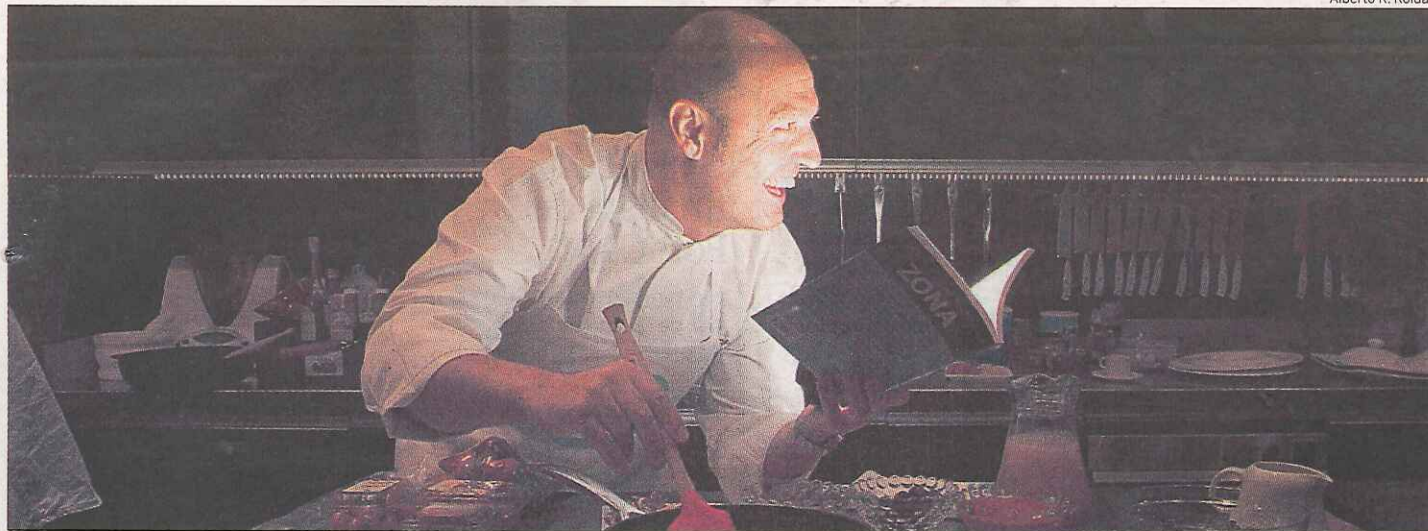


Madrid

HOY DE RESTAURANTES



Alberto R. Roldán

Sano y rico equilibrio

El cocinero Íñigo Pérez Urrechu protagoniza un sabroso «showcooking» con recetas cien por cien de la dieta de la Zona

PARA NO PERDERSE
Urrechu y El Cielo de Urrechu
Dónde: C.C. Zoco de Pozuelo (Somosaguas) y C.C. Zielo Shopping Pozuelo.
Tel. 91 709 32 85 y 91 715 75 59.
Platos estrella: los chipirones de potera con boletus.
Precio medio: 40 euros.
Web: www.urrechu.com



Tatiana Ferrandis



Se trata de un hábito de alimentación saludable, que se caracteriza por la ingesta controlada de macronutrientes (proteínas, hidratos de carbono y grasa) y de ácidos grasos Omega 3. Ahora que llega la temida operación biquini, sepa que la dieta de la Zona, basada en el concepto nutricional diseñado por el doctor Barry Sears, es más fácil de seguir de lo que pensamos si estamos obligados a comer a menudo fuera de casa. El cocinero Íñigo Pérez Urrechu realizó un divertido «showcooking» en el Kitchen Club de la madrileña calle Ballesta número 8. Insistió en que siempre que se menciona la palabra «dieta» o «régimen» lleva implícita cierta agresividad, ya que la mayoría de las recetas son escasas, aburridas y sosas: «Al contrario, deben ser divertidas, muchas de ellas las sirvo en mis restaurantes», dice. Se refiere a Urrechu y a El Cielo de Urrechu. En ambos, el cocinero vasco apuesta por una culinaria cardiosaludable elaborada con una materia prima inmejorable: «Mis platos están exentos de grasas. La obligación de todo cocinero es

preparar recetas saludables y ricas, que otorguen calidad de vida a nuestros comensales. La cocina moderna es aquella que nos ayuda a estar sanos, delgados y en forma. Una comida puede ser copiosa de cantidad, pero no pesada», reconoce. Nos preparó una rica ensalada de queso fresco con guacamole aliñada con una vinagreta de aceite de cebollino, unos chipirones de potera con boletus pinícola, olivas negras y patatas confitadas con vainilla y, de postre, frutos rojos con sorbete de mandarina, una salsa de yogur y pistachos. Un menú cien por cien de la dieta de la Zona, tanto como una ensalada que nos enseñó a crear a los asistentes, la misma que él devora a diario antes de meterse entre fogones, compuesta por hidratos de carbono (lechuga, alcachofas, espárragos y tomates), proteínas (salmón ahumado, berberechos y mejillones) y lípidos (nueces y avellanas). «Mis platos están amparados por este estilo de vida basado en nuestra dieta mediterránea y en el equilibrio hormonal», añade. Así que reserve y deguste su ensalada de bogavante con su vinagreta de coral y cebolleta trufada y la hamburguesa de kobe, patata, tuétano y crema de hongos. Delicioso.

> LA HORA DEL TÉ

Hotel Hesperia

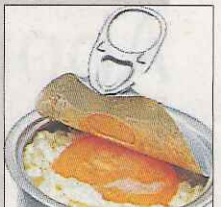
Si el té de las cinco es una centenaria tradición británica que, si la ocasión nos lo permite, la adoptamos con gusto, con la ceremonia japonesa del té «omakase», en la que se recomienda un maridaje para cada infusión, deberíamos hacer lo mismo. Apúntese a la «tea time» con diamantes, que acoge el Hotel Hesperia de lunes a sábado de cinco a siete y media de la tarde. Su té jing le llegará con unos deliciosos aperitivos elaborados por el chef Esteban González inspirados en las joyas de la casa Carrera&Carrera.
Dónde: Pº de la Castellana, 57.
Tel.: 91 210 88 00.



> UNA LATA DE TORTILLA

EL ATELIER BELGE

El chef Etienne Bastaits da una vuelta de tuerca a uno de nuestros bocados más nacionales en el restaurante El Atelier Belge. Se trata de un pincho de tortilla de patata, con su cebolla confitada, que llega a la mesa en una lata circular. Se trata de un juego con el que el cocinero da rienda suelta a su imaginación, ahora que dar la lata en la cocina es una de las tendencias gastronómicas que más ruido hacen entre los fogones de los grandes maestros. Degústela con su aliño de aceite de oliva virgen extra y las rebanaditas de pan integral.
Dónde: C/ Martín de los Heros, 36.
Tel.: 91 559 75 03.



UNA TARJETA DE CINE... IRRESISTIBLE

Entradas de cine... descuentos... consumiciones...

Pide ya tu Cinesacard en taquilla o en cinesa.es

2x1 MENU GIGANTE

EN EXCLUSIVA PARA LECTORES DE LA RAZÓN

Entrega este cupón junto con tu entrada en el bar de los cines y recibirás GRATIS TU SEGUNDO MENÚ GIGANTE. Válido hasta el 09/06/13. No acumulable a otras ofertas. Máximo un cupón por entrada.

MADRID ÁREA: Cinesa Equinaccio, Cinesa Herón City Las Rozas, Cinesa La Gavia, Cinesa La Moraleja, Cinesa Las Rosas, Cinesa Loranca, Cinesa Parquesur, Cinesa Príncipe Pio, Cinesa Proyecciones, Cinesa Xanadú

www.cinesa.es
 902 33 32 31*
 movil.cinesa.es

PASIÓN POR EL CINE