

14 AÑOS
AYUDÁNDOTE A CUIDARTE
Y DISFRUTAR

RECETAS VALORADAS
POR NUTRICIONISTAS

Cocina ligera

y vida sana

La revista para sentirse bien

Mensual nº 153

DESCUENTOS EN
RESTAURANTES

¡Hasta 50% menos!
MIRA EN LA PÁG. 43

Dieta
4 Folch
kilos menos
y sin celulitis

PASTELES Y FIAMBRES
DE CARNE
¡No engordan!

**FRUTAS DE
PRIMAVERA**

Recetas saladas con
vitaminas y ligeras

POSTRES IRRESISTIBLES
¡Les quitamos cientos de calorías!

Ensaladas completas



Hablamos con
el chef **Miguel
Grande** sobre su
cocina... y muchas
cosas más **pág. 82**

pág. 14



Puerros
Si estás a dieta, perfectos

pág. 18



Huevos
Ideas deliciosas y muy sanas

pág. 34



Bacalao
Cómo guisarlo sin grasa



GLOBUS

ESPAÑA 2,50 € (CAMBIAS 2,65 €)
PORTUGAL COM 2,60 €

EL CHEF MIGUEL GRANDE

Es chef por herencia y vocación. Su cocina madrileña con toques innovadores está en un sitio centenario, Los Galayos.

¿Tienes el secreto del éxito para aguantar crisis tras crisis? No existen grandes fórmulas. Se resume en trabajar cada día con constancia y tesón.

¿Ser cocinero y empresario no son actividades esencialmente incompatibles?

Es complicado, porque la gestión de un restaurante ocupa mucho tiempo y este, claro, se quita a otros aspectos.

¿Volvemos a la cocina clásica porque en la de vanguardia hay mucho humo?

Volvemos a la cocina clásica porque, al final, lo importante es el producto. Si la materia prima es excelente, se pueden omitir adornos.

¿Carne o pescado? Carne. Admite multitud de variaciones en la cocina.

¿El aceite de oliva sigue siendo la mejor grasa para cocinar? Por supuesto: es saludable y aporta grandes sabores. Y sobre todo, y lo más importante, es nuestro.

¿Qué podríamos pedir de tu carta si estamos a dieta?

Ofrecemos multitud de ensaladas. Una buena elección es la mixta o las verduras a la plancha. Y de segundo, bistec de ternera blanca de Ávila a la parrilla.

¿Con qué vino? Con un buen tinto de Madrid, que cada vez los hay mejores.

¿Hoy comemos mejor... o comemos más? Se come

Los pescados son su fuerte (en imagen, bacalao), al igual que otra estrella de su carta: el cochinillo.



Miguel se encarga de un negocio histórico al que le ha dado los toques de modernidad justos para aguantar lo que le echen.



Dos nuevos salones en una azotea con vistas a la Plaza Mayor es el mejor lugar para eventos.

mejor. Se pide equilibrio, sin renunciar al sabor y a la creatividad.

Digan lo que digan, ¿hay una cocina madrileña? Existe una filosofía por ensalzar platos tan nuestros como el bacalao, los boquerones, los callos o el cocido.

¿A qué otro chef nos recomendamos para que le hagamos este test? Alberto Fernández, de "Asturianos", en la calle Vallehermoso, en Madrid.

Más en: www.losgalayos.net