



Recetario

RECETAS FÁCILES Y SALUDABLES PARA
RENOVAR EL DESAYUNO



VENTA ONLINE



RECETARIO

Recetas fáciles y saludables para renovar el desayuno



¿Quieres dar un aire diferente a tu desayuno?

¿Por qué si variamos nuestra dieta a la hora de la comida o en la cena no hacemos lo mismo con el desayuno? Puede que, llevados por las prisas, pocas veces nos atrevemos a ser creativos a esas horas de la mañana y casi siempre acabamos comiendo lo mismo. Pero no tiene por qué ser así. A continuación te proponemos tres recetas MAISOR para comenzar el día: rápidas, deliciosas, saludables y, sí, saladas. Despierta y sigue leyendo.





Carpaccio de bonito ahumado Maisor con queso fresco y semillas de sésamo sobre pan tostado

Ingredientes

Carpaccio de bonito ahumado Maisor

Queso fresco

Semillas de sésamo

Aceite de oliva

Pan

Elaboración

1 / Elige un pan artesano que te guste, haz rebanadas y tuéstalas. Es básico elegir un buen pan: a la vista, debe ser irregular y tener un color un tanto oscuro, lo que nos dará pistas sobre su elaboración artesanal; además, debe estar hecho con masa madre y haber fermentado durante largo tiempo. Los panes elaborados con masa madre duran frescos varios días, por lo que no tienes que molestarte en comprarlo a diario.

2 / Corta el queso fresco en rodajas y coloca estas sobre la rebanada de pan.

3 / Extrae el carpaccio de bonito del envase y coloca las láminas sobre el queso, para después rociarlo con aceite de oliva.

4 / Finalmente, reparte sobre la tosta un puñado de semillas de sésamo, que, además de su sabor, aportarán a nuestro desayuno una cantidad extra de ácidos grasos poliinsaturados Omega 3 y 6.

Si no quieres prescindir de una ración de lácteos en el desayuno, te proponemos tomarla en forma de queso fresco, combinada con nuestro carpaccio de bonito ahumado, cuyo sabor, con notas de humo de maderas nobles, constituye el contrapunto perfecto a esa deliciosa sosería del queso sin curar. Que ¿por qué le llamamos "carpaccio"? Porque en Maisor realizamos el ahumado en frío (entre 10-30°C), de forma que el bonito no se cocina durante el proceso. Teniendo en cuenta que el bonito es uno de los pescados más ricos en Omega 3 y en proteínas de alto valor biológico, estamos, pues, ante un desayuno altamente nutritivo y cardiosaludable. Prueba a completar el plato con algún vegetal que aporte aún más vitaminas y fibra y no te faltará de nada para afrontar el día con vitalidad.



Tosta de anchoas Maisor sobre aguacate y pan artesanal de cereales

Ingredientes

Aguacate

Anchoas en aceite de oliva Maisor

Aceite de oliva

Pan artesanal de cereales

Elaboración

1/ Insistimos: elige un pan de calidad, es la base de toda tosta y siempre es importante construir sobre unos buenos cimientos. Para esta receta hemos pensado en un pan de cereales, con carácter. Corta el pan en rebanadas y tústalas (aunque, si lo prefieres, también las puedes dejar al natural).

2/ Elige un aguacate maduro (sabrás si está en su punto si cede al ejercer una leve presión con los dedos) y unta su carne sobre la tostada. Esa textura cremosa tan característica y sus propiedades nutricionales le han granjeado al aguacate una gran reputación como "mantequilla vegetal"; no en vano ayuda a mantener a raya el colesterol y la tensión arterial y es una fuente de magnesio, que contribuye a la fortaleza de nuestros huesos y es especialmente recomendable para personas que desarrollan una intensa actividad física.

3/ Abre una lata, un tarro o un envase al vacío de nuestras anchoas en aceite Maisor (puedes adquirirlas en el formato que más te convenga a través de nuestra tienda online) y coloca los filetes de anchoa ordenadamente sobre la tostada. Para rematar la tosta, solo te quedará añadir una pizca de aceite de oliva y un puñadito de semillas de sésamo.

En esta segunda propuesta para un desayuno que te saque de la rutina de buena mañana, el pan de centeno podría ser una buena elección: ¿sabías que la OMS lo recomienda por su alto contenido en hidratos de carbono complejos? Su lenta liberación nos garantiza que tendremos reservas de carbohidratos a lo largo de toda la mañana. Su sabor, con un toque amargo un tanto rudo, queda matizado por la cremosidad y la suavidad del aguacate, que al mismo tiempo envuelve esa fuerza de nuestra anchoa en aceite, que es como dar un bocado al mismísimo Mar Cantábrico.

Y es que he aquí una tosta muy de nuestra tierra; porque, aun tratándose de un fruto originario de Centroamérica, hoy en día tenemos aguacates tan de Getaria como nuestras anchoas. Es aquí, a pocos kilómetros de nuestro obrador, en el caserío Lahardi, donde Jon Goenaga mima, contra viento y marea, su pequeña y selecta producción de aguacates. Anota esta referencia para cuando vengas a visitarnos.



Tosta de sardinillas Maisor con rúcula sobre pan con tomate

Ingredientes

Sardinillas en aceite de oliva Maisor

Tomate Pakita

Rúcula

Aceite de oliva

Pan artesanal

Elaboración

1/ Una vez más, necesitas un pan artesano de masa madre y, esta vez, que tenga al menos un par de días; dicen los expertos que es lo idóneo para preparar pan con tomate, base de nuestra tercera tosta para el desayuno.

2/ Y aunque lo de triturar el tomate se salga de lo convencional a la hora de preparar pa amb tomàquet, nos tomaremos esa licencia para, en lugar del preceptivo tomate de rama, incluir en esta receta otro de los tesoros gastronómicos de Getaria: el tomate Pakita, un tomate de excepcional calidad cultivado en el caserío Alikante, en campos que miran al Cantábrico. Tritura el tomate, añádele un chorrito de aceite de oliva y una pizca de sal y unta la tostada generosamente.

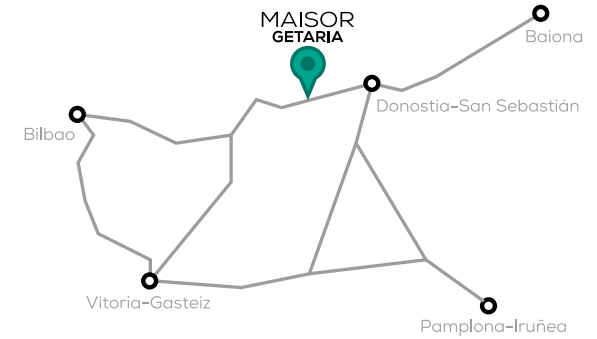
3/ Sobre la cama de tomate, coloca cuidadosamente las sardinillas e intercala entre las mismas unas hojas de rúcula.

En esta receta para una tosta mañanera vuelven a primar los mismos argumentos que planteamos al principio de este recetario: es un plato sencillo, rápido de preparar, delicioso y de un alto valor nutritivo. Además, al igual que las recetas anteriores, resume a la perfección el espíritu Maisor: ofrecer un producto artesanal, de cercanía, sostenible y que aporte salud, y sabor, a nuestra dieta. Las sardinillas en aceite Maisor son pescado azul pescado en nuestras costas, manipulado por manos expertas y delicadas en el mismo puerto donde es desembarcado, para que llegue a tu mesa conservando toda su calidad y listo para ser degustado.

Acompaña cualquiera de las tres tostas que aquí te proponemos con una selección de fruta fresca de temporada, un zumo, una infusión, etc. y convertirás la primera comida del día en una experiencia culinaria de primer nivel.



Saborea lo mejor que nos ofrece el Cantábrico...



En MAISOR conservamos la mejor pesca del Cantábrico, exclusivamente de campaña y que seleccionamos directamente, para que disfrutes de una experiencia gastronómica inigualable.

Especialistas en anchoa, limpiamos con paciencia y mimo, uno a uno, los filetes, siguiendo técnicas tradicionales.

Anchoa, boquerón, bonito, verdel, ventresca, sardinillas. Sabores y texturas exquisitas, que transmiten la sensación de buen producto, y que invitan a repetir la experiencia MAISOR.

Puerto de Getaria



“Somos una empresa familiar, de tradición pesquera. Pescadores, primeramente, y mayoristas, más tarde. En 1.999 decidimos adentrarnos en el mundo de la conserva y creamos el obrador MAISOR, en el mismo puerto de Getaria y a escasos metros de la lonja. Esta cercanía nos permite trabajar siempre con pescado fresco del día, lo cual influye en la calidad del producto final”.



OBRADOR y VENTA

Portua z/g. Astillero eraikina 20808 Getaria (Gipuzkoa)
Tel. +34 943 140 993

info@maisor.com

www.maisor.com