Ensaladilla con gambas y cítricos

La llegada del calor nos invita a preparar platos frescos, y entre ellos hay uno que nunca falla: la ensaladilla rusa, una receta de sobra conocida pero que admite infinidad de variantes. Una de ellas es la que comparte con nosotros Sergio, un cocinero vasco afincado en Navarra y socio de la Asociación de Familias Numerosas de esta Comunidad, que dejó el frenético ritmo del restaurante para poder pasar más tiempo con su mujer y sus 3 hijos. Hoy trabaja en la cocina de un hospital, así que sabe mucho de grandes pucheros y nos da algunos trucos para estirar el tiempo y el presupuesto.

A Sergio Prior la afición por la cocina le llegó un poco tarde y casi por casualidad. "No era muy buen estudiante y no tenía muy claro lo que quería hacer. Un día viendo a Arguiñano por la tele empecé a pensar en que eso de la cocina igual no estaba mal". Hizo los estudios de Hostelería y de ahí pasó a trabajar en varios restaurantes, de los que guarda un estupendo recuerdo. Con la llegada de su tercer hijo se dio cuenta de lo poco que estaba con su familia y decidió dejar los restaurantes. Después de 6 años en una empresa de colectividades –las que preparan los menús para empresas, colegios...–, lleva un año en la cocina del Hospital de Navarra, donde ejerce también de cocinero de forma muy distinta: "Es más más relajado, sin la presión de los clientes, pero con el reto de intentar que los pacientes pasen una estancia lo más agradable posible", explica.

El hospital no le permite dar rienda suelta a su creatividad, pero eso lo hace en casa. Los fines de semana, si puede, prepara algún plato un poco elaborado, aunque a diario nos confiesa que hace una cocina "muy normal". "Los niños comen en el colegio, por lo que entre semana solo me tengo que preocupar de las cenas, que suelen ser lo típico: pollo a la plancha, tortilla, quizá unas salchichas con algo de ensalada, un puré de verduras...", explica.

Eso sí, aunque sean platos muy sencillos, Sergio le da mucha importancia a la presentación. "Tiene que estar rico,

pero antes de probarlo entra por los ojos, así que si un plato no tiene buena pinta... Y para los niños eso es fundamental, yo he aprendido lo importante que es que les guste el plato a la vista y que no les agobie la cantidad, que no esté muy lleno. Creo que es mejor ponerles poca cantidad y si les gusta, ya pedirán más, o poner una bandeja en el medio con los filetes, por ejemplo, y que ellos vayan cogiendo".

Para desarrollar su lado más creativo como cocinero, hace unos años, coincidiendo con el cambio de trabajo y dado que tenía más tiempo, Sergio abrió un blog de cocina (www.golpedepimienta.es) en el que se pueden encontrar recetas tradicionales con un toque diferente, como esta ensaladilla con gambas y cítricos que puede servir como aperitivo o como plato principal.

Consejos de cocinero y padre

- **Olla expres:** fundamental en una familia numerosa.
- **Plato único:** simplifica mucho hacer solo un plato tipo arroz, plato de pasta con carne, legumbres...
- **Pescado:** para que cunda más, hacerlo con una buena base de patatas panadera o con arroz (por ejemplo, arroz con calamares o chipirones).
- **Purés:** hacer en la olla una buena cantidad de verduras para comer enteras y si sobran, hacer una crema o un puré para una cena.
- **Legumbres:** también se pueden hacer purés, por ejemplo, de lentejas, aunque hay que pasarlos por el chino ya que tienen mucha piel.
- **Ofertas:** aprovechar buenos precios del pescado o de la carne y congelar, lo que además nos ahorra tiempo.
- **Planificar:** no cocinar por impulsos, sino hacer un menú en función de lo que tengamos en casa o podamos ir a comprar, pero pensando en aprovechar al máximo lo que haya en nuestra nevera.

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS

- 4 zanahorias
- 4 patatas
- 4 huevos
- Aceitunas negras sin hueso
- Pepinillos en vinagre
- 1 lata de ventresca de bonito
- 18 gambas frescas
- 1 limón
- 1 lima
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra
- Salsa mayonesa

TIEMPO DE PREPARACIÓN:

45 minutos incluyendo el tiempo de cocción

COSTE: 7/8 euros

Modo de preparación

Para elaborar esa ensaladilla procedemos como con cualquier otra: ponemos a cocer las patatas y las zanahorias, todo entero y con su piel. Los huevos se cuecen mucho antes por lo que es mejor ponerlos aparte. Mientras, aprovechamos para marinar las gambas: las pelamos, les quitamos la cabeza y las tripas (una especie de hilo negro que sale fácilmente usando la punta de un cuchillo), las ponemos en un bol y las cubrimos con el aceite, el zumo de la lima y el limón y una buena cantidad de ralladura de estos dos cítricos. Tapamos con papel film y reservamos dentro de la nevera durante una hora para que se cocinen por efecto del aceite y el zumo. La cocción de las patatas y zanahorias durará unos 20 minutos, pero iremos revisando de vez en cuando pinchando las patatas con algo afilado. Cuando estén listas, retiramos del fuego, escurrimos y dejamos enfriar. Pelamos y cortamos en dados pequeños, mezclamos con los pepinillos y aceitunas, también cortadas en trocitos pequeños, más el atún desmenuzado, y salamos toda la mezcla. Las gambas, reservadas en la nevera hasta entonces, se pueden usar al final para decorar, pero Sergio propone picarlas con el resto de los ingredientes para darle más sabor a la ensaladilla, añadiendo también el aceite y el zumo del marinado para potenciar el sabor. Por último, sólo queda incorporar la mayonesa (si se desea hacer casera, ver receta en su blog), probar la mezcla y corregir el punto de sal. Meter la ensaladilla en la nevera por lo menos una hora antes de servir para que los sabores se mezclen bien y esté fresquita.

Si quieres enviarnos tus recetas, escríbenos a **larevista@familiasnumerosas.org**