

Nuestra Dieta Mediterránea

La cultura  
que compartimos



3<sup>er</sup>  
concurso  
de recetas  
*mediterraneamos*

Libro de recetas finalistas



#alimentosdespaña



alimentación.es

# índice

## tapa

- 1 Almuerzo de pescadores con aires cítricos 3  
Pablo García Llorente
- Carrillera de rape sobre esponja de grelos con mermelada de boletus y aire de lima 4  
Adrián Sánchez Graña
- Minihamburguesa de acelga y calabaza con mermelada de zanahoria 5  
Laura Oviaño Antúñez

## principal

- 1 El sabor del Mediterráneo 6  
Baladi Goiburu
- Lenguado asado con aceite de oliva del Bajo Aragón, emulsión de almendras y matices cítricos 7  
Ángel Latorre Bolado
- Hamburguesas de jabalí a las especias 8  
Beatriz Ballesteros Marquina

## postre

- 1 Ensalada caprese dulce 9  
Alejandro Burillo Naranjo
- Día, semana, mes 10  
Antonio Gómez Romano
- Bizcocho húmedo de castaña asturiana con sopa de sandía 11  
Nuria Rodríguez Dosal

## imágenes

12

## 1 Almuerzo de pescadores con aires cítricos



Pablo García Llorente

IES Valle de Aller  
Moreda, Asturias

## Ingredientes (4 personas)

**Americana**2 dientes de ajo  
3 chalotas  
1 cebolleta  
8 cabezas de carabinero  
Brandy  
4 tomates maduros**Gelatina de Albariño y plancton**500 ml Albariño  
3 c.c plancton  
4 g agar agar**Agua de mar y lima**850 ml de agua de mar alimentaria  
Zumo de cuatro limas  
6 g de lecitina de soja**Tartar de carabineros**8 carabineros  
8 alcaparras  
2 piparras  
Ralladura de lima y limón  
Perrins  
Aceite de oliva virgen extra arbequina**Tierra de majado**200 g de pan duro de hogaza  
100 g Almendras de Mallorca  
(Ametlla de Mallorca)  
1 diente de ajo**Fumet**Espinacas del salmonete  
Puerros  
Zanahorias  
Laurel  
Cebolla  
Perejil**Otros ingredientes**Pensamientos  
Salicornia  
2 salmonetes  
Yema de huevo de codorniz  
semicurada (entre sal y azúcar)  
Aceite esencial de limón

## Elaboración

Comenzamos por la gelatina para dejarla enfriar, separamos el vino en dos mitades y ponemos una a ebullición hasta que se reduzca hasta 1/3 de su volumen inicial. Posteriormente añadimos la otra mitad junto con el plancton y el agar agar y disolvemos bien. Luego lo vertemos sobre una bandeja y lo dejamos enfriar.

A continuación rehogamos las cabezas de los carabineros en un sauté ruso en unas cucharadas de aceite de oliva virgen extra arbequina. Cuando estén doradas y el aceite de oliva virgen extra aromatizado, las reservamos. Añadimos el ajo fileteado. Cuando coja color agregamos la chalota y la cebolleta en bruinoise. En el momento en que estén bien rehogadas añadimos los tomates en concassée y rehogamos hasta que el agua que han soltado se evapore. Entonces se echan las cabezas nuevamente y el brandy dejándolo reducir. Echamos el fumet hecho con las espinas de los salmonetes, cebolla, puerro, zanahoria, perejil y laurel. Dejamos reducir unos minutos, trituramos, pasamos por el chino y reservamos.

Para el tartar pelaremos los carabineros y limpiaremos de tripa. Posteriormente los picaremos no muy pequeños, en dados de unos 5mm x 5mm. Picaremos las alcaparras y las piparras finamente y juntaremos todo en un bol. Sobre ello rallaremos 1/2 c.c de ralladura de lima y limón, y una c.p de perrins y otra de aceite de oliva virgen extra arbequina.

Para la tierra tostaremos el pan en el horno para que no nos quede muy aceitoso, hasta que quede bien crujiente. Mientras, tostaremos las almendras en un sauté. Cuando lo tengamos lo meteremos junto con un diente de ajo en el robot triturador hasta que nos quede una tierra fina.

Realizaremos el aire, exprimiendo 4 limas. Posteriormente colaremos el zumo y lo pondremos junto con el agua de mar en un vaso batidor. Echaremos 6 g de lecitina de soja y trituraremos durante más o menos un minuto. Introduciremos la manguera de un oxigenador y dejaremos hasta que se forme el aire.

Con los lomos ya limpios de los salmonetes, pero sin haberles retirado las escamas, les daremos una especie de masaje, al contrario del sentido de las escamas, para que de este modo queden levantadas. Posteriormente los colocaremos sobre una rejilla y los iremos bañando con aceite a 180°C, hasta que queden las escamas crujientes y el pescado al punto.

Para el emplatado cortaremos la gelatina ya gelificada en dados, colocaremos una base de la tierra encima de forma cruzada y el salmonete. Encima de este pondremos una *quenelle* del tartar y la yema de huevo semicurada (curación entre sal y azúcar durante 8 minutos). A un lado colocaremos una lágrima de la salsa americana, y alrededor de todo el conjunto tres dados de la gelatina. Decoramos con la salicornia y los pensamientos, y rematamos, colocándole la campana e introduciéndole un humo de encina y aceite esencial de limón.



Carrillera de rape sobre esponja de grelos con mermelada de boletus y aire de lima



## Adrián Sánchez Gaña

Escuela de Especialidades  
Fundamental de la Estación Naval  
de La Gaña

Ferrol, La Coruña

### Ingredientes (4 personas)

#### Carrilleras de rape

4 carrilleras de rape  
300 ml de aceite de oliva virgen extra  
1 lima  
1 rama de romero  
Sal

#### Mermelada de boletus

120 g de boletus  
120 g de azúcar

#### Bizcocho esponja de grelos

1 manojo de grelos  
80 ml de aceite de oliva virgen extra  
250 g de harina  
6 huevos

#### Aire de lima

12 limas  
150 ml de agua  
150 g de azúcar  
10 g de sucroester

#### Decoración

1 limón  
1 remolacha

### Elaboración

En primer lugar se colocan las carrilleras de rape en una bolsa de vacío con aceite de oliva virgen extra, una rama de romero, piel de lima y sal. Posteriormente se envasa al 70%. Se coloca durante 10 minutos en el termostato Roner a 52°C. Pasado ese tiempo retiramos del Roner e incorporamos en un bol con agua fría. Se reservan para posteriormente ahumarlas y marcarlas en la plancha.

Para realizar la mermelada de boletus se añaden a partes iguales en una sartén a fuego medio fuerte hasta que reduzca y quede bien ligado. Trituramos y pasamos por un colador fino. Se reserva en un biberón.

Para el bizcocho esponja de grelos, trituramos los grelos y pasamos por un colador fino. Se le añade el aceite y la harina, se mezcla bien y se pasa por un colador fino.

Para el aire de lima, se realiza mezclando el zumo de lima, con un jarabe TPT y sucroester. Se bate con una túrmix enérgicamente hasta llegar a conseguir el punto exacto del aire con la densidad necesaria para montar sobre la carrillera de rape.

Para la presentación, ponemos en el centro la esponja de grelos. Sobre ella colocamos la carrillera de rape y el aire de lima. Decoramos con la mermelada, ralladura de limón y juliana de remolacha.



Mini hamburguesa de acelgas y calabaza con patata y lágrima de mermelada de zanahoria.



**Laura Oviaño Antúñez**

IES Leopoldo Alas "Clarín"

Oviedo, Asturias

## Ingredientes (4 personas)

### Hamburguesa de acelgas y calabaza

440 g de acelgas  
220 g de calabaza  
Pan rallado sin gluten  
1 huevo  
2 patatas  
½ cebolla  
Sal  
Pimienta blanca

### Mermelada de zanahoria

55 g de zanahoria cortada  
65 g de azúcar  
2 cacillos pequeños del agua de la cocción

### Patata rosti

2 patatas  
2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra  
Sal

### Presentación

Medio puerro  
Pétalos de tomate  
Vinagre balsámico

## Elaboración

### Hamburguesa de acelgas y calabaza

Pelamos y cortamos la calabaza. En un cazo con agua y sal lo ponemos a hervir. Cuando empiece a hervir, añadimos las acelgas y esperamos 8 minutos. Ponemos otro cazo con agua a hervir y añadimos la calabaza. La dejamos unos 5 minutos.

Cortamos la cebolla en juliana fina. En un cazo con un poco de aceite la ponemos a fuego suave y la dejamos pochar hasta que ablande.

Cuando hayan pasado los 8 minutos de las acelgas, las escurrimos muy bien y las pasamos a un perol con la calabaza ya también escurrida previamente y la cebolla pochada. En el perol añadimos el huevo y el pan rallado. Tenemos que conseguir una masa manejable y blanda. Si es necesario, se puede añadir un poco de leche. Sobre la mesa ponemos la masa y hacemos las hamburguesas. En una sartén antiadherente añadimos un poco de aceite de oliva virgen extra y cuando esté caliente ponemos a dorar la hamburguesa.

### Mermelada de zanahoria

Pelamos y cortamos en trozos la zanahoria. Ponemos agua a hervir. Ponemos a cocer la zanahoria en agua hirviendo durante 10 minutos. Pinchamos con una puntilla para comprobarlo. Cuando esté cocida, escurrimos y reservamos el agua de la cocción.

En una jarra ponemos la zanahoria con el agua y el azúcar. Trituramos, lo volvemos a poner en un cazo a fuego y lo dejamos hasta que espese.

### Patata rosti

Pelamos y lavamos la patata. Con una mandolina la cortamos en tiras muy finas. Mezclamos el aceite con la patata, la sal y le damos forma de torta de 1 cm de grosor. En una sartén antiadherente calentamos un poco de aceite y pasamos las tortas de patata por los dos lados hasta que estén doradas.

Para la presentación, ponemos en un plato blanco y alargado una lágrima de mermelada de zanahoria. Encima colocamos la patata y sobre ella la hamburguesa, decorando con unas tiras de puerro en juliana frito y unos pétalos de tomate. También pueden añadirse unas gotas de vinagre balsámico.





## Baladi Goiburu Leis

Cebanc  
San Sebastián, Guipúzcoa

### Ingredientes (8 personas)

4 caballas  
100 g de alga codium  
20 g de hinojo de mar  
Flor de oxalis  
20 g de musgo de Irlanda  
Aceite de oliva virgen extra arbequina  
Sal y azúcar a partes iguales  
Goma guar  
Emulsionante en pasta  
Huevas de merluza curadas  
Huevas de salmón  
100 g de almejas  
100 g de mejillones  
8 g de lecitina por litro de líquido  
Flores

**Arena de aceite de oliva virgen extra**  
100 g de maltodextrina  
Aceite de oliva virgen extra a demanda  
(conseguir una arena fina)

### Elaboración

Primero de todo ponemos la caballa limpia y desespinaada a curar. Mezclamos la sal y el azúcar e introducimos la caballa durante 45 minutos. Una vez transcurrido el tiempo limpiamos bajo el agua el exceso de sal y a la hora del pase lo soasamos con el soplete.

Para la arena de aceite de oliva virgen extra, disponemos la maltodextrina en un bol (doble de agente de carga por gasa) y añadimos el aceite. Mezclamos hasta obtener una arena final.

Por otro lado, para la emulsión de codium sin huevo (nos ayuda a sujetar las algas de pie), procedemos a escaldarlas por unos segundos y enfriarlas. Trituramos con un poco de agua de escaldado y colamos. Añadimos 50 g de aceite de oliva virgen extra y 5 g de emulsionante en pasta. Este emulsionante nos ayuda a convertir esta salsa es una elaboración estable. Acto seguido añadimos la goma guar de a pocos hasta conseguir la consistencia deseada. Pasamos por un colador fino y reservamos en manga.

Cocemos los mejillones y almejas con muy poca agua durante poco tiempo. Nos interesa tanto el líquido resultante como la carne de bivalvos, por lo que estaremos pendientes de no evaporar en exceso el agua y de no sobrecocer los moluscos. Colamos por una estameña y aireamos el líquido con lecitina y una túrmix.

Por último, porcionamos las flores, el musgo de Irlanda, el codium, hinojo de mar y las huevas, en trozos de bocado y las reservamos hasta el emplatado.

Disponemos la arena en la parte frontal del plato, unos mejillones cortados a la mitad y las almejas enteras y la caballa encima de la arena previamente soasada y porcionada. Con ayuda de unas pinzas hacemos unos huecos en la arena para poner la emulsión y clavar las algas. Jugamos con el orden, y las alturas, colocamos las huevas (frescas y curadas) y unos pétalos. Por último, el aire.



## Lenguado asado con aceite de oliva del Bajo Aragón, emulsión de almendras y matices cítricos



Ángel Latorre Bolado

CEPE Nuestra Señora de Guayente  
Sahún, Huesca

### Ingredientes (4 personas)

#### Lenguado asado

2 lenguados  
C/S Aceite de oliva del Bajo Aragón

#### Emulsión de almendras

200 g de almendras  
½ litro de fondo de ave  
Aceite de oliva del Bajo Aragón

#### Crema de naranja

150 g de azúcar  
5 tazas de zumo de naranja  
90 g de maicena  
2 huevos  
Sal

#### Tierra de naranja

100 g harina de trigo  
100 g de harina de almendras  
80 g de zumo de naranjas kumquat  
Aceite de oliva del Bajo Aragón

#### Aire de naranja

½ litro de zumo de naranja  
3 g de lecitina de soja

#### Kumquat

10 naranjas kumquat  
100 g de agua  
100 g de azúcar

#### Presentación

2 naranjas  
Mini pensamientos  
Almendras laminadas  
1 caja de cebollino

### Elaboración

#### Lenguado asado

Limpiamos los dos lenguados sacando los 4 lomos que contiene cada uno. Una vez separados los lomos de la espina, los asaremos al horno con aceite de oliva del Bajo Aragón a 180°C durante 2 minutos.

#### Emulsión de almendras

Tostamos las almendras en el horno a 150°C durante 10 minutos. A continuación cocemos en el medio litro de fondo de ave, trituramos, colamos y emulsionamos con ayuda de aceite de oliva del Bajo Aragón.

#### Naranja en texturas

**Crema de naranja:** Mezclamos todos los ingredientes con ayuda de una varilla. Colamos la mezcla, cocemos sin parar de remover y dejamos enfriar.

**Tierra de naranja:** Mezclamos las dos harinas y tamizamos. Se añade el zumo de naranja y amasamos hasta que quede una pasta homogénea. Añadimos el aceite de oliva hasta que sea una masa consistente. Por último, estiramos entre dos papeles sulfurizados con ayuda de un rodillo y horneamos a 130°C durante 15 minutos.

**Aire de naranja:** Mezclamos con ayuda de una batidora el zumo y la lecitina hasta sacar el aire.

#### Kumquat

Cortamos rodajas muy finas de 10 naranjas de esta variedad. Hervimos durante 2 minutos en un almíbar de 100 g de agua y 100 g de azúcar y escurrimos muy bien.

Para el emplatado utilizamos ralladura de naranja, mini pensamientos, gajos de naranja, almendras laminadas y cebollino picado.



## Hamburguesa de jabalí a las especias



### Beatriz Ballesteros Marquina

Escuela de Hostelería Topi,  
Fundación Picarral  
Zaragoza

### Ingredientes (2 personas)

#### Salsa española

1 cabeza de ajo  
½ cebolla  
4 zanahorias  
2 puerros  
4 tomates  
8 huesos de ternera  
Pimienta negra  
1 botella de vino tinto  
3-4 litros de agua  
2 cucharadas esperas de azúcar  
Sal  
Aceite de oliva virgen extra

#### Espuma de queso de cabra

125 g de leche entera  
60 g de queso de cabra  
4 gelatinas  
3-4 cargas de sifón

#### Bizcocho de sésamo negro en sifón

115 g de sésamo negro  
25 g de aceite de sésamo  
125 g de claras  
80 g de azúcar  
80 g de yemas  
20 g de harina  
4 cargas de sifón

#### Hamburguesa de jabalí

100 g de carne de jabalí  
Ajo en polvo  
Pimienta negra y mezcla de pimentas  
Pimentón dulce  
Tocino blanco ibérico  
Cebolleta en vinagre  
Pepinillo en vinagre

### Elaboración

#### Salsa española

Primero ponemos los huesos con un poco de aceite para tostarlos. Cuando estén tostados los sacamos de la olla y los guardamos. Después contamos la cabeza negra en gano y dejamos que se rehogue un poco. Echamos el resto de hortalizas excepto el tomate, que reservaremos para cuando tengamos pochadas el resto de hortalizas. Más tarde echamos los huesos y los dejamos unos minutos. Añadimos el azúcar y en ese momento añadimos el vino y el agua. Esto lo dejaremos durante 12 horas a fuego lento. Una vez pasadas las 12 horas lo colaremos y lo dejaremos otras 2 horas para que reduzca.

#### Espuma de queso de cabra

Por un lado ponemos la gelatina con agua fría para hidratarla. Por otro lado, ponemos la leche con el queso en un cazo pero sin que llegue a hervir. Cuando tenemos la leche con el queso, añadimos la gelatina y colamos para ponerlo en el sifón.

#### Bizcocho de sésamo negro

Tostamos el sésamo en una sartén. Con eso y el aceite de sésamos hacemos una pasta que luego trituramos y colamos. A continuación, ponemos el resto de ingrediente y lo juntamos con la pasta de sésamo. Todo esto lo volvemos a colar y lo introducimos en el sifón con las cargas. Por último, lo ponemos en vasos de plástico a los cuales previamente les habremos hecho unos agujeros. Los metemos en el microondas 1 minuto.

#### Hamburguesa de jabalí

Picamos la carne en trozos muy pequeños, la condimentaremos y la pasamos por la sartén. Para emplatarla, ponemos el tocino encima de la hamburguesa, con el bizcocho de sésamo en un lado, la salsa española debajo, la espuma de queso en otro lado y los pepinillos y la cebolleta en láminas muy finas.





## 1 Ensalada caprese dulce



**Alejandro Burillo Naranjo**

CEPE Nuestra Señora de Guayente  
Sahún, Huesca

### Ingredientes (8 personas)

#### Bizcocho de Aceite de Oliva Virgen Extra

100 g de huevos  
125 g de azúcar  
63 g de yogur  
43 g de aceite de oliva virgen extra  
115 g de harina  
2,5 g de impulsor

#### Tomate salteado

8 tomates pera  
Aceite de oliva virgen extra  
Azúcar

#### Helado de queso

520 g de queso tipo crema  
208 g de azúcar  
52 g de glucosa  
130 g de leche  
65 g de nata

#### Aceite de Oliva Virgen Extra texturizado

Aceite de oliva virgen extra  
Maltosec

#### Cristal de aceitunas

100 g de aceitunas  
Glucosa líquida

#### Decoración

Albahaca fresca

### Elaboración

#### Bizcocho de Aceite de Oliva Virgen Extra

Montamos los huevos con el azúcar. Después agregamos poco a poco el yogur y seguidamente el aceite. Por último, añadimos la harina tamizada y el impulsor, ayudándonos con una espátula de goma. Colocamos en el molde previamente engasado y enharinado, y horneamos a 100°C a vapor.

#### Tomate salteado

Escaldamos los tomates. A continuación los pelamos, cortamos en cuartos y les sacamos la pulpa. Ponemos los cuartos de tomate en sauté con un poco de aceite de oliva virgen extra y azúcar.

#### Helado de queso

Calentamos la leche y fundimos la glucosa en ella. Después agregamos el resto de los Ingredientes y varillamos hasta obtener una mezcla homogénea. Seguidamente introducimos esta elaboración en la mantecadora hasta que esté listo el helado.

#### Aceite de Oliva Virgen Extra texturizado

Ponemos el Maltosec en un bol y vamos añadiendo el aceite de oliva virgen extra trabajando con ayuda de un tenedor hasta obtener la textura deseada.

#### Cristal de aceitunas

Por una parte deshuesamos y picamos las aceitunas para después deshidratarlas. Una vez deshidratadas, las metemos en la thermomix para hacerlas polvo.

Por otro lado, en silpats, extendemos la glucosa líquida con ayuda del dedo, formando un círculo. Luego, espolvoreamos las aceitunas por encima y lo metemos al horno a 150°C.

#### Montaje del plato

Cortamos el bizcocho de Aceite de Oliva Virgen Extra en cilindros con ayuda de un cortapastas. Colocamos los bizcochos en el plato. A continuación colocamos los cuartos de tomate distribuidos por el plato, algunos sobre el bizcocho y otros sobre el plato directamente. Esparcimos el Aceite de Oliva Virgen Extra texturizado. Colocamos la quenelle de helado de queso y las hojas de albahaca fresca sobre el plato.



Día, semana, mes



**Antonio Gómez Romano**

IES San Isidro  
Talavera de la Reina, Toledo

## Ingredientes (2 personas)

### Principales

2 cebollas rojas  
1 sandía (4 kg aprox.)  
100 g de miel de roble  
Aceite de oliva virgen extra  
Sal  
Pimienta negra

### Espuma de sandía

390 ml de puré de sandía  
30 g de miel de roble  
10 g de gelatina en hojas  
½ cdt. de pimentón picante  
10 g de azúcar

### Bombón de lentejas

100 g de lenteja pardina  
½ cebolla dulce  
1 vaina de cardamomo  
1 diente de ajo  
1 hoja de laurel  
60 g de chocolate (55% cacao)  
2 g de canela  
3 g de cúrcuma  
3 cdt. de azúcar  
2 g de gelatina en hojas

### Tierra de trigo

60 g de salvado 100% de trigo  
30 g de sésamo blanco tostado  
2 huevos  
8 g de cacao  
4 g de canela  
20 g de azúcar  
Sal

### Decoración

3 gajos de naranja  
Pistacho en polvo  
Flores comestibles mediterráneas  
Eneldo  
Spray de azahar con eneldo

## Elaboración

### Bombón de lentejas

Tostamos cebolla y ajo en aceite de oliva virgen extra. Añadimos lentejas, la vaina de cardamomo y el laurel. Ponemos a hervir 15 minutos en una olla a presión. Trituramos 80 g de lentejas coladas junto con chocolate fundido, la gelatina remojada, canela, cúrcuma y azúcar. A continuación ponemos crema en moldes y dejamos enfriar.

### Cebolla

Limpiamos y extraemos las capas exteriores de la cebolla. Trituramos, colamos y hervimos la sandía con 100 g de miel. Añadimos la cebolla y hervimos durante 17 minutos.

### Espuma de sandía picante

Colamos con estameña 390 ml del puré de sandía y mezclamos con gelatina (con 50 ml del puré calentado), miel, pimentón y azúcar. Añadimos esta mezcla al sifón con dos cargas de N20 y dejamos enfriar.

### Tierra

Tostamos el sésamo y mezclamos con el resto de ingredientes hasta obtener una pasta. Estiramos sobre silpat. Horneamos durante 9 minutos a 170 °C. Trituramos para obtener polvo.

### Terminación y decoración

Hacemos un aro de tierra donde poner unos dados de naranja con pétalos y eneldo sobre ellos. Ponemos en el centro el bombón de lenteja y lo tapamos con la cebolla rellena de la espuma de sandía. Espolvoreamos con un toque de spray de agua de azahar al eneldo.



Bizcocho húmedo de castaña asturiana con sopa de sandía.



## Nuria Rodríguez Dosal

IES Leopoldo Alas "Clarín"  
Oviedo, Asturias

### Ingredientes (4 personas)

#### Bizcocho

2 huevos  
83 g de harina  
83 g de mantequilla fundida  
100 g de azúcar  
133 g de nata líquida  
166 g de castañas en almíbar  
10,6 g de impulsor (royal)  
½ cda de canela polvo  
Aceite de oliva virgen extra

#### Sopa

540 g de sandía  
40 g de azúcar

#### Decoración

Rama de canela  
Hojas de menta

## Elaboración

### Bizcocho

Comenzamos por tamizar la harina, el impulsor, la canela y reservamos. Fundimos la mantequilla en el microondas a baja temperatura y con impulsos de 30 segundos. Trituramos las castañas (incluidas 3 cucharadas soperas de su propio almíbar) junto con la nata, en el vaso de la thermomix durante 10 segundos a velocidad 4. Añadimos la mantequilla fundida, el azúcar y los huevos. Trituramos nuevamente durante 10 segundos a velocidad 6. Por último, incorporamos harina, impulsor y la canela otros 10 segundos a velocidad 5.

Vertemos la masa en un molde previamente encamisado\* y horneamos 25-30 minutos a 180°C. Para comprobar si está cocido, pincharemos el bizcocho con palillo de brocheta. Debe quedar una masa húmeda pero sin restos de crema. Esto indicaría que le falta cocción, por lo que deberíamos cocer unos 5 minutos más y volver a comprobar. Desmoldamos.

### Sopa de sandía

Pelamos, picamos y ponemos a cocer la sandía junto con el azúcar durante unos 45 minutos. Trituramos, levantamos y enfriamos en un baño maría.

### Terminación del plato

Colocamos el bizcocho en un plato hondo, la sopa de sandía en una jarrita, y a la hora del servicio, y delante del cliente, servimos alrededor de este. Decoramos con unas hojas de menta y canela en rama.

\*Encamisar: cubrir el molde con una capa superficial de aceite de oliva virgen extra y espolvorearlo de harina. Se encamisa el molde para evitar que el bizcocho se pegue.





