

EL INGREDIENTE MEDITERRÁNEO MÁS VERSÁTIL PARA EL PERÍODO ESTIVAL

Recetas refrescantes con **aceite de oliva virgen extra** para sorprender este verano

- **Aceite de oliva virgen extra en espuma, en granizado o en helado.** El innovador y laureado chef cordobés **Periko Ortega** sorprende con recetas refrescantes para disfrutar durante el período estival. Nuevas, divertidas... ¡Y muy saludables!
- **Arbequina, cornicabra, hojiblanca, picudo o picual...** En cualquiera de sus variedades, el ingrediente mediterráneo gana adeptos entre los foodies, que demandan nuevas propuestas a base de alimentos beneficiosos para la salud y el medio medioambiente
- **El aceite de oliva virgen extra nos ofrece sabores, aromas y nuevas texturas, además de antioxidantes naturales como los polifenoles y la vitamina E.** El experto catador **Alfonso Fernández** aporta interesantes consejos para utilizar el oro líquido más allá de los habituales gazpachos, salmorejos o ensaladas. ¿Te atreves?

(23 de Junio de 2020) Si hay un alimento versátil, es el **aceite de oliva virgen extra**. No solamente se ha revelado como un producto saludable para freír o para añadir en crudo a ensaladas y platos de todo tipo, sino que también se hace un hueco en otros ámbitos menos conocidos como la coctelería o incluso para elaborar postres, helados, smoothies...

En verano hay más vida para los aceites de oliva que el gazpacho, el salmorejo, el *pescaíto* frito y las ensaladas. Hoy te sugerimos varias propuestas especialmente pensadas para el verano. Para ello hemos contado con la colaboración de uno de los cocineros españoles que más ha ahondado en los nuevos usos del oro líquido, el andaluz **Periko Ortega**. Un profesional infatigable que cuenta en su haber con una Medalla de Oro al Mérito en el Trabajo y que ha hecho de los aceites de oliva uno de los pilares de su propuesta gastronómica. Regenta el innovador restaurante "**ReComiendo**", en la ciudad de Córdoba, y en 2019 acumulaba galardones tan prestigiosos como el **Premio Travellers Choice** como 6º mejor restaurante de España y 21º de Europa.

El Chef Ortega propone para este verano, de la mano de **Aceites de Oliva de España**, algunas propuestas fáciles de preparar en casa: "**Espuma de aceite de oliva virgen extra (AOVE)**"; "**Ensalada de tomates de temporada con queso fresco y granizado de vinagreta de AOVE**"; "**AOVE helado con chocolate amargo y sal**" y "**Yogur emulsionado con AOVE**".

El **AOVE** puede contribuir a dar esos toques dulces, picantes, almendrados o amargos que sorprenderán a los paladares más exigentes... Mil y un matices que no dejarán indiferente a nadie. Nuevos puntos de partida para seguir expandiendo los usos de los aceites de oliva virgen extra: "Es tan versátil que se puede hacer lo que quieras con el aceite de oliva virgen extra", declara el chef.

El experto catador **Alfonso Fernández** es otro de los referentes para el sector oleícola, ya que conoce como nadie los secretos y versatilidad gastronómica de nuestros aceites de oliva virgen extra. No en vano, ha recorrido medio mundo de la mano de **la Interprofesional del Aceite de**

Oliva Español, gracias al **Olive Oil World Tour** cofinanciado por la UE, impulsando el conocimiento del producto fuera de nuestras fronteras.

“Hay vida más allá del aceite de oliva utilizado para ensaladas”, ha valorado el experto catador, conocedor del gran número de variedades que aportan todo un universo de matices, aromas, sabores, sensaciones.... “Se puede utilizar aceite de oliva de una manera refrescante para el verano si piensas de forma diferente”, ha resaltado. La utilización de aceite de oliva virgen extra para elaborar helado, por ejemplo, permite sustituir las grasas tradicionales más frecuentes por el “oro líquido”, la materia grasa más saludable de cuantas existen, ha remarcado **Fernández**.

Los expertos no tienen la menor duda, sustituir grasas saturadas en nuestra dieta por otras monoinsaturadas como el ácido oleico de los aceites de oliva ayuda a controlar el colesterol, un factor de riesgo cardiovascular.

La Interprofesional del Aceite de Oliva Español es una organización sin ánimo de lucro, formada a su vez por todas las entidades representativas del sector del aceite de oliva español. A través de su marca de promoción, **Aceites de Oliva de España**, lleva casi una década desarrollando campañas para acercar el producto a consumidores de todo el mundo, la más reciente bajo el lema “*Join the European healthy lifestyle with Olive Oils from Spain. Olive Oil Makes a Tastier World*”, con el apoyo financiero de la Unión Europea.

DISFRUTA EN CASA LAS RECETAS DE VERANO CON AOVE

PERIKO ORTEGA (Restaurante “ReComiendo”)

ESPUMA DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

INGREDIENTES

500 GR LECHE
100 GR NATA
50 GR AZUCAR
100 GR AOVE

PREPARACIÓN

Emulsionar con batidora y meter al sifón con una carga de dióxido de Nitrógeno (NO₂)
Reservar en frío y servir con unas gotas de AOVE



ENSALADA DE TOMATES CON QUESO FRESCO Y GRANIZADO DE VINAGRETA DE AOVE

INGREDIENTES

200 GR DE TOMATE DE TEMPORADA
30 GR DE QUESO FRESCO DEL TERRENO
SAL
PIMIENTA
HOJAS DE HIERBABUENA

PARA LA VINAGRETA HELADA DE AOVE

20 GR VINAGRE MONTILLA MORILES
20 GR AGUA
5 GR SAL
75 GR AOVE
5 GR AZUCAR
5 GR MOSTAZA



PREPARACIÓN

Emulsionar la vinagreta y congelar
Rallar para hacer el granizado
Cortar el tomate con piel y ponerlo en el plato salpimentándolo
Poner el queso fresco y las hojas de hierbabuena
Disponer la vinagreta de AOVE congelada encima del tomate

AOVE HELADO CON CHOCOLATE AMARGO Y SAL

INGREDIENTES

100 GR AOVE
40 GR DE CHOCOLATE AMARGO
SAL

PREPARACIÓN

Congelar en moldes
Rallar el chocolate
Empanar el aceite de oliva virgen extra helado en chocolate y ponerle unos granos de sal
Servir en una tosta



YOGUR EMULSIONADO CON AOVE Y SU HELADO

INGREDIENTES

300 GR DE YOGUR
50 GR DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
50 GR MIEL DEL TERRENO
EMULSIONAR TODO Y RESERVAR EN FRIO PARA EL HELADO
DE AOVE
500 GR DE HELADO NEUTRO O VAINILLA
100 GR DE AOVE
MEZCLAR CON BATIDORA Y CONGELAR

PREPARACIÓN

Servir en plato hondo el helado y servir el yogur como sopa
Terminar con AOVE

