



La Suma de Todos

Comunidad de Madrid

www.madrid.org



Cocina del Mundo

PRIMER CONCURSO
INTERCEPI

CENTROS DE PARTICIPACIÓN E INTEGRACIÓN DE INMIGRANTES

Cocina del Mundo



PRIMER CONCURSO
INTERCEPI

CENTROS DE PARTICIPACIÓN E INTEGRACIÓN DE INMIGRANTES





Esta versión forma parte de la Biblioteca Virtual de la **Comunidad de Madrid** y las condiciones de su distribución y difusión se encuentran amparadas por el marco legal de la misma.



www.madrid.org/publicamadrid

© Consejería de Asuntos Sociales de la Comunidad de Madrid. Dirección General de Inmigración.

Diseño y maquetación: Lateral Comunicación S.L.

Imprime B.O.C.M.

D.L.: M-30699 - 2014

Todos los derechos reservados. Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, la reproducción total o parcial de esta obra en cualquier formato o idioma sin contar con la autorización de los titulares de la propiedad intelectual.

Cocina del Mundo



PRIMER CONCURSO
INTERCEPI



Para mí es un placer presentar este libro de recetas “Cocina del Mundo” que contiene, no sólo un viaje gastronómico, sino que alberga las ilusiones, los sueños y el esfuerzo de casi un centenar de nuevos madrileños que han querido participar en este Primer Concurso de Cocina InterCEPIs.

Carme Ruscadella -en la actualidad la única mujer del mundo que posee seis estrellas de la Guía Michelin- dice que *“La historia de la gastronomía es la historia del mundo”*. Y es que la gastronomía representa uno de los valores culturales más relevantes en las tradiciones de cada país. La cocina contiene los secretos mejor guardados generación tras generación. Y por ello, desde la Comunidad de Madrid hemos querido a través de este libro, acercar a todos los madrileños las recetas y los sabores de 24 países diferentes que hoy, gracias a los nuevos vecinos, están más cerca de todos nosotros.

La Comunidad de Madrid se caracteriza por ser una sociedad abierta. Una sociedad que permite que todo aquel que quiera avanzar y buscar el éxito en su vida, pueda hacerlo sin ningún tipo de discriminación. Y todas las personas que forman parte de este libro son una muestra de ese espíritu de libertad. Representan el espíritu emprendedor que caracteriza al inmigrante y que, con esfuerzo, ha logrado alcanzar sus metas.

Son 80 personas que, con su trabajo diario y su voluntad, están contribuyendo a que la Comunidad de Madrid siga siendo tierra de oportunidades. Y ello requiere del esfuerzo conjunto. Todos debemos trabajar para que Madrid siga siendo una de las regiones más dinámicas de España y de Europa.

Madrid es una región acogedora, que ha sabido integrar a más de un millón de nuevos madrileños que han elegido nuestra Comunidad para prosperar. Y así lo manifiestan 9 de cada 10 inmigrantes que viven en la Comunidad de Madrid, que declaran encontrarse plenamente integrados en nuestra Región.

No hay un mejor escenario para comprobar este enriquecimiento cultural y esa convivencia, que en el plano gastronómico. Quiero agradecer la ayuda del jurado y también el esfuerzo y la ilusión de todos los concursantes que han participado en este concurso, regalándonos una pequeña parte de su cultura gastronómica. Ahora, todos esos platos están recogidos en este libro, con el que avanzamos en el conocimiento de las tradiciones culinarias de otros países del mundo y que hoy ya forman parte de Madrid.

Jesús Fermosel

*Consejero de Asuntos Sociales
Comunidad de Madrid*

En el marco de las actividades que organizan los Centros de Participación e Integración de Inmigrantes, los CEPI, para fomentar la participación, el conocimiento mutuo y la convivencia en la Comunidad de Madrid, surgió la idea de organizar el primer concurso de cocina interCEPI. A través de este concurso se pretende dar a conocer y acercar a todos los madrileños, las recetas, las tradiciones culinarias y los sabores más característicos de algunas de las 182 nacionalidades que hoy conviven en la Comunidad de Madrid.

Desde la Dirección General de Inmigración acogimos esta iniciativa y nos volcamos en su organización y coordinación. Y así, el pasado 12 de julio, se celebró el primer concurso Cocina del Mundo. Fruto de esta iniciativa, se presentaron cerca de 80 participantes de 24 nacionalidades diferentes, superando con creces todas las expectativas que teníamos al inicio del concurso.

Desde la Consejería de Asuntos Sociales pensamos que la mejor manera de agradecer y reconocer el esfuerzo y la ilusión de los participantes que se presentaron al concurso, era editar este libro de recetas de Cocina del Mundo donde se vieran representados. El resultado es este recetario que, además de representar un pedacito de cada país, también nos acerca a los sabores y las técnicas de cocina que nos han importado los nuevos madrileños, enriqueciendo así la cultura y la oferta gastronómica que ofrece la Comunidad de Madrid.

Les invitamos a que se adentren en sus cocinas y se animen a experimentar y cocinar las recetas que a través de este libro les presentamos.

Gonzalo Ortiz Lázaro

Director General de Inmigración

Primeros Platos

1. PLACINTE CU POALE'N BRÛU	12
2. ALLACAS ECUATORIANAS	14
3. PASTELA DE FRUTOS DEL MAR	15
4. EMPANADA DE MANDIOCA	16
5. GYUVECH VEGETAL	16
6. PASTEL DE HOJA	17
7. EMPANADAS CRIOLLAS PORTEÑA	18
8. ENCHILADA DE PESCADO Y TAJADAS FRITAS CON CHISMOL Y PAKEKES	20
9. PITKA PAN TRADICIONAL BÚLGARO	21
10. CALDO DE BOLA CON CAMARÓN	22
11. PATATAS A LA HUANCAINA CON QUINUA	23
12. AJIACO SANTAFEREÑO	23
13. THIEBOU DIEUNE CON PESCADO	24
14. AREPA DE AJÍ DE GALLINA Y PATACONES	25
15. ENCOCADO DE LANGOSTINOS	26
16. CAUSA RELLENA DE ATÚN	27
17. EMPANADAS DE POLLO	28
18. SOPA DE MANÍ	29
19. PAPA A LA HUANCAINA	30
20. LA VIANDE ARACUIDE	31
21. ASADITO DE YUCA CON CARNE PICADA	31

22. SANCOCHO EN TEXTURAS	32
23. CREMA RUMANA DE ALUBIAS	33
24. ENSALADA VIETNAMITA CON LANGOSTINOS	34

Segundos Platos

25. ENSALADA DE REMOLACHA DE ENDIBIA CON NARANJA	38
26. SOPA PARAGUAYA	38
27. AJÍ DE GALLINA	39
28. MATAMBRE ARROLLADO ARGENTINO	40
29. ALBÓNDIGAS RELLENAS PARAGUAYAS	41
30. MORO DE GUANDULES CON CARNE ENCEBOLLADA	42
31. PAYAGUA MASCADA	43
32. PASTEL DE CHUCHO MARGARITEÑO	44
33. BOEUF BOUGUIGNON, BUEY A LA BORGOÑONA	46
34. BULGOGI COREANO	47
35. BACALAO ENCEBOLLADO	48
36. PASTELÓN DE MANDIOCA	49
37. ASADO NEGRO CON AREPITAS DE COLOR	50
38. SARMALE CON MAMALINGA	52
39. PASTELÓN DE PLÁTANO MADURO CON CARNE PICADA	53

40. POLENTA DE BONITO	54
41. PABELLÓN CRIOLLO	55
42. COUS COUS CON VERDURAS Y CORDERO	56
43. ASADO NEGRO DE TERNERA	57
44. PASTELA DE CONFIT DE PATO	58
45. FRITADA ECUATORIANA	59
46. KEPERÍ	60
47. CEVICHE DE CAMARÓN	61
48. VINEN KEBAP S PILE (POLLO AL KEBAB CON VINO)	62
49. YASSA POULET	63
50. RABO DE TORO ESTOFADO	64
51. GIUVECHE (OLLITA DE VERDURAS, QUESOS Y HUEVO)	65
52. TAMALES TIPO OAXEGUEÑO	66
53. PULLNEN ZAEK S ORIZ (CONEJO RELLENO DE ARROZ)	67
54. SANCOCHO DE POLLO	68
55. PULNENI PILESHKI FILETA (FILETES DE PECHUGA RELLENOS)	70
56. ESCALOPE A LA PIMIENTA	71

Postres

57. ARROZ ZAMBITO	74
58. TOR DE MERE (TARTA DE MANZANA)	75
59. DULCE DE MAMÓN	75
60. TURDIDDRI AL MIELE DI FIORI	76
61. TARTA DE PECANAS	77
62. BUDIN DE QUINUA	78
63. RAVIOLIS DE GUAYABA	78
64. CREMA VOLTEADA DE QUINUA	79
65. BIZCOCHO DE CREPES CON CHOCOLATE	80
66. TARTA DE SANTIAGO	81
67. TARTA DE TRES LECHE	82
68. TIKVENIK (PASTEL DE CALABAZA)	83
69. TARTA DE QUESO	84
70. COQUITOS PRIETOS	85
71. COUS COUS DULCE	86
72. BIZCOCHO DE ELI	87
73. BRIOUATS	88
74. TARTA TRES LECHE	89
75. QUESO DE LECHE	90
76. PASTAFLORA DE GUAYABA	90
77. TORTA DE ZANAHORIA CARAQUEÑA	91

COCINA DEL MUNDO

Primeros Platos



Autora: María Babinscaia

Ingredientes:

Para la masa:

- 900 grs. de harina
- 2 yogures naturales
- 1 tarrina de yogur llena de aceite de oliva o girasol (al gusto)
- 1 tarrina de yogur llena de nata para cocinar
- 6 cucharadas soperas de azúcar
- 3 huevos
- 1 pizca de sal
- Ralladura de limón (opcional si los hacemos con relleno dulce)
- 50 grs. de mantequilla
- 50 grs. de levadura fresca

Para los rellenos:

Tipo 1: Plàcinte cu brinzà de vaci sárata

- 500 grs. de queso fresco de vaca o de oveja salado
- 2 huevos
- 1 cucharadita de azúcar
- 100 grs. de eneldo fresco
- 100 grs. de cebollino

Tipo 2: Plàcinte cu cartofi

- 5 patatas cocidas medianas
- 50 grs. de margarina o mantequilla
- 1 cebolla frita

- Sal al gusto
- Pimienta negra molida al gusto
- 1 huevo batido

Tipo 3: Plàcinte cu varza

- 1 repollo blanco con hojas blandas mediano
- 2 huevos
- 1 cucharada sopera de comino
- 100 grs. de mantequilla
- Sal al gusto

Elaboración:

Empezamos tamizando la harina 2 o 3 veces, la ponemos en un recipiente de plástico y hacemos un agujero en medio de la harina. A fuego lento calentamos los 2 yogures, la nata y 1 cucharada de azúcar hasta temperatura ambiente. Echamos esta mezcla salida del fuego en el hueco que dejamos anteriormente en la harina y troceamos la levadura fresca.

Tapamos todo ello con un paño y lo dejamos reposar media hora aproximadamente, dejamos hasta que fermente (preferiblemente en un lugar caliente). Esperamos a que la levadura empiece a fermentar.

Batimos 3 huevos con las 5 cucharadas de azúcar que nos quedan. Echamos media tarrina de aceite, la mantequilla líquida, una pizca de sal y ralladura de limón (quién quiera) en la mezcla de huevos y azúcar, y mezclamos. A continuación, echamos esta mezcla en el recipiente con



la harina y empezamos a mezclar todos los ingredientes. Poco a poco, echamos la media terrina de aceite restante. Mezclamos todo bien durante unos 20 minutos.

Cuando ya no se nos pegue la masa a las manos y el recipiente, vamos pasando la masa de mano a mano, dando golpes bruscos durante 5 minutos.

Volvemos a poner toda la masa en el recipiente y tapamos con film transparente y después envolvemos en paños calientes (esperamos a que aumente el volumen 3 ó 4 veces más = alrededor de media hora).

Y está lista la masa.

Para el relleno, en el caso **tipo 1** batimos las clara de huevo con azúcar a punto de nieve y apartamos. Las yemas de huevo las mezclamos con el queso, eneldo fresco, cebollino (opcional). Cuando este relleno esté bien mezclado, cogemos una cuchara de madera, (obligatorio) vamos echando poco a poco la clara de huevo y vamos mezclando suavemente.

Para el relleno **tipo 2**, se cuecen las patatas y recién cocidas se les quita la piel. Se aplastan y se mezclan con el resto de los ingredientes, excepto el huevo que se mezcla al final.

Para el **tipo 3**, picamos muy fino el repollo, le echamos sal y machacamos hasta que suelte líquido. A continuación, lo ponemos en una olla y a fuego lento dejamos que se cocine. Cuando empiece a hervir echamos la sal, la mantequilla y el comino y lo dejamos cocinar hasta que se ponga blando. Apartamos la mezcla, echamos los huevos batidos previamente y mezclamos

A continuación cogemos la masa y hacemos bolas del tamaño de un huevo grande. Amasamos hasta que quede plano y hacemos una forma circular. A continuación, ponemos una cucharada del relleno que elijamos en el centro de la masa y empezamos a llevar los extremos de la masa hacia el centro de ella hasta que al final queda cerrado.

Otra opción, podemos aplastar el plàcinte que hemos hecho y freírlo en la sartén con una cucharada de aceite.

Otra posibilidad es estirar una parte de la masa y untarla con aceite. Ponemos el relleno en una sola mitad y enrollaremos la masa sobre sí misma. A continuación, vamos cortando el rulo en porciones de 4 centímetros y en cada porción unimos un extremo que será la base del plàcinte en forma de rosa.

Ponemos todas nuestros plàcinte en una bandeja de horno untada con aceite y los untamos con la mezcla de 1 huevo, azúcar y una cucharada de agua. A continuación, lo metemos en el horno previamente precalentado y lo dejamos a una temperatura de 180 grados. Los dejamos en el horno hasta que estén dorados.

Recién sacados del horno, volvemos a untar los plàcinte con la mezcla de huevo, azúcar y agua.

Este plato se puede acompañar de un buen vaso de vino, cerveza, taza de café o de té.



Autora: Eugenia Filomena Mendoza

Ingredientes:

- 1 kilo de harina de arroz
- 1 kilo mantequilla
- 250 ml. de aceite
- 1 pollo
- 750 grs. de cacahuetes
- 250 grs. de pasas
- 3 huevos
- 2 paquetes de hojas plátano
- 1 paquete de salchichas
- 500 grs. de cebollas
- 500 grs. de pimientos
- ajo y comino
- 250 grs. de guisantes
- 250 grs. de zanahorias.

Elaboración:

Cocer el pollo.

Se retira el pollo y en el caldo se cuece la harina.

Se cuecen las verduras (guisantes, zanahorias, pimientos)

Se cuece los huevos.

Se cuecen las salchichas.

Hacer refrito: Cebolla, pimiento, ajo, comino y cacahuetes.

Una vez la masa de la harina reposada, se empieza a envolver.

Se coge la hoja, lavada y seca.

Se pone un poco de masa, con la salsa de cacahuetes, el pollo desmenuzado, dos tiras de salchichas, verduras, y el huevo duro.

Se envuelve en la hoja y se pone a cocer media hora.





Autora: Dounia Soda

Ingredientes:

- 300 grs. de fideos chinos
- 1 kilo de pescado blanco al gusto
- 1 kilo de calamares en rodajas
- 2 kilos de gambas peladas
- Perejil picado
- Ajo picado
- 500 grs. de pasta filo
- Sal
- Pimienta negra
- Pimentón dulce
- Cúrcuma
- Harisca o salsa picante comino agua o caldo de pescado
- Tomate concentrado

Elaboración:

En una sartén ponemos aceite, las gambas, ajo y perejil y las especias a fuego alto de 5 a 10 minutos. Al último minuto añadimos una cuchara pequeña de tomate concentrado y reservamos.

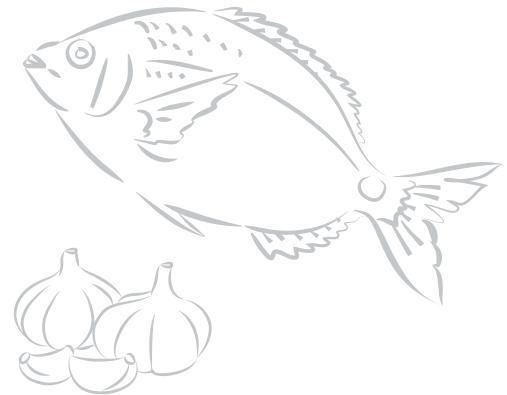
Cocer el calamar en agua 4 minutos y repetir la misma operación de la primera reservamos.

Repetir la misma operación con el pescado blanco que en la primera, reservamos. Cortamos los fideos y mezclamos todo bien en bandeja de horno.

Colocamos cuatro hojas de pasta filo y la untamos con mantequilla, rellenamos con mezcla y tapamos con pasta filo, cerramos los bordes y untamos con mantequilla se mete al horno de 15 a 20 minutos a 200 °C decoramos con rodajas de limón y gambas.

Presentación:

Se sirve en una fuente redonda grande, se decora con rodajas de limón encima de la pastela y encima de cada rodaja de limón se coloca una gamba. Se sirve en caliente.





Autora: Sally Barrios

Ingredientes:

Para la masa:

- 1 kilo de yuca hervida
- 100 grs. harina de maíz
- 1 yema de huevo

Para el relleno:

- 400 grs. de carne picada de ternera
- Ajo molido, sal y comino
- 1 cebolla mediana
- 1 huevo duro (opcional)

Elaboración:

Para la masa: Se tritura la mandioca se mezcla con la harina de maíz , un chorrito de aceite de oliva y la yema de huevo y se amasa a mano, hasta que tenga la textura apropiada. Se amasa con rodillo y se utilizan moldes de empanadillas para cortar y dar forma. Se rellena cada empanadilla con la carne ya cocinada y se fríen en aceite caliente.

Para el relleno: Se sofríen las verduras con sal , comino y ajo hasta que se pochén. Se añade la carne y se remueve hasta que esté cocida en unos 10 minutos a fuego medio.



Autora: Daniela Tsenoslavova

Ingredientes:

- 1 kilo de patatas
- 2 cebollas
- 2 zanahorias
- 200 grs. de judías verdes
- 3 pimientos rojos
- 1 ó 2 berenjenas
- 2 ó 3 tomates

- 100 ml. de aceite de girasol
- 1 cucharadita de pimentón, sal, pimienta negra y tomillo al gusto.

Elaboración:

Cortar toda la verdura en taquitos, mezclarlas con las especias y ponerlas en una olla de barro. Añadir un poco de aceite y agua. Poner el plato en el horno.



Autores: Alberty Edita Tapia

Ingredientes:

Para la masa:

- 200 grs. de plátano
- 100 grs. de guineo
- 100 grs. de yautía blanca
- 100 grs. de ñame
- 100 grs. de vija
- 100 grs. de aceite

Para el relleno:

- 500 grs. de carne picada
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 pimiento
- 100 grs. de tomate frito
- 1 tallo de apio

- 5 aceitunas
- 50 grs. de pasas
- 2 cucharadas de aceite

Elaboración:

Se rallan todos los tubérculos o víveres, se fríe la vija en el aceite a fuego lento para sacar todo el color e incorporar a la masa. Se le pone sal al gusto y a continuación se bate en la batidora por si se quiere lograr una textura más fina.

A continuación se rehogan todas las verduras, se hace la carne aparte, para luego mezclar todo y formar dicho pastel en hoja.

Presentación:

El plato se presentaría en una hoja de plátano real con pequeños detalles que representen nuestra tierra, República Dominicana.



Autora: Graciela Mabel Apaza Vázquez

Ingredientes:

Para la masa:

- 250 grs. de harina
- 50 grs. de mantequilla punto pomada (derretida).
- 1 litro de agua
- ½ cucharadita de sal

Para el relleno:

- 2 cebollas grandes picadas
- 2 pimientos verdes
- ½ kilo de carne picada
- 3 huevos duros pelados
- 100 grs. de aceitunas verdes
- Orégano, ají molido (ñora molida en España) y pimenton dulce
- Comino
- ½ cubito de caldo de verduras
- Sal a gusto
- Aceite para freír

Elaboración:

Para la masa: Diluir la sal y el agua en un vaso. En un bol mezclamos la harina y la mantequilla y la deshacemos bien.

Incorporamos el líquido y formamos un bollo.

Enharinamos la mesa y el bollo y amasamos de 6 a 8 minutos hasta que quede la masa elástica y suave.

Envolvemos en film y dejamos en la nevera de 1 a 2 horas.

Enharinamos la mesa junto con la masa y estiramos hasta 2 mm de espesor, con un cortapastas redondo de 10 a 12 cm cortamos las tapas, los recortes que sobran los volvemos a estirar y cortar.

Por último pasamos harina entre tapa y tapa (para que no se peguen) y separamos las tapas con separadores de papel celofán.

Aguantan en nevera de 24 a 48 horas, también las podemos congelar.

Para el relleno: Picar las cebollas y rehogarlas en aceite en una cacerola hasta que queden cristalinas. Pasados unos minutos de ponerlas en la cacerola picar el pimiento y agregarlo a la cebolla. Agregar la carne y los condimentos.



ARGENTINA

Con el cubito de carne hacer un caldito con 1/4 litro de agua y se le va agregando a la carne mientras se cocina, debe quedar jugoso. Probar el punto de sal. Yo generalmente le pongo muy poca sal con el 1/2 cubito ya sala bastante.

Cuando ya esté casi cocido se agregan las aceitunas picadas sin hueso.

Retirarlo del fuego y entonces agregarle los huevos duros picados.

Para que las empanadas salgan más sabrosas y el jugo se derrita dentro de la empanada es una buena opción poner este preparado en el freezer y dejarlo congelar. Así es más fácil poner el relleno en la masa.

O como hacemos en casa, lo hacemos en día anterior a la que lo vamos a comer y lo dejamos en la nevera. Al otro día lo retiramos de la nevera y con una cuchara lo podemos en el centro de la masa, mojamos apenas el borde de la masa con agua, unimos los bordes y hacemos un repulgue o con un tenedor los presionamos.

Las freímos en abundante aceite caliente completamente sumergidas. Cuando estén doradas se quitan con una espumadera y se ponen sobre un papel absorbente.





Autora: Nidia

Ingredientes:

- 250 grs. de carne de ternera picada
- 2 patatas medianas
- 1 pimiento verde mediano
- 1 cebolla blanca
- Tomate frito al gusto
- 5 cucharadas soperas de aceite
- Harina de maíz como mínimo 4 tazas
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite (abundante para freír las arepas)
- Repollo o col (una cuarta parte)
- 1 tomate
- Mahonesa
- Queso rallado
- ¼ cebolla blanca
- Vinagre
- Pimentón o colorante
- 1 limón para decorar

Elaboración:

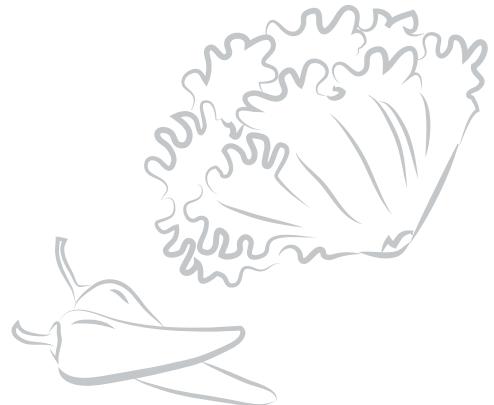
Poner en una sartén con las 5 cucharadas soperas de aceite, pelar las patatas y cortarlas en cuadritos muy pequeños. Sofreír la carne, agregar las patatas, la cebolla picada, el pimiento y pimentón. Sofreírlo todo, cocinarlo durante unos 20 minutos y añadir tomate frito.

Cuando ya está la receta cocinada se retira del fuego.

Para preparar las arepas, se hace una masa con la harina de maíz y agua, se agrega sal y pimentón. Se hacen las tortillas o arepas. Luego se fríen en abundante aceite y se sacan cuando estén doradas.

Presentación:

Se sirven las arepas con la carne por encima, el repollo picado, una rodaja de tomate y el queso rallado. Agregar mahonesa y un curtido de cebollas.





Autora: Katya Dimitrova

Ingredientes:

- 850 grs. harina fina blanca
- 300 ml. agua templada
- 1 sobre de levadura fresca
- 1 yogur
- 3 huevos
- 100 grs. grasa (girasol o mantequilla)
- Una pizca de azúcar
- Sal al gusto

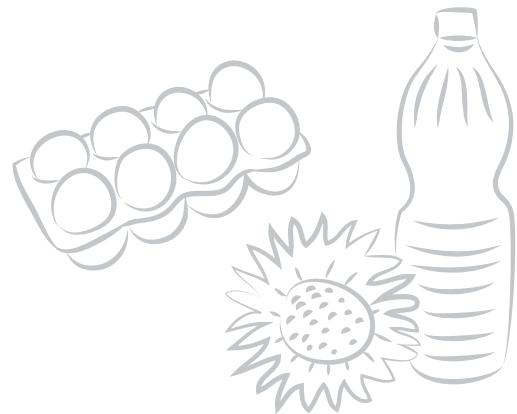
Elaboración:

Mezclamos en un cuenca agua y levadura, movemos con ayuda de una cuchara hasta que disolvemos la levadura, añadimos sal, azúcar y un vaso de harina hasta que tene-

mos una masa homogénea. Dejamos que repose unos 20 minutos y añadimos los 2 huevos enteros y una clara (reservamos la yema), el yogur y mezclamos todo. Añadimos 2/3 de la grasa y poco a poco el resto de la harina hasta obtener una masa suave. Dejamos que repose unos 20 minutos, y después cortamos la masa en 6 u 8 raciones, haciendo bolitas.

En la bandeja del horno o una fuente válida para hornear expandimos el resto de la grasa y colocamos las bolitas. Dejamos reposar 20 minutos. La yema restante se mezcla con un poquito de aceite, y con ayuda de una brocha pintamos las bolas por arriba.

Hornear a 200 °C unos 40 minutos.





Autora: Erlyn Fabricio Carriel

Ingredientes:

- ½ Cebolla morada
- 1 choclo o maíz tierno
- 125 grs. de pasta de maní
- ½ yuca
- 2 patatas pequeñas
- 1 hoja de repollo
- 2 dientes de ajo
- Cilantro al gusto
- 1 pimiento verde
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de comino
- Una pizca de pimienta
- 2 litros de agua
- 2 plátanos machos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de aceite de achiote
- 500 grs. de gambas

Elaboración:

Pelamos los plátanos machos; y los ponemos a cocer en una olla con agua y un poco de sal, una vez cocinado retiramos el plátano, lo pasamos por el pasapuré, reservamos el agua. Rallamos el segundo plátano en crudo, unimos ambas masas mezclándolas con la manos hasta que se compacten bien.





Autora: Gladys Morales

Ingredientes:

- 250 grs. de quinua
- 3 ajíes amarillos
- 1 kilo de patatas
- 125 grs. de queso fresco
- 1 taza de leche
- Sal gusto
- Lechuga al gusto
- Aceituna

Elaboración:

Cocer la quinua con agua en una olla. En otra olla cocer las patatas. Lavar los ajíes, quitar las pepitas y venas que pican mucho, luego cortar en trozos dorarlos.

Procedemos en licuar los ajíes dorados, queso, leche, sal, luego incorporamos la quinua cocida, hasta darle consistencia de una crema. (En las zonas andinas al no tener licuadora, realizan esta elaboración moliendo los ingredientes en dos piedras llamados Batanes).

Servir en rodajas las patatas con la crema de quinua, adornar con lechuga, huevo en rodajas y aceitunas.



Autora: Dora Paula Palmira

Ingredientes:

- 2 ½ kilos de papas criollas
- 2 ½ kilos de papa corriente
- 1 ½ kilo de mazorca
- ½ kilo de guisantes
- ½ kilo de zanahoria
- 2 kilos de pollo
- 1 sobre de Guascas
- Aliños al gusto: cebolla, cilantro, ajo, sal
- Crema de leche (nata para cocinar)

Elaboración:

En una olla o recipiente se pone a cocinar al fuego con todos los ingredientes. El pollo se retira y luego se parte en trozos pequeños o desmechados.

Cuando se va a servir se le coloca la nata y el pollo. Todo esto se cocina por un tiempo de 45 a 50 minutos.



Autora: Madiaw Nbenque

Ingredientes:

- 1 Kilo de pescado
- 1 Kilo de arroz de grano corto
- 500 grs. de yuca
- 500 grs. de zanahorias
- 1 pieza de berenjena
- 1 pieza de nabo pequeño
- 1 pieza de cebolla
- Pimienta negra
- 1 cayena
- 250 ml. de aceite
- Agua

Elaboración:

1º Picar bien la cebolla, la yuca, la zanahoria, la berenjena, el nabo y echar en la sartén con 4 cucharadas de aceite. Sofreír hasta que las verduras estén blandas, a fuego lento y después echamos el agua hasta cubrir.

2º Limpiar el pescado, quitándole las escamas y vísceras. Echarle sal y pimienta.

3º En otra sartén freír el pescado con el resto de aceite. Una vez hecho, retirar y añadir al sofrito de verdura.

4º En otra olla ponemos dos tazas de agua por cada taza de arroz y lo ponemos a hervir 20 minutos sin remover.

Presentación:

Se sirve en una bandeja grande, por un lado el arroz, por otro el pescado y al lado la verdura.





Autora: Paula Restrepo

Ingredientes:

- Gallina
- Harina de maíz
- Plátanos verdes
- Huevos
- Hojas de cilantro
- Ají (tomate, ajo, pimenton verde, pimientos, sal, cilantro, huevo, vinagre, tallo de cebolla, caldo de gallina)

Elaboración:

Picamos y mezclamos todos los ingredientes de ají.

Cocemos la gallina 35 min. y la picamos.

Hacemos unas crepes redondas con agua y el harina de maíz. Que coceremos al horno durante 12 min. Freímos los plátanos para hacer los patacones primero en aceite templado, los aplastamos y volvemos a freír en aceite caliente.

Presentación:

Rellenamos la crepe de maíz redonda con la base de los patacones, encima la gallina y coronamos con claras a punto de nieve con hojas de cilantro.





Autora: Mariana Prado

Ingredientes:

- 500 grs. de langostinos
- ½ Pimiento rojo
- ½ Pimiento verde
- 1 Cebolla
- 1 Pizca de pimienta
- Sal al gusto
- 3 Dientes de ajo
- Aceite de oliva
- Leche de coco
- 3 Plátanos macho
- Cilantro
- Pimentón

Elaboración:

Se pica el pimiento rojo y el verde, la cebolla y el ajo. Se pone aceite a calentar en un recipiente y una vez que esté caliente se echa lo que hemos picado, cuando esté bien frito se agrega el pimentón, comino, sal, un poquito de cilantro y los langostinos, se tapa durante unos 8 minutos, después se agrega la leche de coco, y se deja actuar unos 3 minutos y ya está listo.

Se sirve de acompañamiento con plátano macho frito. Para preparar el plátano macho frito, se pela y corta en trozos y se fríe en aceite bien caliente.

Presentación:

Se sirve caliente, acompañando los langostinos con el plátano macho frito.





Autora: Irene Alarcón Flores

Ingredientes:

- 2 latas pequeñas de atún
- 1 kilo de patatas de cocer
- 2 cebollas medianas (moradas)
- 4 limas
- 4 Ajís amarillos fresco (peruano)
- Aceite de girasol (3 ó 4 cucharadas soperas)
- Mayonesa
- Pimienta y Sal

Para decorar:

- Perejil y Ají amarillo
- Aceitunas
- 4 Huevos duros
- Mayonesa
- Cogollos de lechuga

Elaboración:

Lavar las patatas con su piel y hervirlas, poner sal al agua de cocer.

Poner a hervir los huevos.

Picar las cebollas para que queden cuadraditos. Lavar la cebolla y escurrirla.

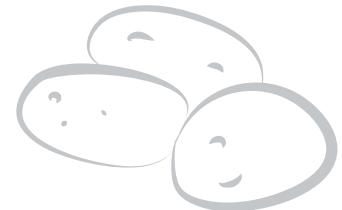
En un bol poner la cebolla lavada, el atún, el zumo de una lima y se mezcla con mayonesa al gusto. Se deja reposar en la nevera.

Pelar las patatas y pasarlas por el prensa papas en caliente para que la patata quede prensada (tipo puré).

Se licúa el zumo de 3 limas con 3 ajís (previamente retirar la vena y la pipas del ají). En un bol se va amasando la patata con el aceite, la pimienta, la sal y el ají, buscando el gusto de la persona en cuanto al picante. Se agrega aceite si la masa queda pegajosa, hasta que se desprenda con facilidad de las manos. Se deja reposar en la nevera.

Presentación:

La mitad de la masa se pone como base en una fuente (grosor al gusto), estirándola para acomodarla a la forma que uno quiera y se coloca el relleno encima, después se cubre otra vez con la masa que quedó. Se decora según gusto con perejil y ají finamente picados y espolvoreados, los huevos troceados, las aceitunas se colocan encima y la mayonesa se usa para decorar el contorno de la fuente. Se colocan las hojas de lechuga alrededor o al servir. Dejar una hora en la nevera antes de servir.





Autora: Adelaida Gutiérrez Ramos

Ingredientes:

Para la masa:

- 500 grs. de harina
- 2 cucharadas de aceite girasol o de oliva
- Aceite para freír según lo requiera
- 1 cucharada de azúcar
- Sal según lo requiera
- Agua caliente según como lo requiera

Para el relleno:

- ½ pollo
- 1 Cebolla
- 1 pimienta verde y rojo pequeño
- 1 zanahoria
- ¼ taza de guisantes
- 1 patata
- 100 grs. de aceituna
- 2 dientes de ajo
- 2 huevos cocidos
- Sal
- Aceite según lo requiera
- Pizca de pimienta molida
- Comino
- Pimentón dulce para dar color
- Perejil picado

Elaboración:

Para la masa: En un cazo se pone la harina, azúcar, sal, luego añadir el aceite bien caliente y seguidamente el agua.

Se amasa bien en el cazo y cuando esté amasada, se corta en trozos pequeños y se hace bolitas; luego se estira con uslero o botella hasta que se hagan las hojas y se empieza a rellenar seguidamente. Se hacen los picos (repulgue) y se cierra bien para que no se abra el borde al freír las empanadas. El aceite debe ser muy abundante para freír. Una vez que esté caliente poner las empanadas y bajar la temperatura y hacerlas bien fritas.

Observaciones: se puede servir como primer plato o también para desayunar o merendar esto se hace mayormente en Bolivia. Es una comida típica de Bolivia.

Para el relleno: Poner a cocer el pollo con sal y ajo en una olla 45 minutos.

Picar la cebolla, pimienta verde y rojo, zanahoria, ajo, sal. Todo esto ponerlo a sofritar con el aceite (estar bien sofrito), agregar las especias y el pimentón dulce, y luego agregar el caldo del pollo (1 taza).

Seguidamente introducir los guisantes, la patata en trozos cuadrados (hacer cocer), luego agregar el pollo cocido en trozos pequeños (dejar cocer todo junto 5 minutos).

Después servir en una bandeja y añadir el perejil picado, huevo cocido en trozos cuadrados pequeños, las aceitunas enteras.

Es aconsejable meter a la nevera para que esté bien frío y poder rellenar las hojas de las empanadas.



Autora: Juana Benavides

Ingredientes:

- 1 gallina de corral
- 1 hueso de ternera
- 4 patatas
- 250 grs. de maní
- 1 Cebolla, pimiento italiano
- 1 berro
- 1 apio
- 2 dientes de ajo
- 400 grs. de arroz
- 1 pastilla de caldo
- Aceite
- Menudos de pollo si se desea

Elaboración:

Ponga el agua o el caldo de gallina en una olla al fuego. Con un hueso blanco de ternera, preparar la verdura, de la siguiente forma un pimiento italiano, 1 cabeza de cebolla, 1 berro, 1 apio, 2 dientes de ajo, freír todo esto en aceite con media cucharada de sal. Echar este preparado a la olla donde hierve la gallina. Por otro lado preparar el maní molido, con cominos y una pastilla de caldo y también echar a la olla principal. Debe hervir durante 1 hora y media, luego echar 400 gramos de arroz y también debe hervir otra media hora.

Por separado preparar las patatas y córtelas en rajitas; añádele a la olla.

Deje cocinar hasta que esté a punto.





Autor: Andrés Yanguí

Ingredientes:

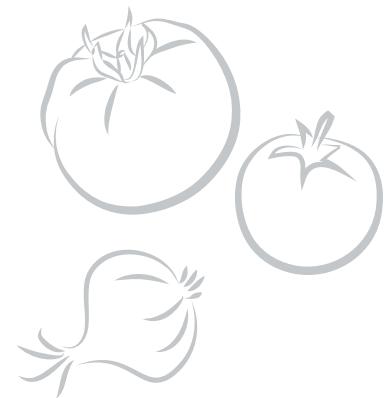
- 1 kilo de papas rojas
- 1 cebolla grande blanca
- 6 huevos
- ¼ de kilo de aceituna
- 5 ají mirasol frescos
- 1 paquete de galletas grande saladas
- 1 vasito de queso fresco de burgos
- Aceite y sal

Elaboración:

Se cocinan las patatas y los huevos. Se quitan las cascaras de los huevos y se apartan. Seguidamente se pican la cebolla y el ají mirasol quitando las pepas y hebras. Todo esto se pochá en una sartén a fuego lento con poco de aceite. Una vez listo poner en una licuadora o batidora todo lo pochado incorporando las galletas y el queso para hacer una crema homogénea. Echar sal al gusto.

Presentación:

Esto se sirve sobre unas hojas de lechuga, patata, salsa o crema a la huancaína adornado de aceituna y huevos cocidos como primer plato.





Autor: Carlos Moyá

Ingredientes:

- Ocro griega
- Cacahuets africanos
- Apio
- Carne de ternera fresca
- Plátanos machos dulces

Elaboración:

Carne de ternera bañada en salsa de ocras y cacahuets con guarnición de plátanos machos dulces cocidos.

- Singularidad: Plato africano con Ocras (exquisita verdura griega)

Salsa triturada en frío y posteriormente calentada con salsa de cacahuete y diversas verduras que obtienen una consistencia espectacularmente sabrosa y única.



Autora: Myriam Jordan Florez

Ingredientes:

- 1 Kilo de carne picada de ternera
- 1 ½ kilo de yuca
- 2 Huevos
- 3 dientes de ajo
- Comino y sal al gusto
- Pan rallado

Acompañamiento:

- Yuca cocida
- Salsa que se elabora con mayonesa, ketchup y mostaza, todo mezclado.
- 1 ají boliviano

Elaboración:

Poner la carne picada en un recipiente, la yuca fresca rallada (1/2 Kg.) y se mezcla con la carne, junto con el ajo, el comino, los huevos y el pan rallado y se hace una masa.

Se prepara como pequeñas hamburguesas.

Se acompaña con un 1 Kg. de yuca cocida, con la salsa para servir al gusto.

Emplatar.



Autora: Kiara Vallejo

Ingredientes:

- Plátano verde
- Calabaza
- Yuca
- Patata
- Agua
- Sal, orégano
- Falda de ternera
- Costillas de cerdo
- Gallina
- Huevos

Elaboración:

Se cuecen todos los ingredientes durante al menos 45 min. Se va retirando las cosas según estén cocidas. Primero la yuca y patata luego la calabaza y se deja por último la carne.

Se hace una crema con la carne de gallina y la calabaza.

Se hace una mousse con la yuca la patata y las claras montadas a punto de nieve.

Una vez cocidos se fríen en aceite caliente las costillas.

Se hace una torta con la yuca que también se fríe en aceite haciendo una galleta.

Presentación:

En copa se pone una capa de patata y yuca una capa de gallina y calabaza y encima las costillas deshuesadas y fritas. Se echa un poco de caldo y se coloca la galleta de yuca frita.





Autora: Elena Giorgiana Ciobanita

Ingredientes:

- 500 grs. de alubias blancas
- Pimentón
- Cebolla
- Ajo
- Pimiento verde
- Pimiento rojo
- Perejil
- Levístico
- Pimienta negra molida
- Chorizo fresco de Rumanía
- Panceta de Rumanía
- Aceite de girasol
- Sal
- Agua

Elaboración:

Se cuecen las alubias hasta su punto de cocción, después, se batan con la batidora hasta conseguir una crema. En una sartén con aceite se ponen las verduras picadas y se fríen. Aparte, se asa el chorizo y la panceta con fuego de leña. Se añade el chorizo y la panceta enteros a las verduras.

Presentación:

Se sirve en una fuente, en la que hemos hecho un lecho de crema de alubias, encima se pone el sofrito de verduras y el chorizo y la panceta. Se sirve frío.





Autor: Mouad Ben Aicha

Ingredientes:

- Hierbabuena un manojo pequeño
- Mizuna un manojo pequeño
- 4 hojas de arroz
- Pisto de cilantro
- 4 langostinos cocidos
- Salsa firecraker
- Salsa de Nanjim verde
- Sésamo negro
- Cebollino
- 1 hoja de bambú

Para la salsa Firecraker:

- 1 cuchara soperas de zumo de lima
- 1 cuchara de café de salsa picante (tabasco)
- ½ cuchara de café de sal
- 2 cucharas de café de azúcar
- 4 cucharas soperas de aceite de oliva
- 4 dientes de ajo troceados

Para la salsa Nanjim Verde:

- 250 ml. de vinagre de arroz
- 125 grs. de azúcar blanco
- 2 pimientos verdes frescos grandes
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de jengibre

Elaboración:

Salsa Firecraker: Mezclamos los ingredientes y dejamos macerar.

Salsa Nanjim Verde: Lavar los pimientos, despepitar y desvenar. Trocear finamente.

En una trituradora poner los pimientos y un par de cucharadas de vinagre y triturar finamente.

Poner en una cazuela el vinagre, azúcar, sal, jengibre y la pasta de pimientos. Cocinar a fuego muy lento unos 20-30 minutos, hasta que tenga la consistencia de un sirope.

Pisto de cilantro: Se blanquea el cilantro (lo metemos en agua hirviendo durante unos minutos para quitarle el color). En una sartén ponemos el cilantro con aceite ajo y sal y reducimos.

Presentación:

En un plato rectangular ponemos aceite y sobre él la hoja de bambú. Sobre este plato pondremos 4 vasitos, que serán las raciones individuales.

Ahora comentamos el montaje de una ración, que repetiremos para 4 veces:

Extendemos la hoja de arroz humedecida previamente. Ponemos el langostino y añadimos las hojas de hierbabuena, cilantro y mizuna. Cerramos la hoja de arroz como si fuera un rollito y lo ponemos dentro del vaso. Abrimos el rollito y echamos las salsas y el pisto.

Por último decoramos con sésamo negro y cebollino.

COCINA DEL MUNDO

Segundos Platos





Autor: Algendry Arizmendi

Ingredientes:

- 1 remolacha
- Naranja grande
- El zumo de ½ limón grande
- Avellanas peladas y tostadas
- 1 cucharada aceite oliva virgen extra al limón
- 1 ½ cucharada queso fresco (Philadelphia)
- 6 hojas de endibia
- 1 cucharada de cebollino fino cortado

Elaboración:

Cortar las remolachas en dados de 1 cm y reservar.

Cortar la naranja en gajos y cada gajo en cuartos y guardar en un cuenco añadir una cucharadita de ralladura de su propia piel y el zumo de limón. Picar las avellanas y añadir al cuenco de la naranja con el aceite de oliva. Salpimentar.

Presentación:

Repartir el queso fresco sobre las hojas de endibia (preferiblemente alternando hojas verdes y rojas) y colocar encima la ensalada de naranja. Incorporar los dados de remolacha y por último el cebollino picado.



Autor: Liduvina Monguigo

Ingredientes:

- 1 kilo de harina
- 1 kilo de cebolla en juliana
- 500 grs. de grasa de cerdo o aceite neutro
- 12 huevos
- 1 kilo de queso fresco
- Sal a gusto

Elaboración:

Calentar la grasa o el aceite en una olla. La cebolla debe quedar transparente. Agregar la sal, retirar del fuego y dejar enfriar. Batir el huevo, agregar el queso (siempre batiendo bien el huevo), agregar la harina de maíz, la leche (debe quedar como un puré cremoso, ni muy suelto ni muy espeso).

Usar una fuente para horno con abundante aceite y verter la mezcla.

Cocinar a horno fuerte ó 250 ° C a 40 minutos.



Autor: Aquelina Antonio

Ingredientes:

- 1 pechuga de pollo
- 1 cebolla blanca
- 100 grs. parmesano
- 1 bote de leche evaporada
- 3 ajís amarillos
- 6 rodajas de pan de molde sin corteza
- 4 dientes de ajo
- Nueces pecanas y laurel
- 6 aceitunas
- 2 tazas de caldo de pollo
- 1 huevo duro
- Patata cocida en rodajas
- Sal
- Apio

Elaboración:

En una olla, cocer la pechuga y hacer un caldo sencillo con cebolla, apio, laurel y dejar enfriar. Después deshilar el pollo.

Remojar el pan en leche unos minutos, luego escurrirlo y después licuarlo.

Limpiar los ajís amarillos y cortarlos en tiras para soasarlos. Una vez soasados, licuarlos con la leche y el caldo de pollo cocido.

Picar la cebolla en cuadraditos y dorarla junto con los ajos, agregarle el ají previamente licuado.

Echar sobre ello el pan y remover bien.

Una vez adquiera consistencia, agregar el pollo deshilado, la nuez pecana y seguir removiendo. Agregar el caldo cocido y el queso parmesano.

Presentación:

Servir sobre una cama de rodajas de patata, luego el huevo duro y poner como guarnición arroz blanco.





Autor: Mariano Colanero

Ingredientes:

- 1 matambre vacuno
- 3 zanahorias crudas
- 1 pimiento rojo crudo
- 5 huevos cocidos
- 200 grs. queso tipo parmesano rallado
- Sal, pimienta molida, pimentón picante o dulce (al gusto)
- Ajo y perejil picado
- Hilo de cocina y aguja

Elaboración:

Disponer sobre la mesa el matambre con la cara que tiene más grasa hacia arriba; quitando si hay exceso de esta. Dar forma rectangular.

Untar por toda la superficie el pimentón, salpimentar y distribuir el ajo y perejil picado.

Espolvorear la mitad del queso rallado.

Cubrir con las zanahorias ralladas, luego con el pimiento cortado en tiras y finalmente espolvorear el resto del queso.

Ubicamos los huevos cocidos y enteros uno detrás de otro paralelos a uno de los lados más largo del rectángulo.

Ir enrollando apretando muy bien desde la base del rectángulo donde están los huevos, hasta terminar; de manera que los huevos quedarán en el centro del arrollado.

Con el hilo y aguja cocer todo el matambre desde una punta hasta la otra, con el fin que no se escape el relleno, luego bridar la pieza.

Cocer en abundante agua y sal por espacio de 90 a 120 minutos. Dejar enfriar en el mismo caldo.

Quitar del caldo y ubicar entre dos placas con un peso arriba para prensar el matambre; durante toda una noche. Dentro de la nevera.

Quitar el hilo del matambre y cortar en rodajas finas o gruesas, a gusto del consumidor.

Presentación:

Plato de presentación: disponer las rodajas en forma de abanico.

Bocadillos: panes individuales untados con mahonesa, unas rodajas de matambre y pimientos rojos asados.

Ración: dos o tres rodajas acompañadas de ensaladilla rusa.





Autora: Ada Liz Maciel Morinigo

Ingredientes:

- 1 kilo de carne molida
- 1 cucharada de manteca
- 1 taza de pan rallado
- 2 huevos
- 1 cebolla pequeña
- 2 dientes de ajo
- Orégano y comino al gusto
- Sal y pimienta
- ½ taza de leche

Elaboración:

Poner en un bol la carne, la grasa, el pan rallado y los huevos; también la cebolla y el ajo picados finamente; añadir la leche, el orégano, el comino, la sal y la pimienta.

Amasar.

Formar bollos grandes. Ahuecarlos con el pulgar y rellenarlos de huevo duro picado.

Cerrar las albóndigas y pasarlas por harina.

Dorarlas en aceite caliente y cocinarlas después durante 20 minutos en salsa de tomate.

Presentación:

Servir con puré de patata o arroz hervido.





Autora: Marleni Vizcaíno

Ingredientes:

Para el moro de guandules:

- Guandules
- Arroz
- Sal
- 1 pastilla de caldo
- Ajo, cebolla
- Perejil, orégano
- Pimiento
- Salsa de tomate
- Coco
- Agua
- Aceite, vinagre

Para la carne encebollada:

- Carne picada
- Ajo
- Perejil
- Orégano
- Cebolla
- Pimiento

Elaboración:

Moro de Guandules: Cogemos un caldero y lo ponemos en el fuego y cuando esté caliente le echamos aceite, sal, pastilla de caldo, cebolla, pimiento, ajo, orégano y perejil.

Luego lo movemos hasta que esté todo mezclado. Luego se le hecha la leche de coco y movemos, luego se le echa agua, una cantidad moderada y movemos, esperamos que hierva unos 5 minutos y le echamos el arroz. Cuando se esté secando, le bajamos el fuego y le echamos una o dos cucharadas de aceite y lo tapamos unos 30 minutos.

Carne encebollada: Cogemos un sartén y ponerlo en el fuego. Luego que esté caliente echarle aceite y luego echar la carne y remover. Luego se le echa ajo, perejil, sal y remover. Cuando la carne esté blandita se le echa la cebolla picada en rodaja y una cucharada de vinagre blanco, remover hasta que sirvamos.



31 PAYAGUA MASCADA

Autora: Cyntia Martínez



PARAGUAY

Ingredientes:

- 350 grs. de carne cocinada y molida
- 1 kilo de mandioca (yuca)
- 1 diente de ajo
- 4 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de sal fina
- 1 pizca de comino
- 1 pizca de pimienta
- 2 cucharadas de almidón
- Cebollita picada

Elaboración:

Pelar y hervir la mandioca en agua salada. Cuando esté tierna, se retira y se hace puré.

La carne, previamente hervida y picada, se mezcla con el puré de mandioca, el ajo picado, la cebolla picada y frita, sal, comino, pimienta y dos cucharadas de almidón. También se puede hacer con la carne cruda bien condimentada. De esta forma queda más sabroso el plato.

Se mezcla bien hasta obtener una masa homogénea.

Con las manos húmedas se forman tortillas y se fríen en aceite caliente si la carne es cocinada; y apenas caliente si la carne es cruda.

Has de saber que...

Ésta es una receta típica paraguaya que se prepara para celebrar las festividades de San Juan (24 junio).

El tiempo de preparación es de entre 20 y 40 minutos.

La receta original pedía grasa de pella. En las zonas de campo añaden harina de maíz a la preparación.



32 PASTEL DE CHUCHO MARGARITEÑO

Autora: Maria Laura Voguel

Ingredientes:

- 1 kilo de chucho o cazón
- 4 plátanos para cocinar bien maduros
- El jugo de un limón
- 6 tazas de agua
- ½ taza de aceite de oliva o girasol
- 2 dientes de ajo machacados
- 2 cebollas picadas en cuadritos pequeños
- 2 pimientos picados en cuadritos
- 6 ajíes dulces finamente picados (o sustituir por pimientos de padrón)
- 3 tallos de cebollín picados en cuadritos
- ¼ de taza de cilantro picado
- 300 grs. queso blanco duro rallado
- 3 huevos
- 1 cucharada de harina de trigo

- 1 taza de melado de papelón (o sustituir por la misma cantidad en miel)
- 1 cucharada de mantequilla para engrasar el molde
- Sal y pimienta al gusto

Elaboración:

Precalentar el horno a 350 °C.

Se limpia el pescado muy bien con bastante agua y limón. Luego se agregan 6 tazas de agua en olla mediana a fuego medio. Se coloca el pescado y se cocina hasta que esté blando pero firme. Se retira y se pasa por agua corriente hasta enfriar. Una vez frío, aplastar para quitar un poco el agua. Después se retiran los cartílagos y la piel y se desmenuza.

En una sartén a fuego medio se agregan dos cucharadas de aceite y se calienta. Se agregan la cebolla, y el ajo y se cocinan a fuego medio hasta estar traslúcidos. Luego se colocan el ají dulce, el pimentón, cebollines y se cocinan durante diez minutos más. Por último se añade el pescado y el cilantro. Se sazona con sal y pimienta al gusto y

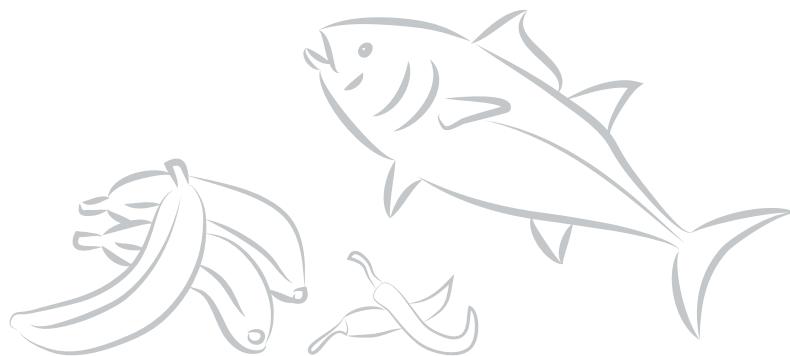


se cocina por unos 5 u 8 minutos más para integrar los sabores. Se retiran del fuego y se reservan.

Por otro lado, quite la piel de los plátanos y rebane de un extremo a otro en tajadas (a lo largo) de más o menos 1 cm de grosor. Coloque el resto del aceite en un sartén y póngalo a fuego medio alto. Al calentar, freír las tajadas de lado y lado y cocinar hasta que se doren. Luego retire las tajadas de la sartén y ponerlas en una bandeja o plato con papel absorbente para retirar el aceite. Reserve.

Engrase con la mantequilla un molde refractario. Coloque una capa de tajadas de plátano y otra de queso blanco; luego una del guiso y de melao o miel y así sucesivamente, hasta completar varias capas.

Por último, se separan las claras de las yemas. Se baten las claras con una batidora por alrededor de 3 minutos o hasta esponjar (no a punto de nieve). Se agregan las yemas y se bate por 2 minutos más incorporando la harina y una pizca de sal; se le unta al molde y se hornea por 20 minutos. Se saca del horno y sirve caliente.





Autora: Gristina Gil

Ingredientes:

- Carne de buey
- Zanahorias, ajo, cebolla
- Champiñones, cebollitas
- Bacon
- Vino tinto, caldo de carne
- Sal, pimienta
- Laurel, tomillo
- Patatas

Elaboración:

Dorar la carne buey en una cacerola con aceite. Cuando esté bien dorada, echar la zanahorias y la cebolla troceada. Mezclar todo durante unos minutos. Echar la harina y mezclar. Echar el vino tinto y el caldo de carne hasta cubrir. Añadir el ajo, laurel y tomillo. Tapar la cacerola y meter al horno durante 2 horas a 180 °C.

Saltear con mantequilla por separado las cebollitas, el bacon y los champiñones.

Sacar la carne y las zanahorias de la salsa y separar en otra cacerola. Pasar la salsa por un colador antes de añadirla de nuevo a la carne con las cebollitas, bacon y champiñones.

Dejar otra media hora al horno.

Presentación:

Servir con patatas al vapor.



34 BULGOGI COREANO



KOREA

Autora: Sofía Moscoso Chung

Ingredientes:

- 1 kilo de filetes de ternera finos
- 1 ó 2 ajos picados
- 1 cebolla picada
- 300 grs. de cebollín, cebolleta o cebollino picado
- 2 cucharadas soperas de aceite de sésamo
- Pimienta negra molida
- 4 cucharadas soperas de salsa de soja
- Miel
- 1 cucharada de postre de semillas de sésamo
- Varias hojas de lechuga
- Fideos de Batata
- Arroz blanco
- Lechuga
- Setas
- Jengibre
- Pera
- Pasta de chile picante

Elaboración:

Se corta los filetes de ternera en tiras finas de aproximadamente 1 cm y mézclalas en un bol, con la salsa de soja, la miel y la cebolla, el cebollín y el ajo picado.

Se añade el aceite de sésamo, pimienta negra al gusto y las semillas.

Se deja marinar un mínimo de 3 horas (lo ideal sería dejarlo reposando toda la noche).

En un wok, se calienta 1 cucharada de aceite. Se retira la carne de la marinada y se fríe en el wok hasta que esté dorada.

Se añade el resto de la mezcla. Se cocina hasta que los vegetales estén tiernos pero crujientes. Ajustar la sal.

Se prepara los fideos en agua hirviendo hasta que estén blandos.

Presentación:

En una hoja de lechuga se pone un poco de pasta de chile al gusto, un poco del arroz blanco y el bulgogi encima.





Autor: Manuel Segura

Ingredientes:

- 1 bote de tomate entero crudo de 1 Kilo
- 6 pimientos verdes tipo italianos.
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 ramita de perejil
- 1 Kilo de bacalao en salazón.
- 1 plato de harina
- Sal

Elaboración:

Cortamos el bacalao en porciones, lo introducimos en un recipiente con agua hasta cubrir durante 3 días, lo mantenemos en la nevera y le cambiamos el agua cada 5-6 horas, para quitarle la sal.

Una vez que el bacalao, esté sin sal, se escurre y seca con papel de cocina, se reboza en harina y lo freímos en la sartén con aceite caliente, y cuando veamos que esté un poco dorado, lo reservamos en un plato mientras continuamos con la receta.

Freímos después los pimientos en la misma sartén.

El mismo aceite utilizado para freír el bacalao y los pimientos, lo echamos en una cazuela honda e incorporamos la cebolla y el ajo picado, cuando esta esté transparente, se añade el tomate entero y escurrido, lo vamos moviendo a fuego lento hasta que se va triturando, se añade perejil troceado, un poquito de sal y una pizca de azúcar.

Cuando el tomate esté hecho (va saliendo una capa de aceite por encima) introducimos en esa misma cazuela, el bacalao y pimientos fritos, y lo mantenemos a fuego lento 5-10 minutos más.

Presentación:

Este plato está mejor al día siguiente de haberlo cocinado. Es ideal hacerlo en cazuela de barro y llevarla a la mesa. Se sirven dos tajadas de bacalao por ración y se pone por encima el tomate frito y dos pimientos fritos.





Autora: Antonia Britos

Ingredientes:

Para la masa:

- 1 kilo mandioca
- 4 cucharadas de harina
- 3 cucharadas de margarina de maíz
- 150 grs. de queso rallado tetilla (o queso para gratinar)

Para el relleno :

- 500 grs. de carne de ternera
- 1 cebolla
- 1 pimienta
- 3 dientes de ajo
- ½ cucharadita de comino, lo mismo de pimienta
- 1 cucharada de sal
- 1 huevo

Elaboración:

Masa: Se hierva la mandioca cuando esté blanda cuando ya está lista, se retira del agua y se tritura con un tenedor hasta lograr textura de puré. En ese momento agregamos la harina, la margarina y el queso. Mezclar todo, hasta conformar una masa blanda y manejable.

Relleno: Se cortan todas las verduras en daditos y se pochan en una sartén, posteriormente se añade la carne y se sofríe durante unos 20 minutos.

Horneado Disponer en una bandeja para horno una primera capa de la masa, cubriendo todo. Se añade otra capa de carne ya cocinada. Una vez extendido el relleno se cubre con lo que quede de masa de mandioca. Se "pinta" con huevo batido y se hornea durante 40 minutos a 180 °C.



Autora: Isqueila Núñez

Ingredientes:

Para el asado:

- 2 kilos de carne "redondo de ternera" pieza entera
- 3 dientes de ajo
- 2 cebollas grandes
- 1 pimiento rojo
- ½ taza de aceite
- ½ taza de azúcar negra o papelón
- 1 malta de 250 grs.
- 1 taza de vino tinto
- 200 grs. puré de tomate o tomate frito
- 100 grs. aceitunas picadas
- 5 clavos de olor
- 5 hojas de laurel
- 2 rama de romero
- Sal y pimienta al gusto
- 1 patata grande picada en trocitos
- 1 zanahoria grande picada en trocitos

Para las arepitas tricolor:

- ½ Kilo de harina de maíz blanco precocida y amarilla
- 1 Litro de agua
- Sal al gusto
- Aceite de maíz o girasol al gusto
- Mantequilla al gusto
- ½ Kilo de espinacas
- 1 Remolacha

Elaboración:

Asado: Un día antes de la cocción se macera la carne con sal, pimienta, un ajo triturado, ½ taza de vino y ½ taza de azúcar negra o papelón; se pincha la carne para que los sabores impregnen la carne. El día siguiente, en una paella honda se coloca ½ taza de aceite caliente y se dora la carne, previamente rebozada de azúcar; debe quedar muy dorada, incluyendo las puntas. Se retira la carne y el exceso de aceite. Se prepara un sofrito con los ajos machacados, la cebolla picada en juliana bien finita y el pimiento cortado en (brunoir) trocitos pequeños.





Se coloca nuevamente la carne; se baña con la malta y el vino, se añade el tomate, las aceitunas, los clavos, el romero y el laurel, y se deja cocer a fuego medio/bajo, dando vueltas a la carne cada 10 minutos; cuando pasen 30 minutos, se agregan las zanahorias y las patatas, se comprueba el sabor de la salsa y se añade líquido si hace falta. Se tapa y se deja cocinar a fuego bajo dando vueltas a la carne hasta que ablande. Se deja enfriar y se corta en rebanadas finas. Se calienta nuevamente al momento de servir.

Arepitas tricolor: 1.- Se cocina la remolacha en 2 tazas de agua y se deja enfriar en el agua. Se licúa y se cuela. Reservar.

2.- Se hierven las hojas de espinacas, se cuelean con el agua; al enfriar se licúan con el agua y se cuela. Reservar.

3.- Se sofríe el onoto con 2 cucharadas de aceite de maíz, se deja enfriar.

Aparte se hace un sofrito con cebolla, pimiento y ajo. (para darle gusto a cada porción de mezcla de la harina).

Se divide la masa en dos partes se le agrega sal, aceite al gusto, el sofrito y se añade el agua coloreada para cada

porción (roja y verde), la tercera parte se prepara la masa de maíz amarilla. Se amasa cada porción por separado hasta que quede suave y sin grumos. Se separa la masa en bolas de 4 cm. de diámetro y se les da forma aplastada. Se unta una plancha con aceite de maíz o girasol y cuando esté bien caliente, a fuego bajo se colocan las arepitas hasta que se despeguen; se les da la vuelta y se dejan cocer completamente. Se sirven calientes.





Autor: Ionut Lucian Viciu

Ingredientes:

- 1 col grande, con las hojas más sueltas
- 8 cucharas soperas de vinagre
- 1 kilo de carne picada
- 4 cebollas grandes
- 2 puñados de arroz redondo
- 1 huevo
- 2 cubitos de caldo vegetal (bors magic)
- Pimienta
- Sal
- Tomillo, (perejil)
- 500 grs. de tomate natural triturado
- 100 grs. de bacon ahumado (opcional)

Elaboración:

Se extraen las hojas externas de la col o repollo. En una olla grande, se pone agua a hervir con sal. Cuando llega a ebullición, se añade el vinagre, después se echa la col entera y se tapa. Cuando se ablanda un poco, se saca y se separan las hojas, una a una. Las hojas se vuelven a echar a hervir en el agua con vinagre, a fuego lento, hasta que se ablandan bastante para poder ser dobladas y modeladas (30 minutos aproximadamente).

Se retira la col del agua y se deja templar, se van separando una por una las hojas con cuidado de que queden enteras. Si alguna hoja se partiera, se pican y reservan para colocarse a la base de la olla, como una cama, encima

de la cual se ordenan radialmente los sarmale o rollitos rellenos, más adelante.

Las cebollas se pican en trozos no muy pequeños, se sofríen en un poco de aceite, a fuego lento, hasta que cogen un color transparente.

Después, se añaden los dos puñados de arroz y se sofríen un poco con la cebolla. Se puede añadir de forma opcional trocitos de bacon ahumado. Se aparta y cuando se enfría añadimos la carne cruda, el huevo cocido en trozos, los cubitos de caldo y se salpimenta al gusto.

Las hojas de col preparadas se cortan por la mitad y se les quita la parte dura. En una parte de la hoja se coloca el relleno y se cierra bien primero se juntan los extremos y después se cierra por arriba, de tal manera que no queda ningún hueco para que al hervir no salga la carne.

Los sarmale listos de esta manera se colocan radialmente sobre la manta de col que ya habíamos puesto en la olla, en capas. Entre las capas se echa el tomillo. Cuando se acaban, se vierte el tomate natural mezclado con agua hasta cubrir y terminando de cubrir con una capa de hojas de col cortadas.

Se ponen a cocer a fuego muy lento, durante dos horas.

Presentación:

Se comen preferiblemente al día siguiente, se sirven unos 5 ó 6 sarmale por ración. Se puede añadir nata y polenta como guarnición.



Autora: Alba del Carmen Zarzuela

Ingredientes:

- 8 plátanos machos amarillos
- ½ barra de mantequilla
- ½ taza de leche
- Sal al gusto
- Queso mozzarella o el de su preferencia

Para el relleno :

- 1 ½ kilo de carne picada vacuna
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla
- 3 pimientos (rojo, amarillo y verde)
- 2 dientes de ajo
- 1 tomate
- ½ cucharada de vino blanco
- 1 pizca de pimienta
- 1 pizca de orégano
- Sal al gusto
- ½ taza de tomate frito

Elaboración:

En un olla con agua hirviendo, echar sal al gusto, luego verter los plátanos. Cuando se pongan amarillos y se ablanden, se apaga el fuego y se retira el agua. Hacemos un puré agregando la mantequilla y la leche. Reservamos para montar el pastelón.

Para el relleno: cortamos en cubos pequeños los pimientos, el tomate, la cebolla y los ajos.

Aliñamos la carne picada con la sal, la pimienta y el orégano.

Ponemos a calentar una sartén y echamos la carne picada con la sal, el orégano y la pimienta, sofreímos y movemos hasta que se dore de forma uniforme. Agregamos los pimientos, la cebolla, el tomate y los ajos. Cuando se cueza con fuego bajo y cuando la carne esté cocida, agregamos el vino y el tomate frito.

Retiramos del fuego y reservamos.

Presentación:

En un bol para horno, untamos el fondo de este con mantequilla.

Colocamos en el fondo del bol una parte de la carne picada y agregamos queso. Cubrimos con parte del puré de plátanos y agregamos queso.

Hacemos dos capas; cubrimos con carne picada y queso, luego la mezcla de plátanos y queso. Al final debe quedar encima la mezcla de plátanos a la que decoramos con queso.

Espolvoreamos el bol al horno por 15 minutos hasta que el queso se dore.

Servir caliente. Puede acompañar con ensalada de lechuga o sólo.



Autora: Eugenia Adam

Ingredientes:

- 150 grs. de harina de maíz precocido
- 1 cebolla grande
- 2 pimientos rojos
- 3 dientes de ajo
- ½ taza de aceite de oliva pintado con ONOTO (Achote)
- 1 litro de agua
- 1 cucharada de alcaparras

Para el bonito :

- 2 dientes de ajo
- 2 tomates
- 150 grs. de bonito en lata en aceite de oliva

Elaboración:

Bonito: Sofreír el bonito en una sartén con su mismo aceite y los ajos picaditos hasta que evapore su agua. Tapar porque suele explotar. Agregar los tomates picados o licuados. Dejar cocinar 10 minutos a fuego medio. Debe quedar como una salsa no líquida.

Polenta: Picar las verduras en cuadritos y pochar en olla profunda en este orden: ajo, pimiento y cebolla. Agregar un litro de agua, alcaparras y sal al gusto. Calentar sin llegar a ebullición unos 5 minutos. Agregar los 150 gramos de harina de maíz precocida sin dejar de remover para evitar los grumos. Continuar removiendo enérgicamente hasta que cuaje y se despegue del fondo de la olla. Usar inmediatamente.

Engrasar un molde redondo y vaciar la mitad de la mezcla de harina.

Distribuir el guiso de bonito por toda la superficie cual relleno de tarta.

Volcar el resto de la mezcla aún caliente. Reservar y reposar 30 minutos o hasta que esté bien cuajado. Desmoldar.

Servir cual pastel y buen provecho.





Autora: Gusiel Torres Camacho

Ingredientes:

Para las alubias negras:

- ½ Kilo de alubias negras
- 2 cebollas medianas
- 1 pimienta roja
- Cebollín al gusto
- Pimienta dulce
- Una pizca de comino
- Cilantro
- 1 cabeza de ajo.

Para la carne:

- ½ Kilo de falda de res
- 2 cebollas medianas
- 2 pimientos (uno verde y uno rojo)
- 3 tomates frescos o en lata (al natural)
- Sal y pimienta para adobar.
- Arroz Blanco ya preparado.

Para las tajadas:

- 1 ó 2 plátanos macho maduros.

Elaboración:

Alubias negras: en una olla colocar agua suficiente para cubrir las alubias, cuando hierva, agregar las alubias sal al gusto y dejar cocinar por 1 hora o hasta que estén blan-

das las alubias, si lo desea puede agregar un cubito de caldo al agua para dar sabor o sal. Mientras haga un sofrito con la cebolla, pimienta, cebollín, agréguele pimienta, sal y la pizca de comino. 15 minutos antes de apagar las alubias agréguele el sofrito mezcle y tape hasta que el agua se halla consumido un poco.

Carne mechada: Cocine la carne en agua hirviendo, sazonada con sal, hierva a su gusto. Una vez cocinada y fría, proceda a mecharla (con los dedos separe trozos de carne que parezcan hilachas, desechando pellejos y grasa) corte el resto de los ingredientes en julianas, rehogue la cebolla y la pimienta, agregue el tomate, luego la carne, sazone, cocine hasta que se haya formado una salsa. Debe quedar jugosa.

Tajadas: Rebane el plátano haciendo cortes transversales, las tajadas deben ser de 1/2 cm. de espesor o un poquito menos. En aceite bien caliente fríalas hasta que estén doradas.

Presentación:

Una vez que todo esté listo sirva una taza de arroz blanco, una taza de alubias negras, una porción de carne mechada y rodee con tres o cuatro tajadas (esto en el mismo plato, para una persona con buen apetito).



Autora: Nadia Bahat

Ingredientes:

- ½ kilo de sémola especial para cuscús
- Agua
- Sal
- Aceite de girasol
- 1 kilo de cordero
- Pimienta negra
- Cúrcuma en polvo
- Jengibre
- Azafrán
- 2 tomates maduros
- 2 cebollas maduras
- Ramillete de perejil y cilantro
- 2 vasos de garbanzos
- 3 nabos blancos
- ¼ de col (con las hojas pegadas a la base)
- 5 zanahorias
- 2 ají picantes
- Canela
- Calabacín verde
- Calabaza

Elaboración:

Se fríen las verduras, los garbanzos y la carne por un lado. Por otro lado, se prepara el cuscús, con un poco de aceite, sal y agua. Se sirve el cuscús acompañado de la carne y las verduras.





Autora: Yenith Yolimar Quintero

Ingredientes:

- 1 pieza de redondo de ternera
- 2 ó 3 tomates maduros
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- Un trozo de pimienta
- Vino tinto
- Salsa inglesa (Lea & Perrins)
- 200 grs. aproximadamente de papelón rayado (concentrado de caña de azúcar) o azúcar moreno
- Aceite vegetal
- Sal al gusto

Elaboración:

Se pone la pieza de ternera a marinar con la cebolla rayada, el pimienta, los tomates, el ajo, la salsa inglesa y el vino tinto por 24 horas aproximadamente.

Para la preparación se procede a sellar el redondo en una cazuela con aceite caliente; se dora a conciencia rotando las caras de la pieza hasta que el color del sellado sea oscuro. A continuación añadimos un poco mas de aceite y agregamos el papelón o azúcar para continuar reduciendo y conseguir el sabor agridulce de la salsa. Cuando ya tome un color oscuro del azúcar combinado con el sellado de la carne se procede a agregar los demás ingredientes contenidos en el marinado y se deja cocinar hasta que

la carne esté blanda, al mismo tiempo los ingredientes contenidos se mezclan con los jugos de la carne y el azúcar resultando así una salsa oscura y de sabor agridulce muy agradable.

Presentación:

Cortamos la pieza de redondo en rodajas finas acompañada de la salsa oscura casi de color negro; tradicionalmente la guarnición del plato consiste en arroz blanco, ensalada y tajadas de plátano macho maduro frito.





Autora: Amine Fadyle

Ingredientes:

- 1 caja de confit de pato.
- Perejil
- Cilandro
- 300 grs. de almendras
- 200 grs. de azúcar glass
- Jengibre
- Azafrán
- 2 calabacines
- 3 zanahorias
- 300 grs. de pasas
- Pedro Ximénez
- 3 unidades de Lima
- Canela
- Sal
- Xitaque
- 2 pimientos rojos y 2 verdes
- 4 cebollas
- Sal
- Pimienta negra
- Fondo blanco

Elaboración:

Desmigamos el confit de pato. Con la piel de pato lo aprovechamos y hacemos un crujiente a la hora de la presentación del plato. Pochamos las verduras y mezclamos con las hierbas aromáticas y los frutos, el confit de pato y las especias hasta coger el sabor deseado.

Teniendo en cuenta si echamos las hierbas aromáticas, el perejil y el cilantro que a la hora de comerlo nos sepa 'a fresco'.

Rellenamos con la pasta brick dando forma de cono.

Salsa: Para la salsa dejamos reduciendo el Pedro Ximénez y lo añadimos luego con el fondo de verduras y la lima junto con su ralladura. Dejamos reducir y rectificamos de sal y pimienta negra.

Guarnición: Salteamos el xitaque, los pimientos y la cebolla en juliana. Después añadimos fondo de verduras para intensificar su sabor.

Presentación:

En un plato triangular con una brocha, pintamos la salsa en forma horizontal. Colocamos la pastela, una puesta arriba de la otra para coger volumen. A un lado colocamos la guarnición.



Autor: Marcelino de la Torre Cachihuango

Ingredientes:

- 2 kilos de carne de cerdo y costillas
- 2 cebollas pequeñas y largas
- 10 dientes de ajo
- Sal y comino al gusto

Complementos:

- Patatas con cáscara cocidas
- Maíz tostado
- Picante (tomate, cebolla, altramuces, sal, limón, ají)
- Ensalada: cebolla, tomate, cilantro, lechuga.
- Choclo (mazorca de maíz)

Elaboración:

Poner la carne en la sartén junto con el resto de los ingredientes todos picados y freír hasta que esté dorada la carne.

Presentación:

Se recomienda acompañar de patatas cocidas, el maíz, el picante, el choclo y la ensalada.





Autora: Diana Arce

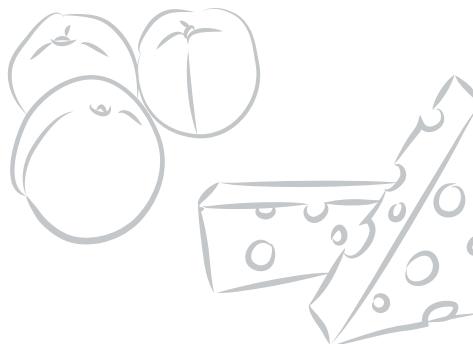
Ingredientes:

- 1 kilo de carne keperí
- Jugo de 5 limones
- Salsa soja
- Sal al gusto
- 5 cabezas de ajo
- 2 cabezas de cebolla
- ½ taza de arroz gordo
- 2 tazas de leche
- 1 cuarto de queso
- 1 diente de ajo

Elaboración:

Cortar a cuadros sin soltar el keperí ponerlo en una bandeja ponerle sal y el jugo de limón, picar a cuadritos pequeños la cebolla y ponerlo en la carne, picar ajo en cuadritos y ponerlo a la carne, echarle medio bote de salsa soja a la carne y masajearlo mezclar toda la carne con todo el ingrediente. Llevar al horno por 2 horas aproximadamente.

Por otro lado preparar el arroz con queso, para ello poner el agua con un chorro de aceite y sal e incorporar el arroz. Cuando esté por secar echar la leche hasta que termine de cocer bien, batir continuamente cuando esté por secarse apagar el fuego y poner el queso.





Autor: Verónica Elisabeth Sacancela Tiamarca

Ingredientes:

- Gambas
- Cebolla roja
- Tomate
- Limón
- Naranja
- Cilantro
- Aceite
- Ketchup

Para acompañar:

- Plátano macho frito
- Palomitas de maíz
- Maíz seco frito

Elaboración:

Picar la cebolla en pluma, dejar en agua para que se vaya lo fuerte, cocer el tomate unos minutos para que sea fácil quitar la piel, cocer las gambas y dejar enfriar.

Lavar la cebolla y agregar el zumo de los limones y el de la naranja, la sal, el cilantro picado muy pequeño, el aceite, la pimienta, dejar reposar para que vaya cogiendo sabor. Por otro lado, licuar el tomate y añadir una cucharada de ketchup. Se añade al preparado anterior junto con las gambas peladas. Dejar enfriar en la nevera al menos 1 hora.





Autora: Dimka Petrova

Ingredientes:

- 500 grs. de pechuga de pollo
- 500 grs. de cebolla
- 2 caldos de pollo
- 40 ml. aceite
- 200 ml. (1 vaso) vino tinto
- 250 grs. arroz
- 1 cucharada de comino molido
- 1 cucharada de pimienta negra
- Sal

Elaboración:

Pelar y cortar la cebolla en láminas, después se sofríe hasta que se quede blanda con la mitad del aceite (unos 20 ml.), uno de los caldos de pollo, una pizca de sal, pimienta negra y comino.

La pechuga de pollo se corta en trocitos pequeños y se añade a la cebolla ya frita, cuando esté casi hecho se le añade el vaso de vino tinto. Después de que haya hervido unos 10 minutos se pasa a una fuente a la que se cubre con papel de aluminio y se hornea a 200 °C durante unos 30 minutos.

Echamos el resto del aceite en una cacerola y añadimos el arroz, el otro caldo de pollo, un poco de comino, pimienta negra y sal al gusto. Cuando el arroz esté casi hecho le añadimos 3 vasos de agua caliente, cuando esté hirviendo tapamos y dejamos a fuego lento durante unos 20 minutos.

Presentación:

Se sirve caliente la carne acompañada de una bola de arroz adornada con perejil.





Autor: Ndiogou Ngon

Ingredientes:

- 100 grs. de arroz por persona
- 1 pollo deshuesado troceado
- 2 cebollas cortadas en láminas
- 4 dientes de ajo picados
- ½ taza de aceite de oliva
- 8 cucharadas de café de zumo de limón
- 8 cucharadas de café de vinagre
- 1 hoja de laurel
- 2 cucharadas soperas de mostaza de Dijon
- 2 cucharadas soperas de salsa de soja
- 2 cucharadas soperas de caldo de pollo
- Pimienta de cayena al gusto
- Guindilla al gusto
- Pimienta negra al gusto
- Sal

Elaboración:

Mezclar todos los ingredientes y dejar marinar el pollo en esta mezcla en un recipiente de cristal dentro del frigorífico toda la noche. Al día siguiente retirar el pollo del adobo y dorarlo en una sartén con aceite de oliva caliente. Reservar.

Retiramos la cebolla de la marinada y en el mismo aceite donde hemos frito el pollo, echamos la cebolla, y añadi-

mos la marinada, dejamos cocer a fuego lento durante unos 15 minutos.

Agregamos el pollo a la cebolla con la salsa resultante, dejamos a fuego lento hasta que el pollo esté tierno.

Hervir en una olla aparte el arroz con agua y sal.

Presentación:

Montamos el plato poniendo primero un lecho de arroz como fondo, y sobre él colocaremos la cebolla con la salsa y encima el pollo. *Bon appetit!*

Has de saber que...

El Yassa Poulet es un plato picante marinado hecho con ave o con pescado. Es original de Senegal pero se ha hecho popular en toda África Occidental.

En este caso está hecho con pollo, cebolla y limón, y es una especialidad de la región de Casamance, al sur de Dakar y una de las recetas más populares en el oeste de África.





Autor: Jesús Garrido Solorzano

Ingredientes:

- 1 ½ kilo de rabo de toro
- 3 cebollas grandes
- 3 zanahorias
- 4 dientes de ajo
- Pimienta negra en grano
- Sal y 2 ó 3 hojas de laurel
- Harina para rebozar el rabo

Elaboración:

Rebozar el rabo de toro en harina (sin grumos).

Sellar el rabo de toro para que no se escapen los jugos en una cacerola en la que después se sofríe la cebolla cortada, el ajo, las zanahorias, la pimienta y el laurel.

Agregar el rabo de toro y cubrir con agua y un vaso de vino blanco. Poner a cocer durante 5 horas hasta que la carne se empieza a desprender.

Se saca el rabo de toro y se pasa por la batidora para que quede una textura brillante y espesa y se rectifica la sal y pimienta si fuera preciso.

Presentación:

Emplatar.

Se recomienda acompañar de patatas fritas tipo dado y de un buen vino tinto de Rioja o Ribera del Duero.





Autor: Simona Ivanova

Ingredientes:

- 50 grs. mantequilla
- 100 grs. salami
- 150 grs. queso blanco búlgaro
- 100 grs. queso
- 100 grs. queso Philadelphia
- 1 cebolla
- 1 huevo
- 4 ó 5 aceitunas
- 3 cucharas de liutenitza picante
(salsa de tomate y pimientos asados búlgara)
- 3 cucharas de salsa de tomate frito o triturado
- 1 guindilla
- 2 ó 3 pepinillos
- 5 ó 6 aceitunas negras
- Pimienta negra
- Ajedrea

Elaboración:

Es un plato típico búlgaro que se prepara en un cuenco u olla de barro o cerámica.

Ponemos la mantequilla en el cuenco de barro y añadimos los previamente ya cortados en finas lonchas salami, queso y el queso Philadelphia, después añadimos la cebolla muy picada.

Añadimos 1 cucharada de liutenitza, los pepinillos cortados en cubitos y la guindilla. Cubrimos con el previamente cortado en láminas queso blanco búlgaro y por encima echamos salsa de tomate, pimienta negra y ajedrea. También ponemos unas aceitunas negras y rompemos un huevo crudo por encima junto con un poco más de mantequilla. Tapamos y horneamos durante unos 30 minutos a 200 °C.

Presentación:

Se sirve caliente.





Autora: Leticia López

Ingredientes:

- ½ kilo de harina de maíz
- ½ kilo de carne magra de cerdo (o pollo)
- 200 grs. de manteca de cerdo (o grasa vegetal)
- Mole (salsa hecha previamente con una mezcla de 4 chiles secos, cacahuete, semillas de girasol, galleta, canela, chocolate, sal y caldo de carne)
- Sal
- Levadura en polvo
- 1 paquete de hojas de plátano
- Olla vaporera

Elaboración:

Cocer la carne con sal y desmecharla, reservar el caldo.

Mezclar la carne con el mole, este será el relleno de los tamales

Batir la manteca, agregar el harina, la sal al gusto y una cucharadita de levadura. Agregar poco a poco el caldo de la carne hasta obtener una pasta más ligera que un puré.

Cortar las hojas de plátano en porciones de unos 20 cm de ancho aproximadamente, el alto lo define la forma de la propia hoja. No quedan todas iguales, no pasa nada.

Colocar en el centro de cada hoja de plátano ya cortada una cucharada grande de masa y extenderla en forma de círculo.

Sobre la masa, colocar el relleno de carne con mole.

Envolver la masa con la hoja de plátano haciendo una especie de rectángulo, si es preciso amarrar cada tamal para que no se abra mientras se cuece. Hacer el mismo procedimiento con las 20 hojas.

Preparar la olla vaporera, colocar los tamales en vertical, deben de quedar apretados para que no se deformen. Tapar la olla y dejar que se cuezan aproximadamente una hora si es vitro cerámica, será menos tiempo si es cocina de gas.

Dejar que enfríen un poco antes de servir.





Autora: Mariela Luybenova

Ingredientes:

- 1 conejo (1 ½ /2 kilos)
- 200 grs. de bacon
- 200 grs. de arroz
- 125 grs. de mantequilla
- 100 ml. de aceite
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 2 pastillas de caldo (sabor: verduras)
- Sal
- Pimienta negra en grano
- Pimentón
- Perejil
- Romero
- Ajedrea
- Menta

Elaboración:

Lavamos el conejo con agua fría y lo secamos con papel de cocina.

Preparación del relleno: echamos el aceite en la sartén y sofreímos la cebolla y zanahoria previamente picadas, añadimos el arroz y freímos hasta que se quede con color dorado. Añadimos uno de los caldos de verduras, la pimienta negra, la ajedrea, el perejil y medio vaso de agua, apartamos del fuego cuando haya hervido un rato.

Cortamos el conejo por la parte de entre las patas (por la tripa), lo vaciamos y lo rellenamos con el bacon y la parte sobrante de las vísceras del conejo la añadimos al relleno.

Salpimentamos el conejo por dentro y por fuera y lo rellenamos, lo cosemos y añadimos 2 vasos de agua.

Por otro lado derretimos la mantequilla, le añadimos el otro caldo de verduras y el pimentón y con ello untamos el conejo. Colocamos el conejo en una fuente, le añadimos 2 vasos de agua y cubrimos con papel de aluminio. Horneamos a 220 °C durante 1 hora y media, luego quitamos el papel de aluminio, le damos la vuelta al conejo y volvemos a hornear otros 30 minutos hasta que se quede crujiente y dorado.

Presentación:

Servir caliente un trozo del conejo acompañado del relleno.



Autor: Ever Martínez

Ingredientes:

- 1 pollo de 3 kilos ó más
- 10 papas (patatas medianas)
- 2 plátanos machos grandes
- 2 yucas de 300 grs. aproximadamente
- 2 mazorcas de maíz grandes tiernas
- Un manojo de cilantro de 100/150 grs.
- 2 aguacates grandes maduros
- 2 pimientos picados en cuadritos
- ½ kilo de cebolla blanca
- ½ kilo de tomate rama maduro
- 2 dientes de ajo
- 1 pimiento verde mediano
- 100 ó 150 c.c. de aceite de oliva
- ½ kilo de arroz largo común
- 100 grs. de sal aproximadamente
- 1 cucharada sopera de colorante amarillo común
- Especias: tomillo, laurel, orégano y comino (una pizca)

Elaboración:

Sancocho: Limpie el pollo y pártalo en 4 partes. En una olla de 20 ó 30 litros adicionar unos 3 litros de agua, junto con el pollo, luego una cebolla pelada y picada finamente y cocer a fuego lento. Mientras empieza la cocción pele las patatas y adiciónelas enteras. Pele también los plátanos machos y pártalos a la mitad y adicione; tenga en cuenta que el corte tiene que ser a lo largo del plátano para que su cocción sea rápida. Pique todo el cilantro finamente y adicione la mitad, también sal y colorante al gusto como también los dientes de ajos machacados y tape la olla. Cuece por 10 minutos, luego cuece la yuca y pártela por la mitad como se hizo con el plátano macho, junto con las mazorcas debidamente peladas (se puede sustituir por mazorca embasada al vacío) dejar cocer unos 10 ó 15 minutos. Tenga en cuenta que la yuca se cocina muy rápido, verifique que no se te va a pasar la cocción.

Arroz blanco: Pele un trozo de cebolla y píquela finamente. Fríela en una olla mediana a fuego alto y adicione agua, es el doble de la cantidad de arroz puede utilizar un medidor. Sal al gusto. Esperar a que el agua esté en ebullición y adicionar el arroz. Cuando haya secado el agua, tape y cuece a fuego lento por unos 15 ó 20 minutos más y apague el fuego y listo para servir.

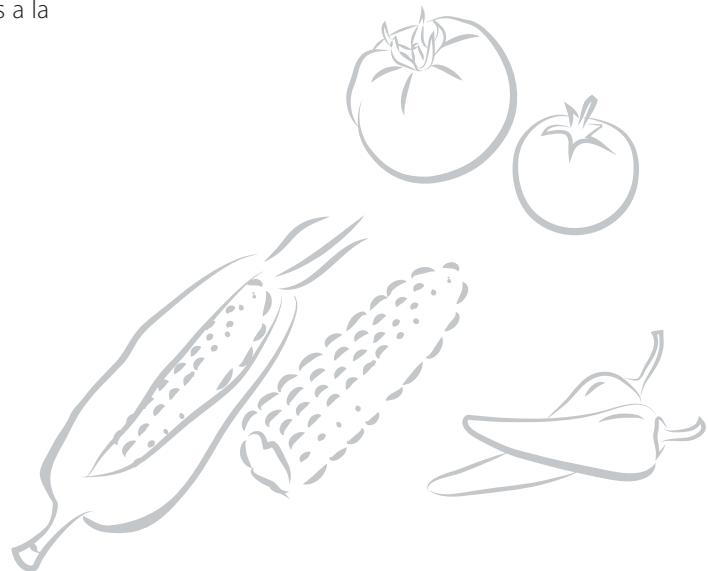
Refrito: en una sartén grande adicione el aceite a fuego alto. Pele y pique finamente el resto de la cebolla y el pimiento verde y adicione a la sartén. Fríe o poche por unos



10 minutos, luego adicione el tomate pelado y triturado. Cuece por 5 minutos más, luego adiciona las especias, sal y colorante al gusto, como también la mitad del cilantro restante. Adicione un poco de caldo de la cocción del pollo y cuece por unos minutos más; tiene que ser una pasta espesa y homogénea. Y adicione un poco a la sopa, y ya lo tienes listo.

Presentación:

En un bol grande pon la sopa, sirva sólo el caldo y adicione un poco del cilantro restante. En otro plato grande coloque una porción de pollo al borde del plato luego una porción de arroz, puede utilizar un molde o taza para que quede compacto. Luego el plátano macho, una mitad e igualmente la yuca y la mazorca. Parta los aguacates a la mitad y coloque una a cada plato y a disfrutar.





Autora: Teodora Atanasova

Ingredientes:

- 250 grs. de filete de pechuga de pollo
- 50 grs. de bacon
- 150 grs. de champiñón fresco
- 100 ml. de aceite
- 10 grs. de ajo
- Sal y pimienta negra
- 50 grs. de queso amarillo
- 100 ml. de vino
- 20 grs. de mantequilla
- 300 grs. de patata
- 20 ó 30 grs. de eneldo

Elaboración:

Extender los filetes y salpimentar. Sofreímos la cebolla, cortamos el bacon y el queso en tiras, extendemos el filete en su longitud, extendemos el queso y el bacon y añadimos la cebolla sofrita. Hacemos el filete a rollitos, empanamos el rollito en harina y lo freímos bien por todas partes.

Ponemos los rollitos en una bandeja y echamos un poco de vino blanco y aceite y horneamos durante 30 minutos.

Poner a hervir las patatas y luego cortamos.

Servimos los rollitos de pollo con las patatas y con la salsa de champiñones.





Autor: Algendri Arizmendi

Ingredientes:

- 6 escalopines de ternera muy finos
- Harina
- 1 huevo
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 brick de nata
- Pimienta verde en grano
- Pimienta negra molida
- Sal
- 1 chorrito de whisky
- Aceite de Oliva
- Pimiento de Padrón
- Patatas

Elaboración:

1. En primer lugar elaboraremos la salsa. Para ello verteremos en una sartén de gran capacidad la mezcla de mantequilla y harina para hacer una pasta muy suave. Sazonaremos con la sal y añadiremos la crema de queso y la leche, removiendo siempre poco a poco. Lo más recomendable es que lo cocinemos a fuego suave, moviendo constantemente hasta que la salsa se ligue por completo sin ningún grumo. Si vemos que la salsa ha quedado muy espesa, podremos añadirle un poco de leche. En caso contrario, añadid poco a poco harina, en cantidades pequeñas, hasta espesarla a vuestro gusto. La salsa ten-

drá que cocer durante unos veinte minutos, por lo que mientras prepararemos los escalopines, pero sin dejar de vigilar la salsa para que no se pegue.

2. El tamaño perfecto de la carne es de la mitad de un palmo, por lo que si se trata de filetes de mayor tamaño, lo mejor será cortarlos. Su mejor forma de preparación será a la plancha ya que se trata de la forma más sana y más rápida. Aunque también se pueden hacer rebozados con huevo. En el caso de hacerlos a la plancha será suficiente con un par de cucharaditas de aceite en la sartén. Es importante que no olvidéis sazonarlos al gusto antes de freírlos.

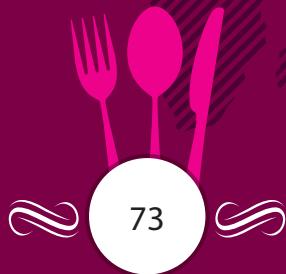
3. Cuando ya lleve la salsa cociendo unos 15 minutos, añadiremos tanto la pimienta negra como la blanca. Y por último, los filetes. Ahora, habrá que esperar un máximo de 5 minutos para que la carne coja sabor.

4. Dejaremos para el final la guarnición de patatas. Podremos elegir hacerlas fritas o cocidas en función de nuestro gusto. Incluso en puré. También podremos añadirle algún tipo de verduras como zanahoria, guisantes o coliflor cocida. ¡Van muy bien con los escalopines!



COCINA DEL MUNDO

Postres





Autora: Betzira Uribe

Ingredientes:

- 200 grs. de arroz
- 1 lata leche evaporada Ideal
- 125 grs. de chancaca (panela)
- 4 tazas con agua
- 20 grs. de pasas
- 2 ramitas de canela
- 4 unidades de clavo de olor
- 40 grs. de coco rallado
- Para espolvorear canela en polvo
- 40 grs. de nueces y pecanas
- Pizca de mantequilla (1 cucharada)

Elaboración:

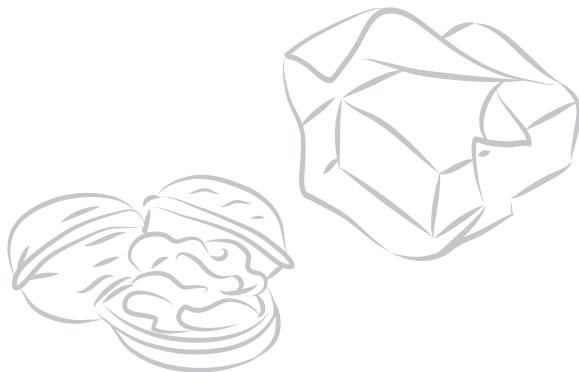
Se pone al fuego una olla, con 4 tazas de agua, el arroz la canela y el clavo.

Se cocina hasta que reduzca el agua y reviente el arroz, se baja el fuego y retire la canela y el clavo (15 min.).

En otra olla o sartén se disuelve en fuego bajo la chancaca en la taza de agua y agregarla al arroz la miel de chancaca, revolviendo para que el arroz absorba el dulce, se cocina por unos minutos y luego la leche.

Se incorpora el coco rallado, las pecanas rayadas, nueces en trozos y las pasas y se cocinan por dos minutos más.

Se retira del fuego y se agrega la pizca de mantequilla (1 cucharada).



58 TOR DE MERE (TARTA DE MANZANA)



RUMANÍA

Autora: Mihaela Vasileску

Ingredientes:

- 1 Kilo de manzanas
- 1 taza de harina
- 1 taza de azúcar
- 6 huevos
- Mantequilla (tras cucharadas grandes)

Elaboración:

Se calienta mantequilla en una cacerola. Se carameliza el azúcar en la mantequilla. Se pela la manzana y se descorazona la manzana. Se coloca la manzana entera en la

mantequilla y el azúcar y se mete al horno 5/10 minutos a 180 °C hasta que se ablande la manzana.

Se separa las claras de las yemas de huevo. Se baten las claras hasta alcanzar el punto de nieve y se espolvorea azúcar sobre las claras (la mitad de azúcar). Las yemas se mezclan con la otra mitad de azúcar y después se mezcla las yemas y las claras.

La taza de harina se pone como lluvia sobre toda la mezcla. Se pone la mezcla encima de la manzana horneada y se mete al horno a 180 °C durante 50 minutos.

Se deja enfriar y se emplata.

59 DULCE DE MAMÓN



PARAGUAY

Autora: Mirtha Sanabria

Ingredientes:

- 2 ó 3 kilos de Papaya (a ser posible verde)
- 750 grs. de azúcar
- 10 unidades de clavo.
- Queso o leche fría para acompañar

Elaboración:

Se pelan y lavan los mamones (papayas) y se lavan muy bien bajo el grifo. Se pone el azúcar al fuego en la sartén moviendo hasta que se caramelicé, cuando ha cogido el

color caramelo deseado se añade la papaya cortada en daditos y los clavos para dar aroma. Se añade medio litro de agua. Se deja hervir a fuego medio unos treinta minutos hasta que la fruta esté blanda.

Enfriar en frigorífico.

Presentación:

Se presenta en ensaladera de cristal, solo o acompañado de queso. Se sirve frío. Para acompañar se usa el queso o leche fría.

60 TURDIDDRI AL MIELE DI FIORI



PERÚ

Autor: Hernán Roberto Lento

Ingredientes:

- 1 kilo de harina para repostería
- 250 ml. aceite de Girasol
- 500 ml. de agua
- 5 grs. de sal
- 500 grs. de miel
- 1 litro de aceite para freír

Elaboración:

Poner a hervir el agua con la sal y los 250 ml. de aceite; al romper hervor incorporar de una vez el harina y con una cuchara de madera mezclamos hasta que se forme una masa que se despegue del recipiente, en un par de minutos se logra.

Volcar la masa en la mesa de trabajo y amasar unos cinco minutos hasta juntar bien los ingredientes; debe resultar una masa que no se pega.

Cortar porciones y estirar cilindros de 1 cm o 1.5 cm de diámetro; luego cortar estos en piezas de 4 cm a 5 cm; y pasarlos por una superficie que les de textura (ej.: rallador de manzanas) presionando un poco con los dedos, debiendo quedar como una caracola.

Freír en el aceite hasta que estén bien dorados.

Calentar la miel en un cazo y sumergir los Turdiddri para que se impregnen bien de la miel.





Autor: Jillian Riley Malkevich

Ingredientes:

Para la masa quebrada:

- ½ taza de mantequilla
- 1 ¼ de tazas de harina
- 1 cucharadita de azúcar
- Una pizca de sal

Para el relleno:

- 3 huevos batidos
- 1 taza de azúcar
- ¾ de sirope de arce
- ¼ taza de mantequilla derretida
- Una pizca de sal
- 1 cucharadita de aroma de vainilla
- 1 ¼ taza de nueces pecanas

Elaboración:

Precaliente el horno a 190 °C.

Para la masa quebrada, mezcle la mantequilla con el azúcar, la sal, y la harina, cortando la mantequilla en trocitos, mezclándolo con la harina. No mezcle demasiado bien la harina porque la masa debe quedar un poco heterogénea con trozos pequeños de mantequilla. Forme un disco con la masa y tápela con un film transparente. Póngala en la nevera a enfriar durante una hora o más.

Saque la masa de la nevera y quite el film. Usando un rodillo de amasar, aplane la masa hasta que sea un círculo de unos 10 centímetros más grande que el molde (una bandeja redonda y honda). Ponga la masa dentro del molde y doble el borde.

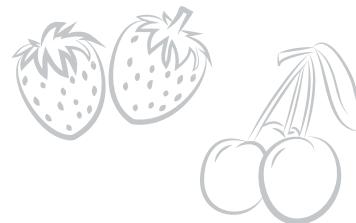
Se puede hacer un borde decorativo, pellizcando la parte doblada con los dedos alrededor del molde.

Para el relleno, mezcle bien los huevos, azúcar, sirope de arce, mantequilla, sal y vainilla en un bol. Ponga la mezcla de la masa quebrada preparada.

Coloque las nueces pecanas encima del relleno con el lado plano hacia abajo.

Cambie el horno a 175 °C y hornee la tarta durante aproximadamente 45 minutos o hasta que el relleno esté firme. Si hace falta se puede poner papel de aluminio sobre la masa y/o el relleno para que no se queme antes de que el centro esté firme.

Deje que la tarta repose hasta que esté a temperatura ambiente antes de servirla.





Autora: Roció Camacho

Ingredientes:

- 2 tazas de quinua
- Azúcar a gusto
- 1 Taza de uvas pasa
- 2 huevos
- 1 Palito de canela

Elaboración:

Poner a cocer la quinua con azúcar y el palito de canela con agua.

Cuando la quinua esté cocida bajar del fuego y agregar los huevos previamente batidos junto con las uvas pasas.

Vaciar la mezcla en un molde para hornear. El molde debe estar previamente enmantecado .

Sacarlo del horno después de unos 15 minutos y dejar enfriar para servir como pastel.



Autora: Gabriela Barrera

Ingredientes:

- Guayaba
- Tamarindo
- Chocolate negro
- Nata
- Huevos
- Azúcar

Elaboración:

Se corta la Guayaba en láminas finas. Se hace una mermelada con el azúcar y tamarindo cociendo durante 20 min. Se montan las claras de huevo y se incorpora al chocolate previamente fundido con las yemas y la nata montada, haciendo una mousse.

Presentación:

Se presenta en el plato la mousse de chocolate se ponen encima las tiras de guayaba a modo de raviolis y la mermelada de tamarindo como salsa.



Autora: Jéssica Rodríguez

Ingredientes:

- 1 taza de quinua cocida
- 1 taza de leche evaporada
- 1 taza de leche condensada
- 10 huevos
- ½ cucharadita de esencia de vainilla
- 1 taza de azúcar para preparar el caramelo

Elaboración:

Caramelo: Poner el azúcar en una olla a fuego medio y dejar ahí hasta que tome color y se llegue al punto de caramelo luego pasar el caramelo al molde y dejar enfriar.

Masa: Licuar la quinua cocida con la leche evaporada, reservar. En un recipiente agregar los huevos y batir hasta que vean que la yema está unida con la clara luego agregar la preparación anterior, la leche condensada y la vainilla. Verter la masa en el molde acaramelado ya frío.

Llevar al Horno a 180 °C, a baño maría, por 45 minutos. Dejar enfriar para poder desmoldar.





Autora: Gylshen Terzieva

Ingredientes:

- 200 grs. chocolate negro
- 50 grs. de mantequilla
- 1 ó 2 plátanos
- 3 cucharadas de cacahuete o nueces rallados para espolvorear

Para la masa:

- ½ litro de leche
- 250 grs. de harina
- 3 huevos
- 1 cucharada de azúcar
- Mantequilla para freír

Elaboración:

Masa para crepes: batir los huevos, añadir el azúcar, la leche y la harina mezclarlo hasta obtener una crema homogénea. Derretir un poco de mantequilla en una sartén,

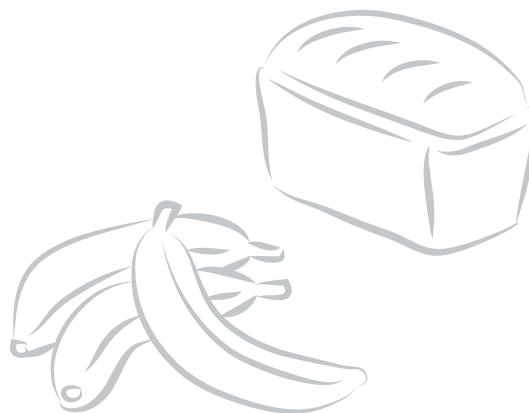
poner 2 ó 3 cucharadas de la masa y dorar un crepe por ambos lados; preparar el resto de igual forma.

Relleno: Fundir el chocolate troceado con la mantequilla, cortar los plátanos en rodajas finas.

Para formar el pastel, poner como base 2 crepes, una sobre la otra y cubrirlo con una capa fina de relleno de chocolate y sobre ella una capa de rodajas de plátano, combinar cada crepe con una capa de relleno hasta terminar los ingredientes.

Presentación:

Espolvorear la superficie con cacahuetes rallados y servir frío acompañado con fruta fresca en trocitos.





Autora: Carmen Sologuren

Ingredientes:

Para la masa de forrar el molde:

- 120 grs. De harina
- 60 grs. De mantequilla
- 1 cucharilla de azúcar
- 4 cucharadas de agua tibia
- Una pizca de sal

Para la tarta:

- 250 grs. de almendra cruda con piel
- 250 grs. de azúcar
- 3 huevos
- 1 cucharada rasa de harina
- 1 brick de nata para montar de 200 grs.
- ½ cucharilla de polvos Royal
- Ralladura de ½ limón

Elaboración:

Masa: Se hace una masa con todos los ingredientes, si hiciese falta se le echa un pelín más de harina. Ya amasado, se estira con el rodillo (donde se vaya a estirar se espolvorea antes un poco de harina y al rodillo con la mano se le frota con un poco de harina). En un molde redondo desmontable y bajo de unos 26,5 cm. de diámetro en la base, se unta un poquito de mantequilla, se espolvorea un pelín de harina y se forra con la masa, que quede bien

pegado en los costados. Con la masa sobrante, se pasa un cuchillo por el borde del molde para eliminarlo.

Tarta: La almendra se echa en agua hirviendo apagado el fuego. Se van sacando con una espumadera y se pela, apretando con los dedos, sale la piel muy fácilmente. Si no quieres darte este trabajo, compras almendra pelada, pero siempre cruda al natural. Se muele la almendra con una máquina de moler, siempre queda mejor que si se hace con una batidora, o si se compra almendra molida, pues ésta suele ser como polvo.

En un recipiente, se mezcla la nata con el azúcar, luego los huevos batidos, la ralladura de limón, la harina y el Royal y por último la almendra. Se revuelve bien y se echa en el molde. Se mete en el horno a 180 °C durante media hora, con calor arriba y abajo, si se dorase demasiado por encima, se deja después sólo con calor abajo, y siempre en el medio del horno. Una vez que se saca del horno, se pone sobre una olla pequeña para que caiga el aro del molde, con la ayuda de un cuchillo grande de cocina se despegan de la base y se desliza a una fuente o bandeja de cartón con blanda. Se pone encima una cruz de Santiago hecha con cartulina y se espolvorea por encima azúcar glass, luego con mucho cuidado, se levanta con un cuchillo la parte baja de la cruz que se coge con los dedos y sigues deslizando el cuchillo hasta que levantas toda la cruz.

El molde es bajo y desmontable, no de los que se cierran, es un aro con un pequeño reborde abajo donde se asienta la placa redonda. Con el doble de los ingredientes, se pueden hacer 3 tartas en moldes de 22,5 cm. de diámetro.



Autora: Patricia Soledad Lucas Meza

Ingredientes:

Para el bizcocho:

El vaso del yogurt será nuestra medida

- 3 huevos
- 1 yogurt
- 3 tazas de harina
- 2 tazas de azúcar
- 1 sobre de polvo de hornear Royal
- ½ taza de aceite

Tres leches:

- 1 lata de leche condensada
- 1 lata de leche evaporada
- 1 lata de crema de leche
- ½ litro de leche
- 1 paquete de coco rayado

Para el merengue:

- 3 claras de huevo
- 5 cucharadas de azúcar

Elaboración:

Bizcocho: calentar el horno a 180 °C unos 10 minutos, batir los huevos, agregar el azúcar y el yogurt hasta lograr un

masa homogénea. Agregar la harina tamizada para evitar grumos y el polvo de hornear, mezclar bien, agregar el aceite y batir unos minutos más. Cubrir un molde rectangular con mantequilla y harina. Cocinar durante 45 min. y pinchar con un palillo para ver si sale seco.

Mientras se cocina el bizcocho preparamos las tres leches. En una olla pequeña calentamos la leche normal junto con el coco rallado, dejando un poco de coco rallado para el final.

Cuando esta leche se enfrió mezclamos todas las leches y batimos hasta que se mezclen bien. Pinchamos el bizcocho en varios sitios y le agregamos las leches para que vaya absorbiendo el líquido.

Merengue: Batimos las claras a punto de nieve y agregamos el azúcar hasta que coja un punto más suave. Extendemos la mezcla encima del bizcocho y agregamos el resto del coco rallado y si queremos un poco de canela para darle un toque de sabor.





Autora: Stela Dalila Navarro

Ingredientes:

- 500 grs. de pasta "filo"
- 700/800 grs. de calabaza
- 200 grs. de azúcar
- 150 grs. de nueces picadas
- 100 grs. de aceite de girasol
- 2 ó 3 cucharadas de pan rallado
- Canela en polvo y azúcar glass

Elaboración:

Se ralla la calabaza con el rallador y se rehoga con un poco de aceite hasta que se ablanda y su jugo se evapore.

Se agregan las nueces picadas, la canela y el azúcar.

Cada una de las hojas de la masa "filo" se extiende y se pintan con un poco de aceite con una brocha. Se pone un poco del relleno de calabaza y se enrolla.

Se coloca el rollito en la bandeja (previamente engrasada); se hace lo mismo con las demás hojas de la pasta hasta llenar la bandeja y se hornea hasta dorar.

Presentación:

El pastel se sirve espolvoreado con azúcar glass.





Autor: Algendry Arismendi Beard

Ingredientes:

- Galletas del tipo maría, un paquete
- 220 ml. de nata líquida
- Queso cremoso
- 120 grs. de mantequilla
- 3 láminas de gelatina
- Mermelada de sabor
- Azúcar

Elaboración:

Vamos a usar galletas de las tradicionales del tipo María, son las que tienen el mejor sabor para este tipo de tartas. Para empezar hay que triturar todas las galletas hasta dejarlas convertidas casi en polvo. Para ello podemos usar el método que prefieras, yo recomiendo hacerlo con el complemento de triturar de tu batidora.

Por otro lado, la mantequilla es recomendable que no la tengas guardada en la nevera un par de horas antes de la preparación, para que a temperatura ambiente esté blanda. Cuando tengas las galletas trituradas, pásalas a un bol y las mezclas con la mantequilla derretida. Se mezcla con las manos, mezclando para montar una masa con ambos ingredientes.

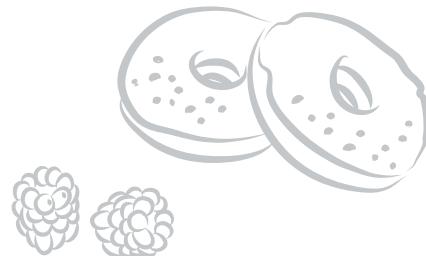
Ahora vamos a coger el molde que vayamos a usar, yo recomiendo que sea un molde desmontable. Extendemos toda esta pasta de galletas y mantequillas por la base del molde. Intenta que esté bien compacta y extendida, pues será la base de nuestra Tarta de Queso. A su vez, tenemos que poner la gelatina en un vaso grande con agua para que se vaya hidratando.

A continuación echamos la nata líquida en un bol de tamaño apropiado. Le añadimos la gelatina una vez esté hidratada y mezclamos ambas. Echamos esta mezcla al vaso de la batidora y le agregamos el queso cremoso (hay quien prefiere queso fresco) y el azúcar. Esta vez con la batidora lo batimos muy bien y vertemos esta masa sobre la base que tenemos ya en el molde.

Guarda el molde en la nevera al menos un par de horas para que cuaje totalmente la tarta.

Presentación:

Cuando observes que ya ha cuajado, puedes sacarla y decorarla con mermelada por encima del sabor que prefieras. Reserva tu Tarta de Queso en la nevera hasta la hora de tomar.





Autora: Raisa Coro Coro

Ingredientes:

- 3 cocos secos
- ½ taza de azúcar moreno
- ¾ taza de miel de abejas
- ¼ taza de agua

Elaboración:

Muela el coco bien fino dejándole la cascarilla oscura que lo recubre. No es recomendable comprar el dulce de coco molido de la tienda. No sabe igual.

En un caldero de fondo grueso deposite el coco, el azúcar moreno, el agua y la miel.

Sítuelo a fuego suave, revuelva constantemente con una paleta de madera hasta que se disuelva parte del azúcar y haga perder la humedad del coco fresco.

Déjelo cocinar hasta que tome una consistencia pastosa, póngalo a refrescar unos minutos y viértalo sobre un papel con una cuchara; dale la forma que mas te guste, alargada o redonda, con una tablilla de madera.

Presentación:

Sírvase en un plato acompañado con trozos de coco fresco.





Autora: Karima Derraz

Ingredientes:

- 300 grs. de cuscús
- 1 vaso de aceite y una pizca de sal
- 1 litro de leche
- 1 vaina de vainilla
- 100 grs. de pasas
- 150 grs. de almendras
- 100 grs. de mantequilla
- 150 grs. de azúcar glass
- 1 vaso de agua azahar
- 2 hojas de filo
- 12 cucharadas de crema pastelera

Para la salsa:

- 150 grs. de orejones
- 150 grs. de ciruelas secas
- 100 grs. de dátiles
- 100 grs. de higos, un vaso de agua de azar
- 1 vaso de zumo de naranja natural
- 80 grs. de azúcar moreno
- 1 cuchara de mantequilla para la decoración
- 2 higos frescos
- Un poco de almendras fileteadas
- Hojas de hierbabuena

Elaboración:

Se humedece el cuscús con el aceite y se pone al vapor. Después, se moja en la leche que está fusionada la vainilla y se pone otra vez al vapor. Luego se retira y en su lugar se pone al vapor las pasas que previamente están remojadas en agua de azar.

Se quitan las pasas y se vuelve a poner el cuscús remojado en la leche. Se retira el cuscús del fuego y le añadimos al cuscús las pasas, la mantequilla y el azúcar glass y se mezclan.

La salsa: Se funde el azúcar moreno y le añadimos zumo de naranja. Se le añade todos los frutos cortados en pequeños trozos, previamente remojados en agua de azar, y le añadimos una cucharada de canela. Finalmente, se cuece la mezcla hasta que esté caramelizada.

El crujiente: Se pasan las hojas de filo en el horno hasta que queden doradas y crujientes.

Presentación:

Se elabora una torre de cuscús, utilizando un pequeño recipiente cilíndrico. La capa superior se divide por la mitad (semicírculo). Una de las partes va decorada con azúcar glass y la otra con canela. Por encima, se añade granizo de almendras tostadas. La base de la torre, es un crujiente de hoja de filo untado con crema pastelera.

Al lado de la torre, ponemos la salsa decorada con un trocito de higo fresco y hojas de hierbabuena.



Autora: Elzbieta Sluszkiewicz

Ingredientes:

- 200 grs. de mantequilla
- 200 grs. de azúcar
- 200 grs. de harina
- 5 huevos
- 1 cuchara de levadura
- 1 bote de nata fresca
- Aroma a elegir
- Frutas frescas (se recomienda fresa, plátano, manzana o melocotón)

Elaboración:

Separar las claras de los huevos.

Mezclar bien la mantequilla con las yemas y añadir la nata poco a poco mientras seguimos mezclando.

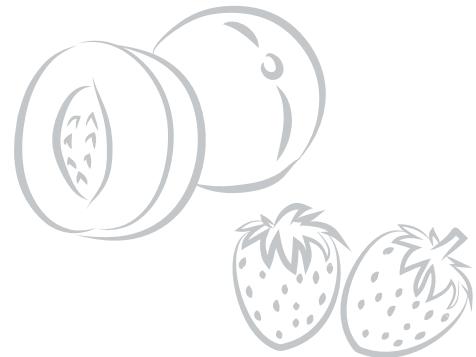
Añadir después la harina, levadura y aroma al gusto, y mezclar bien hasta obtener una masa uniforme.

Batir las claras de los huevos con el azúcar.

Mezclar las dos masas delicadamente con la ayuda de una cuchara.

Poner la masa en un molde y coronarla con la fruta.

Hornear durante 45 minutos a 180 °C.





Autor: Mohammed Soudri

Ingredientes:

- 250 grs. de almendra molida
- 100 grs. de azúcar
- 1 y ½ cucharada sopera de mantequilla
- 4 cucharadas soperas de azahar
- 1 cuchara pequeña de canela molida
- ½ cucharadita de café de perlas de mástic o goma arábica (meska hora)

Para la masa de briouats:

- 8 hojas de brick
- 50 grs. De mantequilla clarificada (ghee)
- 1 huevo
- Aceite de girasol para freír
- 500 grs. de miel de flores
- 1 cucharada sopera de azahar

Elaboración:

Si utilizamos almendras enteras y sin pelar, tendremos que ponerlas en agua hirviendo un par de minutos para ablandar la piel. Pelarlas cuando se enfríen un poco y molerlas finas.

Fundimos la mantequilla en un bol, añadimos la almendra molida, el azúcar, el agua de azahar y la canela. Con la masa formamos bolitas de unos 2 cm de diámetro y las reservamos.

Cortamos las hojas de brick en 4 partes, hacemos tiras de 5 cm. Empezamos partiéndolas por la mitad y cada mitad en otra mitad.

Ponemos una bola de masa en cada tira, a unos 5 cm del extremo de una tira, doblamos en triángulo la hoja de brick, aplastamos un poco el relleno y cerramos el triángulo sobre sí mismo hasta acabar la tira.

Para sellar el briouats, lo pintamos con huevo batido.

Calentamos abundante aceite de girasol y freímos los briouats.

En otro recipiente calentamos la miel con una cucharada de agua de azahar hasta que esté muy líquida.

Según vamos sacando los briouats de la sartén se van sumergiendo en la miel y los pasamos a un colador para que escurra.

Presentación:

Los briouats recién hechos se mantienen bien durante días en un recipiente cerrado. Se sirven en un plato con semillas de sésamo tostado por encima.



Autora: Ana Isabel Padilla

Ingredientes:

- 12 huevos grandes
- 1 leche entera
- 1 leche evaporada
- 250 grs. de harina
- 1 sobre de chantiyi
- 1 leche condensada
- 1 cucharita de levadura
- 1 lata de cóctel de fruta

Elaboración:

Batir las claras a punto, luego agregar cada yema y batirla 3 minutos cada uno hasta llegar a doce. Luego agregar la harina y la levadura, hornear a 180 grados durante 25 minutos. Mezclar las leches que estén frías y para la crema chantiyi agregar 200 gramos de leche bien fría y batir. Agregar la leche a la tarta y luego cubrirla con la crema chantiyi.





Autora: Rita Elizabeth Samaniego

Ingredientes:

- 1 litro de leche
- Nata
- Leche evaporada
- Licor de anís
- Canela
- Azúcar
- 10 huevos

Elaboración:

Hervir la leche, nata, leche evaporada, con canela, azúcar y licor de anís. Batir los huevos y mezclarlos con la preparación anterior.

Se cuela. Se hace el caramelo (azúcar quemado) y se pone en el molde.

Se añade la preparación colada y se pone a baño maría, en el horno a 200 °C, durante media hora.

Una vez preparado se deja en la nevera.



Autora: Miryam Adela Benítez

Ingredientes:

- 100 grs. de mantequilla
- 300 grs. de harina
- 180 grs. de azúcar
- 2 huevos
- Media cucharadita de levadura
- 300 grs. de guayaba
- 1 yema de huevo para el acabado fino

Elaboración:

Para la preparación de la masa mezclamos la harina, los dos huevos, azúcar, la levadura. Cuando esté la masa mezclada se reposa en la nevera una media hora. Después se saca se estira y se pone en un molde.

En el molde se le echa los 300 grs. de membrillo de guayaba. Una vez echado el dulce guayaba procedemos a decorar el pastel con tiras de la misma masa. Para el acabado final se le pone yema de huevo.

Se mete al horno 180 °C entre 25 y 30 minutos aprox.



Autora: Ivonne del Carmen Sánchez

Ingredientes:

- 8 huevos
- 1 ¼ de aceite
- 2 ¼ tazas de azúcar
- 6 tazas de harina leudante
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 4 cucharaditas de canela en polvo
- 3 tazas de zanahoria rallada
- Nueces
- 250 grs. queso crema
- Azúcar glasé

Engrasar un molde, echar la mezcla y hornear a 150 °C. 1 hora.

Cubierta: Mezclar 250 grs. de queso crema con azúcar glasé y cubrir la tarta una vez reposada.

Elaboración:

Batir los huevos hasta que la mezcla se vea esponjosa. Agregar el azúcar y dejar de mezclar. Luego agregar el aceite, la harina (previamente mezclada con el polvo de hornear y la canela) y por último agregar la zanahoria y las nueces.





Comunidad de Madrid

En colaboración con



CR15

RESTAURANTE-ASADOR
KUPELA



CAS  MÉRICA