Cocina
para el fin de semana

Recetas fáciles y rápidas de
Jorge y Mark Rausch

Cocina
para el fin de semana

Recetas fáciles y rápidas de
Jorge y Mark Rausch

ediciones gamma

Cocina
para el fin de semana

Fotografía: Jorge González - Food y Prop Stylist: Mariana Velásquez

Una publicación de: Ediciones Gamma S. A.

Gerente General: Gustavo Casadiego Cadena

Calle 85 No. 18-32, piso 5

Conmutador: (57-1) 593 0877 Fax: (57-1) 593 0867

Bogotá, D. C., Colombia

Dirección Editorial: Carolina Zuluaga Perna

Dirección de Arte: Laura De Gamboa Del Corral

Asistente de producción: Cristina Tingle

Corrección de textos: César Tulio Puerta

Preprensa: Final Touch Digital

Impresión: Panamericana Formas e Impresos S. A.

© Ediciones Gamma S. A.
© Jorge H. González

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en sistema recuperable o trasmitida en forma alguna o por ningún medio electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros, sin el previo permiso escrito de Ediciones Gamma S. A.

ISBN: 978-958-8177-80-9

Primera edición - marzo de 2010

www.revistadiners.com.co

Sabor a ocio

Todos somos dos.

Somos, en realidad, un tipo ansioso entre semana, y otro relajado el fin de semana.

"Lo que haces de viernes a domingo es lo único que en realidad quieres ser", me dijo alguna vez un músico. Y no estaba muy lejos.

Mark y Jorge Rausch tampoco se escapan a esta condición. Ni más faltaba. De lunes a viernes –y eventualmente algunos sábados–, los respetados chefs bogotanos se sumergen en el temible lío de regentar uno de los mejores restaurantes de Latinoamérica: Criterión.

Entre semana, los hermanos Rausch son reconocidas estrellas de la cocina colombiana; son, además, los directos responsables de que su restaurante ostente dos galardones consecutivos del Five Star Diamond Award; y son, inevitablemente, los únicos que tienen que demostrar, día a día, genialidad y consistencia.

Pero como todos los mortales –incluso los cocineros, esos curiosos seres de costumbres y horarios absurdos–, los Rausch también gozan de sus fines de semana. Ni más faltaba.

Por eso, la pregunta que todos nos hacemos es: ¿qué comerán el sábado estos talentos de la cocina?, ¿pedirán domicilios?, ¿tendrán alguna mágica receta a la hora de preparar un calentado al desayuno?, ¿pellizcarán pedazos de pizza los domingos frente a la tele?, ¿son humanos?

Este libro trae la respuesta. Aquí están los Rausch cuando le dicen adiós al uniforme. Cuando se quitan el disfraz mental del chef ejecutivo. Cuando le dicen hasta luego a las medidas exactas, a los tiempos estrictos y a los términos precisos.

Sin formalismos, con sus camisetas y tenis de marras –que a todos nos ablandan los pies y las cejas en el fin de semana–, se cocinó este libro.

Por eso sabe a ocio. Por eso trae el aroma de los buenos momentos que, por lo general, son de tiro largo. De los instantes cómplices que comienzan con la llamada de un amigo que eufórico canta: "¿Ya vio el día que está haciendo?, deberíamos cocinar, ¿no?".

Pero ¿qué hacer si sólo me sé cinco recetas?

Por fortuna, *Cocina para el fin de semana* trae las respuestas.

En estas páginas, sin embelecos, los Rausch nos revelan las claves para atender una picada para los amigos: ¿qué tal unos garbanzos fritos o unas almendras picantes? Nos enseñan a hacer un paté de salmón o un *tapenade*. Nos iluminan a la hora de navegar en las aguas del pescado en papillote o de las *fish and chips*, que son platos supuestamente sencillos, pero vaya y hágalo usted sin una guía...

Y como este es un homenaje al fin de semana, también nos instruyen en el hermoso arte de los desayunos. ¡Extra!, los hermanos Rausch comen calentado y aquí esta su receta. Y las claves de sus *omelettes*, también.

Incluso, para quienes veneramos el asado, nos revelan los misterios de la parrilla: chuletas de cordero, costillas de cerdo, pinchos de langostinos, hamburguesas, vegetales envueltos y hasta los sagrados secretos del ají casero.

Al oído nos hablan de cómo hacer un buen *picnic:* una tortilla española, un falafel; de cómo fabricar almuerzos inolvidables: un *roast beef*, un pollo al horno; de cómo no fallar en las sopas y ensaladas: una *minestrone*, una *cobb salad*.

Y obvio, ya en los terrenos del pastelero Mark, el dulce tiene sus páginas: un *crumble* de manzana, un postre de deditos, un *cheesecake*, un *pie* de limón... Sí, dulce debe ser la vida de viernes a domingo.

Todo fácil y en *jean*...

Entonces, por un fin de semana, todos podemos tener algo de los Rausch. Y lo mejor, ser ese otro: el tipo relajado con valiosos dotes culinarios. Ese que, en el fondo, siempre queremos ser.

Mauricio Silva Guzmán, marzo de 2010

Contenido

Con Amigos 10
En Familia 32
A la Parrilla 62
Picnic 92
Almuerzos Inolvidables 108
Sopas y Ensaladas 124
Para Acompañar 144
Desayunos 172
Postres 184
Índice 206
Agradecimientos 208

Con amigos

Se acaba la semana y llega el momento de ver a los amigos: un trago, una buena conversación y algunas sencillas pero exquisitas preparaciones...

Tartare de Salmón

Para 6 u 8 personas

Ingredientes

- 600 gramos de filete de salmón sin piel (puede reemplazarlo por salmón ahumado o gravlax)
- 5 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharadita de eneldo finamente picado
- Sal al gusto
- Pimienta de Cayena al gusto
- ¾ de taza (180 gramos) de suero costeño o *sour cream*

Preparación

Corte el filete de salmón en cubitos de un centímetro y póngalos en un recipiente hondo. Mezcle con el aceite de oliva, el jugo de limón y el eneldo finamente picado. Sazone con la sal y la pimienta de Cayena al gusto.

Sirva acompañado del suero costeño y tostadas de pan.

Ceviche de Pescado

Para 6 personas

Ingredientes

- 600 gramos de filete de corvina (también puede usar tilapia o cualquier pescado blanco muy fresco)
- ½ taza (125 gramos) de cebolla roja cortada en julianas finas
- 6 cubos (125 ml) de hielo
- 2 cucharaditas de sal
- ½ taza (125 ml) de jugo de limón
- 1 chile rojo finamente picado
- 2 cucharadas de cilantro finamente picado
- 1 taza (200 gramos) de mazorca desgranada, cocinada y fría
- 1 pizca de pimienta negra (opcional)

Preparación

Corte el filete de pescado en cubos de 2 x 2 centímetros aproximadamente. Lave las julianas de cebolla y los cubos de pescado en abundante agua y escurra bien.

En un recipiente hondo ponga el pescado y la cebolla. Adicione los cubos de hielo y la sal. Bañe con el jugo de limón.

Agregue el chile, revuelva y deje marinar durante 20 minutos. Finalice incorporando el cilantro, el maíz y la pimienta negra.

Sirva inmediatamente acompañado de *chips* de plátano o yuca.

Para conservar la frescura del pescado, no guarde el ceviche por más de dos horas.

Garbanzos Fritos
Con Romero

Para 1 kilo

Ingredientes

- 4 tazas (1 kilo) de garbanzos
- 1 taza (225 gramos) de mantequilla
- 8 ramitas de romero
- ½ cucharada de pimienta de Cayena
- ½ cucharada de sal
- Aceite vegetal para freír

Preparación

Ponga a remojar los garbanzos en suficiente agua 12 horas antes.

Lávelos bien, escúrralos y séquelos.

En una olla de acero inoxidable a fuego medio derrita la mantequilla hasta que haga burbujas. Adicione las hojas de romero. Retire del fuego, añada la pimienta de Cayena y la sal y deje infusionar durante cinco minutos. Pase por un colador.

En una freidora o sartén, caliente abundante aceite vegetal a 350 ºF (180 ºC). Sumerja los garbanzos y déjelos freír hasta que el aceite deje de burbujear. Retire y póngalos a escurrir sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa.

Ponga los garbanzos calientes en un tazón y vierta la infusión de mantequilla y romero. Verifique que todos los garbanzos queden cubiertos con esta mezcla. Deje enfriar y sirva.

Puede guardar en un recipiente hermético durante dos semanas.

Almendras Picantes

Para 1 kilo

Ingredientes

- 4 tazas (1 kilo) de almendras enteras con piel
- 1 cucharadita de páprika en polvo
- ½ cucharadita de pimienta de Cayena
- 1 y ½ cucharaditas de sal
- 2 claras de huevo

Preparación

Precaliente el horno a 325 ºF (160 ºC).

Ponga las almendras en un recipiente hondo y espolvoree la páprika, la pimienta de Cayena y la sal. Agregue las claras y mezcle hasta que las almendras estén cubiertas con todos los ingredientes.

Viértalas sobre una lata para hornear cubierta con papel parafinado o un tapete de silicona. Deje espacio para que no se peguen y puedan hornearse uniformemente.

Lleve al horno durante 15 ó 20 minutos, hasta que doren. Tenga en cuenta moverlas varias veces durante el tiempo de horneado.

Ensalada de Mozzarella, Prosciutto, Duraznos Frescos, Arrúgula y Miel

Para 6 u 8 personas

Ingredientes

- 250 gramos de queso mozzarella en bola (preferiblemente de búfala y no de bloque)
- 2 duraznos (250 gramos) maduros
- 150 gramos de *prosciutto di* Parma cortado en tajadas muy finas
- 3 tazas (75 gramos) de arrúgula lavada y seca
- Aceite de oliva extra virgen al gusto
- Miel de abejas al gusto
- Pimienta negra recién molida al gusto

Preparación

Parta con la mano la bola de queso mozzarella en pedazos medianos. Aparte, corte los duraznos en cuartos, retirando la semilla.

En una bandeja ponga los trozos de mozzarella, los cascos de durazno, las tajadas de *prosciutto* y las ramas de arrúgula.

Bañe con el aceite de oliva y la miel al gusto. Sazone con pimienta negra recién molida.

Camembert Apanado
Con Salsa de Frutas y Macadamias

Para 6 personas

Ingredientes

PARA EL ALMÍBAR DE LA ENSALADA:

- ⅔ de taza (150 ml) de agua
- 5 cucharadas de azúcar blanco
- 2 cucharadas de jugo de limón

PARA LA ENSALADA DE FRUTAS Y MACADAMIAS:

- 3 cucharadas (45 gramos) de macadamias
- 3 cucharadas (45 gramos) de apio cortado en cubos de 1 centímetro
- 3 cucharadas (45 gramos) de uvas pasas
- 3 cucharadas (45 gramos) de albaricoques deshidratados cortados en cubos de 1 centímetro
- ½ taza (125 gramos) de pera pelada y cortada en cubos de 1 centímetro
- 500 gramos de queso camembert
- ¾ de taza (100 gramos) de harina de trigo
- 1 cucharadita de sal
- 2 yemas de huevo
- 3 cucharadas de leche entera
- 2 tazas (150 gramos) de harina panko o miga de pan
- Aceite vegetal para freír

Preparación

PARA EL ALMÍBAR DE LA ENSALADA:

En una olla pequeña, caliente el agua con el azúcar a fuego alto hasta que el azúcar se disuelva completamente. Retire del fuego, deje enfriar y adicione el limón. Reserve.

PARA LA ENSALADA DE FRUTAS Y MACADAMIAS:

Precaliente el horno a 300 ºF (150 ºC) y tueste las macadamias durante 10 minutos. Déjelas enfriar y pártalas en trozos grandes con la ayuda de un cuchillo.

En un recipiente hondo mezcle el apio, las uvas pasas, los albaricoques y la pera. Añada las macadamias tostadas, el almíbar y reserve (puede guardar esta ensalada hasta por 24 horas).

Aparte, mezcle la harina con la sal. En un recipiente bata las yemas de huevo con la leche y en otro ponga la harina panko o la miga de pan.

Tome el queso camembert y páselo por la harina con sal, luego por las yemas batidas con leche y cubra con la harina o la miga de pan. Finalice volviendo a pasar por el huevo y cubriendo otra vez con la harina o miga de pan.

En una sartén honda, caliente suficiente aceite vegetal y sumerja el queso hasta que dore. Retire, escurra sobre papel absorbente y sirva inmediatamente.

Acompañe con la ensalada de frutas y macadamias.

Paté de Hígados
de Pollo

Para un molde de un kilo

Ingredientes

- 600 gramos de hígados de pollo (muy frescos)
- 2 tazas (500 ml) de leche fría
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 ramita de tomillo
- ½ cebolla roja finamente picada
- 1 diente de ajo finamente picado
- 5 cucharadas de *cognac* o brandy de buena calidad
- 5 cucharadas de oporto
- 1 y ¼ tazas (300 gramos) de mantequilla fría cortada en cubitos
- Sal al gusto
- Pimienta negra recién molida al gusto

PARA LA GELATINA:

- 1 y ¼ tazas (300 ml) de oporto blanco (puede reemplazarlo por la misma cantidad de vino blanco con dos cucharadas de azúcar blanco)
- 1 hoja (3,75 gramos) de gelatina sin sabor (puede reemplazarla por ½ cucharada de gelatina en polvo)

Preparación

Aunque no es necesario, le sugerimos hacer el siguiente procedimiento para eliminar el sabor amargo de los hígados: 12 horas antes de preparar el paté, sumerja los hígados en la leche fría hasta que queden bien cubiertos y resérvelos en la nevera.

En una sartén a fuego medio caliente el aceite de oliva. Agregue la rama de tomillo y la cebolla. Saltee hasta que la cebolla esté blanda y sin color. Adicione el ajo y deje que se cocine.

Aparte, retire los hígados de la leche, escúrralos y séquelos muy bien. Póngalos en la sartén con la cebolla y el ajo, suba la temperatura y deje que se doren un poco (deben quedar término medio, para que el paté quede cremoso). Adicione el *cognac* y deje reducir hasta que se evapore el alcohol. Agregue el oporto y siga reduciendo. Retire la rama de tomillo y vierta la mezcla caliente en un procesador de alimentos. Añada la mantequilla fría y revuelva hasta que incorpore bien y obtenga una textura homogénea. Sazone con sal y pimienta al gusto.

Para finalizar puede pasar la mezcla por un colador fino, si quiere lograr una textura más suave. Vierta el paté en un molde grande o en varios *ramekins*. Deje enfriar y lleve a la nevera.

PARA LA GELATINA:

En una olla pequeña, a fuego bajo, ponga a reducir el oporto (o la mezcla de vino blanco y azúcar) hasta que pierda una tercera parte de su volumen. Humedezca la hoja de gelatina con agua helada para que ablande. Escúrrala y sumérjala en el oporto. Si usa gelatina en polvo agréguela al oporto e incorpore bien. Mezcle hasta que se disuelva la gelatina. Vierta sobre el paté hasta formar una capa de medio centímetro aproximadamente. Deje enfriar en la nevera hasta que la gelatina endurezca.

Puede guardar refrigerado hasta por cinco días. Sirva acompañado de pan y mermelada de cebolla (*ver* receta en la página 26).

Tapenade

1 y ½ tazas aproximadamente

Ingredientes

- 1 taza (250 gramos) de aceitunas negras sin semilla
- 2 filetes de anchoa
- 1 diente de ajo picado
- ½ taza (125 ml) de aceite de oliva

Preparación

Retíreles las semillas a las aceitunas. En una licuadora o con un procesador manual mezcle la aceitunas, las anchoas y el ajo. Agregue, poco a poco, el aceite de oliva hasta obtener una pasta suave.

Sirva acompañado de pan *baguette*.

Puede guardar en la nevera hasta por dos semanas.

Mermelada de Cebolla

4 tazas aproximadamente

Ingredientes

- 2 tazas (500 gramos) de cebolla blanca cortada en julianas
- 1 cucharada (30 gramos) de sal
- ¾ de taza (200 ml) de vinagre de vino blanco
- 1 clavo de olor
- 1 y ½ tazas (400 gramos) de azúcar blanco
- 1 cucharada (10 gramos) de semillas de alcaravea (opcional)

Preparación

Mezcle la cebolla con la sal y deje reposar en la nevera por 12 horas en un recipiente cubierto. Luego enjuague la cebolla en abundante agua y séquela bien.

En una olla a fuego medio ponga el vinagre y el clavo y lleve a punto de ebullición. Retire el clavo y adicione la cebolla, el azúcar y las semillas de alcaravea. Disminuya la temperatura y cocine a fuego bajo hasta que la cebolla ablande y la mezcla tome consistencia de mermelada (durante dos horas aproximadamente). Si la mezcla está muy espesa, puede agregar un poco de agua para seguir cocinándola. Retire del fuego y deje enfriar. Guarde en la nevera hasta por 15 días.

Ingredientes frescos, buen ánimo y ganas de compartir

Paté de Salmón

Para un molde de un kilo

Ingredientes

- ½ taza (125 ml) de aceite de oliva extra virgen
- 500 gramos de filete de salmón sin piel, cortado en cubos de 2 x 2 centímetros
- ¾ de taza (200 gramos) de mantequilla fría cortada en cubos
- 6 cucharadas de crema de leche batida (a punto medio)
- 1 cucharada de eneldo finamente picado
- Jugo de limón al gusto
- Pimienta de Cayena al gusto
- Sal al gusto

PARA LA MANTEQUILLA CLARIFICADA:

- ½ taza (125 gramos) de mantequilla

Preparación

En una sartén, caliente el aceite de oliva y saltee los cubos de salmón sólo hasta sellarlos. Tenga en cuenta que deben quedar crudos por dentro.

Retire los cubos de salmón de la sartén y póngalos en un procesador de alimentos junto con los 200 gramos de la mantequilla. Mezcle hasta que obtenga una pasta homogénea. Retire del procesador y depósitela en un recipiente hondo. Adicione la crema de leche batida y el eneldo e incorpore bien. Agregue el jugo de limón, la pimienta de Cayena y la sal al gusto. Vierta la mezcla en un molde o en varios moldes individuales.

PARA LA MANTEQUILLA CLARIFICADA:

En una olla ponga a derretir la mantequilla a fuego bajo. Retire del fuego y deje reposar durante unos minutos. Con la ayuda de una cuchara elimine el residuo lácteo de la superficie. Continúe eliminando el residuo hasta que el líquido quede completamente limpio. Pase por un colador fino. Evite usar el residuo que queda en el fondo de la olla.

Cubra cada molde con la mantequilla clarificada hasta formar una capa delgada (aproximadamente de 2 milímetros). Lleve al refrigerador durante mínimo dos horas antes de servir.

Acompañe con tostaditas de pan.

En familia

La mesa es el mejor lugar para reunir a la familia. Una deliciosa comida siempre será la excusa ideal para compartir con los tuyos...

Pasta con Tocineta
y Alverjitas

Para 6 personas

Ingredientes

PARA LA SALSA:

- 1 cucharada de mantequilla
- ½ cebolla blanca cortada en julianas finas
- ½ taza (125 ml) de vino blanco
- 1 y ½ tazas (375 ml) de crema de leche
- ¾ de taza (150 gramos) de tocineta finamente picada
- Jugo de limón al gusto
- Azúcar al gusto
- Sal al gusto

PARA LA PASTA:

- 500 gramos de pasta larga (*spaghetti*, *fettuccine*)
- 1 cucharada de aceite vegetal
- ½ taza (100 gramos) de tocineta cortada en julianas
- ½ taza (100 gramos) de alverjitas dulces (preferiblemente congeladas)

Preparación

PARA LA SALSA:

En una olla derrita la mantequilla y saltee la cebolla hasta que esté transparente. Evite que se dore. Vierta el vino blanco y deje hervir a fuego alto hasta que se evapore el alcohol. Agregue la crema de leche, lleve a punto de ebullición y añada la tocineta. Disminuya la temperatura a fuego bajo y siga cocinando durante 20 minutos más. Luego pase por un colador fino y sazone con jugo de limón, azúcar y sal al gusto.

PARA LA PASTA:

En una olla con abundante agua con sal cocine la pasta hasta que esté al dente. Retire del agua y escurra bien.

En una sartén, caliente el aceite y saltee la tocineta hasta que esté crocante.

Aparte, caliente la salsa y adicione las alverjitas dulces.

Añada la salsa caliente y la tocineta a la pasta e incorpore.

Sirva inmediatamente y acompañe con queso parmesano

Fricassé de Piernas
de Pollo con Champiñones y Estragón

Para 6 personas

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 6 piernas pernil (1,5 kilos) de pollo
- ½ cebolla blanca finamente picada
- 1 botella (750 ml) de vino blanco (preferiblemente Riesling)
- 4 tazas (1.000 ml) de fondo o consomé de pollo
- 4 tazas (1.000 ml) de crema de leche
- 1 y ½ tazas (250 gramos) de champiñones tajados finos
- 1 cucharada de estragón finamente picado
- 1 cucharada de perejil finamente picado
- Azúcar al gusto
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto

Preparación

Precaliente el horno a 350 ºF (180 ºC).

En una sartén grande, caliente el aceite y selle las piernas de pollo. Sazone con sal y pimienta al gusto. Disponga las piernas de pollo, con la piel hacia arriba, en un molde o una bandeja y lleve al horno por 25 ó 30 minutos o hasta que estén cocinadas.

Mientras tanto, en la sartén donde selló el pollo, saltee la cebolla hasta que esté transparente. Adicione el vino blanco y deje cocinar a fuego alto hasta que el líquido se reduzca a la mitad. Luego agregue el fondo de pollo y la crema de leche y deje reducir un poco, hasta que espese y tenga consistencia de salsa. Sazone con azúcar, sal y pimienta al gusto. Añada los champiñones, el estragón y el perejil, mezcle y cocine por dos minutos más.

Retire el pollo del horno, con la ayuda de una cuchara elimine el exceso de grasa y añada la salsa de estragón y champiñones. Lleve nuevamente al horno durante dos minutos más y sirva caliente.

Acompañe con arroz blanco.

Shepherd's Pie

Para 6 u 8 personas

Ingredientes

PARA LA SALSA BOLOÑESA:

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 taza (200 gramos) de cebolla blanca finamente picada
- 2 dientes de ajo finamente picados
- ¼ de taza (75 gramos) de apio picado en cubitos
- ½ taza (150 gramos) de zanahoria picada en cubitos
- 4 tazas (1 kilo) de carne molida
- 1 taza (250 ml) de vino tinto
- 1 taza (250 ml) de fondo de pollo
- 2 tazas (500 gramos) de tomate pelado, sin semillas y picado
- 3 ramitas de tomillo
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharada de azúcar blanco
- 1 cucharada de perejil liso finamente picado
- Pimienta al gusto
- Sal al gusto

PARA EL PURÉ DE PAPA:

- 6 papas (1 kilo) pastusas, peladas y cortadas en trozos
- 2 yemas de huevo
- Sal al gusto
- Pimienta blanca al gusto
- Nuez moscada en polvo al gusto
- 6 cucharadas de queso parmesano

Preparación

PARA LA SALSA BOLOÑESA:

En una sartén grande, caliente el aceite y sofría a fuego medio la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes. Añada el apio y la zanahoria y saltee durante tres minutos. Agregue la carne molida, suba la temperatura y cocine por tres minutos hasta que dore un poco. Añada el vino tinto y cocine hasta que evapore el alcohol. Reduzca la temperatura y adicione el fondo de pollo, el tomate, el tomillo, el laurel y el azúcar y cocine por 40 minutos. Rectifique la sazón con pimienta y sal al gusto. Deje enfriar y reserve.

PARA EL PURÉ DE PAPA:

En una olla con abundante agua hirviendo con sal, cocine las papas hasta que ablanden. Escúrralas y póngalas al fuego nuevamente durante 2 a 3 minutos para que se sequen. Retire de la olla y haga un puré. Deje reposar por diez minutos e incorpore las yemas. Sazone con sal, pimienta blanca y nuez moscada al gusto. Reserve.

PARA EL PIE:

Precaliente el horno a 350 ºF (180 ºC).

En el fondo de un molde grande o en varios moldes individuales ponga la salsa boloñesa a temperatura ambiente. Lleve a la nevera por 30 minutos para que enfríe bien. Retire de la nevera y cúbrala con el puré de papa. Luego métala en el horno por 25 minutos o hasta que esté bien caliente. Sáquela del horno, espolvoree el queso parmesano y devuélvala al horno. Suba la temperatura hasta el máximo y deje gratinar hasta que dore.

Pie de Pescado

Para 6 u 8 personas

Ingredientes

- 1 y ½ tazas (250 gramos) de mero sin piel cortado en cubos
- 1 y ½ tazas (250 gramos) de tilapia sin piel cortada en cubos
- 1 y ½ tazas (250 gramos) de salmón sin piel cortado en cubos
- 8 langostinos U16/20 (100 gramos)
- Sal al gusto

PARA EL PURÉ DE PAPA:

- 6 papas (1 kilo) pastusas, peladas y cortadas en trozos
- 2 yemas de huevo
- Sal al gusto
- Pimienta blanca al gusto
- Nuez moscada en polvo al gusto

PARA LA SALSA BECHAMEL:

- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de harina
- 2 tazas (500 ml) de leche
- ¼ de cebolla (50 gramos)
- ¼ de zanahoria (50 gramos)
- 5 ramitas de eneldo
- Jugo de limón al gusto
- Azúcar al gusto
- Sal al gusto

Preparación

Precaliente el horno a 350 ºF (180 ºC).

PARA EL PURÉ DE PAPA:

En una olla con abundante agua hirviendo con sal, cocine las papas hasta que ablanden. Escúrralas y póngalas al fuego nuevamente durante 2 a 3 minutos para que se sequen. Retire de la olla y haga un puré. Deje reposar por diez minutos e incorpore las yemas. Sazone con sal, pimienta blanca y nuez moscada al gusto. Reserve.

PARA LA SALSA BECHAMEL:

En una sartén a fuego medio derrita la mantequilla, agregue la harina e incorpore. Añada la leche, poco a poco, mezclando constantemente y adicione el trozo de cebolla, la zanahoria y los tallos de eneldo (reserve las hojas y píquelas finamente). Cocine a fuego medio por 15 minutos o hasta que la salsa espese, revolviendo constantemente. Retire del fuego, pase por un colador fino y sazone con jugo de limón, azúcar y sal al gusto.

En un molde grande o varios individuales ponga los trozos de pescado y los langostinos. Sazone con un poco de sal al gusto. Bañe con la salsa bechamel y lleve a la nevera durante 30 minutos o hasta que enfríe.

Retire de la nevera y, con la ayuda de un pasapuré o una cuchara, cubra con el puré la mezcla de pescados y langostinos, haciendo picos para que luego doren y formen una corteza.

Lleve al horno durante 20 ó 25 minutos, o hasta que al insertar un cuchillo este salga bien caliente, y el puré haya dorado.

Retire del horno, deje reposar cinco minutos y sirva inmediatamente.

Para variar esta receta, puede cambiar el puré por masa de hojaldre para armar el *pie*.

Recetas para salirse de la rutina y disfrutar con los niños momentos especiales

Fish & Chips

Para 6 personas

Ingredientes

- 6 filetes de 200 gramos cada uno de mero o cualquier pescado blanco muy fresco y con un corte grueso (róbalo, corvina, bacalao)
- Jugo de limón al gusto
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- 3 tazas (375 gramos) de harina todo propósito
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 1 botella de cerveza helada (330 ml)
- Aceite para freír

PARA LAS PAPAS FRITAS:

- 4 a 6 papas (1 kilo) sabaneras lavadas
- Aceite para freír

Preparación

En una freidora o una sartén caliente a 340 ºF (170 ºC) abundante aceite para freír.

Sazone los filetes de pescado con jugo de limón, sal y pimienta al gusto. Reserve.

Tome dos tazas de harina y el polvo para hornear y páselos por un colador fino. Póngalos en un recipiente hondo, agregue lentamente tres cuartas partes de la cerveza y bata con un batidor globo hasta que incorpore bien. La mezcla no debe quedar demasiado espesa. En caso contrario, añada un poco más de cerveza. Sazone con sal al gusto.

Tome los filetes de pescado y páselos, uno por uno, por la harina restante. Retire el exceso y sumerja en la mezcla de cerveza. Tenga en cuenta que si la mezcla se desprende fácilmente de los filetes ésta quedó demasiado ligera y debe agregarle un poco más de harina.

Sumerja cada filete de pescado en el aceite caliente muy despacio y con mucho cuidado para no quemarse. Deje cocinar por tres minutos y voltee para freír por tres minutos más. Si el filete es grueso, la cocción puede tomar hasta 12 minutos, si es más delgado tarda aproximadamente 8 minutos. En caso de que el pescado se dore demasiado rápido y no esté listo, puede terminarlo de cocinar en el horno precalentado a 350 ºF (180 ºC).

No es recomendable freír más de dos filetes al mismo tiempo.

PARA LAS PAPAS FRITAS:

En una freidora o una sartén caliente a 240 ºF (120 ºC) abundante aceite para freír.

Pele (opcional) y corte las papas en rectángulos de un centímetro de ancho. Sumerja las papas en abundante agua helada. Retírelas del agua, escúrralas y séquelas muy bien.

Sumerja las papas en el aceite caliente y cocínelas sin que doren durante 6 u 8 minutos. Retire del aceite y escurra sobre papel absorbente.

Justo antes de servir, caliente el aceite a 350 ºF (180 ºC) y agregue las papas en tandas pequeñas para evitar que el aceite se enfríe. Déjelas hasta que estén bien doradas y crujientes.

Salmon Fish Cakes

Para 6 personas

Ingredientes

- 1 litro de agua
- 2 cucharadas de sal
- 2 cucharadas de vinagre de vino blanco
- 200 gramos de filete de salmón sin piel
- 1 y ½ tazas (300 gramos) de papa pastusa, pelada y cortada en trozos
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 yema de huevo
- 1 cucharada de perejil liso finamente picado
- ½ cucharada de estragón finamente picado
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto

PARA APANAR:

- 1 taza de harina de trigo
- 1 cucharadita de sal
- 3 yemas de huevo
- 3 cucharadas de leche
- 1 taza de miga de pan
- Aceite vegetal

Preparación

En una olla ponga el agua con la sal y el vinagre de vino blanco. Lleve a punto de ebullición y añada el filete de salmón. Disminuya la temperatura a fuego bajo y deje cocinar el salmón por ocho minutos o hasta que esté rosado en el centro. Retírelo del agua y reserve.

En otra olla con abundante agua con sal, cocine las papas hasta que ablanden muy bien. Retire del fuego, escúrralas y haga un puré. Adicione la mantequilla y la yema e incorpore.

Desmenuce el salmón en trozos grandes y mézclelo con el puré. Añada el perejil y el estragón y revuelva. Sazone con sal y pimienta al gusto.

Forme las croquetas del tamaño deseado.

PARA APANAR:

En un recipiente mezcle la harina con la sal. Aparte, bata el huevo con la leche. Primero pase las croquetas de salmón por la harina, luego por el huevo batido con leche y por último cubra con la miga de pan.

En una sartén o freidora caliente a 340 ºF (170 ºC) suficiente aceite vegetal y sumerja las croquetas hasta que doren.

Stir Fry de
Vegetales y Lomo

Para 6 u 8 personas

Ingredientes

- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 600 gramos de lomo de res cortado en tiras de 4 x 1,5 centímetros
- 1 diente de ajo finamente picado
- ½ taza (75 gramos) de puerro cortado en julianas finas
- ½ taza (75 gramos) de cebolla blanca cortada en tajadas finas
- ½ taza (75 gramos) de zanahoria cortada en julianas
- ½ taza (75 gramos) de orellanas u hongos shiitake cortados en tajadas finas (o la mezcla de ambos)
- ½ taza (75 gramos) de calabacín cortado en julianas
- ½ taza (75 gramos) de raíces chinas
- ½ taza (75 gramos) de *bok choy* cortado en julianas finas
- 2 cucharadas de salsa soya
- 5 cucharadas de salsa de ostras

Preparación

En un *wok* bien caliente vierta la mitad del aceite y selle el lomo lo más rápido posible, para que quede término medio (si la cantidad es mucha le sugerimos hacerlo por tandas). Retire y resérvelo.

Agregue el resto del aceite y adicione el ajo. Cocine por 20 segundos y añada la cebolla puerro, la cebolla blanca y la zanahoria y saltee uno o dos minutos. Adicione los hongos, saltee otro minuto y siga con el calabacín, las raíces chinas y el *bok choy*. Cocine un minuto más y agregue los trozos de lomo sellado, la salsa soya y la salsa de ostras. Deje que todo caliente bien y sirva inmediatamente acompañado de arroz blanco.

Beef Stroganoff

Para 6 personas

Ingredientes

- 5 cucharadas de aceite vegetal
- 1 kilo de lomo de res cortado en tiras de 4 x 1,5 centímetros
- 3 tomates
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 taza (150 gramos) de champiñones cortados en tajadas finas
- ½ cebolla (100 gramos) finamente picada
- 1 taza (250 ml) de fondo o consomé de pollo
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 1 taza (250 gramos) de crema de leche o crema agria
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de páprika dulce (opcional)
- 1 cucharada de perejil finamente picado
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto

Preparación

En una olla con agua hirviendo sumerja los tomates durante 30 segundos, retírelos y páselos por agua fría. Pele los tomates, quíteles las semillas y corte en cubos de 2 x 2 centímetros. Reserve.

En una sartén, caliente el aceite vegetal y selle la carne. Retire del fuego, saque la carne y resérvela a temperatura ambiente.

En la misma sartén, elimine el aceite y derrita la mantequilla. Añada la cebolla y saltee a fuego medio durante dos minutos o hasta que esté transparente. Agregue los champiñones y saltee por dos minutos más. Adicione el fondo o consomé de pollo y la mostaza de Dijon y continúe cocinando hasta que el líquido reduzca a la mitad. Vierta la crema de leche y deje reducir hasta que obtenga una textura de salsa. Adicione el jugo de limón y la páprika e incorpore. Sazone con sal y pimienta al gusto.

Antes de servir, añada a la salsa la carne, los cubos de tomate y el perejil y caliente, teniendo en cuenta de no cocinar demasiado.

Pescado en Papillote

Para 6 personas

Ingredientes

- 1 berenjena tajada en círculos
- 6 filetes de tilapia de 180 gramos cada uno (puede reemplazarla por cualquier tipo de pescado, cortado en filete y sin piel)
- 9 cucharadas de aceite de oliva
- 6 cucharaditas de jugo de limón
- 1 pimentón grande rojo cortado en julianas
- 1 calabacín verde tajado a lo largo
- 12 aceitunas moradas sin semilla y tajadas
- ⅔ de taza (90 gramos) de tomate deshidratado
- 12 tomates *cherry* cortados por la mitad
- 1 cebolla roja cortada en julianas
- 18 espárragos verdes cortados en tres (elimine el tallo grueso)
- 6 ramitas de tomillo
- 6 dientes de ajo
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto

Preparación

Corte la berenjena en 12 tajadas redondas. Espolvoree sal por las dos caras de cada tajada y dispóngalas sobre una bandeja. Deje reposar durante una hora para quitarles el sabor amargo. Luego lave las berenjenas con agua y séquelas con toallas de papel absorbente.

Precaliente el horno a 350 ºF (180 ºC).

Sazone los filetes de tilapia con tres cucharadas de aceite de oliva, el jugo de limón, la sal y la pimienta al gusto.

Aparte, en un recipiente hondo ponga el pimentón, la berenjena, el calabacín, las aceitunas, los tomates deshidratados y los tomates *cherry*. Añada el resto del aceite de oliva y sazone con sal y pimienta al gusto.

Para cada *papillote* tome un cuarto de pliego de papel parafinado. Sobre este forme una cama con un poco de la mezcla de vegetales, disponga encima el filete de pescado y adicione una rama de tomillo y un diente de ajo. Envuelva el papel para formar un paquete y repita el procedimiento hasta terminar con los otros filetes. Llévelos al horno sobre una lata durante 15 a 20 minutos.

Retire del horno y sirva inmediatamente.

En caso de que quiera hacer esta receta a la parrilla, arme los *papillotes* en papel aluminio y cocínelos sobre la parrilla por 10 ó 12 minutos.

Curry de Pollo

Para 6 personas

Ingredientes

PARA LA SALSA:

- 1 cucharada de mantequilla
- 2 tazas de cebolla cabezona blanca cortada en julianas
- 1 cucharadita de jengibre picado
- 1 diente de ajo finamente picado
- ½ cucharadita de chile finamente picado
- 2 cucharadas de *curry* rojo en polvo (puede reemplazarlo con otro tipo de *curry*)
- 2 tazas (500 ml) de fondo o consomé de pollo
- 2 tazas (500 ml) de leche de coco
- 1 cucharadita de cúrcuma o *turmeric* (opcional)
- 1 cucharadita de *fenugrek* (opcional)
- 2 ramitas de cilantro
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharadita de *garam massala* (opcional)
- 1 cucharadita de azúcar blanco
- Sal al gusto
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 5 tazas (1 kilo) de pechuga de pollo deshuesada cortada en cubos
- ¾ de taza (150 gramos) de champiñones cortados en láminas
- ¾ de taza (150 gramos) de pimentón cortado en cubos de 2 x 2 centímetros
- ¾ de taza (150 gramos) de zanahoria cortada en cubos de 2 x 2 centímetros
- ½ taza (100 gramos) de apio cortado en cubos de 2 x 2 centímetros
- 1 taza (200 gramos) de papa sabanera, pelada y cortada en cubos de 2 x 2 centímetros
- ¾ de taza (150 gramos) de maíz dulce

Preparación

PARA LA SALSA:

En una olla derrita la mantequilla y saltee las julianas de cebolla, el jengibre, el ajo y el chile. Agregue el *curry* y cocine por dos minutos revolviendo constantemente.

Añada el fondo de pollo, la leche de coco, la cúrcuma (*turmeric*), el *fenugrek* y los tallos de cilantro (reserve las hojas y píquelas finamente).

Cocine a fuego lento por 20 minutos. Retire del fuego, pase por un colador fino y devuelva a la olla. Suba la temperatura y lleve a punto de ebullición. Continúe cocinando hasta que la salsa espese. Sazone con jugo de limón, *garam massala*, azúcar y sal al gusto. Reserve.

En una sartén, caliente el aceite y saltee los cubos de pollo, luego añada los champiñones y por último el pimentón. Retire de la sartén y reserve.

En otra olla grande, caliente la salsa y adicione la zanahoria, el apio y la papa y cocine a fuego medio hasta que estén blandos. Agregue el pollo salteado con los champiñones y el pimentón. Luego añada el maíz dulce y deje cocinar por tres minutos o hasta que el pollo esté completamente cocinado.

Sirva con el cilantro finamente picado y acompañe con arroz blanco.

Camarones

Chile con carne
Tinga de pollo

Fiesta de Tacos

Para 10 ó 12 personas

Ingredientes

PARA LA TINGA DE POLLO:

- 3 tazas (750 ml) de fondo de pollo o caldo
- 2 pechugas de pollo
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cebollas cabezonas grandes cortadas en julianas
- ½ chorizo pelado y picado muy fino
- ½ cucharadita de color
- 3 chiles chipotles hidratados en agua (puede sustituirlos por ají rojo al gusto)
- 4 tomates bien rojos, pelados, sin semiilla y finamente picados
- 1 cucharadita de vinagre de vino blanco
- Azúcar al gusto
- Sal al gusto

Preparación

En una olla, caliente el caldo y ponga a cocinar las pechugas. Cuando el pollo esté listo, retírelo del caldo, escúrralo, déjelo enfriar y desmenúcelo.

En una sartén, caliente el aceite y saltee la cebolla con un poco de sal hasta que ablande. Tenga cuidado que no tome color. Agregue el chorizo picado y el color y revuelva.

Mientras tanto, licue los tomates con los chiles.

Vierta la mezcla de tomate a la sartén con la cebolla y el chorizo y cocine a fuego medio por unos diez minutos. Adicione el pollo desmenuzado y continúe la cocción por 2 ó 3 minutos más, hasta que la mezcla reduzca un poco el líquido. Añada el vinagre y sazone con azúcar y sal al gusto.

Ingredientes

PARA EL CHILE CON CARNE:

- 100 gramos de fríjol rojo
- 1 taza (250 ml) de fondo o caldo de pollo
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 tazas (500 gramos) de carne molida
- ½ cebolla blanca finamente picada
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 3 cucharadas de pimentón rojo finamente picado
- 3 cucharadas de pimentón verde finamente picado
- ½ cucharada de chile rojo finamente picado (puede aumentar la cantidad si le gusta el picante)
- 1 cucharada de orégano seco
- 2 cucharaditas de comino en polvo
- 1 cucharadita de páprika picante
- 1 pizca de pimienta negra molida
- Sal
- ½ taza (125 ml) de cerveza
- 2 cucharadas de puré de tomate
- 1 taza de tomate pelado, sin semilla y finamente picado

Preparación

Remoje los fríjoles con abundante agua por 24 horas.

Escurra los fríjoles y póngalos en una olla con el caldo. Cocine a fuego medio hasta que hiervan y reduzca la temperatura a fuego bajo. Continúe cocinando hasta que los fríjoles estén blandos. Reserve.

Al mismo tiempo, caliente en una sartén el aceite y selle la carne molida hasta que dore un poco. Retire de la sartén y reserve.

En la misma sartén, caliente a fuego medio el aceite y sofría la cebolla y el ajo hasta que ablanden. Agregue el pimentón y el chile y cocine por tres minutos. Adicione la carne molida, el orégano, el comino, la páprika, la pimienta negra y la sal al gusto y suba la temperatura. Cocine a fuego alto por cinco minutos. Vierta la cerveza, los fríjoles cocinados con su líquido y el puré de tomate y reduzca la temperatura. Continúe la cocción durante 20 minutos más.

Para guardarlo, deje enfriar y lleve a la nevera.

Ingredientes

PARA LOS CAMARONES:

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- ⅔ de taza (150 gramos) de pimentón rojo picado en cubos de 1 x 1 centímetro
- 1 diente de ajo finamente picado
- ½ taza (100 gramos) de cebolla blanca finamente picada
- 1 cucharadita de páprika
- 500 gramos de camarones pelados y desvenados
- 3 cucharadas de tequila
- 1 taza (250 ml) de crema de leche
- 1 cucharada de cilantro finamente picado
- Jugo de limón al gusto
- Azúcar al gusto
- Sal al gusto
- Pimienta de Cayena al gusto

Preparación

En una sartén grande, caliente el aceite a fuego medio y saltee el pimentón, el ajo y la cebolla con un poco de sal hasta que ablanden bien. Adicione la páprika y revuelva. Añada los camarones y cocine por dos minutos más. Vierta el tequila y deje reducir completamente, revolviendo la mezcla de manera constante. Agregue la crema de leche, el cilantro y cocine un poco más hasta que espese. Sazone con el jugo de limón, el azúcar, la sal y la pimienta de Cayena al gusto.

Para armar los tacos, sirva la tinga de pollo, los camarones y el chile con carne con las tortillas de maíz y de harina.

Puede acompañar con guacamole (*ver* receta en la página 88), crema agria, queso cheddar rallado, tomate cortado en cubos, lechuga en julianas y salsa picante.

Pizza

Para 6 pizzas personales

Ingredientes

PARA LA MASA (6 BOLAS DE 180 GRAMOS CADA UNA):

- 470 ml de agua tibia
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de levadura seca (puede reemplazarla por 10 gramos de levadura fresca)
- 5 tazas (650 gramos) de harina
- 1 y ¾ cucharaditas de sal

PARA LA SALSA (3 TAZAS DE SALSA):

- 2 tazas de puré de tomate italiano
- 1 taza de agua
- 5 dientes de ajo partidos en dos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre de vino rojo o jugo de limón
- ½ cucharada de perejil seco
- 1 cucharadita de albahaca seca
- ½ cucharadita de orégano seco
- 1 pizca de tomillo seco
- Pimienta negra al gusto
- Sal al gusto

Preparación

PARA LA MASA:

En media taza (125 ml) de agua tibia (tenga cuidado que no esté caliente, es decir, a una temperatura no superior a 100 ºF [40 ºC]), disuelva el azúcar. Luego espolvoree la levadura, tape el recipiente y espere 15 minutos a que se active. Debe aparecer espuma en la superficie.

En un tazón, con ayuda de una cuchara metálica grande, ponga la harina, abra un hueco en la mitad y vierta la levadura con el líquido en el que la activó. Vierta el agua restante y mezcle por un minuto. Añada la sal y siga mezclando por cuatro minutos. Deje reposar la masa por diez minutos y luego transfiérala a una superficie plana. Si la masa está muy pegajosa, agregue un poco más de harina (cucharada por cucharada) y siga amasando. Amase por diez minutos hasta obtener una textura firme pero húmeda. Ponga la masa en un tazón previamente engrasado con aceite de oliva y tápelo con papel plástico transparente. Deje que crezca por 30 minutos a temperatura ambiente. Divida la masa en seis partes iguales. Haga bolitas con cada porción, píntelas con aceite de oliva y póngalas sobre una lata. Tape con papel plástico transparente y lleve a la nevera durante mínimo 12 horas. Tenga en cuenta que puede guardar la masa en la nevera hasta por 36 horas. Puede congelar, guardándolas en bolsas herméticas hasta por un mes. Si congela la masa, tenga en cuenta que debe sacarla del congelador mínimo dos horas antes de armar las pizzas.

PARA LA SALSA:

Esta salsa puede hacerse cruda o cocinada. Para la salsa cruda, ponga todos los ingredientes en un contenedor hermético y refrigere durante cuatro horas. Para la salsa cocinada, ponga en una olla mediana todos lo ingredientes y lleve a punto de ebullición. Baje la temperatura y siga cocinando a fuego bajo por 15 minutos. Retire del fuego, deje enfriar y lleve a la nevera durante cuatro horas. Descarte el ajo antes de utilizarla.

PARA ARMAR LAS PIZZAS:

Precaliente el horno al máximo, con media hora de anticipación. Haga y hornee sólo una pizza a la vez, a menos de que su horno sea lo suficientemente grande.

Retire la masa de la nevera y, con la ayuda de un rodillo, estírela uniformemente en una superficie enharinada hasta lograr una circunferencia de 9 pulgadas de diámetro. Si está usando una piedra refractaria para horno, pásela a una pala especial para pizza previamente enharinada, si no, póngala directamente en un lata cubierta de papel parafinado. Esparza uniformemente la salsa con ayuda de un cucharón, dejando un centímetro libre en el borde. Cubra con el queso mozzarella rallado de forma gruesa y encima disponga seis rodajas de tomate.

Lleve al horno durante 7 ó 9 minutos. Cuando la pizza esté lista, la masa debe haber crecido un poco en los bordes y tener un color dorado oscuro. Retire la pizza del horno, póngale las hojas de albahaca y deje reposar un minuto antes de cortar.

A la parrilla

Asado, parrillada o barbecue, no importa el nombre, es la fórmula perfecta para disfrutar de un fin de semana con la mejor comida y sin complicaciones...

Carne de Res
a la Parrilla con Reducción de Vino Tinto

Para 6 personas

Ingredientes

- 6 filetes (chatas o *rib eye*) de 250 a 330 gramos (con un grosor de 2,5 centímetros)

PARA LA MARINADA DE VINO TINTO:

- 4 tazas (1 litro) de vino tinto seco
- 2 cucharadas de páprika
- ½ cebolla blanca finamente tajada
- 20 granos de pimienta negra
- 4 ramitas de tomillo
- 1 ramita de laurel
- 6 y ½ cucharadas de azúcar blanco
- Sal al gusto

Preparación

PARA LA MARINADA DE VINO TINTO:

En una olla a fuego alto ponga el vino tinto, la páprika, las tajadas de cebolla, los granos de pimienta, las ramitas de tomillo y la rama de laurel y lleve a punto de ebullición. Siga cocinando hasta que evapore todo el alcohol o hasta que el líquido reduzca un tercio de su volumen. Retire del fuego, pase por un colador y deje enfriar.

Ponga los filetes en una bandeja donde queden bien compactos y cúbralos con la marinada. También puede utilizar bolsas herméticas.

Lleve a la nevera y deje marinar durante dos horas.

Retire los filetes de la marinada y resérvelos. Vierta el líquido en una olla. Lleve a punto de ebullición y añada el azúcar blanco. Deje reducir hasta que obtenga un salsa un poco espesa (similar a un jarabe) y sazone con sal al gusto. Reserve hasta el momento de servir con la carne.

Ponga los filetes en la parrilla durante 5 minutos por cada lado para término medio. Para lograr el punto deseado, tenga en cuenta el grosor de los filetes.

Sirva acompañado de la salsa caliente.

Chuleticas de Cordero
a la Parrilla con Salsa de Yogur, Pepino y Hierbabuena

Para 6 u 8 personas

Ingredientes

- 2 kilos de chuletas de cordero (preferiblemente el *rack*)

PARA LA MARINADA:

- 2 cucharadas de semillas de cilantro
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharada de canela en polvo
- 1 cucharadita de granos de pimienta negra
- 1 clavo de olor
- 2 semillas de cardamomo
- 2 limones, la ralladura
- 1 cucharadita de sal
- ½ taza (125 ml) de aceite de oliva extra virgen

PARA LA SALSA DE YOGUR, PEPINO Y HIERBABUENA:

- 2 tazas (500 ml) de yogur natural o crema agria
- 2 tazas (500 gramos) de pepino pelado, sin semillas y picado en cubos de 1 x 1 centímetro
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 chile rojo, sin semillas y finamente picado
- 2 cucharadas de hierbabuena finamente picada
- Azúcar al gusto
- Sal al gusto

Preparación

PARA LA MARINADA:

En una sartén a fuego medio caliente las semillas de cilantro, el comino, la canela, los granos de pimienta, el clavo de olor y las semillas de cardamomo, hasta que la mezcla de especias esté fragante. Tenga cuidado de no quemarlas. Retire del fuego y ponga la mezcla en un molino de café para triturarla hasta que obtenga un polvo fino y uniforme. Añada la ralladura de limón y el aceite de oliva e incorpore. En caso de no tener las especias enteras, puede sustituirlas por especias en polvo y no realizar el proceso de tostado.

Unte el *rack* de cordero con la marinada y deje reposar en la nevera por tres horas.

Ponga el *rack* en la parte más caliente de la parrilla hasta que la carne esté bien selllada. Voltee y haga la mismo por el otro lado. Luego pase el *rack* hacia un lado de la parrilla, donde el calor sea menor y siga asando durante 25 minutos o hasta que la carne esté a término medio. Voltéela durante la cocción y unte un poco de la marinada con una brocha. Retire de la parrilla y deje reposar por cinco minutos antes de tajar.

En caso de hacer las chuletas individuales, tenga en cuenta de marinar sólo por 30 minutos. Para cocinarlas, póngalas en la parrilla durante tres minutos por cada lado (para término medio).

PARA LA SALSA DE YOGUR, PEPINO Y HIERBABUENA:

En un recipiente hondo mezcle todos los ingredientes y deje reposar por 30 minutos. En caso de que vaya a guardar la salsa por más tiempo, no agregue la hierbabuena sino hasta el momento de servir, para conservar el color.

Costillitas de Cerdo
Barbecue

Para 6 u 8 personas

Ingredientes

PARA LA MARINADA:

- 2 cucharadas de páprika (preferiblemente ahumada)
- 1 diente de ajo finamente picado
- ½ cucharadita de pimienta de Cayena
- 1 cucharadita de sal
- ½ taza (125 ml) de miel de maple

PARA LAS COSTILLAS:

- 2 a 3 kilos de costilla de cerdo (la pieza entera)
- 1 zanahoria pelada y cortada en cuartos
- 1 cebolla blanca cortada en cuartos
- 1 ramita de apio
- 3 ramitas de tomillo
- 1 hoja de laurel
- 10 granos de pimienta negra
- 2 ramitas de perejil
- ½ puerro cortado en tajadas gruesas
- 1 cucharadita de sal
- 1 cabeza de ajo cortada por la mitad
- 1 taza (250 ml) de salsa *barbecue* (*ver* receta en la página 89)

Preparación

PARA LA MARINADA:

Mezcle todos los ingredientes hasta obtener una pasta homogénea. En caso de que no tenga textura de pasta, agregue un poco más de miel de maple.

PARA LAS COSTILLAS:

En una olla grande ponga la costilla de cerdo y cúbrala con agua fría. Adicione el resto de los ingredientes, cocine a fuego alto y lleve a punto de ebullición hasta que haga espuma. Disminuya la temperatura y continúe cocinando a fuego bajo por dos horas o hasta que la costilla esté blanda.

Retire la costilla del líquido, escúrrala y séquela bien. Unte la carne por todos los lados con la marinada y lleve a la parrilla. Primero séllela por el lado de la carne durante tres minutos. Voltee y aséla tres minutos. Vuelva a voltearla y con la ayuda de una brocha unte la costilla con salsa *barbecue* y cocine durante tres minutos más. Dele la vuelta y repita el proceso.

Retire del fuego y sirva inmediatamente. Acompañe con más salsa *barbecue*.

Kebabs de
Carne Molida

Para 6 personas

Ingredientes

- 3 cucharadas de aceite vegetal
- ½ cebolla blanca (100 gramos) finamente picada
- 1 kilo de carne molida de res o cordero
- 1 cucharadita de canela en polvo
- ½ cucharadita de comino en polvo
- ¼ de cucharadita de clavos de olor
- ½ cucharadita de semillas de coriandro en polvo
- 1 cucharada de cilantro finamente picado
- 1 cucharada de perejil finamente picado
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto

Preparación

En una sartén a fuego medio caliente el aceite y saltee la cebolla hasta que ablande. Evite que tome color. Deje enfriar.

En un recipiente hondo ponga la carne molida, la canela, el comino, los clavos, las semillas de coriandro, el cilantro y el perejil y mezcle bien. Agregue la cebolla salteada e incorpore. Sazone con sal y pimienta al gusto y deje reposar en la nevera durante mínimo dos horas. Puede guardar refrigerado hasta por 24 horas.

Divida la mezcla de carne en 12 porciones y arme unos pequeños cilindros. Moje los pinchos de madera y ensarte en ellos los cilindros de carne para formar los *kebabs*.

Lleve a la parrilla y cocine entre cinco y diez minutos o hasta que la carne esté lista.

Pinchos de Langostinos
y Pollo con Salsa Satay

Para 6 personas

Ingredientes

PARA LOS PINCHOS DE LANGOSTINOS:

- 1 kilo de langostinos U15 (30 unidades aproximadamente)
- 10 ó 12 tallos de limonaria
- Salsa satay (*ver* receta en la página 90)

PARA LA MARINADA:

- 3 dientes de ajo pelados y machacados
- 2 ajíes rojos, sin semillas y picados
- 1 cucharada de jengibre pelado y picado
- ½ taza (125 ml) de aceite vegetal
- 2 tallos de limonaria picados
- Sal al gusto

Preparación

PARA LA MARINADA:

Ponga todos los ingredientes en un mortero y macere hasta obtener una pasta. También puede triturarlos en un procesador de alimentos.

Unte los langostinos con la marinada y reserve en la nevera por 30 minutos.

Arme los pinchos en los tallos de limonaria y llévelos a la parrilla durante dos minutos por cada lado. Sirva inmediatamente acompañados de la salsa satay.

Ingredientes

PARA LOS PINCHOS DE POLLO:

- 1 kilo de pechuga de pollo cortada en cubos de 3 centímetros
- Salsa satay (*ver* receta en la página 90)

PARA LA MARINADA:

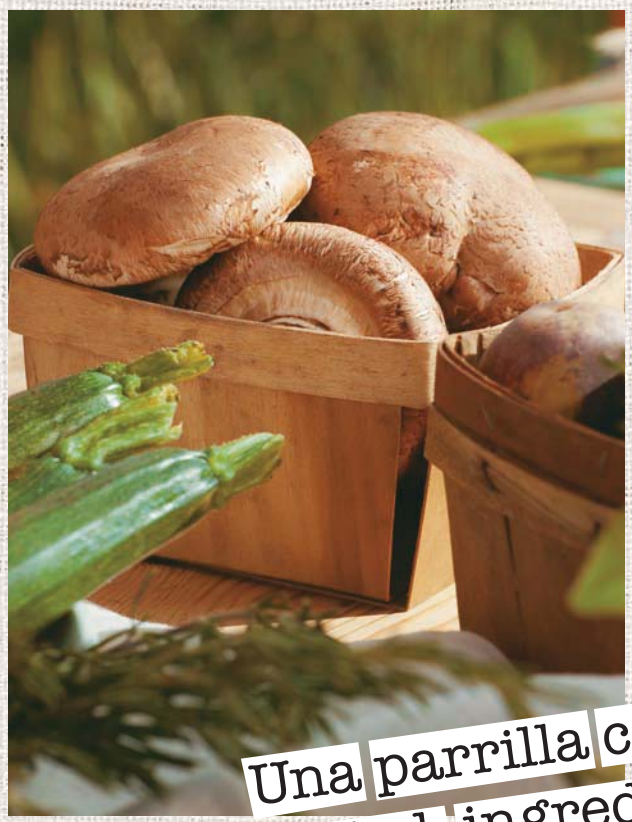
- 3 dientes de ajo pelados y finamente picados
- 1 cucharada de jengibre pelado y finamente picado
- 1 taza (250 ml) de salsa soya
- 5 cucharadas de azúcar morena
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de cilantro picado grueso
- Sal al gusto

Preparación

PARA LA MARINADA:

Mezcle todos los ingredientes hasta que incorporen. Unte los cubos de pollo con la mezcla y marine por una hora.

Humedezca los palitos de madera, arme los pinchos y llévelos a la parrilla durante dos o tres minutos por cada lado o hasta que el pollo esté completamente cocinado. Sirva inmediatamente acompañados de la salsa satay.



Una parrilla caliente, carnes de buena calidad, ingredientes frescos y una gran variedad de salsas

Hamburguesa

Para 6 personas

Ingredientes

- 1,5 kilos de chata de res con el gordo o 1,5 kilos de carne molida de buena calidad
- Sal al gusto
- Pimienta negra al gusto
- 8 panes de hamburguesa
- 2 tomates (180 gramos) chontos tajados en rodajas de ½ a 1 centímetro
- 1 cebolla roja cortada en tajadas finas
- 2 tazas de lechugas mixtas
- ½ taza de pepinillos encurtidos tajados finamente a lo largo
- 1 pepino cortado en rodajas finas (opcional)
- Salsa de tomate
- Mostaza
- Mayonesa
- Salsa *barbecue* (*ver* receta en la página 89)
- Salsa verde (*ver* receta en la página 91)

Preparación

Si utiliza chata de res, corte la carne bien fría en cubos de 3 x 3 centímetros, incluyendo la parte que tiene grasa. Pase los cubos por un molino para carne (use la cuchilla más gruesa).

Lleve a la nevera por 15 minutos. Después pase nuevamente la carne por el molino utilizando la misma cuchilla. Si prefiere usar carne molida, empiece aquí el procedimiento. Ponga la carne en un recipiente hondo. Sazone con sal y pimienta negra al gusto y revuelva bien.

Arme las hamburguesas (de 200 gramos cada una aproximadamente), teniendo en cuenta que tengan el mismo diámetro del pan. Póngalas sobre una lata cubierta de papel parafinado y refrigérelas durante mínimo 20 minutos y máximo un día.

Ponga las hamburguesas sobre la parrilla caliente y áselas por 3 ó 4 minutos por cada lado o hasta que tengan el término de su preferencia.

Sirva las hamburguesas con el pan, los vegetales y las salsas para que cada persona las arme a su gusto.

Vegetales
a la Parrilla

Para 6 u 8 personas

Ingredientes

- 2 pimentones
- ½ taza (125 ml) de aceite de oliva extra virgen
- 2 ó 3 calabacines cortados a lo largo en tajadas finas
- 1 ó 2 berenjenas cortadas a lo largo en tajadas
- 3 bulbos de hinojo cortados en 8 trozos a lo largo (opcional)
- 8 cebollas largas (cocinadas en agua con sal durante 5 minutos) tajadas a lo largo
- 1 ó 2 cucharadas de vinagre de jerez o de vino tinto

Preparación

Tome los pimentones y póngalos en las brasas para quemar la piel por todos los lados. Retire de la brasa e introdúzcalos en una bolsa hermética o en un recipiente tapado para que se desprenda la piel con el vapor. Ponga los pimentones bajo el chorro de agua, mientras los pela. Córtelos por la mitad, elimine las semillas y píquelos en la forma deseada.

Unte los otros vegetales con un poco de aceite de oliva. Llévelos a la parrilla uno por uno. Empiece con los más gruesos y de más lenta cocción. Tenga cuidado de no ponerlos al mismo tiempo. Márquelos por ambos lados y asegúrese de que queden bien cocinados. Disponga todos los vegetales en un recipiente, sazone con sal y pimienta al gusto. Agregue el vinagre y el aceite de oliva restante.

Papas Rellenas
Asadas en Papel Aluminio

Para 6 personas

Ingredientes

- 6 papas sabaneras grandes

Preparación

Lave y seque muy bien las papas. Envuelva cada una en papel aluminio y lleve a la parrilla durante 45 minutos o hasta que al insertar un cuchillo, éste entre y salga fácilmente (también puede prepararlas en el horno).

Retire del fuego, abra el papel aluminio y con la ayuda de un cuchillo haga una hendidura en medio de la papa, presionando un poco para que se ablande y abra.

PUEDE RELLENAR LAS PAPAS CON LAS SIGUIENTES OPCIONES:

- Salmón ahumado, queso crema y eneldo.
- Crema agria, tocineta tostada, queso cheddar rallado y cebollín.
- Chile con carne (*ver* receta en la página 58).

Vegetales Envueltos

Ingredientes

- Acelgas
- Flores de brócoli
- Calabacines
- Cabezas de ajo (corte la parte superior)
- Crema de leche
- Jamón serrano
- Mantequilla
- Vinagre blanco
- Azúcar
- Aceite de oliva extra virgen
- Ramas de romero
- Ramas de tomillo
- Hojas de albahaca
- Piñones tostados
- Sal
- Pimienta negra

Preparación

Tome las acelgas, lávelas muy bien y separe las hojas de los tallos. Corte las hojas en tiras gruesas y los tallos en trozos de 2 x 4 centímetros.

Tome las flores de brócoli, lávelas y escúrralas bien. Aparte, lave también los calabacines y córtelos en trozos de 2 x 4 centímetros.

Para cada paquete corte un trozo de papel de aluminio y póngalo sobre un plato hondo.

Arme los paquetes de la siguiente manera, teniendo en cuenta de no llenarlos demasiado para que pueda cerrarlos:

Llene un paquete con las hojas de acelga, agregue una cucharada de crema de leche y una tajada de jamón serrano. Sazone con sal y pimienta y envuelva bien.

Llene otro paquete con los tallos de acelga, adicione una cucharadita de mantequilla, una cucharadita de vinagre blanco y sazone con una pizca de azúcar y sal al gusto.

Para el paquete con brócoli, adicione una cucharadita de aceite de oliva, una ramita de tomillo, una cucharada de piñones tostados y sal y pimienta al gusto.

Para los calabacines adicione una cucharada de aceite de oliva, unas hojas de albahaca y sal y pimienta al gusto.

Llene otro paquete con las cabezas de ajo, agregue una cucharada de aceite de oliva, una ramita de romero y sazone con sal y pimienta al gusto.

Lleve los paquetes a la parrilla durante aproximadamente diez minutos para las hojas de acelga, el brócoli y el calabacín. Para los tallos de acelga, veinte minutos y cuarenta minutos para los ajos.

Salsa de tomate de árbol
Guacamole
Salsa verde
Salsa de tomate, pepino y mango
Salsa Tártara

Salsa Barbecue
Salsa de pimentones
Salsa de Crema agria y hierbas
Salsa Satay
Ají Casero

Salsa de Crema Agria y Hierbas

1 taza

Ingredientes

- ½ taza (125 gramos) de crema agria (*sour cream*)
- 5 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 3 cucharadas de mostaza de Dijon
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharadas de hierbas frescas mixtas al gusto (estragón, perejil, eneldo, hierbabuena), finamente picadas
- Sal y pimienta molida al gusto

Preparación

En un recipiente hondo, con la ayuda de un batidor manual, mezcle la crema agria, el aceite de oliva, la mostaza de Dijon y el jugo de limón, hasta que incorporen. Adicione las hierbas y sazone con sal y pimienta al gusto. Puede conservar en la nevera hasta por tres días.

Ají Casero

1 taza

Ingredientes

- 3 cucharadas de cebolla larga finamente picada
- 5 cucharadas de cilantro finamente picado
- 1 y ½ cucharadas de ají rojo finamente picado
- Agua
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Salsa Tabasco al gusto

Preparación

En un recipiente hondo mezcle la cebolla larga, el cilantro y el ají. Agregue agua hasta que cubra la mezcla. Adicione la sal, el jugo de limón y revuelva. Añada la salsa Tabasco al gusto. Puede guardar en la nevera hasta por dos días.

Guacamole

3 tazas aproximadamente

Ingredientes

- 8 ó 10 aguacates (2 kilos) (preferiblemente Hass)
- ¼ de taza (125 ml) de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharada de perejil liso finamente picado
- 1 cucharada de cilantro finamente picado
- 2 cucharadas de jugo de limón
- Sal al gusto
- Pimienta de Cayena al gusto

Preparación

Corte los aguacates, retire la pepa y saque la pulpa. Córtela en cubos de 1 x 1 centímetro. En un recipiente hondo ponga los cubos de aguacate y añada el aceite de oliva, el perejil, el cilantro, el jugo de limón e incorpore bien. Sazone con sal y pimienta de Cayena al gusto.

Salsa Barbecue

4 tazas aproximadamente

Ingredientes

- 3 tazas (750 gramos) de salsa de tomate
- ½ taza (100 gramos) de mantequilla
- 1 taza (250 ml) de salsa inglesa
- 1 taza (250 ml) de vinagre de vino blanco
- 1 cucharada de mostaza
- ¾ de taza (180 gramos) de azúcar moreno
- ½ cucharadita de humo líquido (opcional)

Preparación

En un olla ponga la salsa de tomate, la salsa inglesa, el vinagre y el azúcar y cocine a fuego medio hasta que hierva. Deje reducir hasta que obtenga una consistencia espesa y adicione la mostaza y la mantequilla e incorpore. Lleve la temperatura a fuego bajo y añada el humo líquido. Puede guardar en la nevera hasta por un mes.

Salsa de Tomate, Pepino y Mango

2 tazas aproximadamente

Ingredientes

- 5 tomates (600 gramos) chontos pelados, sin semilla y cortados en cubitos de 1 x 1 centímetro
- 3 cucharadas de cebolla roja finamente picada
- 3 cucharadas de agua
- 1 cucharada de cilantro finamente picado
- ¾ de taza (150 gramos) de pepino pelado, sin semillas y cortado en cubitos
- ¾ de taza (150 gramos) de mango dulce cortado en cubos de 1 x 1 centímetro (la fruta debe estar madura pero firme)
- 3 cucharadas de jugo de limón
- Sal al gusto

Preparación

En un recipiente hondo mezcle todos los ingredientes y deje marinar por 20 minutos. Sazone con sal al gusto.

Salsa Tártara

1 taza aproximadamente

Ingredientes

- 1 taza (250 gramos) de mayonesa
- 2 y ½ cucharadas de pepinillos finamente picados
- Sal y pimienta de Cayena al gusto
- 1 y ½ cucharadas de alcaparras *baby* finamente picadas
- 1 y ½ cucharadas de aceitunas verdes finamente picadas
- Azúcar al gusto
- 1 cucharada de cebolla roja finamente picada
- 2 cucharadas de perejil finamente picado
- Jugo de limón al gusto

Preparación

En un recipiente hondo mezcle todos los ingredientes. Sazone con el jugo de limón, el azúcar, sal y pimienta.

Salsa de Pimentones

2 tazas aproximadamente

Ingredientes

- 4 pimentones rojos (600 gramos)
- 4 pimentones amarillos (600 gramos)
- 2 cucharadas de piñones tostados
- 1 cucharadita de hojas de tomillo fresco finamente picado
- 1 cucharadita de perejil finamente picado
- ½ taza (125 ml) de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas de vinagre de vino blanco
- Sal al gusto
- Pimienta de Cayena al gusto

Preparación

Tome los pimentones y póngalos en las brasas para quemar la piel por todos los lados. Retire de la brasa e introdúzcalos en una bolsa hermética o en un recipiente tapado para que se desprenda la piel con el vapor. Ponga los pimentones bajo un chorro de agua mientras los pela. Córtelos por la mitad, elimine las semillas y píquelos en cubos de 1 x 1 centímetro.

Si no desea hacer el procedimiento de los pimentones, reemplácelos por 250 gramos de pimentones rojos asados y 250 gramos de pimentones amarillos asados en conserva y cortados en cubos de 1 x 1 centímetro.

En un recipiente hondo mezcle todos los ingredientes. Sazone con sal y pimienta de Cayena al gusto. Deje marinar por lo menos durante una hora antes de servir.

Salsa Satay

1 taza aproximadamente

Ingredientes

- 3 cucharadas de aceite de canola
- 3 cucharadas de cebolla blanca finamente picada
- ½ diente de ajo
- 2 cucharadas de jengibre finamente picado
- 2 tallos de limonaria finamente picada (use la parte blanca del tallo)
- ½ ají rojo sin semillas finamente picado
- ⅔ de taza (165 ml) de agua
- 1 cucharada de azúcar
- ⅔ de taza (165 gramos) de mantequilla de maní
- 1 cucharada de salsa soya (preferiblemente *light*)
- 1 cucharada de salsa de pescado Nampla (opcional)
- 2 cucharadas de jugo de limón
- Sal al gusto

Preparación

En una sartén a fuego medio caliente el aceite y saltee la cebolla hasta que ablande. Adicione el ajo, el jengibre y la limonaria y cocine durante dos minutos más. Tenga cuidado que los ingredientes no tomen color.

Añada el ají, el agua, el azúcar y cocine un minuto más. Agregue la mantequilla de maní, la salsa soya y la salsa de pescado e incorpore. Retire del fuego y lleve a un procesador de alimentos. Licue hasta obtener una mezcla homogénea. Sazone con el jugo de limón y la sal al gusto. Si lo prefiere, puede pasar por un colador fino para obtener una textura más suave.

Salsa de Tomate de Árbol

1 taza aproximadamente

Ingredientes

- 1 y ½ tazas (375 gramos) de pulpa de tomate de árbol bien maduro
- ½ ají rojo, sin semillas y finamente picado
- 2 cucharadas de cebolla larga cortada en rodajas finas (use la parte verde)
- 1 cucharada de cilantro picado
- 1 cucharada de agua
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Jugo de limón al gusto
- Azúcar al gusto
- Sal al gusto

Preparación

Para extraer la pulpa de los tomates, pártalos por la mitad y con una cuchara retíreles la pulpa. Póngala en un procesador de alimentos. Añada el aceite de oliva, un poco de jugo de limón, azúcar y sal al gusto. Mezcle hasta obtener un puré. Retire del procesador y vierta en un recipiente hondo. Añada el ají, la cebolla larga y el cilantro. Si es necesario, rectifique la sazón con más jugo de limón, azúcar y sal.

Salsa Verde

2 tazas aproximadamente

Ingredientes

- 2 dientes de ajo finamente picados
- 2 cucharadas de alcaparras *baby* finamente picadas
- 2 cucharadas de pepinillos finamente picados
- ½ taza (150 gramos) de perejil liso finamente picado
- 6 filetes de anchoa finamente picados
- 1 taza (250 ml) de aceite de oliva extra virgen
- 3 cucharadas de vinagre de vino tinto
- 2 cucharadas de miga de pan
- Sal al gusto
- Pimienta negra al gusto

Preparación

En un recipiente hondo mezcle el ajo, las alcaparras, los pepinillos, el perejil y las anchoas. Adicione el aceite de oliva, el vinagre de vino y la miga de pan e incorpore. Sazone con sal y pimienta al gusto. Si no va a utilizar la salsa inmediatamente, le sugerimos no agregar el vinagre, pues la preparación puede perder su color. Adiciónelo justo antes de servir e incorpore.

Picnic

Un parque, una finca, un jardín o una playa. Ideas simples, sencillas y diferentes para pasar un día al aire libre...

Ensalada de pasta con pesto
Ensalada de pollo al curry

Terrine de vegetales
Tortilla española

Ensalada de Pollo al Curry

Para 6 personas

Ingredientes

- 3 pechugas (750 gramos) de pollo deshuesadas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de cebolla roja finamente picada
- 1 cucharada de pasta de tomate
- 1 cucharadita de *curry* en polvo
- 2 cucharadas de vino tinto
- 1 cucharada de agua
- 1 cucharadita de jugo de limón
- ½ taza (125 gramos) de mayonesa
- 2 cucharadas de pulpa de mango
- 2 cucharadas de cebolla larga cortada en tajadas finas
- Azúcar al gusto
- Sal al gusto

Preparación

En abundante agua hirviendo con sal cocine las pechugas a fuego bajo durante 20 minutos o hasta que estén listas. Retire del agua, deje enfriar y corte en cubos de 2 x 2 centímetros.

Aparte, en otra olla, caliente el aceite de oliva y saltee la cebolla roja hasta que ablande. Evite que se dore. Adicione la pasta de tomate, el *curry* en polvo y el vino tinto. Mezcle y cocine por cinco minutos a fuego bajo. Agregue el agua y el jugo de limón y continúe cocinando hasta obtener una pasta. Retire del fuego la mezcla y deje enfriar.

Cuando haya enfriado, mezcle, poco a poco, la pasta de *curry* con la mayonesa, para evitar que se formen grumos. Añada el pollo, la pulpa de mango y la cebolla larga e incorpore. Sazone con azúcar y sal al gusto. Sirva fría o a temperatura ambiente. Puede guardar durante dos días en la nevera.

Ensalada de Pasta con Pesto

Para 6 u 8 personas

Ingredientes

PARA EL PESTO:

- 100 gramos de hojas de albahaca fresca
- 4 cucharadas de queso parmesano rallado
- 2 cucharadas de piñones tostados
- 1 diente de ajo finamente picado
- ¾ de taza (200 ml) de aceite de oliva
- Sal al gusto
- Pimienta negra recién molida al gusto

PARA LA ENSALADA:

- 4 tazas (800 gramos) de pasta *penne* cocinada
- 1 taza (200 gramos) de tomates *cherry* cortados a la mitad
- 100 gramos de *prosciutto* en tajadas delgadas
- ¼ de taza (60 gramos) de aceitunas negras
- 2 cucharadas de piñones tostados
- ¾ de taza (150 gramos) de queso ricotta cortado en trozos

Preparación

PARA EL PESTO:

En abundante agua hirviendo con sal blanquee las hojas de albahaca durante 30 segundos y refresque en agua helada. Escurra bien la albahaca y píquela en pedazos medianos.

Ponga la albahaca en la licuadora y añada el queso parmesano, los piñones, el ajo y el aceite de oliva. Licue hasta obtener una pasta fina. Sazone con sal y pimienta negra al gusto

PARA LA ENSALADA:

En un recipiente hondo ponga la pasta, los tomates, el *prosciutto*, las aceitunas, los piñones y la ricotta. Añada el pesto y revuelva bien. Sazone con sal y pimienta negra al gusto.

Tortilla Española

Para 8 personas

Ingredientes

- 1 taza (250 gramos) de cebolla blanca cortada en julianas
- 1 taza (250 ml) de aceite de oliva
- 2 ramitas de tomillo
- 2 tazas (500 gramos) de papa sabanera, pelada y cortada en rodajas de medio centímetro
- 6 huevos
- 1 pizca de pimienta blanca
- Sal al gusto

Preparación

Sazone las julianas de cebolla con un poco de sal. En una olla a fuego bajo, caliente el aceite de oliva y agregue la cebolla y el tomillo. Deje confitar durante media hora o hasta que la cebolla esté completamente cocinada.

Aparte, sazone las tajadas de papa con un poco de sal. Póngalas en la olla con la cebolla, el aceite y el tomillo y siga cocinando a fuego bajo durante diez minutos o hasta que las papas estén apenas cocinadas (tenga en cuenta que el aceite debe cubrir un centímetro por encima las papas y las cebollas para lograr confitarlas bien). No cocine demasiado las papas, pues pueden deshacerse al momento de elaborar la tortilla.

Una vez esté listo, escurra el aceite (puede reservarlo para hacer otra tortilla), retire el tomillo y deje enfriar la mezcla.

En un recipiente hondo bata los huevos y mezcle con la papa y la cebolla. Sazone con la pizca de pimienta blanca y sal al gusto.

Caliente una sartén antiadherente y agregue una cucharada de aceite de oliva. Vierta la mezcla de los huevos, la cebolla y la papa y baje la temperatura a fuego medio. Cocine la tortilla revolviendo constantemente con una cuchara de palo hasta que esté medio cocinada. Baje el fuego y tape la sartén. Deje cocinar durante cuatro minutos más. Voltee la tortilla con la ayuda de un plato. Devuélvala a la sartén y cocínela por tres minutos más a fuego bajo. Tenga presente que la tortilla no debe quedar seca. Retire del fuego y deje enfriar.

Terrine de Vegetales

Para 8 personas

Ingredientes

- 4 huevos
- 1 y ½ tazas (375 mililitros) de crema de leche
- ½ taza (100 gramos) de habas peladas y blanqueadas en agua con sal y refrescadas en agua helada
- ½ taza (100 gramos) de alverjitas dulces (preferiblemente las que vienen congeladas)
- ½ taza (100 gramos) de maíz dulce (preferiblemente el que viene congelado)
- ½ taza (100 gramos) de zanahoria cortada en bastones de 2 x 4 centímetros, cocinada en agua con sal y refrescada en agua helada
- ½ taza (100 gramos) de brócoli cocinado en agua con sal y refrescado en agua helada
- ½ taza (100 gramos) de calabacín cortado en bastones de 2 x 4 centímetros, cocinado en agua con sal y refrescado en agua helada
- 1 cucharada de perejil liso finamente picado
- 1 cucharadita de eneldo picado
- Sal al gusto
- Pimienta negra al gusto

Preparación

Precaliente el horno a 350 ºF (180 ºC).

Engrase un molde para *terrine* con un poco de aceite vegetal.

Cubra el molde con papel plástico transparente. Asegúrese de que sobre bastante papel a los lados para envolver el molde.

En un recipiente hondo, con la ayuda de un batidor eléctrico, bata los huevos con la crema de leche. Sazone con sal y pimienta negra recién molida. Agregue las habas, las alverjitas, el maíz, la zanahoria, el brócoli, el calabacín, el perejil y el eneldo.

Vierta esta mezcla en el molde y cubra con el papel plástico transparente sobrante, asegurándose de que todo quede cubierto. Cierre el molde con la tapa, póngalo en una bandeja honda con agua hirviendo (el nivel del agua debe llegar a la mitad de la altura del molde de la terrine) y lleve al horno al baño de María durante 40 minutos o hasta que al insertar un cuchillo, este salga limpio. Retire del horno y deje enfriar durante mínimo tres horas. Tenga en cuenta que logrará una mejor consistencia si la guarda refrigerada durante todo un día.

Para desmoldar, dele la vuelta al molde y retire el papel plástico transparente. Puede servir la terrine tibia o fría.

Para días libres, soleados y divertidos...

Ensalada de Papa Baby

Para 6 personas

Ingredientes

- 2 tazas (500 gramos) de papa sabanera *baby*
- 2 cucharadas de perejil liso finamente picado
- 2 cucharadas de cebolla roja finamente picada
- ½ taza (125 ml) de vinagreta francesa (*ver* receta en la página 143)
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto

Preparación

Lave bien las papas, póngalas en una olla con abundante agua hirviendo con sal y cocínelas hasta que estén blandas. Evite cocinarlas mucho para que no se deshagan. Retire del fuego, escurra las papas y déjelas enfriar.

Ponga las papas en un recipiente hondo, añada el resto de los ingredientes e incorpore. Sazone con sal y pimienta al gusto.

Ensalada de Papa Alemana

Para 6 personas

Ingredientes

- 4 papas sabaneras (500 gramos) peladas
- 4 tazas (1 litro) de fondo o caldo de pollo
- 3 cucharadas de cebolla roja finamente picada
- 2 cucharadas de cebollín finamente picado

PARA LA VINAGRETA:

- ½ taza (125 ml) de fondo o caldo de pollo
- 2 cucharadas de mostaza de Dijon
- 2 cucharadas de mostaza americana
- 3 cucharadas de vinagre de vino blanco
- ½ taza (125 ml) de aceite vegetal
- Azúcar al gusto
- Sal al gusto

Preparación

Corte las papas en cuartos si son grandes o a la mitad si son pequeñas. Luego pártalas en tajadas de medio centímetro. En una olla grande, caliente el caldo de pollo, añada las papas y cocínelas hasta que estén blandas. Evite cocinarlas mucho para que no se deshagan. Retire del fuego, escurra las papas y déjelas enfriar.

PARA LA VINAGRETA:

En una licuadora vierta el fondo de pollo, las mostazas y el vinagre de vino blanco. Licue hasta que incorpore y añada el aceite vegetal en forma de hilo para que la vinagreta emulsione. Sazone con azúcar y sal al gusto. Mezcle la papa, la cebolla roja, el cebollín y la vinagreta.

Houmus y Falafel

Para 8 personas

Ingredientes

PARA EL HOUMUS:

- 1 taza (250 gramos) de garbanzos
- 1 taza (250 gramos) de *tahine* (pasta de ajonjolí)
- 2 dientes de ajo triturados
- 7 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharadita de sal
- Pimienta de Cayena al gusto
- ¾ de taza (150 gramos) de aceite de oliva extra virgen

Preparación

Remoje los garbanzos en abundante agua durante mínimo 12 horas. Enjuague los garbanzos y póngalos en una olla grande. Agregue suficiente agua para cubrirlos cuatro centímetros por encima de su nivel y cocine a fuego alto hasta que hierva. Reduzca la temperatura y siga cocinando a fuego lento por una hora y media o hasta que los garbanzos estén completamente blandos. Si es necesario, adicione más agua durante la cocción. Retire del fuego, cuele los garbanzos y reserve el agua en que los cocinó.

En un procesador de alimentos ponga los garbanzos, el *tahine*, el ajo, la mitad del jugo de limón, la sal y la pimienta de Cayena al gusto y licue. Mientras procesa, agregue, poco a poco, media taza del agua con la que cocinó los garbanzos. Luego, lentamente, el aceite de oliva. Si la mezcla continúa muy espesa adicione un poco más del agua que reservó. Rectifique la sazón con jugo de limón y sal al gusto. Retire del procesador y pase por un colador fino para obtener una textura suave. Puede conservar refrigerado en un recipiente hermético hasta por una semana.

Ingredientes

PARA EL FALAFEL:

- 1 taza (250 gramos) de garbanzos
- ½ taza (125 gramos) de cebolla blanca grande finamente picada
- 3 cucharadas de perejil finamente picado
- 3 cucharadas de cilantro finamente picado
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1 cucharadita de sal
- Pimienta de Cayena al gusto
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 4 a 8 cucharadas de harina
- Aceite vegetal para freír

PARA SERVIR:

- Pan pita fresco
- Cebolla roja finamente tajada
- Rábano finamente tajado
- Pepino cortado en cubos de 1 x 1 centímetro
- Tomate cortado en cubos de 1 x 1 centímetro
- Pepinos encurtidos

Preparación

Remoje los garbanzos en abundante agua por 12 horas. En un procesador de alimentos ponga la cebolla, el perejil, el cilantro y el ajo. Licue durante 20 segundos. Añada los garbanzos, la sal, la pimienta de Cayena, el comino y procese por unos 20 segundos más hasta que incorpore. Evite que se convierta en un puré muy fino. Adicione el polvo para hornear y cuatro cucharadas de harina y licue un poco más hasta que obtenga una masa maleable. Si todavía está muy pegajosa, vaya agregando el resto de la harina hasta que pueda manejarla y darle forma.

Lleve a la nevera por dos horas antes de utilizarla. Retire de la nevera y forme bolitas pequeñas con la masa. Tenga en cuenta que estas crecen cuando las ponga en el aceite caliente. En una sartén honda o una freidora caliente el aceite a 340 ºF (170 ºC) y sumerja las bolitas hasta que estén doradas. Retire y escurra sobre papel absorbente. Si quiere guardarlas congeladas, ponga las bolitas sobre papel parafinado y lleve al congelador.

Para servir, abra cada pan pita por el borde con mucho cuidado. Agregue un poco de cebolla, rábano, pepino fresco, tomate y pepino encurtido al gusto. Añada una cucharada de *houmus* y unas bolitas de *falafel*.

Sándwich de berenjenas y calabacín
Sándwich de jamón serrano y queso manchego

Sándwich de
salmón ahumado
Sándwich de
roast beef

Sándwich de Berenjenas y Calabacín a la Parrilla con Queso de Cabra y Tomates Secos

Para 4 sándwiches

Ingredientes

- 1 berenjena grande
- 1 calabacín grande
- 8 tajadas de pan campesino
- 1 diente de ajo
- 180 gramos de queso de cabra (puede reemplazarlo por el queso de su preferencia)
- 20 hojas de arrúgula
- 16 tomates secos
- Sal gruesa al gusto
- Pimienta negra al gusto
- Aceite de oliva al gusto

Preparación

Corte la berenjena en 12 tajadas redondas. Espolvoree sal por las dos caras de cada tajada y disponga sobre una bandeja. Deje reposar durante una hora para quitarles el sabor amargo. Luego seque las berenjenas con toallas de papel absorbente. Al mismo tiempo, corte el calabacín en tajadas delgadas y largas. Unte las tajadas de berenjena y calabacín con aceite de oliva y póngalas sobre una parrilla o una sartén para dorarlas. Retire del fuego y reserve.

Tueste cada tajada de pan por un solo lado y unte cada cara con el ajo. Corte el queso de cabra en trocitos.

Para armar cada sándwich, sobre una tajada (por el lado que no está tostado) ponga unas hojas de arrúgula, unas tajadas de calabacín y berenjena, unos trozos de queso y unos tomates secos. Tape con otra tajada de pan y corte por la mitad con la ayuda de un cuchillo de sierra.

Sándwich de Jamón Serrano y Queso Manchego en Baguette

Para 4 sándwiches

Ingredientes

- 1 *baguette*
- 2 cucharadas de mayonesa
- 2 cucharadas de mostaza de Dijon a la antigua
- 240 gramos de jamón serrano en tajadas
- 180 gramos de queso manchego finamente tajado
- 4 hojas de lechuga verde crespa
- 3 tomates chonto cortados en tajadas
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- Aceite de oliva al gusto

Preparación

Corte la *baguette* en cuatro porciones y a su vez ábralas por la mitad. Unte cuatro caras del pan con mayonesa y las otras cuatro con mostaza de Dijon. Encima ponga unas tajadas de jamón, unas tajadas de queso manchego, una hoja de lechuga y un poco de tomate. Sazone con sal, pimienta al gusto, un chorrito de aceite de oliva y tape con otra tajada de pan.

Sándwich de Salmón Ahumado, Aguacate, Mango Biche y Albahaca

Para 4 sándwiches

Ingredientes

- 1 mango biche pelado y cortado en julianas finas
- ½ limón, el jugo
- 8 tajadas de pan integral
- 2 cucharadas de mayonesa
- 1 aguacate mediano cortado en cuadritos pequeños
- 240 gramos de salmón ahumado en tajadas
- 16 hojas de albahaca
- Sal gruesa al gusto
- Pimienta negra al gusto
- Aceite de oliva al gusto

Preparación

En un recipiente hondo mezcle las julianas de mango con jugo de limón y sal al gusto.

Tueste ligeramente el pan integral y unte todas las tajadas con mayonesa. Para armar cada sándwich, sobre una tajada disponga un poco de aguacate. Sazone con sal y pimienta negra al gusto y un chorrito de aceite de oliva. Encima ponga unas tajadas de salmón, unas julianas de mango, y algunas hojas de albahaca. Tape con otra tajada de pan y corte por la mitad con la ayuda de un cuchillo de sierra.

Sándwich de Roast Beef

Para 4 sándwiches

Ingredientes

- 8 tajadas de pan *rye sour*
- 2 cucharadas de mayonesa
- 2 cucharadas de mostaza de Dijon
- 280 gramos de *roast beef* tajado (*ver* receta en la página 110)
- 3 tomates chontos cortados en tajadas
- 4 hojas de lechuga crespa
- 1 aguacate cortado en tajadas
- 4 pepinillos encurtidos en vinagre cortados en tajadas

Preparación

Unte cuatro tajadas de pan con mayonesa y cuatro con mostaza. Para armar cada sándwich, sobre el pan disponga unas tajadas de *roast beef,* luego una hoja de lechuga, unas tajadas de pepinillos y tomate y termine con el aguacate. Sazone con sal, pimienta al gusto y un chorrito de aceite de oliva. Tape con otra tajada de pan y corte por la mitad con la ayuda de un cuchillo de sierra.

Almuerzos inolvidables

Ahora que tenemos un poco más de tiempo, por qué no dedicarnos a preparar una receta especial para sorprender...

Roast Beef

Para 6 personas

Ingredientes

- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cabeza de ajo partida por la mitad
- 1,5 a 2 kilos de chata de res (parte ancha o *rib eye*)
- Sal al gusto
- Pimienta negra al gusto
- 3 ramitas de tomillo

Preparación

Precaliente el horno a 350 ºF (180 ºC).

En una sartén grande, caliente el aceite vegetal a fuego alto, agregue el ajo y selle la carne por todos los lados. Sazone con sal y pimienta al gusto.

En una bandeja organice las ramas de tomillo y encima disponga la carne y el ajo. Bañe con un chorrito de aceite vegetal y lleve al horno. Cocine hasta que al insertar un termómetro, por la parte más gruesa, la carne haya alcanzado una temperatura entre 120 ºF (50 ºC) y 130 ºF (55 ºC), si la quiere término medio.

Para calcular los tiempos de cocción, tenga en cuenta que por una libra debe ser:
20 minutos + 12 minutos cada 500 gramos para término ¼ a ½
20 minutos + 15 minutos cada 500 gramos para término ½
20 minutos + 20 minutos cada 500 gramos para término bien asado.

Retire el *roast beef* del horno, deje reposar durante 10 minutos y taje.

Fettuccine Negro
con Langostinos

Para 6 personas

Ingredientes

PARA LA SALSA DE VINO BLANCO:

- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 taza (250 ml) de cebolla cabezona cortada en julianas delgadas
- 1 taza (250 ml) de vino blanco
- 2 tazas (500 ml) de crema de leche
- 1 taza (250 ml) de fondo o caldo de pollo caliente
- Azúcar al gusto
- Sal al gusto

PARA EL FETTUCCINE:

- 2 tomates (180 gramos)
- 400 gramos de *fettuccine* negro
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 300 gramos de langostinos (16/20)
- Sal al gusto
- Jugo de limón al gusto
- 2 cucharadas de albahaca cortada en julianas

Preparación

PARA LA SALSA DE VINO BLANCO:

En una sartén caliente derrita la mantequilla y saltee la cebolla, evitando que se dore. Adicione el vino blanco y deje reducir, a fuego alto, hasta que pierda dos terceras partes del líquido o hasta que se evapore el alcohol. Agregue la crema de leche y el caldo de pollo.

Cocine durante 20 minutos más a fuego medio o hasta que la salsa espese un poco. Retire del fuego y pase por un colador fino (tamizar). Devuelva a la sartén y sazone con azúcar y sal al gusto. Reserve.

En una olla con agua hirviendo sumerja los tomates durante 20 segundos, retírelos y páselos por agua fría. Pele los tomates, elimine las semillas y corte en cubos de 2 x 2 centímetros.

En otra olla con abundante agua con sal cocine el *fettuccine* hasta que esté al dente.

Mientras tanto, en una sartén bien caliente agregue el aceite vegetal y saltee los langostinos de 30 segundos a un minuto, por ambos lados. Sazone con sal y gotas de limón al gusto.

Retire la pasta del agua, escurra bien y mezcle con la salsa y los langostinos. Termine con el tomate en cuadritos y la albahaca.

Pierna de Cordero
al Horno con Salsa de Menta

Para 6 personas

Ingredientes

- 6 cucharadas de aceite vegetal
- 1 pierna de cordero (entre 1,5 y 2 kilos)
- Sal al gusto
- 3 ramas de romero

PARA LA SALSA DE MENTA:

- 4 tazas (250 gramos) de hojas de hierbabuena o menta
- 1 taza (225 ml) de aceite vegetal de buena calidad
- 1 taza (225 ml) de vinagre de vino blanco
- ½ taza (125 ml) de agua
- 3 cucharadas de azúcar blanco
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto

Preparación

Precaliente el horno a 350 ºF (180 ºC).

En una sartén, caliente el aceite y selle la pierna de cordero por todos los lados. Sazone con sal al gusto.

En una bandeja coloque las ramas de romero y encima disponga la pierna de cordero. Bañe con un chorrito de aceite de oliva y lleve al horno. Cocine hasta que al insertar un termómetro, por la parte más gruesa, la carne haya alcanzado una temperatura entre 120 ºF (50 ºC) y 130 ºF (55 ºC) para término medio.

Para calcular los tiempos de cocción, tenga en cuenta que por una libra debe ser:
20 minutos + 12 minutos cada 500 gramos para término ¼ a ½
20 minutos + 15 minutos cada 500 gramos para término ½
20 minutos + 20 minutos cada 500 gramos para término bien asado.

Deje reposar el cordero por lo menos durante 10 minutos, antes de tajar, para que no se escapen los jugos.

PARA LA SALSA DE MENTA:

En una olla con agua hirviendo blanquee las hojas de menta por 30 segundos. Retírelas del agua caliente y sumérjalas en agua con hielo para refrescarlas. Escurra, seque, y pique las hojas de menta finamente. Lleve a la licuadora o a un procesador manual y licue agregando el aceite en forma de hilo.

Aparte, mezcle el vinagre, el agua, el azúcar, la sal y la pimienta hasta que se incorporen. Sólo hasta el momento de servir, revuelva esta mezcla con la emulsión de menta para obtener una salsa muy verde y fresca.

Para reservar esta salsa sin que pierda el color, le sugerimos guardar en la nevera la mezcla de la menta y el aceite separada de la del vinagre. Puede reservar en la nevera hasta por dos días.

Disfrutar de la buena mesa en un ambiente relajado e informal

Arroz con Pollo
al Estilo Paella

Para 8 personas

Ingredientes

- 5 tazas de agua
- ½ cucharadita de azafrán
- 5 tomates chontos
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- ½ taza de cebolla roja finamente picada
- 1 taza de chorizo cortado en cubos de un centímetro
- 2 tazas de arroz parbolizado
- 1 taza de jugo de tomate
- 1 cucharada de sal
- ½ cucharadita de páprika
- ¾ de taza de pimentón verde sin semilla y cortado en cubos de medio centímetro
- ¾ de taza de pimentón rojo sin semilla y cortado en cubos de medio centímetro
- 1 taza de arvejas dulces precocidas (preferiblemente utilice las que vienen congeladas)
- 16 muslitos de pollo
- 2 pechugas de pollo cocinadas y desmenuzadas
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto

Preparación

Precaliente el horno a 350 ºF (180 ºC).

Si no tiene una paellera le sugerimos realizar esta receta en una sartén que pueda llevar al horno (mango metálico).

Caliente una taza de agua y disuelva en ella el azafrán. Al mismo tiempo, en una olla con agua hirviendo sumerja los tomates durante 30 segundos, retírelos y páselos por agua fría. Pele los tomates, elimine las semillas y corte en cubos de 1 x 1 centímetro.

En una paellera o una sartén grande a fuego medio caliente una cucharada de aceite de oliva y saltee la cebolla roja hasta que esté blanda y transparente. Evite que se dore. Agregue el chorizo y el arroz y saltee por tres minutos más.

Continúe la cocción y añada los cubos de tomate, mezcle y cocine por un minuto más. Agregue cuatro tazas de agua, el azafrán junto con el líquido en donde fue disuelto y el jugo de tomate. Sazone con páprika y sal al gusto. Revuelva y reduzca la temperatura a fuego bajo y cocine hasta que el agua esté a ras del arroz.

Tape muy bien con papel aluminio y lleve al horno por 20 minutos o hasta que el arroz esté completamente seco.

Mientras tanto, sazone los muslitos con sal, pimienta y dos cucharadas de aceite de oliva. Lleve al horno hasta que estén doraditos. Evite que se sequen demasiado.

En una sartén, caliente la cucharada de aceite de oliva restante y saltee los pimentones. Adicione las arvejas y el pollo desmenuzado hasta que todo caliente.

Retire el arroz del horno, agregue la mezcla de pimentones, arvejas e incorpore un poco. Añada los muslitos de pollo y devuelva al horno por cinco minutos más.

Pollo al Horno
con Miel de Maple y Hierbas Frescas

Para 6 u 8 personas

Ingredientes

- ½ taza (200 gramos) de mantequilla a temperatura ambiente
- 2 cucharaditas de estragón finamente picado
- 2 cucharadas de perejil finamente picado
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- 2 pollos completos y limpios
- 4 ramas de tomillo
- 2 hojas de laurel
- 2 dientes de ajo enteros y macerados
- 1 limón partido a la mitad
- ⅔ de taza (150 ml) de miel de maple

Preparación

Precaliente el horno a 350 ºF (180 ºC).

En un recipiente hondo mezcle la mantequilla pomada con el estragón y el perejil. Sazone con sal y pimienta al gusto. Levante cuidadosamente la piel de cada pollo y adobe con la mantequilla de hierbas.

Dentro de cada uno de los pollos ponga dos ramas de tomillo, una hoja de laurel, un diente de ajo, medio limón y un poco de sal. Amarre cada pollo y sazone con más sal por fuera. Con la ayuda de una brocha barnice los pollos con la miel de maple.

Ponga los pollos en una bandeja y lleve al horno por 35 minutos, aproximadamente, o hasta que al insertar un cuchillo, por la parte más gruesa del pollo, salga caliente y los líquidos salgan transparentes. Durante el tiempo de cocción unte el pollo cada diez minutos con la miel de maple restante.

Deje reposar el pollo por lo menos diez minutos antes de porcionarlo, para que no pierda sus jugos.

Pescado Entero
Horneado en Costra de Sal

Para 6 personas

Ingredientes

- 1 pescado entero (2 kilos), limpio y escamado
- 2 rodajas de limón
- 1 rama de tomillo
- 1 hoja de laurel
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- 2 cucharadas de aceite de oliva

PARA LA COSTRA DE SAL:

- 3 claras de huevo
- 3 tazas (750 gramos) de sal

Preparación

Precaliente el horno a 400 ºF (200 ºC).

Entre la cavidad interior del pescado ponga las rodajas de limón, la rama de tomillo y la hoja de laurel. Sazone con sal y pimienta al gusto, y unte con el aceite de oliva.

En una batidora eléctrica, bata las claras a medio punto. Agregue la sal y continúe batiendo hasta que estén firmes.

Cubra una bandeja o lata con papel aluminio. Encima disponga el pescado y cúbralo con las claras batidas con la sal hasta taparlo completamente. Con la ayuda de una espátula haga la forma y trace las escamas del pescado. Lleve al horno por 35 a 40 minutos. Para probar que el pescado está listo inserte un termómetro. La temperatura debe ser de 130 ºF (55 ºC) a 140 ºF (60 ºC).

Sopas y ensaladas

Platos ligeros, calientes o fríos, para una improvisada cena o un rápido almuerzo...

Crema de Espinaca

Para 6 personas

Ingredientes

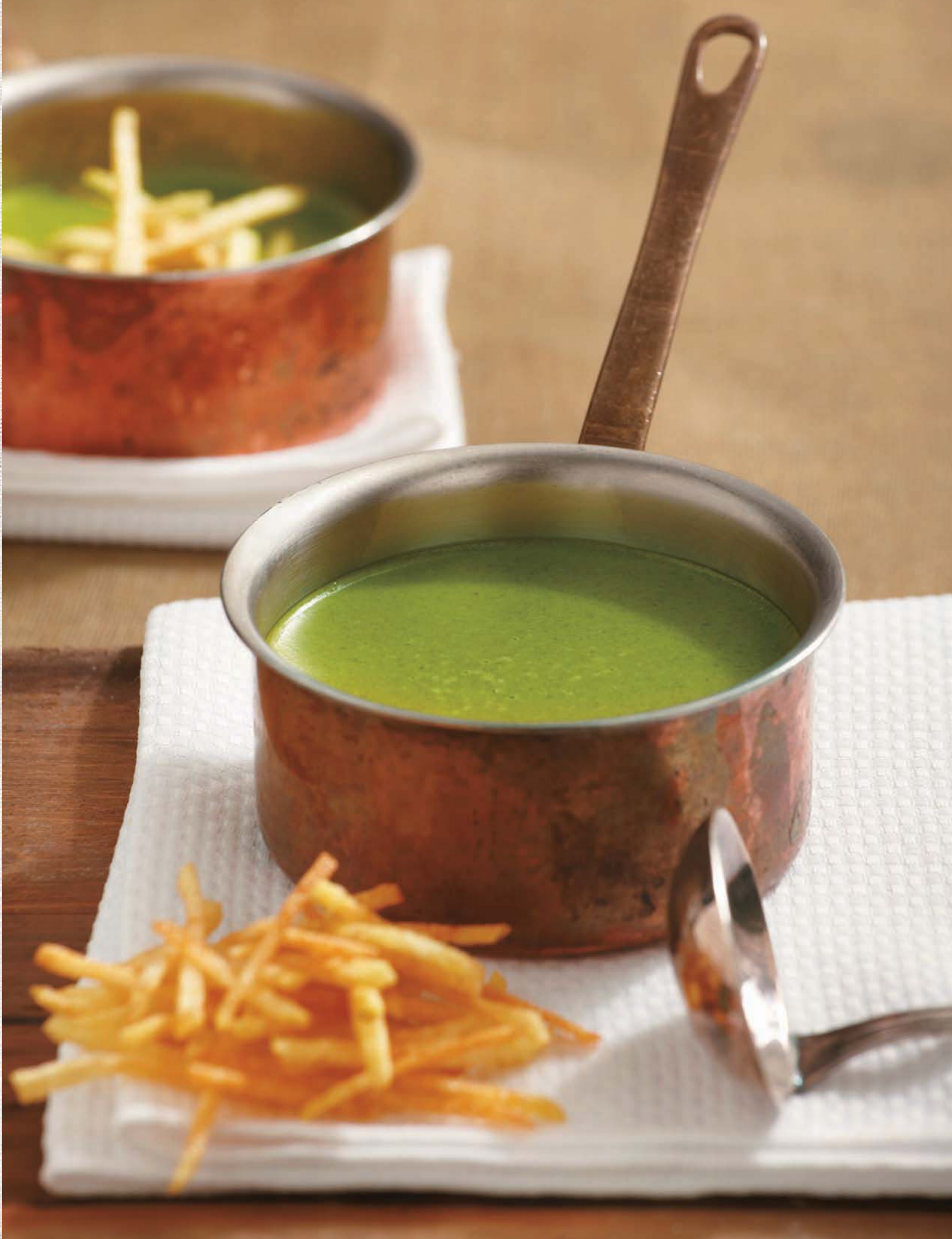
- 5 a 6 cucharadas de mantequilla
- 1 taza (250 gramos) de cebolla blanca cabezona cortada en julianas finas
- 4 tazas (1.000 gramos) de hojas de espinaca
- 2 tazas (500 gramos) de fondo o caldo de pollo
- 1 taza (250 gramos) de crema de leche
- 2 tazas (500 gramos) de leche
- Sal al gusto
- Pimienta de Cayena al gusto

Preparación

En una sartén derrita la mantequilla y saltee la cebolla hasta que esté transparente, evitando que se dore.

Aparte, en otra olla con agua hirviendo blanquee las hojas de espinaca durante 30 segundos. Retire y sumerja en agua con hielo. Escúrralas muy bien y píquelas finamente.

Caliente el fondo o caldo de pollo y llévelo a la licuadora. Agregue la cebolla y la espinaca picada y licue muy bien. Adicione la crema de leche y la leche y continúe licuando hasta que incorpore. Pase por un colador fino. Sazone con sal y pimienta de Cayena al gusto y lleve a la nevera. Caliente justo antes de servir (para que la crema conserve su color verde intenso) y acompañe con papas fósforo.



Sopa de Tortilla

Para 6 personas

Ingredientes

- 5 tomates (450 gramos) chontos bien maduros
- 2 cebollas (400 gramos) blancas cabezonas
- 1 y ½ (75 gramos) cabezas de ajo
- 4 tortillas de maíz
- 6 tazas (1.500 ml) de fondo o caldo de pollo
- 2 a 5 gramos de chile pasilla picado (al gusto)
- Azúcar al gusto
- Sal al gusto

PARA SERVIR:

- 3 pechugas (600 gramos) de pollo deshuesadas
- 4 tortillas de maíz cortadas en julianas
- 1 aguacate (250 gramos) cortado en cubitos
- ½ taza (125 gramos) de queso mozzarella rallado

Preparación

Precaliente el horno a 425 ºF (220 ºC).

En una bandeja ponga los tomates enteros, las cebollas enteras y las cabezas de ajo. Lleve al horno hasta que estén cocinadas, blandas y muy doradas. Tome en cuenta el tiempo de cocción de cada uno y retire en el orden en que cada uno se cocina (primero el tomate, luego el ajo y por último la cebolla).

Mientras tanto, en abundante aceite caliente, frite las tortillas por tres minutos.

En una llicuadora ponga los tomates, los ajos y las cebollas y licuelos con cinco tazas del fondo de pollo. Retire y pase la mezcla por un colador. Reserve en una olla.

Al mismo tiempo, sumerja las tortillas y el chile en la taza de caldo restante durante 30 minutos, deje que ablanden bien y lleve a la licuadora. Licue y pase la mezcla por un colador fino. Agregue esta preparación a la mezcla que tiene en la olla y cocine por 20 minutos a fuego medio.

Sazone con azúcar y sal al gusto. Reserve.

Aparte, cocine las pechugas de pollo en agua hirviendo con sal. Retire del agua, deje enfriar y desmenuce. Reserve.

En una sartén con suficiente aceite caliente sumerja las julianas de tortilla hasta que estén levemente doradas. Retire y escurra sobre papel absorbente.

Para servir, en cada plato hondo vierta una porción de sopa caliente. Adicione el pollo desmenuzado, los cubitos de aguacate y el queso rallado. Termine con las julianas de tortilla crujientes.

Sopa Minestrone

Para 6 personas

Ingredientes

- ¼ de taza (60 gramos) de fríjoles blancos
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 3 cucharadas de cebolla roja finamente picada
- 2 ramas de albahaca
- 2 ramas de orégano fresco
- 2 tazas (500 ml) de fondo o caldo de pollo
- 2 tazas (500 ml) de agua
- 1 tarro pequeño (500 gramos) de tomates enteros en lata
- ¼ de taza (60 gramos) de papa sabanera cortada en cubitos de un centímetro
- ⅓ de taza (85 gramos) de repollo cortado en cubitos de un centímetro
- ¼ de taza (60 gramos) de zanahoria cortada en cubitos de un centímetro
- ¼ de taza (60 gramos) de apio cortado en cubitos de un centímetro
- ¼ de taza (60 gramos) de calabacín cortado en fósforos o cubitos
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- Azúcar al gusto
- 2 cucharadas de pasta en lágrimas (*orzo* o *rizzoni*)

Preparación

La noche anterior ponga a remojar los fríjoles blancos.

En una olla, caliente el aceite y saltee la cebolla hasta que esté transparente. Añada las ramas de albahaca y orégano y saltee por unos minutos más. Retire el orégano y agregue el fondo o caldo de pollo y el agua. Deje que hierva y adicione los fríjoles blancos. Cocine a fuego medio.

Mientras tanto, tome los tomates de lata y licuelos un poco (también puede usar un pasapuré) y páselos por un colador. Reserve.

Cuando los fríjoles estén a media cocción, agregue los tomates licuados y colados. Adicione la papa y continúe con los vegetales, comenzando por aquel que tome más tiempo (repollo, zanahoria, apio y calabacín).

Una vez todos los ingredientes estén cocidos, sazone con sal, pimienta y azúcar al gusto. Termine con la pasta y cocine hasta que esté al dente. Sirva caliente y acompañe con queso parmesano.

Ensalada César

Para 6 personas

Ingredientes

PARA LOS CROUTONS:

- 4 tajadas de pan blanco
- 3 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de aceite vegetal

PARA EL ADEREZO CÉSAR:

- ⅔ de taza (150 gramos) de mayonesa
- 1 diente de ajo
- 2 filetes de anchoas en aceite de oliva
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- 2 cucharaditas de queso parmesano
- Jugo de limón al gusto
- Sal al gusto
- Pimienta de Cayena al gusto

PARA LA ENSALADA:

- 3 tazas (300 gramos) de cogollos europeos o lechuga romana, lavada, seca y picada en trozos
- 6 filetes de anchoas en aceite de oliva
- 5 cucharadas de queso parmesano rallado

Preparación

PARA LOS CROUTONS:

Con la ayuda de un cuchillo retire los bordes del pan y córtelo en cubos de un centímetro y medio. En una sartén derrita la mantequilla, añada el aceite y, cuando esté caliente, vierta los cubos de pan. Sofría removiendo constantemente hasta que doren. Retire los *croutons* y póngalos sobre papel absorbente. Reserve.

PARA EL ADEREZO CÉSAR:

En una licuadora o procesador mezcle una cuarta parte de la mayonesa con el ajo y los filetes de anchoas, hasta que todo quede bien triturado. Incorpore el resto de la mayonesa, la mostaza de Dijon y el queso parmesano. Revuelva hasta obtener una mezcla homogénea y suave. Sazone con el jugo de limón, la sal y la pimienta de Cayena al gusto. Si el aderezo está muy espeso puede agregar un poquito de agua. Si no lo va a utilizar inmediatamente mantenga este aderezo refrigerado.

En un recipiente hondo mezcle las lechugas con el aderezo César. Añada los *croutons*, los filetes de anchoas y el queso parmesano.

Cobb Salad
con Lomo de Res

Para 6 personas

Ingredientes

- 1 taza (250 gramos) de papa sabanera *baby*
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 400 gramos de lomo de res
- 2 tazas (100 gramos) de variedad de lechugas
- 1 taza (250 gramos) de alcachofas en conserva
- 6 pimentones (250 gramos) asados
- 10 a 12 unidades (50 gramos) de aceitunas moradas
- 4 huevos duros (cocinados por 12 minutos) cortados en cuartos
- ⅓ de taza (100 gramos) de tomates deshidratados
- 4 filetes (25 gramos) de anchoas en aceite de oliva
- 1 taza (250 gramos) de queso roquefort o azul cortado en cubos de 2 x 2 centímetros
- 5 cucharadas de vinagreta francesa (*ver* receta en la página 143)

Preparación

En una olla con abundante agua con sal hirviendo cocine las papas *baby* hasta que estén blandas. Deje enfriar y córtelas por la mitad.

Precaliente el horno a 350 ºF (180 ºC).

En una sartén, caliente el aceite vegetal y selle el lomo por todos los lados a fuego alto. Lleve al horno durante 6 u 8 minutos (para término medio). Retire y deje enfriar en la nevera. Una vez esté frío, corte en trozos de un centímetro y medio.

Sobre una bandeja o plato redondo grande disponga la lechuga, formando una cama. Encima organice los ingredientes en filas verticales. Bañe con la vinagreta francesa.

Ensalada de Arroz
con Mango, Pasas, Almendras y Pollo

Para 6 personas

Ingredientes

- 3 y ¼ tazas (800 gramos) de arroz blanco cocinado, frío
- 1 y ½ tazas (400 gramos) de pechuga de pollo cocinada y desmenuzada
- 3 cucharadas de perejil liso cortado en julianas finas
- 4 cucharaditas de cilantro finamente picado
- 1 taza (250 gramos) de mango cortado en julianas finas (preferiblemente pintón)
- ¾ de taza (200 gramos) de aceite de oliva extra virgen
- ¾ de taza (200 gramos) de uvas pasas
- ⅔ de taza (150 gramos) de almendras tostadas y tajadas
- 3 cucharadas de jugo de limón
- Sal al gusto
- Pimienta de Cayena al gusto

Preparación

En un recipiente grande y hondo mezcle todos los ingredientes. Sazone con sal y pimienta de Cayena al gusto.

Ensalada de
Lentejas y Cabano

Para 6 personas

Ingredientes

PARA COCINAR LAS LENTEJAS:

- 1 y ¼ tazas (300 gramos) de lentejas remojadas en agua por 12 horas (preferiblemente pardinas)
- ½ cebolla blanca
- ½ zanahoria pelada entera
- ¼ de tallo de apio
- 4 cucharadas (50 gramos) de tocineta entera
- Sal al gusto
- Pimienta negra recién molida al gusto

PARA LA ENSALADA:

- ⅓ de taza (100 gramos) de cabanos tajados
- 1 cucharada de cebolla roja finamente picada
- 2 cucharaditas de perejil liso finamente picado
- 4 cucharadas de vinagreta francesa (*ver* receta en la página 143)

Preparación

PARA COCINAR LAS LENTEJAS:

En una olla ponga las lentejas con todos los ingredientes, menos la sal. Vierta agua fría hasta cubrir dos centímetros por encima de las lentejas y cocine a fuego alto hasta que hierva. Reduzca la temperatura a fuego bajo, tape la olla y siga cocinando durante 45 minutos o hasta que las lentejas estén blandas. Tenga cuidado que no se deshagan. Sazone con sal y pimienta al gusto

Retire los vegetales y la tocineta y deje enfriar.

PARA LA ENSALADA:

Cuando las lentejas estén frías, póngalas en un recipiente hondo y mezcle con los cabanos tajados, la cebolla y el perejil. Incorpore la vinagreta francesa y rectifique la sazón con sal y pimienta al gusto.

Ensalada Nicoise

Para 6 personas

Ingredientes

- 4 tomates bien maduros cortados en rodajas
- 6 rábanos (80 gramos) cortados en rodajas finas (preferiblemente con mandolina)
- 4 huevos duros (cocinados por 12 minutos) cortados en cuartos
- 10 a 12 unidades (50 gramos) de aceitunas negras cortadas en tercios
- 10 filetes de anchoas
- 1 taza (250 gramos) de atún de lata en aceite, de buena calidad (retire muy bien el exceso de aceite)
- ½ taza (125 gramos) de papa sabanera *baby* cocinada en agua con sal (puede reemplazarla por papa sabanera normal cortada en cubos de 3 x 3 centímetros y cocinada)
- ½ taza (125 gramos) de habichuelines blanqueados y fríos
- ½ cucharadita de cebollín finamente picado
- ½ taza (125 gramos) de habas blanqueadas y peladas (opcional)
- 10 hojas de albahaca fresca (opcional)
- 2 cucharadas de jugo de limón
- ⅓ de taza (80 ml) de aceite de oliva extra virgen
- Sal al gusto
- Pimienta negra recién molida al gusto

Preparación

Ponga las rodajas de tomate en el fondo de cada plato. Encima disponga el resto de los ingredientes (sin revolver). Rocíe con el jugo de limón y el aceite de oliva extra virgen. Sazone con sal y pimienta negra al gusto.

Salad Cream

3 tazas aproximadamente

Ingredientes

- 4 yemas de huevo
- 1 y ½ cucharadas de harina de trigo
- 2 cucharadas de azúcar blanco
- ½ cucharadita de mostaza en polvo inglesa
- ¾ de taza (200 gramos) de vinagre de vino blanco
- 1 y ½ cucharadas de sal
- 1 y ½ tazas (375 ml) de crema de leche
- Jugo de limón al gusto

Preparación

En un recipiente hondo metálico bata las yemas de huevo y lleve al baño de María a fuego medio. Agregue la harina, el azúcar, la mostaza, el vinagre y la sal. Continúe cocinando la mezcla al baño de María revolviendo constantemente. Cuando esté caliente y espesa, retire del fuego y deje enfriar. Cuando haya enfriado, adicione la crema de leche e incorpore. Sazone con el jugo de limón. Puede guardar en la nevera hasta por una semana.

Vinagreta de Queso Azul y Miel

2 tazas

Ingredientes

- 1 taza (250 gramos) de mayonesa
- 4 cucharadas de miel de abejas
- 1 cucharadita de jugo de limón
- ½ taza (125 gramos) de crema agria o suero costeño
- ⅓ de taza (100 gramos) de queso azul en trocitos
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto

Preparación

En una licuadora o un procesador licue la mayonesa, la miel, el jugo de limón, la crema agria y el queso azul. Sazone con sal y pimienta al gusto. Puede guardar en la nevera hasta por tres días.

Vinagreta Francesa

2 tazas

Ingredientes

- ¼ de taza (60 ml) de vinagre de vino blanco
- Azúcar al gusto
- Sal al gusto
- ¾ de taza (200 ml) de aceite de oliva
- 1 ramita de tomillo
- 1 diente de ajo pelado y triturado

Preparación

En una licuadora o un procesador ponga el vinagre de vino blanco, la sal y el azúcar. Licue a alta velocidad y agregue el aceite en forma de hilo hasta que emulsione. Vierta en un recipiente de vidrio y añada el diente de ajo y la rama de tomillo para que aromatice. Puede conservar en la nevera durante un mes. Agítela bien antes de utilizar.

Para
acompañar

Arroz, papas, vegetales y algo más... Simplemente un poco de creatividad para hacer buenas combinaciones a la hora de pensar en los acompañamientos...

Papitas Baby
al Horno con Salvia

Para 6 personas

Ingredientes

- 4 tazas (1 kilo) de papa sabanera *baby* lavada
- 6 dientes de ajo triturados con piel
- 10 ramitas de tomillo fresco
- 10 hojas de salvia
- ⅓ de taza (85 ml) de aceite de oliva extra virgen
- Sal gruesa marina al gusto
- Pimienta negra recién molida al gusto

Preparación

En una bandeja, que pueda llevar al horno, ponga las papas, el ajo, el tomilllo y la salvia. Bañe con el aceite de oliva, mezcle bien y sazone con sal marina y pimienta negra al gusto. Lleve al horno durante 35 ó 40 minutos o hasta que las papas estén blandas. Retire del horno y sírvalas calientes.

Puede reemplazar por papas criollas *baby*.

Habichuelines
con Piñones y Tocineta

Para 6 u 8 personas

Ingredientes

- 2 y ⅓ tazas (600 gramos) de habichuelines bien delgados
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- ⅓ de taza (100 gramos) de tocineta cortada en julianas
- ⅓ de taza (100 gramos) de piñones tostados
- Sal al gusto
- Pimienta negra recién molida al gusto

Preparación

En una olla con abundante agua con sal hirviendo cocine los habichuelines durante cinco minutos o hasta que estén blandos (tenga cuidado de que no se pasen de cocción, para que no pierdan su color verde). Retire y refresque en agua helada. Escurra y reserve.

En una sartén grande, caliente el aceite de oliva y ponga a dorar la tocineta hasta que esté crocante. Agregue los piñones y revuelva bien. Adicione los habichuelines y deje que se calienten. Sazone con sal y pimienta negra al gusto.

Espinacas
a la Crema

Para 6 u 8 personas

Ingredientes

- 10 tazas (750 gramos) de hojas de espinaca bien limpias
- 4 cucharadas de mantequilla
- ⅓ de taza (100 gramos) de cebolla blanca finamente picada
- 2 cucharadas de aguardiente o Pernod
- ⅔ de taza (150 gramos) de crema de leche
- Sal al gusto
- Pimienta negra recién molida al gusto

Preparación

En una olla con abundante agua con sal hirviendo blanquee las hojas de espinaca durante 20 segundos (realice este procedimiento por tandas para que el agua no se enfríe). Retire y refresque inmediatamente en agua helada.

Retire las hojas del agua fría y escúrralas bien, haciendo presión entre las manos para eliminar la mayor cantidad de líquido posible. Resérvelas.

Aparte, en una sartén derrita la mantequilla y saltee la cebolla a fuego bajo hasta que ablande. Sazone con sal. Adicione el aguardiente o Pernod y deje reducir a la mitad. Añada la crema de leche, suba la temperatura y cocine hasta que hierva. Agregue las hojas de espinaca y caliente bien. Sazone con sal y pimienta negra al gusto.

Papas al Gratín

Para 6 u 8 personas

Ingredientes

- 1 y ½ tazas (350 ml) de crema de leche
- 1 y ½ tazas (350 ml) de leche
- Sal al gusto
- Pimienta negra recién molida al gusto
- 1 diente de ajo cortado a la mitad
- 4 tazas (1 kilo) de papa sabanera pelada y cortada en tajadas muy delgadas (aproximadamente un cuarto de centímetro. Preferiblemente use una mandolina o un cuchillo muy afilado)
- 6 cucharadas de mantequilla
- ½ taza (150 gramos) de queso gruyère rallado
- 3 cucharadas de queso parmesano rallado
- 6 cucharadas de miga de pan

Preparación

Precaliente el horno a 300 ºF (150 ºC).

En un recipiente hondo mezcle la crema de leche y la leche. Sazone con sal y pimienta negra al gusto (debe estar bien sazonada –incluso un poquito alta de sal– ya que a las papas no se les agrega sal).

Unte el diente de ajo por todo el molde que va a utilizar. Luego engráselo con mantequilla. En el fondo del molde arme una capa con las tajadas de papa, cubra con un poco de los quesos rallados y continúe con la mezcla de crema y leche, siga alternando hasta armar todo el molde.

Reserve un poco de los quesos.

Tape la refractaria con papel aluminio y lleve al horno durante 35 minutos o hasta que las papas estén bien cocinadas y calientes. Retire el papel aluminio, espolvoree el resto de los quesos y la miga de pan y devuelva al horno. Suba la temperatura a 440 ºF (220 ºC) y deje dorar.

Croquetas
de Plátano Maduro

Para 6 u 8 personas

Ingredientes

- 3 plátanos maduros
- ½ taza (125 gramos) de queso costeño rallado
- 2 huevos
- 2 cucharadas de harina cernida
- Aceite para freír
- Azúcar al gusto
- Sal al gusto

Preparación

Elimine las puntas de los plátanos y pártalos en trozos. Tenga en cuenta que no es necesario quitarles la cáscara. Ponga los plátanos en una olla con agua suficiente y un poco de sal y cocínelos a fuego alto hasta que estén blandos. Retire del fuego, escurra el agua, quíteles la cáscara y las semillas. Triture en un molino o pasapuré y amase hasta obtener una textura suave.

Arme cada bolita (de cuatro a cinco centímetros de diámetro), presione en el centro para formar hueco y rellénelo con el queso. Una la masa para cerrar la croqueta. Reserve.

Aparte, separe las yemas de las claras. Bata las claras a punto de nieve y agregue las yemas, la harina, el azúcar y la sal al gusto. Mezcle de forma envolvente, teniendo cuidado de que la mezlca no pierda volumen.

En una sartén honda o una freidora, caliente el aceite a 340 ºF (170 ºC). Sumerja las croquetas de plátano en la mezcla de huevo y harina y póngalas a freír hasta que estén doradas.

Nuevas maneras de acompañar sus platos tradicionales: el placer de la variedad

Maíz Dulce con
Jamón Serrano y Perejil

Para 6 u 8 personas

Ingredientes

- 3 cucharadas de mantequilla
- 3 tazas (750 gramos) de maíz dulce (preferiblemente congelado, aunque lo puede hacer con maíz de lata)
- ⅓ de taza (80 ml) de crema de leche
- 2 cucharaditas de perejil liso cortado en julianas
- 50 gramos de jamón serrano cortado en julianas
- Sal al gusto
- Pimienta negra recién molida al gusto

Preparación

En una olla o una sartén grande derrita la mantequilla y agregue el maíz dulce. Sazone con un poco de sal. Cocine a fuego medio, revolviendo regularmente durante diez minutos (no importa si este se dora un poquito). Adicione la crema de leche y cocine por dos minutos más (tenga en cuenta que en este punto puede reservar el maíz y recalentar más tarde).

Agregue el perejil, el jamón serrano y sazone con sal (si es necesario) y pimienta negra al gusto.

Sirva inmediatamente.

Cous Cous con Piñones
y Semillas de Girasol

Para 6 personas

Ingredientes

- 1 y ¼ tazas (300 ml) de agua
- 1 cucharadita de sal
- 4 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 taza (200 gramos) de *cous cous*
- 6 cucharadas de mantequilla
- 3 cucharadas de piñones
- 3 cucharadas de semillas de girasol
- 2 cucharaditas de perejil liso finamente picado
- 2 cucharaditas de cilantro finamente picado

Preparación

En una olla ponga el agua, la sal, el aceite de oliva y el jugo de limón, y cocine a fuego alto hasta que hierva. Añada el *cous cous*, tape y retire del fuego.

Mantenga en un lugar caliente por 10 a 15 minutos.

Aparte, en una sartén derrita la mantequilla y dore los piñones y las semillas de girasol. Retire y reserve.

Destape la olla con el *cous cous* y sepárelo con un tenedor. Agregue los piñones, las semillas de girasol, el perejil y el cilantro e incorpore bien.

Puede servir frío o caliente.

Vegetales al Horno

Para 6 u 8 personas

Ingredientes

- 1 taza (250 gramos) de alcachofas en aceite
- ¾ de taza (200 gramos) de berenjenas *baby* cortadas a la mitad (o en cubos de 3 centímetros)
- ¾ de taza (200 gramos) de calabacín *baby* cortado a la mitad (o en cubos de 3 centímetros)
- ¾ de taza (200 gramos) de bulbo de hinojo cortado en cuartos (opcional)
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- Azúcar al gusto
- Sal al gusto
- Pimienta recién molida al gusto
- 1 y ¼ tazas (300 gramos) de tomates *cherry* rojos
- 6 cucharadas de miga de pan fresca (puede hacerla con pan de molde, sin los bordes, molido en el procesador)
- 2 cucharaditas de hojas de albahaca

Preparación

Precaliente el horno a 350 ºF (180 ºC).

En una bandeja o lata ponga las alcachofas, las berenjenas, el calabacín y el hinojo. Bañe con el aceite de oliva y sazone con el azúcar, la sal y la pimienta al gusto. Revuelva bien y lleve al horno durante veinte minutos. Retire, agregue los tomates y hornee por 15 minutos más. Añada la miga de pan y deje dorar un poco. Adicione las hojas de albahaca. Sirva caliente.

Arroz con Coco Blanco

Para 6 u 8 personas

Ingredientes

- 1 coco
- 1 cucharadita de azúcar
- Sal al gusto
- 2 tazas (500 gramos) de arroz

Preparación

PARA EXTRAER LA LECHE DE COCO:

Parta el coco y reserve el agua que trae en el interior. Retire el coco de la concha, rállelo o licuelo. Completada esta labor, mezcle con el agua de coco, frote con las manos y pase por un colador fino. Repita este paso con agua potable tantas veces cuanto sea necesario hasta completar la leche de coco necesaria según la cantidad de arroz (cuatro tazas). En clima frío es preferible utilizar agua caliente, con el fin de obtener la leche más fácilmente.

En un caldero, ponga la leche de coco (cuatro tazas) a fuego alto hasta que alcance el punto de ebullición. Agregue el azúcar, la sal al gusto y el arroz. Revuelva y deje que la leche se evapore por completo. Tape y reduzca el fuego al mínimo. Cocine por espacio de 20 minutos; destape y voltee el arroz. Continúe la cocción por otros 20 minutos. Al cabo de este tiempo estará listo para servir.

Arroz con Coco Frito con Pasas

Para 6 u 8 personas

Ingredientes

- 1 cucharadita de azúcar
- ½ taza de uvas pasas
- Sal al gusto
- 2 tazas (500 gramos) de arroz
- 2 cucharadas de mantequilla

Preparación

PARA EXTRAER LA LECHE DE COCO:

Parta el coco y reserve el agua que trae en el interior. Retire el coco de la concha, rállelo o licuelo. Completada esta labor, mezcle con el agua de coco, frote con las manos y pase por un colador fino. Reserve esta primera leche aparte. Repita este paso con agua potable tantas veces cuanto sea necesario hasta completar la leche de coco necesaria según la cantidad de arroz (cuatro tazas). En clima frío es preferible utilizar agua caliente para obtener la leche más fácilmente.

En un caldero, ponga la primera leche que reservó junto con el azúcar a fuego alto hasta que alcance el punto de ebullición. Con la ayuda de una cuchara, mezcle y deje que cocine hasta obtener la grasa y que se forme el "titoté" (pequeños grumos de coco frito de color café oscuro). Adicione de inmediato las uvas pasas, revuelva y añada el resto de la leche de coco (cuatro tazas). Continúe la cocción y deje que la leche alcance el punto de ebullición. Agregue sal al gusto y el arroz. Revuelva y cocine hasta que la leche se evapore por completo. Incorpore la mantequilla suavemente. Tape y reduzca el fuego al mínimo. Cocine por espacio de 20 minutos, destape y voltee el arroz. Continúe la cocción por otros 20 minutos más.

Vegetales Fritos

Para 6 u 8 personas

Ingredientes

- Aceite para freír
- 1 taza (150 gramos) de coliflor en flores
- 1 taza (150 gramos) de brócoli en flores
- 1 taza (150 gramos) de zanahoria cortada en tajadas delgadas
- 1 taza (150 gramos) de espárragos enteros
- 1 taza (150 gramos) de champiñones enteros
- 1 taza (150 gramos) de cebolla roja cortada en tajadas de medio centímetro

PARA LA MEZCLA:

- 1 y ½ tazas de harina
- ½ taza (125 ml) de agua
- 1 cucharada de aceite de canola o vegetal
- 1 cucharadita de sal
- 1 pizca de *curry* en polvo
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1 clara de huevo

Preparación

Precaliente el aceite en la freidora a 340 ºF (170 ºC).

PARA LA MEZCLA:

En un recipiente hondo ponga media taza de harina, el agua, el aceite, la sal, el *curry* y las gotas de jugo de limón. Revuelva bien y deje reposar durante 30 minutos.

Luego bata la clara a punto de nieve e incorpore a la mezcla.

Ponga la taza de harina restante en un plato. Pase los vegetales por la harina, sumérjalos en la mezcla, uno a uno, y lleve a la freidora hasta que estén dorados. Tenga cuidado de ir fritando los vegetales por tandas. Retire y póngalos sobre papel absorbente. Sirva inmediatamente.

No solamente puede utilizarlos como acompañamiento, sino como picada con algún *dip*.

Latkes de Papa

Para 6 personas

Ingredientes

- 4 tazas (1 kilo) de papa sabanera pelada y finamente rallada
- Gotas de jugo de limón
- 2 a 3 huevos batidos
- Sal al gusto
- Aceite vegetal para freír

Preparación

Tome las papas y agrégueles unas gotas de jugo de limón para evitar que tomen un color oscuro. Deje reposar durante diez minutos para que la papa suelte su líquido. Ponga las papas en un colador y haga presión para sacarles más líquido.

En un recipiente hondo mezcle las papas con los huevos batidos e incorpore muy bien. Sazone con la sal al gusto.

En una sartén a fuego medio caliente el aceite vegetal (calcule suficiente aceite para cubrir un centímetro del fondo de la sartén). Con una cuchara sopera tome la mezcla, póngala sobre la sartén con el aceite caliente y, con la parte de atrás de la cuchara, deles la forma a los *latkes*.

Cocine a fuego medio durante dos a tres minutos por cada lado hasta que doren muy bien y estén completamente cocinados.

Retire y deje escurrir sobre papel absorbente.

Remolachas a la Brasa
con Arrúgula y Salsa de Crema Agria y Hierbas

Para 6 u 8 personas

Ingredientes

- 6 a 8 remolachas grandes (1 kilo)
- ⅓ de taza (85 gramos) de aceite de oliva extra virgen
- Sal al gusto
- 2 tazas (150 gramos) de arrúgula lavada
- ⅔ de taza (150 ml) de salsa de crema agria y hierbas (*ver* receta en la página 88)
- Jugo de limón al gusto
- Pimienta negra recién molida al gusto

Preparación

Precaliente el horno a 400 ºF (200 ºC).

Tome cada remolacha y póngala sobre un pedazo de papel aluminio (suficiente para envolverla bien). Vierta la misma cantidad de aceite de oliva sobre cada una y sazone con sal al gusto. Envuelva cada remolacha, lleve al horno y cocine durante 15 ó 20 minutos. Deles la vuelta y cocine 35 minutos más o hasta que estén bien cocinadas.

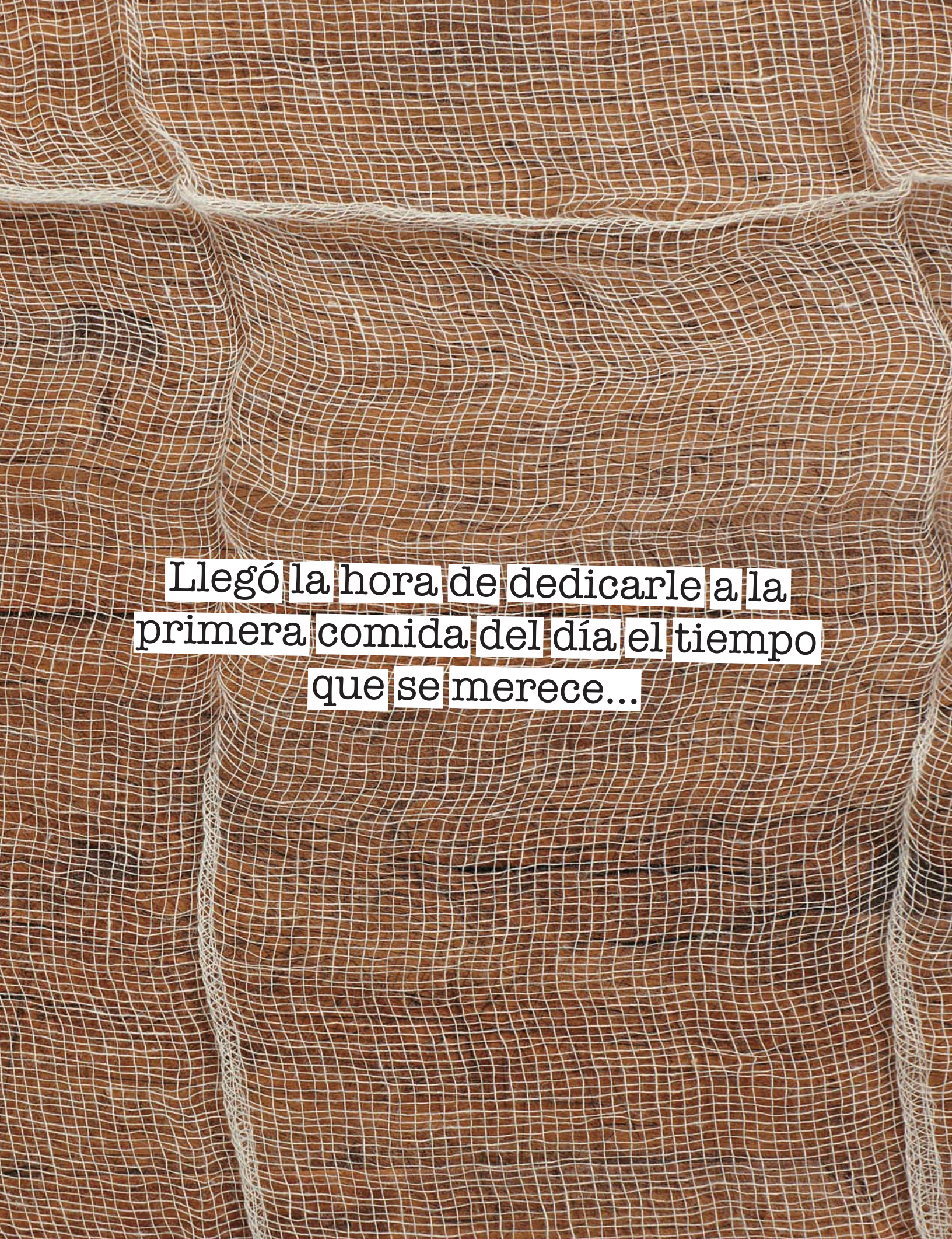
Para verificar el punto, inserte un cuchillo pequeño en la remolacha. Cuando ya están listas, éste debe entrar y salir con facilidad.

Saque las remolachas del horno, retíreles el papel aluminio y deje enfriar un poco para poder manipularlas.

Pele las remolachas con la mano (preferiblemente utilice guantes) o con un cuchillo pequeño. Deje enfriar completamente y pártalas en cuartos.

Para servir, mezcle los trozos de remolacha con la arrúgula, bañe con la salsa de crema agria y hierbas, y sazone con jugo de limón, sal y pimienta al gusto.

Desayunos



Llegó la hora de dedicarle a la primera comida del día el tiempo que se merece...

Calentado

Para 8 personas

Ingredientes

- 4 cucharadas de aceite vegetal
- 1 y ⅓ tazas (360 gramos) de pechuga de pollo deshuesada y cortada en cubos
- ⅓ de taza (100 gramos) de cebolla larga finamente picada
- ½ taza (120 gramos) de cebolla roja cortada en julianas
- 1 taza (280 gramos) de papa *baby* cocinada y cortada en mitades
- 1 y ¼ tazas (320 gramos) de champiñones cortados por la mitad
- ¼ de taza (80 gramos) de pimentones cortados en cubitos
- ½ taza (120 gramos) de jamón de cerdo cortado en cubos
- ⅓ de taza (80 gramos) de chorizo español tajado
- 1 y ¼ tazas (320 gramos) de lomo de res cocinado y cortado en tiras
- 5 tazas (750 gramos) de arroz blanco preparado
- 2 cucharadas de salsa inglesa o salsa soya
- 1 cucharada de perejil liso finamente picado
- 1 cucharada de cilantro finamente picado
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- 8 huevos (opcional)

Preparación

En una sartén, caliente dos cucharadas de aceite vegetal y saltee el pollo a fuego alto hasta que dore. Retire y reserve.

Aparte, en otra sartén grande, caliente el aceite restante y saltee la cebolla larga y la cebolla roja a fuego medio. Evite que tome color. Agregue la papa *baby*, los champiñones y siga cocinando. Adicione el pimentón y cocine un poco más. Añada el jamón, el chorizo, el lomo y el pollo. Mezcle bien, suba la temperatura y agregue el arroz y saltee a fuego alto por un minuto. Vierta la salsa inglesa o la salsa de soya y continúe cocinando por dos minutos más. Por último, añada el perejil y el cilantro y sazone con sal y pimienta al gusto. Reserve a fuego bajo, mientras prepara los huevos fritos.

Desayuno Colombiano

Para 8 personas

Ingredientes

- Morcillas, chorizos de coctel y arepitas

PARA LOS FRÍJOLES:

- 500 gramos de fríjol bola roja
- 1 zanahoria (150 gramos) pelada y cortada por la mitad
- 1 cucharada de aceite vegetal
- ½ taza (125 gramos) de cebolla larga finamente picada
- ½ taza (125 gramos) de tomate chonto finamente picado
- ½ taza (150 gramos) de tocineta finamente picada
- 2 cucharadas de cilantro finamente picado
- Sal al gusto

PARA LOS PATACONES:

- 3 plátanos verdes
- Aceite vegetal
- Sal al gusto

PARA EL GUISO U OGAO:

- 4 tomates chontos
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 taza (250 gramos) de cebolla blanca cortada en julianas
- 1 cucharadita de pasta de tomate
- 1 pizca de azafrán entero
- 1 cucharada de perejil finamente picado
- Sal y pimienta al gusto

PARA LOS HUEVOS REVUELTOS:

- 8 huevos
- 2 cucharadas de mantequilla
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

PARA LOS FRÍJOLES:

Lave los fríjoles y déjelos remojar durante 12 horas. En una olla de presión ponga los fríjoles con el agua en que los remojó. Agregue la zanahoria, tape y cocine a fuego bajo durante 45 minutos. Retire del fuego, saque la zanahoria y licuela con un poco del líquido de la cocción. Reserve. Aparte, en una sartén, caliente el aceite y saltee la cebolla con el tomate hasta que esté transparente. Reserve. En otra sartén sofría la tocineta hasta que dore. En una olla mezcle la zanahoria licuada, los fríjoles cocinados, la cebolla y el tomate salteados y la tocineta dorada. Cocine a fuego bajo por 15 minutos y sazone con sal al gusto. Para servir, añada el cilantro.

PARA LOS PATACONES:

Tome los plátanos, corte los extremos y retíreles la cáscara. Parta cada plátano en trozos de aproximadamente cuatro centímetros. En una sartén honda, caliente suficiente aceite para freír y sumerja los plátanos hasta que ablanden un poco, teniendo cuidado de que no se doren. Retírelos del aceite y escurra. Con la ayuda de una pataconera o un objeto pesado aplane cada trozo para formar los patacones. Sumérjalos nuevamente en el aceite caliente, fríalos hasta que doren un poco y escúrralos sobre papel absorbente. Sazone con sal al gusto.

PARA EL GUISO U OGAO:

En una olla con agua hirviendo sumerja los tomates durante 20 segundos, retírelos y páselos por agua fría. Pele los tomates, elimine las semillas y corte en cubos de 2 x 2 centímetros. Reserve. En una sartén derrita la mantequilla y saltee la cebolla hasta que ablande. Añada la pasta de tomate y saltee durante un minuto más. Agregue el azafrán y los cuadritos de tomate. Sazone con sal y pimienta al gusto y cocine por cinco minutos más. Termine con las julianas de perejil liso. Reserve caliente.

PARA LOS HUEVOS REVUELTOS:

En un recipiente hondo bata muy bien los huevos con la ayuda de un batidor globo. En una olla grande derrita la mantequilla y agregue los huevos batidos. Cocine a fuego lento revolviendo constantemente con una cuchara de palo o una espátula. Sazone con sal y pimienta al gusto.

Muesli con Yogur
y Frutas Frescas

Para 10 ó 15 porciones

Ingredientes

PARA EL MUESLI:

- 2 tazas (500 gramos) de hojuelas de avena
- ⅔ de taza (150 gramos) de nueces (almendras, nueces del Brasil, pecanas, etc.)
- ⅔ de taza (150 gramos) de germen de trigo
- ¾ de taza (200 gramos) de frutos secos (albaricoques, uvas pasas, dátiles, etc.)

PARA SERVIR 4 PORCIONES:

- 1 taza (500 gramos) de muesli casero
- 1 taza de frutos rojos (frambuesas, fresas, arándanos, moras y agraz)
- 1 manzana verde partida en cubos pequeños (opcional)
- 2 bananos cortados en rodajas
- 2 tazas (500 ml) de yogur natural sin dulce o leche
- Miel de abejas o de maple para endulzar al gusto

Preparación

PARA EL CEREAL:

Precaliente el horno a 320 ºF (160 ºC).

En una bandeja mezcle las hojuelas de avena y las nueces y lleve al horno por 15 minutos o hasta que doren un poco, revuelva la mezcla cada tres minutos para que hornee uniformemente. Retire del horno, deje enfriar, adicione el germen de trigo, los frutos secos y revuelva.

Para servir, en cada plato hondo ponga una porción de cereal, un poco de frutos rojos, unos cubos de manzana, unas rodajas de banano y los arándanos. Adicione el yogur y endulce con la miel al gusto.

Puede guardar el cereal hasta por un mes dentro de un contenedor hermético.

Barras de Granola

Para 20 barras aproximadamente

Ingredientes

- 4 tazas (500 gramos) de hojuelas de avena
- ½ taza (125 gramos) de germen de trigo
- 1 taza (250 gramos) de nueces (almendras, nueces del Brasil, pecanas, etc.)
- 1 taza (250 ml) de miel de abejas
- ¾ de taza (200 gramos) de azúcar moreno
- ⅔ de taza (175 ml) de aceite vegetal (preferiblemente de canola) o ½ taza (125 gramos) de mantequilla
- 1 cucharadita de extracto de vainilla (opcional)
- 1 pizca de sal
- ½ taza (125 gramos) de frutos secos (albaricoques, uvas pasas, dátiles, etc.)

Preparación

Precaliente el horno a 320 ºF (160 ºC).

En una bandeja mezcle las hojuelas de avena, el germen de trigo y las nueces y lleve al horno por 10 a 15 minutos o hasta que doren un poco, teniendo cuidado de que no se quemen. Revuelva la mezcla cada tres minutos para que dore uniformemente.

Aparte, en una olla revuelva la miel con el azúcar, el aceite o la mantequilla y caliente a fuego medio hasta que el azúcar se disuelva. Vierta sobre la avena e incorpore bien. Adicione los frutos secos.

Ponga la granola en una bandeja grande bien engrasada (con mantequilla) o cubierta con un tapete de silicona y lleve nuevamente al horno por 10 minutos. Retire, deje enfriar completamente y parta en veinte trozos para formar las barras.

Para variar el sabor sustituya la mitad del aceite por la misma cantidad de mantequilla de maní. También puede agregar a la mezcla una cucharada de canela en polvo o trocitos de chocolate.

Omelette con
Cebolla y Tomate

Para 6 personas

Ingredientes

PARA EL GUISO:

- 5 tomates (600 gramos)
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 taza (250 gramos) de cebolla cabezona blanca cortada en julianas
- 1 cucharadita de pasta de tomate
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- 1 cucharadita de perejil liso cortado en julianas

PARA LAS OMELETTES:

- 18 huevos
- 6 cucharadas de mantequilla

Preparación

PARA EL GUISO:

En una olla con agua hirviendo sumerja los tomates durante 30 segundos, retírelos y páselos por agua fría. Pele los tomates, elimine las semillas y corte en cubos de 2 x 2 centímetros.

Aparte, en una sartén derrita la mantequilla y saltee la cebolla hasta que ablande. Añada la pasta de tomate y saltee durante un minuto más. Agregue los cubos de tomate y sazone con sal y pimienta al gusto. Cocine a fuego bajo por cinco minutos más y termine con el perejil. Reserve.

PARA CADA OMELETTE:

En un tazón metálico bata tres huevos. Caliente una sartén, derrita una cucharada de mantequilla y vierta en ella los huevos. Deje cocinar durante 10 segundos y siga cocinando a fuego medio bajo revolviendo con una espátula hasta que la *omelette* compacte un poco. Deje de revolver, pero siga cocinando hasta que la *omelette* esté en su punto. Retire de la sartén y póngala cuidadosamente sobre un plato. Agregue el guiso de cebolla y tomate caliente y sirva de inmediato. Repita el procedimiento con los huevos restantes.

Postres

La tentación goza de sus mejores momentos durante el fin de semana. El dulce final que todos esperamos...

Crumble de Manzana

Para 6 personas

Ingredientes

- 1 barrita (125 gramos) de mantequilla fría cortada en cubitos pequeños
- 1 taza (115 gramos) de harina todo propósito
- 3 cucharadas y 1 cucharadita (50 gramos) de azúcar blanco
- 3 cucharadas y 1 cucharadita (50 gramos) de azúcar moreno
- 1 taza y 1 cucharada de almendras en láminas
- 4 cucharadas de avena en hojuelas

PARA EL RELLENO:

- 9 manzanas verdes
- 1 barrita (125 gramos) de mantequilla
- ⅔ de taza (100 gramos) de azúcar moreno
- ½ cucharada de canela en polvo
- ⅔ de taza de uvas pasas
- 1 cucharada de fécula de maíz
- 1 cucharada y 1 cucharadita de jugo de limón

Preparación

PARA EL CRUMBLE:

En una batidora con la pala, a velocidad baja, mezcle los cubos de mantequilla, la harina, el azúcar blanco, el azúcar moreno, las almendras y la avena hasta que queden en grumos pequeños (del tamaño de una arveja). Reserve en la nevera. Puede guardar esta mezcla refrigerada hasta por una semana.

PARA EL RELLENO:

Pele las manzanas, retíreles el corazón y córtelas en cuadros de 1 x 1 centímetro. Póngalas en agua con hielo y el jugo de un limón para evitar la oxidación.

En una olla de acero inoxidable a fuego medio, derrita la mantequilla con el azúcar y la canela. Añada los cubos de manzana escurridos y secos y cocínelos hasta que estén al dente. Adicione las uvas pasas y cocine por un minuto más.

Mientras tanto, disuelva la fécula de maíz en el jugo de limón. Suba nuevamente la temperatura de las manzanas y cuando lleguen a punto de ebullición vierta la fécula de maíz disuelta en el jugo de limón y deje hervir por dos minutos. Retire del fuego y ponga la fruta en un molde refractario grande o seis moldes individuales, previamente engrasados con mantequilla y enharinados. Cubra la fruta con la mezcla del *crumble* y lleve al horno por 20 minutos o hasta que tenga un color dorado intenso. Retire del horno, deje reposar por 10 minutos y sirva con helado de vainilla.

Postre de Deditos de Mamá

Para 6 u 8 personas

Ingredientes

PARA LA CREMA INGLESA:

- 4 yemas
- 1 lata (400 gramos) de leche condensada
- 1 y ⅔ tazas de leche entera
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

PARA EL POSTRE:

- 5 cucharadas de cocoa en polvo
- 3 cucharadas de azúcar blanco
- 2 tazas (500 ml) de agua caliente
- 4 cucharadas de ron
- 1 lata de deditos
- ½ taza de tinto
- 1 taza (250 gramos) de crema de leche batida
- ½ taza de chocolate blanco, chocolate de leche y chocolate amargo, rallados

Preparación

PARA LA CREMA INGLESA:

Con una batidora mezcle las yemas, la leche condensada y la leche hasta que incorporen. Lleve la mezcla a una olla y cocine a fuego medio hasta que hierva. Retire del fuego, agregue la esencia de vainilla, deje enfriar a temperatura ambiente y reserve.

Aparte, disuelva la cocoa y el azúcar en al agua caliente y adicione el ron.

Remoje tres cuartas partes de los deditos en este líquido y los restantes en el tinto.

En el fondo de una refractaria organice una capa con los deditos remojados en el tinto. Encima esparza la mitad de la crema inglesa. Luego disponga la mitad de los deditos remojados en cocoa y ron y cubra con la crema restante. Termine con los deditos que quedaron. Cubra el postre con la crema de leche batida. Decore con los chocolates rallados. Lleve a la nevera durante mínimo ocho horas.

Clafoutis
de Frutos Rojos

Para 6 personas

Ingredientes

- ½ taza de almendras sin cáscara
- 1 y ⅓ tazas (330 ml) de crema de leche
- 2 huevos
- 3 yemas
- 20 cucharadas y 2 cucharaditas de harina de trigo
- ½ taza (125 gramos) de azúcar blanco
- 1 pizca de sal
- 200 gramos de frutos rojos (fresa, frambuesa, mora y agraz) o la fruta de su preferencia

Preparación

Ponga las almendras en un procesador y tritúrelas hasta obtener una textura de harina.

En un recipiente hondo, con un batidor manual, bata la crema de leche, los huevos y las yemas. Aparte, mezcle la almendra pulverizada, la harina de trigo y la sal. Añada los ingredientes secos, poco a poco, al recipiente que tiene la mezcla de leche y huevos e incorpore bien. Lleve a la nevera y refrigere la mezcla durante dos horas.

Precaliente el horno a 350 ºF (180 ºC).

Engrase y enharine un molde grande o seis moldes individuales y ponga la mitad de la fruta en la base. Encima disponga la mitad de la mezcla y añada el resto de la fruta. Cubra con la mezcla restante y lleve al horno por 20 minutos o hasta que tenga un color dorado intenso. Sirva caliente acompañado de helado de vainilla.

Sticky Toffee Pudding
con Salsa de Caramelo

Para 8 ó 10 personas

Ingredientes

PARA LA TORTA:

- 2 y ½ tazas (400 gramos) de dátiles deshidratados sin semillas cortados en trocitos
- 1 y ½ tazas (375 ml) de agua caliente
- 3 tazas (350 gramos) de harina todo propósito
- 2 cucharaditas de bicarbonato de sodio
- 1 cucharada de polvo para hornear
- ¾ de taza (185 gramos) de mantequilla
- 1 taza y 2 cucharadas (230 gramos) de azúcar blanco
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- 2 cucharaditas de extracto de café
- 4 huevos
- 1 cucharada de polvo para hornear

PARA LA SALSA:

- ⅔ de taza y 1 cucharadita (120 gramos) de azúcar moreno
- 3 cucharadas de agua
- 3 cucharadas de mantequilla
- ¾ de taza y 1 cucharada (200 gramos) de crema de leche
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 7 cucharadas de whisky

Preparación

PARA LA TORTA:

Precaliente el horno a 350 ºF (180 ºC). Ponga a hidratar los dátiles en el agua caliente durante dos horas.

Pase la harina, el bicarbonato de sodio y el polvo para hornear por un colador fino para cernirlos y mezcle en un recipiente. Reserve.

En una batidora eléctrica mezcle la mantequilla con el azúcar hasta que esté suave. Añada el extracto de vainilla y el extracto de café. Agregue los huevos, uno a uno, la leche lentamente y continúe batiendo hasta que incorporen.

Adicione los ingredientes secos y bata hasta que tenga una mezcla homogénea. Evite mezclar demasiado. Añada los dátiles con el líquido e incorpore.

Vierta la mezcla en un molde grande (9 pulgadas) o en 8 ó 10 moldes individuales (8 onzas) previamente engrasados y enharinados. Lleve al horno por 20 minutos o hasta que al insertar un cuchillo, este salga completamente limpio. Retire del horno, deje enfriar y desmolde.

PARA LA SALSA:

En una olla haga un caramelo con el azúcar y el agua. Tan pronto esté dorado, agregue la mantequilla. Aparte, caliente la crema de leche con la esencia de vainilla y añádala al caramelo con cuidado y revolviendo constantemente. Lleve la mezcla a punto de ebullición, baje la temperatura a fuego medio y revuelva de manera constante hasta que el caramelo se disuelva. Vierta el whisky, y con mucho cuidado con la ayuda de un fósforo flambee la salsa hasta que la llama se apague sola.

Para servir, caliente en el microondas durante 30 segundos y bañe con la salsa caliente.

Cheesecake
con Fresas

Para 8 personas

Ingredientes

- 1 taza y 1 cucharada (260 gramos) de queso crema
- ½ taza (125 gramos) de azúcar blanco
- 1 cucharada y 1 cucharadita de fécula de maíz
- 2 huevos
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 y ⅔ tazas (415 gramos) de crema agria
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 300 gramos de fresas
- 3 a 4 cucharadas de mermelada de durazno

Preparación

Precaliente el horno a 320 ºF (160 ºC).

En una batidora con la pala, a velocidad baja, mezcle el queso crema, el azúcar y la fécula de maíz hasta que incorporen. Aumente la velocidad a media y continúe batiendo hasta obtener una textura cremosa. Añada los huevos, uno a uno, y la esencia de vainilla y siga mezclando. Por último, adicione la crema agria, el jugo de limón y bata hasta obtener una mezcla homogénea. Vierta en un molde (de 8 a 9 pulgadas) y lleve al horno al baño de María durante 45 minutos o hasta que esté dorado y firme. Retire del horno y deje enfriar.

Mientras tanto, lave las fresas, escúrralas, retíreles las hojas y córtelas a la mitad. Mezcle las fresas con la mermelada de durazno para darle brillo a la fruta.

Desmolde el *cheesecake* y cubra con las fresas.

Strawberry Shortcake

Para 8 ó 10 personas

Ingredientes

PARA EL BIZCOCHUELO:

- 3 tazas (345 gramos) de harina todo propósito
- 1 cucharada de polvo para hornear
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de canela en polvo
- ¾ de taza, 1 cucharada y 1 cucharadita (170 gramos) de azúcar
- ¾ de taza, 1 cucharada y 1 cucharadita (170 ml) de aceite vegetal
- ⅓ de taza, 1 cucharada y 1 cucharadita (85 ml) de sirope de maíz
- 3 huevos
- ¾ de taza, 1 cucharada y 1 cucharadita (170 ml) de leche
- ½ cucharadita de esencia de vainilla

PARA EL RELLENO:

- 2 tazas (500 gramos) de crema de leche fría
- 4 cucharadas de azúcar pulverizado
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 libra de fresas

Preparación

PARA EL BIZCOCHUELO:

Precaliente el horno a 325 ºF (165 ºC).

Pase la harina, el polvo para hornear, la sal y la canela en polvo por un colador fino para cernirlos y mezcle en un recipiente. Reserve.

En una batidora, con el globo a velocidad media, mezcle el azúcar, el aceite y el sirope por un minuto. Adicione los huevos, uno a uno, la leche y la esencia de vainilla y continúe batiendo hasta que incorpore. Agregue los ingredientes secos y siga batiendo hasta que tenga una mezcla homogénea. Evite mezclar demasiado.

Vierta la mezcla en 8 ó 10 moldes individuales (8 onzas) previamente engrasados y enharinados. Lleve al horno por 20 minutos o hasta que al insertar un cuchillo, este salga completamente limpio.

Retire del horno, deje enfriar y desmolde.

PARA EL RELLENO:

Bata la crema de leche fría con el azúcar pulverizado y la esencia de vainilla hasta que alcance punto de *chantilly*.

Lave las fresas, escúrralas, retíreles las hojas y córtelas en dos. Tome la mitad de las fresas, píquelas en cuadritos pequeños y añada a la crema. Con la ayuda de un tenedor macere un poco las fresas que están en la crema para darle color y sabor al relleno. Reserve el resto de las fresas.

Corte las torticas por la mitad en sentido horizontal y rellénelas con la crema. Decore con la fresas restantes cortadas en cuartos.

Tartaleta de Chocolate y Caramelo

Para 6 u 8 personas

Ingredientes

PARA LA MASA DULCE:

- 4 cucharadas de mantequilla a temperatura ambiente
- 5 cucharadas de azúcar pulverizado
- 2 cucharaditas de sirope de maíz o miel de abeja
- ½ huevo batido
- 1 taza y 1 cucharada (120 gramos) de harina pastelera

PARA LA SALSA DE CARAMELO:

- ¼ de taza y 2 cucharaditas de azúcar blanco
- 1 cucharada y 1 cucharadita de agua
- ¼ de taza (65 gramos) de crema de leche
- 1 cucharada y 1 cucharadita de mantequilla

PARA EL GANACHE DE CHOCOLATE SEMIAMARGO:

- ½ taza (100 gramos) de crema de leche
- 90 gramos de chocolate semiamargo
- 2 cucharadas y 1 cucharadita de mantequilla

Preparación

PARA LA MASA DULCE:

En una batidora, con la pala a velocidad media, mezcle la mantequilla, el azúcar y el sirope o la miel hasta cremar. Adicione el huevo sin dejar de batir. Agregue la harina y continúe batiendo hasta que incorpore. Tenga cuidado de no mezclar demasiado. Retire de la batidora, forme un rectángulo con la masa, cubra con papel plástico transparente y lleve a la nevera.

PARA LA SALSA DE CARAMELO:

En una olla de acero inoxidable grande ponga el azúcar y el agua y cocine a fuego alto hasta formar un caramelo de color dorado claro. Aparte, caliente la crema de leche a fuego medio hasta que hierva y viértala, poco a poco, en el caramelo revolviendo constantemente. Añada la mantequilla y revuelva para incorporar. Retire del fuego y deje enfriar.

PARA EL GANACHE DE CHOCOLATE SEMIAMARGO:

Corte la mantequilla y el chocolate en cuadritos y póngalos en un recipiente hondo. Aparte, caliente la crema de leche hasta que hierva. Agregue la crema de leche sobre el chocolate y la mantequilla en dos tandas para fundirlos. Incorpore todos los ingredientes con una espátula.

Precaliente el horno a 350 ºF (180 ºC).

Con la ayuda de un rodillo, estire la masa dulce hasta obtener una capa de tres milímetros de espesor. Corte un círculo del tamaño del molde. Ponga la capa de masa sobre el molde y pinche la masa con un tenedor para que no se infle. Lleve al horno durante 10 a 15 minutos. Retire del horno y deje enfriar. Agregue la salsa de caramelo tibia, deje enfriar y cubra con el *ganache* de chocolate. Deje reposar a temperatura ambiente durante dos horas.

Sándwich de Brownie

Para 12 sándwiches

Ingredientes

PARA LA GALLETA DE BROWNIE:

- 3 huevos
- 1 taza y 2 cucharadas (230 gramos) de azúcar blanco
- 2 cucharaditas de café instantáneo disuelto en una cucharada de agua hirviendo
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- 3 cucharadas y 1 cucharadita de mantequilla
- 360 gramos de chocolate semiamargo (58%)
- 6 cucharadas y 1 cucharadita de harina todo propósito
- ½ cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- 1 litro de helado (elija el sabor de su preferencia)

Preparación

PARA LA GALLETA DE BROWNIE:

En la batidora, a velocidad media, bata los huevos y el azúcar hasta que incorporen. Añada el café y el extracto de vainilla y bata por 15 minutos o hasta que la mezcla esté pálida.

Aparte, corte la mantequilla y 260 gramos de chocolate en trozos pequeños. Póngalos en un tazón y derrítalos al baño de María a fuego bajo hasta que fundan. Agregue el chocolate a la mezcla de huevos, azúcar y café y revuelva hasta que incorpore. Añada el resto del chocolate en trocitos, la harina, el polvo para hornear y la sal. Continúe batiendo a velocidad baja hasta obtener una mezcla homogénea (tenga cuidado de no mezclar demasiado para no desarrollar el gluten). Deje reposar en el tazón por 30 minutos en el congelador.

Precaliente el horno a 350 ºF (180 ºC).

Retire la masa del congelador, divídala en dos partes iguales y ponga cada parte sobre papel plástico transparente. Con cada porción de masa, forme un rollo y envuélvalos en el papel plástico. Lleve a la nevera por seis horas.

Saque los rollos de la nevera y con la ayuda de un cuchillo corte cada rollo en 12 unidades para obtener 24 galletas. Póngalas sobre una lata cubierta con papel parafinado, dejando espacio entre una y otra para que no se peguen. Lleve al horno por 10 ó 12 minutos.

Retire del horno, deje enfriar y arme cada sándwich con las galletas y el helado. Llévelos al congelador durante dos horas.

Torta de Verano

Para 8 a 10 personas

Ingredientes

PARA EL PURÉ:

- 1 taza y 3 cucharadas (300 ml) de agua
- ¾ de taza y 2 cucharadas (180 gramos) de azúcar blanco
- 1 libra de fresas, lavadas, sin hojas (puede reemplazarlas por frambuesas o cualquier fruto del bosque)
- 5 cucharadas de azúcar pulverizado
- 1 y ½ tazas (350 gramos) de frambuesas
- 1 y ½ tazas (350 gramos) de fresas sin hojas y cortadas en seis
- 1 y ½ tazas (350 gramos) de moras
- 1 y ½ tazas (350 gramos) de agraz
- 1 pan de molde blanco tajado y sin los bordes

Preparación

PARA EL PURÉ:

En una olla ponga a cocinar a fuego alto el agua con el azúcar blanco y lleve a punto de ebullición para hacer un sirope. Apague y retire del fuego.

Aparte, en una licuadora o un procesador de alimentos ponga las fresas con el azúcar pulverizado y licue hasta obtener un puré. En una olla ponga la mitad del puré de fresas con el sirope y lleve a punto de ebullición. Baje a fuego medio, agregue las frambuesas, las fresas, las moras y el agraz y continúe cocinando hasta que las frutas estén blandas, pero que no se deshagan. Retire del fuego y deje enfriar a temperatura ambiente.

Tome 8 ó 10 moldes individuales (8 a 10 onzas) y forre el interior con papel plástico transparente.

En el puré restante sumerja las tajadas de pan y cubra con estas las paredes de los moldes. Rellene cada molde con la mezcla de las frutas. Tenga en cuenta que debe estar fría para que el pan no se deshaga. Tape cada molde con otra tajada de pan remojada en el puré. Cubra con papel plástico transparente, presione bien y lleve a la nevera durante mínimo seis horas (ponga sobre cada molde un objeto pesado para presionar los pudines).

Para servir, desmolde cada pudín y decore con frutos rojos frescos. Puede acompañar con crema de leche batida.

Pie de Limón

Para 8 personas

Ingredientes

PARA LA BASE:

- 1 y ¼ tazas de galleta tipo Graham (Macarena®) trituradas
- 2 cucharadas de azúcar blanco
- 5 cucharadas de mantequilla (sin sal) derretida

PARA EL RELLENO:

- 1 lata (400 gramos) de leche condensada
- 4 yemas
- ½ taza y 2 cucharadas de jugo de limón (recién exprimido)

PARA LA NARANJA CONFITADA:

- 1 naranja
- ½ taza (100 gramos) de azúcar blanco
- ½ taza (125 ml) de agua

Preparación

PARA LA BASE:

Precaliente el horno a 350 ºF (180 ºC).

En un recipiente hondo mezcle las galletas trituradas, el azúcar y la mantequilla derretida con un tenedor, hasta que todos los ingredientes se incorporen.

Ponga la mezcla en el fondo de un molde de *pie* refractario de 9 pulgadas. Distribuya y presione con fuerza la mezcla con el fondo de una cuchara grande, para formar una base firme y uniforme. También debe cubrir con la mezcla los bordes del molde. Lleve al horno durante 10 minutos. Retire del horno y deje enfriar a temperatura ambiente.

PARA EL RELLENO:

En un tazón mezcle la leche condensada y las yemas hasta que incorporen. Agregue el jugo de limón y continúe batiendo. Tenga en cuenta que la mezcla se endurecerá un poco.

Vierta el relleno en el molde y lleve al horno por 15 minutos. Retire del horno y deje enfriar completamente para que el relleno se ponga más firme. Lleve a la nevera y refrigere tapado durante mínimo ocho horas.

PARA LA NARANJA CONFITADA:

Con un cuchillo retire cuidadosamente la piel de la naranja, descartando la totalidad de la parte blanca. Corte la piel en julianas muy delgadas y póngalas en una olla con abundante agua hirviendo. Cocine por un minuto, retire del fuego y pase por un colador. Enjuague las julianas de naranja en abundante agua y repita este procedimiento tres veces más, con el fin de eliminar el sabor amargo de la cáscara.

En una olla ponga el azúcar con la media taza de agua y las julianas de naranja. Cocine a fuego medio hasta que hierva. Baje la temperatura y siga cocinando a fuego bajo por cuatro minutos. Retire del fuego, escurra bien y cubra con un poco de azúcar blanco.

Utilice la naranja confitada para decorar el *pie*.

Índice

Con Amigos

Tartare de Salmón 12
Ceviche de Pescado 14
Garbanzos Fritos con Romero 16
Almendras Picantes 19
Ensalada de Mozzarella, Prosciutto, Duraznos Frescos, Arrúgula y Miel 20
Camembert Apanado con Salsa de Frutas y Macadamias 23
Paté de Hígados de Pollo 24
Tapenade y Mermelada de Cebolla 26
Paté de Salmón 30

En Familia

Pasta con Tocineta y Alverjitas 34
Fricassé de Piernas de Pollo con Champiñones y Estragón 36
Shepherd´s Pie 39
Pie de Pescado 40
Fish & Chips 44
Salmon Fish Cakes 47
Stir Fry de Vegetales y Lomo 48
Beef Stroganoff 51
Pescado en Papillote 52
Curry de Pollo 54
Fiesta de Tacos 58
Pizza 60

A la Parrilla

Carne de Res a la Parrilla con Reducción de Vino Tinto 66
Chuleticas de Cordero a la Parrilla 69
Costillitas de Cerdo Barbecue 70
Kebabs de Carne Molida 72
Pinchos de Langostinos y Pollo con Salsa Satay 75
Hamburguesa 78
Vegetales a la Parrilla 80
Papas Rellenas Asadas en Papel Aluminio 82
Vegetales Envueltos 85
Salsa de Crema Agria y Hierbas 88
Ají Casero 88
Guacamole 88
Salsa Barbecue 89
Salsa de Tomate, Pepino y Mango 89
Salsa Tártara 89
Salsa de Pimentones 90
Salsa Satay 90
Salsa de Tomate de Árbol 91
Salsa Verde 91

Picnic

Ensalada de Pollo al Curry 96
Ensalada de Pasta con Pesto 96
Tortilla Española 97
Terrine de Vegetales 98
Ensalada de Papa Baby 100
Ensalada Alemana 100
Houmus y Falafel 103
Sándwich de Berenjenas y Calabacín a la Parrilla con Queso de Cabra y Tomates Secos 106
Sándwich de Jamón Serrano y Queso Manchego en Baguette 106
Sándwich de Salmón Ahumado, Aguacate, Mango Biche y Albahaca 107
Sándwich de Roast Beef 107

Almuerzos Inolvidables

Roast Beef 110
Fettuccine Negro con Langostinos 112
Pierna de Cordero al Horno con Salsa de Menta 114
Arroz con Pollo al Estilo Paella 118
Pollo al Horno con Miel de Maple y Hierbas Frescas 120
Pescado Entero Horneado en Costra de Sal 122

Sopas y Ensaladas

Crema de Espinaca 126
Sopa de Tortilla 128
Sopa Minestrone 130
Ensalada César 132
Cobb Salad con Lomo de Res 134
Ensalada de Arroz con Mango, Pasas, Almendras y Pollo 136
Ensalada de Lentejas y Cabano 138
Ensalada Nicoise 140
Salad Cream 142
Vinagreta de Queso Azul y Miel 142
Vinagreta Francesa 143

Para Acompañar

Papitas Baby al Horno con Salvia 146
Habichuelines con Piñones y Tocineta 148
Espinacas a la Crema 150
Papas al Gratín 152
Croquetas de Plátano Maduro 154
Maíz Dulce con Jamón Serrano y Perejil 158
Cous Cous con Piñones y Semillas de Girasol 160
Vegetales al Horno 162
Arroz con Coco Blanco 164
Arroz con Coco Frito con Pasas 164
Vegetales Fritos 166
Latkes de Papa 168
Remolachas a la Brasa con Arrúgula y Salsa de Crema Agria y Hierbas 170

Desayunos

Calentado 174
Desayuno Colombiano 176
Muesli con Yogur y Frutas Frescas 178
Barras de Granola 180
Omelette con Cebolla y Tomate 182

Postres

Crumble de Manzana 186
Postre de Deditos 188
Clafoutis de Frutos Rojos 190
Sticky Toffe Pudding con Salsa de Whisky 192
Cheesecake con Fresas 194
Stawberry Shortcake 196
Tartaleta de Chocolate y Caramelo 198
Sándwich de Brownie 200
Torta de Verano 202
Pie de Limón 204

Agradecimientos

Agradecemos a todas las personas que nos apoyaron y colaboraron para la realización de este libro...

Nuestros más sinceros agradecimientos a Alejandra y Mónica de Rausch Atelier, así como a Teresa, Alirio y todo el equipo de trabajo de Rausch Patissiere. Gracias también a todo el *staff* del Restaurante Criterión, por su entusiasmo y amabilidad.

A Margarita de Murra, mil gracias por su generosidad y hospitalidad.

Agradecemos, además, a todos los almacenes que nos facilitaron implementos para la ambientación de las fotografías.

TRAMAS
- Calle 79B No. 7-90, Bogotá
  Tel. 347 1418

SHANGAI
- Calle 79B No. 7-88, Bogotá
  Tel. 249 5185

ARTE & RITUAL
- Calle 80 No. 8-34, Bogotá
  Tel. 249 6832

CARMIÑA VILLEGAS
- Calle 109 No. 15-79, Bogotá
  Tel. 620 7772
- Carrera 11 No. 85-20, Bogotá
  Tel. 493 9845

DUPUIS
- Calle 79B No. 7-9, Bogotá
  Tel. 345 9445

OPORTO
- Calle 109 No. 18B-32, Bogotá
  Tel. 629 3063
- Calle 85 No. 12-44, Bogotá
  Tel. 610 7169

LINA PARDO - CERAMISTA
- Calle 69 No. 6-46, interior 1, Bogotá.
  Tel. 249 9824

Almuerzos inolvidables Parrilla
Picnic Desayunos Sopas Ensaladas
Acompañamientos Postres