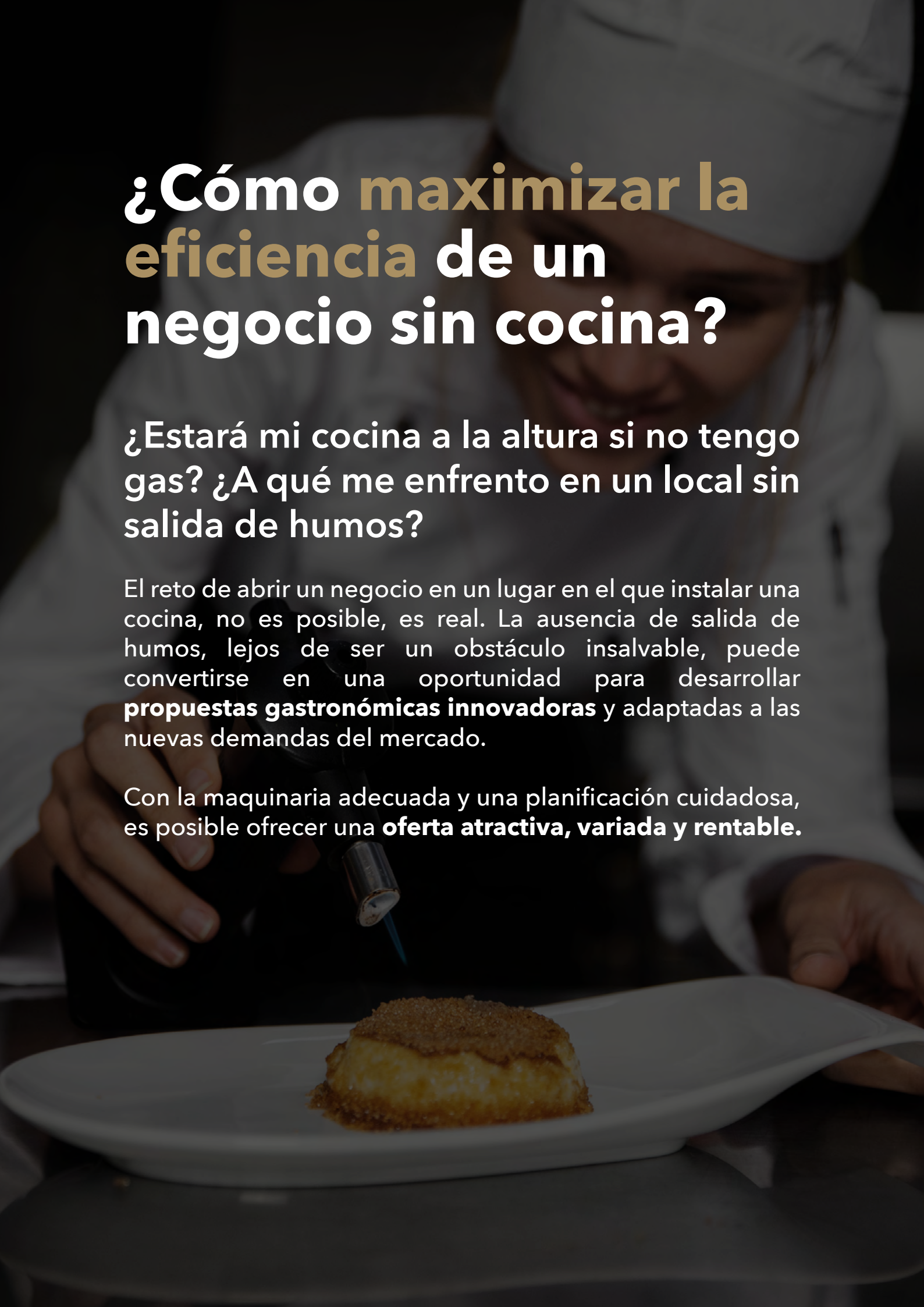




Cocinar
sin cocina





¿Cómo **maximizar la eficiencia** de un negocio sin cocina?

¿Estará mi cocina a la altura si no tengo gas? ¿A qué me enfrento en un local sin salida de humos?

El reto de abrir un negocio en un lugar en el que instalar una cocina, no es posible, es real. La ausencia de salida de humos, lejos de ser un obstáculo insalvable, puede convertirse en una oportunidad para desarrollar **propuestas gastronómicas innovadoras** y adaptadas a las nuevas demandas del mercado.

Con la maquinaria adecuada y una planificación cuidadosa, es posible ofrecer una **oferta atractiva, variada y rentable**.

Índice

1

Dar sentido al concepto

2

Cómo empezar

3

**Herramientas para cocinar
sin cocina**

4

**El uso de la Cuarta y
Quinta gama**

5

**Alternativas a la salida
de humos**

6

**Guía de alimentos
y preparación**

7

Recetas
por Victor Comín.

A chef in a striped apron is working in a kitchen. In the foreground, there's a stainless steel bowl with butter, a white plate with corn cobs, and a bowl of cherry tomatoes. A cutting board with more tomatoes is also visible. The background is slightly blurred, showing the chef's hands and arms.

1

**Dar sentido
al concepto**

Cocinar sin cocina es posible, y las posibilidades son muy amplias

Un corner, un local precioso pero sin salida de humos o incluso la decisión de no querer invertir en una cocina de gas. Definir la propuesta gastronómica es fundamental antes de arrancar cualquier proyecto hostelero:

- ¿qué quieres ofrecer?
- ¿qué tipo de cliente quieres tener?
- ¿con qué medios cuentas?
- ¿qué tipo de personal quieres/necesitas?

Son preguntas que cualquier propietario se debería hacer antes de arrancar un negocio de hostelería.

Sin salida de humos,
podrás implementar
cualquier maquinaria
cuya potencia no
supere los
4kW.



A smiling woman with dark hair tied back, wearing a grey t-shirt and a brown apron, is pouring water from a clear glass pitcher into a clear glass. The background is a kitchen with shelves holding various items and a blurred coffee machine. A large dark grey circle is overlaid on the image, containing the text.

2

Cómo empezar

No te lées la manta a la cabeza si luego en el día a día **no es posible llevarlo a cabo.**

Antes de escribir una carta - o una oferta - es importante tener en cuenta todas las preguntas anteriores, y que el concepto **tenga un sentido y sea operativamente factible.**



Conceptos reconocibles

El cliente **quiere saber qué va a encontrar** en un negocio, ir a tiro fijo.

Las cartas demasiado largas o que toquen demasiados palos suelen **generar incertidumbre**.



Inspírate

Una cosa está clara: **no por no tener cocina tu propuesta es menos válida**.

Si necesitas ejemplos, inspírate, por ejemplo, comiendo en **La Tartarería (Barcelona)** en la que su carta aboga por la cocina en crudo.

Rentabilidad de negocio



Se pueden encontrar **locales más asequibles si no tienen salida de humos** y, además, suelen ser conceptos de negocio que requieren menos personal y, por lo tanto, menos coste económico y también menos quebraderos de cabeza en cuanto a gestión de equipos.



Ventajas e inconvenientes.



Ventajas

- Menos **tiempo de elaboración** o menos supervisión.
- Locales **más económicos**
- Menos **costes de instalación**
- Menos **trámites legales**
- Más **flexibilidad en la ubicación** del local
- Reducción de **problemas con los vecinos**



Inconvenientes

- **Menor variedad de platos** o más necesidad de buscar alternativas
- **Restricciones en equipos de cocina** que pueden ser costosos
- **Percepción de calidad:** algunos clientes pueden pensar, falsamente, que tu cocina tenga menos mérito
- **Competencia más amplia**, al estar limitado.

“No hay que renunciar a un aumento de la facturación porque no haya cocina. Hay muchas posibilidades: otras tecnologías y productos de 4ª y 5ª gama, que bien elegidos y bien trabajados son un éxito”

Alex Marugán, chef y asesor gastronómico.





3

Herramientas para cocinar sin cocina



Microondas

El microondas sirve para mucho más que calentar un plato o un vaso de leche y si se utiliza bien, puede resolver muchas cuestiones.

Será fundamental **calibrar la potencia y los tiempos** y también se puede emplear el **formato grill** para gratinar.

También será fundamental para **recalentar platos preparados o porciones individuales** de comida, manteniendo la velocidad en el servicio. Pensaremos en él con platos de cuarta y quinta gama en la carta.



Aquí se pueden hacer:



Pasteles de verduras,
carnes o pescado



Cocer arroz



Tostar/deshidratar frutos
secos o carnes (tipo bacon)



Elaborar **postres** en
crema o frutas asadas



Bizcochos o puddings



Hornos

Los hornos de convección, con funciones de vapor o sin ellas, son grandes aliados. Existen algunos también que poseen filtros de carbón activo para minimizar los humos.

Es importante que el horno a utilizar sea con **condensador de vapor** si se va a emplear en un lugar sin salida de humos, para cumplir la normativa.

No dejes de visitar:

la normativa **UNE EN 1366-8: 2005**, concretamente su apartado «**Conductos para extracción de humos**».

Saber más



Los **hornos de convección u hornos de cocción rápida** (para sándwiches o acabados crujientes y descongelaciones rápidas) ofrecerán funcionalidades diversas y se deberán contemplar según qué tipo de platos se quieren ofrecer.



A close-up photograph of a black vacuum sealer machine on a wooden surface. To the left of the machine is a half lemon and some green herbs. In the foreground, there is a piece of salmon partially wrapped in clear plastic vacuum-sealing bags.

Cocción al vacío

Una máquina para envasar al vacío + un baño de agua a temperatura controlada (también se puede utilizar el horno vapor para esto) pueden hacer maravillas.

Carnes, pescados, vegetales, caldos y casi cualquier elaboración que requiera lograr una cocción precisa puede pasar por aquí.

Carrilleras, pechugas de pollo, judías verdes, tomates confitados, pato, pescados y hasta mariscos. Una buena guía de elaboraciones a baja temperatura siempre será el libro **'Cocinar a Baja Temperatura'** de **Joan Roca**.



Robot de cocina

Es útil para aquellos negocios que ofrecen platos que requieren una preparación previa considerable, pero que luego pueden servirse con facilidad.

Un robot de cocina puede encargarse de **tareas repetitivas o técnicas**, liberando tiempo para otras funciones dentro de la cocina.

1 Robots multifunción



Pueden **picar, mezclar, amasar, cocer al vapor y cocinar a baja temperatura**. Son ideales para hacer preparaciones que requieren varios pasos como **salsas, masas, cremas o incluso guisos**.

2 Robots especializados: (trituradoras, amasadoras, picadoras)



Diseñados para tareas más específicas, como **triturar, cortar o amasar**, y son útiles en restaurantes con menús limitados pero enfocados en calidad y presentación.



Aquí se pueden hacer:



Sopas y cremas:
Preparadas y trituradas en un solo paso.



Purés y salsas:
Como guacamole, hummus o salsa de tomate casera.



Masa para quiches o pasteles:
Ideal para aquellos que desean hornear productos sin mucho esfuerzo manual.



Preparaciones complejas de pastelería:
Bizcochos, masas de pan o postres con varios componentes.



Freidora de aire

La freidora de aire es especialmente valiosa para aquellos establecimientos que desean ofrecer opciones crujientes sin necesidad de utilizar grandes cantidades de aceite ni generar humo.

Esto la convierte en una **alternativa atractiva para freidoras tradicionales**, permitiendo preparar alimentos fritos de manera más saludable y sin las restricciones de una salida de humos. También se puede pensar en ellas como **hornos más rápidos**, pensando en asar cualquier tipo de producto.



Aquí se pueden hacer:



Verduras asadas



Lasañas y canelones



Carnes asadas



Pescados incluso enteros
o porcionados



Empanadas y masas



Cocinar en frío (raw food)

Marinados, encurtidos, tartares, germinados, deshidratados, ensaladas, fermentados... muchas son las posibilidades de la cocina "raw" que tan de moda se puso hace unos años.

La cocina en crudo presenta una oportunidad inigualable, no solo desde el **punto de vista operativo**, sino también como respuesta a la creciente demanda de **opciones saludables**.

El éxito de un menú raw depende en gran medida de la **calidad de los ingredientes**. Al no estar cocinados, es fundamental que los productos sean **frescos y de temporada**. El cocinero va a trabajar con alimentos en su estado más puro, potenciando el sabor y la textura de cada uno de ellos.

1 Frutas y verduras frescas



La base de la mayoría de platos raw. Son versátiles y ofrecen una **amplia gama de posibilidades** para ensaladas, zumos, batidos, y platos más elaborados como carpaccios o tartares de verduras.

2 Frutos secos y semillas



Utilizados en la elaboración de **salsas, bases para tartas o como crujientes** para platos principales.

3 Hierbas frescas y especias



Al no cocinarse los alimentos, los **condimentos** juegan un papel crucial para realzar los sabores de cada ingrediente.

4 Cocina con ácidos



Limón o vinagres permiten **cocinar alimentos sin calor** y transformar su textura.

¡¡Súmale un ahorro energético con este tipo de cocina!!

A close-up photograph of a sandwich being cooked on a sandwich grill. The sandwich is made with a long, crusty roll and is filled with lettuce, tomato, and meat. The grill is a light-colored plastic or metal plate with ridges, and the sandwich is placed on it. The background is slightly blurred, showing a kitchen setting.

Sandwichera/Grill

Fundamental para locales que sirven bocadillos, desayunos o comidas rápidas ya que la velocidad con la que puede calentar y tostar sin generar humo es ideal para servicios ágiles y sencillos.

Si quieres tener ideas

para bocadillos gourmet fáciles de preparar, tenemos una lista que te puede ayudar.

Saber más





4

El uso de la Cuarta y Quinta gama

Cuarta y Quinta gama: tus mejores aliados

Estos productos permiten ofrecer una **oferta gastronómica amplia**, con elaboraciones de calidad que reducen tiempos de preparación y garantizan consistencia en el servicio.

4ª Cuarta Gama

Productos frescos y listos para su consumo, generalmente frutas y verduras que han sido lavadas, peladas y cortadas, envasadas en atmósfera protectora.

5ª Quinta Gama

Alimentos ya cocinados y envasados al vacío o en atmósfera protectora, listos para ser regenerados (calentados) y servidos. Son platos completos o semi elaborados, desde carnes guisadas hasta arroces, que simplemente necesitan un toque final antes de ser ofrecidos al cliente.

Elabora tus tortillas de patata de forma fácil con nuestro preparado de tortilla. ¡Sólo para cuajar!

Saber más



¿Qué ganas con su uso?

¡Menos costes!

- Ahorro de **tiempo y mano de obra**
- **Reducción de mermas**
- Menor necesidad de **infraestructura**

¡Menos riesgos!

- **Consistencia y control de calidad**





Sí, puedes tener la sensación de “pagar más por el producto” pero **el ahorro por otra parte es muy grande.** Eso sí, se **reduce la capacidad creativa**, se genera una **dependencia del proveedor** y también el cliente puede tener una **percepción industrial.** El trabajo del hostelero será que esa percepción se minimice.

“Estoy muy a favor del uso de este producto siempre que se controle su calidad y haya un seguimiento de los mismos, quita mucho trabajo. ¿Cómo? Con un adecuado uso y transformación.”

Claves para usar la Cuarta y Quinta gama.

"Definir un menú que aproveche las ventajas de cuarta y quinta gama sin que se perciba como una oferta limitada o menos trabajada."

Alex Marugán, chef y asesor gastronómico.



Diseñar una carta equilibrada

Se puede combinar platos basados en productos de cuarta gama, como **ensaladas y aperitivos frescos**, con platos de quinta gama que solo requieran calentarse y emplatarse, como **guisos, arroces o carnes**. Esto proporciona variedad y permite cubrir diferentes momentos del día o tipos de cliente.



El toque especial

A pesar de trabajar con elaboraciones de quinta gama, siempre se pueden hacer **ajustes finales** para **personalizar los platos**. Añadir una salsa casera, hierbas frescas, un crujiente o un acompañamiento propio puede elevar el plato y darle un carácter distintivo que lo **aleje de la sensación de "plato precocinado"**.

Presentación cuidada



La forma en la que se presenta el plato es clave. Invertir en una **buena presentación** (una vajilla adecuada, una disposición atractiva de los ingredientes, decoración con hierbas frescas) puede **marcar la diferencia en la percepción del cliente.**



¿Y cuál va a ser la rentabilidad de los platos?



Costes operativos

Se reducen porque se necesita **menos personal en cocina** y **menos infraestructura**, los costes asociados a la preparación de los platos se reducen considerablemente. Esto es muy importante en un negocio sin cocina de gas ni salida de humos, donde la inversión inicial es más baja.



Optimización del tiempo

La velocidad con la que se pueden servir los platos hace que el **flujo de clientes sea más rápido**, lo que mejora la rotación y la rentabilidad de cada servicio.

Control de porciones

Los productos de quinta gama vienen en porciones predeterminadas, lo que **facilita el control de costes** y **evita las fluctuaciones en el tamaño de las raciones**, algo que puede afectar a la rentabilidad.



Cómo elegir los productos más adecuados

Al seleccionar productos de cuarta y quinta gama, es fundamental que se alineen con el **concepto del restaurante** y las **expectativas de los clientes**.

A continuación, os damos algunos **puntos clave** para hacer una buena elección.

Puntos clave



Calidad del producto

Probar **diferentes opciones de proveedores**, y elegir aquellos que ofrezcan productos con buen sabor, textura y presentación.



Compatibilidad con el menú

No todos los productos de quinta gama encajan en todos los conceptos. Es fundamental seleccionar aquellos que **complementen la propuesta gastronómica** y que sean **fáciles de personalizar** para darles un toque propio.



Estacionalidad

Aunque los productos de cuarta y quinta gama suelen estar disponibles todo el año, elegir **ingredientes y platos que se ajusten a las estaciones** puede dar un toque fresco y actual a la oferta del restaurante.

Problema de stock. ¿Cómo me organizo?



Ni sobre abastecimiento, ni falta de productos clave. Hay **tres ejes fundamentales** en los que cualquier hostelero se debería apoyar:

- 1** **Control de inventario:** Utilizar **herramientas digitales** que permitan llevar un control preciso del stock es clave para evitar desperdicios y gestionar las caducidades.
- 2** **Almacenamiento adecuado:** Asegurarse de que el local dispone de **suficiente espacio** en cámaras frigoríficas o congeladores es vital para no comprometer la calidad.
- 3** **Selección del proveedor:** Se recomienda trabajar con empresas que ofrezcan un **servicio fiable y puntual**.





5

**Alternativas
a la salida de
humos**

Para enfrentarse a posibles humos y olores en locales sin salida de humos, existen varias **alternativas de campanas** que no necesitan una salida de aire al exterior y que se podrían valorar para negocios que, aunque no tengan gas, pretendan hacer elaboraciones en caliente.

1

Campanas de recirculación: reducen humo y olores pero necesitan cambiar los filtros asiduamente.

2

Campanas de condensación: condensan el vapor y las partículas de humo. Hay que vaciar el depósito con frecuencia.

3

Campanas de filtrado con carbón activado: muy útiles para los olores y el único mantenimiento es cambiar ese filtro de vez en cuando.

¿Quieres abrir un local de hostelería?

No te pierdas nuestra Guía Gratuita.

Saber más



Tips para tu negocio: a modo de resumen



Optimiza tu espacio

Elige bien la **maquinaria** que necesitas para llevar a cabo tu oferta.

Piensa en el **flujo de trabajo** en las horas puntas.



Cuida tus ingredientes

La **frescura y la calidad** de los ingredientes que utilices se convertirán en bandera de tu negocio.

Patrocinados de alta calidad

Explorar patrocinados de alta calidad te ayudará a conformar tu **propuesta gastronómica**.



Menú sencillo y rotativo

Ofrecer un menú **fácil de gestionar**, pero con opciones rotativas para mantener la oferta fresca y atractiva a los clientes habituales.





6

Guía de alimentos y preparación

Pechuga de pollo



Freidora de aire: 180°C - 15 minutos. Ideal para conseguir una pechuga jugosa por dentro y dorada por fuera.



Horno: 200°C - 25 minutos. Perfecto para cocinar con marinados o salsas que puedan caramelizar.



Microondas: Potencia media-alta - 8-10 minutos. Para cocción rápida, aunque el resultado puede ser más seco si no se controla bien el tiempo.



Robot de cocina: Ideal para desmenuzar y luego usar en sándwiches, tacos o ensaladas.



Cocción al vacío (Sous-vide): 65°C - 1,5 horas. Cocción lenta y precisa para una pechuga extremadamente jugosa.



Sandwichera: Funciona para hacer una pechuga sellada rápidamente, ideal para sándwiches o bocadillos.



Solomillo de ternera



Freidora de aire: 190°C - 12 minutos. Se puede sellar la pieza rápidamente y mantenerla rosada por dentro.



Horno: 220°C - 20 minutos para un término medio, jugoso y rosado por dentro.



Cocción al vacío (Sous-vide): 55°C - 2 horas. La opción más precisa para obtener un resultado uniforme y tierno.



Sandwichera: Cocción rápida a la plancha, ideal para sándwiches o bocadillos.



Raw food: Usado en carpaccios o tartares, acompañado de salsas frescas y hierbas.



Boniato



Freidora de aire: 180°C - 20 minutos. Para hacer patatas fritas de boniato, crujientes y sabrosas.



Horno: 200°C - 40-45 minutos. Asado lentamente, ideal para acompañamientos o purés.



Microondas: Potencia alta - 10-12 minutos. Cocido rápidamente al vapor, perfecto para triturar en puré.



Robot de cocina: Perfecto para hacer purés, cremas o incluso una base de boniato para otras elaboraciones.



Cocción al vacío (Sous-vide): 85°C - 1,5 horas. Para un boniato tierno y dulce sin perder nutrientes.



Sandwichera: En rodajas finas, se puede dorar para hacer chips o tostadas de boniato.



Raw food: Laminado muy fino y marinado, para ensaladas o como base de carpaccios crudiveganos.



Manzana



Freidora de aire: 160°C - 10 minutos. Chips de manzana crujientes y ligeras.



Horno: 150°C - 45 minutos. Para hacer manzanas asadas o chips con canela y azúcar.



Microondas: Potencia alta - 5 minutos. Manzanas cocidas, rápidas y perfectas para postres sencillos.



Robot de cocina: Ideal para hacer compotas o purés de manzana.



Cocción al vacío (Sous-vide): 80°C - 1 hora. Para conservar su textura y un sabor intenso, ideal para postres.



Sandwichera: Rodajas finas de manzana se pueden tostar para hacer acompañamientos crujientes o snacks.



Raw food: En crudo, en rodajas finas para ensaladas o acompañamiento en platos dulces y salados.



Coliflor



Freidora de aire: 190°C - 12 minutos. Para obtener coliflor crujiente, ideal para guarniciones.



Horno: 200°C - 25-30 minutos. Se puede asar con especias para potenciar su sabor.



Microondas: Potencia alta - 8 minutos. Para una cocción al vapor rápida, ideal para preparar en purés.



Robot de cocina: Perfecto para triturarla en arroz de coliflor o hacer una crema ligera.



Cocción al vacío (Sous-vide): 85°C - 40 min. Para lograr una coliflor tierna sin perder nutrientes.



Sandwichera: Ideal para dorar finas rodajas de coliflor y usarlas como base en platos vegetarianos.



Raw food: Se puede rallar cruda para ensaladas o utilizar como base de una pizza crudvegana.



Lomo de lubina



Freidora de aire: 180°C - 10 minutos. Ideal para lograr una piel crujiente mientras mantiene la carne jugosa.



Horno: 180°C - 12-15 minutos. Se puede acompañar de hierbas y aceite de oliva.



Microondas: Potencia media - 5-6 minutos. Se cocina al vapor con un resultado rápido pero hay que cuidar que no quede seco.



Cocción al vacío (Sous-vide): 50°C - 45 minutos. Para lograr una textura delicada y un sabor suave.



Raw food: Usado en preparaciones como ceviches o sashimis, marinado en cítricos o vinagre.



Calabaza



Freidora de aire: 180°C - 20 minutos. Para conseguir cubos de calabaza caramelizados y crujientes.



Horno: 200°C - 35-40 minutos. Asada con especias como canela y jengibre para resaltar su dulzura.



Microondas: Potencia alta - 10-12 minutos. Cocida al vapor, perfecta para hacer purés.



Robot de cocina: Ideal para hacer cremas de calabaza o utilizarla como base de salsas.



Cocción al vacío (Sous-vide): 85°C - 1 hora. La mantiene tierna y con un sabor concentrado.



Sandwichera: Fina, en rodajas, se puede tostar para usar como guarnición o en sándwiches.



Raw food: Rallada en ensaladas o marinada con cítricos para darle un toque fresco y crujiente.



Alcachofas



Freidora de aire: 180°C - 15 minutos. Alcachofas crujientes con una textura dorada y sabrosa.



Horno: 200°C - 30 minutos. Alcachofas asadas, perfectas con un toque de aceite de oliva y ajo.



Microondas: Potencia alta - 7-8 minutos. Cocidas al vapor, perfectas para acompañar otros platos.



Robot de cocina: Ideal para hacer cremas de alcachofa o utilizar en salsas suaves.



Cocción al vacío (Sous-vide): 85°C - 1 hora. La alcachofa queda tierna y conserva todo su sabor.



Sandwichera: Se pueden aplastar y dorar para hacer chips de alcachofa crujientes.



Raw food: En crudo, finamente laminadas y aliñadas con limón y aceite de oliva.



Setas



Freidora de aire: 180°C - 10 minutos. Para setas crujientes y doradas, perfectas como guarnición.



Horno: 200°C - 20 minutos. Asadas con hierbas y aceite de oliva, liberan todo su sabor.



Microondas: Potencia media-alta - 5-6 minutos. Se cocinan al vapor, aunque pueden perder textura.



Robot de cocina: Ideal para hacer salsas o cremas de setas con una textura sedosa.



Cocción al vacío (Sous-vide): 85°C - 45 min. Las setas conservan su textura firme y su aroma.



Sandwichera: Perfecta para marcar las setas rápidamente y usarlas en sándwiches o ensaladas.



Raw food: Se pueden laminar y marinar en aceite, limón y hierbas para añadir a ensaladas o carpaccios.





7

Recetas de Victor Comín

Tortilla rápida

Ingredientes

- 1 paquete de **preparado de patata con cebolla**
- 8 láminas de **panceta ibérica**
- 40 g de **cebolla frita**
- 200 g de **yema de huevo Pascual**
- 7 g de **alginato de sodio**
- 2 g de **gluconolactato de calcio** (gluco)
- Diamantes de **sal del Himalaya** para rallar al momento





Instrucciones

1. Escurre la patata a temperatura ambiente para eliminar el exceso de aceite.

Una vez escurrida, **pásala por un pasapurés** para triturlarla ligeramente.

2. Forra un aro con las láminas de panceta y rellénalo con la patata, dejando un hueco en el centro.

3. Para hacer las **esferas**, diluye el alginato en 1 litro de agua con una varilla y mezcla las yemas con el gluconolactato.

Forma esferas de aproximadamente 2 cm de diámetro y **colócalas en el hueco** que dejaste libre en la patata.

4. Cubre todo con la panceta que envuelve el aro y **retira el aro** antes de meterlo en el horno.

5. Hornea hasta que la panceta "sude" y se funda ligeramente.

Luego, **emplata**, añade un toque de sal recién rallada y cubre con la cebolla frita.

6. Al servir, recomienda **cortar la tortilla delante del cliente** para una presentación más atractiva.

Ensalada de bacalao confitado

Ingredientes

- 150 g de **bacalao limpio y desalado** (200 g en bruto)
- 1 **tomate**
- 1 **pepinillo**
- **Aceite de oliva virgen extra** (AOVE)
- **Vinagre de Jerez**
- 150 g de **pimientos del piquillo**
- 200 ml de **nata**





Instrucciones

1. Con una roner, **confita el bacalao** con un diente de ajo y un chorro de AOVE.

Cocina aproximadamente de **10 a 12 minutos a 70°C**, dependiendo del grosor del lomo.

2. Pela y despepa el **tomate**, pícalo en concassé y mezcla con el **pepinillo picado**.

Aliña y coloca esta mezcla en un aro, usando papel alrededor para evitar que los jugos manchen la vajilla.

3. Una vez confitado el bacalao y aún templado, **córtalo en lascas y colócalo** sobre el tomate.

Añade unas gotas de AOVE. Desmolda.

4. Tritura el pimiento del piquillo, añade la nata y cuela la mezcla.

Coloca en un sifón con dos cargas y, al momento de servir, **corona el plato con esta espuma**.

5. Para un toque ahumado, **utiliza un ahumador** durante unos segundos justo antes de presentar el plato.

Tiras de pollo marinadas

Ingredientes

- 1 **pechuga** o 2 **contramuslos de pollo** deshuesados
- Salsa de **curry y mango**
- Salsa de **soja**
- **Maíz dulce**
- 1 **cogollo de lechuga**
- 1 **cebolla** en brunoise
- **Queso tipo Philadelphia**
- 1 paquete de **tortillas de maíz o trigo**
- 200 ml de **nata líquida**
- **Huevo líquido Pascual**
- Pasta de **curry rojo**
- **Cereales tostados**





Instrucciones

1. **Corta el pollo en tiras y marínalo** en la mezcla de salsa de soja y salsa de curry y mango durante unos 10 minutos.
2. Mientras tanto, **monta la nata con la pasta de curry** sin llegar a montar por completo, para que quede ligera.
Corrige de sal si es necesario.
3. Tritura los cereales hasta obtener un polvo fino y **reboza el pollo** en ellos.
Hornea las tiras de pollo con unas gotas de aceite hasta que estén doradas y crujientes.
4. **Pica el cogollo** de lechuga, **añade la cebolla** en brunoise y el maíz.
Adereza con un poco de salsa de curry y mango.
5. **Extiende una capa de queso** Philadelphia en cada tortilla, **añade la ensalada, coloca las tiras de pollo** ya cocinadas y **enrolla la tortilla**.
6. Corta cada tortilla rellena en dos y **acompaña con la crema de curry rojo** al momento de servir.