

9 PROPIEDADES DEL CARPACCIO

Nos encontramos ante una auténtica revolución del movimiento *raw food*, que reivindica el crudivorismo como estilo de vida basado en el consumo de alimentos no cocidos, sin procesar, y preferentemente ecológicos. Este tipo de dieta defiende que cuanto más alta es la proporción de comida cruda en la alimentación, habrá un mayor beneficio para la salud y el mantenimiento o pérdida de peso. Existe unanimidad en el caso de frutas y verduras, pierden vitaminas y propiedades al ser cocinadas; pero... ¿qué ocurre a la hora de valorar los beneficios de la carne o el pescado crudo? Lo cierto es que fórmulas como el carpaccio tienen, cada vez, más presencia en las cartas de los restaurantes y preferencias de los comensales. Además, ahora que llega el buen tiempo, es la época más idónea para consumir este tipo de platos; su preparación los convierte en comidas más frescas y ligeras. Montes de Galicia #ElMejorGallegoDeMadrid te cuenta todo lo que no sabías sobre esta forma de preparar la carne. <https://losmontesdegalicia.es/>



Carpaccio de gambas con emulsión de trufa, tartar de tomate, sandía y esféricos de ajo blanco (28,50 €)

1. La **historia del carpaccio** surge en los años treinta del siglo pasado, en el reputado restaurante de Giuseppe Cipriani en Venecia, lugar al que eran asiduos figuras como Truman Capote o Ernest Hemingway y la protagonista de esta genial idea, la condesa Amalia Nani Mocenigo. La clienta sufría déficit de glóbulos rojos y le explicó su situación a Cipriani, quien decidió experimentar con una deliciosa pieza de solomillo de buey fileteada en finas láminas, macerada con mostaza, mayonesa y salsa Worcestershire y acompañarla con virutas de queso parmesano.
2. El **nombre del plato** se debe al interés del mismo Cipriani por la pintura italiana, en la que destacó Vittorio Carpaccio, quien plasmaba en sus obras de forma peculiar el color rojo. Cipriani se inspiró en la similitud entre el color de los cuadros y su nueva receta.
3. Aunque el **tipo de carpaccio** más famoso se elabora con solomillo de buey; existen otros como de bacalao, de salmón, de gambas, de ternera... la intensidad y pureza de este plato lo define una materia prima de calidad y un buen aderezo.
4. Hay quien **confunde el carpaccio con el steak tartar**. Las preparaciones son distintas; en el caso del primero, se sirve en láminas y como aperitivo o entrante. Con el steak tartar la carne se desmenuza y se presenta como plato principal.
5. **El carpaccio puede aportarte multitud de vitaminas y nutrientes**: comer crudo permite conservar todas las propiedades, vitaminas o minerales de los alimentos.
6. A pesar de su alto aporte de proteínas, tiene **bajo valor energético** lo que lo convierte en una excelente opción cuando se quiere controlar el peso y el porcentaje de grasa. Además, cuando se come crudo hay que masticar más, lo que conlleva mayor saciedad y mejor digestión de las comidas.

7. **¡Cocina recargante-energizante!**,y es que comer carpaccio, entre otras preparaciones en crudo, ofrece un increíble impulso en energía en pocos minutos.
8. Zzzzzzzzzz. La carne, el pescado o las verduras crudas favorecen **una mejor calidad del sueño** y mucho más vigor al despertar.
9. **Comer carpaccio** significa que consumiremos menos electricidad, produciremos menos basura, utilizaremos menos jabón de lavar platos y menos tiempo: una situación en la que todos ganamos, incluso el planeta.

Acerca de Los Montes de Galicia

Situado en el corazón de la capital y considerado el #mejorgallegodeMadrid, Montes de Galicia ofrece la mejor cocina fusión, a caballo entre la tradición del norte y lo más vanguardista de la nouvelle cuisine que se reinventa a diario. Un restaurante donde el producto, aderezado y cuidado hasta el extremo nos transporta a los bosques y los pueblos mágicos de Galicia. Todo en un exquisito ambiente que recoge y acompaña a los comensales, donde el frescor de los azules del cantábrico se mezcla con los violáceos del atlántico y los verdes de la tierra húmeda, para que todo sea disfrutar.

Para su dueño, Jose Espasandín, propietario del restaurante desde 1997, ser considerados como el mejor restaurante gallego de Madrid simboliza algo más grande que una simple distinción, es sobre todo un reto que le hace superarse día a día. Gracias a esta filosofía han llegado a lo más alto de la gastronomía madrileña, logrando magníficas valoraciones en la aplicación Tripadvisor, entre los mejores restaurantes de Madrid, y el mejor de todos entre los exponentes de la cocina gallega en la capital.

La celebrada carta ha sido creada con los más selectos productos de la tierra y está basada en la dieta atlántica_ que poco tiene que envidiar a la mediterránea. En Montes de Galicia la salud y el placer no están reñidos, bailan juntos, como meigas, alrededor del puchero.

Sencilla y basada en los sabores, texturas y aromas del norte. Con los mejores y más frescos ingredientes, Jose Espasandín, ha creado una selección de platos para Montes de Galicia en los que fusiona la cocina más tradicional del norte con toques vanguardistas, consiguiendo así innovadoras recetas que deleitan todos los paladares.

Y para todos aquellos que quieran disfrutar de un agradable espacio en compañía de amigos, un afterwork con compañeros de trabajo o tomar algo en pareja... Montes de Galicia ha creado un espacio coctelería inigualable, abierto hasta las 2,30 de la madrugada ¿Quién da más?

C/ Azcona 46, 28028 Madrid

Teléfono: +34 91 355 27 86

Horario de 08.00 a 02.30

<http://losmontesdegalicia.es>



/LosMontesDeGalicia



/MontesdeGalicia



/losmontesdegalicia