

ABC

— Viernes 6-5-2011 / abc.es —

Aguirre y Gallardón amplían sus mayorías

La encuesta del CIS da una mayoría absoluta al PP en la Comunidad de Madrid y en el Ayuntamiento [18 a 27]



ABC reunió en la azotea de la sede de la Comunidad de Madrid a Gregorio Gordo (IU), Esperanza Aguirre (PP) y Tomás Gómez (PSOE) ÁNGEL DE ANTONIO

El TC avala a los proetarras

▶ El Alto Tribunal desautoriza al Supremo y permite el acceso de Bildu a las urnas por un único voto [Edit. y 18]

Nuevo suplemento, desde hoy, cada viernes con ABC



El Rey viaja a Rabat una semana después del ataque en Marrakech [29]

El Banco Central Europeo abre la puerta a subir tipos en julio [40]

Rico y saludable El anticancerígeno natural: el brócoli

ARUKA CHAPINAL
Diplomada en Dietética y Nutrición y entrenadora personal, coach

El brócoli es por excelencia el principal alimento anticancerígeno gracias al sulforafano y a los glucosinolatos que contiene, bloquean las enzimas que promueven el cáncer. La cebolla y el ajo, dos de los ingredientes básicos de la cocina mediterránea, por su alto contenido en compuestos azufrados inhiben el aumento de las células cancerosas. En concreto la cebolla resulta muy eficaz contra el cáncer de estómago. Por su lado, el salmón es un alimento rico en omega 3. Los estudios científicos demuestran que este tipo de grasa protege frente al cáncer de mama, colon y próstata.

La receta Salmón con crema de tomate asado y brócoli

ANDRÉS JIMÉNEZ LEGUINA
Jefe de cocina de Oven 180

Ingredientes (para 4 personas):
- Salmón 600 gr.
- Sal
- Aceite de oliva suave
- Tomate rama 3 unidades
- 1 cebolla pelada
- 3 dientes de ajo pelados
- 1 pieza pequeña de brócoli
- Jengibre 40 gr.
- Almendras tostadas 15 gr.

Preparación: Encender el horno a 190 grados.

-Para la crema: Pelar el jengibre, rallar y exprimir el jugo con un colador. Reservar. Envolver en papel de aluminio la cebolla, los dientes de ajo y el tomate, todo por separado y asarlos en el horno durante 45 minutos y comprobar que queda blando. Triturar los ingredientes añadiéndole 4 cucharadas de aceite de oliva, sal, las almendras tostadas y el zumo de jengibre. Añadir agua si queda muy espeso y colar.

-Para el brócoli: Poner en un cazo agua y sal a fuego fuerte hasta que hierva. Cortar el brócoli en trozos pequeños e introducir en el agua 15 minutos. Refrescar con agua fría.
-Para el salmón: Cortar el salmón en rodajas, sazonar y meter en el horno, 12 minutos a 190 grados.
-Emplatado: Poner dos cucharadas de la crema en la base del plato, el salmón colocarlo encima y el brócoli a la derecha. Ya está listo para comer.

LA DESPENSA



FRESH DE PASCUAL
Leche Pascual, en su permanente apuesta por la innovación, ha lanzado al mercado Fresh de Pascual, un nuevo refresco de zumo sin gas, enriquecido con vitaminas C, A y E, que reúne todas las propiedades de calidad y sabor de los productos de Leche Pascual.



VINO SIN ALCOHOL
EminZero, de grupo Matarrómen, es un producto elaborado con vino de la mejor calidad negro con cer-

grados de alcohol. Cuenta con distintas variedades: tinto, blanco, rosado y espumoso, siendo este último el primer champán 0,0% del mercado. Ideal para embarazadas, jóvenes, deportistas, conductores...



KOPESOL CON SOLPLUS
Kopesol se reinventó con el lanzamiento del nuevo aceite Kopesol con Solplus, una combinación única de antioxidantes que hace que los fritos absorban hasta un 20% menos de aceite en comparación con otros aceites de girasol.



El propietario, Ramón Dios, frente al local, una antigua casa de postas de 1932. I. P.

Un mesón apto para reuniones familiares

Cumpios y un atractivo y completo menú infantil en El Mesón de Fuencarral

CARLOS MARIBONA

En la vieja casa de postas del siglo XIX que ahora ocupa El Mesón de Fuencarral hacían un alto en su viaje los carros que transportaban a la capital productos de la Sierra. Fue luego una vaquería hasta que en 1932 los abuelos del actual propietario, Ramón Dios, decidieron instalar un mesón castellano para que los madrileños de entonces salieran de la ciudad a tomar el aire. En aquellos años, y en los de la inmediata posguerra, era toda una excursión. Ahora, el crecimiento de la capital hace que los nuevos barrios lleguen prácticamente hasta este kilómetro 14 de la carretera de Colmenar.

Aún así, sigue siendo un sitio tranquilo, uno de los mejores de Madrid para las comidas y reuniones familiares. Sus espaciosos salones con aire de mesón tradicional han permanecido inmutables en su decoración a través de los años. Una de las grandes atracciones de este restaurante es su amplísima terraza ajardinada, auténtica tentación para los días (y las noches) de primavera y verano, con una zona de cumpios ideal para que los niños jueguen mientras los adultos disfrutan tranquilamente de la sobremesa. Su carta de cocina, bien tradicional, tiene como referencias los ortodoxos asados de cordero lechal o de cochinillo se-

Carta para celíacos

Además de su menú infantil, El Mesón de Fuencarral incorpora una carta apta para celíacos, para que los niños que padecen la enfermedad disfruten sin limitaciones de su cocina. La ensalada del Mesón, jamón ibérico y queso de oveja artesano, tortilla de patata, croquetas de jamón, alcachofas fritas, pollo de corral al ajillo, bacalao con pisto, huevos fritos, natillas, cuajada casera y leche frita, son algunos de los platos sin gluten.

goviano, los huevos fritos con migas y chorizo, la caza y los platos de casquería como mollejas de cordero enebolladas o callos a la madrileña.

La oferta de esta casa se completa además con un atractivo menú infantil que cuesta 29,50 euros y que incluye un surtido de entrantes (croquetas caseras, chipirones a la andaluza, tortilla española y chorrista navarra) y un plato principal a elegir entre chuletitas de lechal, medio escalope de ternera de Ávila o albóndigas de ternera blanca. Como postre, tarta dos chocolates con helado casero. Y se incluyen además agua mineral y refrescos. Elaboraciones y sabores de siempre, producto de calidad y precios ajustados son las claves del éxito de este veterano mesón.

Dirección: Carretera de Colmenar, km. 14,5 (Madrid), Tel. 91 734 10 19. No cierra.