

10º TALLER DE PREPARACIÓN Y DEGUSTACIÓN DE RECETAS SALUDABLES

PARA PERSONAS CON FIBROSIS QUÍSTICA



The poster features a cartoon orange bear wearing a white chef's hat with "#1 CHEF" written on it. The bear is holding a plate with a roasted chicken, green leafy vegetables, and two red tomatoes. The background is light blue. At the top left, there are logos for "Respiralia" and "associació balear de fibrosi quística". A white box in the center contains the text: "Para personas con Fibrosis Quística y sus familias", "TALLER de RECETAS SALUDABLES", and "PREPARACIÓN Y DEGUSTACIÓN". Below this box, the date and time are listed: "Martes, 21 abril 2026 · 17:30 h" and the location: "Edificio Arxiduc Lluís Salvador · Ehib". At the bottom right, it says "Colabora:" followed by the "ehib" logo.

Respiralia
Respirar por la Fibrosis Quística

associació balear de fibrosi quística

Para personas con Fibrosis Quística y sus familias

TALLER de RECETAS SALUDABLES

PREPARACIÓN Y DEGUSTACIÓN

#1 CHEF

Martes, 21 abril 2026 · 17:30 h
Edificio Arxiduc Lluís Salvador · Ehib

Colabora:

ehib
ESCOLA D'HOTELERIA
DE LES ILLES BALEARS

A cargo de l@alumn@s Sergio Patón, Malen Ruano, Mariela Villalba y Bruno Salvatierra del curso de Alta Cocina de la Escuela de Hostelería de las Islas Baleares, bajo la supervisión de Sunilda Muntaner (Profesora de la Asignatura de Nutrición) y Xisco Jordà (Jefe de Cocina). Agradecimientos a la Escuela de Hostelería y, en particular, a su directora María Llompart.



De izquierda a derecha: Mariela, Suni, Bruno, Carlos Pons, Teresa Lull, Malen, Sergio y Xisco.



Asistentes a la presentación del taller.

RECETARIO

SALADOS

CAPRICHOS DE SALMÓN

TERRINA DE FRUTOS SECOS

NUBES VERDES (CROQUETAS DE AGUACATE)

HAMBURGUESAS DE SALMÓN "OCÉANO FELIZ"

ARROZ FRITO DELICIOSO

DULCES

TARTA DE QUESO VERDE



CAPRICHOS DE SALMÓN *by Bruno Salvatierra*

INGREDIENTES PARA LOS BOLLITOS BRIOCHE	
CANTIDAD	PRODUCTO
400 g	Harina floja
600 g	Harina fuerte
60 g	Levadura de panadero
100 g	Azúcar
15 g	Sal
250 g	Leche
200 g	Huevos (4 huevos L)
200 g	Mantequilla
INGREDIENTES PARA LA MOUSE DE AGUACATE	
3	Aguacates
2 cucharadas	Yogur griego
10 g	Jengibre fresco
1	Zumo de limón
Al gusto	Albahaca, cilantro, perejil...
Al gusto	Sal, pimienta, AOVE*
INGREDIENTES PARA EL SALMÓN CURADO	
500 g	Salmón fresco
1 kg	Azúcar
1 kg	Sal
Al gusto	Pimienta, eneldo, ralladura de lima o limón

*AOVE, aceite de oliva virgen extra

Elaboración:

BOLLITOS BRIOCHE

- Mezcla los ingredientes en un recipiente hasta que la harina quede totalmente integrada. La mantequilla debe estar pomada (pon en microondas unos segundos), antes de añadir a la mezcla. Si usas robot de cocina, hazlo en varias tandas, porque no podrá con tanta harina a la vez, y amasa 10 minutos.
- Deja reposar la mezcla 2 horas aproximadamente.
- Espolvorea la encimera con un poco de harina y vuelca la masa encima. Aplástala ligeramente para quitarle el aire.
- Corta la masa en partes y haz porciones pequeñas. Redondea las bolitas y déjalas fermentar hasta que doblen su volumen (unos 30 minutos aproximadamente)
- Unta las bolitas con huevo batido y espolvorea semillas sobre su superficie.
- Hornea los bollitos a 120°C durante 20 minutos, con el horno precalentado.
- Si quieres darles un brillo más intenso, calienta en un cazo 50 ml de leche con 50 g de azúcar hasta que esta se disuelva. Espera a que se enfríe y unta los bollos con la mezcla.

MOUSSE DE GUACAMOLE

- Mezcla los ingredientes.
- Cuela para que quede más suave, y está lista

SALMÓN CURADO

- Mezcla la sal y el azúcar.
- Añádeles las especias y las limaduras de lima/limón al gusto y mezcla.
- En un recipiente, pon una base de la mezcla de sal y azúcar. Coloca sobre la base el salmón con la piel para abajo y cubre con otra capa de la mezcla de sal y azúcar. Deja reposar en nevera 48 horas.
- Saca el salmón, retira la mezcla de sal y azúcar, sécalo bien y corta en finas lonchas.

Presentación:

Abre el brioche por la mitad, tipo bocadillo, y extiende sobre una mitad una ración generosa de mousse de aguacate. A continuación, pon encima unas lonchas del salmón curado y cierra el bollito. ¡Ya está listo!



TERRINA DE FRUTOS SECOS *by Sergio Patón*

INGREDIENTES	
CANTIDAD	PRODUCTO
200 g	Anacardos
25 g	Shiitake
10 g	Semillas de sésamo blanco
100 g	Chalotas
20 g	Concentrado de tomate
30 g	Pasta miso (blanco)
3 dientes	Ajo
2 hojas	Laurel
100 g	Mantequilla
125 g	Brandy
10 g	Jengibre fresco
½ cucharadita	Marmite
1 cucharadita de cada	Nuez moscada, canela, comino, cardamomo, pimentón (Tap de Cortí)
2 g (Si gelatina, 4 g)	Agar-agar en polvo (o gelatina)
Al gusto	Sal y pimienta blanca

Elaboración:

- La noche anterior dejar en remojo con agua los anacardos, los shiitake, el sésamo y el laurel.
- Al día siguiente, escurrir guardando el agua, estrujar los shiitake para extraer la mayoría de su agua (que se reserva)
- Cortar los shiitake en láminas finas y las chalotas en juliana. Cortar el jengibre en rodajas muy finas y chafar los dientes de ajo.
- Añadir 80 g de mantequilla (reservamos los otros 20 g para después) en una sartén precalentada, fundirla y añadir en ella los ajos, el jengibre y el laurel, con una pizca de sal y pimienta blanca.
- Cuando la chalota esté reblandecida, añadir los shiitake y rehogar.
- Cuando las chalotas estén traslúcidas y los shiitake hayan perdido toda su agua, añadir el brandy, desglasar y dejar reducir ligeramente un par de minutos.
- Añadir las especias, el concentrado de tomate, la pasta miso y el marmite. Incorporar bien.
- Añadir los anacardos y el sésamo y cubrir con el agua reservada donde se remojaron estos.
- Cocer por 5 minutos todo junto.
- Retirar las rodajas de jengibre y las hojas de laurel y verter todo el contenido de la sartén en un robot de cocina o batidora. Triturar bien hasta que quede liso, corregir de sal y pimienta, añadir el agar y triturar para incorporar.

- Transferir inmediatamente a un recipiente hermético y retirar el aire, cuando se hay enfriado ligeramente fundir los 20 g de mantequilla restantes y recubrir el recipiente con una pequeña capa (en su lugar podría ponerse encima un plástico de cocina)
- Una vez atemperada, guardar en nevera durante un día.

Presentación:

Este paté o masa de frutos secos y setas se sirve sobre tostadas de pan o similar.





NUBES VERDES o CROQUETAS DE AGUACATE *by Malen Ruano*

INGREDIENTES	
CANTIDAD	PRODUCTO
2	Aguacate maduro
150 g	Pechuga de pollo picada
1	Quinoa cocida
2 cucharadas	Queso semicurado rallado
1	Huevo
120 g	Almendra molida
1 lámina	AOVE*
Al gusto	Sal y pimienta

*AOVE, aceite de oliva virgen extra.

Elaboración:

- Cocer la quinoa unos 15 minutos a fuego lento tras hervir (una parte de quinoa por dos de agua) y dejar enfriar completamente.
- Triturar el aguacate hasta obtener una crema lisa.
- Mezclar el aguacate con el pollo picado, la quinoa cocida y el queso rallado.
- Ajustar de sal y pimienta.
- Formar bolitas, tipo croquetas.
- Pasar por huevo batido y rebozar en almendra molida.
- Hornear a 180°C durante 12-15 minutos o saltear en una sartén con aceite hasta dorar.
- Servir calientes.



HAMBURGUESAS DE SALMÓN "OCÉANO FELIZ" *by Malen Ruano*

INGREDIENTES PARA EL CREMOSO DE PATATA	
CANTIDAD	PRODUCTO
400 g	Patata cocida
40 g	Mantequilla
80 ml	Leche entera
Al gusto	Sal
Al gusto	AOVE y zanahoria
INGREDIENTES PARA LAS HAMBURGUESAS	
400 g	Salmón fresco sin piel
200 g	Patata cocida
20 g	Semillas de chía
5 g	Jengibre fresco rallado
½ diente	Ajo
1	Huevo
30 ml	AOVE*

*AOVE, aceite de oliva virgen extra

Elaboración:

CREMOSO DE PATATA

- Triturar la patata con la mantequilla y la leche hasta obtener un puré cremoso.

HAMBURGUESA DE SALMÓN

- Triturar el salmón.
- Mezclar el salmón con la patata cocida, la chía (previamente remojada unos 20 minutos), el ajo, el jengibre rallado y el huevo.
- Formar hamburguesitas con formas de pez (o redondas).
- Cocinar a la plancha a fuego suave en una sartén con aceite de oliva virgen extra.
- Triturar la patata

Presentación:

En caso de que las hamburguesas sean redondas, el emplatado puede hacerse haciendo una carita sonriente con AOVE. Si las hamburguesas son con formas de pez, emplatar con unos puntos de AOVE y zanahoria rallada haciendo de mar.



ARROZ FRITO DELICIOSO *by Mariela Villalba*

INGREDIENTES	
CANTIDAD	PRODUCTO
2 tazas	Arroz cocido
2	Huevos
½ taza	Zanahoria picada en cubos
½ taza	Guisantes
½ taza	Maíz
2	Cebolla picada
2 dientes	Ajos picados
3 cucharadas	Salsa de soja
2 cucharadas	AOVE*
Al gusto	Sal y pimienta

*AOVE, aceite de oliva virgen extra.

Elaboración:

- Asegúrate de tener todos los ingredientes listos y picados antes de empezar a cocinar.
- Cocinar los huevos. En una sartén grande calienta una cucharada de AOVE a fuego medio, añade los huevos batidos, revuelve constantemente hasta que estén hechos (tipo revuelto). Retira los huevos de la sartén y reservalos.
- Saltear las verduras. En la misma sartén, añade otra cucharada de aceite vegetal. Agrega el ajo picado, las cebollas también picadas y saltea durante 5 minutos. Añade la zanahoria, los guisantes y el maíz y cocina todo junto otros 5 minutos o hasta que las verduras estén tiernas. (No había guisantes y se añadieron judías verdes finamente picadas y precocinadas 5



minutos en agua hirviendo previamente).

- Añadir el arroz. Incorporar el arroz cocido a la sartén con las verduras y mezclar bien. Cocinar durante unos 5 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que el arroz esté caliente y ligeramente dorado.
- Agregar los huevos y la salsa de soja. Añade los huevos revueltos a la sartén y mezcla bien. Vierte la salsa de soja sobre el arroz y revuelve para combinar todos los ingredientes. Cocina durante 2 a 3 minutos más.



TARTA DE QUESO VERDE *by Sergio Patón*

INGREDIENTES PARA EL CREMOSO DE QUESO VERDE	
CANTIDAD	PRODUCTO
500 g	Mascarpone
4	Huevos
80 g	Miel (o azúcar invertido)
1	Aguacate
1 cucharada	Té verde molido
1 cucharada	Harina floja
Al gusto	Extracto de vainilla
1 pizquita	Sal
INGREDIENTES PARA LA BASE	
200 g	Pistachos
100 g	Mantequilla

Elaboración:

BASE DE LA TARTA

- Fundir la mantequilla.
- Triturar los pistachos hasta que se hagan arenisca y mezclar homogéneamente con la mantequilla.
- En un molde desmontable poner papel de horno (papel sulfurizado) en la base y extender el crumble de pistachos en la base de manera uniforme y fina, aplanando para que quede compacto

CREMOSO DE QUESO VERDE

- Poner todos los ingredientes del cremoso (relleno de la tarta) en la batidora y emulsionar bien. Dejar reposar en nevera filmado a piel, es decir, con un plástico de cocina sobre el cremoso.
- Verter la mezcla del relleno en el molde, sobre la base de pistachos, pasándolo por un colador fino.
- A continuación, quitar las burbujas dando ligeros golpes contra una superficie.
- Hornear a 200°C durante unos 30 minutos en un horno precalentado. Vigilar que la tarta haya cuajado por los bordes, pero que todavía se



mueva un poco en el centro al sacudir ligeramente la bandeja.

- Dejarla atemperar, desmoldar y reposar en nevera de un día para otro preferiblemente.





Foto de todas las personas participantes en el taller.



De izquierda a derecha: Teresa Lull (Presidenta de Fundación Respiralia), Suni Muntaner (Profesora de Nutrición), María Llompart (Directora de EHI B) y Carlos Pons (Director del Grupo Respiralia).