

## SECRETO CON TRES TEXTURAS DE MELOCOTÓN Y SALSA PONZU



Sergio Granado. Escuela Superior de Hostelería de Bilbao.  
Receta adaptada en colaboración con  
Esti Olabarrí Dietista-Nutricionista de Alcer Bizkaia.

### INGREDIENTES (4 raciones)

- 480g Secreto ibérico
- 320g Melocotón
- 4g Agar-agar
- 24g Romero
- 20ml de AOVE suave
- 20ml Licor de melocotón
- 4g Perejil picado

### Para la Salsa ponzu (2 cucharadas pequeñas por ración)

- 50 ml Zumo de naranja
- 50ml Zumo de limón
- 2 cucharadas soperas de vinagre de arroz
- 125ml Salsa de soja baja en sodio
- 60ml Mirin
- ½ Tira de alga kombu
- 5g Katsoubushi

### PREPARACIÓN

Racionar haciendo bastones el secreto ibérico. Asar 3/4 partes del melocotón con el licor. Hacer un puré y utilizar la mitad para hervirlo con el agar-agar y así hacer unos daditos de gelatina (podemos usar una cubitera para ello). Hacer dados también con el resto del melocotón. Para la salsa ponzu, hervir el mirin y dejar enfriar. Exprimir los cítricos y juntar al mirin. Añadir el resto de ingredientes y reposar durante 3 ó 4 días a temperatura ambiente agitando diariamente. Pasados los días colar y ligar con xantana (espesante que se obtiene de la fermentación del almidón de maíz). Pasar por la plancha el secreto ibérico. Hacer una lágrima con el puré de melocotón. Disponer el secreto ibérico dándole volumen. Colocar en un lateral alternando los dados de melocotón asado y la gelatina. Salsear el secreto con la salsa ponzu y espolvorear perejil picado.

Nutrientes	por ración
Kcal	393
Proteínas (g)	25,45
Lípidos (g)	24,92
Hidratos de Carbono (g)	12,02
Potasio (mg)	656,82
Fósforo (mg)	280,64
Calcio (mg)	35,30
Sodio (mg)	1333,48
Magnesio (mg)	44,70

\*Rico en Vit B1, B6, B12, Vitamina C y Niacina

## LOS CONSEJOS DEL DOCTOR

La vitamina C puede aumentar la excreción de oxalatos en la orina, por tanto, en paciente litiasicos y especialmente en aquellos con litiasis de oxalato cálcico **no se aconseja la utilización de suplementos de vitamina C.**