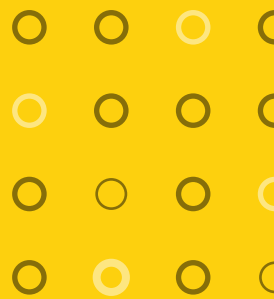
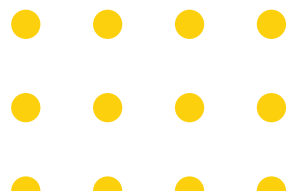




RECETARIO **COCINA** **INTERNACIONAL**



Uso del Cuchillo



Trilogía de quinoa con vegetales asados

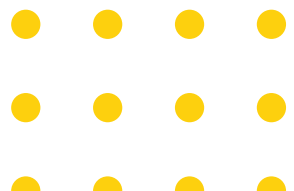
Ingredientes:

- 150 grs de quinoa
- 300 cc de agua hirviendo
- 1 zapallo italiano
- 1 berenjena
- 1 pimentón verde
- 1 pimentón rojo
- 1 zanahoria
- 50 cc de aceite de oliva
- 1 cda de orégano
- 50 grs de azúcar

Preparación:

1) Para los vegetales, cortar en parmentier (cubos de 2x2 cm) y llevar a un bowl. Agregar la sal, azúcar, aceite de oliva, orégano y pasta de ajo, mezclar, y llevar al horno por 30 minutos a 200° c o hasta que tomen un color dorado que refleje que están cocidos.

2) Para preparar la quinoa: en un colador lavar hasta que el agua salga totalmente transparente, estilar y luego marcar en un olla con un poco de Aceite bien caliente. Una vez marcada agregar 300 cc. de agua hirviendo junto a un poco de sal y cocinar durante 25 minutos a fuego medio. Finalmente, mezclar ambas preparaciones y condimentar con aceite de oliva. Rectificar sazón y servir caliente.



Ensalada de cous cous

Ingredientes:

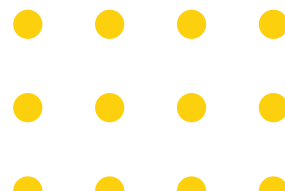
- 1 tomate
- 1/2 pepino
- 250 grs de cous cous hidratado
- 1 cda mayonesa
- 60 grs de jugo de limón
- Cilantro a gusto

Preparación:

1) En un bowl hidratar el cous cous con 1 taza de agua hirviendo y una cucharada de aceite. Reservar hasta hidratar completamente. Por otro lado, cortar el pepino y el tomate sin semillas en brunoise (0,5 x 0,5 cm), el cilantro en chiffonade y mezclar con el cous cous previamente hidratado. Condimentar con jugo de limón, aceite de oliva, sal y pimienta. Servir frío.

*Para el tomate, primero cortar en cuartos y luego retirar las semillas. Ahora cortar en brunoise.

*Para el pepino, primero cortar en láminas desde la cáscara al centro. Ahora cortar en brunoise.



Albóndigas de pavo y vacuno

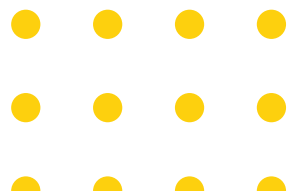
INGREDIENTES

- 100 grs carne vacuno
- 100 grs carne de pavo
- 50 grs avena
- 1 huevo
- 1 cebolla
- Cilantro a gusto
- Sal y pimienta
- 100 grs maní (opcional)

PROCEDIMIENTO

1) En un bowl, mezclar la carne molida de vacuno y pavo, junto con la sal y la pimienta negra recién molida. Agregar huevo, avena, cilantro previamente cortado en chiffonade, cebolla en brunoise y el maní machacado o cualquier fruto seco picado (opcional). Mezclar bien y formar bolitas de carne compactas de tamaños similares.

2) En un sartén, calentar unas gotas de aceite y sellar las albóndigas hasta formar una pequeña costa dorada. Agregar la salsa de tomates casera preparada con las semillas de tomate. Cocinar durante 10 minutos desde que rompe hervor. Rectificar sabor y servir caliente.



Salsa de tomates casera

Ingredientes:

- 3 tomates
- 1 cebolla
- Albahaca a gusto
- 100 grs de salsa de tomate
- 50 grs de azúcar
- 50 cc aceite de oliva
- Sal y pimienta



Preparación:

1) En una juguera, agregar todos los ingredientes con un poco de aceite de oliva y triturar hasta formar un puré o salsa. Llevar a un sartén caliente y cocinar durante 10 a 15 minutos junto a las albóndigas.

Tarta tatin de plátano

Ingredientes:

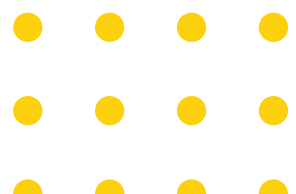
- 200 grs de azúcar
- 140 cc agua
- 200 cc de crema de leche
- 3 plátanos rebanados
- Canela a gusto
- Masa de hoja (puedes comprarla lista en el super)

Preparación:

1) En un sartén ponemos el azúcar, el agua y lo llevamos a fuego alto. En este punto es importante tener en cuenta que no debe revolverse con cuchara, sino movimiento muy cuidadosamente el sartén. Cuando el caramelo alcance el color que deseamos agregamos la crema de leche y ahora sí con ayuda de una cuchara homogeneizamos la mezcla y sacamos del fuego.

2) A los moldes seleccionados le aplicamos una fina capa de mantequilla, le espolvoreamos un poco de harina y le agregamos un poco de caramelo asegurándonos que este recubra todo el molde. Luego ponemos los plátanos, un poco de canela en polvo y tapamos con la masa de hoja. Horneamos a 200° C hasta dorar y desmoldamos cuando aún estén tibios.

Legumbres y Cereales



Ensalada Mixta

Ingredientes:

Limoneta:

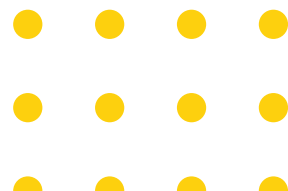
- 50 cc. de jugo de limón
- 40 cc. de aceite vegetal
- 4 cdtas. de mostaza
- Pimienta
- Sal

Ensalada:

- 100 grs. de hojas verdes a gusto (ej: rucula)
- 1/2 palta
- 100 grs. de tomate cherry
- 100 grs. de palmito
- Queso parmesano a gusto
- Limoneta a gusto

Preparación:

- 1) En un bowl ponemos limón, aceite de oliva, pimienta, sal, mostaza y mezclamos.
- 2) En el plato ponemos las hojas verdes que seleccionamos ya lavadas, media palta laminada para decorar, los tomates cherry cortados a mitad, las rodajas de palmito, las láminas de queso parmesano bañamos con aderezo a gusto.



Guiso de lentejas con arroz integral

Ingredientes:

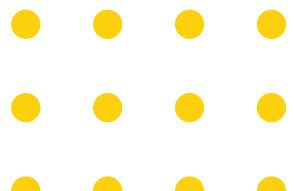
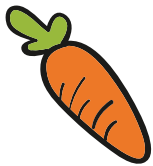
- 1 cebolla
- 1 zanahoria rallada
- 1 pimentón
- Albahaca a gusto
- Orégano a gusto
- Ají de color a gusto
- 250 grs. de zapallo camote
- 300 grs. lentejas
- 80 grs. arroz integral
- Queso parmesano y cilantro para decorar

Preparación:

1) En una olla caliente ponemos un chorrito de aceite junto con la cebolla cortada en brunoise, la zanahoria rallada, la albahaca, el pimentón y sofreímos durante 5 minutos. Pasado este tiempo agregamos orégano, ají de color, el zapallo y revolvemos bien.

2) Después de revolver agregamos las lentejas, cubrimos de agua, condimentamos con sal, pimienta y agregamos el arroz.

3) Cocinamos durante 30 minutos revolviendo constantemente. Servimos en un plato hondo y decoramos con parmesano rallado y hojas de cilantro.



Satay de Ave

INGREDIENTES

- 1 pechuga de ave cortada en tiras
- 200 cc de yogurt natural
- Jengibre rallado a gusto
- 1 cdta de cúrcuma
- 50 cc de jugo de limón
- 50 cc de aceite de sésamo

PROCEDIMIENTO

1) En un bowl con las tiras de pechugas agregamos yogurt, jengibre, cúrcuma, jugo de limón, aceite de sésamo y mezclamos bien. Luego en una lata de horno acomodamos las tiras de pechuga, le ponemos sal, pimienta y horneamos a 200° C por 8 minutos.



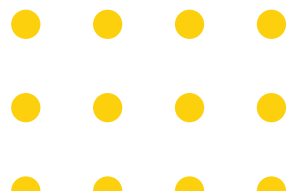
Ensalada de porotos negros

INGREDIENTES

- 200 cc. de vinagre de vino blanco
- 100 grs. de azúcar
- 25 grs. de sal
- 1/2 pimentón rojo en brunoise
- 1/2 pimentón verde en brunoise
- 1/2 pimentón amarillo en brunoise
- Cilantro finamente picado
- 500 grs. de porotos negros cocidos

PROCEDIMIENTO

1) En una olla caliente ponemos el vinagre, azúcar, sal, los pimentones y cocinamos por 5 minutos. Antes de verterlo sobre los porotos negros blandados y escurridos. Hecho esto le ponemos cilantro, revolvemos y servimos.



Guiso de mote y champiñones

INGREDIENTES

- 200 grs. de champiñones
- 1 cebolla
- 250 grs. de trigo mote
- 150 cc. de vino blanco
- Agua necesaria
- 150 grs. de queso parmesano
- 50 grs. de mantequilla
- Cilantro a gusto



PROCEDIMIENTO

1) En una olla caliente ponemos un poco de aceite y los champiñones, revolvemos constantemente hasta ablandarlos, al llegar a este punto los reservamos.

2) Luego en otra olla con un poco de aceite ponemos la cebolla, el trigo mote hidratado, el vino blanco y revolvemos un poco. Luego agregamos el agua y cocinamos por 20 minutos revolviendo constantemente. Después de este tiempo y ya con la preparación casi seca agregamos el queso, la mantequilla, el cilantro, los champiñones y revolvemos bien antes de servir.

Arroz con leche de coco

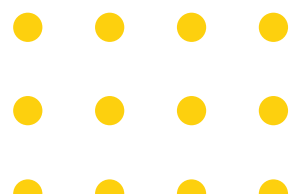
INGREDIENTES

- 250 grs. de arroz
- 100 grs. de azúcar
- Coco a gusto
- 500 cc. de leche
- Zeste de naranja a gusto
- 350 cc. de leche de coco
- Frutillas, canela en polvo y zeste de limón para decorar

PROCEDIMIENTO

1) En una olla ponemos el arroz, la azúcar, el coco rallado, la leche, el zeste de naranja y cocinamos revolviendo constantemente. Cuando este por secarse agregamos la leche de coco y cocinamos por 5 minutos más. Después de este tiempo podemos servirlo donde lo presentaremos cuando esté frío. No antes de decorarlo con frutilla, canela en polvo y zeste de limón.

Cocina Vegetariana



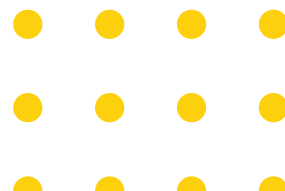
Crema de zapallo camote a la naranja

INGREDIENTES

- 1 cebolla
- 1 pieza de jengibre
- 400 grs zapallo camote
- Pasta de ajo a gusto
- 500 cc agua o hasta cubrir
- 100 cc jugo de naranja
- Crema de leche y perejil para decorar

PROCEDIMIENTO

- 1) En una olla calentar un poco de aceite de oliva y agregar las cebollas en cuartos con la pasta de ajo y la pieza de jengibre.
- 2) Cocinar por 5 minutos y agregar los zapallos camotes en cubos.
- 3) Cocinar por 5 minutos más, una vez listo agregar el caldo de ave o agua y dejar cocinar por 30 minutos o hasta que el zapallo esté totalmente cocido.
- 4) Exprimir el jugo de naranja y lo reservamos en el frío. Una vez pasados los 30 minutos y el zapallo esté totalmente cocido, moler todo con la ayuda de una minipimer o juguera hasta formar un potaje cremoso y liso.
- 5) Agregar el jugo de naranja natural y rectificar sazón, agregando un poco de pimienta y si es necesario más sal.
- 6) Servir en pocillos y decorar con un toque de crema de leche y cilantro picado fresco.



Lasaña de vegetales

INGREDIENTES:

Bolognesa de soya:

- 200 grs de carne de soya hidratada
- 1 cebolla
- 1 zanahoria rallada
- 1/2 Pimentón rojo
- 1/2 Pimentón verde
- Orégano a gusto
- Ají de color a gusto
- Comino a gusto
- 3 tomates triturados
- 50 grs azúcar



PROCEDIMIENTO

1) Hidratar la carne de soya, cubriendo con agua hirviendo y reservar. En una olla, calentar unas gotas de aceite y sofreír la cebolla, junto con la pasta de ajo y la zanahoria por 5 a 7 minutos. Agregar la carne de soya, junto al orégano, el ají de color y el azúcar.

2) Rectificar sabor, agregar el puré que se realiza con los tomates, y terminar de cocinar durante 10 minutos.

Salsa bechamel:

- 50 grs mantequilla
- 50 grs harina
- 500 cc leche
- Nuez moscada a gusto

PROCEDIMIENTO

1) En una olla, derretir la mantequilla completamente, y agregar la harina, revolviendo energicamente, hasta formar una pasta (Roux) de a poco, ir agregando la leche, e ir removiendo con un batidor manual, para evitar que se formen grumos. Terminar de incorporar la leche, y sazonar con nuez moscada, pimienta negra y sal, y reservar para armar la lasaña.

Armado lasaña de vegetales:

- 1 berenjena
- 1 zapallo italiano
- 3 zanahoria
- 250 grs queso mozzarella

1) Cortar con la ayuda de una mandolina, la berenjena, el zapallo italiano y la zanahoria. En una olla con agua hirviendo, blanquear las zanahorias durante 5 minutos, para ablandar las fibras. Una vez pasado el tiempo, llevar a un bowl con agua fría y reservar. En una budinera o fuente para horno, disponer una fina capa de bechamel y cubrir con láminas de berenjena, luego poner boloñesa y unas láminas de zapallo italiano. Intercalar salsas, vegetales y queso hasta terminar la lasaña.

2) Llevar a un horno caliente a 220°C por aproximadamente por 25 minutos o hasta que el queso esté dorado y gratinado y servir.

Papas Asadas

INGREDIENTES

- 500 grs papas
- Merkén a gusto
- ajo a gusto
- 50 cc de aceite de oliva
- 2 cdas de miel
- Perejil para decorar
- Pasta de ajo a gusto

PROCEDIMIENTO

- 1) Lavar muy bien las papas con piel, cortar en gajos para reservar en un bowl. Condimentar con la pasta de ajo, orégano, paprika, merkén y aceite de oliva mezclando bien las papas con todos los condimentos, y disponer en una lata de horno.
- 2) Llevar al horno a 220°C, por aproximadamente media hora, para formar una pequeña costra y a la vez, cocinar las papas.

Panqueques de avena

INGREDIENTES

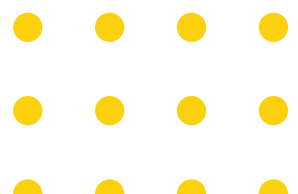
- 2 huevos
- 150 grs harina de avena
- 200 cc leche
- manjar
- fruta fresca



PROCEDIMIENTO

- 1) En un bowl, ponemos los huevos y los homogeneizamos con un batidor globo, luego agregamos el harina y batimos hasta hacer una especie de masa.
- 2) En este punto empezamos a agregar la leche de a poco mientras batimos para evitar que se formen grumos.
- 3) En un sartén de teflón, untar un poco de aceite, mantequilla o alguna materia grasa, y retirar el exceso con un papel absorbente. Con la ayuda de un cucharón, llenar el sartén y estirar la mezcla en toda la superficie, con cuidado despegar las orillas del panqueque.
- 4) Una vez listo, cocinar por el otro lado y retirar del fuego.
- 5) En un plato, disponer del panqueque, agregar el manjar, y doblar en 4, montar en un plato, y decorar con la fruta y espolvoreado con azúcar flor.

Cocina Española



Pisto manchego

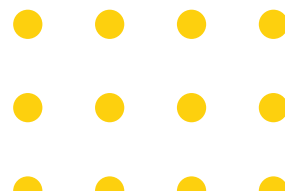
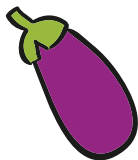
INGREDIENTES

- 1/2 berenjena
- 1/2 zapallo italiano
- 1 cebolla morada
- 1/2 pimentón verde
- 1/2 pimentón rojo
- Orégano a gusto
- 50 grs. de azúcar
- 2 tomates triturados
- 150 grs. de queso manchego
- Tostadas de pan baguette
- Perejil para decorar
- Queso manchego para decorar

PROCEDIMIENTO

1) Cortar los vegetales, el pimiento rojo, el pimiento verde, el zapallo italiano, la berenjena, la cebolla morada en parmentier y condimentamos con orégano y pimienta, disponemos en una budinera para el horno con aceite de oliva, pasta de ajo con jengibre y sal, llevamos al horno a 220°C por 20 minutos (ir removiendo los vegetales cada 10 minutos).

2) En una juguera triturar los tomates hasta formar una pasta homogénea (agregar a gusto un poco de azúcar), reservar, y una vez listos los vegetales en el horno agregamos nuestra salsa de tomate y mezclamos todo, llevamos nuevamente al horno por 5 minutos más hasta que esté la salsa de tomate cocinada, rectificamos sazón, decoramos con perejil picado fino y queso manchego rallado.



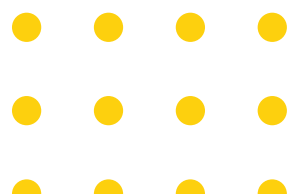
Tortillas de patatas

INGREDIENTES

- 500 grs. de papas en láminas
- 1 cebolla
- 1 taza de perejil
- 3 huevos

PROCEDIMIENTO

1) Pelar las papas y luego, con la ayuda de una mandolina vamos cortando las papas en finas láminas. Una vez listas reservamos y cortamos la cebolla en pluma. En una olla calentar el aceite para la fritura honda. Una vez alcanzada la temperatura correspondiente, freír las papas y las cebollas por 20 minutos a fuego medio, con la olla tapada, para evitar la oxigenación del ambiente, y prevenir que se quemen. Una vez cocida la papa con la ayuda de un colador filtrar y dejar escurrir hasta eliminar el exceso de aceite. A la mezcla anterior, incorporar perejil finamente picado y los huevos, y dar forma de tortilla en un sartén antiadherente. Con la ayuda de una tapa, voltear, y terminar de cocinar hasta dorar y tener una tortilla firme y compacta. Cortar, y servir sobre pan baguette cortado en láminas, tostadas en el horno con aceite de oliva y orégano.



Crema catalana

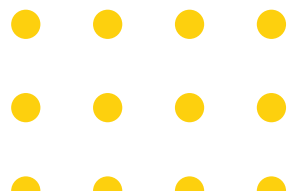
INGREDIENTES

- 500 cc. de leche
- 100 grs. de azúcar
- Anís estrellado a gusto
- Zeste de 1 limón
- 25 grs. de maicena
- 3 yemas
- Azúcar morena

PROCEDIMIENTO

1) En una olla agregar la mitad de la leche con el azúcar, e infusionar con la esencia de vainilla, canela y zeste de naranjas. Una vez que esto tome hervor, quitar el zeste y la canela, y agregar el resto de la leche, en la cual se encuentran disueltas las yemas y la maicena. Revolver constantemente hasta espesar, y servir en pocillos individuales.

2) Una vez fría, agregar azúcar rubia y con la ayuda de un soplete, gratinar hasta formar una costra dorada y crocante.



Paella

INGREDIENTES

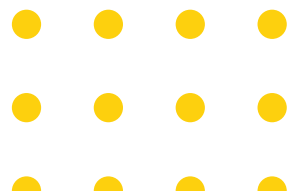
- 1 pechuga de ave
- 500 grs. de pulpa de cerdo
- 250 cc. de vino blanco
- Azafrán a gusto
- 1 zanahorias
- 1/2 pimentón verde
- 1/2 pimentón rojo
- 500 grs. de arvejas
- 500 grs. de porotos verdes
- 1 kg arroz bomba
- 300 cc. de tomate triturado
- Cúrcuma, curry y ají de color a gusto
- 2.4 lt de caldo de verduras
- Limón
- Perejil
- Pimentón en julianas

PROCEDIMIENTO

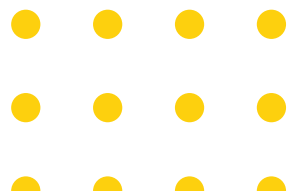
1) Cortar la pechuga de pollo y pulpa de cerdo en cubos, la mitad de los pimentones en parmentier, y la otra mitad en julianas. La zanahoria en medio rondelle.

2) Calentar la paellera, y en ella sellar, con aceite, las carnes, incorporando sal y pimienta. Apagar con vino blanco y agregar el azafrán, la zanahoria, los pimientos cortados en parmentier, las arvejas, los porotos verdes, incorporar el arroz bomba, el tomate triturado, curcuma, curry y aji color a gusto mezclar todo muy bien.

3) Finalmente, poner en la paellera y sobre la mezcla anterior, 2,4 lts de caldo de verduras hirviendo, y cocinar durante 25 minutos 10 min a fuego alto y 15 a fuego bajo. Reposar durante 5 minutos para terminar de absorber líquidos. Pasado este tiempo, decorar con limones y pimientos en juliana y perejil. Reposar durante 5 minutos para terminar de absorber líquidos



Cocina Peruana



Causa Limeña

INGREDIENTES

Para el puré:

- 500 grs de papa cocida
- 1 cdta de palillo o cúrcuma

Para el relleno:

- 200 grs de atún
- 1/2 cebolla morada
- Cilantro a gusto
- 1 ají amarillo
- 100 grs de mayonesa
- Jengibre a gusto
- 50 cc de jugo de limón
- Sal y pimienta a gusto
- 1 palta

Para decorar:

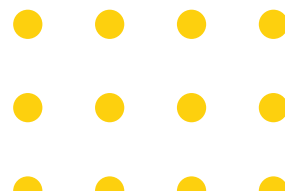
- 1 huvo duro
- Aceitunas negras

PROCEDIMIENTO

1) Cocer las papas peladas en agua y sal hasta que estén totalmente cocidas. Moler y mezclar con el palillo formando una masa de papa que no se pegue en las manos. Reservar.

2) Por otro lado en una fuente gregar el atún, la cebolla, el cilantro, el ají amarillo, la mayonesa, jugo de limón y dar unos toques de sal y pimienta. Mezclar todos los ingredientes para formar un ceviche.

3) En un aro, disponer una capa de pasta de papa amarilla. Sobre ésta, una capa de ceviche de atún y láminas de palta y finalizar con otra capa de papa amarilla. Desmoldar con suavidad y decorar con 1/4 de huevo duro, aceitunas negras y hojas de cilantro a gusto.



Ají de Gallina

INGREDIENTES

- 200 grs de cebolla
- 2 ají amarillo
- 1 pechuga de pollo
- 1 sobre de palillo
- 50 grs de nueces
- 2 tarros de leche evaporada
- 100 grs de queso parmesano
- 1 marraqueta



PROCEDIMIENTO

- 1) Cocinar las pechugas de pollo en agua fría con sal, y cocer por 20 minutos, o hasta que las pechugas se deshilachen fácilmente. reservar las pechugas y el líquido de la cocción. Con la ayuda de dos tenedores, desmechar el pollo y reservar. En una olla, sofreír la cebolla junto a la pasta de ajo y el ají amarillo durante 7 minutos o hasta que esté medianamente transparente. Agregar el pollo desmechado, el palillo y las nueces molidas. Revolver e incorporar un tarro de leche evaporada y el queso parmesano.
- 2) Por otro lado, en una juguera, procesar el otro tarro de leche evaporada y una marraqueta hasta tener una mezcla cremosa.
- 3) Agregar la mezcla a la olla, y cocinar durante 10 minutos, removiendo constantemente. En caso de quedar muy seco, terminar con un poco del líquido de la cocción del pollo. Para finalizar decora con queso parmesano y nueces trozadas.

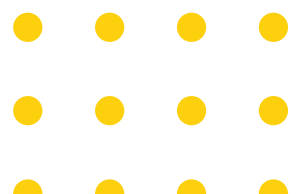
Arroz blanco al cilantro

INGREDIENTES

- 250 grs arroz
- 500 cc agua hervida
- Tallos de cilantro a gusto

PROCEDIMIENTO

- 1) En una olla calentar unas gotas de aceite. Luego agregar el arroz, sal a gusto y revolver. Agregar el agua hervida y los tallos de cilantro. Cocinar por 20 minutos a fuego bajo y servir. Podemos utilizar una taza chica o pocillo como molde para la presentación del arroz.



Suspiro Limeño

INGREDIENTES

- 1 tarro leche evaporada
- 1 tarro leche condensada
- Zeste de naranja
- 1 rama de canela
- 3 yemas de huevo

Merengue suizo:

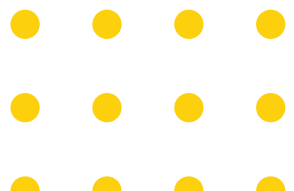
- 200 grs. de claras de huevo
- 400 grs. de azúcar

PROCEDIMIENTO

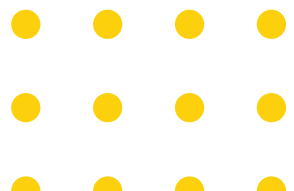
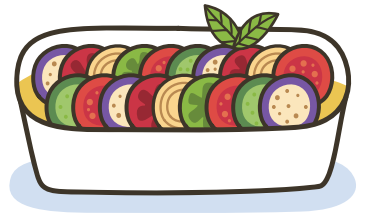
1) En una olla, agregar ambas leches junto a una ramita de canela y zeste de naranjas, e infusionar durante al menos 20 minutos (mientras más minutos se cocine, más color tomará la mezcla) extraer la canela y el zeste, y templar las yemas de los huevos con un poco de la mezcla, agregar a la olla, y continuar cocinando durante 5 minutos o hasta que la mezcla espese levemente, revolviendo durante todo momento. Servir en vasos o pocillos individuales. Decorar con merengue suizo.

Para el merengue:

En una olla a fuego muy bajo o un un bowl a baño maría, agregar las claras con el azúcar y mezclar, revolviendo constantemente para no cocinar las claras. Cocinar hasta disolver todos los cristales, y llevar a batir hasta obtener la textura deseada cerca de 8-10 min. o hasta que el bowl esté frío.



Cocina Francesa



Crema de coliflor

INGREDIENTES

- 50 grs. de mantequilla
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 coliflor
- Agua o caldo de verduras hasta cubrir
- Crema o leche para refinar / decorar
- Queso gruyere
- Perejil fresco

PROCEDIMIENTO

1) En una olla precalentada ponemos la mantequilla, un chorrito de aceite y la disolvemos. En este punto agregamos la cebolla, el ajo, cocinamos por 4 minutos y agregamos el coliflor, sal, pimienta y caldo de verduras hasta cubrir. Cocinamos por 30 minutos, luego lo procesamos en una juguera o con ayuda de un minipimer. Ya procesado cocinamos por 5 minutos más, rectificamos la sal y servimos decorando con crema de leche, queso gruyere rallado y perejil fresco.

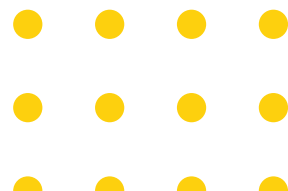
Ratatouille

INGREDIENTES

- 1 Berenjena
- 3 Zucchini chicos
- 3 Tomates pera
- 250 cc salsa de tomates
- 100 grs queso gruyere

PROCEDIMIENTO

1) En una fuente colocamos láminas de berenjena, zucchini y tomate de forma intercalada y los horneamos a 220^a C por 7 minutos. Luego de este tiempo los sacamos y condimentamos con pimienta, los cubrimos de salsa de tomate y un poco de sal para volverlos a hornear a 220^a C pero por solo 5 minutos. Al sacarlos le ponemos queso gruyere rallado y gratinamos antes de servir.



Boeuf bourguignon

INGREDIENTES

- 150 grs. de mantequilla en 3 porciones de 50 gr
- 150 grs. de tocino ahumado
- 50 grs. de mantequilla
- 500 grs. de plateada de vacuno
- 50 grs. de harina
- 1 cebolla morada
- 2 zanahorias cortado en $\frac{1}{4}$ vichy
- 1 diente de ajo finamente cortado
- 1 lt. de vino tinto
- 1 kg. papas chicas
- Hierbas provenzales (son libre elección, pero deben ser por lo menos 3 distintas)
- 250 grs. de champiñones
- Perejil para decorar

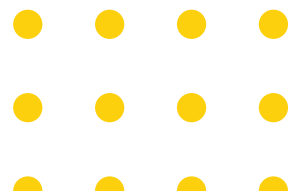
PROCEDIMIENTO

1) En una olla precalentada ponemos la 50 gr de mantequilla, el tocino y cocinamos revolviendo hasta dorar y lo reservamos.

2) Luego de igual forma en uno olla precalentada ponemos 50 gr de mantequilla, un chorrito de aceite de oliva, la carne y le espolvoreamos la harina. Revolvemos hasta sellar la carne, en ese punto agregamos pimienta, cebolla, zanahoria, ajo, sal, vino tinto, las papas, un ramo con las 3 hierbas que seleccionamos y cocinamos tapado por 30 minutos a fuego lento revolviendo en periodos de 5 minutos.

3) En un sartén ponemos la mantequilla restante, los champiñones, sal pimienta y salteamos hasta que estos estén blandos.

4) Sacamos de la carne el ramo de las hierbas y agregamos los champiñones y el tocino, revolvemos, rectificamos sal y servimos.



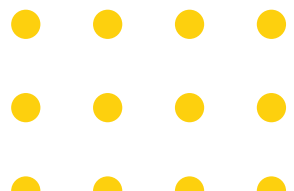
Volcán de chocolate

INGREDIENTES

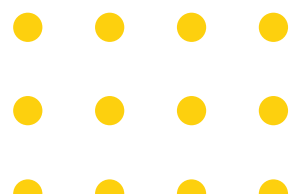
- 2 huevos
- 20 cc. de licor
- 20 cc. de agua
- 20 cc. de crema
- 20 grs. de cacao
- 200 grs. de chocolate
- 75 grs. de mantequilla
- 55 grs. de azúcar flor
- 40 grs. de harina
- 1 ctda. de polvo de hornear

PROCEDIMIENTO

- 1) En el bowl ponemos 2 huevos y batimos un poco, agregamos el licor, el agua, la crema y revolvemos, ya integrado agregamos el cacao hasta homogeneizar la mezcla.
- 2) En un bowl a baño María ponemos el chocolate, la mantequilla y fundimos revolviendo.
- 3) Unimos en un solo bowl las dos mezclas y agregamos el azúcar flor, la harina y el polvo de hornear y homogeneizamos y vertemos en moldes previamente enmantequillados y espolvoreados con cacao.
- 4) Horneamos a 180° C entre 7 y 8 minutos



Cocina Árabe



Shish Kabab

INGREDIENTES

- 500 grs. de carne molida
- 1 cebolla en brunoise
- 1 taza de perejil
- 1 cda. de 7 Especies
- 1 cdta. de cilantro en polvo

PROCEDIMIENTO

1) En un bowl mezclar todos los ingredientes, la carne molida, el perejil, especias árabes, cilantro en polvo, cebolla, pasta de ajo, sal y pimienta. Mezclar hasta formar una pasta homogénea.

2) Luego con la ayuda de una pesa, formar bolitas de 50 grs y dar forma alargada, haciendo una especie de salchicha a lo largo de la brocheta. Cocinar en sartén u horno a 180° C de. 10 a 14 minutos.

Arroz árabe

INGREDIENTES

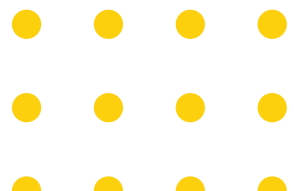
- 250 grs. de arroz
- 1 cdta. de cúrcuma
- 500 cc. de agua hirviendo
- 100 grs. de cabellos de angel
- 50 grs. de pasas rubias



PROCEDIMIENTO

1) En un sartén dorar las cabellos de ángel y reservar. En una olla agregar un toque de aceite y marcar el arroz, agregar cúrcuma y sal. Una vez marcado el arroz (granos notoriamente más blancos) agregar agua hirviendo, tapar y cocinar 18 - 20 minutos a fuego bajo.

2) Cuando este listo el arroz agregamos los cabellos de ángel, las pasas y revolvemos bien para que se cocinen con el calor del arroz.



Hummus

INGREDIENTES

- 800 grs. de garbanzos
- 1 ají verde
- 50 grs. de perejil
- 50 cc. de jugo de limón
- Pasta de ajo a gusto
- 1 cdta. de comino
- 1 cdta. de ají de color
- 100 cc. de salsa taratur
- 100 cc. de aceite

PROCEDIMIENTO

1) Con la ayuda de una procesadora de alimentos vamos agregando los garbanzos cocidos, el ají verde, la pasta de ajo, el perejil, salsa taratur, comino, jugo de limón, sal y pimienta. Molemos hasta formar un puré de garbanzos listo y homogéneo. Servimos en un bowl y decoramos con un chorrito de aceite de oliva, ají de color y hojas de perejil.

Babaganoush

INGREDIENTES

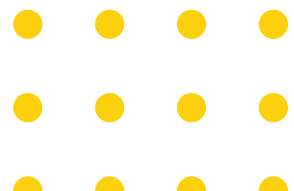
- 1 berenjena
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 1 ají verde
- 50 cc. de jugo de limón
- 100 cc. de salsa taratur



PROCEDIMIENTO

1) En una lata de horno agregar la berenjena cortada en trozos grandes, el ají verde sin pepas, el tomate en cuatro, al igual que la cebolla y la pasta de ajo. Luego agregar el aceite de oliva, sal, pimienta y la salsa taratur. Cocinar en horno a 250^a C por 30 minutos con calor desde la parte superior hasta que estén cocinados y un poco quemados.

2) Con la ayuda de una minipimer nos disponemos a moler todas las verduras asadas, hasta formar un puré liso y homogéneo.



Salsa de yogurt

INGREDIENTES

- 150 cc. de yogurt natural
- 50 cc. de aceite oliva
- 50 cc. de jugo de limón
- 1 diente de ajo

PROCEDIMIENTO

1) En un bowl con la ayuda de un batidor mezclar todos los ingredientes y reservar en frío.

Ceregli

INGREDIENTES

- 500 cc. de agua
- 500 grs. de azúcar
- 200 grs. de almendras molidas
- 200 grs. de nueces molidas
- 2 cdas. de canela en polvo
- 3 láminas de masa philo
- Mantequilla derretida

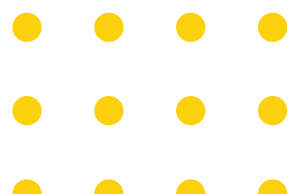
PROCEDIMIENTO

1) En una olla, hacer un almíbar simple con el agua y el azúcar.

2) Estirar una lámina de masa philo en un mesón y pincelar con mantequilla. Cubrir toda la superficie con los frutos secos y enrollar.

3) Repetir el procedimiento de enrollado y pincelado con almíbar, apretando el ceregli constantemente, hasta terminar con 3 capas. Espolvorear con frutos secos molidos por la superficie, y cortar.

Cocina Mexicana



Pico de gallo

INGREDIENTES

- 3 tomates
- ½ cebolla morado
- 1 pimiento rojo
- 2 jalapeños
- Sal
- 50 cc jugo de limón
- Aceite vegetal
- Cilantro a gusto

PROCEDIMIENTO

1) Cortar tomate, cebolla y pimentón rojo en brunoise, cilantro en chifonnade y jalapeños en láminas. Luego, en un bowl mezclar los vegetales con el resto de los ingredientes y aderezar.

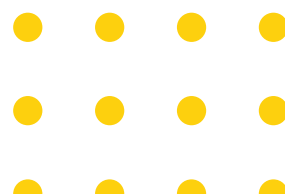
Arroz Mexicano

INGREDIENTES

- 100 grs. de porotos negros
- 2 jalapeños
- 400 grs. de arroz blanco cocido
- 50 cc. de chipotle

PROCEDIMIENTO

1) Agregar unas gotas de aceite y marcar el arroz hasta que los granos se vean más blancos, luego agregar caldo de pollo, tapar y cocinar por 18 - 20 minutos a fuego bajo. Luego saltear el resto de los ingredientes y mezclar con el arroz, servir y decorar con cilantro.



Tinga de cerdo

INGREDIENTES

- 1 cebolla morada
- 1 jalapeño
- 1 diente de ajo
- 1 tomate
- 500 grs. de plateada de cerdo
- Mole a gusto
- 2 cdas. de chipotle
- 200 cc. de caldo de verduras

PROCEDIMIENTO

1) En una olla, cocinar la plateada de cerdo entera con agua y sal, luego con ayuda de dos tenedores desmenuzar toda la carne y reservar.

2) Realizar un sofrito con la cebolla cortada en pluma, el ají jalapeño, el diente de ajo, el tomate. Luego, agregar el cerdo desmenuzado, la pasta de chipotle y el caldo de verduras cocinar por 5 minutos. Para finalizar agregar, sal, pimienta. Servir bien caliente.

Quesadillas

INGREDIENTES

- 200 grs. de champiñones
- 2 cdas. de chipotles
- Cilantro a gusto
- 50 grs. de maní
- 4 tortillas de maíz
- 120 grs. de mozzarella



PROCEDIMIENTO

1) En un bowl mezclar los champiñones cortado en láminas, cilantro picado fino, pasta de chipotle y maní. Luego en un sartén disponer una tortilla de trigo, encima de esta una lámina de queso y dos cucharadas de nuestra mezcla de champiñones.

2) Posteriormente agregar sobre esto otra de lámina de queso y otra tortilla, finalmente. Voltear y tapar. Cocinar por 1 minuto, porcionar en pequeños triángulos y servir.

Mole

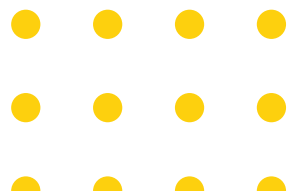
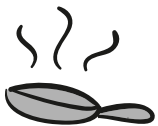
INGREDIENTES

- 1 rama de canela
- 1 cda. de pimienta negra
- 1 cda. de comino entero
- 1 cda. de clavo de olor
- 1 cda. de semillas de cilantro
- 1 diente de ajo
- 1 ají guajillo
- 1 ají serrano
- 1 ají jalapeño
- 2 ají pinga de mono
- 2 ají pasilla
- 1/2 pimentón rojo
- 1/2 pimentón verde
- 1 cebolla
- 1/2 plátano verde
- 100 grs. de chocolate

PROCEDIMIENTO

1) En un sartén agregar, la canela, pimienta negra, comino entero, clavos de olor, semillas de cilantro, el diente de ajo y tostar, luego reservar y agregar el chocolate.

2) Agregar al sartén todos los chiles, el pimiento verde y rojo, la cebolla y el plátano verde, tostar bien y agregar a la otra mezcla de especias y chocolate. Luego moler todo muy bien y listo, servir



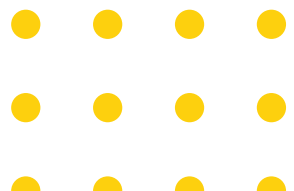
Churros

INGREDIENTES

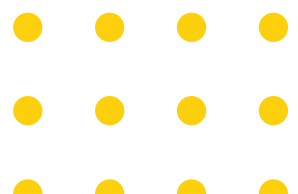
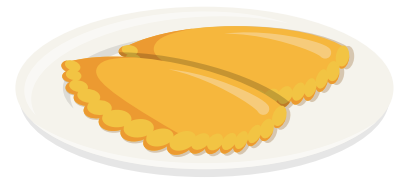
- 300 cc. de leche
- 90 grs. de mantequilla
- 180 grs. de harina
- Esencia de vainilla a gusto
- 4 huevos

PROCEDIMIENTO

1) En una olla poner a punto de hervir leche, sal y mantequilla, luego retirar del fuego y agregar harina, con ayuda de una cuchara de palo mezclar enérgicamente hasta obtener una masa lisa y homogénea. Dejar enfriar por 15-20 minutos y luego agregar los huevos uno por uno hasta. Posteriormente con ayuda de una manga pastelera con boquilla rizada, disponer la mezcla con forma de chorro en una lata para horno con papel mantequilla o lámina de silicona, hornear a 180°C por 15-20 min. Para finalizar espolvorear azúcar flor con ayuda de un colador pequeño y servir.



Cocina Chilena



Porotos granados

INGREDIENTES

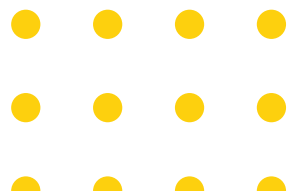
- 1 cebolla
- 1 zanahoria rallada
- 1 pimentón rojo
- 1 diente de ajo
- 1 corte de zapallo
- 250 grs de porotos granados
- Albahaca a gusto
- 100 grs de choclo congelado
- Ají de color a gusto
- Comino a gusto
- Sal a gusto
- Cilantro a gusto
- Agua necesaria

PROCEDIMIENTO

1) En una sartén tostar los ajíes y junto con una taza de caldo de pollo, licuar. Luego lo filtramos y reservamos. Luego tostamos el plátano con el pan y reservamos en seco. Tostar condimentos secos y reservar. Cocinar igualmente en el sartén la cebolla, pimentón y reservar. En una juguera licuar todo lo anterior, excepto ajíes, agregar caldo de pollo y chocolate picado para que se derrita con el calor que queda en la preparación, por último, filtramos y mezclamos con los ajíes.

2) Cocinar los porotos durante al menos 30 a 40 minutos, o hasta que el zapallo y los porotos estén totalmente cocidos. Rectificar sazón, y servir calientes, decorados con “la color” y cilantro picado finamente.

3) Para la color, agregar en un pocillo 1 cdta. de aji de color, y 3 cdtas. de aceite vegetal, mezclar y utilizar.



Pebre

INGREDIENTES

- 1 tomate
- 1/4 de cebolla
- 1/4 de ají verde
- 1 diente de ajo
- Jugo de limón a gusto
- Vinagre blanco a gusto
- Cilantro a gusto
- Merkén a gusto
- Sal a gusto
- Aceite de oliva a gusto



PROCEDIMIENTO

1) En un bowl, mezclar todos los ingredientes cortados en brunoise o cubos pequeños, y condimentar con aceite de oliva o vegetal, jugo de limón y sal, además de un poco de merkén y un chorrito de vinagre blanco o rosado. En un bowl, mezclar todos los ingredientes cortados en brunoise o cubos pequeños, y condimentar con aceite de oliva o vegetal, jugo de limón y sal, además de un poco de merkén y un chorrito de vinagre blanco o rosado.

Sopaipillas

INGREDIENTES

- 250 grs de harina con polvos de hornear
- 200 grs de zapallo cocido
- 80 grs de manteca vegetal derretida
- Sal a gusto

PROCEDIMIENTO

1) Cocinar el zapallo cortado en cubos, en una olla con agua y sal, por aproximadamente 20 a 25 minutos, o hasta que el zapallo esté completamente cocido. En un bowl, disponer de la harina y el zapallo molido, y a éste agregar la manteca derretida, y la sal, para mezclar hasta obtener una masa lisa y homogénea.

2) Si la masa nos pide líquido, agregar de a poco el líquido de la cocción del zapallo o leche. estirar la masa en el mesón hasta lograr el grosor deseado, y cortar con una cortapasta del tamaño requerido.

3) Reservar en una lata cubiertas con un paño húmedo para que no se seque. freír en abundante aceite caliente, hasta que tomen un color levemente dorado. Escurrir, y servir acompañadas con pebre.

Empanada de carne

INGREDIENTES

Pino:

- 2 cebollas
- 2 cdas de orégano
- 1 cdta de ají de color
- 1/2 cdta de comino
- 100 grs de azúcar
- 50 cc de vino tinto
- 500 grs de carne mechada
- Vegetales de la cocción de la carne licuados
- Sal a gusto

Masa:

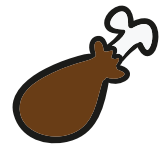
- 500 grs harina
- 1 cdta sal
- 100 grs manteca vegetal
- 250 cc agua

Relleno:

- Pino
- 1/4 de huevo duro
- 1 aceituna negra
- 3 pasas

Dora:

- 1 huevo
- 100 cc leche



PROCEDIMIENTO

1) En un sartén, calentar unas gotas de aceite, y en el, agregar la cebolla junto a la pasta de ajo, y cocinar sin remover por al menos 5 minutos. Revolver constantemente, e ir removiendo en intervalos de 5 minutos, para evitar que la cebolla bote mucho líquido. Pasados los primeros 10 minutos, agregar el azúcar. Por otro lado, desmechar la carne con la ayuda de 2 tenedores, y reservar en frío junto a un poco del jugo de cocción de la carne. Pasados los 20 minutos de cocción de la cebolla, agregar todos los condimentos, junto a las mechas de carne, y mezclar, removiendo constantemente durante 10 minutos más, para mezclar e incorporar totalmente todos los sabores.

2) En un bowl grande, incorporar la harina y la manteca, y reservar a un lado. Por otro lado, en una olla, hervir el agua con la sal, haciendo una especie de salmuera, e incorporarla al bowl con la harina y la manteca. Con las yemas de los dedos, o la ayuda de una cuchara de palo, comenzar a mezclar, hasta formar una masa elástica, blanda y compacta. Estirar la masa y cortar en discos de 18 cm de diámetro aprox, y rellenar las empanadas. Armar, y hornear a 180°C hasta que estén medianamente doradas.

3) Para rellenar las empanadas, cortar discos de 16 a 18 cm de diámetro, y en el centro, colocar una cucharada grande de pino de mechada. Sobre éste, poner 1/4 de huevo duro, una aceituna y 2 pasas rubias si se desea.

4) Doblar, cerrar, y pintar con la dora, que se realiza mezclando 1 huevo, con 100 cc. de leche.

Mechada

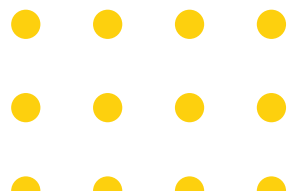
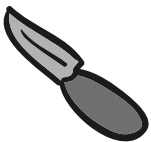
INGREDIENTES

- 600 grs de choclillo, tapapecho o plateada
- Sal a gusto
- 1 pimentón rojo
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 1 rama de apio
- 2 zanahorias
- 1 cdta de comino
- 1 cdta de ají de color
- Merquén a gusto
- 2 cdta de orégano
- 200 cc de vino tinto
- 1 lt de agua fría
- 2 hojas de laurel

PROCEDIMIENTO

1) En una olla sellar el choclillo, agregar sal, pimienta, el pimentón rojo, el tomate, la cebolla, el apio, la zanahoria, mezclamos. Agregamos el comino, el ají color, merkén, orégano.

2) Luego apagamos con el vino tinto y dejamos reducir el alcohol, agregamos agua hasta cubrir, agregamos laurel y revolvemos. Cocinar por 3 horas a fuego lento, hasta que la carne empiece a deshilacharse. Separar la carne mechada de las verduras y reservar. luego, con la ayuda de una juguera, mezclar los líquidos de la cocción de la carne, y utilizarlos como medio humectante de la preparación deseada.



Leche asada

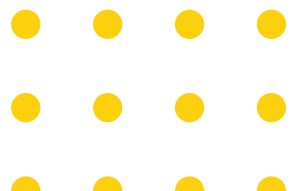
INGREDIENTES

- 500 cc de leche
- 3 huevos
- 125 grs de azúcar
- Esencia de vainilla a gusto
- 200 grs de azúcar (para el caramelo)
- 100 cc de agua o hasta cubrir (para el caramelo)

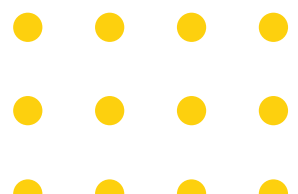
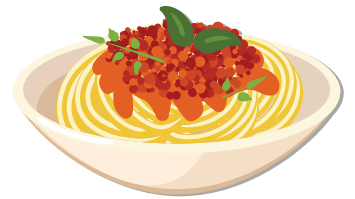
PROCEDIMIENTO

1) Para el caramelo, hervir el azúcar con un poco de agua (solo para cubrir y evitar que se queme) hasta que tome el color correspondiente.

2) Para la leche asada, disponer el caramelo en los moldes y enfriar. Mezclar la leche, huevos, azúcar y esencia de vainilla, disponer en moldes sobre el caramelo y hornear a 200°C hasta cuajar.



Cocina Italiana



Pesto

INGREDIENTES

- 2 paquetes de albahaca
- 4 dientes de ajo
- 50 grs. de nueces
- 40 grs. de queso parmesano
- 50 cc. de jugo de limón
- 200 cc. de aceite de oliva

PROCEDIMIENTO

1) Deshojar la albahaca, y disponer en una juguera. en ésta, agregar el aceite de oliva, nueces, ajo, queso parmesano y nueces. Moler, hasta obtener una pasta espesa y emulsionada. Luego, incorporar jugo de limón para evitar la oxidación de las hojas de albahaca, salpimentar y reservar.

2) Para revitalizar el color del pesto, agregar un poco de mantequilla a un sartén, y con éste calentar el pesto evitando que hierva.

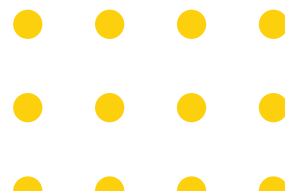
Ensalada caprese

INGREDIENTES

- 200 grs. de tomate cherry
- 200 grs. de mozzarella
- 100 cc. de pesto

PROCEDIMIENTO

1) Para el Pesto, triturar las hojas de Albahaca, junto a Ajo, Parmesano, Nueces, Jugo de Limón y Aceite de Oliva a gusto. Marinar el Queso Mozzarella cortado en Cubos con el Pesto, y armar la ensalada con el Tomate cherry cortado en cubos.



Salsa arrabiata

INGREDIENTES

- 1 cebolla
- 1 zanahoria rallada
- 2 pinguito de mono
- Orégano a gusto
- 1 pimentón verde
- 1 pimentón rojo
- 4 tomates licuados
- 150 cc. de puré de tomate
- 100 cc. de crema de leche
- 100 grs. de azúcar



PROCEDIMIENTO

1) Cortar cebolla en brunoise y pimentones en juliana, reservar. En un sartén agregar aceite de oliva y calentar por 2-3 minutos. Agregar la cebolla, la zanahoria, y los pimentones, y sofreír durante 7 minutos, hasta que la cebolla se cristalice. Luego, agregar ají, tomates triturados y azúcar. Cocinar por 10 minutos. Finalmente, rectificar sazón, y agregar la leche o crema y el azúcar para bajar la intensidad del picor.

Pasta

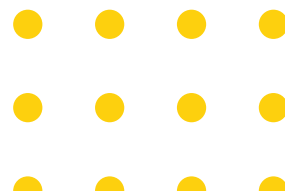
INGREDIENTES

- 375 gr de harina
- 125 grs de nutrino
- 5 huevos
- Aceite de oliva a gusto

PROCEDIMIENTO

1) Para la masa, en un bowl agregar los ingredientes secos, previamente pesados. Es importante destacar que la harina debe ser sin polvos de hornear, ya que no queremos un crecimiento excesivo de la masa durante la cocción.

2) Con los polvos, hacer un volcán, y en el centro agregar los huevos, para luego romperlos, e ir mezclando hasta formar una pasta lisa y homogénea, que debería tener una textura un poco dura, debido a que las fibras de la harina están tensas. Con la ayuda de las manos, bañar y formar una película de aceite de oliva alrededor de la masa, y dejar reposar por al menos 5 minutos, para que las fibras se relajen completamente.



Relleno de pasta

INGREDIENTES

- 225 grs. de queso crema
- 1 limón
- 50 grs. de avena
- 100 grs. de espinaca

PROCEDIMIENTO

1) En un bowl, mezclar todos los ingredientes, incluyendo el jugo de limón, y pomar o mezclar con las manos, hasta obtener una pasta lisa, y cremosa. Reservar en el refrigerador para que el queso vuelva a su textura natural, y utilizar posteriormente.

Panna cotta

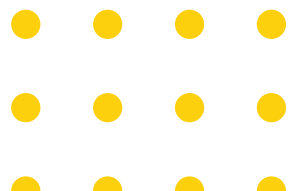
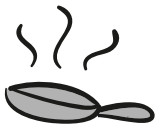
INGREDIENTES

- 250 grs. de leche
- 250 grs. de crema
- 250 grs. de azúcar
- 500 cc. de yogurt
- 15 grs. de gelatina

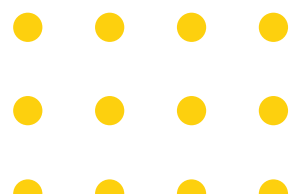
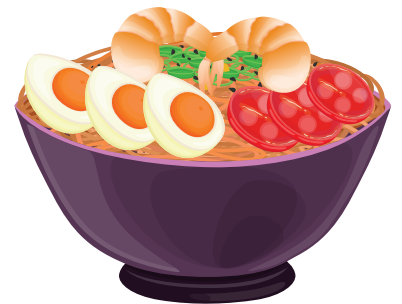
PROCEDIMIENTO

1) Hervir la leche y la crema junto al azúcar, para disolver cristales. Incorporar yogurth natural, y gelatina previamente hidratada, y porcionar en vasos o copas.

2) Enfriar en refrigerador hasta cuajar, y decorar con frutos rojos de temporada.



Cocina Japonesa



Sopa

INGREDIENTES

- Aceite de sésamo
- 1 cebolla cortada en mirepoix
- 1 zanahoria cortada en mirepoix
- 1 cebollín cortada en mirepoix
- 1 pieza de jengibre cortada en mirepoix
- 2 cdas. de pasta de ajo
- 2 manzanas verdes cortadas
- 5 lt. de agua
- 1 alga kombu
- 250 cc. de salsa de soya



PROCEDIMIENTO

1) En una olla grande a fuego alto ponemos el aceite de sésamo, la cebolla, la zanahoria, el cebollín, el jengibre y sofreímos durante 4 o 5 minutos. Luego agregamos la pasta de ajo, la manzana, revolvemos y agregamos el agua, el algo kombu y la salsa de soya. Después 30 minutos hirviendo estará listo.

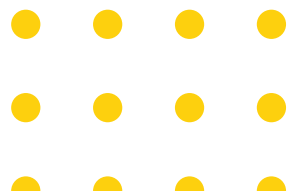
Salsa agridulce de cerdo

INGREDIENTES

- 100 cc agua
- 100 grs azúcar rubia
- 50 cc vinagre de manzana
- 50 cc sake
- 50 cc vinagre de arroz
- 50 cc mirin
- 1 Cda de jengibre finamente picado
- 1 Cda de pasta de ajo
- 100 cc salsa de soya

PROCEDIMIENTO

1) En un sartén precalentado agregamos el agua, azúcar rubia, sake, vinagre de arroz, mirin, el jengibre, la pasta de ajo y revolvemos, cuando esté llegando al punto de ebullición agregamos la soya, revolvemos, sacamos del fuego y sumos para marinar el cerdo.



Ramen

INGREDIENTES

- 100 cc de agua
- 100 grs de azucar rubia
- 50 cc de vinagre de manzana
- 50 cc de sake
- 50 cc de vinagre de arroz
- 50 cc de mirin
- 1 pieza de jengibre
- 1 cda de pasta de ajo
- 300 grs. de pulpa de cerdo marinado
- Aceite de sésamo
- 100 grs. de diente de dragón
- 100 grs. de espinaca finamente picada
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 cebollín
- Pieza de jengibre
- 1 cda de pasta de ajo
- 1 Manzana verde
- 5 lts de agua
- 1 alga kombu
- 250 cc salsa de soya
- 250 grs. tofu cortado en cubos
- 3 huevos hervidos
- 50 grs. cebollín
- 25 grs. sésamo
- 2 hojas de norito
- Torogarashi a gusto
- 200 grs. de noodles



PROCEDIMIENTO

1) En un sartén agregar el agua, el azúcar rubia, los vinagres, el sake, el mirin, el jengibre y la pasta de ajo, dejar a fuego hasta hervir y luego bañar la pulpa de cerdo y dejar marinar.

2) En un sartén ya caliente agregamos un poco de aceite de sésamo, cuando tome temperatura ponemos el cerdo para sellarlo. Cuando esté dorado por todos lados lo reservamos. En un sartén agregamos aceite de sésamo seguido de los dientes de dragón, salteamos por 2 minutos antes de agregar la espinaca, con la cual salteamos 2 minutos más. En una olla agregamos aceite de sésamo, cebolla, zanahoria, cebollín y jengibre. Sofreímos y agregamos pasta de ajo, la manzana y tapamos con 5 lts de agua y agregar el alga kombu, la salsa de soya. Dejamos hervir.

3) En una fuente ponemos los noodles y los cubrimos de agua hirviendo, después de 3 minutos con ayuda de un tenedor empezamos a desenredarlos, cuando estén ya blandos los escurrimos y reservamos. Para armar nuestra sopa ramen usamos un plato bastante hondo, en el cual ponemos un poco de noodles, varios trozos de cerdo, otros de tofu, un poco del salteado de espinaca y dientes de dragón, cebollín, medio huevo duro, unas hojas nori y por último la sopa, decoramos con semillas de sésamo y togarashi.

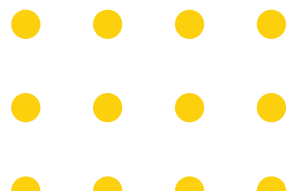
Gohan de pollo y queso crema

INGREDIENTES

- 1 kg arroz lavado
- 1,6 lt. de agua fría
- 175 ml. vinagre de manzana
- 175 grs. de azúcar
- 2 grs. de sal

PROCEDIMIENTO

- 1) Lavamos el arroz bajo el agua por 4 minutos o hasta que el agua salga transparente, lo llevamos a una olla y agregamos el agua. Cuando hierva lo tapamos y cocinamos a fuego lento hasta que esté listo.
- 2) En un olla ponemos la sal, el vinagre, la azúcar y llevamos a fuego medio revolviendo constantemente. Cuando llegue al punto de ebullición y los cristales del azúcar estén disueltos sacamos del fuego y enfriamos.
- 3) En una lata de horno ponemos el arroz, dejamos enfriar y agregamos el vinagre (Shari), revolvemos con las manos y está listo para ser emplatado.



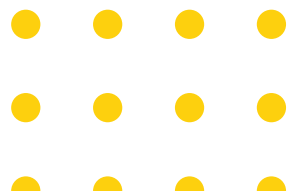
Salsa tare

INGREDIENTES

- 100 cc. de agua
- 100 grs. de azúcar rubia
- 1 manzana verde
- 1 cda. de escamas de bonito
- 50 cc. de vinagre de manzana
- 50 cc. de sake
- 50 cc. de vinagre de arroz
- 50 cc. de mirin
- 1 cda. de jengibre finamente picado
- 1 cda. de pasta de ajo
- 100 cc. de salsa de soya

PROCEDIMIENTO

1) En un sartén ponemos el agua, el azúcar rubia, la manzana verde rallada, las escamas de bonito, el vinagre de arroz, sake, vinagre de manzana, el jengibre, pasta de ajo, cuando esté llegando al punto de ebullición agregamos la salsa de soya, lo sacamos del fuego y usamos para marinar el pollo.



Armar gohan

INGREDIENTES

- 1 pechuga de ave en cubos, marinada en salsa tare y cocinada al sartén
- 2 paltas
- 225 grs. de queso crema
- Sésamo para apanar
- 1/2 pepino
- 1 pimentón rojo
- 100 grs. de cebollín
- Togarashi a gusto

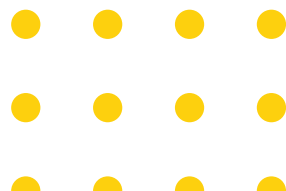
PROCEDIMIENTO

1) En un sartén caliente ponemos el aceite de sésamo, los trozos de pollos antes marinados y salteamos por unos 20 minutos a fuego medio.

2) Con nuestras manos tomamos un poco de queso crema, le damos forma de esfera y asamos por un plato con semillas de sésamo para apanarlo y reservarlo en frío.

3) Cortamos el cebollín finamente y reservamos. El pimentón lo picamos en julianas muy finas y lo ponemos en agua con hielo para que se encrespen.

4) El pepino lo pasamos por una mandolina a lo largo para lograr láminas finas, lo enrollamos como un pergamino, lo envolvemos en alusa y lo reservamos en agua con hielo, esto hará que tome esa forma. Ya para emplatar ponemos el arroz, las láminas de palta, el pollo, las bolitas de queso crema, el pepino, el cebollín y el pimentón.



Dorayaki

INGREDIENTES

- 160 cc. de leche
- 90 grs. de azúcar
- 2 cdas. de miel
- 4 huevos
- 200 grs. de harina
- 10 grs. de levadura instantánea

Relleno:

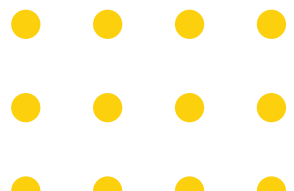
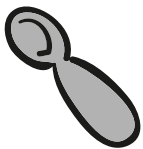
- 250 grs. de porotos negro cocido
- 3 cdas. de cacao amargo
- 2 cdas. de azúcar flor
- 50 cc. de leche

PROCEDIMIENTO

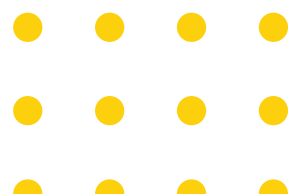
1) En un bowl ponemos todos los ingredientes de la masa menos la leche y revolvemos. Cuando logremos una pasta homogénea agregamos la leche y revolvemos. Luego en un sartén precalentado a fuego medio ponemos un chorrito de aceite esparcimos y con ayuda de un cacharon ponemos un poco de la mezcla en el sartén. Cuando se empiecen a formar burbujas en el panqueque lo volteamos y cocinamos por el otro lado 1 o 2 minutos más y reservamos.

2) Por otra parte procesamos los porotos cocidos y escurridos con el cacao, la azúcar flor y la leche necesaria. Le vamos poniendo la leche según veamos que haga falta.

3) Listo el relleno agarramos los panqueques, los cortamos a medida, untamos con abundante relleno y tapamos con otro. Decoramos con azúcar flor y servimos.



Cocina India



Potage de zapallo italiano

INGREDIENTES

- 1 cebolla
- 2 zapallos italianos
- Pasta de ajo a gusto
- 1 lt de caldo de verduras
- 1 cdta curry
- 1 cdta cúrcuma
- 100 cc crema para decorar

PROCEDIMIENTO

1) En una olla caliente agregamos un chorrito de aceite de oliva y sofreímos las cebollas por unos 5 minutos, luego agregamos los zapallos italianos y la pasta de ajo y cocinamos por 5 minutos más revolviendo constantemente. Luego añade el zapallo italiano cortado irregularmente y cocinamos por 5 minutos más revolviendo constantemente. Transcurrido este tiempo agregamos el caldo de verduras, sal y cocinamos durante 30 minutos preferiblemente con la olla tapada. Después de este tiempo procesamos hasta lograr una crema suave y sin grumos, agregamos el curry, la curcuma y rectificamos la sal antes de servir.

2) Monte en pocillos de potage y decore con un toque de crema de leche por encima y perejil o cilantro finamente picado.



Garam masala

INGREDIENTES

- 1 cdta de semillas de mostaza
- 1 cdta de semillas de cilantro
- 1 cdta de semillas de comino
- 1 cdta de clavo de olor
- 1 rama de canela
- 5 hojas de laurel
- 1 cdta de semillas de cardamomo
- 1 cdta de semillas de sésamo
- 1 cdta de anís estrellado
- 1 cdta de pimienta negra entera

PROCEDIMIENTO

1) En una sartén a temperatura medio disponga de todos los ingredientes secos y enteros, las semillas de cilantro, las semillas de comino, el sésamo blanco, los clavos de olor, la pimienta negra, la canela en rama, el cardamomo, la hojita de laurel, y el anís estrella y deje cocinar por 6 a 8 minutos hasta que saque sus propios aceites y empiecen a aromatizar. Luego lleve todo esto a una máquina moladora y triture hasta formar un polvo homogéneo y liso, reservar en seco.

Salsa raita

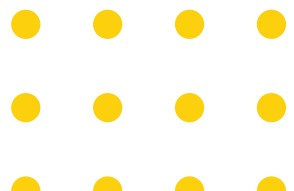
INGREDIENTES

- 350 cc yogurt
- 1/2 cdta garam masala
- 1/2 cdta comino
- 1/2 cdta cilantro en polvo
- 50 cc jugo limón
- 1 tomate
- 1/2 cebolla morada
- 1/2 pepino
- Menta a gusto
- Sal a gusto



PROCEDIMIENTO

1) En un bowl ponga el yogurt natural y agregarle los ingredientes secos uno a uno revolviendo antes de incorporar el siguiente. Luego agregar el jugo de limón, los tomates, la cebolla, el pepino, la menta y por último la sal.



Curry verde de ave y arvejas

INGREDIENTES

Marinada:

- 1 cdta. de pasta de ajo
- 300 cc. de yogurt natural
- 1 cdta. pasta de curry verde
- 1 cdta. de garam masala
- 1 cdta. de curry en polvo
- 1 cdta. de comino
- 1 cdta. de jengibre rallado
- 1 cdta. de curcuma en polvo
- 1 cdta. de ají color
- 2 pechuga de pollo
- ½ dta. de pasta de curry verde

Sofrito:

- 1/2 pimentón verde
- 200 grs. de arvejas
- 1 cebolla picada en brunoise
- ½ cdta. de pasta de curry verde
- ½ cdta. de pasta de ajo
- ½ cdta. de comino
- ½ cdta. de garam masala

Reducción:

- 200 cc crema
- 200 cc leche de coco

Curry:

- 80 grs mani
- 80 grs almendras



PROCEDIMIENTO

- 1) Para marinar el pollo ponemos en un bowl el yogurt y todos los ingredientes de dicha receta y mezclamos hasta incorporarlos completamente, al lograrlo agregamos la pechuga de pollo cortada en cubos y dejamos marinar en el refri como mínimo 30 minutos. Luego lo pasamos a una fuente y horneamos 15 minutos a 230°C.
- 2) En una olla previamente calentada agregamos un chorrillo de aceite de oliva, la cebolla, el pimentón, las arvejas, condimentos y cocinamos hasta que la cebolla luzca un poco transparente.
- 3) La crema de leche y la leche de coco las podremos en una olla chica y llevaremos al fuego medio, revolviendo

Curry verde de ave y arvejas

4) En un procesador o juguera ponemos el sofrito, la reducción de las leches y procesamos, luego agregamos los frutos secos y procesamos solo un poco, 2 o 3 segundos.

5) En una olla pones un chorrito de aceite de oliva, el pollo que horneamos y el curry ya procesado, cocinamos sin dejar de revolver unos 5 minutos, ajustamos la sal y está listo para servir.

Gajar barfi

INGREDIENTES

- 200 cc leche
- 175 grs zanahoria rallada
- jengibre rallado
- Cardamomo en polvo a gusto
- 45 grs leche en polvo
- 100 grs leche condensada

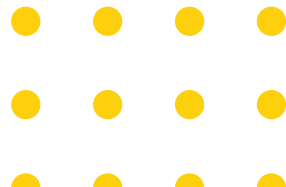
PROCEDIMIENTO

1) En una olla incorporar los 200 cc de leche y la zanahoria con las especias. Cocinar durante 10 minutos

2) Por otro lado, disolver la leche en polvo en la mezcla hasta obtener una pasta homogénea y lisa e incorporar la leche condensada.

3) Cocinar durante 10 minutos más, revolviendo constantemente hasta espesar.

4) Para finalizar desmoldar y cortar en cuadros.





cursosdecocina
— ESCUELA —