

Almuerzo en un plato

Un almuerzo ligero, libre de carbohidratos y lleno de proteína animal y vegetal, puede convertirse en una verdadera fiesta a la vista y al gusto de todos. Un solo plato bastará para que usted pueda lograr alimentar bien a sus comensales.

La primera preparación que debe realizar es la de las berenjenas. Use berenjenas baby, pártalas por la mitad, salpimiente y póngalas con un chorrito de aceite de oliva al horno, cuando estén tiernas, sáquelas, retíreles la pulpa y con esta haga un sofrito al que debe añadirle ajo y tomates pera bien maduros, más una pizca de azúcar. Rellene los cuenquitos con esta mezcla y esparza queso parmesano. Llévelos al

horno, en una lata de hornear galletas, hasta que gratinen

Para la carne, seleccione una punta grande de lomo fino, seque la carne con un trapo de cocina y adobe con pimienta negra recién molida. Ponga a calentar una sartén parrillera, cuando esté lo suficientemente caliente, agregue un chorro de aceite de ajonjolí y de inmediato agregue la carne cubierta de pimienta, deje sellar la carne por todos los lados en una cocción que asegure un interior tierno al término preferido, antes de retirarla agregue sal gruesa rosada y unas escamas de pimienta de cayena.

Los portobelos son hongos que permiten preparaciones variadas por su gran sabor. Los de este plato están tajados en láminas

gruesas. Ponga en una sartén caliente una cucharada de aceite de oliva extra virgen y añada un diente de ajo, tenga en cuenta que al ajo debe retirarle lo que se conoce como la yema que es el tallo verduzco que se encuentra en el interior de cada diente, con esto evitará que cause problemas digestivos y reducirá el picor. Apenas el ajo cristalice añada dos portobelos a una temperatura media y déjelos sofreír sin dorarlos. En una taza mezcle crema de leche, un cuarto de cucharadita de coriandro y una pizca de cúrcuma. Añada esta mezcla a los hongos, baje el fuego y deje que se hagan hasta que la crema espese y logre el color verde pistacho de la salsa. ■

