hasta que hayan pasado unos 3 minutos (en función de la temperatura de la vitrocerámica puede ser un minuto más o un minuto menos). En este punto ya estarán dorados por un lado.
7. Agregamos la mantequilla y la miel (o las alternativas veganas), sazonomos con sal y esparcimos una cantidad generosa de pimienta negra y, ahora sí, vamos cocinando, removiendo los ñoquis hasta que la mantequilla se haya derretido, los ñoquis dorados, la salsa espumosa y la cocina con olor a nuez. Poco tiempo nos llevará, a lo más 3 minutos, pero lo normal es que con 2 ya lo tengáis.



## CARNES

### CONEJO CON SALSA DE CHOCOLATE

El conejo puede proporcionarnos momentos épicos en la cocina. Su carne no es de las de consumo más habitual, pero es delicada, poco grasa, rica en hierro (4,9 mg por cada 100 gramos), de sabor muy sutil, con mucha personalidad, y que en esta versión para los muy golosos, el chocolate no solo no disfraza su sabor, sino que todavía lo va a potenciar y va a mejorar el aporte de hierro, pues proporciona más de 8 mg de este elemento por cada 100 gramos.

Preparaos para un guiso épico, atractivo, elegante y nutritivo. Claro, que de eso se trata...

Con un conejo mediano pueden comer bien 3-4 personas, por lo que esta receta está proporcionada a un conejo entre 800 g y 1 kg.

La chalota o echalote es ya un *must* de la cocina occidental, pero también lo verás en recetas orientales e hindús y, de hecho, procede de Oriente Medio, donde parece estar el origen de otra de sus denominaciones, escalonia, que proviene de Ascalón, la ciudad de Israel a orillas del mar Mediterráneo en la que se cultivaba. Un vegetal que es capaz de transmitir los sabores y aromas de la cebolla y del ajo al mismo tiempo, un sabor dulce y picante en la punta de la lengua, un toque inigualable y auténtico. Tiene, por supuesto, propiedades nutri-

cionales. Contiene cerca de 2 mg de hierro/100 g, además, es rica en compuestos flavonoides y polifenólicos, incluso, en mayor proporción que la cebolla o el ajo. Esto la convierte en uno de los mejores alimentos para reducir los efectos de los radicales libres y fortalecer el sistema inmunológico.

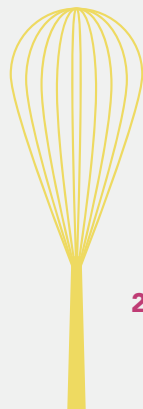


## Ingredientes:

- 1 conejo mediano.
- Especias.
- Chalotas.
- Azúcar.
- Vino blanco.
- Chocolate negro.

## Pasos a seguir:

1. Trocea el conejo en porciones generosas y adóbalas con una mezcla de sal, pimienta negra recién molida, ajo granulado, perejil, jengibre rallado, unas ramitas de romero y un buen chorro de aceite de oliva virgen extra.
2. Déjalo reposar tapado con un plástico por espacio de 1-2 horas antes de cocinarlo (sería ideal que pudieras hacerlo incluso la noche anterior y dejarlo reposar en la nevera; gana en todo).
3. Fríe el conejo en aceite de oliva hasta que todos los trozos estén bien dorados y vete pasándolo a una olla de hierro o que disponga de un fondo grueso para poder realizar todo el cocinado a fuego lento, como se deben hacer los buenos guisos.
4. En la misma sartén donde se ha freído el conejo, y aprovechando ese mismo aceite, pon a freír unas chalotas cortadas en juliana muy fina. Luego no se verán en la salsa, solo dejarán su sabor ahí. Cuando empiecen a estar blandas, agrega 2 cucharadas pequeñas de azúcar, baja un poco el fuego, revuelve frecuentemente y espera unos minutos a que se doren bien y se caramelicen.
5. Con una espumadera pasa las chalotas a la olla con los trozos de conejo, agrega un vaso de vino blanco y otro vaso de agua. Ponlo de nuevo al fuego y tapa la olla a temperatura de fuego moderada. Ya no vamos a apurar a partir de ese momento.



# COCINA CON FE

RECETAS A BASE DE  
ALIMENTOS RICOS EN HIERRO

## ¿Y el chocolate para hacer la salsa?

6. Pasados 60 minutos de cocción cuele toda la salsa en un recipiente aparte, y a esa salsa más líquida agrégale 4 cucharadas soperas de chocolate recién molido. Revuelve bien y agrégaselo tal cual al guiso.
7. Mantén una cocción otros 10-15 minutos a partir de este momento a muy baja temperatura y voltea de vez en cuando la carne para que se vaya empapando bien con la salsa de chocolate. ¡Lo tienes!
8. Reserva un puñado de chocolate rallado para espolvorear por encima del conejo ya en el plato. Ese será el toque maestro.
9. Un apunte final. Si agregas el chocolate demasiado pronto o al inicio de la cocción quedará más amargo de lo adecuado y lo que buscamos es simplemente un toque de sabor. No se trata de bañar el conejo en un chocolate similar al que acompaña a los churros, sino de crear una salsa bien emulsionada y delicada.



## CARPACHO

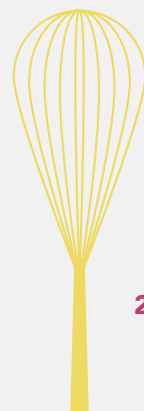
Primero un poco de historia.

El carpacho lo inventó Giuseppe Cipriani en 1950 en el Harry's Bar de Venecia, junto a la plaza San Marcos. Un buen día, la condesa Amalia Nani Moncenigo entró en el bar y le pidió si tenía algún plato de carne cruda pues su médico le había prohibido comer carne cocinada en las próximas semanas. Cipriani se puso a preparar uno, a toda prisa, cortando finas láminas de carne de buey que aderezó con una salsa blanca. Y ¿cómo se llama este plato?, preguntó la condesa. Cipriani, evocando una exposición que se hacía entonces sobre Vittore Carpaccio, bautizó el plato improvisadamente con el nombre del pintor veneciano: carpaccio de buey. Fue un homenaje inspirado en los colores rojo y blanco de sus pinturas.



### ¿Qué hace falta?

- Solomillo de buey o ternera (otra carne roja también puede servir, incluso atún, y ya sabéis lo rico en hierro que es el buey con más de 5 mg por cada 100 gramos).
- Limón (chorrito de vitamina C para absorber el hierro del solomillo).
- Aceite.
- Sal.
- Pimienta.
- Parmesano.



# COCINA CON FE

RECETAS A BASE DE  
ALIMENTOS RICOS EN HIERRO

## Pasos a seguir:

1. Empezamos, limpiando bien la carne de grasa y nervios. Una vez la tengáis a punto, la envolvéis en papel transparente de cocina y la colocáis en el congelador para que se endurezca (¡Ojo: hay que evitar que se congele del todo pues en tal caso va a ser mucho más difícil de cortar!).
2. A continuación, con una sierra de cocina cortamos finas lonchas. Una vez obtenemos las lonchas podemos majarlas con cuidado y así quedarán más aplastadas.

## Salsa:

1. Zumo de limón y aceite de oliva (proporción de 4 partes de limón por 3 de aceite).
2. Sal y pimienta al gusto.

Al servirlo, se distribuyen las lonchas de carne sobre el plato y se pueden añadir lascas de parmesano sobre el carpacho (para los que les gusta el verde, la rúcula o las alcaparras combinan bien con la carne cruda). Finalmente, se vierte la salsa sobre todo el plato y se puede añadir pimienta negra al gusto.

## STEAK TARTAR Y SU "PLAN B"

Para que nadie se piense que esto del *steak tartar* o filete tártaro es una cosa de hace cuatro días o un esnobismo de restaurante pijo, buscando referencias bibliográficas parece que las primeras descripciones se remontan a los libros de viajes de Marco Polo.

Hablamos de hace mucho, pero que mucho tiempo, probablemente del siglo XII: "Los indígenas comen carne cruda, de pollos, de carneros y de búfalo. Los pobres van a la carnicería, cogen el hígado crudo tal como cuelga del animal, lo cortan en trocitos, comiéndolos con una salsa de ajo. Y así comen las demás carnes. Y los nobles también comen carne cruda, pero la hacen picar y preparar con salsa de ajos y especias y la devoran con fruición, como nosotros la carne cocida."

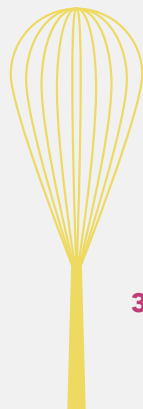
El occidental la pasó siempre por la sartén y los bárbaros del norte eran los que la ingerían tal cual, eso sí, el noble comía la carne, y el pobre, los menudillos.

No sé en qué momento el exotismo culinario hizo saltar estas cosas a las mesas occidentales, pero si lo vemos en la carta de un restaurante de confianza lo pedimos porque nos encanta, que ya veréis lo sencillo que es.

Necesitaremos obligatoriamente una buena carne de ternera. Nunca falla un buen solomillo, lo más tierno y delicado de la ternera a nuestro juicio y, si os dan a escoger qué parte de la pieza, escoged la punta del solomillo, aunque cualquier corte podría valer de esta pieza de carne extraordinaria que no sangra ni una gota.

Todas las carnes rojas aportan promedios entre 3 y 4 g de hierro/100 g de producto, altamente recomendables en dietas encaminadas a recuperar ferropenia a velocidad de crucero, aunque debéis observar, asimismo, la limitación de raciones semanales para su consumo. Abusar de carne no está de moda en los tiempos que corren.

Receta elaborada por Camil Castelo Branco y Eloy Moreno



# COCINA CON FE

RECETAS A BASE DE  
ALIMENTOS RICOS EN HIERRO

## Ingredientes (4 raciones):

- 400 g de solomillo de ternera o añojo (nada de vacas viejas o buey para esto).
- 1 cucharadita de postre de alcaparras.
- Cebolla picada muy fina (mezcla de cebolla fresca y cebollitas encurtidas).
- 3-4 pepinillos encurtidos picados muy finos también.
- 1 cucharadita de postre de mostaza.
- 1 cucharadita de postre de salsa Worcestershire.
- 1/4 cucharadita de postre de salsa picante o unas gotas de tabasco.
- Un par de pizcas de sal.
- Una pizca de ajo granulado.
- Una pizca de pimienta negra recién molida.
- 1 yema de huevo crudo.

Aunque sea un poco obvio decirlo, esto hay que hacerlo al momento de comerlo o tan solo un poco antes, mientras tanto, la carne siempre debe seguir guardada en el frigorífico.

## Pasos a seguir:

1. Con un cuchillo bien afilado hacemos cortes limpios en la carne, nada de picadora. Intentad hacer tres cortes en diferente dirección hasta conseguir trozos de medio centímetro aproximadamente. Si los cortamos más pequeños hacemos papilla y si son más grandes puede darnos reparo morderla. No obstante, aquí cada uno a su gusto.
2. Con todo bien cortado, lo pasamos a un cuenco y mezclamos todos los ingre-



dientes, agregándole al final la yema de huevo, que será lo que ayude a ligar todo perfectamente. Debemos probar de sal y resto de condimentos y ajustar al gusto antes de presentar en la mesa. Esto no tiene más.

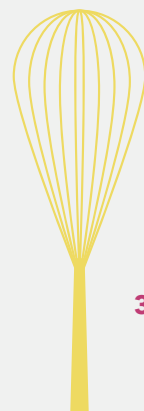
3. Se presenta acompañado del mejor pan tostado que tengamos, ¡y a disfrutar que son dos días!

### ¿Y qué es eso del plan B?

Pues precisamente un cambio, partiendo de la misma base, con esa condimentación tan especial que se le hace al steak tartar, pero pasándolo por la plancha, como si fuera una hamburguesa o un filete ruso; con la carne más o menos pasada al gusto.

Os prometemos que está buenísimo, hasta tal punto que no te imaginas la potencia de sabor que pueden llegar a conseguir todos aquellos ingredientes junto a la carne.

No lo vais a ver en ningún libro de cocina, y es uno de los secretos mejor guardados que hoy os compartimos.



# COCINA CON FE

RECETAS A BASE DE  
ALIMENTOS RICOS EN HIERRO

## PESCADOS

### LANGOSTINOS CRIOLLOS

Al igual que en otras recetas de cocina criolla, el primer paso en la elaboración de este plato de langostinos y tomate es la preparación de una bechamel que otorga un sabor distintivo (si bien en muchas recetas de gambas, langostinos o camarones criollos se omite este paso, elaborarlo dará profundidad al mismo). A continuación, incorporamos la "santísima trinidad" de la cocina criolla: cebolla, apio y pimienta morrón, que coceremos a fuego de baja intensidad en la bechamel. Es importante remover permanentemente el fondo de la cazuela para evitar que se nos queme la bechamel y ¡alerta! porque una bechamel quemada no tiene remedio. La cocina criolla es como el jazz, tanto por su origen como por el hecho de disfrutar de la improvisación, así que si te viene bien agregar otras verduras o proteínas diferentes, ¡adelante!, o si el picante no te gusta, puedes omitir la salsa picante e incorporar una cucharadita de vinagre balsámico o de sidra en su lugar. Para acompañar este guiso nada mejor que seguir la tradición y servirlo con arroz blanco al vapor, pero como es una receta originaria de Louisiana, la tierra del Jazz, sentiros libres de improvisar también aquí y experimentar con arroz integral, chia o quinoa o, incluso, alubias, otra extraordinaria fuente de hierro.

Receta elaborada por Camil Castelo Branco y Eloy Moreno



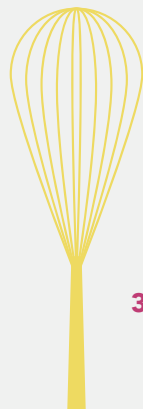
## Ingredientes:

Para el condimento criollo (por si no lo encontráis en el supermercado):

- 1 cucharada de pimentón ahumado.
- 1 cucharada de chile en polvo.
- 1 cucharadita de cebolla en polvo.
- 1 cucharadita de ajo en polvo.
- ½ cucharadita de pimienta de cayena (o menos).
- ½ cucharadita de sal marina fina.
- ½ cucharadita de pimienta negra.

Para los langostinos:

- ½ kg de langostinos pelados, descabezados y limpios.
- 2 cucharaditas de condimento criollo.
- ¼ taza de mantequilla sin sal (56-60 g).
- Harina para todo uso (43-45 g).
- 1 cebolla amarilla mediana, finamente picada.
- 2 ramas de apio en rodajas finas.
- 1 pimienta verde, sin semillas y finamente picado.
- 4 dientes de ajo picados.
- 1 lata de salsa de tomate (sin sal agregada, necesitaremos alrededor de 425 g).
- 1 o 2 cucharaditas de tabasco u otra salsa picante, al gusto (opcional).
- 1 cucharadita de azúcar granulada.
- ½ cucharadita de tomillo seco.
- ½ cucharadita de orégano seco.
- ½ cucharadita de albahaca seca.
- 2 hojas de laurel secas.
- Sal marina y pimienta negra.
- ¼ de taza de cebolletas picadas.
- ¼ de taza de hojas de perejil de hoja plana picadas y tallos tiernos.
- Arroz al vapor.



# COCINA CON FE

RECETAS A BASE DE  
ALIMENTOS RICOS EN HIERRO

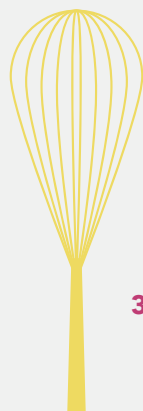
## Pasos a seguir:

Bien, ya hemos pasado media mañana en el mercado, comprando todos los ingredientes. Ahora toca centrarnos en los fogones.

1. Si no lo hemos comprado, tocará prepararlo. Empezamos por elaborar el condimento criollo: combinamos todos los ingredientes en un bol pequeño y removemos. Con las cantidades propuestas, obtendremos más o menos 1/4 de taza; lo reservamos y guardamos en un frasco cerrado en un lugar fresco y seco.
2. A continuación, echamos una o dos cucharaditas de nuestro condimento sobre los langostinos, removemos y reservamos.
3. En una sartén grande empezamos a preparar la bechamel (roux para los maestros cocineros), derretimos la mantequilla a fuego medio-bajo y espolvoreamos la harina por encima (aconsejamos que la paséis por un colador para evitar grumos en este momento) y vamos removiendo sin parar con una cuchara de madera hasta que se forme una bechamel tostada (del color de la mantequilla de maní). Esto nos entretendrá unos 10 minutos.
4. Añadimos las hortalizas (cebolla, apio y pimiento), subimos el fuego a medio y las cocinamos hasta que se ablanden. En este punto añadimos el ajo y vamos dando tiempo hasta que esté fragante, no más de un minuto.



5. Es el momento de añadir 1/3 de taza de agua, luego la salsa de tomate, la salsa picante, el azúcar, el tomillo, el orégano, la albahaca, las hojas de laurel, una cucharadita y media de sal, 1/2 cucharadita de pimienta negra y 1 cucharadita restante de salsa criolla. Dejamos hervir a fuego lento, y luego que reduzca el fuego a mínimos. Tapamos y cocinamos a fuego bajo durante 10 minutos hasta que espese, removiendo ocasionalmente para asegurarnos que el fondo no se queme. Sería un desastre llegados este punto. Por ello, si es necesario, agregamos más agua.
6. Una vez que el guiso se ha vuelto espeso, incorporamos los crustáceos ya sazonados y vamos cocinando a fuego lento hasta que estén los camarones o langostinos opacos y cocidos (aproximadamente 5 minutos), y para asegurarnos el éxito vamos volteándolos a los 2-3 minutos.
7. Retiramos del fuego y dejamos reposar durante unos 10 minutos sin tapar (que se nos harán eternos mientras el ambiente se perfuma de los olores del guiso).
8. Y ya solo falta emplatar. Sobre la base de arroz vertemos el guiso y, finalmente, espolvoreamos con las cebolletas y/o el perejil.



## TIRADITO DE LUBINA SALVAJE CON LENTEJAS CAVIAR

Para esta receta solo debéis centraros en la fotografía y dejar que vuestras glándulas sublinguales comiencen a segregar.

### Ingredientes:

- 1 lubina (que si os la coméis toda, ingerís 4,5 mg de hierro).
- 1/2 cebolla dulce, aunque perfectamente podría valer la cebolla roja.
- 1 manojo de cilantro fresco.
- 1/2 cayena picada finísima sin pepitas y un poco de chile rojo picado muy fino.
- 1 tomate picado en brunoise fina (dados de 5 mm) o tomates deshidratados una vez rehidratados en agua tibia, bien picados.
- 1 lima (vitamina C para absorber bien el hierro).
- Sal y pimienta negra recién molida.
- 3 puñados de lenteja caviar o beluga previamente cocidas (solo en agua con sal para no estropear los 7 mg de hierro que aportan cada 100 g de esta sencilla pero sabrosa leguminosa).



De manera ideal la lubina hay que pescarla. Esto es, salvaje de verdad. O, si no, comprarla como tal, que no es barata pero es una carne extraordinaria. Si fuera para horno o plancha bien vale lubina de piscifactoría, pero para tomarla marinada creo que compensa.

Con una lubina de algo menos de un kilogramo, tenéis para una buena presentación y quedaréis como verdaderos chefs.

### Pasos a seguir:



1. Lo ideal es que vuestro pescadero ya os prepare un poco el pescado, abriéndolo como un libro y haciendo dos lomos, por encima y por debajo de la espina. Debéis extraer todas las espinas que se quieran colar por la zona de la ventresca para dejar solo carne en dos filetes (cuchillo bien afilado, por favor).



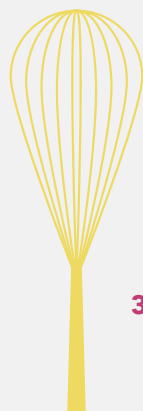
2. Si queréis preparar pescado salvaje crudo necesariamente debéis congelar por lo menos 48 horas esos lomos, o bien la lubina entera, y luego ya la cortaréis al descongelar, por aquello de prevenir el anisakis, que nunca se sabe...

3. Tras descongelar las piezas separamos la carne de la piel, cortando con un cuchillo bien afilado y, apoyándolo sobre la cara interna de la piel, ya se separa solo el filete. Esto es bien fácil, y ya veréis que la carne con una congelación de tan solo dos días está impecable.



4. El corte denominado tiradito dicen que viene a ser una simplificación de estiradito, básicamente cortar el pescado en lonchas de mayor o menor grosor.

5. Típico de la cocina peruana, donde se emplea fundamentalmente corvina para este plato y, hasta donde conocemos, se diferencia del carpacho y del ceviche fundamentalmente en el tipo de corte, superfino para el carpacho y en tacos para el ceviche. Pero el elemento mágico para que se cocine o marine en frío es el mismo: el zumo de un cítrico (lima, limón o, incluso, naranja).



## COCINA CON FE

RECETAS A BASE DE  
ALIMENTOS RICOS EN HIERRO

¿Y qué innovaciones lleva esta receta? Veréis, el complemento diferente es incluir unas lentejas negras beluga o caviar, algo increíblemente versátil para incluir en ensaladas.

6. Solo queda mezclar todo y agregar el zumo de limón, y nuestro pescado crudo se irá macerando y cocinando en frío bajo el efecto cítrico. Veréis cómo se va poniendo blanquecino, así a los más tímidos no le da tanto aspecto de pescado crudo.
7. Todo ello lo presentaréis encima de las lentejas, un contraste de colores y sobre todo de sabores. Por último, salpimentáis el tiradito a vuestro gusto, como haríais normalmente.

Comer el pescado así es una idea más para no parecer que coméis siempre lo mismo. En cocina, casi todo está permitido si respetamos el producto.

La lubina no solo es rica en hierro (2,2 mg/100g) sino también en magnesio (25 mg/100 g), potasio (340 mg/100g), calcio (130 mg/100 g) y, además, con la ventaja de ser un hierro ferroso, mejor gestionado por el organismo que el que encontramos en los vegetales, por ejemplo. Las lentejas son ya míticas en esto del aporte férrico. Nos aportan unos 7 mg por cada 100 gramos de producto (el doble que las espinacas sin ir más lejos). Y solo por destacar otra perla nutricional de las lentejas, os diremos que son ricas en fibra, lo que las convierte en excelentes reguladores del tránsito intestinal, que cuando todo funciona bien es una maravilla.

## ALMEJAS A LA MARINERA. ¡FALTARÁ PAN!

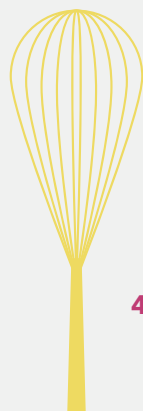
Las almejas a la marinera es un guiso con mucho sabor a mar, además de un famoso plato de la cocina gallega que se ha expandido a toda la península. Un clásico de muchas mesas en las fiestas navideñas y, por qué no, en cualquier otra época del año. Hay auténticas piezas de literatura, describiendo esta receta, como "La cocina gallega", de Álvaro Cunqueiro y Araceli Filgueira. Obtengáis la receta de dónde la obtengáis, ¡el toque personal es la clave! La cocina, como la medicina, no es una ciencia exacta, y los platos deben cocinarse al gusto de cada uno, como las almejas.

Es muy importante quitar bien la arena que suelen traer las almejas para que no nos importune y estropee el guiso. Los clásicos recomiendan tenerlas unas tres horas antes de cocinarlas en un recipiente grande con agua y sal (50/60 g por litro de agua), cambiando el agua cada hora. Las almejas en este ambiente marino filtran el agua y expulsan la arena. Las que no se abran, floten o estén rotas es mejor tirarlas directamente al cubo de los deshechos.

### En la lista de la compra no pueden faltar:

- 1 kg de almejas (28 mg de hierro por cada 100 gramos de molusco).
- 1 cebolleta (1,2 mg de hierro por cada 100 gramos).
- 2 dientes de ajo.
- 1 cucharada de harina.
- 1 vaso de vino blanco.
- 1 (o 2) guindillas.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Perejil picado (7,7 mg de hierro por cada 100 gramos).
- Sal.

Receta elaborada por Camil Castelo Branco y Eloy Moreno



# COCINA CON FE

RECETAS A BASE DE  
ALIMENTOS RICOS EN HIERRO

Y ya con todos los ingredientes a mano no nos demoramos más en la elaboración del plato.

## Pasos a seguir:

1. Pelamos la cebolla y los ajos. Quitamos el centro del ajo para que no repita ni pique.
2. Troceamos finamente las cebollas y/o cebolletas (para aquellos que detestan este gentil vegetal o aquellos que conviven con gente a la cual le produce aversión, el rayador es una solución, pues tras pasar la cebolla por él queda una especie de pasta que tiene el toque de la cebolla, pero no la textura de la misma), los dientes de ajo a rodela y la guindilla o guindillas (que si sois de los que les gusta bien picante las troceáis y veréis qué bien y, si no os gusta para nada que pique, pues ya sabéis, no la pongáis). Si troceáis, que sea a fragmentos muy pequeños para que no se detecten los ingredientes.
3. En la sartén, a fuego medio, vertemos el aceite y añadimos ajo y guindilla. A continuación, incorporamos las almejas y las mantenemos en la sartén hasta que se abran. Una vez abiertas, las retiramos, permitiendo que el líquido que han soltado se incorpore a la salsa que vamos a elaborar. Añadimos la cebolla. Antes de que cojan color los ajos, agregamos la harina y mezclamos bien hasta que se disuelva y cocinamos durante un par de minutos. Después, añadimos el vino blanco y le damos un hervor. Finalmente, incorporamos las almejas y las cocinamos con la salsa un par de minutos más, removiendo con amor y cuidado. Apagamos el fuego, cubrimos la sartén y esperamos otro par de minutos. Para acabar, espolvoreamos con perejil picado y... ¡A comer!

Un par de consejos finales. Usad un buen vino, el resultado final merece la pena. El orden con el cual se prepara este plato varía en función de dónde toméis la receta. Hay gente que hace primero la salsa, que hace al vapor las almejas y luego las agrega, etcétera. La ventaja de este plato es su sencillez y que lo prepararéis como lo prepararéis, os saldrá de mojar pan.

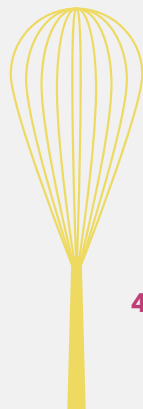
## POSTRES

### **TORTILLA DULCE DE MORAS. UNA SORPRESA EN MENOS DE 5 MINUTOS**

Solo un apunte sobre la receta. Aunque los franceses tienen muy claro lo que es *l'omelette sucrée*, aquí casi no se ve en ninguna carta de restaurante ni se hace ya en las casas. La recordarán mejor los que ya tienen unos años. De pequeños era uno de los postres más deliciosos que nos hacían nuestras abuelas para que fuéramos a su casa contentos a comer los domingos. Ahora podéis hacerla vosotros mismos y sorprender a los pequeños de la casa.

Unos 100 g de moras contienen la no despreciable cantidad de 0,6 mg de hierro, nivel inferior de aporte que las grosellas y arándanos, que también podrían servirnos para esta receta, pero algo que le da a la mora carácter y personalidad en esto de la competencia nutricional, según la Federación Española de Nutrición, es su nivel más que aceptable de pterostilben, que además de ayudar a reducir el colesterol, propicia la regulación de la glucosa en sangre por lo que ayuda en el tratamiento de la diabetes tipo 2.

Receta elaborada por Camil Castelo Branco y Eloy Moreno



# COCINA CON FE

RECETAS A BASE DE  
ALIMENTOS RICOS EN HIERRO

## Vamos a precisar ingredientes muy sencillos:

- 3 huevos (que nadie olvide que también aportan hierro).
- 2 buenos puñados de moras frescas bien lavadas.
- 3 cucharadas de azúcar (grandes o pequeñas según lo golosos que seáis).
- Un polvito de canela molida.

## Pasos a seguir:

1. Batiremos enérgicamente los huevos para que hagan su espuma y nos regalen una buena filigrana en los bordes cuando los pongamos en la sartén.
2. Agregamos el azúcar directamente al huevo batido y en una sartén antiadherente o untada con una gota de aceite lo pondremos a fuego medio para que empiece a cuajarse por abajo sin quemarse. Inmediatamente, dejamos caer las moras bien repartidas, en cantidad y sin miedo.
3. Con mucho tiento, iremos plegando los bordes de la tortilla a la manera de cada uno. Pensad que se va a servir emplatada para impresionar, como un postre de campeonato, no como una simple tortilla francesa.
4. Solo queda bendecirla por encima con un pizca de canela molida y unos granos de azúcar.
5. El color increíble, el aroma divino, la presencia elegante y sencilla a partes iguales y el sabor, prefiero que lo juzguéis vosotros mismos.



## ¡TRUFAS! UNA RECETA PARA TRIUNFAR EN NAVIDAD

Hoy voy a contaros una receta de trufas que vuelve locos a lechones y prácticamente al mundo entero: las trufas de chocolate. Receta sencilla como todas las de este libro para cocineros de corazón. Obviamente, las trufas de chocolate reciben este nombre por que rememoran a sus primas de la naturaleza. Hay múltiples recetas. La mayoría incluyen ingredientes como la mantequilla, el azúcar glas, la yema de huevo, la crema de leche, la leche condensada y, por supuesto, el chocolate negro. Pero también es un campo abierto a la experimentación y podéis usar o añadir otros ingredientes, como el té verde o el chocolate blanco.

A continuación, y sin más digresión, os cuento cómo elaborarlas y os advierto que vayáis preparados porque, incluso, a quienes no les gusta el chocolate, las devoran.

### ¿Qué vamos a necesitar?

Ingredientes básicos (regla nemotécnica: 3/2/1).

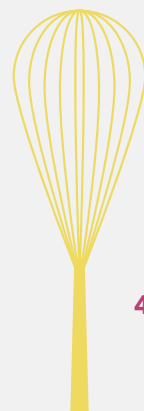
- Una tableta de 300 g chocolate negro al 70% (11,8 mg de hierro por cada 100 g).
- Leche condensada 200 g (0,2 mg de hierro por cada 100 g).
- Mantequilla 100 g (0,2 mg de hierro por cada 100 g).

Materiales cobertura:

- Azúcar glas.
- Chocolate negro en polvo.
- Cacao en polvo.

Extra sabor:

- 1 chupito de licor (o más).



# COCINA CON FE

RECETAS A BASE DE  
ALIMENTOS RICOS EN HIERRO

## Pasos a seguir:

1. Fundir el chocolate. Los más clásicos os dirán que lo hagáis al baño María que si no, no os quedarán bien. Bueno, yo os comento que podéis usar también el microondas para el chocolate negro. El chocolate negro se funde bien al microondas y no se quema. Truco: no pasaros de un minuto a 800 w. Lo sacáis y, si ya esta blando, pues lo batís. Si aún hay tabletas rígidas (aunque es dudoso), podéis poner 30 segundos más. Pero, ¡atención con que no se os queme! Con esto ya podéis pasar a la segunda fase.
2. Batir el chocolate y volverlo a batir hasta que baile y brille. Nuevamente, los clásicos proscriben las varillas y te recomiendan que le des al brazo. Pero qué queréis, soy un transgresor y uso las varillas. Cuando ya lo tenéis a punto, añadir la mantequilla y seguir batiendo. Atención: el orden de los ingredientes es importante. Si ponéis antes de la mantequilla la leche condensada os costará mucho ligar la mantequilla con la mezcla. Ánimo que ya casi lo tenemos. Toda vez que la mantequilla se ha integrado a la mezcla, ahora es el momento de añadir el tercer elemento, la leche condensada y seguir batiendo, siempre batiendo.
3. Con los ingredientes bien mezclados solo falta el toque final (muy recomendable): añadir un chupito o dos de licor. Podéis usar el que más os guste, pero os aconsejo algo seco pues la mezcla es muy dulce de por sí. En el caso de las trufas de chocolate negro os recomiendo el vodka y seguimos batiendo hasta que se integra el vodka.
4. Se vierte la mezcla en un molde bajo y se deja reposar en el frigorífico una noche.



5. A la mañana siguiente ya lo tenemos a punto. Con un cuchillo marcamos cuadrados en la superficie para extraer cubos de los que fabricaremos las esferas de trufa.
6. Os aconsejo fragmentos de 1,5 (máximo 2 cm<sup>3</sup>). Esto os permitirá obtener trufas de diámetros aproximados 1,7-2 cm<sup>3</sup>, que son unas dimensiones óptimas para comerlas de un bocado.



# COCINA CON FE

RECETAS A BASE DE  
ALIMENTOS RICOS EN HIERRO

## NUBES DE COCO LAMINADO. UNAS COCADAS DIFERENTES

Exceptuando los caramelos de coco que no se ni como han triunfado de lo dulces y empalagosos que son, creo que hemos comido cocadas de casi todos los tipos y texturas: con claras de huevo únicamente, o solo yemas, con huevo entero, con el coco rallado, hilado o en polvo, por no entrar en la variedad de las formas, bola, estrella, plano, etcétera. En fin, todas diferentes y todas exquisitas.

Vamos con estas cocadas en las que el elemento que lo liga todo va a ser la clara batida de huevo.

### Necesitamos:

- 200 g de coco en láminas o rallado (con esto salen unas 12 nubes).
- 150 g de azúcar.
- 5 claras de huevo.
- Una pizca de sal.

### Pasos a seguir:

1. Separamos las claras de las yemas, montamos las claras, agregando solo parte del azúcar y una pizca de sal. Le damos caña a la batidora o a la muñeca hasta conseguir una textura de punto de nieve homogénea (tampoco es necesario que quede como para un merengue).

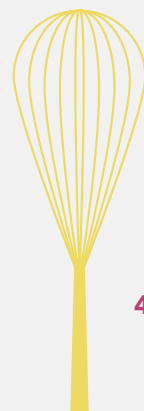


2. Una vez montadas las claras se le va agregando, poco a poco, la totalidad del azúcar y revolviendo con una cuchara sutilmente hasta que se integre del todo.
3. Añadimos el coco laminado y lo dejamos que se empape bien en las claras batidas. Las claras de huevo actúan como un buen pegamento.



4. Con porciones de la mezcla de espuma y coco hacemos unos montones y los ponemos individualmente sobre trozos de obleas dulces o papel de horno antiadherente.
5. Precalentamos el horno a 180 °C durante unos minutos e introducimos la fuente con las cocadas a media altura del horno, con calor arriba y abajo.
6. Pasados unos 15 minutos (según cada horno) abrimos la puerta e intentamos pinchar una de ellas con un tenedor. Si la vemos con una buena consistencia y que no está líquida por el centro es hora de sacarlas del horno antes de que se nos quemen.
7. Veréis que son muy ligeras como nubes de algodón. Son de esos postres que te hacen cerrar los ojos y sacar una sonrisa. Ideales para un martes de carnaval o para cualquiera de los 364 días restantes del año.

Tenéis que saber que el coco es fuente importante de hierro, aportando 3,3 mg/100 g de producto. Claro que no llegaremos a consumir demasiado coco en estas deliciosas nubes. Las claras de huevo no aportan mucho hierro, solo 0,1 mg/100 g, pero lo que nos interesaba era poner en valor cualquier receta o postre que incorpore coco a su composición.



# COCINA CON FE

RECETAS A BASE DE  
ALIMENTOS RICOS EN HIERRO

## Alimentos ricos en **HIERRO**

Fe: hierro

### Huevos

|               | mg.Fe/100 g |
|---------------|-------------|
| Yema de huevo | 7,2         |
| Huevo entero  | 2,7         |

### Pescados, crustáceos y mariscos

|                       | mg.Fe/100 g |
|-----------------------|-------------|
| Berberechos y almejas | 24,0        |
| Caracoles             | 10,6        |
| Ostras                | 5,8         |
| Mejillones            | 5,0         |
| Sardinas en lata      | 3,5         |
| Sardinas              | 2,5         |
| Langostinos           | 2,0         |
| Calamares y pulpo     | 1,7         |

### Carnes

|                                    | mg.Fe/100 g |
|------------------------------------|-------------|
| Morcilla                           | 14,0        |
| Hígado (cerdo, cordero, etc.)      | 8 a 16,0    |
| Codorniz y perdiz                  | 7,7         |
| Patés y foie gras                  | 5,5         |
| Caballo                            | 4,7         |
| Riñones de ternera                 | 4,0         |
| Lomo embuchado                     | 3,7         |
| Conejo                             | 3,5         |
| Ternera (bistec y solomillo)       | 3,0         |
| Cordero (costillas)                | 2,7         |
| Cerdo (lomo), jamón serrano y pavo | 2,5         |
| Mortadela y salchichas             | 2,2         |
| Ternera (carne magra)              | 2,1         |
| Pollo                              | 1,1 a 1,8   |

### Cereales y derivados

|                               | mg.Fe/100 g |
|-------------------------------|-------------|
| Levadura de cerveza seca      | 17,5        |
| Chocolate en polvo descremado | 12,0        |
| Copos de salvado              | 9,0         |
| Germen de trigo               | 7,5         |
| Avena en copos                | 6,1         |
| Pasta integral                | 3,8         |
| Salvado de trigo y muesli     | 3,0         |
| Pan integral                  | 2,5 a 3,0   |

### Legumbres

|                | mg.Fe/100 g |
|----------------|-------------|
| Soja           | 8,6         |
| Lentejas       | 7,1         |
| Garbanzos      | 6,5         |
| Judías blancas | 6,1         |

### Frutos secos

|                        | mg.Fe/100 g |
|------------------------|-------------|
| Pistachos              | 7,3         |
| Pipas de girasol       | 6,4         |
| Almendras              | 4,2         |
| Uvas pasas y avellanas | 3,8         |
| Nueces                 | 2,8         |
| Ciruelas secas         | 2,4         |
| Aceitunas              | 2,0         |

### Hortalizas

|                   | mg.Fe/100 g |
|-------------------|-------------|
| Jengibre          | 17,0        |
| Perejil           | 8,0         |
| Espinacas         | 4,1         |
| Acelgas           | 2,7         |
| Endibias          | 2,0         |
| Guisantes frescos | 1,9         |



ES-TARDY-02-22-2200001

