

Cocina para tus ojos

Tartar de Caballa, puré de aguacate y caviar de arenque



Ingredientes (cuatro personas)

4 Caballas
3 unidades de Escalonia
20 gr. de Cebollino (cebollino)
4 unidades de aguacate maduro
1 Limón
25 gr. de Caviar de arenque

Elaboración

Filetea la caballa y saca las espinas (en las ferreterías venden unas pinzas específicas para ello).

Pon los filetes limpios de espinas en una bandeja en el congelador durante 1 hora.

Quitar la piel de los filetes de la caballa (con un cuchillo que corte). Los puedes cortar de tal manera que queden con la piel hacia abajo, tomando el filete por la parte de la cola y haciendo deslizar el cuchillo suavemente.

Corta o pica los filetes. Mezcla la carne de la caballa con el cebollino y la Escalonia picados. Salar y poner soja y aceite de sésamo al gusto. Triturar los aguacates con crema de leche y unas gotas de limón.

Montaje

Coloca la caballa en un molde rectangular o redondo. Agregar por encima la crema de aguacate.

Añade el caviar de arenque. Quitar el molde presionando muy suavemente la parte de arriba.

Completa el plato añadiendo un poco de ensalada para decorar y dar frescura .

Oriol Calm .

Chef y propietario de URI RESTAURANT.

Cocina para tus ojos

CABALLA

Tiene una gran riqueza en ácidos grasos omega -3.

Este tipo de ácidos grasos inactivan sustancias facilitadoras de las inflamaciones a nivel ocular .

La retina es el lugar del cuerpo humano donde hay una concentración más alta de ácidos grasos omega -3.

Beneficios sobre la salud ocular:

Una ingesta rica en ácidos grasos omega -3 mejora:

Ojo seco: Reduce la inflamación asociada a sequedad ocular .

Orzuelos: Reduce la probabilidad de aparición de nuevos orzuelos y reduce el tiempo de curación .

Prevención de la progresión del glaucoma : Mejora la circulación sanguínea en la cabeza del nervio óptico .

Prevención de la degeneración macular asociada a la edad (principal causa de pérdida de agudeza visual irreversible en personas mayores de 65 años): Evitan las lesiones oxidativas en las células básicas de la retina (conos y bastones).

Prevención de trombosis y embolia retiniana: Reduce la viscosidad de la sangre y puede reducir el riesgo de infarto a nivel ocular.

Alimentos que contienen ácidos grasos OMEGA -3:

Pescado azul

Aceite de soja

Nueces

Verduras de hoja verde

Peces con alto contenido de ácidos grasos OMEGA -3:

	Gramos por ración media
Caballa	4,5
Atún fresco	3
Trucha	2,9
Salmón	2,5