

## **El menú ideal para celebrar San Valentín según Viena Capellanes**

**La Escuela de Viena Capellanes comparte las recetas de un aperitivo, entrante, un plato principal y, por supuesto, un postre que conquistarían cualquier estómago. El 9 de febrero, además, se impartirá un curso de cocina con otras ideas para sorprender a la pareja con un menú homemade**

Para muchas parejas, el 14 de febrero todavía es una fecha señalada en el calendario; y, por eso, es posible que estén buscando una forma de sorprender a la otra persona. ¿Qué hay más romántico que preparar una cena casera a la pareja? Con el propósito de ayudar en los preparativos para esta noche, la Escuela de Repostería y Cocina de Viena Capellanes ofrece una amplia variedad de ideas de recetas para esta ocasión y enamorar -un poquito más- a esa persona especial.

Aperitivo: Hummus

300 g garbanzos cocidos  
20 g aceite de oliva  
1 diente de ajo  
Sal  
1 g Comino  
1 cucharada pimentón o paprika  
Menta  
Sésamo tostado

Se trituran los garbanzos con el ajo y, poco a poco, se añade el aceite hasta conseguir una pasta homogénea. Al final, se añade el comino y la sal. Para decorar: sésamo, un chorrito de aceite de oliva, pimentón y menta.

Este aperitivo es perfecto para acompañar de palitos de pan o crudités de verduras.

Entrante: Tiradito de salmón con aliño de lima y yogur y peta zetas

200 g Salmón fresco  
100 g Yogur cremoso tipo griego  
Sal  
1 ud Lima  
20 g Aceite de oliva  
1 sobre Peta zeta

Micromezclum o brotes para decorar

Se comienza cortando el lomo de salmón en lonchas finas, poniéndolas estiradas en un plato alargado.

Por otro lado, hay que mezclar el yogur con la sal, el zumo y la ralladura de lima.

Aderezar el salmón con unas gotas de aceite de oliva, y disponer unos puntos de crema de yogur. Se presenta con unos brotes y con unos cristales de peta zetas.

Principal: Cous cous negro con guiso de chipirones y jamón ibérico

120 g Cous cous  
120 g Caldo de pescado  
10 g Tinta de calamar.  
100 g Cebolla  
15 g Aceite de oliva  
10 g Pimiento rojo  
150 g Chipirón fresco  
25 g Jamón ibérico  
15 g Vino blanco  
30 g Zumo de limón  
10 g Azúcar  
Tomillo

Pochar 40 g de cebolla con el aceite y el pimiento rojo picado, a fuego lento durante 15 minutos. Añadir el cous cous y rehogar un poco. Posteriormente, se moja el sofrito con el caldo hirviendo, en el que previamente se ha disuelto la tinta. Retirar del fuego y remover hasta que se absorba el caldo y el cous cous quede suelto.

Aparte, se pocha el resto de la cebolla picada a fuego lento con un poco de aceite, añadir los chipirones limpios y rehogar un par de minutos; añadir el vino blanco y evaporar. Retirar del fuego, poniendo todo a punto de sal.

Reducir un poco el zumo de limón en un cazo junto con el azúcar. Servir disponiendo el cous cous y poner por encima un par de chipirones estofados. Alrededor del plato poner unas gotas de zumo reducido y unas hojas de tomillo fresco.

Postre: Sopa de chocolate blanco con fresas

600 g Chocolate blanco  
1 kg Nata líquida (38%)  
500 g Yogur natural  
150 g Fresas  
50 g Frambuesas  
50 g Arándanos

Poner la nata a cocer y, cuando rompa a hervir, apagar el fuego y echar el chocolate blanco sin remover. Tras 3 o 4 minutos, se remueve la mezcla con una varilla.

Cuando esta mezcla baje a unos 38-40 grados, añadir el yogur y conservamos en frío hasta el momento de servir.

La Escuela de Cocina de Viena Capellanes propone decorar con frutos del bosque, pero realmente todo le queda bien a esta crema de chocolate.

Además, para tener un plan distinto en pareja, la Escuela de Cocina Viena Capellanes organiza un curso con el chef Daniel Rey para aprender alguna receta más para el Día de los Enamorados y, posteriormente, hacer una degustación de los platos preparados. El curso tendrá lugar el próximo 9 de febrero en el local Viena Capellanes de la Calle Alcalá.

Y si de la pareja solo uno de los dos es "cocinillas", existen bonos regalos con el importe de cada tipo de curso -masterclass, cata o curso de cocina para adultos-, que se convertirán en el regalo ideal para este San Valentín.

**Datos de contacto:**

Fátima Vela  
VIENA CAPELLANES  
913022860

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Gastronomía](#) [Madrid](#) [Consumo](#) [Celebraciones](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>