

LIBROS ESTA TARDE SE PRESENTA EN CIVICAN (19 HORAS)

Estas Navidades **cómete la crisis**

Menús navideños succulentos y económicos, por Carlos Ruiz de Vergara

Asun Egurza
Navarra

● Este año las fiestas de Navidad han llegado en el peor momento económico, por lo que algunos menús se resentirán y sufrirán las consecuencias de la escasez de los presupuestos familiares. El cocinero Carlos Ruiz de Vergara, que presenta esta tarde el libro 'Cómete la crisis', con recetas que te ayudan a llegar a final de mes, nos da algunos consejos que nos puedan ayudar a afrontar, sin estrecheces, esta época de reunión en torno a una mesa repleta de alimentos.

Como media, cada hogar gastará durante estas Navidades 910 euros, un 4,3% menos que el año pasado, porcentaje del que el presupuesto para alimentación se reducirá un 1,8%. "No tenemos que salir a comprar la cena de Nochebuena o los ingredientes para preparar la

comida de Navidad a última hora porque es en ese momento cuando más caros están los precios", comenta Ruiz de Vergara, quien aconseja "planificar el menú con antelación para saber, con tiempo, todos los productos que necesitamos".

ENTRANTES

No se puede renunciar a platos como los típicos entremeses: algo de embutido, ahumados, canapés, revueltos... En opinión del cocinero Ruiz de Vergara, "son fáciles de preparar, algunos se pueden dejar montados antes de la cena y en su elaboración puede participar toda la familia".

El autor de 'Cómete la crisis' aconseja comenzar la noche con un consomé calentito, que además de ser barato sirve para ir entonando el cuerpo. También recomienda cocinar platos no demasiado pesados y apostar por aquellos que tengan salsas.



El cocinero Carlos Ruiz de Vergara.

"Podemos escoger algún pescado y guisarlo en salsa verde o asar un conejo o un pollo. Se les puede dar un toque especial con una salsa agrídulce o de Jerez", apunta.

Para la comida de Navidad o Año Nuevo una ensalada desengrasará de la cena de la noche anterior. Como plato central de la comida sugiere "cocinar una cantidad muy justa y acompañarlo de un consomé o unos langostinos a

la plancha, que no son platos caros".

DE POSTRE

No nos podemos olvidar de los dulces navideños como turrones, mazapanes, alfajores, mantecados... Se pueden acompañar con otros más digestivos y refrescantes como los sorbetes, combinaciones de cítricos y recetas con frutas: peras al vino, piña al Oporto, ensalada de frutas.

El libro



Recetas apañadas y bolsillos en apuros

● Los cocineros Carlos Ruiz de Vergara y Pío Barbería son los autores del libro 'Cómete la crisis', editado por EGN, perteneciente al grupo La Información. En este libro se pueden encontrar 112 recetas muy sencillas, divididas en cuatro semanas. Cada una va acompañada de trucos para

adaptar los ingredientes a los distintos gustos, abaratar el coste o facilitar la preparación. Cuesta 14,95 euros y está encuadrado con un práctico wirol metálico para mantenerlo abierto en la página de la receta mientras se cocina. Se presenta esta tarde, en Cívican a las 19 horas.

La receta

Ensalada de pasta, chatka, endibias y atún

INGREDIENTES para cuatro

- 250 g de pasta ya cocida
- 3 endibias.
- 1 lata de atún de 250g.
- 150g de palitos de chatka.
- Vinagreta: una lata de anchoas, un tomate pequeño, 2 vasos de aceite, 6 cucharadas de viagre, sal y 1 diente de ajo.

ELABORACIÓN

- Trocear las endibias en a lo largo y a lo ancho.
- Cortar la chatka en ruedas de 1,5 cm de grosor y desmigajar el atún.
- Mezclar todos los ingredientes en un cuenco grande y enfriar la mezcla durante unos minutos.
- Para la vinagreta, pelar tomate y quitarle las pepitas (reservar). Picar la carne del tomate en daditos de 2cm. Cortar los filetes de anchoa.
- Pasar por el túrmix la piel y las pepitas del tomate, la sal, el vinagre, el aceite y el diente de ajo. Volcar sobre el picado de tomate y anchoa. Aliñar la ensalada.

RON BARCELÓ
Desalía '09

Vive la noche de tu vida en una isla del Caribe

REPÚBLICA DOMINICANA
21 feb 2009
PLAYA CABEZA DE TORO
PUNTA CANA

FELIX DA HOUSECAT
DOVER
SUPERLUSH DJS (MI NARD & SP CANDELA)
DJ VÍCTOR PÉREZ (PACHA VALENCIA)
VINILA VON BISMARCK
LIGHT PROJECT VJ'S
DIRECCIÓN ARTÍSTICA POR VÍCTOR PALLÁS

Gana un viaje para dos personas a la República Dominicana
Consigue ser uno de los 150 VIP que vivirán DESALIA '09

www.ron-barcelo.com

Entradas a la venta en:

Promoción no válida para menores de 18 años. Promoción válida hasta el 4 de enero de 2009.
Todos los participantes tendrán que estar debidamente registrados con todos sus datos en la página web: www.ron-barcelo.com.
Disfruta de un consumo responsable. 37,5°. www.consumo-responsable.com.