

Dale más vida a tus comidas y cenas de Navidad con los Aceites de Oliva de Europa

- La versatilidad que tienen los Aceites de Oliva los ha encumbrado como uno de los ingredientes más populares de la saludable y famosa dieta mediterránea
- Los Aceites de Oliva te permiten preparar platos navideños mucho más sabrosos, como romeritos, bacalao a la vizcaína o buñuelos, a la vez que cuidas el bienestar

Diciembre 2022. Con la llegada de los **festejos de Navidad**, se inicia un periodo del año donde el sentimiento por compartir junto a familiares y amigos se manifiesta de una forma más energética. Sin embargo, no hay una única manera de celebrar estas fiestas, puesto que unos optan por respetar las costumbres, mientras que otros prefieren innovar. Por ello, **las comidas y cenas navideñas se han consolidado como un ritual muy común entre los mexicanos** y el **Aceite de Oliva** producido en Europa, que en su mayoría procede de España, guarda un gran secreto para asistir como invitado estrella a tales celebraciones.

Se trata de su **versatilidad**, cualidad intrínseca que también le ha encumbrado como uno de los ingredientes más populares de la **saludable y famosa dieta mediterránea**. De hecho, esta **f fuente natural de vitamina E y de grasas insaturadas**, que además contiene **polifenoles** para proteger nuestro organismo contra el daño oxidativo, abarca un **amplio abanico de posibilidades culinarias**; característica que permite utilizarlos en todas tus recetas, sea cual sea la técnica de cocinado, dándole aún más sabor a cada una de ellas.

Los expertos en salud indican que para beneficiarse de los polifenoles hay que consumir al menos **20 gramos de aceite de oliva virgen o virgen extra al día, es decir, de 3 a 4 cucharas soperas**. Tal cantidad no es difícil de alcanzar, pues la versatilidad de los Aceites de Oliva les permite **aderezar todo tipo de ensaladas, realizar frituras, resaltar el sabor de una buena salsa o marinar cualquier clase de alimento**, entre otros muchos recursos, como se verá a continuación.

Gracias a este atributo de los Aceites de Oliva europeos, es posible preparar **platos navideños** más sabrosos como **romeritos, bacalao a la vizcaína o buñuelos**, al tiempo que se cuida el bienestar.

ROMERITOS (4 pax.)

Ingredientes:

- 1 kg. de romeritos
- 200 g. de pasta de mole rojo
- 300 g. de camarones secos
- 2 papas cocidas y cortadas en trozos medianos
- 4 nopales picados y cocidos
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 huevos
- 1 taza de pan molido

- ½ l. de caldo de pollo
- Sal al gusto

Elaboración:

1. Hervir agua en una olla y agregar sal al gusto. Incorporar los romeritos (sin hojas) y dejarlos cocer durante 20 minutos hasta que el tallo se ponga muy suave.
2. Cortar los nopales en cuadritos pequeños y cocinarlos con 3 tazas de agua con sal al gusto durante 15 minutos. Después, retirar del agua y reservar.
3. Para las tortitas de camarón, limpiar los camarones secos y, tras ello, tostarlos en una sartén durante 5 minutos. Una vez tostados, picarlos en una licuadora.
4. Batir las claras de huevo hasta llegar al punto de nieve. Después, añadir las yemas y volver a batir. Incorporar la taza de pan molido, los camarones picados y remover hasta obtener una pasta.
5. Calentar las 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra en una sartén, formar bolitas pequeñas y presionar las bolitas hasta formar las tortitas. Una vez listas las tortitas, freír por ambos lados hasta que queden ligeramente doradas.
6. Disolver la pasta de mole con el ½ l. de caldo de pollo hasta conseguir una textura suave y ligera. Cuando se consiga esta textura, agregar el nopal cocido, los romeritos y la papa cocida y picada en cuadritos pequeños.
7. Para terminar, añadir las tortitas de camarón, mezclar todos los ingredientes y dejar cocinar durante 5 minutos para que se integren los sabores.

BACALAO A LA VIZCAÍNA (4 pax.)

Ingredientes:

- 800 g. de bacalao en salazón (o congelado), sin piel ni espinas
- 75 ml. de aceite de oliva virgen extra
- 1 cabeza de ajo
- 400 g. de cebolla bien picada
- 300 ml. de puré de tomate
- 1 pimiento morrón asado, pelado y sin semillas
- 750 g. de papas cortadas en trozos medianos
- 170 g. de aceitunas cortadas por la mitad
- 100 g. de almendras

Elaboración:

1. Para desalar el bacalao, remojarlo en trozos medianos (cortados previamente) durante tres días, cambiando el agua al menos dos veces cada 24 horas.
2. Lavar el bacalao y colocarlo en una olla con agua. Llevar a ebullición, retirar del fuego y desmenuzar los trozos de bacalao. Si es bacalao congelado, sólo bastaría con descongelar, hervir y desmenuzar.
3. Freír el ajo con aceite de oliva virgen extra hasta dorar ligeramente y retirar. Tras ello, sofreír la cebolla con aceite de oliva virgen extra hasta que quede tierna.
4. Añadir el bacalao desmenuzado a la sartén con la cebolla y freír. Una vez frito, reducir el fuego para incorporar el puré de tomate y los pimientos, y dejar hervir.
5. Agregar el resto de los ingredientes y cocinar hasta que la salsa quede al gusto.



BUÑUELOS NAVIDEÑOS (4 pax.)

Ingredientes:

- 1 taza y media de harina de trigo
- 1 taza de agua
- 2 cucharadas de mantequilla
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharada de extracto de vainilla
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 500 ml de aceite de oliva virgen (La cantidad dependerá del recipiente usado en la fritura)
- Jarabe de piloncillo

Elaboración:

1. Mezclar todos los ingredientes secos en un recipiente. Después, agregar el agua, la mantequilla y el extracto de vainilla. Remover hasta lograr una masa uniforme y dejar reposar durante 20 minutos.
2. Tras dejar reposar, convertir la masa en bolitas de 50 g. y volver a dejar reposar durante otros 10 minutos y comenzar a estirar las bolitas con ayuda de un rodillo.
3. Poner el aceite de oliva virgen en una olla a fuego medio-alto y freír las bolitas.
4. Escurrir las bolitas en papel absorbente y bañar con la salsa de piloncillo para conseguir los buñuelos. Recuerda filtrar el aceite usado en la fritura y guardarlo en un recipiente limpio a resguardo de la luz y el calor. De esta forma, podrás volver a emplearlo en tus próximas elaboraciones en la cocina.

Toda esta versatilidad gastronómica y posibilidades en la cocina que ofrecen los Aceites de Oliva se puede encontrar en la web de la campaña: www.saborealavida.mx

La Interprofesional del Aceite de Oliva Español

La Interprofesional del Aceite de Oliva Español es una organización sin ánimo de lucro, constituida por las entidades que representan a los diversos agentes del sector del Aceite de Oliva (olivareros, cooperativas, industriales, envasadores y exportadores) con el objetivo de servir como herramienta de mejora sectorial.

España, líder tanto por calidad como por cantidad de Aceites de Oliva producidos y comercializados, es a su vez el mayor exportador del mundo. Por esa razón, la Interprofesional trabaja para que el mayor número de consumidores aprecie la calidad de sus aceites, la cual va ligada a su origen europeo en España.

La Interprofesional, a través de su marca '**Aceites de Oliva de España**', desarrolla campañas de promoción en el mercado español y los internacionales, fomentando el consumo del producto a nivel mundial, abriendo nuevos mercados y mejorando su posicionamiento en aquellos en los que ya está presente.

Además, la Interprofesional impulsa y lidera multitud de programas de I+D+i para potenciar los procesos de innovación en los ámbitos relacionados con los Aceites de Oliva: cultivo, tecnología alimentaria y salud.

Asimismo, la Interprofesional cumple una función de herramienta de conocimiento. Genera información que sirve de ayuda al sector para adoptar decisiones estratégicas, en particular las ligadas a los mercados.



www.oliveoilworldtour.mx

www.saborealavida.mx



@saborealavidamx

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. Ni la Unión Europea ni la autoridad otorgante pueden ser considerados responsables de ellos.