



Clase de cocina: El kiwi, un delicioso contrapunto para tus recetas saladas

Asociamos su nombre a la hora del postre. Sin embargo, el kiwi puede dotar a los platos salados de un toque muy sabroso, original y refrescante. Sus posibilidades en este terreno son realmente variadas. Nosotros hoy te mostramos cuatro ejemplos... ¡que querrás devorar!

11 DE OCTUBRE DE 2016 BY HOLA.COM

Sus propiedades saludables están fuera de toda duda: es una magnífica fuente de vitamina C, de antioxidantes y de fibra, por lo que nos ayuda a reforzar el sistema inmunitario y a mejorar nuestro tránsito intestinal. Pero es que, además, el kiwi se presenta como un alimento ideal para cuidar la línea dado que sólo aporta unas 80 calorías por 100 gramos de producto. Una fruta que gusta a niños y mayores, cuyo nombre enseguida asociamos a la hora del postre. No obstante, lo cierto es que el kiwi (ya sea en su versión tradicional verde o en la variedad amarilla 'SunGold') puede convertirse en un ingrediente realmente interesante también para los platos salados. Su sabor dulce, ácido y aromático (al igual que el tomate) hace que, por ejemplo, funcione muy bien en ensaladas. Además, ayuda a refrescar el paladar cuando se combina con productos muy grasos como los quesos o los pescados azules. ¿Otra ventaja? Si lo usas como guarnición, el kiwi realza el sabor de carnes y pescados gracias a su contraste dulce-ácido, de modo que podrás utilizar mucha menos sal para acentuar el sabor de este tipo de recetas. Hoy queremos proponeros (de la mano de conocida marca de kiwis 'Zespri') cuatro ejemplos de la versatilidad de esta fruta dentro del mundo salado. Para acceder a su modo de elaboración tan solo tienes que pulsar aquí debajo sobre las imágenes:



Sardinas marinadas y tapenade de kiwi



'Mini-hamburguesas' con kétchup de kiwi



Ensalada de espinacas y kiwi



Ceviche de rape, aji y kiwi

Sardinas marinadas y tapenade de kiwi

BY HOLA.COM



Tipo: Pescados

Nº de Personas: 4

Autor: Kiwis Zespri

Ingredientes:

800g de sardinas pequeñas frescas

1kg de sal gorda

200g de azúcar

Flores comestibles

Brotes frescos

Para el tapenade:

1 kiwi amarillo

1 cucharada de alcaparras picadas

2 cucharadas de aceitunas negras picadas

1 diente de ajo

Aceite de oliva virgen extra

Preparación:

Pedir las sardinas limpias de cabeza, escamas y tripa al pescadero. Mezclar la sal y el azúcar y disponer la mezcla sobre la superficie de una amplia bandeja, así como las sardinas y otra capa de sal que cubra el conjunto. Dejar reposar en la nevera durante 12 horas.

Retirar la sal, lavar y escurrir. Abrir los lomos y retirar el máximo número de espinas y restos de escamas, para dejar los lomos lo más limpios posible. Repetir la operación con todas las sardinas.

Para el tapenade, pelar el kiwi y picar en cubos menudos. Mezclar con el diente de ajo muy picado, las alcaparras y las aceitunas negras. Cubrir de aceite de oliva virgen extra y mezclar.

Presentación:

Disponer los lomos de sardinas limpios en el plato y cubrir con el tapenade de kiwi. Decorar con los brotes y las flores que tengamos a mano.

'Mini-hamburguesas' con ketchup de kiwi

BY HOLA.COM

**Tipo:** Hamburguesas**Nº de Personas:** 4**Autor:** Kiwis Zespri**Ingredientes:**

12 panes para mini hamburguesas

500g de carne picada de ternera

6 gajos de tomate en aceite

Hojas verdes (canónigos, rúcula, espinaca, escarola...)

Sal

Pimienta

Para el ketchup:

3 kiwis amarillos

60g de cebolleta pelada

9g de ajo pelado

30g de hinojo fresco

2g de guindilla

25g de aceite de oliva

40g de azúcar

35g de vinagre de jerez

Pimienta blanca

Sal

Preparación:

En primer lugar, pela los ingredientes para el ketchup y pícalos muy menudos. Añade la cebolleta, el ajo, el hinojo y la guindilla en una cazuela y póchalos tapados a fuego medio sin que cojan color.

Añade los kiwis pelados y troceados. Cocíalos durante 5 minutos a fuego vivo sin tapar. Añade el vinagre, la pimienta blanca, la sal y el azúcar. Mezcla bien, retira y tritura. Deja templar y enfriar en la nevera.

Mientras tanto, salpimenta la carne, haz pequeñas porciones prensadas y dora sobre una sartén bien caliente por ambas caras hasta conseguir el punto deseado en cada hamburguesa.

Corta en dos trozos cada gajo de tomate y junto con la carne, alguna hoja de lechuga y los panes tostados, monta las hamburguesitas.

Sírvelas con el ketchup de kiwi.

Ensalada de espinacas, agar agar y kiwi

BY HOLA.COM



Tipo: Ensaladas

Nº de Personas: 4

Autor: Kiwis Zespri

Ingredientes:

4 kiwis amarillos

150g de hojas de espinaca fresca

10g de agar agar seco

Para la vinagreta:

35g de aceite de oliva virgen extra

15g de aceite de sésamo

10g de salsa de soja

15g de vinagre de arroz

5g de ajo pelado

5g de jengibre fresco pelado

2 cucharadas de sésamo tostado

Preparación:

Poner a hidratar el agar agar dentro de agua fría durante 20 minutos.

Mientras tanto, triturar el ajo con el jengibre troceado menudo, 1 cucharada de semillas de sésamo, el vinagre de arroz, la salsa de soja y los aceites.

Pelar los kiwis y cortar en triángulos o gajos.

Escurrir el agar agar y mezclar con la vinagreta de sésamo y el kiwi. Servir y espolvorear con más sésamo tostado.

Ceviche de rape, ají y kiwi

BY HOLA.COM



Tipo: Pescados

Nº de Personas: 4

Autor: Kiwis Zespri

Ingredientes:

300 g de lomo de rape limpio

60 g de zumo de lima (2 unidades)

2 kiwis verdes

8 g de ají fresco

½ cebolla roja

Sal

Pimienta blanca

Cilantro fresco

30 g de aceite de oliva virgen extra

Preparación:

Una vez pelados, trozea los kiwis y el rape a un tamaño de fácil bocado.

Lamina el ají fresco y la cebolla roja pelada en finas julianas.

Junta estas preparaciones en un recipiente, salpimenta, espolvorea con cilantro fresco al gusto y aliña con zumo de lima. Mezcla y reserva 5 minutos en la nevera.

Escurre el conjunto, ponlo en un recipiente y mezcla con aceite de oliva. Corrige el punto de sal y sirve inmediatamente.

Nota: Vigila no dejar mucho tiempo el pescado dentro de la marinada de lima, ya que el ácido del cítrico cocinaría demasiado el pescado.