

LOS BLOGS DE **LA RAZÓN**

Política   Sociedad y Medio Ambiente   Tecnología y Redes Sociales   Internacional   TV y Comunicación   Viajes   Gastronomía   Lifestyle   Motor   Boxeo   Salud   Defensa  
Tercer   Publicidad   Deportes

## *Vuelta y Vuelta*

¿Quieres conocer las últimas tendencias culinarias, los cocineros que dan que hablar, los restaurantes que no debes dejar de ir y los productos que han de llenar tu despensa? Las pistas las encontrarás en este espacio que rinde tributo a la cultura gastronómica.



Restaurante Bang Cook / Foto: Javier Fdez-Largo

## 10 menús del día de toma pan y moja



### Sobre el autor

#### Tatiana Ferrandis

Soy periodista especializada en el área de gastronomía y una apasionada de la buena mesa. Comer y escribir, escribir y comer, esa es la cuestión.

legados el mes de enero con la tarjeta en números rojos, lo suyo es estudiarse los menús del día que merecen la pena por la calidad de la propuesta y por su precio económico. Además, es una manera de alimentarse bien en el caso de que disponga poco tiempo para dedicar al almuerzo entre semana y, de paso, conocer el trabajo de los cocineros. Ahí van diez de nuestros preferidos:



- Gyozas de pato con caldo umami del restaurante Bacira

**Bacira** estrena 2019 recuperando su tan demandado menú del día. Cambia cada semana y está disponible de lunes a viernes no festivos en horario de comidas. Está formado por tres opciones de primero, segundo y postre para elegir y cuesta 14,50 euros, precio que incluye el pan, la bebida y el aperitivo de la casa. Por supuesto, en las recetas jamás falta la fusión en la que Asia y el Mediterráneo se dan la mano. El maki de salmón con aguacate y queso, los garbanzos con bacalao, espinacas y huevo duro, el pollo gratinado con bechamel de ají amarillo y el huevo a baja temperatura con migas y panceta ahumada son algunos ejemplos de recetas saladas. En cuanto a las dulces, la tarta de Santiago y las fresas guisadas con nata obligan a dejar hueco al postre. C/ Castillo, 16. Madrid. Tel 91 866 40 30.







- Propuestas del restaurante Carús / Foto: Cipriano Pastrano

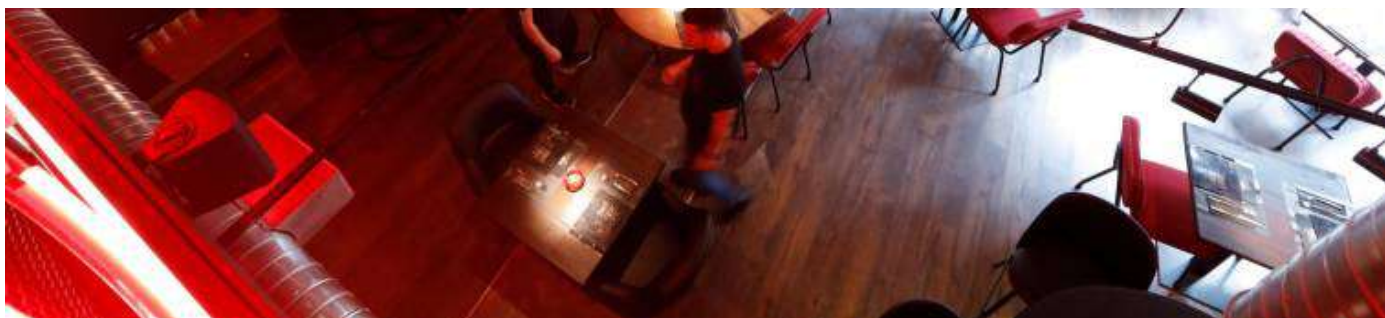
**Carús** sigue siendo una de nuestras casas de comidas preferidas para saborear un menú contundente con una calidad-precio imbatible (14 euros). Su especialidad es la cocina asturiana honesta y por eso cuenta con llenos diarios, así que no se olvide reservar. La fabada, el pote, los moros y cristianos, el cachopo, las costillas y los calamares son platos que triunfan porque siempre apetecen. Av. de la Victoria, 29. Madrid. Tel. 91 621 62 72.

En **Hake Mate** el cocinero Luis Arrufat apuesta por elaborar platos mediterráneos y dar una vuelta de tuerca al clásico inglés "fish & chips". De ahí que sea el protagonista de un menú, que con bebida cuesta 11,50 euros. Le pedirán uno más si desea terminar con un postre o con un café. Como alternativa, tienen el Burger por 12, 50. Como ejemplo, hoy desfilaban platos tan apetecibles como las lentejas estofadas con verduritas y boletus y la ensalada de patata y huevas tobiko con mezclum y regañás como primeros. De segundo, unos tagliatelle con queso burrata, tomate cherry y rúcula o un secreto a la parrilla con endibias asadas y salsa de roquefort. C/ Serrano, 120. Madrid. Tel. 91 058 34 69.

**La Charca** es un espacio consagrado a la cocina tradicional española con guiños a la asturiana. De ahí que su cachopo el año pasado fuera reconocido como el mejor de la capital y se colocara en el tercer puesto a nivel nacional en el concurso organizado por la Guía del Cachopo. En cuanto a su menú, sepan que lo cambian a diario para que quien lo desee pueda ocupar una de sus mesas varios días a la semana. Verdinas estofadas con frutos del mar, ravioli de carne con salsa de pimientos del piquillo, escalopes al cabrales y lomo de bonito con tomate son sólo algunos platos a degustar por 14,50 euros con bebida incluida. En cuanto a los postres, el tiramisú y las natillas son clásicos. Si desea medio menú, le pedirán en la barra 9,50 y en el restaurante 11,50 por tomar un primero o un segundo con postre o café. C/ Juan Álvarez de Mendizábal, 7. Madrid. Tel. 91 547 28 94.







- Restaurante Bang Cook / Foto: Javier Fdez-Largo

El de **Bang Cook** se llama Monkey Menú y cuesta 12, 50. Entre los mini entrantes a elegir destacan unos rollitos de verduras envueltos en pasta de arroz y tinta de sepia con germinado de cilantro y salsa agri dulce, el bao de pollo "sweet" y una ensalada elaborada con arroz al dente, verduras frescas y tartar de atún, soja y chile. Como platos principales, llama la atención el wok de tiras de pescado rebozado con salsa de ostras y pimienta negra y la burger de ternera kabayaki servida en pan de cristal. Pº del General Martínez Campos, 43. Madrid. Tel. 910 51 22 08.

Detrás de la carta de **La Retirada** está Saúl Sanz como director gastronómico, y se nota, ya que el cocinero y propietario de Treze rescata guisos y sabores de siempre, que empezamos a echar en falta. Así, por 13 euros el comensal puede disfrutar de un menú en el que entre los primeros las verduras, las legumbres y la pasta son las protagonistas. De segundo, siempre hay carne o pescado, por supuesto. El resultado es una propuesta equilibrada, sana y variada a la vez que contundente con una excelente calidad-precio. C/ Doctor Castelo, 26. Madrid. Tel. 679 23 14 27.

No se lleven las manos a la cabeza por el precio del menú ejecutivo de **Sa Brisa**, porque lo vale. Los productos de calidad hay que pagarlos. Se trata de una propuesta que permite seleccionar algunos de los platos marcados en la carta y que se compone por un primero, un segundo, además de postre y café con agua, vino y cerveza incluidos. Así, por 28 euros los comensales pueden degustar un menú a medida, que si lo desean pueden completar con el imprescindible bullit de peix por tres euros más. C/ Menéndez Pelayo, 15. Madrid. Tel. 910 224 450.

**Elektra** es un restaurante de cocina saludable, que ofrece a sus comensales varios platos fuera de carta para el mediodía de lunes a viernes. Siempre encontrará seis recetas, que se mantienen durante una semana, y otras dos que cambian a diario. Por el menú le pedirán 14 euros y entre los bocados a escoger preparan, entre otros, judías verdes salteadas con americana de cigalas, timbal de lentejas y arroz basmati, albóndigas a la mostaza, ceviche de corvina y salmón con leche de tigre de cilantro. C/ Santa Engracia, 108. Madrid. Tel. 912 54 59 11.



- Restaurante Donde Marian / Foto: Connie G. Santos

**Donde Marian** resulta el espacio perfecto en el caso de que deba celebrar una comida de trabajo. Todos los platos están riquísimos y por 28 euros podrá saborear, entre otras sugerencias, revuelto de hongos, ensalada de bacalao, merluza frita, entrecot con patatas y carpaccio de solomillo. C/ Torpedero Tucumán, 32. Madrid. Tel. 91 359 04 84.

**Toma Tomate** prepara uno por 12,90 euros, aunque a nosotros nos gustan platos de la carta como el tomate rosa con ventresca de atún o con anchoas y el tartar de tomate con guacamole. Avda. de los Andes, 6. Madrid. Tel. 910 746 855.

---