

# PLATO

**Merluza a baja temperatura,**  
consomé de cebolla con miso  
y tomates Cherry asados.

**Ensalada de habas frescas**  
y wakame aderezada con  
salsa Ponzu.

# POSTRE

**Sashimi de sandía con piel**  
de cítricos y menta.

AVANCE

Con la colaboración de:



# TALENTO

— Cruzcampo® —



Este recetario está inspirado en los Juegos Olímpicos y Paralímpicos de Tokio 2020.

Todas sus elaboraciones están optimizadas para respetar la dieta de un deportista de alto rendimiento, velando por el aporte calórico y la preservación nutricional de los ingredientes empleados.

Las raciones planteadas a continuación responden a la alimentación de 10 atletas.

Elaborado por Hassam, Jesús, Marina y Pablo; becados en el programa de crecimiento personal y profesional facilitado por la plataforma social Talento Cruzcampo con el que la cervecera, a través de su fundación, impulsa a jóvenes para apoyar la hostelería.

**Cruzcampo®**

**C** **FUNDACIÓN**  
**Cruzcampo®**



## MERLUZA A BAJA TEMPERATURA CONSOMÉ DE CEBOLLA CON MISO Y TOMATES CHERRY ASADOS

### INGREDIENTES

- 2kg Merluza
- 0,2l Aceite de Oliva
- 1kg Cebolla
- 0,3kg Zanahoria
- 0,3kg Puerros
- 0,2kg Salsa de Soja
- 5l Agua
- 0,01kg Miso
- 30ud Tomates Cherry

### ELABORACIÓN

#### Para el consomé:

1. Tostar en una plancha o sartén la cebolla.
2. Incorporar la cebolla, la zanahoria, el puerro, la salsa de soja y el agua en una bandeja de horno.
3. Meter en el horno a 100° durante 12 horas.
4. Colar y reservar el líquido obtenido.

#### Para los tomates cherry:

1. Hacer una pequeña incisión en la parte inferior.
2. Escaldar en agua hirviendo durante 10 segundos.
3. Enfriar en agua con hielo para cortar la cocción.
4. Pelar.
5. Asar en el horno a 180° durante 12 minutos, con un poco de aceite de oliva.

#### Para la merluza:

1. Limpiar la merluza, desespinar y porcionar.
2. Envasar al vacío con aceite de oliva.
3. Cocer a baja temperatura, a 65° durante 8 minutos.
4. Colocar sobre una base de pasta de miso extendida con una brocha en el plato
5. Servir aderezado con tomates cherry y acompañado con consomé para verter

# ENSALADA DE HABAS FRESCAS Y WAKAME CON SALSA PONZU



## INGREDIENTES

- 0,7kg Habas
- 0,5kg Wakame
- 0,02kg Azúcar
- 0,125kg Zumo de lima
- 0,125kg Zumo de naranja
- 0,125kg Salsa de Soja
- 0,02kg Pasta de Tamarindo
- 0,06kg Mirim
- 0,005kg Katsuobushi

## ELABORACIÓN

### Para la salsa ponzu:

1. Mezclar zumo de lima, zumo de naranja, salsa de soja, pasta de tamarindo, mirim, katsuobushi.
2. Macerar la mezcla durante 20 minutos.
3. Colar y reservar.

### Para la ensalada:

1. Retirar la vaina y la piel de las habas.
2. Escaldar las habas en agua con sal durante 2 segundos.
3. Introducir en agua con hielo.
4. Mezclar con alga wakame.
5. Aderezar con salsa ponzu.

## SASHIMI DE SANDÍA IMPREGNADA CON CÍTRICOS Y MENTA



### INGREDIENTES

- 3kg Sandía
- 1l Almíbar TPT
- 2ud Piel de naranja
- 2ud Piel de limón
- 0,05kg Hojas de menta

### ELABORACIÓN

1. Retirar la piel a la sandía.
2. Cortar la sandía en rectángulos de 5cm por 15 cm.
3. Envasar la sandía al vacío con almíbar de cítricos durante 24 horas.
4. Retirar la sandía de la bolsa.
5. Cortar la sandía en rectángulos de 1cm.
6. Emplatarse sobreponiendo las piezas.
7. Incorporar piel de cítricos cortada a la juliana y menta.

# TALENTO

— Cruzcampo® —



## NTeam Comunicación

Amparo Cantalicio

[amparo@nteamcomunicacion.com](mailto:amparo@nteamcomunicacion.com)

677 039 889

Mar Fernández

[mar@nteamcomunicacion.com](mailto:mar@nteamcomunicacion.com)

636 213 710

Jorge Cordero

[jorge@nteamcomunicacion.com](mailto:jorge@nteamcomunicacion.com)

665 226 645

Cruzcampo®

 **FUNDACIÓN**  
**Cruzcampo®**