



Recetas de cocina

Cocinar fruta

Hay varios motivos para cocinar la fruta: bajar el riesgo microbiológico en pacientes inmunodeprimidos (en este caso usaremos técnicas con calor), ablandarla o hacerla más fácil de masticar y de tragar, reducir su acidez para que tenga un sabor más dulce, facilitar la digestión, conservarla más tiempo...

Asada o al horno

Aquí estaría la fruta cocinada más clásica: la manzana asada. Pero también podemos **asar plátanos** en su propia cáscara, peras, ciruelas, melocotones y en general cualquier fruta carnosa. Podemos añadir canela, tomillo o romero, que darán sabor al jugo que soltará la fruta y luego nos servirá como salsa para la misma.

Cocida

Un postre clásico de fruta cocida son las peras al vino. Pero podemos cocer casi cualquier fruta para realizar luego compotas o comerla en trozos. Incluso una mezcla de ellas, intentando siempre incluir algo de manzana para que la pectina nos ayude con la consistencia.

Será muy buen acompañamiento para yogures, queso fresco, tostadas, crepes o tortitas, o para hacer batidos. También para consumir sola.

A la parrilla

Esta es una manera menos habitual de cocinar la fruta, pero os podéis encontrar sorpresas como las fresas a la parrilla con pimienta rosa, por ejemplo. También funciona esta cocción con la sandía cortada en tacos gruesos que marcaremos luego en la parrilla, probad a echarle zumo de lima y escamas de sal.

La papaya, el mango, la piña o los plátanos también quedan genial a la parrilla.

Macerada

Aquí tenemos ejemplos como la sandía macerada en soja para imitar al atún o las típicas bolas de melón que se maceran en ron y menta. Podemos evitar el alcohol, seguro que todos habéis probado las fresas maceradas en zumo de naranja, por ejemplo, eso podemos aplicarlo a otras frutas rojas y también a melocotones, albaricoques o nectarinas.

Algunas frutas que contienen enzimas proteolíticas como la piña o la papaya, se usan a su vez para macerar carnes, ya que las ablandan y facilitan su digestión.

En guisos y guarniciones

Aunque asociamos poco la fruta a platos salados, lo cierto es que puede ser un buen acompañamiento. El puré de manzana se come tradicionalmente acompañando platos de carne de cerdo asado, también la manzana en gajos asada en la misma fuente que la carne y servida luego como guarnición. Los guisos de pollo o de cordero con ciruelas

Recetas de cocina

Los orejones son típicos de la gastronomía árabe, que también suele añadir estas frutas al couscous. También de esa gastronomía encontramos platos salados espolvoreados de granada, como las berenjenas.

Más occidental es la ensalada Waldorf, en la que de nuevo la manzana es un ingrediente imprescindible. O los gajos de naranja en la típica ensalada de bacalao.

La salsa de cerezas, de arándanos o de frutos rojos acompaña a menudo al pato o a carnes rojas, mientras que los higos en compota o salteados se sirven con platos de quesos, especialmente con los de sabor fuerte o azules. Y los cítricos acompañan bien platos de pescado, al igual que la piña a la parrilla.

También podemos usarlas en platos veganos, como el **seitán en salsa de uvas**. La carne roja puede sustituirse por tempeh o tofu ahumado, y la blanca por Heura.

En sopas frías y calientes

Los gazpachos en los que se sustituye una parte del tomate por fruta ya han dejado de ser una modernidad y son algo cotidiano. De sandía, de fresa o de cereza son los más comunes.

También la sopa fría de melón, generalmente con yogur, menta, limón y aceite de oliva es un clásico refrescante del verano.

En cremas calientes también podemos usar fruta, añadir pera a la vichyssoise le da muy buen sabor y la crema de lentejas con zumo de naranja es algo que vale la pena probar.

Congelada

Una buena idea son helados con fruta congelada.