



EL SABOR *del* CRECER SANO

Más de 100 recetas para preparar en familia

unicef
para cada niño



CDN30
AÑOS
CONVENCIÓN SOBRE
LOS DERECHOS DEL NIÑO



EL SABOR DEL CRECER SANO:

Más de 100 recetas para preparar en familia

© Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)

Panamá, República de Panamá, octubre 2019

Coordinación y asesoría técnica por parte de la Oficina Regional de UNICEF para América Latina y el Caribe

Stefano Fedele, Especialista Regional de Nutrición
Edición: Gladys Hauck, Unidad de Comunicación
Gestión y compilación de las recetas: Gabriela Grajeda, consultora

Traducción al español de las recetas de Beko:

Paula Veliz, UNICEF México

Diseño, maquetación e ilustración:

CONTENTO (Gabriel Peña, Cristian Rubio, Juanita Alzate, Nicolás Salamanca y Lorena Bayona)

ISBN: 978-92-806-5050-1

Créditos fotografías:

Portada © Foto de Shutterstock
Págs. 24-31 © Bruno Oteiza
Págs. 32-39 © Carla Muollo
Págs. 40-47 © Gonzalo Picón
Págs. 48-55 © Alejandro Alarcón
Págs. 56-63 © Trensétera de México SA de CV
Págs. 64-71 © Salomón García Benitez
Págs. 72-79 © Eugenio Mazzinghi

Págs. 80-87 © Verónica Torres
Págs. 88-95 © Acurio restaurantes
Págs. 96-103 © Mónica A. Oropesa Pedrero
Págs. 104-111 © Carlos Vela
Págs. 112-119 © Damian Liviciche
Págs. 120-127 © Sofía A. Villanueva Galindo
Págs. 128-135 © Juan Lee Lui
Págs. 136-141 © Kevin D. Rivas López

Págs. 142-149 © Jimena Agois, Diego Cárdenas
Págs. 150-155 © Sergio Meza
Págs. 156-163 © Fernando Gómez Carbajal, Claudi Castro
Págs. 164-171 © Oliver Lecca Urrunaga
Págs. 174-229 © Beko

Se permite la reproducción total del contenido de este documento solamente para fines de investigación, abogacía y educación; siempre y cuando, no sean alterados y se asignen los créditos correspondientes (UNICEF). Esta publicación no puede ser reproducida para otros fines sin previa autorización por escrito de UNICEF. Las solicitudes de permiso deben ser dirigidas a la Unidad de Comunicación, comlac@unicef.org.

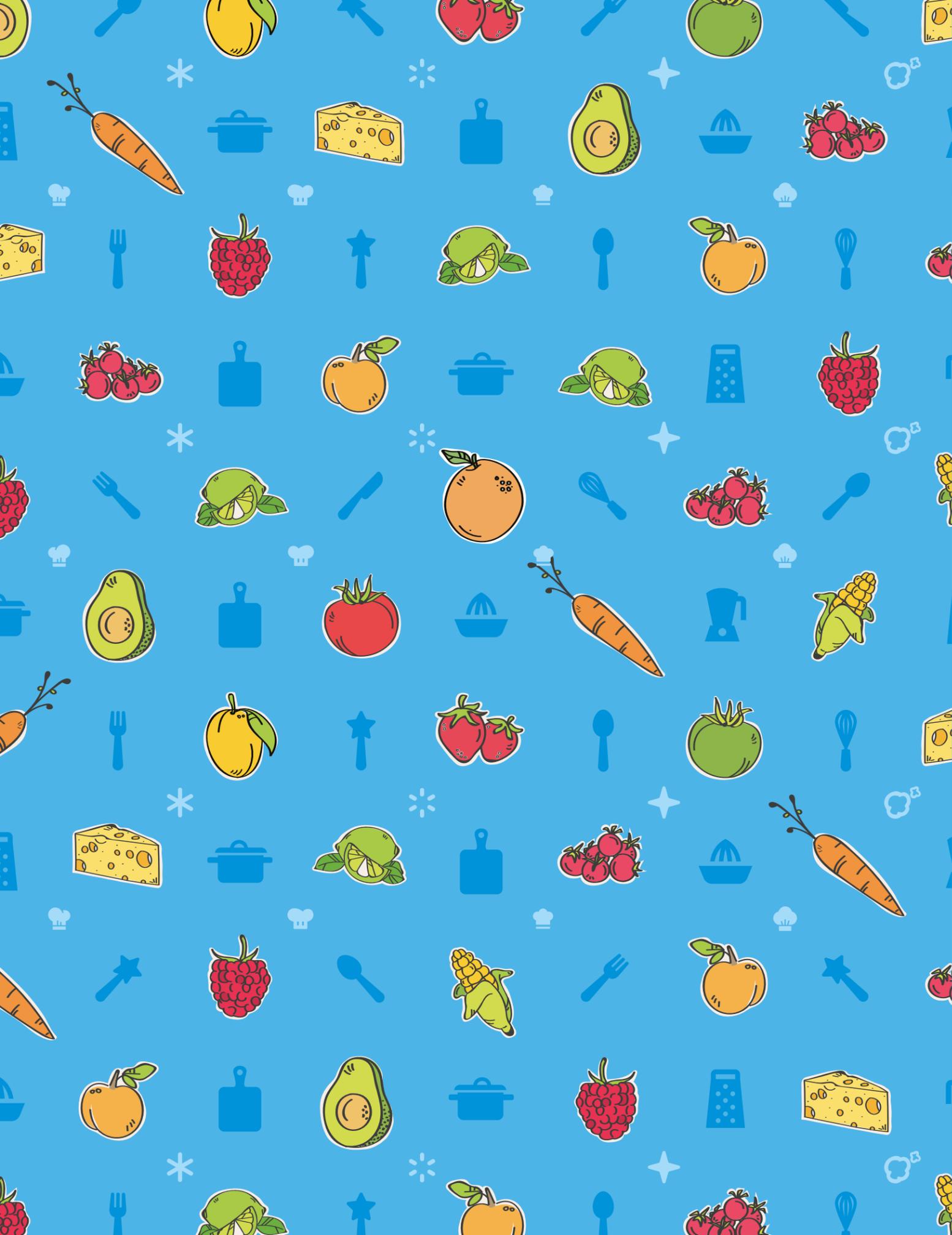
UNICEF

Oficina Regional para América Latina y el Caribe
Calle Alberto Tejada, edificio 102, Ciudad del Saber
Panamá, República de Panamá
Apartado postal: 0843-03045
Teléfono: +507 301 7400
www.unicef.org/lac
Twitter: @uniceflac
Facebook: /uniceflac

EL SABOR del CRECER SANO

Más de 100 recetas para preparar en familia

unicef 
para cada niño



A los niños y las niñas del mundo

Este libro no hubiera sido posible, sin la colaboración de los reconocidos chefs latinoamericanos que con creatividad y dedicación nos donaron parte de su arte para que pudiera estar al alcance de los niños, niñas y adolescentes de América Latina.

ÍNDICE

 Entrada  Plato fuerte  Postre

Prólogo.....	11
Introducción.....	13
Agua, salud y vida.....	15
Utensilios básicos.....	16
Buenas costumbres.....	18
Medidas de seguridad.....	19
Tablas de equivalencias.....	20

RECETARIO

Chef Bruno Oteiza

 Snack de betabel o remolacha con cremoso de pescado.....	26
 Huachinango vietnamita.....	28
 Tatín de mango.....	30

Chefs Carla Muollo y Gabriel Oggero

 Langostino, zucchini y liláceas.....	34
 Pescado, coliflor, hinojo y almendra.....	36
 Yogur, frutas y sésamo.....	38

Chef Cuquita Arias

 Ceviche de Monte.....	42
 Bloquecitos de atún.....	44
 Duros de coco y rosa.....	46

Chef Diego Hernández

 Caldito de res con chochoyotes.....	50
 Brochetas de pollo al pastor.....	52
 Galleta de la abuela con mermelada de guayaba.....	54

Chef Edgar Núñez

 Entomatado de guajolote o pavo.....	58
 Sopa de frijol.....	60
 Fresas con crema y amaranto.....	62

Chef Eduardo Morali

 Zanahorias y betabeles orgánicos con especias de medio oriente.....	66
 Agnolottis integrales rellenos de aguacate y queso de cabra.....	68
 Sundae de durazno.....	70

Chef Fernando Rivarola

 Empanadas de quinua y queso.....	74
 Porotos pallares escavechados con criolla.....	76
 Avena arrollada con leche y frutas de estación.....	78

Chef Francisco Ruano

 Ensalada de nopal y queso fresco.....	82
 Pescado a la veracruzana.....	84
 Duraznos en almibar de lavanda con nata montada.....	86

Chef Gastón Acurio

 Ensalada de torrijas de coliflor y caballa.....	90
 Quinua atamalada con huevo.....	92
 Sopa de frutas.....	94

Chef Jorge Vallejo

 Sopa de poro o puerro y queso de hebra.....	98
 Pollo "frito-no-frito" con ensalada de zanahoria y maíz.....	100
 Panna cota de vainilla, tapioca de frambuesa y granita de fresa.....	102

Chef José del Castillo

 Solterito de bonito.....	106
 Tortilla de sangrecita.....	108
 Mazamorra de quinua.....	110

Chef Juan Gaffuri

 Revuelto gramajo.....	114
 Lisa a la plancha, pock choy y quinua cremosa.....	116
 Crema de chocolate con leche, granola de avena, pistachos y coco con duraznos caramelizados.....	118

Chefs Kurt Schmidt y Gustavo Sáez

 Pantrucas.....	122
 Zapatito relleno con cous-cous.....	124
 Mouse de chocolate sin azúcar ni huevo.....	126

Chef Mario Castellón

 Pesca'o zarandea'o.....	130
 Langostinos grill encevichados.....	132
 Tres leches.....	134

Chef Mirciny Moviliatis

 Solomillo en salsa de tamarindo y chocolate con puré de zanahoria, vegetales y pesto de berro.....	138
 Cheesecake de vainilla con mermelada de naranja y crumble de pepita molida.....	140

Chef Mitsuharu Tsumura

 Frejoles regionales.....	144
 Chita al horno.....	146
 Cheesecake de soya con hojuelas de maíz con chocolate, quinua y coulis de frambuesa.....	148

Chefs Nicolás López y Sergio Meza

 Pollo y vegetales rostizados con hierbas.....	152
 Streusel de almendra/ganache/fruta/crema batida.....	154

Chef Pablo Salas

 Raviolos de quelites y requesón.....	158
 Pescado empanizado en salsa verde.....	160
 Pastel de elote.....	162

Chef Renzo Garibaldi

 Chilli con carne.....	166
 Albóndigas de carne.....	168
 Brownie de chocolate.....	170



MERIENDAS, BATIDOS Y MÁS

Cortesía de Beko

Desayunos

Muffins de huevo.....	174
Barras energéticas.....	176
Huevos escalfados en un bote de aguacate.....	178
Avena con fresa y coco.....	180

Meriendas

Humus de calabaza.....	182
Croquetas de arroz y jamón.....	184
Dip de remolacha.....	186
Ensalada de quinua y brócoli.....	188

Bebidas

Jugo de zanahoria, pera y remolacha.....	190
Batido de coco.....	192
Batido refrescante.....	194
Batido delicioso para las defensas.....	196
Batido energético.....	198
Batido de manzana y espinacas.....	200
Batido de frutos rojos.....	202
Batido de coco, plátano y cacao.....	204
Batido rojo.....	206
Batido tropical con chía.....	208

Lonchera

Bocadillos de quinua y vegetales.....	210
Hamburguesas de frijoles negros.....	212
Tortillas de coliflor.....	214

Platos fuertes

Pizza de brócoli.....	216
Sopa fría de calabaza con cúrcuma.....	218
Sopa minestrone.....	220
Tarta de camote con espinaca.....	222
Frittata de vegetales.....	224
Pollo asado con garbanzos.....	226

Postre

Bocadillos de yogur congelados.....	228
-------------------------------------	-----

Glosario.....	230
---------------	-----

Bibliografía.....	236
-------------------	-----



PRÓLOGO
EL LUGAR
DONDE LA
MAGIA OCURRE

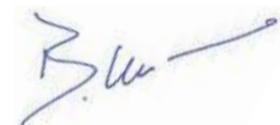
Para niñas, niños y adolescentes, la cocina es un laboratorio para la experimentación con tantas posibilidades como las que podría tener un científico con sus tubos de ensayo: allí es posible hacer mezclas sorpresivas y, entre cacerolas y ollas, permitir que la magia suceda. Los sabores se transforman cuando se fusionan, las masas se convierten en panes o tortas gracias al calor, las formas cambian cuando se someten a procesos de cocción, horneado o asado, y hay tanto gusto como risas, goce y descubrimiento.

Cocinar es entrar en un territorio que permite la exploración sensorial y generar vínculos con los alimentos cuyos efectos pueden durar toda la vida. De hecho, pocos lazos son más emocionales en la vida de un ser humano que los de la comida, porque además de estar vinculados a recuerdos de infancia se convierten con el paso del tiempo en parte de la identidad de cada persona.

Buena parte de los alimentos que consumen los niños, las niñas, y los adolescentes de hoy marcarán significativamente su memoria del mañana. Actos como hundir las manos en un cuenco de lentejas secas, acariciar el lomo de las berenjenas recién cortadas, ver el rojo intenso de un pimiento, recoger una fruta cuando apenas cae del árbol, oír el llamado a comer su almuerzo favorito o ver el proceso de preparación de un alimento, lo reconectan con lo mejor de sí.

Con la idea de que cocinar sea tanto un ritual como una celebración, una fiesta que estreche los vínculos familiares, permita la integración, reconozca el legado de culturas y tradiciones milenarias y recobre el goce de innovar, UNICEF presenta este libro, creado para contribuir a estrechar en familia el vínculo con el origen de los productos. Acercarse a los alimentos y transformarlos ayuda a fomentar una mejor alimentación de los niños, las niñas y los adolescentes de nuestra región.

Cuando ellos prueben las recetas, compartidas por los generosos chefs que participaron en este libro y sepan que sus manos son capaces de convertir productos vivos en preparaciones propias que, con fortuna, puede cambiar su relación con los alimentos, entenderán que cocinar es un símbolo de creación, un centro de investigación, un laboratorio de exploración y un lugar de aprendizaje extraordinario.



Bernt Aasen
Director Regional a.i.
UNICEF para América Latina y el Caribe

INTRODUCCIÓN

LA CASA, UN INGREDIENTE CLAVE PARA COCINAR EN FAMILIA



¿Hay algo mejor que comer el platillo favorito? Lo hay: prepararlo uno mismo.

Volver a la cocina significa ofrecerles a los niños una manera sencilla y profunda de promover la alimentación sana a través del juego más interactivo, diario y creativo de la historia de la humanidad: cocinar.

En este libro, como parte del compromiso de UNICEF con los niños, niñas y adolescentes de nuestra región, incluimos recetas creadas por 19 grandes chefs de América Latina en las que apostamos por estrechar el vínculo familiar al permitir que se reúnan en la cocina tanto padres como cuidadores, niños, niñas y adolescentes al mismo tiempo para preparar comidas en familia con alimentos frescos y locales.

Los chefs que participaron en este libro tienen, todos, historias de superación que ahora nos guían como inspiración; todos ellos fueron, por supuesto, niños y

niñas que descubrieron el goce de crear en la cocina años atrás y ahora devuelven su saber para aportar a la apuesta de UNICEF por la preparación de alimentos en casa y en familia.

Cada uno de ellos eligió recetas frescas con sabores locales que resaltan la variedad de la despensa de América Latina. Beko, una marca internacional de electrodomésticos, donó recetas en el marco de su campaña *Eat like a pro*, o *Come como un campeón*, una iniciativa global que ayuda a los padres de todo el mundo a alimentar a sus hijos con alimentos más saludables.

Este libro fue pensado para que estas recetas sean preparadas en ocasiones especiales por los niños, niñas y adolescentes de hoy que quieren divertirse y crear en la cocina de su casa, y para que, además, cocinar se convierta en un motivo de goce y unión en las familias.

AGUA, SALUD Y VIDA

Tomar agua sola durante y entre comidas es la mejor opción para mantenerse hidratado sin agregar calorías ni dañar los dientes.

El inolvidable explorador de océanos Jacques Cousteau solía repetir que los humanos "olvidamos que el ciclo del agua y el ciclo de la vida son uno mismo". Una verdad incuestionable pues, sin agua, la vida es imposible. Pero, ¿qué más olvidamos sobre el agua y conviene recordar?

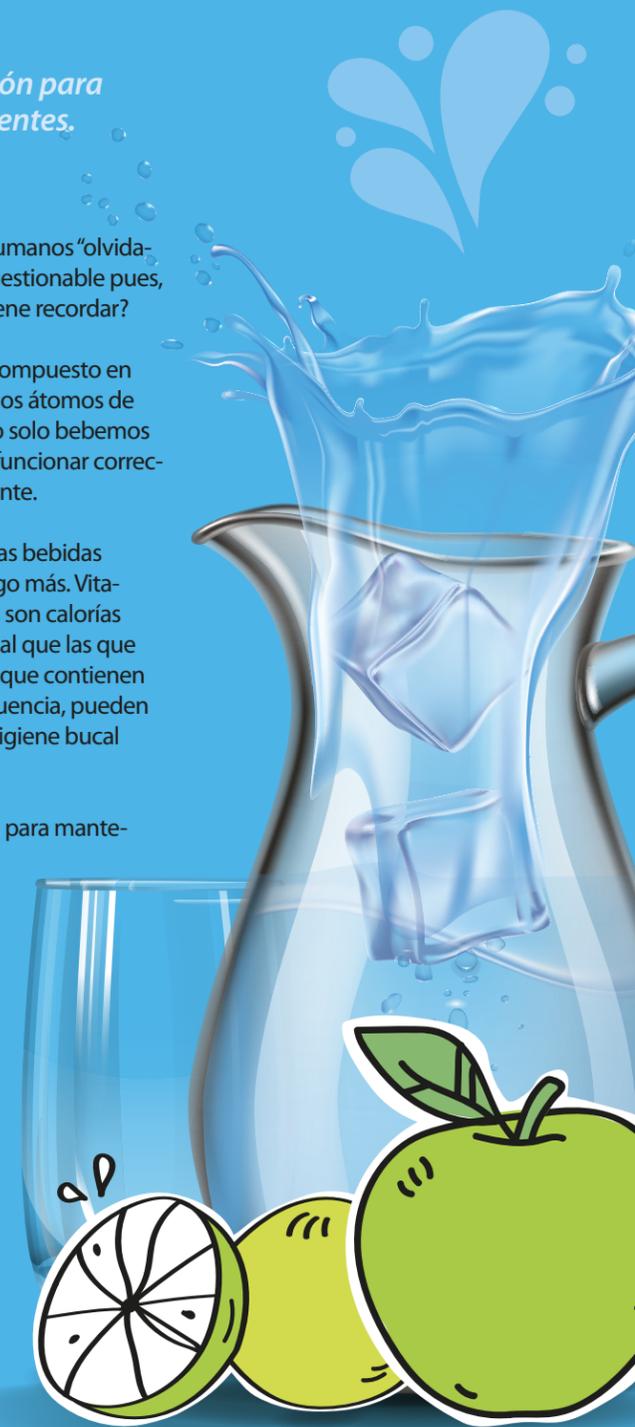
Dos tercios del cuerpo humano están compuestos por agua. Un tomate está compuesto en un 95% por agua. Sí, agua. Pura y simple agua: una sustancia compuesta por dos átomos de hidrógeno y uno de oxígeno, la famosa fórmula química de H₂O. Por lo que no solo bebemos agua, sino que también comemos agua. Y es fundamental hacerlo, pues para funcionar correctamente y estar saludable el cuerpo humano necesita hidratarse constantemente.

Pero para hidratarnos no siempre recurrimos (solo) al agua. En general, todas las bebidas contienen agua en mayor o menor medida, pero algunas pueden contener algo más. Vitaminas, minerales... las hay que incluso proporcionan energía que, en realidad, son calorías añadidas artificialmente, pero que contribuyen al organismo exactamente igual que las que se consumen en otros alimentos. Por eso no debemos olvidar que las bebidas que contienen azúcar, como el jugo de frutas y las bebidas gaseosas, si se consumen con frecuencia, pueden contribuir al sobrepeso y causar caries, especialmente si no se mantiene una higiene bucal apropiada.

Por estas razones, tomar agua sola durante y entre comidas es la mejor opción para mantenerse hidratado sin agregar calorías ni dañar los dientes. Para agregar sabor al agua, se pueden añadir rodajas de limón o de naranja, o trozos de pepino.

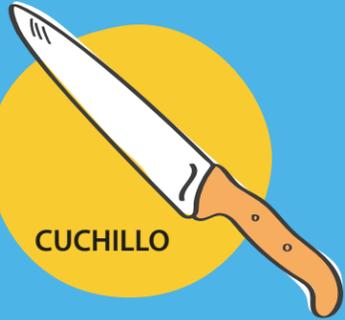
El cuerpo tiene mecanismos especiales para asegurarse que se mantiene bien hidratado. Una persona puede sobrevivir un mes sin alimentarse, pero sólo siete días como máximo sin beber agua. Tener sed es la forma en que el cuerpo dice que necesita más agua, pero no es la única. Síntomas como dolor de cabeza, cansancio o un color de orina amarillo oscuro, por ejemplo, también indican deshidratación. Cualquier persona puede deshidratarse, pero esta afección es especialmente peligrosa para los niños y niñas y los adultos mayores. Por eso conviene recordar que estar hidratado es esencial, especialmente cuando hace calor, cuando se practica algún deporte o se hace ejercicio y cuando se padece alguna enfermedad.

Finalmente, cuando se bebe agua, conviene recordar que debemos usar botellas reutilizables y evitar el plástico. De esta manera, junto con hidratarnos estaremos contribuyendo a eliminar residuos y a hacer del planeta un lugar más saludable para todos.



UTENSILIOS BÁSICOS

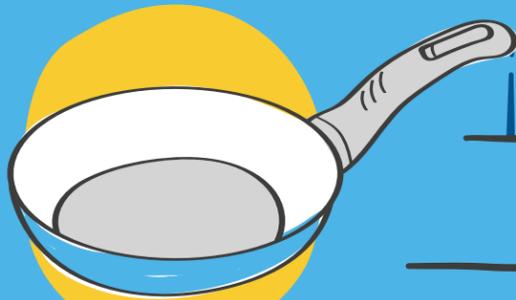
17



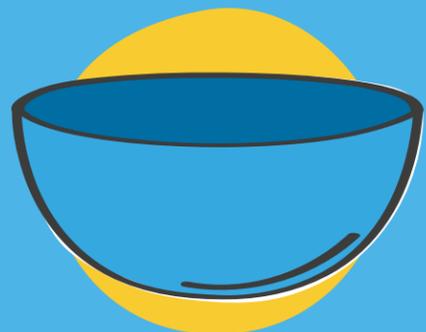
CUCHILLO



TABLA PARA CORTAR



SARTÉN Y OLLA O CAZUELA



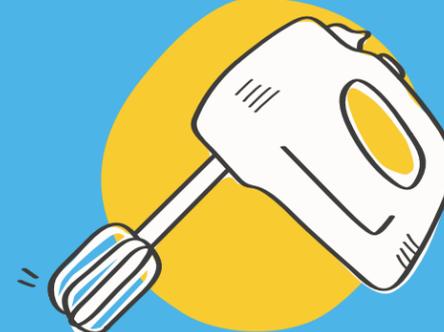
BOL



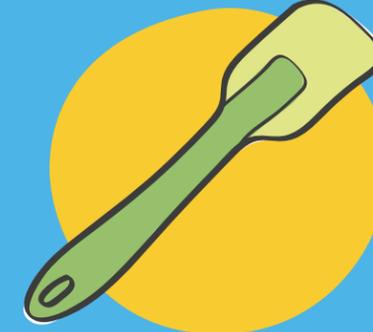
ESCURRIDORES Y COLADOR



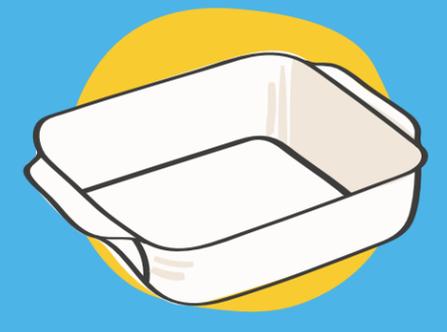
MEDIDORES (EN FORMA DE VASOS Y CUCHARAS)



BATIDORA



ESPÁTULAS DE SILICONA



FUENTE PARA EL HORNO

BUENAS COSTUMBRES

CONSEJOS PARA ANTES DE PREPARAR LOS ALIMENTOS:



Lava los utensilios de trabajo y mantenlos limpios.



Lávate las manos con agua y jabón.



Desinfecta y mantén limpia el área de trabajo.



Desinfecta las frutas y verduras antes de comerlas o cocinarlas.



- Utiliza agua potable o hiévela para que lo sea.
- Separa los alimentos crudos de alimentos cocidos.
- Usa diferentes utensilios para manipular alimentos crudos.
- Cocina completamente las carnes, especialmente las de ave, pescado y cerdo.
- Refrigerera cuanto antes los alimentos por debajo de 5 grados centígrados.
- Mantén los basureros y agentes contaminantes alejados de la cocina.

MEDIDAS DE SEGURIDAD

LISTADO DE CONSEJOS PARA EVITAR ACCIDENTES EN LA COCINA:



Vigila siempre lo que cocinas.



Nunca guardes un cuchillo con la punta hacia arriba.



Recoge tu cabello y evita utilizar ropa demasiado suelta o floja.



Nunca eches agua en una olla que tenga aceite caliente.



Asegúrate de apagar los quemadores, sobre todo si son a gas.



- Utiliza protectores para las manos siempre que agarres algo caliente.
- No dejes cerca de la llama elementos que puedan quemarse, como paletas de madera, trapos de cocina o repasadores u objetos de plástico.
- Mantén el suelo limpio y libre de obstáculos.

SI UTILIZAS APARATOS ELÉCTRICOS

- No los dejes cerca de salidas de agua.
- Desconéctalos una vez hayas terminado de usarlos.
- Si no funcionan, no trates de repararlos.

TABLAS DE

Al buscar una equivalencia, es muy importante tener en cuenta el tipo de sustancia a utilizar, ya que unas son más pesadas que otras. Las tablas que compartimos aquí son solamente unos ejemplos. Existen conversores de medidas y pesos en internet que ayudan a conseguir la equivalencia correcta.

SÓLIDOS



HARINA

TAZAS	MÉTRICO	INGLÉS
1/4 taza	30 g	1 oz
1/3 taza	45 g	1 1/2 oz
1/2 taza	60 g	2 oz
2/3 taza	90 g	3 oz
3/4 taza	100 g	3 1/4 oz
1 taza	125 g	4 oz
2 tazas	250 g	8 oz

*g: gramos, oz: onzas

CUCHARADAS

UNA CUCHARADA

7 g de harina
19 g de sal
10 g de azúcar
10 g de levadura seca
8 g de aceite

UNA CUCHARADITA

3 g de harina
5 g de sal
5 g de azúcar
3 g de levadura seca
4 g de aceite

TEMPERATURAS PARA HORNEAR

FAHRENHEIT (°F)	CENTÍGRADOS (°C)	TÉRMINO
250° - 275°	120° - 135°	muy bajo
300° - 325°	150° - 165°	bajo
350° - 375°	175° - 190°	medio
400° - 425°	205° - 220°	fuerte
450° - 475°	230° - 245°	muy fuerte
500° - 525°	260° - 280°	máximo



EQUIVALENCIAS

LIQUIDOS

TAZAS	MÉTRICO	INGLÉS
2 cucharadas	30 ml	1 fl oz*
1/4 taza	60 ml	2 fl oz
1/3 taza	70 ml	2 1/2 oz
1/2 taza	125 ml	4 fl oz
2/3 taza	150 ml	5 fl oz
3/4 taza	175 ml	6 fl oz
1 taza	250 ml	8 fl oz
1 1/2 tazas	375 ml	12 fl oz
2 tazas	500 ml	16 fl oz
2 1/2 tazas	600 ml	20 fl oz
3 tazas	750 ml	25 fl oz
4 tazas	1 litro	33 fl oz

*fl oz: onza líquida

Otros

1 cucharada	15 ml
1 cucharadita	5 ml
1 taza	250 ml
1 onza	280 ml
1 fl onza	30 ml
1 libra	454 g
1 galón	3.75 litros

COCOA

1 cucharada = 3 g
1 cucharadita = 1 g
1 taza = 125 g

LECHE EN POLVO

1 cucharada = 3 g
1 cucharadita = 1 g
1 taza = 100 g

LEVADURA

INSTANTÁNEA
1 cucharada = 5 g
1 taza = 150 g

1 cucharadita = 3 g

SAL

1 cucharada = 15 g
1 cucharadita = 5 g

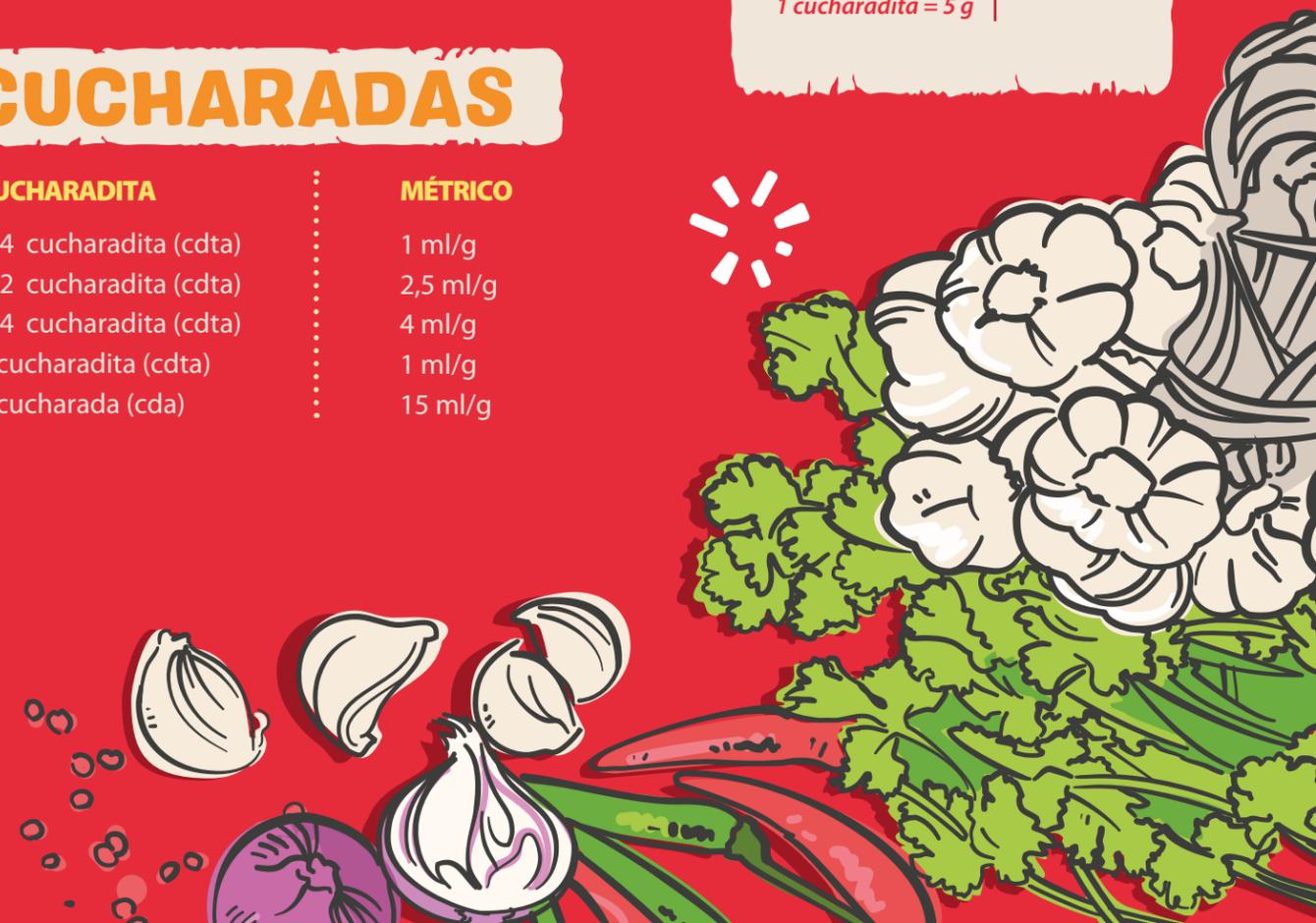
CUCHARADAS

CUCHARADITA

1/4 cucharadita (cdta)
1/2 cucharadita (cdta)
3/4 cucharadita (cdta)
1 cucharadita (cdta)
1 cucharada (cda)

MÉTRICO

1 ml/g
2,5 ml/g
4 ml/g
1 ml/g
15 ml/g



EL SABOR *del* CRECER SANO

Más de 100 recetas para preparar
en familia en ocasiones
especiales

RECETARIO

BRUNO OTEIZA

 España – México 

Cuando se es un chiquillo se observa la cocina y a los cocineros con una curiosidad absoluta y, de hecho, a este profesional siempre le parecieron algo muy divertido, libre y altamente sensorial.

Hoy en día, confiesa que suele sorprenderse ideando con la frescura de un niño a la hora de emprender los retos. En este sentido, cree que la honestidad en la cocina no está reñida con la imaginación porque crear no es necesariamente inventar, muchas veces consiste en simplemente mostrar el propio punto de vista, y esa concepción es libre y soberana. Y ello únicamente es posible con la ayuda de un equipo que se comprometa en materia de, precisamente, honestidad, compromiso y fantasía. Y como la gastronomía está en constante evolución y ser libre para evolucionar es una decisión que toma uno mismo, es preciso conseguir gozar de la suficiente libertad como para poder decidir la clase de cocina que se quiere practicar.

En Europa, pasó por las cocinas de restaurantes como Kokotxa, Xamarri, Hotel Londres, en Inglaterra, Asador Esparru, Le Cabanon et la Grange au Canard, Akelarre, Café de Oriente y Hotel Cristina.

En México, trabajó en el Hotel Imperial, Restaurante el Faro de Belgrado y La Barandilla. Se consagra al frente del Tezka Zona Rosa.

Sus maestros son: Antxón Araneta, quien le enseñó a cocinar, Pedro Subijana, quien aportó la imaginación, Jean Paul Clavé, la disciplina y Juan Mari Arzak, la experiencia de ver la cocina con ojos de niño, con el cual se encuentra sumamente agradecido y cree ha sido su mayor influencia e inspiración.

VANGUARDIA CASERA

Considera que al panorama internacional, la gastronomía elaborada en México le aporta una cocina creativa, vanguardista, que emplea la tecnología para transmitir emociones. Asimismo, sostiene que la difusión en materia de gastronomía es importante y, en esta línea, los programas de cocina televisivos contribuyen

a desarrollar una cultura culinaria, sobre todo a nivel doméstico. Él, en concreto, a través de sus incursiones en televisión, opta por promocionar la vanguardia casera, animando a los telespectadores a cocinar platos diferentes, que sean sorprendentes y frescos.



SNACK DE BETABEL O REMOLACHA CON CREMOSO DE PESCADO

DIFICULTAD: ●●● Baja REQUIERE AYUDA: 👤 Sí
PORCIONES: 🍴🍴🍴

27

PROCEDIMIENTO



- 1 En una olla, cocinar la cebolla, el ajo y el jengibre picado finamente en el aceite de oliva. Agregar el pescado y seguir cocinando. Agregar el queso crema y la crema para batir, sazonar con sal y pimienta, agregar el perejil picado y reservar.
- 2 Pelar y cortar el betabel o remolacha y el camote en rodajas, freírlos en aceite vegetal y reservar.

PARA LA VINAGRETA BASE:

- 1 Mezclar todos los ingredientes en un bol, con la ayuda de un batidor y reservar.

Para montar

- 1 Para el montaje, usar dos frituras de betabel y una de camote y poner un poco de cremoso de pescado entre cada una hasta formar un sandwich. Acomodarlos en un plato y bañarlos con un poco de vinagreta base, decorar con los brotes de betabel.



INGREDIENTES

- 1 betabel o remolacha
- 160 g de huachinango fresco o cualquier otro pescado blanco fresco
- 1 cebolla blanca
- 1 diente de ajo
- 80 g queso crema
- 8 cdas de crema para batir
- Sal al gusto
- Pimienta a gusto
- 2 cdas de jengibre natural
- 8 cdas de vinagreta base
- 16 brotes de betabel o remolacha
- 2 tzas de aceite vegetal
- 8 cdas de aceite de oliva
- 1 camote amarillo
- 20 hojas de perejil

PARA LA VINAGRETA BASE:

- 1/2 tza de vinagre de manzana
- 1/2 tza de aceite de oliva
- 1/2 tza de aceite vegetal
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto

HUACHINANGO VIETNAMITA



INGREDIENTES

- 1 betabel o remolacha
- 1 zanahoria
- 1 calabaza
- 1 cebolla morada pequeña
- 1 col o repollo morado pequeño
- 1 mango
- 4 filetes de huachinango fresco o cualquier otro pescado blanco fresco, de aproximadamente 150 g cada uno
- 1/2 tza de vinagreta kim chee

- 1/2 tza de salsa de pescado
- 4 g de menta fresca
- 4 g de albahaca fresca
- 4 g de cilantro criollo
- 1 tza de leche cortada
- 1 tza de harina
- 1 tza de fécula de maíz (maizena)
- 3/4 tza de aceite vegetal

- PARA LA SALSA DE PESCADO:**
- 1/2 tza de salsa de pescado
 - 500 g de limón verde sin semilla
 - 50 g de azúcar

- PARA LA VINAGRETA KIM CHEE:**
- 1 tza de salsa kim chee
 - 2 cdas de salsa de soya
 - 1 1/2 cdas de aceite de ajonjolí
 - 3/4 cda de vinagre de arroz

- PARA LA LECHE CORTADA:**
- 1 tza de leche
 - 2 limones verdes sin semilla
 - Sal al gusto
 - Pimienta al gusto



DIFICULTAD: ●●● Alta
 REQUIERE AYUDA: 👤 Sí
 PORCIONES: 🍴🍴🍴



PROCEDIMIENTO

- 1 Mezclar la leche con el jugo de los limones y sazonar con la sal y la pimienta.
- 2 Cortar el betabel o remolacha, la zanahoria, la calabaza, la cebolla morada y la col morada en *juliana*. Reservar.
- 3 Pelar y cortar el mango en cubos y reservar.
- 4 Mezclar la fécula de maíz y la harina, pasar el filete de pescado por la leche cortada y después por la mezcla de harina, freír el pescado enharinado en aceite vegetal.

- PARA LA VINAGRETA KIM CHEE:**
- 1 Mezclar todos los ingredientes en un bol y batirlos. Reservar.

- PARA LA SALSA DE PESCADO:**
- 1 Mezclar la salsa de pescado, el azúcar y el jugo de limón en un bol, batirlos y reservar.

Juliana: Tipo de corte, generalmente de verduras, para crear tiras finas y largas.

Para montar

- 1 Poner el pescado frito en un plato y bañarlo con un poco de salsa de pescado, acomodar la verdura cortada en juliana encima y bañarlo también con un poco de
- 2 Terminar el plato con hojas de menta, albahaca, cilantro criollo y los cubos de mango.



TATÍN DE MANGO

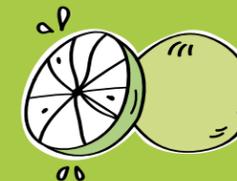
DIFICULTAD: ●●● Alta

REQUIERE AYUDA: ■ Sí

PORCIONES: 🍴🍴🍴



INGREDIENTES



31

- 200 g de masa quebrada
- 400 g de mango
- 200 g de crema de limón
- 8 cdas de jarabe de chía
- 14 cdas de azúcar
- 1 g de cardamomo molido

PARA LA MASA QUEBRADA:

- 375 g de harina
- 250 g de mantequilla
- 125 g de azúcar glass
- 25 g de huevo

PARA EL JARABE DE CHÍA:

- 1 tzas de agua
- 1 tzas de azúcar
- 1 cda de chía

PARA LA CREMA DE LIMÓN:

- ½ kg de limón verde sin semilla
- 140 g de crema agria
- ½ tza de azúcar
- 170 g de yema de huevo
- 120 g de mantequilla
- 3 cdas de fécula de maíz



PROCEDIMIENTO

PARA LA MASA QUEBRADA:

- 1 Mezclar los ingredientes y amasar, luego extender la masa con la ayuda de un rodillo y poner en una charola con papel encerado.
- 2 Hornear a 160°C por 10 minutos. Sacar del horno, cortar círculos con la ayuda de un molde pequeño y volver a hornear a 160°C por 10 minutos más. Dejar enfriar y reservar.

PARA EL JARABE DE CHÍA:

- 1 Hervir el agua y el azúcar a fuego bajo por 15 minutos en un cacerola mediana hasta lograr un almíbar. Sacar del fuego e incorporar la chía, dejar enfriar y reservar.
- 2 **Fundir** el azúcar en una cacerola mediana y espolvorear el cardamomo. Vaciar la mezcla sobre un papel encerado, luego colocar otro papel encerado encima y aplanar con la ayuda de un rodillo. Dejar enfriar para formar un caramelo.

PARA LA CREMA DE LIMÓN:

- 1 Calentar la crema agria, la mantequilla y el jugo de los limones en una cacerola. Aparte, mezclar en un bol el azúcar, la fécula de maíz y los huevos, agregar un poco a la mezcla caliente para **temperar**. Una vez ya temperada, incorporarla totalmente a la cacerola y cocinarla a fuego bajo por 10 minutos moviendo constantemente con la ayuda de un batidor de globo hasta que espese. Dejar enfriar y reservar.



Para montar

- 1 Pelar y cortar el mango en láminas delgadas, acomodarlas una tras otra y enrollarlo. Espolvorear con el azúcar y **caramelizar**.
- 2 Luego, poner el mango enrollado encima de la masa quebrada y con una manga pastelera, agregar varios puntos de crema de limón alrededor del mango. Salsear con un poco de jarabe de chía y decorar con el caramelo de cardamomo.

Fundir: Aplicar calor a un producto de modo que se vuelva líquido. Para evitar que el producto se queme, a menudo se recurre al baño María o se intercala un difusor y se remueve con una cuchara de madera.

Temperar: Consiste en igualar o regular la temperatura de un producto. **Caramelizar:** Cubrir con caramelo (agua y azúcar). Se utiliza para añadir contraste de sabores y endulzar a alimentos como cebollas, ajos, etc.

CARLA MUOLLO

Argentina 

“**N**ací y crecí en Buenos Aires, en una familia de buen comer, donde cocinarle al otro era una demostración de amor. También en mi niñez iba a restaurantes y así fui educando mi paladar.

Entre pinturas al óleo pasé mi adolescencia creyendo que mi mundo era el artístico y tenía planeado estudiar bellas artes. Pero cambié de foco y arranqué con el arte de la pastelería. Todo un nuevo mundo, rico en posibilidades, que me abrió la puerta a estudiar cocina y a seguir por ese arte tan fino que es la gastronomía.

Al comienzo de mi carrera tuve la oportunidad de viajar por Europa donde hice prácticas con el Chef Martín Berasátegui y con Andoni Luis Aduriz en Mugaritz, además de un paso corto, pero intenso, por el restaurante Noma en Dinamarca.

Regresé a Buenos Aires, donde descubrí Crizia y en un comienzo me desempeñé en pastelería pero pronto fui creciendo.

En 2016, decidí volver a viajar, lo que me llevó a ser jefa de partida en Xerta, Barcelona y Garde manger en Domaine de Manville en Les Baux-de-Provence, Francia. Ambos poseedores de estrellas Michelin.

Luego de esa última experiencia, regresé a la capital porteña, y a Crizia, para seguir mi camino aquí, siendo hoy Sous Chef y Jefa de Pastelería.”

GABRIEL OGGERO

Argentina 

“**M**otivado por mi curiosidad, comencé a cocinar profesionalmente a los 18 años de forma autodidacta, pero mi formación empezó a los 10, cuando rondaba en la cocina de la empresa de catering de mis padres, ‘Ciervo de Oro’, formación que luego complementé trabajando junto a grandes cocineros.

Tuve la oportunidad de viajar, conocer y aprender de la cocina internacional y de la riqueza de distintas culturas. En Europa realicé un gran tour gastronómico por muchos restaurantes con estrellas Michelin, los que marcaron mi carrera y mi estilo para siempre.

Hace más de 12 años fundé Crizia junto a mi esposa Geraldine, un restaurante en el barrio de Palermo, en Buenos Aires, Argentina, donde todos los días llevamos adelante nuestra pasión. Ella desde el salón, donde se encarga de la atención al cliente, el arte y la ambientación y yo desde la cocina y los vinos. Y como apasionados viajeros, de cada travesía traemos recuerdos, aromas y experiencias que volcamos al restaurante, para continuar construyendo nuestro sueño.

Participo activamente en A.C.E.L.G.A., desde su creación, una agrupación de talentosos cocineros y empresarios gastronómicos.

Busco trabajar en directo con productores locales que le aportan a mi cocina la magia de los insumos de gran calidad, sin los cuales no se podrían crear los platos que tanto deleitan a nuestros comensales.”



Gabriel



Carla

LANGOSTINO, ZUCCHINI Y, LILIÁCEAS

DIFICULTAD: ●●● Media

REQUIERE AYUDA:  Sí

PORCIONES: 



PARA LAS CEBOLLAS MORADAS:

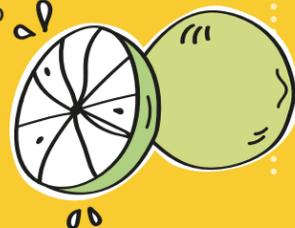
- 2 cebollas moradas
- 30 g de mantequilla
- Tomillo al gusto
- Sal al gusto

PARA LOS LANGOSTINOS:

- 12 langostinos pelados
- 250 g de mantequilla
- 1 ½ cdas de ajo picado
- 85 ml de jugo de limón
- Sal al gusto
- Pimienta negra molida al gusto
- Sal en escamas

PARA LOS ZUCCHINIS:

- 8 láminas de zucchini
- Aceite de oliva al gusto
- Tomillo fresco al gusto
- Sal al gusto



PARA LOS PUERROS:

- 2 puerros (usar la parte blanca del puerro y cortarlo en cuartos para que se cocine más rápido)
- 30 g de mantequilla
- Caldo de verduras al gusto
- Sal al gusto

PARA EL ALIOLI:

- 150 ml de leche entera
- ½ diente de ajo
- 150 ml de aceite
- Sal al gusto

Brotos varios (brotos de rúcula) para montar.

INGREDIENTES

PROCEDIMIENTO

35

PARA LOS LANGOSTINOS:

- 1 En una olla, fundir la mantequilla hasta que tome aroma a avellanas (esto significa cocinar la mantequilla hasta que se torne dorada). Agregar el ajo picado, dorar levemente y cortar la cocción con el jugo de limón. Retirar del fuego. Colar. Condimentar con sal y pimienta.
- 2 Pincelar los langostinos con la mantequilla de ajo y limón. Grillar en plancha caliente.
- 3 Terminar con sal en escamas.

Pincelar: Aplicar huevo batido, un almíbar, una grasa o una salsa con la ayuda de un pincel o una brocha de cocina.

PARA LOS ZUCCHINIS:

- 1 Cortar los zucchinis a lo largo con un pelador. Colocar las láminas en un bol con un chorrito de aceite de oliva, sal y tomillo.
- 2 Grillar de ambos lados en una plancha bien caliente.

PARA LOS PUERROS:

- 1 En una olla mediana, calentar la mantequilla, agregar los puerros cortados, a los 3 minutos darle la vuelta.
- 2 Agregar el caldo hasta que llegue a la mitad de la olla, agregar la sal y cocinar hasta que estén tiernos. Descartar el líquido sobrante.

PARA EL ALIOLI:

- 1 En una olla pequeña, calentar la leche y el ajo. Una vez que llegó a hervir, retirar del fuego y dejar enfriar a temperatura ambiente.
- 2 Colocar en un bol e ir emulsionando agregando el aceite en forma de hilo. Agregar sal al gusto.

PARA LAS CEBOLLAS MORADAS:

- 1 Precalentar el horno a 180°C.
- 2 Seleccionar cebollas pequeñas, pelar y cortar gajos conservando el nudo.
- 3 En un sartén, colocar la mantequilla y agregar las cebollas con el lado plano hacia abajo. Salar y agregar el tomillo. Una vez doradas, voltearlas y terminar la cocción en el horno.



Para montar

- 1 Utilizando un plato plano, emplatar los ingredientes calientes de manera lineal. Colocar un hilo de aceite de oliva y sal en escamas. Puntos de alioli y decorar con brotes de rúcula.



PESCADO, COLIFLOR, HINOJO Y ALMENDRA



DIFICULTAD: ●●● Alta
REQUIERE AYUDA: 👤 Sí
PORCIONES: 🍴🍴🍴



PARA EL PESCADO:
• 4 filetes de pescado sin piel y sin espinas
• 80 g de mantequilla
• Jugo de 1 limón
• Sal al gusto
• Eneldo picado

PARA LAS FLORES DE COLIFLOR:
• 1 cabeza de coliflor
• Mantequilla al gusto
• Sal al gusto

PARA EL HINOJO:
(De no conseguir hinojo se puede sustituir por calabaza o zapallo)
• 2 hinojos medianos
• Mantequilla al gusto
• Sal al gusto

PARA LA CREMA DE COLIFLOR:
• 1 cabeza de coliflor
• 525 ml de leche entera
• 175 ml de crema
• Sal al gusto

PARA LAS ALMENDRAS:
• 60 g de almendras fileteadas
• Aceite al gusto
• Sal al gusto
• Eneldo al gusto



PROCEDIMIENTO

- PARA EL PURÉ DE COLIFLOR:**
- 1 Picar la coliflor previamente lavada y colocarla en una olla pequeña junto con la leche, la crema y una pizca de sal. Cocinar hasta que esté bien tierna y el líquido haya reducido a la mitad.
 - 2 Colar y reservar el líquido restante.
 - 3 Colocar en una procesadora o una licuadora y procesar agregando el líquido que sea necesario para formar un puré liso. Rectificar la sazón.

- PARA LAS FLORES DE COLIFLOR:**
- 1 Separar la coliflor, previamente lavada, en flores medianas. Salar y cocinar al vapor hasta que el tallo esté a punto o sea ni crudo, ni muy cocido que se desarme.
 - 2 Pintar la coliflor con mantequilla.
 - 3 La coliflor previamente cocida al vapor, se pone al horno, con temperatura alta hasta que dore.

- PARA LOS HINOJOS:**
- 1 Lavar bien los hinojos retirando parte del tallo. Cortar en mitades.
 - 2 Salar y cocinar al vapor hasta que estén tiernos.
 - 3 Calentar una plancha con un poco de mantequilla, sellar los hinojos con el lado plano hacia abajo hasta que tomen color.

- PARA LAS ALMENDRAS:**
- 1 Precalentar el horno a 160°C.
 - 2 Colocar en un bol las almendras fileteadas, agregar un chorrito de aceite, sal y revolver.
 - 3 Colocar en una bandeja plana y cocinar hasta que estén doradas, moviéndolas frecuentemente.

- PARA EL PESCADO:**
- 1 Colocar una olla al fuego con el jugo de limón y dejar reducir a la mitad. Dejar enfriar y unir con la mantequilla blanda a temperatura ambiente, el eneldo picado y una pizca de sal.
 - 2 Calentar una plancha agregar un chorrito de aceite. Una vez caliente, agregar el pescado. Agregar sal al gusto.
 - 3 Una vez dorado, dar vuelta y terminar de cocinar. Retirar y pintar con la mantequilla alimonada.

Cocinar al vapor: Es un método de cocción que solo emplea vapor de agua, u otro líquido, sin sumergir los alimentos en la misma. Se suele utilizar un recipiente con agujeros sobre una fuente de vapor, situado de manera que no llegue a tocar los alimentos, con lo que estos, al no disolverse en el líquido, conservan todos los nutrientes y el sabor.



Para montar

- 1 Disponer, en un plato plano, dos cdas. de puré caliente, colocar el pescado en el sector derecho, el hinojo a la izquierda y las 2 flores de coliflor.
- 2 Distribuir las almendras tostadas y el eneldo. Agregar una pizca de sal en escamas sobre el pescado.



YOGUR, FRUTAS Y SÉSAMO

DIFICULTAD: ●●● Media

REQUIERE AYUDA: ■ Sí

PORCIONES: 🍴🍴🍴



INGREDIENTES



PARA LA CREMA DE YOGUR:

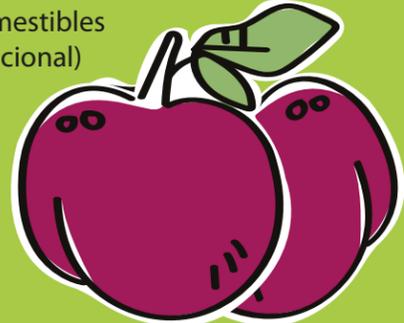
- 125 ml de yogur entero natural
- 25 g de azúcar molida
- 200 ml de crema de leche
- 1 limón o lima verde

PARA EL CROCANTE DE SÉSAMO:

- 22 g de harina de almendras
- 10 g de harina 0000
- 45 g de azúcar integral o morena
- 22 ml de agua
- 8 g de semillas de sésamo blancas sin tostar.

PARA LAS CIRUELAS:

- 4 ciruelas rojas frescas
- Azúcar integral o morena al gusto
- Mantequilla al gusto
- 4 fresas frescas
- Granada al gusto
- Pistacho pelado en cuartos
- Pétalos de flores comestibles (opcional)



PROCEDIMIENTO

PARA LA CREMA DE YOGUR:

- 1 Batir la crema a $\frac{3}{4}$ de punto junto con el azúcar. (Que la crema esté a $\frac{3}{4}$ de punto significa que se bate hasta que tenga una consistencia, pero no demasiado montada, sino que aún esté un poco suelta).
- 2 Incorporar el yogur natural y la ralladura de lima a la crema y batir a punto, o sea hasta que quede montada.
- 3 Reservar en frío.

PARA EL CROCANTE DE SÉSAMO:

- 1 Precalentar un horno a 170°C.

- 2 Unir todos los ingredientes con un batidor y estirar la mezcla en un papel de silicona o una bandeja plana antiadherente, utilizando una espátula plana.
- 3 Hornear por aproximadamente 5 minutos hasta que esté dorado.
- 4 Una vez frío, romper a mano en piezas irregulares.

PARA LAS CIRUELAS:

- 1 Cortar las ciruelas en cuartos, sin carozo o pepa.
- 2 Calentar en una sartén antiadherente el azúcar

integral y la mantequilla. Sellar del lado interior de las ciruelas en la sartén con el azúcar y la mantequilla.

- 3 Retirar del fuego y servir tibias.

PARA LAS FRUTAS FRESCAS:

- 1 Lavar las fresas. Retirar el cabo y cortarlas en rodajas.
- 2 Desgranar la granada.

Para montar

- 1 Con una cuchara caliente agregar dos bolas de la crema de yogur.
- 2 Incorporar el crocante de sésamo en piezas irregulares.
- 3 Intercalar en el plato las fresas, la granada, los pistachos. Por último, las ciruelas tibias y los pétalos de las flores.



CUQUITA ARIAS

Panamá 



“**D**esde que era pequeña como tú, ya sabía que me quería dedicar a la cocina. De todos los juegos, cocinar era mi favorito. Me gustaba inventar recetas nuevas, como puré de papas verde o camarones de río preparados en una fogata improvisada.

Esos juegos me llevaron a dedicar mi vida a la cocina ¡y qué hermosa y emocionante aventura ha sido! No solo dentro de la cocina, donde me inspiré con ingredientes frescos de mi país, sino fuera de ella. He hecho programas de televisión y escrito varias revistas y libros de gastronomía panameña, que han ganado importantes premios internacionales, como Panamá Chombo Style, un libro que honra la cocina y cultura afropanameña, que ganó el premio al mejor libro de cocina africana escrito fuera de África en los Gourmand Awards, los Óscar de los libros de cocina. Mi libro más reciente, Cocinando Ando, lo escribí para personas que están aprendiendo a cocinar y explica de manera muy sencilla recetas fáciles y deliciosas.

Gracias a la cocina he viajado mucho, y he preparado banquetes para príncipes de verdad, presidentes, actores y muchas otras personalidades. La cocina me ha dado muchas satisfacciones, premios, reconocimientos. He podido dar a conocer a mi país y su sabrosa gastronomía en países muy lejanos. He podido experimentar y explorar, dando rienda suelta a mi imaginación para crear siempre algo nuevo, algo mejor.”

“Te invito a que sigas tus sueños, porque te pueden llevar a vivir experiencias fascinantes y sobre todo porque vivirás haciendo lo que amas y lo harás con el corazón”.

CEVICHE DE MONTE



PORCIONES: 

REQUIERE AYUDA:  Sí

DIFICULTAD:  Alta

INGREDIENTES

- 150 g de yuca picada
- 90 g de remolacha picada
- 40 g de guandú (pueden ser lentejas si no se consigue guandú)
- 30 ml de aceite de oliva
- 5 g de cilantro
- 60 g de cebolla morada en plumitas
- 15 ml de jugo de limón
- Sal y pimienta al gusto



PROCEDIMIENTO

PARA EL ADEREZO O VINAGRETA:

1 Mezclar el aceite de oliva, el jugo de limón, la pimienta y la sal.

PARA PREPARAR EL CEVICHE DE MONTE:

1 Poner a hervir en abundante agua con sal, la yuca, remolacha y el guandú en ollas diferentes por 10 minutos o hasta que estén tiernos. Pasado este tiempo, colar y reservar.

2 En un tazón grande mezclar la yuca, la remolacha, el guandú, la cebolla morada y el cilantro, luego bañar con el aderezo o vinagreta. Revolver bien y ajustar la sazón.

3 Refrigerar hasta el momento de servir.



BLOQUECITOS DE ATÚN

DIFICULTAD: ●●● Alta

REQUIERE AYUDA: 👤 Sí

PORCIONES: 🍴🍴🍴



INGREDIENTES

45

PARA LA CUBIERTA DEL ATÚN:

- 60 g de semillas de ajonjolí blanca y negra tostadas
- 85 g de semillas de calabaza tostadas
- 22 g de pistacho tostado
- Sal al gusto

PARA EL ATÚN:

- 1 lb (453 gr) de atún fresco
- 10 g de mostaza
- 13 ml de aceite de ajonjolí
- 15 ml de salsa de soya



PROCEDIMIENTO

- 1** En un tazón, mezclar las semillas y la sal. Reservar.
- 2** Cortar el atún en bloques de 2 pulgadas de largo por 1 pulgada de ancho (5x2.5 cms. aprox).
- 3** Mezclar la mostaza con 8 ml de aceite de ajonjolí y salsa de soya. Pasar el atún por esta mezcla y cubrir con las semillas tostadas.
- 4** Calentar el aceite de ajonjolí restante en una sartén antiadherente y sellar el atún hasta alcanzar el término deseado. (La recomendación de la Organización Mundial de la Salud es que esté bien cocido).
- 5** Rebanar el atún y servir.



DUROS DE COCO Y ROSA

Receta para 20 duros.

DIFICULTAD:  Baja REQUIERE AYUDA:  Sí

INGREDIENTES

- ½ l de leche de coco fresco
- 145 ml de leche evaporada
- 200 ml de leche condensada
- 40 g de coco rallado
- 3 gotas de colorante rojo
- 1 g de sal
- 2.5 ml de esencia de rosas (de no conseguir esencia de rosas, utilizar solo la esencia de vainilla)
- 2.5 ml de esencia de vainilla blanca
- 20 palitos de madera para helados

PROCEDIMIENTO

- 1 En un tazón, mezclar todos los ingredientes y revolver. Luego verter la mezcla en vasitos de cartón de 115 g (4 onzas). Colocar un palito de madera en cada vasito y guardar en el congelador mínimo 4 horas.

Cuando los duros estén listos, quitar el vasito de cartón y disfrutar.



DIEGO HERNÁNDEZ

México 

“ **M**i abuela decía que no hay trabajo más noble que el de la cocina, pase lo que pase nunca te va a faltar que comer.

Mi gusto por el cocinar nació por mi gusto por el comer, cuando descubrí que al ser cocinero iba a tener acceso a probar la mejor comida del mundo no lo pensé dos veces.

Esta profesión me ha enseñado de la vida y el mundo, de la naturaleza y la cultura, el arte y la tradición, me ha enseñado el mundo y he conocido a las personas más interesantes que pudiera imaginar. ”

“Todos comemos y a todos nos gusta comer bien, ser cocinero te abre las puertas del mundo de la manera más amable que puede ser.”





CALDITO DE RES CON CHOCHOYOTES



DIFICULTAD: ●●● Alta
 REQUIERE AYUDA: Sí
 PORCIONES:



INGREDIENTES

51

- 1 kg de costilla de res troceada
- 5 l de agua
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 poro o puerro
- ½ kg de masa de maíz nixtamalizado (si no se encuentra la masa de maíz nixtamalizado típica de México, se puede hacer una masa con 500 g de harina de maíz y 600 ml de agua tibia)
- 100 ml de crema de rancho o crema ácida
- Sal al gusto



PROCEDIMIENTO

PARA EL CALDITO:

- 1 Lavar muy bien los vegetales y cortarlos a la mitad.
- 2 Agregar los vegetales en una olla grande, junto con la carne y los 5 l de agua, cocerlos todo por 45 minutos a fuego medio alto.
- 3 Pasados los 45 minutos, colar el caldo con un colador y pasarlo a otra olla, luego deshebrar la carne (hacerla tiritas) una vez que esté fría.

PARA LOS CHOCHOYOTES:

- 1 Preparar la masa de maíz con agua y hacer bolitas del tamaño de una cereza, luego hacer un hueco con el dedo en medio de la bolita.
- 2 Agregar las bolitas al caldo, poner sal gusto y cocinar otros 15 minutos.



Para montar

- 1 Servir el caldo en platos hondos y agregar una cucharada de crema, mover hasta que quede de un mismo color y agregar la carne deshebrada o en tiritas.

BROCHETAS DE POLLO AL PASTOR

PROCEDIMIENTO

53



DIFICULTAD: ●●● Media
REQUIERE AYUDA: 👤 Sí
PORCIONES: 🍴🍴🍴

INGREDIENTES

INGREDIENTES PARA LAS BROCHETAS:

- 2 pechugas de pollo limpias
- 1 piña pequeña
- Palillos largos de bambú

INGREDIENTES PARA LA SALSA DE TOMATE:

- 3 tomates
- 2 chiles guajillos (opcional)
- 1 diente de ajo
- ¼ de cebolla
- 30 g de pasta de achiote (se puede sustituir con pimentón o paprika)
- 100 ml de jugo de piña

INGREDIENTES PARA EL GUACAMOLE:

- 2 aguacates
- 1 pepino pequeño
- 1 limón verde
- Sal al gusto



1 Cortar la pechuga, la piña y la cebolla en cubos de aproximadamente 2x2 centímetros. Poner a remojar los palillos de bambú en agua.

PARA LA SALSA DE TOMATE:

- 1** Colocar todos los ingredientes en una olla, excepto la piña y el achiote, cubrir con agua y hervir.
- 2** Una vez haya hervido, pasarlo a la licuadora, pero sin el agua, con el jugo de piña y el achiote.

PARA EL GUACAMOLE:

- 1** Sacar la pulpa de los aguacates y machacarlos con un tenedor.
- 2** Picar el pepino en cubos pequeños.
- 3** Mezclarlo todo en un bol, agregar el jugo de limón y poner sal al gusto.

ARMADO DE LAS BROCHETAS:

- 1** Armar las brochetas intercalando los cubos de pollo, cebolla y piña en los palillos de bambú.
- 2** Cubrir con la salsa de tomate y dejarlas marinar por 15 minutos.
- 3** Escurrir la salsa y asar las brochetas, en una sartén o en una parrilla, hasta que el pollo esté bien cocido (está bien cocido cuando se ve uniformemente blanco y ya no tenga sangre ni partes rosadas).



Para montar

1 Colocar 2 brochetas por persona y acompañar con guacamole.



GALLETA DE LA ABUELA CON MERMELADA DE GUAYABA



DIFICULTAD: ●●●●● Baja
REQUIERE AYUDA: 👤 Sí
PORCIONES: 🍴🍴🍴



INGREDIENTES

55

PARA LAS GALLETAS:

- 60 g de azúcar
- 200 ml de leche
- ½ kg de harina

PARA LA MERMELADA:

- 500 g de guayabas
- 500 g de azúcar
- 1 puño de menta fresca



PROCEDIMIENTO

PARA LA GALLETA:

- 1 Batir todos los ingredientes y dejar reposar la masa 20 minutos en el refrigerador.
- 2 Posteriormente, sacarla y extender la masa con un rodillo sobre una superficie plana. Luego cortar círculos pequeños con un molde.
- 3 Cuando estén listos los círculos, cocinar en una sartén hasta que tomen color ligeramente dorado y dejar enfriar.

PARA LA MERMELADA:

- 1 Cortar las guayabas a la mitad y con una cuchara quitar las semillas y luego cortarlas en cubos pequeños. Colocar los cubos de guayaba en una olla junto con la menta y el azúcar y cocinar hasta lograr la consistencia de una mermelada. Dejar enfriar.



EDGAR NUÑEZ

México 

“**Y**o siempre he dicho que yo no encontré a la cocina, la cocina me encontró a mí.”

Estando muy joven, fue el primer lugar donde me dieron trabajo. Era en la cocina de un club de banquetes; bastó muy poco tiempo para descubrir que no quería mirar hacia otro lado.”

“Mi filosofía es de mucho respeto hacia el producto y sus raíces, mis platillos buscan conservar los sabores, colores y texturas originales de cada ingrediente, me gusta demostrar que la gastronomía mexicana también es rica y saludable”.



ENTOMATADO DE GUAJOLOTE O PAVO



DIFICULTAD: ●●● Alta
REQUIERE AYUDA: Sí
PORCIONES:



INGREDIENTES

59

- 1 kg de guajolote o pavo
- 1 ½ verdolaga (se puede usar cilantro de sustituto)
- 2 ½ tzas de tomatillo, tomate verde o miltomate
- 1 tomate o jitomate
- 1 l de salsa verde cruda
- 200 g de manteca vegetal
- 60 g de epazote (se puede usar cilantro de sustituto)

PARA LA SALSA VERDE:

(Rinde 700 ml)

- 2 tzas de tomate verde (tomatillo)
- 2 dientes de ajo
- 1 tza de agua
- 1/2 tza de cilantro picado
- 1/2 cebolla blanca, picada
- Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

PARA LA SALSA VERDE:

- 1 Licuar los tomates verdes con el ajo, el agua y la sal, agregar el cilantro y la cebolla. Mezclar bien una vez licuada la mezcla.

PARA EL ENTOMATADO DE GUAJOLOTE O PAVO:

- 1 En una olla, sofreír los tomates en la manteca vegetal, agregar el guajolote y sellar. Agregar la salsa verde cruda.
- 2 Dejar a fuego muy bajo, luego integrar el epazote o cilantro. Antes de servir, agregar la verdolaga.

Sellar: Pasar la carne por la plancha o sartén a fuego fuerte, durante un escaso período de tiempo con la intención de caramelizar y mantener los jugos naturales.



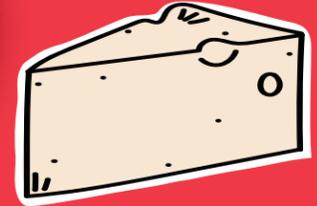
SOPA DE FRIJOL

DIFICULTAD: ●●● Media

REQUIERE AYUDA:  Sí

PORCIONES: 

61



INGREDIENTES

PARA HACER LOS FRIJOLES:

- 1 kg de frijol bayo vaquita
- 3 l de agua
- ¼ de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 rama de epazote o cilantro

PARA LA SOPA DE FRIJOL:

- 1 kg de frijol de la olla, cocido
- 2 tortillas de maíz, fritas
- 200 g de queso fresco
- 3 cdas de jitomate o tomate picado
- 3 cdas de cebolla picada
- ½ cda de cilantro picado
- 100 ml de crema ácida

PROCEDIMIENTO

PARA COCER EL FRIJOL:

- 1 Verter en una olla de presión todos los ingredientes, cocerlos durante 30 minutos y sacar.

PARA LA SOPA DE FRIJOL:

- 1 Moler los frijoles con su caldo, agregar la crema y sazonar.
- 2 Colocar la mezcla en un bol y agregar la tortilla en tiritas, el queso, la cebolla, el jitomate o tomate y el cilantro.





FRESAS CON CREMA Y AMARANTO

DIFICULTAD: ●●●●● Baja

REQUIERE AYUDA: ■ Sí

PORCIONES: ■■■■

INGREDIENTES

- ½ tza de fresas (de no encontrar fruta fresca se puede utilizar congelada)
- ½ tza de frambuesas
- ½ tza de arándanos (blueberry)
- 2 cdas de semillas de amaranto
- ¾ de tza de crema montada o crema batida
- 4 bolas de helado
- Hojas de menta al gusto



PROCEDIMIENTO

- 1 En una tabla, picar los frutos rojos. Luego agregar los frutos rojos ya picados a un bol y colocar la crema, agregar una bola de helado por porción y adornar con las semillas de amaranto y las hojas de menta.



EDUARDO MORALI

México 

“**A**lgo había en ese olor de la cafetería de la escuela que me hacía querer ser el primero en salir del salón a la hora del recreo y correr a comprar el primer plato de chilaquiles que hacía “La Tía”. Desde la escuela primaria, mi relación con la comida era especial.

En la secundaria, me di cuenta de que la comida “gourmet” era lo mío. Viviendo en un país como México, no sobra decir que fui (y sigo siendo) un niño afortunado, que asistió a una buena escuela y que podía disfrutar de vez en cuando del privilegio de comer en algún restaurante. También tengo la fortuna de tener una madre con sazón privilegiado, de la que aprendí muchísimas cosas sobre la buena mesa y la buena sazón. Creo que la buena sazón siempre comienza en casa, o por lo menos en mi caso así lo fue.

“A los 13 años, decidí que la cocina era lo mío, ¡quería ser Chef de verdad!”

No vengo de una familia de cocineros, ni crecí en restaurantes, ni me levantaba en las mañanas a ordeñar vacas. Mi vida era la de un niño de ciudad común y corriente, donde la comida que venía de un supermercado, y en ocasiones de los mercados sobre ruedas, era la norma y pasaba las tardes jugando fútbol, video juegos o discutiendo con mi hermana sobre quien tenía control de la TV.

Sin embargo, creo que existe gente que o la tiene o no la tiene: pasión por la buena comida. Creo que esto se sabe desde temprana edad y creo que mis cachetes en ese entonces lo evidenciaban.

A los 18 años, entré a mi primera cocina profesional, en un diplomado de gastronomía que a ojos de mi padre iba a bastar para arrepentirme y buscar otra carrera. Para su sorpresa fue todo lo contrario, y jamás me dejó de apoyar en mi decisión.

Mi primer trabajo formal fue en la panadería de un restaurante en Las Lomas (Bread & Co.), en el extinto Distrito Federal, en donde a mis ojos, ayudaba a los panaderos y pasteleros en sus labores diarias, aunque probablemente, la realidad era que me pagaban por estorbar lo menos posible. Lo recuerdo como si fuera ayer. La memoria visual y olfativa es algo que pienso que los cocineros traemos en un chip que nunca se vacía.

Hoy, 18 años después, no he dejado de aprender y de querer comerme el mundo a bocados. Aún me falta mucho por recorrer, horas por trabajar y alegrías por compartir. Pero después de las frustraciones, la presión, y las largas jornadas, me queda claro que la mejor terapia para el alma es hacer lo que te apasiona. A mí: cocinar. ”



ZANAHORIAS Y BETABELES ORGÁNICOS CON ESPECIAS DE MEDIO ORIENTE

DIFICULTAD: ●●● Baja

REQUIERE AYUDA:  Sí

PORCIONES: 



Sugerencias del Chef

Para las zanahorias y remolachas o betabeles: en caso de no encontrar zanahorias o betabeles pequeños, puedes usar de tamaño grande. En dado caso, se pueden cortar en tamaños mas pequeños y cocinar previamente en agua con sal. Luego dorar en una sartén.

Para el yogur, si no encuentras yogur griego, utiliza algún yogurt natural sin azúcar de tu elección,

procurando que sea 100% natural, sin aditivos. También lo puedes mezclar con un poco de jocoque seco, si es que deseas una textura todavía mas cremosa.

Para las especias del Medio Oriente: las especias de Medio Oriente que utilizamos son bastante comunes en cualquier supermercado. Puedes utilizar cualquier otra especia que te guste, como canela, anís, pimienta gorda, etc.

INGREDIENTES

PARA CADA PLATO:

- 3 mitades de betabel o remolacha pequeña cocida
- 6 zanahorias salteadas
- 2 cdas de yogur de menta
- 4 cdas de cilantro picado
- 2 pizca de mix de especias de Medio Oriente (semillas de hinojo, cilantro, comino y pimienta negra entera)
- 2 cdas de miel de abeja
- 2 cdas de jugo de limón amarillo
- 2 cdas de aceite de oliva
- 4 rodajas de rábano

PARA LAS ZANAHORIAS:

- 24 zanahorias pequeñas
- 50 ml de aceite de oliva
- 2 ramitas de tomillo (o alguna hierba de su preferencia)
- 2 pizcas de sal

PARA LOS BETABELES O REMOLACHAS:

- 6 betabeles o remolachas pequeñas, peladas y cocidas en agua con sal

PARA EL YOGUR DE MENTA:

- 120 g de yogur griego
- 5 g de menta picada (reservar unas hojas para el plato final)
- 20 ml de aceite de oliva
- Sal al gusto
- 1 limón (ralladura de limón amarillo)

67

PROCEDIMIENTO

PARA LAS ZANAHORIAS:

- 1 En una sartén, calentar a fuego medio el aceite de oliva.
- 2 Saltear las zanahorias y cocinar a fuego medio, moviendo constantemente hasta que gradualmente estén doradas por todos lados y suaves por dentro.
- 3 Sacar de la sartén y reservar en un bol.

Para montar

- 1 En un bol, sazonar las zanahorias salteadas y el betabel o remolacha con limón amarillo, miel, cilantro picado, sal y una pizca de especias tostadas.
- 2 Colocar en un plato y agregar a un lado, dos cucharadas del yogur de menta.
- 3 Terminar con rodajas de rábano y algunas hojas de menta al gusto.

PARA LOS BETABELES O REMOLACHAS:

- 1 Pelar los betabeles y cocinarlos en agua con sal.

PARA EL YOGUR DE MENTA:

- 1 Mezclar el yogur griego, la menta, 20 ml de aceite de oliva, la ralladura de limón y un poco de sal. Reservar en frío.

PARA LAS ESPECIAS DE MEDIO ORIENTE:

- 1 Tostar las semillas de hinojo y cilantro con el comino y la pimienta negra en una sartén por separado hasta que suelten su aroma.
- 2 Dejarlas enfriar y luego mezclarlas. Una vez mezcladas, molerlas en un molino de café o martajar hasta obtener un polvo grueso.



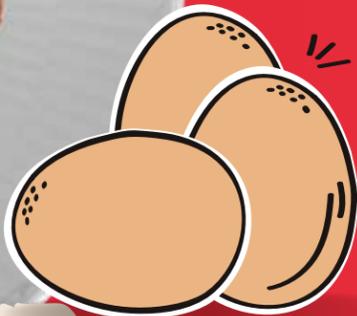
Saltear: Cocinar en un sartén con poca grasa (aceite o mantequilla) y a fuego fuerte sin tapa. El propósito de esta técnica es dar un toque de calor y cocinar los alimentos sin que estos pierdan su textura.



AGNOLOTTIS INTEGRALES RELLENOS DE AGUACATE Y QUESO DE CABRA

DIFICULTAD: ●●● Alta

REQUIERE AYUDA:  Sí PORCIONES: 



INGREDIENTES

PARA CADA PLATO:

- 10 Agnolottis de aguacate
- 5 piezas de jitomate cherry, pelados

- 1 cdta de piñón tostado

- 4 hojas medianas de albahaca

- 3 cdas de vinagreta de jitomate cherry

- 15 g de queso parmesano, en lajas hechas con un pelador de papas (de preferencia Grana padano o Reggiano)

PARA LA PASTA INTEGRAL:

- 50 g de semolina fina
- 113 g de harina blanca
- 113 g de harina integral
- 1 huevo
- 125 g de yema pasteurizada
- 6 ml de aceite de oliva
- 1 pizca de sal fina
- 6 ml de agua (de ser necesario)

PARA EL RELLENO DE AGUACATE:

- 1 aguacate mediano
- 60 g de queso de cabra
- 20 g de queso parmesano rallado fino
- 2 pizcas de sal fina
- 1 pizca de pimienta negra molida

PARA LA VINAGRETA TIBIA DE TOMATE CHERRY:

- 600 g de jitomate cherry
- 150 ml de aceite de oliva de buena calidad
- 1 diente de ajo
- ½ cdta de sal
- 1 ramita de tomillo
- Gotas de vinagre de jerez o balsámico

PROCEDIMIENTO

PARA LA PASTA INTEGRAL:

- 1 Formar un volcán con los ingredientes secos en un bol grande o sobre la mesa de trabajo.
- 2 Hacerle un hueco al centro y verter las yemas, el huevo y el aceite.
- 3 Mezclar con la mano hasta juntar todo. Amasar hasta que tome una textura lisa. Dejar reposar 30 minutos tapado.

PARA FORMAR EL AGNOLOTTI:

- 1 Pasar por laminadora de pasta hasta 1 mm de grosor o bien se puede aplanar a mano.
- 2 Cortar tiras de 40 cm de largo por 7 cm de ancho aproximadamente.
- 3 Hacer una línea de aproximadamente 1 cm de espesor a lo largo de la tira y doblar sobre sí mismo como un sobre.
- 4 Pinchar la masa con los dedos, haciendo forma de almohaditas como de 2 cm aproximadamente (ver foto adjunta).
- 5 Cortar los agnolottis entre cada almohadita. Reservar en una charola con un poco de semolina y en refrigeración hasta antes de cocerlos.

PARA EL RELLENO DE AGUACATE:

- 1 Mezclar todos los ingredientes en un bol y machacar con un batidor de globo hasta formar una pasta. Rectificar la sazón y colocar el relleno en una manga pastelera.

PARA VINAGRETA TIBIA DE TOMATE CHERRY:

- 1 Mezclar todos los ingredientes en una sartén y cocinar a fuego bajo, por 15 minutos, hasta que los jitomates queden pinchados o desinflados.
- 2 Dejar enfriar y una vez frío, colar la mezcla conservando el líquido. Con la ayuda de una cuchara, exprimir todo el líquido de los tomatitos, para que pase por el colador y se mezcle con el aceite de abajo.
- 3 Descartar todos los sólidos y rectificar la sazón del jugo restante para que al mezclarse con el aceite quede como una vinagreta.
- 4 Ajustar acidez al gusto con algunas gotas de vinagre de jerez ó balsámico. Calentar antes de servir.

ANTES DE MONTAR:

- 1 Agregar el agua a una olla, echar sal y dejar hervir. Cocinar los agnolottis de 1 minuto a 1 minuto y medio.
- 2 Con la ayuda de un colador, sacarlos del agua y colocarlos en un bol junto con los jitomates cherry pelados. Sazonar con un poco de aceite de oliva, sal y pimienta.



Espolvorear: Rocíar levemente con algún elemento en polvo o picado (cacao, azúcar, perejil, orégano) puede hacerse con un colador para que quede más parejo.

Para montar

- 1 En un plato hondo, colocar 3 cucharadas de la vinagreta de tomate cherry.
- 2 Acomodar los agnolottis y los tomatitos sobre la vinagreta. Espolvorear la albahaca cortada en tiras gruesas y los piñones tostados, además, agregar algunas lajas de queso parmesano sobre los agnolottis.



SUNDAE DE DURAZNO

INGREDIENTES

PARA CADA PLATO:

- 2 a 3 cdas de compota de durazno
- 2 a 3 cdas de cremoso de ricotta (en manga)
- 5 cubitos de bizcocho de aceite de oliva
- 3 frambuesas cortadas por la mitad
- 6 cubitos de geleé o jalea de frambuesa
- 3 rebanadas delgadas de durazno o nectarina fresca
- 4 almendras enteras tostadas, partidas por la mitad.
- 3 hojitas de tomillo (opcional)
- 3 pétalos de cualquier flor comestible (opcional)

PARA EL CREMOSO DE QUESO RICOTTA:

- 300 g de ricotta
- 300 g de queso crema
- 110 g de azúcar
- 18 g de fécula de maíz
- 2 huevos
- 20 g de yemas
- 70 g de crema ácida
- 1 cdta de sal

PARA EL BIZCOCHO DE ACEITE DE OLIVA:

- 2 huevos
- 1 yema de huevo
- 50 g de azúcar
- 70 g de harina
- 60 g de polvo de almendra
- 30 ml de leche
- 130 ml de aceite de oliva
- 10 g de polvo de hornear
- 1 pizca de sal

PARA LA COMPOTA DE DURAZNO:

- 500 g de durazno en cubos
- 100 g de azúcar
- 10 ml de jugo de limón amarillo
- ½ vaina de vainilla
- 8 gramos de fécula de maíz
- 50 ml de agua

PARA GELÉE O JALEA DE FRAMBUESA:

- 350 g de frambuesa
- 100 ml de agua
- 50 g de azúcar
- 1 sobre de gnetina o gelatina en polvo

DIFICULTAD: ●●● Alta

REQUIERE AYUDA:  Sí

PORCIONES: 



PROCEDIMIENTO

PARA EL CREMOSO DE QUESO RICOTTA:

- 1 Licuar todos los ingredientes en la licuadora.
- 2 Engrasar ligeramente un molde con aceite y forrarlo por dentro con papel encerado, cubriendo bien todas las paredes.
- 3 Hornear a 170°C por aproximadamente 40 minutos, tapado con aluminio. Luego verificar cocción y el cremoso estará listo cuando al insertar un palillo en su interior, éste salga limpio.
- 4 Dejar enfriar y después molerlo en la licuadora o procesador de alimentos hasta que la mezcla esté cremosa. Reservar en frío.
- 5 Antes de usar, aflojar la mezcla en un bol con ayuda de un batidor. Y pasarlo a una manga pastelera.

PARA EL BIZCOCHO DE ACEITE DE OLIVA:

- 1 Cernir todos los ingredientes secos. Reservar.
- 2 En una batidora, batir los huevos, la yema y el azúcar a velocidad media-alta hasta que tome **punto de hilo**. Incorporar a velocidad media el aceite de oliva en punto de hilo. Agregar la leche y los secos de manera envolvente a la mezcla.
- 3 Verter la mezcla sobre un molde mediano previamente engrasado con mantequilla y enharinado. Hornear a 160 C por 30 -35 minutos.
- 4 Dejar enfriar, desmoldar y cortar en cubos de 1.5 cm.



PARA LA COMPOTA DE DURAZNO:

- 1 Colocar el durazno, la vainilla, el limón y el azúcar en un bol.
- 2 Llevar a hervir a fuego medio y cocinar hasta que estén suaves.
- 3 Mezclar la maicena con el agua y agregar a la preparación. Llevar a último hervor hasta que espese.
- 4 Sacar del fuego y enfriar.



Punto de hilo: Se comprueba el punto de hilo de un almibar, cuando, al poner un poco de líquido entre dos dedos y al separar éstos, se forma una hebra fina.

PARA GELÉE O JALEA DE FRAMBUESA:

- 1 Mezclar todos los ingredientes en una sartén y cocinar a fuego bajo, por 15 minutos, hasta que los jitomates queden pinchados o desinflados.
- 2 Dejar enfriar y, una vez frío, colar la mezcla conservando el líquido. Con la ayuda de una cuchara, exprimir todo el líquido de los tomatitos para que pase por el colador y se mezcle con el aceite de abajo.
- 3 Descartar todos los sólidos y rectificar la sazón del jugo restante para que al mezclarse con el aceite quede como una vinagreta.
- 4 Ajustar acidez al gusto con algunas gotas de vinagre de jerez ó balsámico.
- 5 Calentar antes de servir.



FERNANDO RIVAROLA

73

Argentina 



“**M**e crié en el sur de la provincia de Buenos Aires, en un triángulo imaginario compuesto por las ciudades de Bahía Blanca, Necochea y San Cayetano.

Mi padre cazaba y pescaba por necesidad y en mi casa se consumían muchos productos de la tierra y el mar, siempre frescos, vegetales, pescas de río y mar, cazas de turno y poca carne de vaca, pero los domingos, como buenos descendientes de italianos, pastas hechas en casa.

Los aromas de mi infancia están plagados de liebres a la cacerola, vizcachas en escabeche, milanesas de ñandú, y mucho pescado fresco, por eso mi predilección por el mar. Cuando la caza no abundaba, mi padre volvía del campo con una bolsa enorme de tallos de cardo, berros o setas silvestres, que se transformarían en deliciosas y amargas tortillas, croquetas, ensaladas y un sinfín de comidas que mis amigos no comprendían. Por lo tanto, es fácil darse cuenta qué fue lo que me llevó a estudiar gastronomía y fijé mi rumbo a Europa, a la cocina de nuestras abuelas y tatarabuelas.

Después de siete años en España, de regreso a mi tierra, surgió El Baqueano. Un trabajo en constante evaluación, identificando aquellas carnes autóctonas y alternativas olvidadas de nuestros paladares como: carnes de caza y de criadero, peces de río y mar, moluscos bivalvos, crustáceos de la Patagonia. Cosas que la naturaleza nos da, que la gente llama malezas, y no se consumen por cuestiones culturales o de desconocimiento culinario. Luego, incluimos materiales autóctonos y productos invasores del ecosistema, los piñones de araucaria, la rosa mosqueta, la madera comestible de Yacaratiá, los frutos de la Mesopotamia, las salicornias patagónicas, los papines andinos de Salta, las algas del atlántico, y cientos de otros productos maravillosos de nuestro país.

En 2013 nació Cocina SIN Fronteras, un evento gastronómico que promueve la pluralización de la cocina, la divulgación de productos autóctonos y los productores locales entre los países de la región, y cuenta con el apadrinamiento de Alex Atala de Brasil. Muchos cocineros y referentes latinoamericanos se han dado cita en nuestra casa y en otras latitudes para generar una sinergia de trabajo y unión que crece como motor impulsor de la región.

En los últimos años, hemos dado a conocer, a través de documentales, proyectos que promueven la educación y el trabajo cooperativo entre las comunidades de poblaciones originarias, para que puedan educarse y trabajar en el lugar donde nacieron, evitando la migración hacia las grandes ciudades.

En 2018, presentamos el documental “El Baqueano, Historias de la Argentina Invisible” en el Festival Internacional de cine de Málaga para difundir las carencias y males que sufren nuestros pequeños productores argentinos.”

EMPANADAS DE QUINUA Y QUESO



DIFICULTAD: ●●● Media

REQUIERE AYUDA:  Sí

PORCIONES: 

INGREDIENTES

PARA EL RELLENO:

- 12 tapas de empanada hojaldrada para hornear (ver receta adjunta)
- 250 g de cebolla blanca picada chiquita
- 250 g de quinua real
- 250 g de cebolla de verdeo o cebollín (la parte verde picada)
- 250 g de queso cremoso para fundir cortado en cubitos o queso mozzarella
- 1 cda de comino
- 1 pizca de sal y pimienta
- Aceite vegetal al gusto

PARA LAS TAPAS DE EMPANADAS:

- 500 g de harina 0000 y cantidad extra
- 1 huevo
- 2 cdtas de sal fina
- 50 g de manteca o aceite vegetal
- 1 tza de agua

PROCEDIMIENTO

PARA EL RELLENO:

- 1 En una sartén, verter un poquito de aceite, rehogar la cebolla blanca, hasta que quede transparente. Reservar.
- 2 Lavar bien la quinua para quitar la saponina y cocinar por 20 minutos, tapada y a fuego medio, con abundante agua y sal, cuidando que no se rompa al hervir, hasta que esté tierna.
- 3 Una vez cocida, escurrir y mezclar con la cebolla rehogada, el queso cremoso o mozzarella y el verdeo o cebollín picado, la sal, la pimienta y el comino. Enfriar.

PARA LA MASA:

- 1 Entibiar el agua a fuego suave junto con la manteca. Reservar caliente.
- 2 Hacer una corona de harina junto con la sal y colocar el huevo en el centro, agregar el agua tibia y mezclar de a pocos para que no se formen grumos. Amasar y reservar media hora en refrigeradora o heladera para que la masa pierda fuerza y pueda ser estirada.
- 3 Estirar, con palote o rodillo de amasar, hasta obtener una masa bien delgada. Cortar con aro cortapasta de 10 cm. Colocar en separadores de plástico y reservar en la refrigeradora bien fría hasta el momento de su uso.

Para armar las empanadas

- 1 Pre-calentar el horno a fuego fuerte.
- 2 Separar las tapas de empanadas y rellenarlas una por una con una cuchara sopera como medida. Cerrar completamente las empanadas, mojando los bordes de la masa con un poco de agua. Aplastar con tenedor para cerrar o con la ayuda de un adulto, hacer un repulgue criollo.
- 3 Enfriar las empanadas antes de hornear y pintar levemente con la yema de un huevo batido.
- 4 Hornear por espacio de 20 minutos, cuidando que no se quemen. Una vez doradas, enfriar levemente. Servir calientes.

Saponina: Es un grupo de glucósidos oleosos, los cuales son solubles en agua produciendo espumosis cuando las soluciones son agitadas. Garbanzos, soja y quinoa son los que más tienen. Actúan como un compuesto jabonoso que al cocerse no se suelen eliminar, pero lavando, o dejando en remojo las legumbres, y enjuagadas antes de cocinarlas sí desaparecen.

Repulgue: Pliegue que se hace en la masa para cerrar las empanadas.

POROTOS PALLARES PESCAVECHADOS CON CRIOLLAS

DIFICULTAD: ●●● Media

REQUIERE AYUDA:  Sí PORCIONES: 



INGREDIENTES

PARA EL ESCABECHE:

- 500 g de porotos o frijoles blancos pallares de salta
- 2 tazas de aceite vegetal
- 2 tazas de vinagre de manzana
- 1 cabeza de ajo



PARA LA SALSA CRIOLLA:

- 100 g de pimiento verde
- 100 g de cebolla blanca
- 100 g de pimiento rojo picado
- 100 g de cilantro picado
- 100 g de tomate redondo picado (opcional estacional)
- 50 ml de aceite vegetal
- 200 ml de vinagre
- 1 hoja de laurel fresco

PARA EL CHIMICHURRI:

- 50 g de perejil picado
- 50 g de pimentón
- 10 g de sal gruesa
- 50 g de ajo picado
- 20 g de ají molido seco (no picante)
- 50 g de orégano
- 3 hojas de laurel fresco
- 75 ml de aceite vegetal
- 225 ml de vinagre de manzana

PROCEDIMIENTO

PARA EL ESCABECHE:

- 1 Remojar los porotos la noche anterior o al menos 12 horas.
- 2 Descartar el agua y cocinar en **legumbreira** con abundante agua a fuego bajo hasta que los porotos estén tiernos pero no desarmados. Reservar.
- 3 Hacer una **emulsión** con el vinagre, el aceite, los ajos pelados, calentar y agregar los porotos cocidos. Servir tibio.

PARA LA SALSA CRIOLLA:

- 1 Picar todos los vegetales procurando que queden muy pequeños y cocinar en cacerola, rehogando primero en aceite y agregando el vinagre al final. Reservar

PARA EL CHIMICHURRI:

- 1 Hidratar todos los ingredientes en una cacerola en abundante agua caliente, a fuego bajo.
- 2 Hacer un aliño o aderezo con el aceite y el vinagre, agregar la preparación anterior.



Para montar

- 1 En un plato semi-profundo, colocar una base de porotos abundante, por encima repartir un poco de la salsa criolla y chimichurri al gusto. Terminar de acompañar el plato con hojas de menta.

Legumbreira: Recipiente hondo usado para servir o guardar las legumbres.

Emulsión: Mezcla de dos líquidos de manera homogénea.

AVENA ARROLLADA CON LECHE Y FRUTAS DE ESTACION



DIFICULTAD: ●●● Media
REQUIERE AYUDA: ●● Sí
PORCIONES: ●●●

INGREDIENTES

- 200 g de *avena* arrollada
- 200 g de *frutas* de estación
- 500 ml de *leche*
- 100 ml de *agua*
- 100 ml de *leche condensada*
- 1 cda de *rapadura* (melaza de caña)
- 1 cda de *canela* en polvo
- 1 *cascarita de limón*
- 1 cda de *extracto de vainilla*



PROCEDIMIENTO

- 1 Cortar la fruta en trozos pequeños y reservar en lugar frío.
- 2 Cocinar en una olla, a fuego medio, todos los ingredientes menos la fruta.
- 3 Con una cuchara de madera, revolver hasta que la rapadura se disuelva. Cocinar revolviendo ocasionalmente hasta que hierva. Una vez que la mezcla esté hirviendo, reducir a fuego medio-bajo y esperar que la avena espese, unos 8 minutos aproximadamente. Reservar en frío.

Para montar

- 1 Colocar la avena en un plato hondo, repartir la fruta por encima. Se puede decorar con un poco de canela en polvo y hojas de hierba buena.



FRANCISCO RUANO

81

México 

Ruano perfeccionó sus habilidades en los cruceros de Alaska y el Caribe antes de inscribirse en la escuela de cocina Luis Irizar, en España. Trabajó en restaurantes como Mugaritz y El Celler de Can Roca, en España, y Noma, en Dinamarca, por eso la influencia europea en su cocina en Alcalde, restaurante que él abrió en su ciudad natal, en 2013.

Paco Ruano tiene un temperamento rebelde y una obsesión por la perfección, es un inconformista perpetuo. Es un enamorado de los sabores de la cocina mexicana y que purifica con libertad y gracia. Al final de sus estudios en Guadalajara, hizo una estadia en Puerto Vallarta, con Thierry Blouet, dueño del Café Des Artistes. Después de un año, se embarcó como cocinero en un crucero que realiza viajes a Alaska y el Caribe, donde aprendió la disciplina que requiere el dominio de las chimeneas. Llegó a tierra para inscribirse en la escuela de cocina Luis Irizar, una de las más prestigiosas de España. Una vez graduado, trabajó en Mugaritz (País Vasco), en el Celler de Can Roca (Girona) y en Noma.

Su experiencia en Europa tuvo una gran influencia en su filosofía de cocina y los métodos que utiliza. Allí aprendió la importancia de estar cerca de la tierra y sus productos y adoptó la simplicidad en la presentación, dos cualidades esenciales en el ejercicio diario en el Alcalde.

Fue invitado por el Secretario de Turismo de México a formar parte de un grupo seleccionado de chefs para cocinar en el Foro Económico Mundial de 2015, experiencia que compartió con Jorge Vallejo de Quintonil, en la Ciudad de México y Guillermo González de Pangea, en Monterrey. Presentaron la fiesta de clausura del foro, donde cientos de promotores, políticos y periodistas de 140 países disfrutaron de sus platos.

En 2015, Paco fue uno de los 26 chefs mexicanos que presentaron una de sus recetas en Bésame Mucho, dentro del pabellón de México, en Milán.

Desde 2016, es parte del cuerpo diplomático de chefs para promover la cocina mexicana en el mundo.

Su cocina ha sido nominada a los Premios Gourmet en cuatro años consecutivos y en 2017, ganó el premio al Mejor restaurante local.

Alcalde ha ascendido rápidamente ganando el One to Watch en los 50 mejores restaurantes 2016 de Latinoamérica.



ENSALADA DE NOPAL Y QUESO FRESCO



DIFICULTAD: ●●● Baja

REQUIERE AYUDA:  Sí

PORCIONES: 

INGREDIENTES

PARA LA ENSALADA:

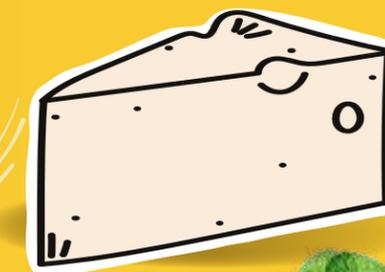
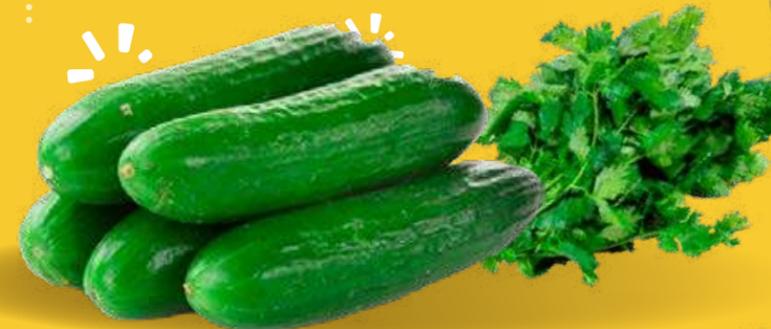
- $\frac{1}{4}$ de queso fresco
- 40 g de nopal (de no encontrar nopal se puede usar pepino o tuna)
- 15 g de menta
- 30 g de verdolaga (pueden ser ortigas, espinacas cocidas o tallos de acelga)
- 20 g de hinojo
- 10 g de mezcla de hierbas aromáticas locales (cilantro, perejil, quintoniles o cualquier hierba silvestre comestible)
- 2 cdas de salsa verde
- $1\frac{1}{2}$ cda de jugo de hierbas
- Aceite de oliva al gusto

PARA LA SALSA VERDE:

- 12 tomatillos o miltomate
- 1 manojito de cilantro
- 2 dientes de ajo
- $\frac{1}{4}$ de cebolla morada
- 1 pepino
- 3 cdas de jugo de limón verde
- 1 cda de aceite de oliva
- Sal marina al gusto

PARA EL JUGO DE HIERBAS:

- 200 g de espinaca
- 50 g de zacate o pasto de trigo
- 25 ml de vinagre
- 25 ml de aceite
- Sal al gusto



PROCEDIMIENTO

PARA LA SALSA VERDE:

- 1 Colocar las verduras troceadas en la licuadora, licuar hasta obtener una textura irregular.
- 2 Agregar sal al gusto y agregar el limón justo antes de servir para evitar que se oxide la salsa.

PARA EL JUGO DE HIERBAS:

- 1 Pasar la espinaca y el zacate por un extractor de jugos y agregarle sal al gusto.
- 2 Antes de servir, colocar en un bol, agregar el vinagre y mezclar con el aceite. Servir sobre la ensalada.

PARA LA ENSALADA:

- 1 Mezclar las hierbas, el nopal y la verdolaga con la salsa verde, terminar con el aceite de oliva y agregar sal al gusto.

Para montar

- 1 En un plato, colocar la ensalada en el centro a forma de base y, sobre la mezcla, agregar el queso fresco. Aliñar el queso con aceite de oliva y sal. Terminar con el jugo de hierbas.



PESCADO A LA VERACRUZANA



DIFICULTAD: ●●● Media

REQUIERE AYUDA: Sí PORCIONES:

INGREDIENTES

PARA LA SALSA VERACRUZANA:

- 3 pimientos de colores
- 6 tomates
- 2 cebollas medianas
- 1 cabeza de ajo
- 20 g de alcaparra

- 40 g de perejil
- 35 g de chile (ají) en escabeche
- 18 aceitunas verdes sin hueso
- ½ tza de aceite de oliva
- 2 cdas de vinagre blanco

PARA LA TRUCHA:

- 4 filetes de trucha limpios (puede usarse cualquier pescado local de calidad)
- 55 g de sal
- 1 l de agua
- 150 ml de aceite de oliva

TERMINADO DEL PLATO:

- 1 pieza de pescado cocido
- 100 ml de salsa veracruzana
- 35 g de estofado
- 10 g de perejil
- 5 flores comestibles (opcional)

PROCEDIMIENTO

PARA LA SALSA VERACRUZANA:

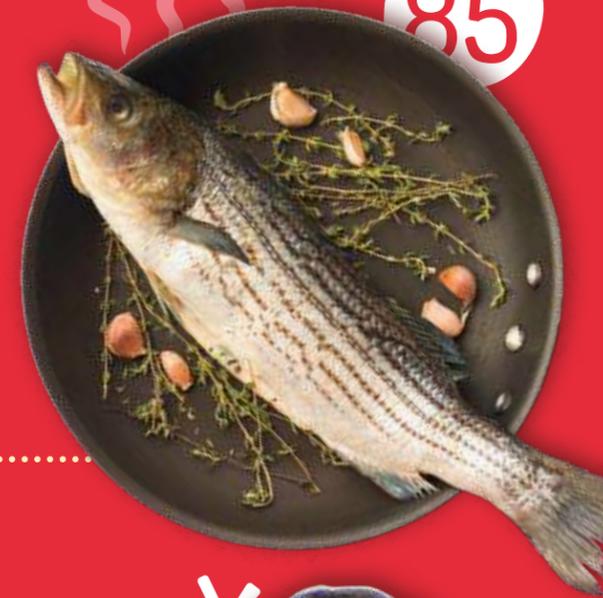
- 1 Asar los pimientos (colocar los pimientos en una plancha o sartén, hasta que la piel esté de color más oscuro, luego colocar dentro de un recipiente con tapa y dejar sudar por 15 minutos) y retirar la piel con ayuda de una cuchara y un paño. Picar finamente todos los ingredientes y guisar en el aceite de oliva a fuego bajo durante 1 hora.
- 2 Retirar un tercio del guiso para la presentación. Luego, la parte restante, triturlarla en una licuadora y pasarla por un colador fino hasta tener una textura lisa. Calentar las dos mezclas y agregarle sal al gusto.

PARA LA TRUCHA:

- 1 Disolver el agua con la sal en frío, sumergir el filete de trucha durante 15 minutos en la salmuera, escurrir y secar con un paño.
- 2 En una sartén caliente con un poco de aceite de oliva, colocar la trucha con la piel hacia abajo, dorar a fuego alto y voltear unos segundos del lado de la carne. La trucha deberá estar a término medio. (La Organización Mundial de la Salud recomienda cocer bien los alimentos)

Para montar

- 1 Para terminar el plato, colocar un poco de salsa en el plato en forma de círculo, después el pescado, y terminar con el estofado rústico, el perejil y las flores.



DURAZNOS EN ALMIBAR DE LAVANDA CON NATA MONTADA

DIFICULTAD: ●●● Baja

REQUIERE AYUDA:  Sí PORCIONES: 



INGREDIENTES

PARA LOS DURAZNOS:

- 4 duraznos en mitades pelados sin semilla
- 1.5 l de agua
- 7 ½ tazas de azúcar
- 20 flores de lavanda
- ½ taza de jugo de limón
- 1 manojito de tomillo fresco

PARA LA NATA MONTADA:

- 2 tazas de crema o nata para montar
- 1 vaina de vainilla
- ½ taza de azúcar glass
- 5 flores comestibles



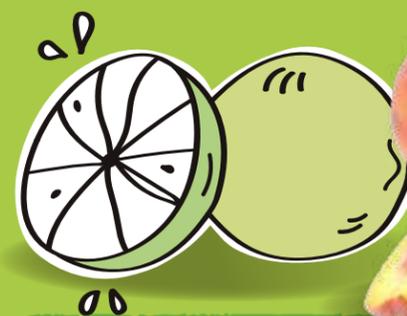
PROCEDIMIENTO

PARA LA NATA MONTADA:

- 1 Hervir la nata con la vaina de vainilla y sus semillas. Retirar del fuego, una vez que esté a temperatura ambiente, colocar en la refrigeradora. Una vez la nata avainillada esté fría, colocar en una batidora. Montar la nata a velocidad media y añadir el azúcar glass poco a poco con ayuda de un cernidor.
- 2 La consistencia que se tiene que obtener en la crema montada es firme, pero con picos flexibles.

PARA LOS DURAZNOS:

- 1 Hervir suavemente el azúcar con el agua, retirar del fuego y añadir el jugo de limón, el tomillo y la lavanda. Dejar infusionar por 24 horas en frío en la refrigeradora.



Para montar

- 1 Colocar las mitades de durazno en la base del plato con un poco de su jarabe, encima de esto la nata montada y terminar con las flores comestibles.



GASTÓN ACURIO

Perú 

Gastón Acurio, cocinero, escritor, empresario y uno de los más importantes promotores de la cocina peruana en el mundo, inicia su carrera en la gastronomía en el año 1989, al abandonar la carrera de derecho en la Universidad Complutense de Madrid -a la que había ingresado siguiendo las expectativas de su familia- y matricularse en la Escuela de Hostelería de Madrid.

Dos años después, en París, estudia en Le Cordon Bleu y conoce a Astrid Gutsche, quien se convertirá en su esposa. En 1994, ya en Lima, funda su primer restaurante: Astrid&Gastón, iniciando con una carta conformada principalmente por clásicos platos franceses. Sin embargo, empiezan a experimentar con insumos y preparaciones peruanas, y así, poco a poco, crean una tendencia.

Se expande y abre locales de Astrid&Gastón en Chile, Colombia, México y España y nuevas marcas como La Mar, Tanta, Panchita, Chicha, Madam Tusán, Bachiche y Papacho's. Está presente en 9 países con 12 marcas, a través de más de 45 restaurantes.

Acurio ha publicado diferentes libros, entre ellos: "Perú, Una Aventura Culinaria", "Larousse de la Gastronomía Peruana", "500 Años de Fusión", elegido en el 2008 por la Gourmand World Cookbook como el mejor libro del mundo en materia gastronómica, "Cebiche Power", "Edén.pe: 21 revelaciones para el mundo" y "Bravazo", libro popular donde recopila 600 recetas caseras peruanas.

En 2007, Acurio funda la primera escuela de cocineros y mozos dirigida a jóvenes de bajos recursos, y Apega, la Sociedad Peruana de Gastronomía, junto a la que un año después organizaría la primera Feria Gastronómica Internacional de Lima, conocida actualmente como Mistura, una de las más populares y masivas de Latinoamérica.

Ha dirigido y conducido por más de diez años el programa de televisión por cable "Aventura Culinaria", ha protagonizado los programas "Cebiche con Sentimiento", "Anticuchos con Corazón" y "En Busca del Cebiche Perfecto", y los documentales "Perú Sabe. La cocina, arma social" y "Buscando a Gastón".

A lo largo de su carrera, Acurio ha recibido diversos reconocimientos, entre los que destacan:

- Empresario del año por la revista América Económica, en el 2005.
- Premio Príncipe Claus de Holanda en la categoría "Memorias Colectivas y Periodismo"
- Nombrado Embajador de Buena Voluntad por UNICEF, en el 2009.
- Premio Mundial de Gastronomía en Suecia, entregado por su labor a favor de la promoción de la gastronomía sostenible, el uso de recursos locales y la Escuela de Cocina de Pachacútec.
- En 2018, Gastón Acurio es reconocido con el Diners Club Lifetime Achievement Award de The World 50 Best Restaurants, por su trabajo poniendo a la cocina peruana en los ojos del mundo.



ENSALADA DE TORREJAS DE COLIFLOR Y CABALLA

DIFICULTAD: ●●● Media REQUIERE AYUDA:  Sí

PORCIONES: 



INGREDIENTES

PARA LAS TORREJAS DE COLIFLOR Y CABALLA:

- 6 huevos
- 2 tazas de coliflor hervida y picada
- 1 lata de filetes de caballa (o cualquier atún, sardinas o anchovetas en conserva)
- ½ taza de cebolla roja picada
- ½ taza de harina sin preparar
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- Perejil picado al gusto

PARA LA ENSALADA DE ACOMPAÑAMIENTO:

- 1 palta o aguacate
- 1 tomate
- Limón al gusto
- Sal al gusto
- Aceite al gusto

PROCEDIMIENTO

PARA LAS TORREJAS DE COLIFLOR Y CABALLA:

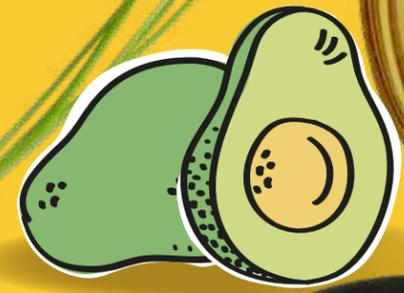
- 1 Se coloca todo en un bol y se mezclan los ingredientes. Luego, en una sartén con aceite caliente, se fríe la mezcla en porciones pequeñas.

PARA LA ENSALADA DE ACOMPAÑAMIENTO:

- 1 Mezclar el tomate y la palta o aguacate, aliñar con limón, sal y aceite al gusto.

Para montar

- 1 Para el plato final, se acompañan las torrejitas con la ensalada de palta.



QUINUA ATAMALADA CON HUEVO



DIFICULTAD: ●●● Alta

REQUIERE AYUDA:  Sí

PORCIONES: 

INGREDIENTES

- 1 cebolla roja picada
- 1 huevo
- 1 cda de ajo molido
- 1 cda de pasta de tomate
- 4 tomates pelados y licuados
- 4 tazas de quinua blanca cocida
- ¼ tza de choclo o maíz desgranado cocido
- 1 tza o 240 ml de caldo de verduras
- ½ tza de hierbabuena picada
- ½ tza de huacatay o chinchilla picado (puede sustituirse por culantro, perejil, menta o hierbabuena)
- 1 tza de queso fresco picado en cubos
- 1 limón
- Leche evaporada al gusto
- Aceite al gusto
- Sal y pimienta al gusto



PROCEDIMIENTO

- 1 En una olla, verter el aceite y la cebolla roja picada. Cocer por 2 minutos.
- 2 Agregar la cucharada de ajo molido, la cucharada de pasta de tomate y los 4 tomates licuados y pelados. Cocer todo por 10 minutos.
- 3 Agregar las 4 tazas de quinua blanca cocida, el choclo desgranado cocido, el caldo de verduras, la 1/2 taza de hierbabuena picada, 1/2 taza de huacatay picado, (o sustituto) y sal y pimienta al gusto. Cocer hasta que espese y alcance punto de **mazamorra**.
- 4 Luego, agregar un chorro de leche evaporada y la taza de queso fresco picado en cubos.
- 5 Aparte, mezclar cebolla cortada en **julianas**, sal, pimienta al gusto y gotas de limón.

Para montar

- 1 Servir con un huevo frito y agregar sobre el huevo una salsa criolla hecha con la cebolla cortada en julianas sal, pimienta y gotas de limón.

Mazamorra: Alimento semilíquido de consistencia espesa como una especie de guiso.

Julianas: Tipo de corte, generalmente de verduras, para crear tiras finas y largas.



SOPA DE FRUTAS

INGREDIENTES

- Mango
 - Plátano
 - Fresas
 - Piñas
 - Naranja
 - Mandarina
 - Guanábana
 - Tuna
 - Sandía
- Melón
(Se puede utilizar cualquier selección de frutas de estación a las que se tenga acceso)
 - ½ tza de hierbabuena en hojas
 - Jugo de naranja al gusto
 - Miel de abeja al gusto

PROCEDIMIENTO

- 1 Partir la fruta y mezclarla en un bol. Luego verter encima la miel de abeja, la media taza de hierbabuena en hojas y el jugo de naranja al gusto.
- 2 Machacar con el tenedor ligeramente.

Para montar

- 1 Servir con una bola de helado encima.



DIFICULTAD: ●●●●● Baja
REQUIERE AYUDA: 👤 Sí
PORCIONES: 🍴🍴🍴



JORGE VALLEJO

México 



“ **M**i interés por la cocina nació cuando era niño, cuando veía el esmero que mi abuela ponía en la preparación de cada plato. Ella me enseñó las lecciones más importantes de mi vida. Me enseñó, por ejemplo, que a la gente que quieres debes cocinarle con el corazón y con mucha dedicación. No es algo fácil, por un momento eres responsable de la felicidad y el disfrute de otras personas. Fue hasta años después que pensé en dedicarme a la cocina de manera profesional, cuando por azares del destino comencé a trabajar en un restaurante.

Ser cocinero te da la oportunidad de vivir un sinfín de experiencias interesantes. Por ejemplo, puedes conocer lugares que quedan del otro lado del mundo, y también personas que te nutren con sus conocimientos sobre ingredientes o maneras de utilizarlos.

Además, cuando cocinas en un restaurante nunca estás solo, ya que siempre debes estar en comunicación con otros. Trabajar en equipo, en un restaurante, puede ser una experiencia muy grata. Cuando trabajas en algo que te hace feliz, contagias tu felicidad a los otros. Y si trabajas con personas que sienten el mismo entusiasmo que tú, ellas te contagiarán su buen ánimo cuando te sientas cansado o triste. Pero, además, cuando las personas para quienes cocinas te agradecen el esfuerzo y el cariño que pusiste al elaborar su comida, la felicidad sale de la cocina y se multiplica fuera del restaurante.

Cocinar no es sólo preparar y servir alimentos; también significa descubrir de dónde vienes. México tiene una tradición culinaria muy antigua y me interesa rescatarla, por eso utilizo ingredientes que han ido olvidándose, como los quintoniles, que son plantas que nuestros antepasados consumían de manera cotidiana y que siguen siendo consumidos por muchas personas, pero que no son lo suficientemente valorados. Los quintoniles, además de nutritivos y deliciosos, representan una parte de nuestra historia y nuestra cultura.

Cada vez que comes, estás llevando a cabo un acto muy importante y más complejo de lo que crees, pues comes un platillo que, probablemente, fue inventado por alguien que vivió hace mucho tiempo, o bien, algo que dentro de algunos años posiblemente ya nadie comerá. Olvidar nuestra comida es algo muy triste que debemos evitar. Por eso te invito a que pienses qué platillos mexicanos son tus favoritos, y qué ingredientes, de los que más te gustan, son mexicanos (como el maíz, la calabaza, el frijol o el chocolate), y a que transmitas tu gusto por ellos a tus seres queridos. De esa manera ayudarás a mantener viva la tradición gastronómica mexicana. ”

“Cocinar es un trabajo que te garantiza grandes sorpresas, porque te permite experimentar con sabores, colores y olores.”

SOPA DE PORRO Y QUESO DE HEBRA

DIFICULTAD: ●●● Baja

REQUIERE AYUDA:  Sí

PORCIONES: 

INGREDIENTES

- 4 puerros o poros chicos
- 100 g de cebolla o echalot
- 12 tomates cherry de colores (puede ser tomate en cubos)
- 32 g de queso de hebra (también se puede usar queso mozzarella)
- 4 cditas de aceite de oliva
- 12 ½ tzas de agua
- Sal al gusto
- Azúcar al gusto

PROCEDIMIENTO

- 1 Limpiar los puerros o poros y picarlos sólo en la parte blanca en *julianas*.
- 2 Luego limpiar la cebolla y picar en cubos pequeños. Mezclar con los puerros y sazonar con una pizca de sal y azúcar al gusto.
- 3 Agregar en un sartén el aceite de oliva y saltear el puerro con la cebolla hasta que tengan un color dorado, es decir, que se caramelicen.
- 4 Agregar el agua, mezclar y cocinar por 20 minutos aproximadamente.
- 5 Para terminar, agregar el queso de hebra o mozzarella en tiras y tomates cherry de colores partidos en mitades.

Juliana: Tipo de corte, generalmente de verduras, para crear tiras finas y largas.



99



PROCEDIMIENTO

PARA EL POLLO:

- 1 Precalentar el horno a 170° C y verter la harina en un bol.
- 2 En otro bol, batir los huevos. Mezclar el pan molido con la sal, en otro bol, y agregar a la mezcla las hojas de epazote y hoja santa finamente picadas.
- 3 Pasar las piernas de pollo primero por la harina, después por los huevos batidos y, finalmente, por el pan molido.
- 4 Colocar mantequilla en una charola o bandeja para hornear y agregar las piernas de pollo, posteriormente, agregar un cubito de mantequilla sobre cada pierna.
- 5 Hornear por 18 minutos aproximadamente a 74°C (se puede utilizar un termómetro para saber si el pollo está bien cocido o también se puede hacer un pequeño corte, la carne debe estar blanca y no rosada, pero jugosa).

PARA LA EMULSION DE CILANTRO:

- 1 **Blanquear** los tallos de cilantro en agua, deben de obtener un color verde brillante. Cuando suceda esto, pasar los tallos a un bol con agua fría y hielo.
- 2 Licuar los tallos de cilantro agregando poco a poco el aceite de oliva.
- 3 Agregar sal al gusto.

PARA LA ENSALADA DE ZANAHORIAS Y MAÍZ:

- 1 En una olla, verter los granos de maíz y cocerlos en agua hirviendo con un poco de sal por 8 minutos.
- 2 Lavar las zanahorias y picarlas en mitades.
- 3 Poner en un bol las verduras y agregar la emulsión de tallos de cilantro.

Blanquear: Es una cocción muy corta, el alimento se introduce en agua hirviendo por unos segundos o un par de minutos dependiendo del alimento.



POLLO “FRITO NO-FRITO” CON ENSALADA DE ZANAHORIAS Y MAÍZ

DIFICULTAD: ●●● Alta

REQUIERE AYUDA: 👤 Sí

PORCIONES: 🍴🍴🍴

INGREDIENTES

PARA EL POLLO:

- 3 tazas de harina
- 8 huevos
- 4 tazas de pan molido (también puede ser panko o utilizar solamente harina)
- 4 piezas de hoja santa (puede ser acuyo o cilantro)
- 60 g de hojas de epazote (alternativas tomillo, hinojo, eneldo, hierbas de olor en general)
- 4 piernas de pollo
- 100 g de mantequilla (alternativas: aceite de oliva o girasol)

PARA LA ENSALADA DE ZANAHORIAS Y MAÍZ:

- 2 tazas de granos de maíz
- 1 tza de zanahorias

PARA LA EMULSIÓN DE CILANTRO:

- 200 g de tallos de cilantro
- 2 tazas aceite de oliva
- Sal al gusto
- Cantidad necesaria de agua



PANNA COTTA DE VAINILLA, TAPIOCA DE FRAMBUESA Y GRANITA DE FRESA

DIFICULTAD: ●●● Alta

REQUIERE AYUDA: 🍴 Sí

PORCIONES: 🍴🍴🍴



INGREDIENTES

PARA LA PANNA COTTA:

- 500 ml de crema para batir
- 1 vaina de vainilla
- ½ cda de grenetina o gelatina en lámina
- ½ tza de azúcar

PARA LA TAPIOCA DE FRAMBUESA:

- 1 tza de agua
- ½ tza de frambuesas
- 2 ½ cdas de azúcar
- ¼ de tza de tapioca o yuca

PARA LA GRANITA DE FRESA:

- 1 tza de fresas
- 1 tza de agua
- ½ cda de azúcar

PROCEDIMIENTO

PARA LA PANNA COTTA:

- 1 Hidratar las láminas de grenetina en agua fría.
- 2 Calentar la crema, el azúcar y agregarle las semillas de la vaina de vainilla. Al momento que la crema hierva, agregar la grenetina y verificar que esté bien disuelta.
- 3 Pasar a un molde y enfriar hasta que gelifique.

PARA LA TAPIOCA DE FRAMBUESA:

- 1 Cocinar la tapioca o yuca en agua hirviendo por 4 minutos.
- 2 Licuar las frambuesas con el agua y azúcar y luego colar la mezcla anterior.
- 3 Agregar a la tapioca y refrigerar.

PARA LA GRANITA DE FRESA:

- 1 Licuar las fresas con el agua y el azúcar y vaciar el contenido en un contenedor.
- 2 Congelar.
- 3 Cuando esté duro, rallar con la ayuda de un tenedor.

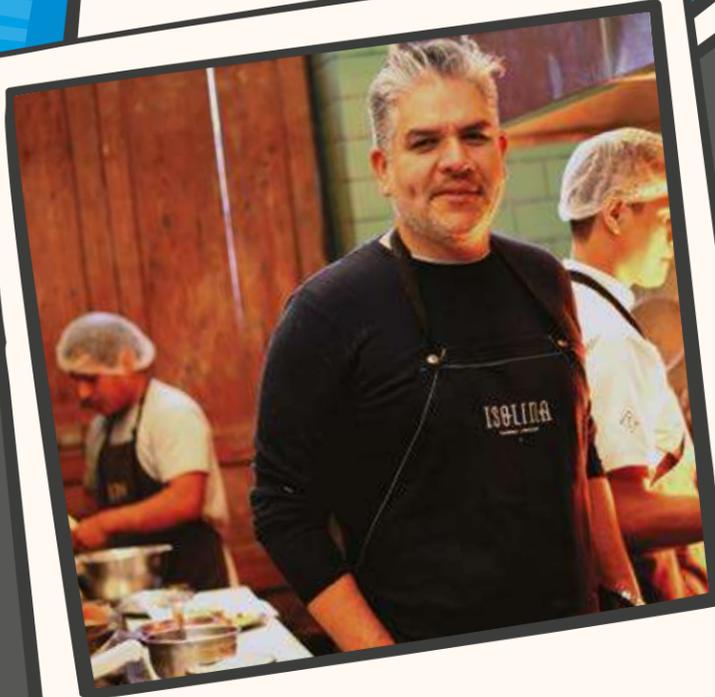
Para montar

- 1 Colocar la panna cotta en un plato. Agregar la tapioca de frambuesa y frutos rojos. Luego agregar la granita raspada encima.



JOSÉ DEL CASTILLO

Perú 



Es un chef y empresario peruano que se caracteriza por sus arraigos a la cocina tradicional y casera del Perú.

Toma las riendas del restaurante de su madre, doña Isolina Vargas, luego de descubrir su verdadera vocación por la gastronomía a los 28 años, cuando ingresa al instituto de cocina D'Gallia. Anteriormente, había pasado por las aulas de las carreras de periodismo y administración de empresas.

A cargo de su Restaurante Cebichería La Red, empieza el crecimiento de su marca y se hace conocido dentro del circuito gastronómico limeño. Los pescados y mariscos lideraban la nueva carta y propuesta del restaurante, pero siempre sin abandonar sus orígenes criollos y enseñanzas de su madre. Luego de abrir el segundo local de La Red, en el 2009, sabía que el siguiente paso estaba establecido.

Luego de diversas complicaciones y trabas burocráticas, en el 2015, abre las puertas de Isolina – Taberna Peruana (nombrado así en homenaje a su madre), el restaurante que refleja a la perfección sus recuerdos sobre la comida de antaño, clásica y honesta, enmarcadas en una casona antigua en el distrito bohemio de Barranco, en Lima. En ese mismo año, Isolina es elegido como el Mejor Restaurante Nuevo por la guía anual Summum, cautivando a comensales quienes buscaban desde hace años estos sabores olvidados en viejos recetarios.

En el año 2016, Isolina entra en la lista de los Latam 50 best ocupando el puesto 41.

En 2017, ocupa el puesto 21 en la lista los Latam 50 best.

Actualmente se encuentra avocando en afianzar su concepto, y en la búsqueda del siguiente punto de encuentro culinario.

SOLTERITO DE BONITO

DIFICULTAD: ●●● Baja

REQUIERE AYUDA: 👤 Sí

PORCIONES: 🍴🍴🍴



INGREDIENTES

- 3 tomates en brunoise
- 2 cebollas en brunoise
- 1 tza de habas cocidas
- 2 choclos, elote o maíz cocido
- 250 g de queso fresco en cubos
- 15 aceitunas sin pepa cortadas a la mitad
- 5 ramas de culantro picado
- 2 papas cocidas cortadas en cubos
- 1 filete de bonito (puede ser cualquier pescado azul)
- 1/2 tza de vinagre blanco
- 1 cdta de sal
- 1 cdta de pimienta
- 50 ml de aceite de oliva
- 2 tzas de harina
- 4 tzas de aceite vegetal

107



PROCEDIMIENTO

- 1 Cortar el bonito en **bastones** y sazonar con sal y pimienta. Verter la harina en un plato hondo y pasar los bastones de bonito por la harina. Luego, en una sartén, agregar el aceite vegetal, esperar a que caliente y freír el bonito. Reservar.
- 2 Aparte, en un bol, mezclar todos los demás ingredientes y sazonar con sal, pimienta, vinagre y el aceite de oliva.
- 3 Mezclar con el bonito en un plato y servir.

Brunoise: Corte en dados pequeñísimos (1-3 mm) y homogéneos para una cocción equitativa.

Bastones: Tipo de corte cuyas medidas oscilan entre los

5-6 centímetros de largo y unos 5-6 milímetros de grueso. Se utiliza para cortar distintos alimentos, el más famoso el el de las papas fritas.

TORTILLA DE SANGRECITA

DIFICULTAD: ●●● Alta

REQUIERE AYUDA:  Sí

PORCIONES: 



INGREDIENTES

- 4 tazas de sangre de pollo
- 8 tazas de agua
- 150 g de cebolla en brunoise
- 2 cdas de ajo en pasta
- 150 g de pimentón amarillo en brunoise
- 2 cdas de cebolla china en brunoise
- 2 cdas de hierbabuena picada
- 100 ml de aceite vegetal
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- 100 g de cebolla en juliana
- 12 huevos (3 por persona)

109



PROCEDIMIENTO

- 1 En una olla, poner a hervir el agua, añadir la sangre y dejar que coagule. Luego colar y dejar enfriar.
- 2 Una vez fría, cortar en trozos muy pequeños y reservar.
- 3 En una sartén, hacer un aderezo con la cebolla y los ajos, luego agregar la sangre picada y dejar que se cocine. Finalmente, sazonar con sal, pimienta, pimentón y la hierbabuena. Dejar enfriar y reservar.
- 4 En un bol, batir los huevos (3 por cada tortilla, por persona) sazonar con sal y pimienta, agregar una porción de cebolla en juliana y una porción del guiso de sangre. Mezclar bien y freír.
- 5 Servir acompañado de una ensaladita de verduras y limón.

Juliana: Tipo de corte, generalmente de verduras, para crear tiras finas y largas.

MAZAMORRA DE QUINUA

DIFICULTAD: ●●●●● Baja

REQUIERE AYUDA: 👤 Sí

PORCIONES: 🍴🍴🍴



INGREDIENTES

- 2 tazas de quinoa perlada
- 1 tza de miel de chanchaca (panela o rapadura)
- 30 g de canela en rama
- 2 tazas de agua
- 1 cáscara de naranja
- 5 g de clavos de olor
- 2 tazas de leche evaporada
- 1 cdita de esencia de vainilla
- 2 cdas de pasas rubias
- 2 cdas de pasas negras

111



PROCEDIMIENTO

- 1 Lavar bien la quinoa. Ponerla a cocinar en una olla mediana con las 2 tazas de agua hasta que esté bien cocida. Agregar la canela, el clavo de olor y la cáscara de naranja. Luego agregar la miel de chanchaca o panela, la esencia de vainilla, la leche y por último las pasas.
- 2 Dejar cocinar hasta que tome punto de mazamorra.

Mazamorra: Alimento semilíquido de consistencia espesa, como una especie de guiso.



JUAN GAFFURI

Argentina 

“ **M**i primer acercamiento a la cocina fue con mi familia, principalmente mi abuela Dolores, quien cocinaba en cada reunión familiar. En estas reuniones, cada miembro de la familia tenía una función, y la mía era siempre ayudarla en la cocina. Ahí fue cuando empecé a entender que la cocina no era solo diversión, sino también un lugar de encuentro, un lugar donde compartir y disfrutar con los que uno más quiere. En 1998, y después de haber pasado por la carrera de Ingeniería en Sistemas y entender que no era lo mío, pasaba más horas viendo programas de cocina que en lo que tenía relación con la carrera, por lo que, acompañado por mis padres y con una decisión más fuerte, empecé a estudiar gastronomía en un instituto profesional.

Descubrí que podía hacer lo que me gustaba y podía vivir de esto, comprendí que era un trabajo muy sacrificado, de muchas horas y con mucho desgaste físico, pero, el poder crear un plato lleno de productos que nos regala la naturaleza y que es disfrutado por otros, me llena tanto de satisfacción y felicidad que compensa todo el sacrificio.

Hoy, ya llevo la mitad de mi vida viviendo de esto que me ayudó a conocer culturas de otros mundo y gente que nunca hubiese pensado. Si bien cada cultura es diferente, manejamos distintos idiomas, religiones y hábitos, la cocina es un punto de encuentro donde prácticamente no hay diferencias, y tiene un mismo fin, que es alimentar y transmitir amor en cada creación.

También es un lugar de constante aprendizaje, de Egipto aprendí cómo manejar las especias para intensificar los sabores de mis recetas, de México el manejo de los chiles y frutas exóticas que se balancean cuando se encuentran dentro de una olla y de Estados Unidos nuevas técnicas y tecnología que acompañan hoy en la cocina.

Hoy, de vuelta en mi país, Argentina, y a cargo del Hotel Four Seasons en Buenos Aires, tengo como misión recuperar productos y sabores perdidos con el tiempo y que forman parte de nuestra historia y de nuestra identidad. En nuestros restaurantes tratamos de traer estas tradiciones de vuelta a la comunidad. En Nuestro Secreto, todo gira alrededor de la parrilla y los fuegos; en Elena, alrededor de los sabores que heredamos de los inmigrantes que llegaron a nuestro país y que descubrieron que acá podían armarse de un futuro para poder continuar con sus vidas, y todo esto acompañado de un trabajo muy cercano con productores de distintas regiones, logrando revivir productos que estaban olvidados y que son tan importantes para nuestra nutrición. ”

“Como en aquellos inicios, cuando cocinaba y me divertía junto a mi abuela, hoy mi vida sigue girando alrededor de esta pasión que es cocinar junto a los que uno más quiere y valora que son la familia y los amigos”.



REVUELTO GRAMAJO

DIFICULTAD: ●●● Baja

REQUIERE AYUDA:  Sí

PORCIONES: 



INGREDIENTES

- 4 huevos
- 1 papa
- 70 g de queso mozzarella
- 30 g de arvejas frescas
- 30 g de chauchas o judías verdes
- 50 g de brócoli
- 70 g de cebolla
- 70 g de puerro
- Aceite de oliva extra virgen al gusto
- Brotes de brócoli y remolacha
- Sal y pimienta al gusto



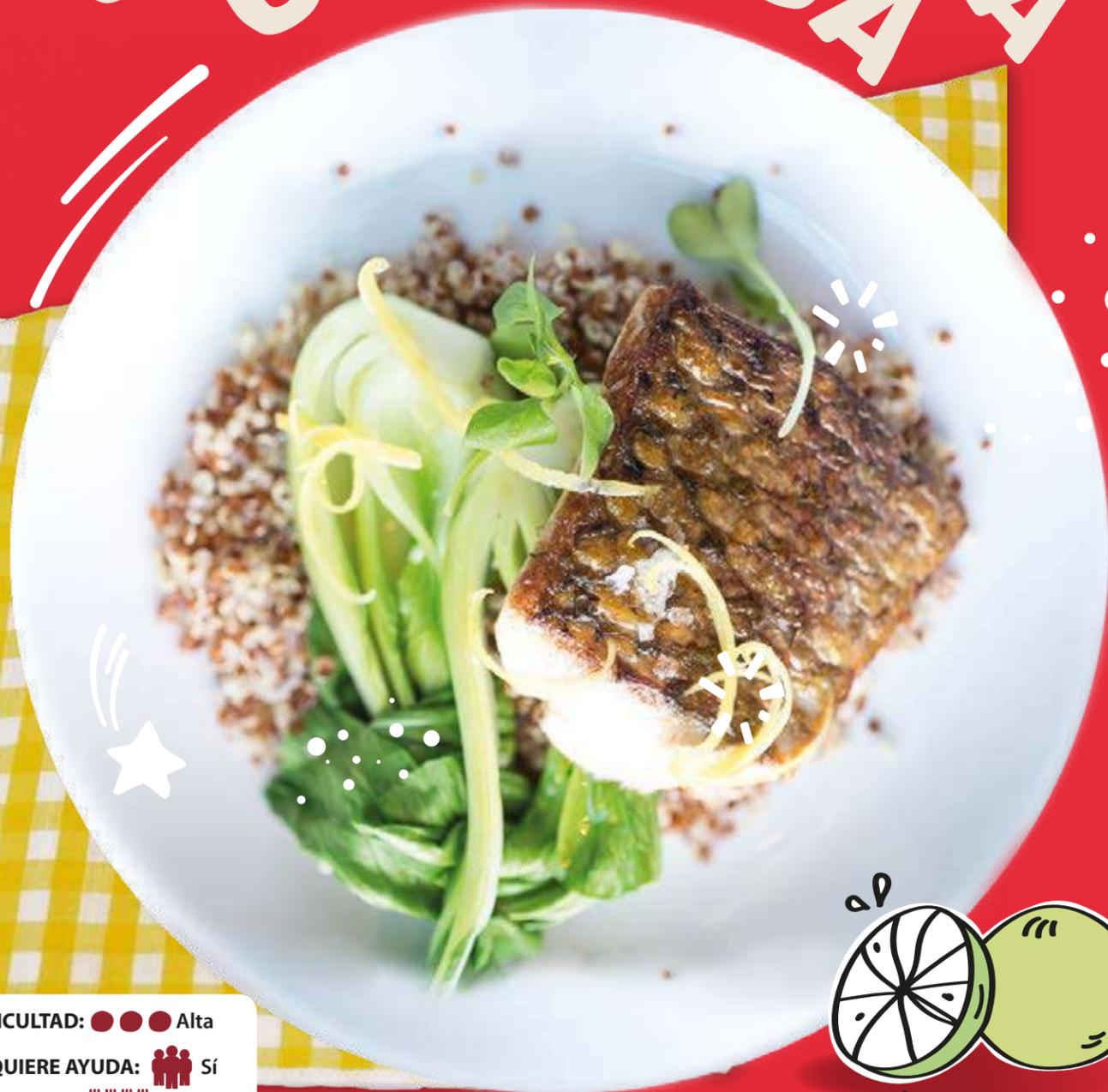
115

PROCEDIMIENTO

-  1 **Blanquear** en abundante agua hirviendo todos los vegetales verdes por separado y cortar la cocción en agua helada.
- 2 Aparte en una olla, cocinar, en abundante agua hirviendo y sal, la papa pelada y cortada en cubitos pequeños. Debe quedar tierna, pero sin desarmarse. Dejar enfriar.
- 3 En una sartén de teflón, calentar el aceite de oliva, colocar dentro la cebolla y el puerro cortados en cubitos pequeños, a fuego bajo hasta que estén tiernos. En un bol, batir los huevos y agregar los huevos batidos en la preparación anterior. Cuando comiencen a coagular, agregar los vegetales verdes, la papa y el queso mozzarella.
- 4  4 Colocar la preparación en un plato hondo.
- 5 5 Culminar el plato con brotes de brócoli y remolacha y unas gotas de aceite de oliva extra virgen.

Blanquear: Es una cocción muy corta, el alimento se introduce en agua hirviendo por unos segundos o un par de minutos dependiendo del alimento que sea.

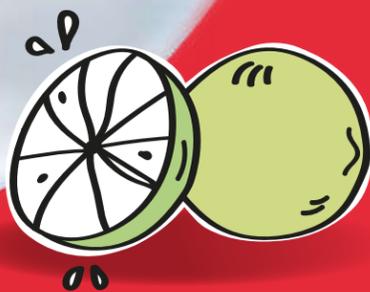
LISA A LA PLANCHA, POCK CHOY Y QUINUA CREMOSA



DIFICULTAD: ●●● Alta

REQUIERE AYUDA: 👤 Sí

PORCIONES: 🍴🍴🍴



INGREDIENTES

- 1 filete de lisa descamada, con piel y sin espinas (se puede sustituir por mero o cualquier pescado blanco)
- 1 pock choy
- 60 g de quinua roja
- 60 g de quinua blanca
- 1 limón
- 200 ml de caldo verdura
- 25 g de brotes de soja
- 2 cdas de queso mascarpone
- 1 cebolla
- Mantequilla al gusto
- Aceite de oliva al gusto
- Sal y pimienta al gusto



117

PROCEDIMIENTO

- 1 Cortar el pock choy a la mitad, luego, en abundante agua hirviendo, agregar sal y blanquear el pock choy (unos minutos solo el tallo y los últimos segundos, antes de que esté tierno, sumergir también la parte de las hojas verdes) cortar la cocción en agua helada y reservar.
- 2 Lavar la quinua hasta que no tenga rastros de polvillo o arenilla.
- 3 Colocar agua fría en una olla hasta tapar la quinua con el agua (el doble líquido que quinua, aproximadamente). Cocinar cada variedad por separado, agregar sal y llevar a fuego hasta que esté cocida.
- 4 En una sartén, agregar mantequilla al gusto y cocinar la cebolla cortada en cubitos pequeños hasta que estén tiernos, agregar la quinua cocida, el caldo de verdura y cocinar unos minutos hasta que la quinua no tenga líquido. Retirla del fuego, agregar el queso mascarpone y un chorrito de aceite de oliva. Revolver enérgicamente hasta que se disuelva el queso y quede una mezcla cremosa.
- 5 Luego, en una sartén de teflón, cocinar la lisa del lado de la piel hasta que esté crocante, girar y cocinar hasta que esté en el punto deseado. (Se recomienda que esté bien cocida)
- 6 Retirar y, en la misma sartén en dónde se cocinó el pescado, dorar las mitades de pock choy blanqueados. Dorar los pock choy solo del lado de la cara plana.



Para montar

- 1 En un plato, colocar la quinua cremosa, el pock choy dorado, los brotes de soja condimentados con oliva y limón, la lisa con la piel hacia arriba y terminar con brotes de pock choy.

CREMA DE CHOCOLATE CON LECHE, GRANOLA DE AVENA, PISTACHOS Y COCO CON DURAZNOS CARAMELIZADOS

DIFICULTAD: ●●●●● Baja

REQUIERE AYUDA:  Sí

PORCIONES: 



INGREDIENTES

- 1 ½ tzas de chocolate semi amargo
- 2 tzas de crema de leche
- 1 cda de mantequilla en cubos fríos
- 230 g de avena entera
- 30 g de pistachos
- 10 g de coco en escamas
- 1 cda de miel de abeja
- 1 cdita de aceite de canola
- 2 duraznos
- 1 cda de azúcar
- 1 cda de mantequilla



PROCEDIMIENTO

PARA LA CREMA DE CHOCOLATE CON LECHE:

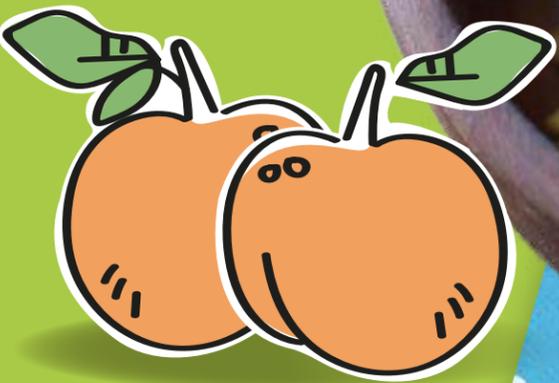
- 1 Fundir a baño de maría el chocolate semi amargo. Llevar la crema de leche a primer hervor y dejar enfriar unos minutos. Volcar el chocolate fundido sobre la crema de leche e incorporar la mantequilla. Con la ayuda de una batidora, integrar todo.
- 2 Dejar la mezcla en refrigeración por un día.

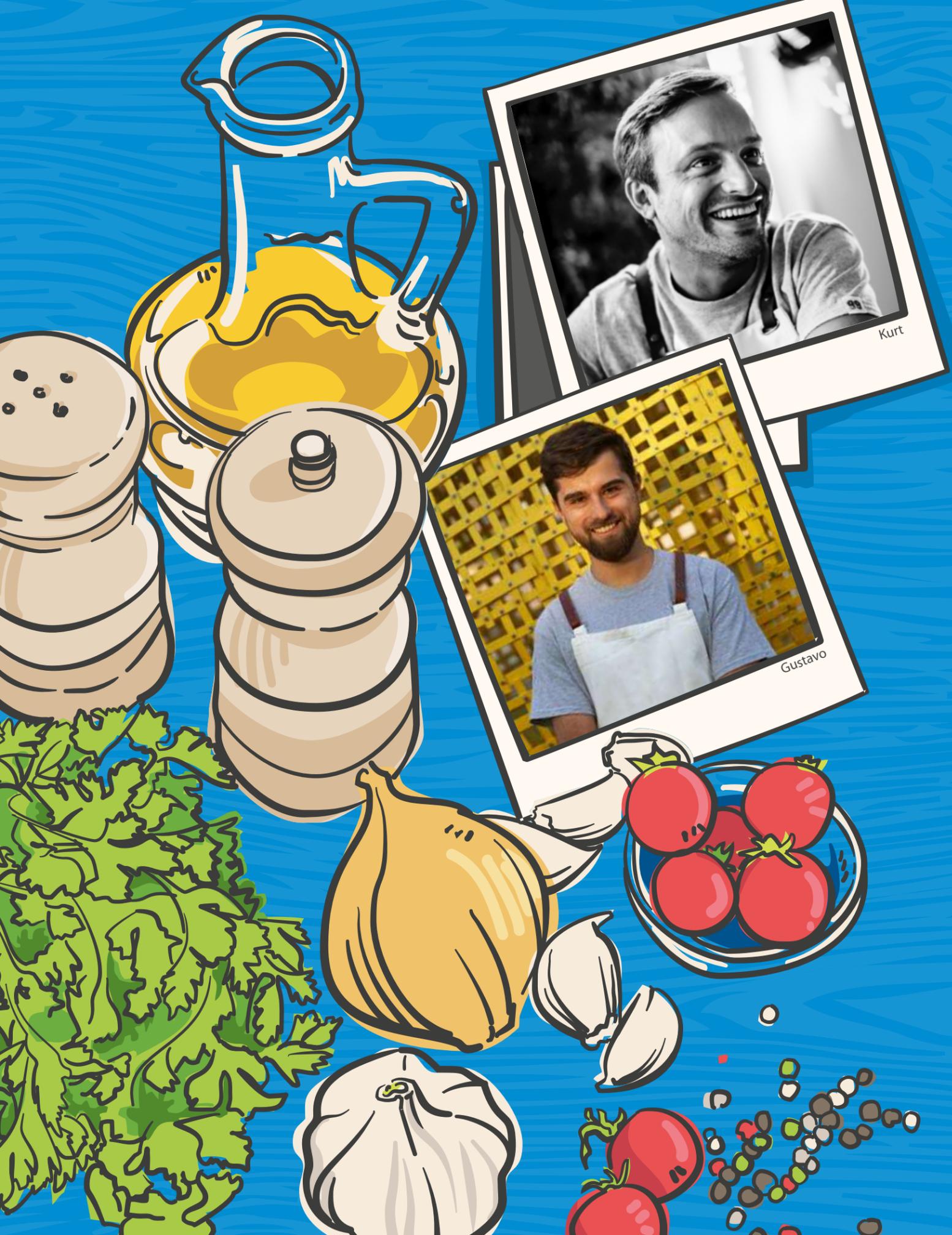
PARA LA GRANOLA DE AVENA, PISTACHO Y COCO:

- 1 En un bol, entibiar la miel de abeja junto con el aceite de canola y mezclar con la avena, los pistachos y el coco en escamas.
- 2 Esparcir la mezcla en una asadera o bandeja para horno y hornearla a fuego medio por 18 minutos.
- 3 Luego, retirar del horno y volcarla sobre una mesa hasta que se enfríe en su totalidad.

PARA LOS DURAZNOS CARAMELIZADOS:

- 1 Pelar los duraznos, cortarlos en mitades y quitarles la pepa.
- 2 En una sartén, caramelizar el azúcar, incorporar la mantequilla y dorar los duraznos.





KURT SCHMIDT 121

Chile 

Luego de estudiar durante cinco años Ingeniería Comercial, Kurt Schmidt (35) decidió que su futuro estaba dentro de una cocina. Así, se matriculó en la Ecole (Escuela Culinaria Francesa) de Santiago y comenzó a aprender sobre vanguardia gastronómica. Desde entonces, sus ganas de aprender no pararon. Pronto partió a Europa y trabajó en NOMA de Copenhague, el premiado restaurante considerado como uno de los mejores del mundo, donde confirmó lo que ya intuía: el producto, la técnica y la creatividad eran las claves de la cocina que quería desarrollar.

Tras su paso por Azurmendi, el aplaudido tres estrellas Michelin en Bilbao y por Aponiente en Cádiz, para aprender sobre pescados, Kurt regresó a Chile y fundó el colectivo Taller de Raíz, con el que rápidamente comenzó a hacer ruido en el circuito en Santiago, con clases de recolección de hierbas y hongos en medio de la ciudad y recordadas cenas clandestinas que lo situaron en el centro del mapa gastronómico local.

En abril de 2014, finalmente Kurt concretó su gran sueño y abrió 99, el restaurante con el que, reinterpretando la cocina chilena, con base en una cuidada selección de productos, ha alcanzado un lugar destacado en el nuevo panorama de la gastronomía del continente, figurando, por tres años consecutivos, en el listado de los 50 mejores restaurantes de Latinoamérica.

Además de 99, Kurt está a la cabeza de Prima, un bar también ubicado en Santiago, que abrió sus puertas en mayo de 2018 y se caracteriza por el cuidado en la selección de materias primas y la elaboración de sus propios productos.

GUSTAVO SÁEZ

Chile 

Joven chef pastelero chileno, con amplia experiencia en distintos países, actúa desde el inicio de 99 Restaurante, en Santiago de Chile, como pastelero y sous chef. Dedicado desde muy joven a la pastelería, pasó por importantes restaurantes como Boragó, en Chile, El Celler de Can Roca, en España, y DOM, en Brasil.

Vivió cuatro años en Brasil donde trabajó en Clos de Tapas, JellyBread y el proyecto Como Penso Como. Tiene un estilo innovador, con mucha versatilidad y conocimiento en técnicas de vanguardia, pastelería, heladería, chocolatería y panadería. Una promesa de revolución a la pastelería chilena.

Actualmente, es el capitán del equipo nacional de pastelería que representa al país en la Coupe du Monde de la Pâtisserie. Ocupa el primer lugar del año 2018 en la selección latinoamericana y ha obtenido el premio al mejor pastelero en Latin America's 50 Best Restaurants, en 2016. También es el mejor pastelero de Chile en la guía nacional Cookings de 2017 y 2018.

PANTRUCAS

DIFICULTAD: ●●● Media

REQUIERE AYUDA:  Sí

PORCIONES: 



INGREDIENTES

- 2 cdas de aceite
- 1 cebolla cortada finamente picada
- 1 diente de ajo cortado finamente
- ½ pimentón cortado en tiritas
- 100 g de arvejas

- 2 zanahorias cortadas en bastones
- 1 bastón de apio
- 300 g de carne molida
- 1 ½ l de agua caliente
- 3 papas cortadas en cubos
- Orégano, pimienta, comino y sal al gusto

PARA LA MASA:

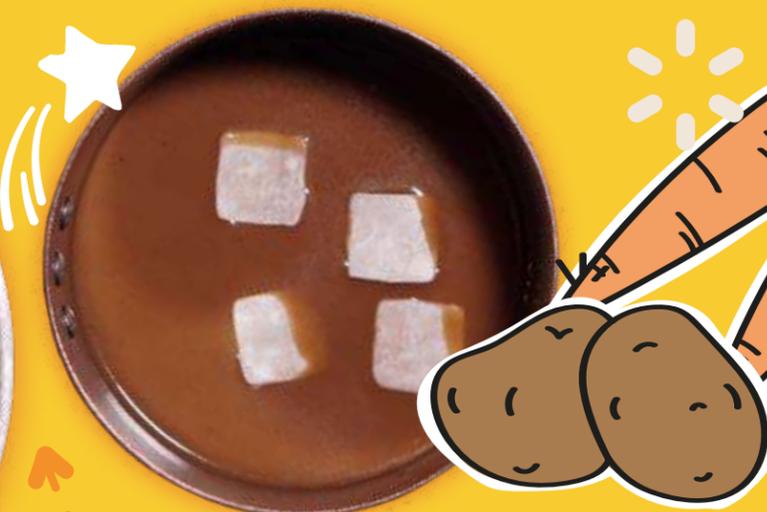
- 2 tazas de harina
- ½ cdita de polvo de hornear
- 1 huevo
- Agua

PROCEDIMIENTO

- 1 Calentar el aceite en una cacerola y cocinar la cebolla, el ajo, el pimentón, las zanahorias y el apio por unos segundos, revolviendo de vez en cuando para que no se queme. Luego, agregar la carne molida y cocinar junto con las verduras. Después de esto, agregar el agua para hacer el caldo base donde más tarde se cocinarán las pantrucas.
- 2 Agregar al caldo el orégano, la pimienta, el comino y la sal al gusto y cocinar a fuego medio durante 10 minutos aproximadamente para que el caldo absorba el sabor de las verduras y la carne, ya que de eso dependerá el sabor final de la preparación.
- 3 Luego, incorporar las papas y cocinarlas por aproximadamente 6 a 8 minutos revolviendo de vez en cuando.
- 4 Mientras se cocinan las papas, unir en un bol la harina, el polvo de hornear y la sal al gusto. Añadir el huevo y mezclar con las manos incorporando el agua poco a poco hasta conseguir una textura compacta y que no se

pegue en los dedos. En caso de que se pegue en los dedos, se puede solucionar agregando un poco de harina.

- 5 Estirar la masa con la ayuda de un **uslero** sobre un mesón con harina para que la masa no se pegue hasta lograr un grosor de aproximadamente 4 milímetros. Una vez estirada la masa, cortar cuadrados de aproximadamente 4 centímetros de largo por 4 centímetros de ancho (los cuadrados pueden ser irregulares esto solo para entender el tamaño de las pantrucas).
- 6 Agregar las pantrucas (masas ya cortadas) a la cacerola que contiene el caldo ya preparado y cocinar a fuego fuerte durante 4 minutos más, hasta que las masas estén cocidas. Revolverlas de vez en cuando para que no se peguen.
- 7 Finalmente cuando estén listas, agregar el huevo batido y cocinar solo 2 minutos más. Al momento de servir se puede decorar con perejil o cilantro cortado finamente.



Uslero: Palo cilíndrico de madera que se utiliza en la cocina para extender la masa.

ZAPATITO RELLENO CON COUS-COUS

DIFICULTAD: ●●● Alta

REQUIERE AYUDA:  Sí

PORCIONES: 

INGREDIENTES

- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 2 zapallos
- 50 g de arvejas
- 50 g de choclo o maíz
- 100 ml de salsa de tomate
- 100 g de cous-cous
- ½ pimiento rojo cortado en cubos pequeños
- ½ pimiento verde en cubos pequeños
- Mix de hojas verdes: menta y cilantro
- Aceite de oliva al gusto
- 120 ml de caldo de verduras



PROCEDIMIENTO

- 1 Cortar los zapallitos en mitades a lo largo y hacer un hueco sacando todas las semillas (reservar las semillas).
- 2 Luego, sofreír la cebolla y el ajo picado a fuego suave, una vez traslúcido, agregar las semillas del zapallo reservadas previamente.
- 3 Hidratar el cous cous en 120 ml de caldo de verduras caliente, una pizca de sal y pimienta y dejar tapado por completo para que no escape el vapor y el cous cous quede completamente cocido. Este procedimiento tarda aproximadamente 7 minutos. Luego, soltar con un tenedor el cous cous para dejarlo graneado.
- 4 Hervir un poco de agua en una olla y cocinar las arvejas y el choclo por separado (3 minutos cada uno).
- 5 Saltear los pimientos en una sartén con una cucharadita de aceite de oliva. Una vez dorados, juntar todas las verduras en un bol y mezclar con el cous-cous ya cocido y el mix de hojas verdes.
- 6 Rellenar los zapallitos con la mezcla del cous-cous hasta tapar por completo la parte ahuecada.

Para montar

- 1 Para decorar, poner una base de la salsa de tomate en la base del plato como en la fotografía.



MOUSE DE CHOCOLATE SIN AZÚCAR NI HUEVO

DIFICULTAD: ●●● Baja

REQUIERE AYUDA: 🍴 Sí

PORCIONES: 🍴🍴🍴🍴🍴

INGREDIENTES

- 142 g de chocolate 70% cacao
- 125 ml de leche
- 250 ml de crema



127

PROCEDIMIENTO

- 1 Trocear el chocolate y dejar que se derrita en baño maría o en microondas.
- 2 En una olla, llevar a ebullición la leche. Vertir lentamente un tercio de la leche caliente sobre el chocolate derretido. Luego, con la ayuda de una espátula de goma, mezclar enérgicamente haciendo pequeños círculos para crear un núcleo elástico y brillante.
- 3 Incorporar el segundo tercio de leche de la misma forma y añadir el último tercio según este método.

- 4 Aparte, en un bol, batir la crema bien fría con una batidora hasta que este semi batida y duplique su volumen.
- 5 Cuando la preparación de chocolate esté entre 45-50°C, incorporar la crema de leche semi montada y revolver.
- 6 Porcionar en vasos pequeños y refrigerar.



MARIO CASTRELLÓN

129

Panamá 



Jefe de cocina y propietario de Maito, Café Unido, Tacos La Neta, Botánica, Heladería Gut y Fonda La Sexta, siempre se ha movido fuera del molde en sus aventuras culinarias y esta valentía para ser diferente le ha valido un sitio importante en la gastronomía panameña.

Su estandarte: el uso de ingredientes que, si bien se reconocen como propios del país, no se han usado tradicionalmente en la cocina urbana. La "nueva cocina panameña", impulsada por la generación que lo precede en estos menesteres, da un giro evolutivo formidable gracias a su aporte, mismo que abraza un grupo importante de cocineros jóvenes que están marcando tendencias en el país.

Su trabajo con las comunidades nativas instaladas en las dos selvas que definen las fronteras del país -Bocas del Toro, al norte, y Darién, al sur- empieza a mostrar sus frutos tanto en las cocinas más comprometidas como en algunos mercados de la capital. Su apoyo a los cocineros de la calle se ha concretado en la puesta en valor de las fondas y otras cocinas callejeras. Su trabajo se extiende al café, a través de los siete locales de Café Unido, donde trabaja directamente con productores del país. En 2010, abrió Maito, restaurante que lleva el sobrenombre de su padre. Desde que abrió sus puertas, en el menú, Mario relata todas las influencias culinarias que ha habido en Panamá, donde experimenta sin freno toda su creatividad con los mejores productos propios del país que no se han usado tradicionalmente en la cocina urbana.

En 2017, Mario abre fonda La Sexta, donde entrenan a mujeres que se han formado con el programa CAPTA de la fundación Calicanto. Esta fonda escuela, sin fines de lucro, tiene como meta principal ayudar a la sostenibilidad a largo plazo del programa CAPTA, el cual es dirigido a la capacitación y superación personal de mujeres que viven en situaciones de vulnerabilidad social para que logren contar con las herramientas necesarias para aportar al progreso sostenible de Panamá.

PESCA'O ZARANDEA'O

DIFICULTAD: ●●● Media

REQUIERE AYUDA:  Sí

PORCIONES: 



INGREDIENTES

- 30 g de **ají dulce criollo** blanqueado 3 veces
- 60 g de **jengibre** pelado
- 15 g de **culantro**
- ½ l de **agua**
- 150 g **pan** tostado
- 200 g de **chile chipotle** en lata (1 lata, opcional)
- 300 g de **mayonesa**
- 150 g de **mostaza**
- 100 g de **cilantro fresco**
- **Sal y pimienta** al gusto
- **Limón**
- **Pescado** fresco

PROCEDIMIENTO

- 1** Hervir en una olla el ají dulce, jengibre y culantro hasta que los ajís estén blandos. Reservar con todo y líquido.
- 2** Licuar el ají dulce, jengibre, culantro, cilantro fresco, pan tostado y chipotles (este último opcional)
- 3** Usar el líquido de cocción para aligerar de ser necesario.
- 4** En un bol aparte, mezclar la mayonesa y la mostaza, agregar la base de ajís (opcional) y terminar con limón fresco.
- 5** **Marcar** el pescado por ambas partes en una sartén.
- 6** Para terminar, untar abundante salsa sobre el pescado, colocarlo en una bandeja y terminarlo de cocinar en el horno 240°C hasta dorar la salsa y el pescado quede cocido. Para saber si el pescado está listo, puede presionar con la espátula hasta que el pescado se separe solito.

Blanquear: Es una cocción muy corta, el alimento se introduce en agua hirviendo por unos segundos o un par de minutos dependiendo del alimento.

Marcar: Freír a fuego alto una pieza de carne que luego se cocinará mediante otra técnica, por ejemplo asado. Se utiliza para crear una capa crocante.



LANGOSTINOS GRILL ENCEVICHADOS



DIFICULTAD: ●●● Media

REQUIERE AYUDA: 👤 Sí

PORCIONES: 🍴🍴🍴

INGREDIENTES

- 12 langostinos (calcular 3 por persona, dependiendo del tamaño)
- 120 g pan tostado
- 60 g de cebolla
- 60 g de zanahoria
- 30 g de apio
- 20 g de ajo
- 355 ml de leche evaporada
- 200 ml leche de coco
- 5 g de culantro
- 70 g de limón
- 30 g de ají dulce criollo sin semilla
- Aceite de achiote o aceite de oliva al gusto
- Aceite de coco al gusto

133

PROCEDIMIENTO

PARA LA SALSA:

- 1 En una cacerola mediana, **sofreir** con aceite de coco todos los vegetales, revolviendo constantemente a fuego medio durante 10 minutos. Agregar el aceite de achiote, la leche evaporada y la leche de coco, dejar hervir de nuevo a fuego bajo durante 5 minutos.
- 2 Retirar del fuego y procesar junto con el pan tostado y el jugo de limón.
- 3 Reservar y usar en frío.

PARA LOS LANGOSTINOS:

- 1 Cocinar los langostinos al grill al punto (para saber si están al punto, tocar el langostino con una espátula y que estén firmes o hacer un pequeño corte y ver que el interior esté blanquito) y luego ensalsar.
- 2 Acompañar con cebollitas y pepino fresco.

Sofreir: Es un término similar a pochar y rehogar. Cuando se sofríe, se cocinan verduras a fuego medio-bajo para que se cuezan y suelten su jugo. La finalidad es que estos ingredientes formen parte de otra preparación o de una salsa, por ejemplo.

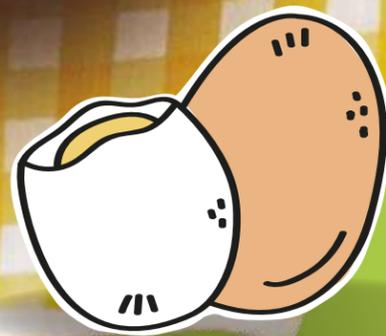
TRES LECHES



DIFICULTAD: ●●● Media

REQUIERE AYUDA: 👤 Sí

PORCIONES: 🍴🍴🍴



INGREDIENTES

PARA EL BIZCOCHO:

- 12 huevos
- 380 g de azúcar
- 270 g de harina
- Vainilla al gusto

PARA LA LECHE:

- 3 latas de leche condensada
- 3 latas de leche evaporada
- 2 tazas de crema de leche



PROCEDIMIENTO

PARA LA PLANCHA DEL BIZCOCHO:

- 1 En un bol grande, batir los huevos, el azúcar y la vainilla hasta que doble su volumen y esté bien aireado. Luego poner ahí la harina de golpe, batir rápido para que se integre pero no batir más de 10 segundos. Colocar la masa batida en un molde para horno mediano previamente engrasado y hornear a 175°C durante 20 minutos.

PARA LA LECHE:

- 1 Mezclar todos los ingredientes en una olla, calentar hasta hervir y apagar. Cuando esté caliente agregar al bizcocho.
- 2 ¡Si ambos están calientes es mejor!

MIRCINY MOVILIATIS

Guatemala 

Nacida en el seno de una familia de gran tradición restaurantera, heredó la pasión por la cocina, mostrando desde joven gran iniciativa para aprender e inventar recetas. Su vida profesional comienza con chefs de gran nombre como Karlos Arguiñano, Ferran Adria, entre otros.

Mirciny ha sido la chef líder en dar a conocer la gastronomía de Guatemala al mundo. Dentro de su trayectoria podemos mencionar las siguientes actividades:

- Embajadora de la Cultura Gastronómica guatemalteca;
- Nominada como Chef del año 2012;
- Chef conductora del programa Puro chef del canal Utilísima (Foxlife);
- Chef conductora y productora general del programa Desafío culinario durante los años 2014 a 2016, transmitido por Guatevisión;
- Chef conductora del programa El sabor de mi tierra, durante los años 2008 al 2012;
- Chef ejecutiva de "Be Catering" y de la cadena de restaurantes "7".

Algunos de los premios que ha obtenido a lo largo de su carrera son:

- Autora de reconocidos libros culinarios como *Guatemala templo culinario* y *Viviendo la receta*, este último ganador del segundo lugar como mejor libro en la categoría "Autor primera publicación" de los premios Gourmand World Cookbook Awards, en Yantai, China, en 2016.
- Nominada uno de los personajes más influyentes de Guatemala, en los años 2014-2016.
- Galardón a personalidad gastronómica del año 2013 por la Gremial de Restaurantes de Guatemala Tenedor de oro.
- Personalidad del año por sus méritos de ayuda social por Fundación Juan Bautista Gutierrez y por Seguros Universales, en 2014.
- Medalla de Plata en el Festival Excelencia Culinaria, en 2006.
- Medalla de Oro a la mejor demostración gastronómica en el Festival Gastronómico en Santa Cruz Bolivia.
- Medalla de Oro WACS2005, otorgada por World Association of Chefs' Societies de Nueva Zelanda, en 2005.
- Representante en Guatemala de Bulli foundation, de Ferran Adria.
- Múltiples apariciones mostrando la gastronomía de Guatemala alrededor mundo a través de ponencias, apariciones de tv, radio y entrevistas en medios escritos.

"La cocina es un mundo mágico en donde transformas un ingrediente en un platillo para chuparse los dedos.

Desde pequeña, la cocina ha sido un lazo de unión entre mi familia. Mi abuelita fue la primera en enseñarme a buscar los mejores ingredientes. Juntas hicimos un merengue de lujo y otros platos que marcaron mi vida para siempre.

La cocina es un mundo. Te invito a que lo descubras".
- Chef Mirciny

SOLOMILLO EN SALSA DE TAMARINDO Y CHOCOLATE CON PURÉ DE ZANAHORIA, VEGETALES Y PESTO DE BERRO

DIFICULTAD: ●●● Alta

REQUIERE AYUDA:  Sí

PORCIONES: 



INGREDIENTES

- 1 lb de solomillo
- 1 queso panela o queso fresco

PARA LA SALSA:

- ½ tza de pulpa de tamarindo
- 2 cdas de chocolate en barra para tomar
- ¼ de chile pasa asado o pasilla y retirarle la semilla (opcional)
- ¼ de chile guaque asado o guajillo y retirarle la semilla (opcional)
- 1 tza de caldo de pollo

PARA EL PESTO DE BERRO:

- ½ tza de berro
- 1 diente de ajo
- ¼ parte de cebolla
- ¼ de tza de aceite de oliva

PARA EL PURÉ:

- 1 zanahoria bien cocida
- 1 cda de mantequilla
- 1 pizca de canela en polvo
- Sal al gusto

PARA LOS VEGETALES SALTEADOS:

- 1/8 de tza de arvejas blanqueadas
- 1/8 de tza de habas blanqueadas
- 1/8 de tza de brotes de soya
- 3 hongos
- 1 cdita de mantequilla

139



PROCEDIMIENTO



- 1 Sal pimentar el solomillo, llevar al fuego para **sellarlo** y después llevar la carne al horno 350°F por 15 minutos. Retirlo del horno y dejarlo reposar por 5 minutos para evitar que los jugos de la carne se salgan.
- 2 Licuar los ingredientes de la salsa, verter la mezcla en una olla y llevar al fuego hasta que espese.
- 3 Licuar los ingredientes del pesto hasta que quede una consistencia espesa.
- 4 En una sartén, saltear con aceite vegetal los hongos, los vegetales y salpimentar.
- 5 Asar el queso panela en una plancha.
- 6 En una licuadora, agregar la zanahoria, canela, mantequilla y la sal. Luego, verter la mezcla en una olla y calentar. Rectificar la sazón.

Blanquear: Es una cocción muy corta, el alimento se introduce en agua hirviendo por unos segundos o un par de minutos, dependiendo del alimento.

Sellar: Pasar la carne por la plancha o la sartén a fuego fuerte durante un escaso período de tiempo con la intención de caramelizar y mantener los jugos naturales.

Para montar

- 1 Para el montaje, agregar una cucharada de salsa caliente en el plato. Luego cortar la pieza del solomillo en medallones, colocarlos en el plato junto con el puré de zanahoria, los vegetales salteados, el queso panela, el pesto y la fresa fresca. Decorar con brotes de soya.

CHEESECAKE DE VAINILLA CON MERMELADA DE NARANJA Y CRUMBLE DE PEPITA MOLIDA

141

INGREDIENTES

PARA EL CHEESECAKE DE VAINILLA:

- 1 tza de crema para batir
- 1 tza de queso crema
- 2 cdas de azúcar glass
- 1 cdita de extracto de vainilla

PARA LA MERMELADA DE NARANJA:

- 3 naranjas
- $\frac{3}{4}$ de tza de azúcar

PARA EL CRUMBLE DE PEPITA MOLIDA:

- $\frac{1}{4}$ de tza de mantequilla
- $\frac{1}{2}$ de tza de harina
- $\frac{1}{2}$ de tza de pepita molida o semillas de calabaza tostadas y molidas



PROCEDIMIENTO



PARA EL CHEESECAKE:

- 1 En un bol, agregar el queso crema, la crema para batir, el azúcar glass y la vainilla y batir hasta que la mezcla tome consistencia espesa y forme picos firmes (como en la fotografía).

PARA LA MERMELADA:

- 1 Poner a cocer las cáscaras de las naranjas y dejarlas hervir por 15 minutos. Se escurren y se le vuelve a agregar agua fría. Llevarlas al fuego nuevamente hasta que hiervan. Este procedimiento se repite 5 veces más.
- 2 Una vez esté listo, licuar las cáscaras con azúcar y agregar el jugo de las 3 naranjas.

PARA LA PEPITA MOLIDA:

- 1 Dorar las semillas de calabaza en una sartén. Esperar a que enfrien.
- 2 Llevar a la licuadora las semillas y licuarlas hasta que se vuelvan un polvo fino y dorado.



PARA EL CRUMBLE:

- 1 Mezclar todos los ingredientes con dos tenedores hasta que estén bien mezclados y que llegue a una consistencia de arena. Llevar al horno a 350°F por 15 minutos.



DIFICULTAD: ●●● Alta

REQUIERE AYUDA:  Sí

PORCIONES: 

MITSUHARU TSUMURA

143

Perú 



Estudió Artes Culinarias y Administración de Alimentos y Bebidas en la Universidad Johnson & Wales, Rhode Island, Estados Unidos. Al graduarse decide ir a Osaka, Japón para especializarse en cocina japonesa en donde trabajó en restaurantes como "Seto Sushi" e "Imo to Daikon"; el primero especializado en sushi y el segundo en cocina estilo Izakaya (tapas japonesas). A su regreso al Perú, trabajó en el Hotel Sheraton por 5 años, donde fue Jefe de Partida y Sous chef hasta que asumió la Gerencia de Alimentos y Bebidas. Pero fue su pasión por las cocinas japonesa y peruana lo que llevan a crear Maido (2009), un espacio en el cual plasma su talento de la mano de nuevas tendencias culinarias y en donde conviven de forma armoniosa la comida peruana y nipona.

Mitsuharu ha sido invitado a participar en un sinnúmero de eventos internacionales representando a la gastronomía peruana y el restaurante Maido es por segundo año el mejor restaurante de América Latina de World's 50 Best Restaurants.

¿Cómo me hice cocinero?

"A los 15 años decidí ser cocinero. Mi padre, quien es empresario, me dijo que ser cocinero no era una mala opción, que no se iba a oponer, que en Japón era un oficio muy respetado, pero que debía ser consciente de que era una carrera sacrificada".

UNA PEQUEÑA HISTORIA

Esta historia empieza en Las Moras 641. En una casa de un piso, en La Molina, atravesando un hall, bajando unos cuantos peldaños y doblando a la izquierda. Allí, empujando una puerta vaivén, se entra a una cocina desde donde toda la casa se impregna de olor a aderezo. Es un sábado cualquiera de 1991, y el aroma de ajos y cebollas en pleno proceso de fritura es el despertador sin sonido de un niño de diez años. Tras la puerta vaivén, está Maura, picando culantro sobre una mesa plegable, licuando ajíes, operando sartenes y ollas en una cocina de cinco hornillas. Y allí, recién levantado, llega el niño a tomar desayuno con hambre de almuerzo. –¿Qué es esto? –pregunta. –Ají.

*–¿Y esto?
–Culantro.
–... ¿Te puedo ayudar?
–¡Claro!*

El romance entre Micha Tsumura y la cocina empezó así, picando culantro un sábado en la mañana; viendo a Maura preparar comida para una semana: seco con frejoles, arroz con pollo, carapulcra, ají de gallina, adobo de cerdo... Y continuó mientras, junto a su hermana, ayudaba a su madre a hacer las cenas navideñas: su clásico chancho enrollado con mostaza, el arroz árabe, el pavo, las ensaladas... Cinco años después, Micha ya cocinaba para sus amigos y familiares, y se encargaba por completo de la cena de Navidad. Hasta ahora lo hace; es una tradición.

FREJOLES REGIONALES

DIFICULTAD: ●●● Media

REQUIERE AYUDA: 

PORCIONES: 



INGREDIENTES

PARA LOS FREJOLES REGIONALES:

- 60 g de crema de palta
- 60 g de frejoles salteados
- 8 g de tomates dulces
- 8 g de tierra de granos
- 12 galletas de quinua
- Brotes y flores

PARA LA CREMA DE PALTA O AGUACATE:

- 500 g de palta punta o aguacate
- 8 g de culantro
- 4 g de sal
- Jugo de 4 limones

PARA LOS FREJOLES SALTEADOS:

- 60 g de frejoles cocidos
- 8 g de cebolla roja picada en brunoise
- 4 g de ajo picado
- 4 g de jengibre picado
- 20 ml de aceite de ajonjolí
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto

PARA LOS TOMATES DULCES:

- 200 g de tomate cherry
- 300 g de miel

PARA LA TIERRA DE GRANOS:

- 50 g de maíz chulpi frito
- 35 g de café molido
- 50 ml de miel
- 20 g de harina sin preparar
- 15 g de mantequilla sin sal

PARA LAS GALLETAS DE QUINUA:

- 50 g de quinua negra

145



PROCEDIMIENTO

PARA LA CREMA DE PALTA O AGUACATE:

- 1 En una licuadora, agregar todos los ingredientes y licuar hasta obtener una crema lisa. Reservar en la refrigeradora.

PARA LOS FREJOLES SALTEADOS:

- 1 En una sartén, saltear el ajo con la cebolla y el jengibre, agregar los frejoles y saltear por 2 minutos aproximadamente, condimentar con sal y pimienta al gusto, agregar el aceite de ajonjolí y retirar. Reservar en frío en la refrigeradora.

PARA LOS TOMATES DULCES:

- 1 Cocinar los tomates en la miel a fuego bajo haciendo una especie de almíbar, retirar cuando la textura de la miel sea un poco espesa, reservar los tomates en el líquido.

PARA LA TIERRA DE GRANOS:

- 1 **Temperar** la mantequilla hasta que tenga punto de pomada. Triturar el maíz hasta que se obtenga una especie de tierra gruesa. En un bol, mezclar todos los ingredientes hasta tener una especie de masa. Estirar la masa en una placa o bandeja y llevar al horno a 150°C por 10 minutos. Retirar, dejar enfriar y guardar en un envase hermético.

PARA LAS GALLETAS DE QUINUA:

- 1 En una licuadora colocar la quinua con un poco de agua y licuar hasta que esté completamente molida. Colocar la mezcla en una cacerola y cocer por 10 minutos a fuego medio. Luego, estirar la mezcla en una bandeja para hornear, procurar estirar lo más delgado posible y llevar al horno a 120°C por 30 minutos aproximadamente. Retirar y reservar en un lugar seco.



Para montar

- 1 En un plato bien frío, colocar de base una línea de la crema de palta o aguacate. Sobre la crema, colocar los frejoles salteados simulando una especie de jardín, clavar las galletas de quinua (puede cambiarse por cualquier otro crujiente) sobre la palta o aguacate y colocar los tomates dulces cortados en trozos. Terminar el emplatado colocando la tierra de granos. Por último decorar con flores y brotes al gusto. Servir frío.

Brunoise: Corte en dados pequeñísimos (1-3 mm) y homogéneos para una cocción equitativa

Temperar: O atemperar, consiste en igualar o regular la temperatura de un producto

CHITA AL HORNO

DIFICULTAD: ●●● Alta

REQUIERE AYUDA:  Sí

PORCIONES:  - 

147

INGREDIENTES

- 1 *chita entera* limpia (puede ser cualquier pescado de roca de preferencia)
- 500 ml de *caldo* o fondo de pescado
- 100 ml de *salsa soya* oscura
- 60 g de *cebolla china* (cebollín o cebolla de verdeo, solo la parte de los tallos enteros)
- 20 g de *jengibre* en láminas
- 20 g de *tallos de culantro*
- 3 *dientes de ajo*
- 80 g de *tallos de cebolla china* cortada en tiras finas
- 20 g de *hojas de culantro* picadas



PROCEDIMIENTO

- 1 Procurar que el pescado esté bien limpio internamente y sin escamas. Hacer cortes transversales a lo largo de todo el lomo del pescado, por ambos lados, para que el sabor penetre completamente.
- 2 En un bol, mezclar el caldo de pescado, la salsa soya oscura, los tallos de cebolla china, jengibre en láminas y los dientes de ajo, verter a una cacerola y calentar por unos minutos. Retirar.
- 3 En un recipiente de metal, colocar los tallos de la cebolla china de la preparación anterior en la base, sobre esta colocar el pescado y agregar la salsa preparada anteriormente, procurar que la salsa bañe por completo todo el pescado.
- 4 Cubrir con papel aluminio y llevar al horno por 40 minutos, a 200°C. A mitad de cocción, (transcurridos 20 minutos) dar la vuelta al pescado para que se cocine parejo.

Para montar

- 1 Una vez cocido el pescado, retirarlo del recipiente y colocarlo sobre un plato hondo, colar la salsa que quedó en el anterior recipiente y agregarla a todo el pescado procurando que se bañe completamente.
- 2 Aparte, mezclar la cebolla china picada, las hojas de culantro picadas y agregarlas encima del pescado.



CHEESECAKE DE SOYA CON HOJUELAS DE MAÍZ CON CHOCOLATE, QUINUA Y COULISSE DE FRAMBUESA



DIFICULTAD: ●●●● Alta
REQUIERE AYUDA: 👤 Sí
PORCIONES: 🍴🍴🍴🍴

INGREDIENTES

PARA EL CHEESECAKE DE SOYA:

- 1 ½ paquetes de queso crema
- 50 ml de mantequilla derretida
- ¼ tza de azúcar blanca granulada
- 2 huevos
- 60 g de leche de soya en polvo
- 1 cda de fécula de maíz
- ½ tza de crema de leche
- ½ cdita de esencia de vainilla

PARA LAS HOJUELAS DE MAÍZ CON CHOCOLATE Y QUINUA:

- 100 g de hojuelas de maíz
- 75 g de chocolate 60%
- 25 g de quinua negra tostada
- 25 g de crema de avellana



PARA EL COULISSE DE FRAMBUESA:

- 100 g de frambuesa (de no conseguir fresca se puede utilizar congelada)
- 25 g de azúcar granulada



PROCEDIMIENTO

PARA EL CHEESECAKE DE SOYA:

- 1 Batir el queso con el azúcar en un bol hasta que se mezclen bien, luego agregar los huevos y seguir batiendo.
- 2 Agregar la fécula de maíz y la leche de soya a la mezcla y seguir batiendo hasta obtener una pasta cremosa.
- 3 Aparte, batir en un bol la crema de leche y luego agregarlo a la mezcla anterior de queso. Agregar también la esencia de vainilla a la mezcla.
- 4 Triturar la galleta, mezclar con los 50 ml de mantequilla derretida.
- 5 Colocar papel de aluminio en la base del molde y colocar la masa de galleta.
- 6 Hornear la masa de galleta a 160°C por 8 minutos. Retirar del horno y dejar enfriar.
- 7 Colocar la mezcla de queso sobre la galleta horneada y fría, y llevar a hornear a 145°C por 40 minutos.
- 8 Dejar enfriar el cheesecake. Reservar.

PARA LAS HOJUELAS DE MAÍZ CON CHOCOLATE Y QUINUA:

- 1 En un bol de metal, colocar el chocolate y llevar a baño maría. Una vez que esté derretido, agregar la crema de avellanas, las hojuelas de maíz y la quinua tostada.
- 2 Sobre una bandeja plana y larga, estirar la mezcla y dejar secar. Reservar.

PARA EL COULISSE DE FRAMBUESA:

- 1 En una licuadora, colocar la frambuesa con el azúcar y licuar hasta que quede líquida. Colar y reservar.

Para montar

- 1 En un plato, colocar una cucharada de coulisse de frambuesa y esparcirla suavemente. Sobre ello colocar el molde del cheesecake. Luego, sobre el cheesecake, colocar una cucharada de coulisse de frambuesa y sobre ellos las hojuelas de maíz y quinua crocante.

NICOLÁS LÓPEZ Y SERGIO MEZA

 Argentina – México 

“ **L**a pasión de ambos surge de maneras muy distintas, ya que en la familia de Nico se tomaba muy en serio todo el tema gastronómico, y en la de Sergio no tanto, ya que su familia nunca fue tan centrada en el cocinar.

Nico viene de una tierra donde siempre se come bien desde que uno es pequeño, los argentinos llevan el asado y la buena comida en la sangre, pero eso nunca lo detuvo para viajar, cosa que lo llevó a viajar desde joven cocinando, y llegó a la embajada de Argentina en Venezuela, de ahí partió a Nueva York, luego a Noruega y después a Chile, donde fundó su primer restaurante, de ahí decidió llegar a Colombia, donde actualmente dirige un espacio vanguardista, único y centrado en generar una experiencia gastronómica, donde refleja su estilo y amor al arte a través de una cocina simple, mas no sencilla, respetando el producto y también las tradiciones gastronómicas que ha aprendido a lo largo de sus viajes y vida en general.

La historia de Sergio es un poco distinta, ya que él antes estaba destinado a ser físico, pero debido al apoyo de sus padres, logra irse a hacer un curso de cocina a España, donde termina quedándose dos años, y de ahí comienzan los viajes, queriendo aprender siempre más y conocer cosas distintas. Parte a Dinamarca, luego a Bélgica, después a Chile (donde se conoce con Nico), luego vuelve a su tierra un par de años a cocinar en Guadalajara, pero después recibe la invitación de Nico para cocinar en Colombia y crean el concepto de Villanos en Bermudas, donde el arte, las mezclas gastronómicas y viajes de aprendizaje se ven reflejados. Aprovechando el bagaje gastronómico mezclado de ambos se desarrolla un concepto nuevo en la ciudad.

Así se genera el equipo tan completo que tiene Villanos, con dos visiones totalmente distintas, pero enfocadas en la misma dirección. ”



Nicolás y Sergio

POLLO Y VEGETALES ROSTIZADOS CON HIERBAS



DIFICULTAD: ●●●● Alta
REQUIERE AYUDA: 👤 Sí
PORCIONES: 🍴🍴🍴

INGREDIENTES

- 4 *piernas de pollo* (orgánico de preferencia)
- 200 g de *papa criolla*
- 200 g de *zanahoria*
- 2 *cebollas blancas*
- 2 *manojos pequeños de eneldo*
- 200 g de *champiñones* (pueden ser hongos varios)
- *Flores comestibles recolectadas en la zona como caléndula, yuyo, rábano, brócoli, sauco, capuchinas* (opcional)
- *Sal* al gusto
- *Pimienta negra molida* al gusto
- *Mantequilla* al gusto

PROCEDIMIENTO

- 1 Pelar y trocear las zanahorias en rodajas uniformes.
- 2 Las papas se servirán con piel y enteras, por lo cual se deben lavar muy bien.
- 3 En una olla, hervir las papas enteras y con piel en agua con sal por 10 minutos.
- 4 Tomar las piernas de pollo y secarlas muy bien. Sazonar ligeramente con sal y dejar a temperatura ambiente por 10 minutos antes de cocinar. Al mismo tiempo, calentar una sartén a fuego medio-alto para la cocción.
- 5 Con un poco de aceite de oliva y mantequilla, cocinar del lado de la piel durante 8-10 minutos, cuidando que la grasa no suba mucho de temperatura. Una vez pasado este tiempo, darle la vuelta y cocinar de la misma manera por el otro lado de la pierna, hasta que esta esté bien cocida. (Para saber si el pollo está bien cocido, se puede utilizar un termómetro
- 6 e introducirlo en la parte más gruesa y tener por lo menos una temperatura de 75°C. De no contar con un termómetro, se puede hacer un pequeño corte en la parte más gruesa del pollo y verificar que no tenga carne rosada. La carne debe estar uniformemente blanca hasta el hueso).
- 7 En una sartén a fuego medio, fundir un poco de mantequilla y dorar las papas previamente hervidas, lentamente. Una vez que las papas estén listas, tomar los hongos y saltearlos en la misma sartén rápidamente para aprovechar el calor y el sabor.
- 8 En otra sartén, cocinar las zanahorias de la misma manera que las papas, teniendo en cuenta que éstas se demorarán menos en estar listas.
- 9 Antes de servir, mezclar todas las verduras en la misma sartén fuera del fuego y añadir ramas de eneldo rotas para aromatizar. Dejar reposar un minuto.

Para montar

- 1 Verterlo todo en un plato plano grande, decorando con el eneldo y las flores. Servir inmediatamente.

STREUSEL DE ALMENDRA/ GANACHE/FRUTA/ CREMA BATIDA

PORCIONES: 

DIFICULTAD:  Baja

REQUIERE AYUDA:  Sí



155

INGREDIENTES

PARA EL STREUSEL:

- 100 g de mantequilla sin sal
- 100 g de harina
- 100 g de azúcar morena (puede ser panela)
- 100 g de almendra molida (puede ser algún otro fruto seco)

PARA LA GANACHE:

- 100 gr de chocolate semi-amargo
- 100 ml de crema de leche (35-38% materia grasa)

PARA LA CREMA:

- 125 ml de crema de leche
- 20 g de azúcar blanca

PARA TERMINAR:

- Streusel de almendra
- Ganache de chocolate
- Crema montada
- 1 banano
- 1 maracuyá
- 1 feijoa o guayaba



PROCEDIMIENTO

PARA EL STREUSEL:

- 1 Precalentar el horno a 160°C. Mezclar todos los ingredientes en un bol e incorporar hasta tener una mezcla arenosa y uniforme (5-7 minutos). Disponer esta mezcla en una bandeja engrasada o antiadherente de preferencia. Hornear a 160°C por 10 minutos.
- 2 Retirar con cuidado del horno y dejar enfriar. Reservar hasta el momento de servir.

PARA LA GANACHE:

- 1 Verter la crema en un cazo y el chocolate en un contenedor. A fuego medio, hervir la crema. Cuando la crema llegue a ebullición, verter encima del chocolate y batir con una batidora de mano idealmente, si no se dispone de esta herramienta, utilizar un batidor de globo y batir enérgicamente hasta tener una mezcla emulsionada y homogénea.

PARA LA CREMA:

- 1 Mezclar la crema fría con el azúcar y batir enérgicamente con un batidor de globo hasta montarla a punto espumoso. Reservar en la nevera.

Cazo: Utensilio para cocinar, usado especialmente para cocer o calentar alimentos, que consiste en un recipiente de metal o porcelana, cilíndrico, más ancho que alto, con mango largo y, a veces, con pico para verter su contenido.

Para montar

- 1 En el plato deseado para montar, disponer un par de cucharadas generosas de streusel en la base. Al centro del streusel, hacer una pequeña hendidura y llenar con la ganache. Terminar repartiendo la fruta cortada al gusto y coronando todo con una cucharada de crema montada. Servir inmediatamente.



PABLO SALAS

México 

Pablo Salas nació en Toluca, Estado de México, el 23 de agosto de 1980. Se enamoró de los tatuajes y los piercings a los 16 años, pero descubrió su verdadera pasión en la cocina de su casa, preparando de comer para su familia y amigos.

Inició sus estudios en el Instituto Culinario Ambrosía en 1998, siendo director el chef Federico López, quien ahora es su gran amigo y mentor. Pablo disfrutó mucho de esta etapa, fue compañero de chefs que hoy en día son muy reconocidos, entre ellos José Ramón Castillo, Arturo Fernández, Thelma Morgan y Luis Barocio, además de tener magníficos profesores como Ricardo Muñoz Zurita, Enrique Farjeat y Abdiel Cervantes, entre otros.

Ya graduado, en 2002, montó un taller de repostería en Toluca y en 2004, adquirió el restaurante Ofening's, con más de quince exitosos años de operación, destacándose por su afamado pecho de ternera al horno. En la carta de Ofening's conservó algunos platillos de su carta original y agregó otros con las técnicas de vanguardia que había aprendido.

El factor decisivo en la carrera del chef Pablo fue participar en los concursos El Cocinero del Año y El Joven Chef Mexicano del 2008, resultando finalista en ambos, experiencia que le permitió darse cuenta de lo que debía mejorar. Mientras pulía su técnica e investigaba, tuvo la oportunidad de conocer varios municipios del Estado de México tomándole especial cariño a la gastronomía mexiquense y comenzando a cocinar algunos platillos típicos. En septiembre de 2010, nace Amaranta, donde estuvo antes Ofening's, con toda la ilusión de hacer un buen trabajo del que pudiera enorgullecerse, cosa que ha logrado, ya que ha sido elegido como uno de los mejores restaurantes de México en distintas publicaciones.

Pablo ha sido nombrado delegado del Conservatorio de la Cultura Gastronómica Mexicana, organismo encargado de la promoción y difusión de la cocina mexicana como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad de la UNESCO. También imparte clases de cocina en diversos centros educativos del Estado de México, ha sido jurado de distintos concursos gastronómicos y ponente en varias conferencias en todo el país.

Algunas de sus filosofías de cocina:

- "Admiro la riqueza gastronómica de mi estado, su gran variedad de ingredientes y recetas, así como la manera de cocinar en los diferentes poblados y comunidades.
- Soy fiel admirador de las mujeres del Estado de México, desde aquellas que trabajan en el campo, las que producen licores y recolectan hongos silvestres, las que cocinan en los mercados y hasta las que investigan, documentan y escriben libros enaltecendo la gastronomía mexiquense.
- Me interesa la salud de mis clientes, mi menú ofrece platillos que permiten hacer una comida equilibrada".

RAVIOLES DE QUELITES Y REQUESÓN

DIFICULTAD: ●●● Media

REQUIERE AYUDA: 

Para 40 raviolis



INGREDIENTES

PARA LA SALSA DE RAVIOLES (PIPIAN ROJO):

- 3 dientes de ajo
- ½ cebolla blanca
- 35 chiles guajillo (opcional)
- 1 kg de jitomate o tomate
- 2 puñitos de totopos o nachos
- 1 tza de pepita roja (semillas de calabaza tostadas y molidas en polvo)
- 7 hojas de hierbas de olor (laurel, tomillo y mejorana)
- Sal fina y pimienta negra molida al gusto
- 3 l de fondo o caldo de pollo

PARA EL RELLENO:

- 2 puños de quelites o espinaca
- 2 tzas de requesón
- ¼ de una cebolla blanca
- 5 piezas de jitomate o tomate
- 1 diente de ajo
- Sal al gusto

PARA LA PASTA DE LOS RAVIOLES:

- 2 tzas de harina
- 8 yemas de huevo
- 2 huevos
- Sal fina al gusto



159



PROCEDIMIENTO

PARA LA SALSA:

- 1 En una olla, **acitronar** todos los ingredientes. Luego agregar el caldo y dejar que hierva. Sazonar al gusto para luego moler y colar la mezcla y reservar.

PARA EL RELLENO:

- 1 Picar la cebolla, el jitomate y el chile (opcional). Luego en una olla, acitronar la cebolla, el chile y el jitomate.
- 2 Agregar el requesón y quelites o espinaca a la mezcla y rectificar sazón.
- 3 Una vez frío, formar bolitas de 10 gramos y reservar.

PARA LA PASTA:

- 1 Mezclar todos los ingredientes, hasta tener una masa homogénea. Una vez lista la masa, dejarla reposar por 15 minutos.
- 2 Luego, laminar y cortar en forma cuadrada para armar los raviolis.
- 3 En cada cuadro, colocar al centro una bolita de requesón. Luego, poner la yema de huevo batida en las orillas para cerrar los raviolis como si fuera pegamento. Dejarlos secar por una hora o toda la noche.
- 4 Para la cocción, en una olla, hervir suficiente agua con sal, luego cocinar la pasta de 6 a 8 minutos aproximadamente.

Para montar

- 1 En un plato extendido, poner al centro un poco de requesón, y sobre él agregar 4 piezas de raviolis ya cocidos. Verter la salsa sobre los raviolis.

Acitronar: Freír un alimento a fuego lento hasta que esté ligeramente dorado.



DIFICULTAD: ●●●●ta

REQUIERE AYUDA:  Sí

PORCIONES: 

PESCADO EMPANIZADO EN SALSA VERDE



INGREDIENTES

PARA EMPANIZAR EL PESCADO:

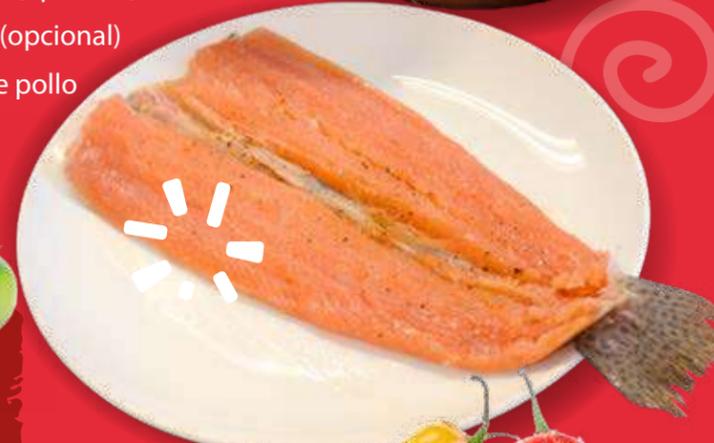
- 4 filetes de pescado sin espinas
- 1 tza de harina
- 3 huevos
- 1 ½ tza de miga de pan o pan molido

PARA EL MONTAJE (4 PORCIONES):

- 2 tzas de quelites o espinaca
- ¼ de cebolla blanca fileteada
- Sal al gusto

PARA LA SALSA VERDE (2 L DE SALSA):

- 1 tza de cebolla blanca picada
- 3 dientes de ajo
- 2 kg tomate verde o tomatillo
- 6 chiles serrano (opcional)
- 2 chiles habanero (opcional)
- 1 chile manzano (opcional)
- 2 tzas de caldo de pollo



161

Para montar

- 1 En un plato extendido, colocar un poco de salsa, agregar el pescado empanizado, los quelites o espinaca, la cebolla y salsear nuevamente. Decorar con la sal gruesa.

PROCEDIMIENTO



PARA EMPANIZAR EL PESCADO:

- 1 Pasar el pescado primero por la harina, después por el huevo y por la miga de pan.
- 2 Luego, volver a pasar el pescado por el huevo y la miga de pan.
- 3 Freír el pescado en un sartén con aceite vegetal, hasta que esté cocido, pero no que se desarme.

PARA LA SALSA:

- 1 En una licuadora, licuar todos los ingredientes agregando un poco de caldo de pollo.
- 2 Luego, en una cacerola, agregar un poco de aceite y sofreír la salsa previamente licuada. Agregar el resto del caldo de pollo y rectificar la sazón.

PASTEL DE ELOTE



DIFICULTAD: ●●●● Alta

REQUIERE AYUDA:  Sí

PORCIONES: 

INGREDIENTES

PARA EL PASTEL:

- 8 elotes tiernos desgranados
- 1 $\frac{1}{4}$ tzas de mantequilla
- $\frac{3}{4}$ tza de queso crema
- 2 tzas de leche condensada
- 1 cda de polvo de hornear
- 2 tzas de huevo

PARA LA MANZANA DESHIDRATADA:

- 2 manzanas verdes
- 1 tza de agua
- $\frac{1}{2}$ tza de azúcar estándar
- $\frac{1}{4}$ tza de jugo de limón
- 1 pizca de sal



PARA EL STREUSEL DE ALMENDRA (14 porciones):

- $\frac{3}{4}$ tza de harina
- 2 cdas de azúcar
- $\frac{1}{4}$ tza de almendra en polvo
- $\frac{1}{4}$ tza de mantequilla
- 1 cucharada de almendra fileteada

PARA EL HELADO DE VAINILLA:

- 3 vainas de vainilla
- 3 tzas de leche entera
- $\frac{3}{4}$ tza de crema para batir
- $\frac{1}{2}$ tza de leche en polvo
- 1 $\frac{1}{2}$ tzas de azúcar refinada

PARA LA DECORACIÓN:

- Una flor comestible



COMPLEMENTO:

- 2 cdas de glicerina
- $\frac{1}{2}$ tza de queso crema
- $\frac{3}{4}$ tza de leche entera
- $\frac{1}{2}$ tza de crema para batir



PROCEDIMIENTO

163

PARA EL PASTEL:

Utilizar un molde cuadrado de 28x28cm, previamente engrasado.

- 1 En una licuadora, agregar todos los ingredientes hasta que todo esté perfectamente licuado.
- 2 Vaciarlo en el molde y hornear a 180°C por 50 minutos.

PARA LA MANZANA DESHIDRATADA:

- 1 Quitar el corazón de las manzanas y cortarlas en láminas muy delgadas.
- 2 Mezclar los líquidos con el azúcar y posteriormente agregar las manzanas. Dejar reposar por 5 minutos.
- 3 Escurrir las manzanas y extenderlas en una charola. Hornear a 60°C por 4 horas.

PARA EL STREUSEL:

- 1 Cortar la mantequilla en cubos y refrigerarla.
- 2 Integrar a la mantequilla todos los ingredientes secos con una batidora hasta que quede una pasta arenosa.
- 3 Refrigerar 20 minutos y extender en una charola.
- 4 Hornear a 185°C por 10 minutos.

Para montar

- 1 En un plato extendido, colocar el streusel en forma de camino.
- 2 En un extremo colocar el pastel de elote.
- 3 Sobre el streusel agregar una bolita de helado.
- 4 Decorar con la flor.

PARA EL HELADO DE VAINILLA:

- 1 En una olla, colocar la leche, crema, leche en polvo, azúcar y las vainas de vainilla, dejar que llegue a 85°C de temperatura.
- 2 Dejar enfriar.
- 3 Licuar todos los ingredientes del complemento junto con la mezcla del paso 1.
- 4 Vaciar en un recipiente y congelar a -22°C.



Vanilla

RENZO GARIBALDI

Perú 



“**E**n el 2013, OSSO Carnicería y Salumería abre sus puertas haciendo así realidad un sueño que se venía cocinando desde hacía mucho tiempo. En el 2010, aun sin nombre y sin destino final, empieza la historia de OSSO cuando viajé a San Francisco y descubrí el mundo de la carnicería sostenible. Fue amor a primera vista, realmente a primer corte. Me inscribí en una clase de corte con el maestro carnicero Ryan Farr y desde entonces no han podido quitarme el cuchillo de la mano.

Entre el 2010 y 2013, OSSO iba tomando forma, estudiando y practicando en San Francisco con Taylor Boetticher (Fatted Calf), luego me traslado a Francia, a vivir en la granja Baradieu, y termino estudiando y trabajando con Joshua y Jessica Applestone, en Fleisher's, la carnicería artesanal más importante de Estados Unidos. La meta es clara: ofrecerles productos artesanales con trazabilidad, hechos con pasión y el máximo respeto a los animales.

En el 2015, quedamos en el puesto número 34, en el 2016 en el número 27, en el 2017 fuimos número 12 y en el 2018 llegamos al puesto número 25 del “Latin America's 50 Best Restaurants” (Los 50 mejores restaurantes de Latinoamérica). En el 2017, abrimos las puertas a un segundo restaurante y carnicería OSSO, en San Isidro, y un nuevo concepto llamado Don-Doh robatta Grill. Este año cumplimos 6 años desde que abrimos las puertas de OSSO.

En los próximos años nos gustaría expandir nuestra filosofía de marca de manera internacional.

¡Les abro las puertas al mundo Oso! ”
- Renzo

CHILLI CON CARNE

DIFICULTAD: ●●●●● Baja

REQUIERE AYUDA: 👤 Sí

PORCIONES: 🍴🍴🍴



INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite
- 4 ajos molidos
- 1 cebolla blanca picada en cubos chicos
- 2 cdas de chili o ají en polvo no picante.
- 1 cdita de pimienta cayenne en polvo
- 1 cdita de paprika
- 1 cdita salsa inglesa
- 400 ml de salsa de tomate
- 500 g de carne molida
- 500 g de frijoles rojos (previamente cocidos)
- 2 tazas de agua
- Sal y pimienta al gusto
- Queso cheddar rayado al gusto



PROCEDIMIENTO

- 1 En una olla onda, agregar aceite, ajo molido, cebolla picada en cubos pequeños y sofreír hasta que esté dorado.
- 2 Agregar la carne molida y freír hasta que esté cocida. Luego, agregar la salsa de tomate, chili en polvo, paprika y salsa inglesa, mezclar bien todos los ingredientes.
- 3 Añadir el agua y los frijoles previamente cocidos, mezclar todo junto. Para finalizar agregar la sal y la pimienta al gusto.
- 4 Dejar cocinarse todo junto por 40 minutos a temperatura media/media-alta, servir tibio o caliente en un tazón.
- 5 Como complemento, puedes agregar sobre la sopa queso cheddar o el de tu preferencia.

ALBÓNDIGAS DE CARNE

DIFICULTAD: ●●● Media

REQUIERE AYUDA: 👤 Sí

PORCIONES: 🍴🍴🍴

INGREDIENTES

- 4 ajos molidos
- 1/2 cebolla blanca picada en cubitos
- 1/2 tza de leche fresca
- 1 huevo
- 3/4 tza de pan molido
- 1/2 tza de queso parmesano
- 1/2 tza de perejil fresco picado
- 300 g de cerdo molido (preferible utilizar brazuelo o pierna)
- 500 g de bistec de res molido
- Sal y pimienta al gusto

169



PROCEDIMIENTO

- 1 En un tazón grande, agregar todos los ingredientes y mezclarlo todo.
- 2 Una vez bien mezclado, hacer bolitas del tamaño deseado.
- 3 ¡Las albóndigas se pueden freír u hornear y lo puedes complementar con lo que gustes!

(Si se desea cocinar las albóndigas al horno, poner papel para hornear sobre una lata o bandeja para horno y hornearlos por 30 minutos a 300°F)

BROWNIE DE CHOCOLATE

DIFICULTAD: ●●● Media

REQUIERE AYUDA: 👤 Sí

PORCIONES: 🍴🍴🍴



INGREDIENTES

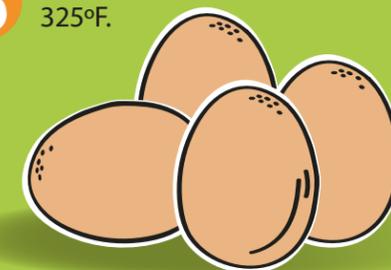
- 100 g de mantequilla
- 230 g de chocolate oscuro o de leche
- 2 huevos
- 2 tazas de azúcar
- 1 tza de harina preparada
- 1 cdita de esencia de vainilla

171



PROCEDIMIENTO

- 1 Colocar la mantequilla y el chocolate en baño maría a fuego medio-bajo y remover constantemente hasta que esté del todo derretido.
- 2 Aparte, en un tazón, batir el azúcar y los huevos.
- 3 Echar el chocolate derretido sobre la mezcla de azúcar y huevos, mientras se sigue batiendo la mezcla.
- 4 Por último, cernir la harina sobre el tazón con toda la mezcla, poco a poco, mientras se va batiendo todo junto.
- 5 Hornear por 25-30 minutos a 325°F.



EL SABOR *del* CRECER MOM SANO

MERIENDAS, BATIDOS Y MÁS
Recetas fáciles de preparar

Cortesía de:

beko



MUFFINS DE HUEVO PARA EL DESAYUNO

DESAYUNO

175

🕒 35 minutos - PORCIONES: 🍴🍴🍴🍴

INGREDIENTES

8 huevos grandes

60 ml de leche

80 g de espinacas frescas picadas

100 g de tomate cherry, picado en cuartos

30 g de chalota en cuadritos

Rodajas de aguacate, para montar

20 g de perejil picado

Queso fresco o queso feta desmenuzado, para montar



PROCEDIMIENTO



- 1 Calentar** el horno a 180°C. Engrasar un molde para muffins con aceite de oliva.
- 2 En** un tazón grande, mezclar los huevos y la leche con una batidora manual. Agregar la espinaca, el perejil, los tomates y las chalotas.
- 3 Dividir** la mezcla de manera uniforme entre los moldes para muffins y hornearlos de 20 a 25 minutos o hasta que el huevo esté completamente cocido. Retirar los muffins del horno y dejarlos enfriar durante 5 minutos, luego usar un cuchillo para aflojar y sacar los muffins del molde.
- 4 Cubrir** cada muffin con aguacate en rodajas, tomate cherry, queso y luego servir.



🕒 35 minutos - PORCIONES: 🍴🍴🍴

INGREDIENTES

250 g de avena
150 g de cereal
250 ml de leche
25 g de semillas, linaza, chía, cáñamo
25 g de semillas de ajonjolí tostadas

25 g de ciruela pasa
50 g de higo seco
40 ml de aceite de coco
130 ml de miel



PROCEDIMIENTO

- 1 Calentar** el horno a 180°C.
- 2 Cortar** los frutos secos en trozos pequeños. Mezclarlos con el cereal y las semillas.
- 3 Agregar** la leche, el aceite de girasol y la miel y mézclelos.
- 4 Verter** la mezcla en una sartén creando una superficie plana.
- 5 Hornear** durante 15 minutos.
- 6 Cortar** en cuadrados antes de que se enfríe.



BARRAS ENERGÉTICAS



HUEVOS ESCALFADOS EN UN BOTE DE AGUACATE

DESAYUNO

179

🕒 15 minutos - PORCIONES: 🍴

INGREDIENTES

10 ml de aceite de oliva

80 g de jamón picado a cuadros

30 g de cebolla picada a cuadros

10 ml de vinagre blanco

2 huevos grandes

50 g de tomate picado

60 g de queso cottage desmenuzado

Cilantro para decorar, opcional

PROCEDIMIENTO

- 1 Calentar** el aceite de oliva en una sartén pequeña, a fuego medio alto. Agregar la cebolla y saltee durante 2-3 minutos hasta que se ablande.
- 2 Incorporar** el jamón y cocine por 2 minutos adicionales, reservar.
- 3 Llenar** una cacerola pequeña con 3/4 de agua y añadir el vinagre, luego llevarlo a hervir a fuego lento.
- 4 Romper** un huevo en un tazón pequeño. Colocar el huevo suavemente en el agua y escalfarlo durante 3.5 minutos.
- 5 Mientras** los huevos se escalfan, partir el aguacate por la mitad y retirar la semilla.
- 6 Colocar** cuidadosamente los huevos escalfados en las mitades de aguacate. Cubrir con una cucharada de la mezcla de jamón.
- 7 Añadir** tomate picado, queso cottage y cilantro, luego servir.



AVENA CON FRESA Y COCO



DESAYUNO

181

🕒 2 horas - PORCIONES: 🍴

INGREDIENTES

- 30 g de avena en hojuelas
- 125 ml de leche de almendra
- 3 ml de extracto de vainilla
- 15 g de coco rallado
- 5 g de semillas de chía
- 20 ml de miel
- 3-4 fresas grandes, en rebanadas



PROCEDIMIENTO

- 1 Colocar** todo en un recipiente y mezclarlo muy bien.
- 2 Cubrir** el recipiente y colocarlo en el refrigerador por lo menos 2 horas, luego servir.





HUMUS DE CALABAZA

MERIENDA

183

🕒 15 minutos - PORCIONES: 🍴🍴🍴

INGREDIENTES

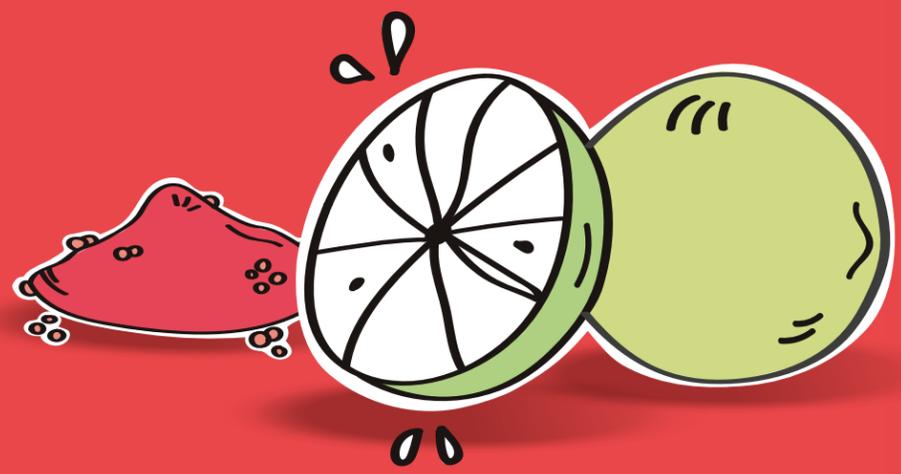


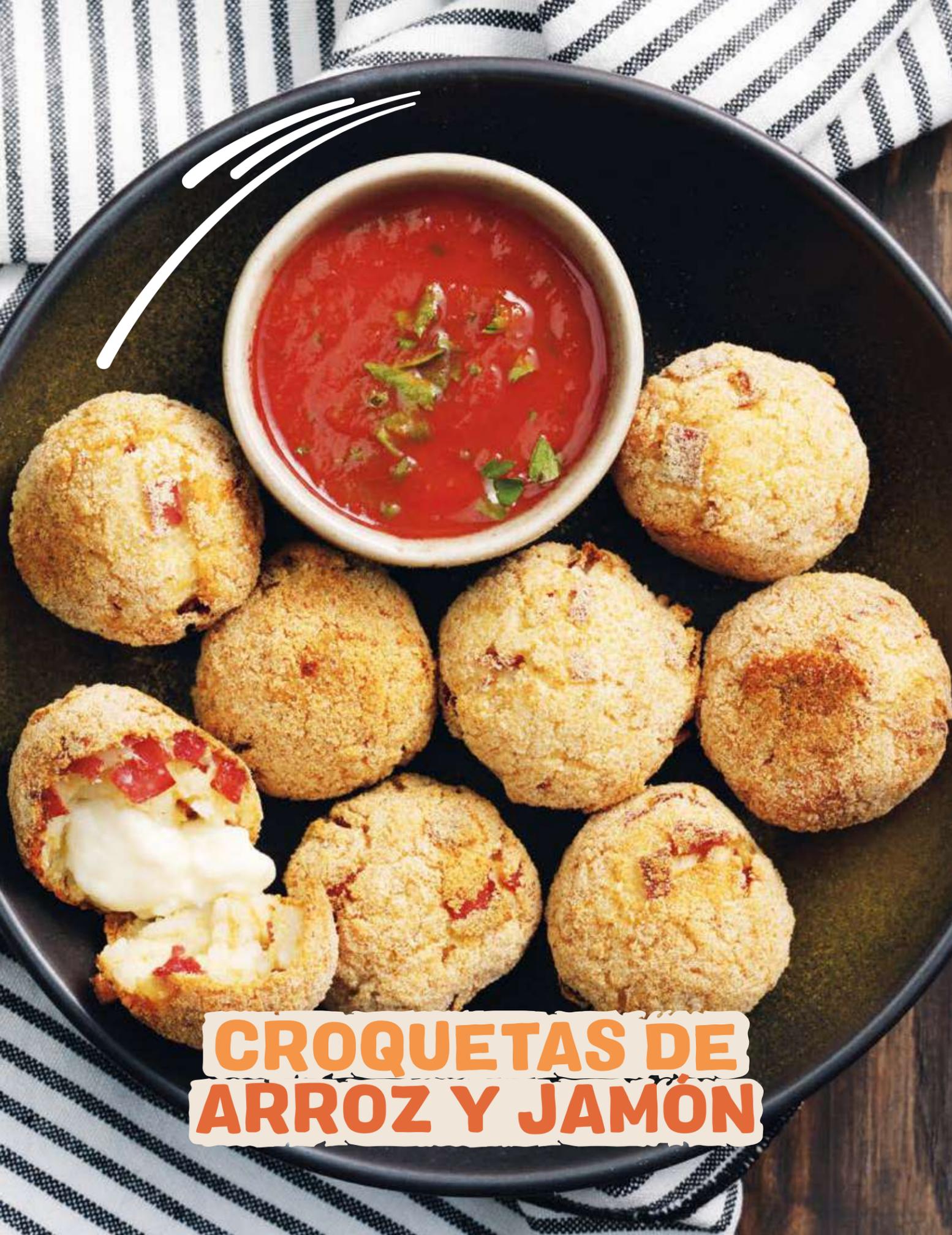
- 500 g de garbanzos cocidos y escurridos
- 300 g de calabaza/zapallo en conserva
- 100 g tahina o pasta de ajonjolí (o remplazar con 100 g adicionales de garbanzos)
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cdita de sal
- 10 ml de jugo de limón
- 1 cdita de comino molido
- ½ cdita de pimentón (opcional)
- Apio o guisantes al gusto (ingrediente opcional)

PROCEDIMIENTO

- 1 Colocar** todos los ingredientes en la licuadora y mezclar hasta que quede una consistencia suave y homogénea. Añadir más aceite de oliva si la consistencia es demasiado espesa.
- 2 Al servir**, si quiere que se vea como una calabaza, hacer un tallo verde con guisantes, apio, lechuga o cualquier otro vegetal verde.

- 3 Servir** con galletas y vegetales.





CROQUETAS DE ARROZ Y JAMÓN

MERIENDA

185

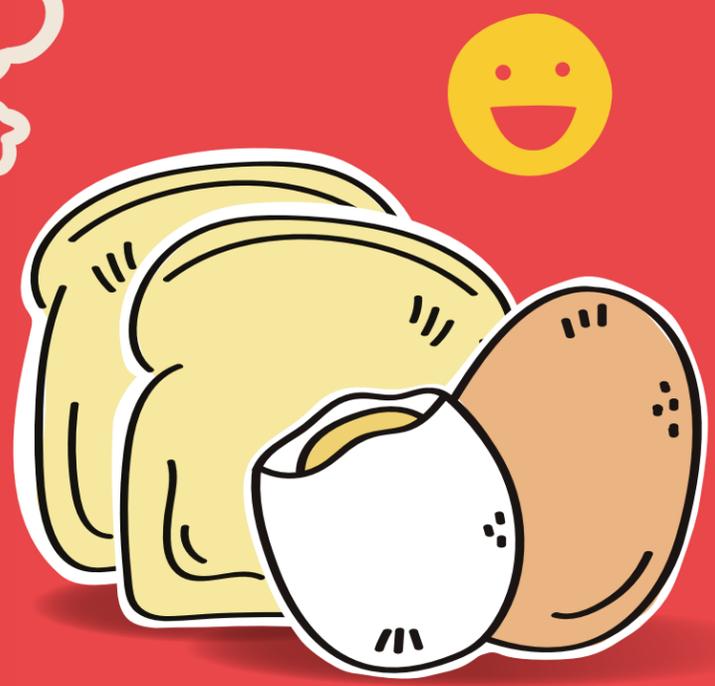
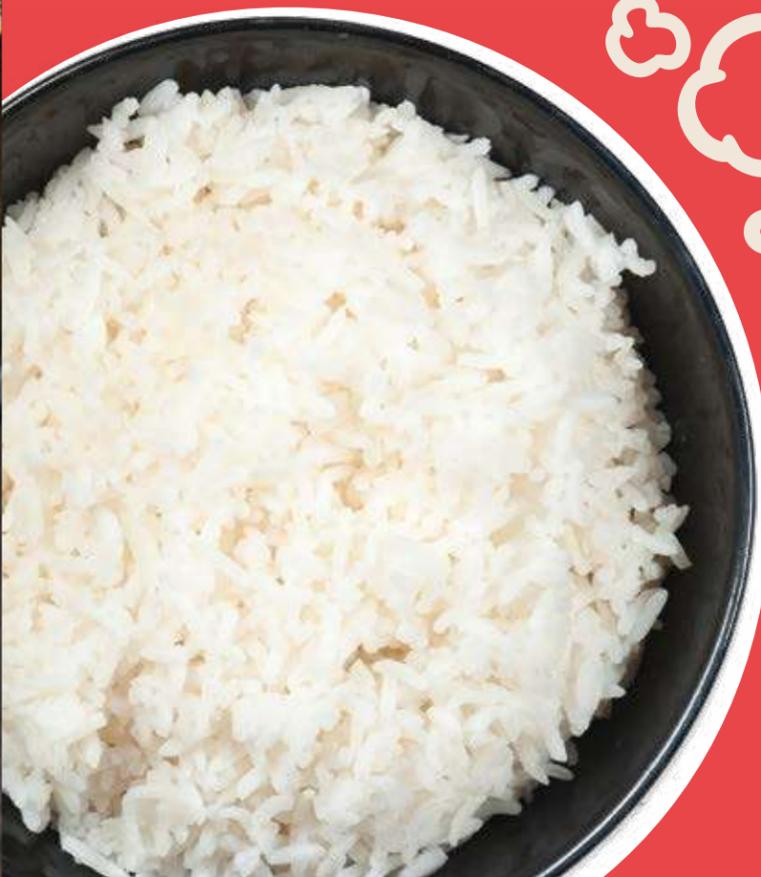
🕒 35 minutos - PORCIONES: 🍴

INGREDIENTES

- 80 g de arroz
- 300 ml de salsa bechamel espesa
- 100 g de jamón curado sin grasa
- 80 g de pan molido
- 2 huevos
- Sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

- 1 Cocinar** el arroz en agua hirviendo y escurrir. Cortar el jamón en trozos muy pequeños.
- 2 Calentar** ligeramente la salsa bechamel.
- 3 Mezclar** el arroz, la bechamel y el jamón. Colocar en una cazuela y enfriar en la nevera.
- 4 Una** vez que la masa esté fría, hacer bolas y cubrirlas con huevo y pan molido. Finalmente, freírlas.





DIP DE REMOLACHA



60 minutos - PORCIONES: 

INGREDIENTES

1 manojo de remolacha, lavadas y cortadas

1 cdita de comino molido

300 g de garbanzos de lata, escurridos y enjuagados

80 g de tahina o pasta de ajonjolí (o reemplazar con 80 g adicionales de pasta de garbanzos)

30 ml de jugo de limón

1 diente de ajo machacado

80 g de nueces, picadas

100 g de queso feta, desmenuzado

Hojas de menta para montar

Pan pita integral



PROCEDIMIENTO

1 Calentar el horno a 200°C.

2 Envolver cada remolacha en papel para hornear.

3 Colocar en una bandeja para hornear y hornee por 1 hora o hasta que estén tiernas.

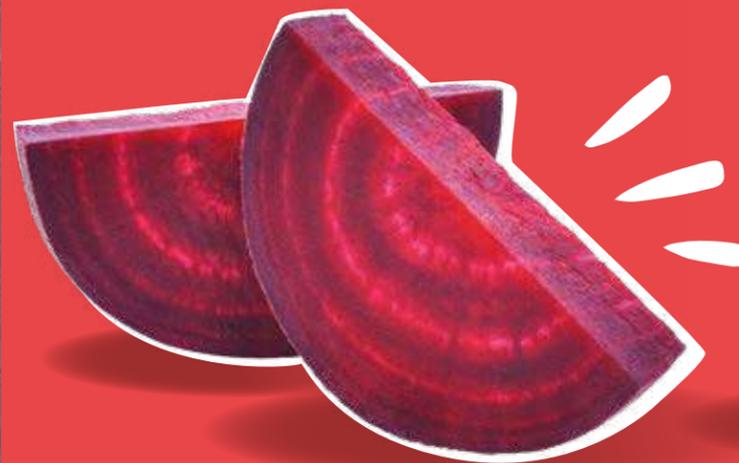
4 Pelar las remolachas y cortarlas en trozos grandes.

5 Poner las remolachas, los garbanzos, el jugo de limón, el ajo, las nueces, el comino y la tahina en una licuadora y procesar hasta que la mezcla esté suave y homogénea.

6 Añadir sal y pimienta al gusto.

7 Esparcir el queso feta y las hojas de menta sobre la mezcla.

8 Servir con el pan pita.





ENSALADA DE QUINUA Y BRÓCOLI

MERIENDA

189

🕒 25 minutos - PORCIONES: 🍴

INGREDIENTES

1 tza de quinua, cocida

1 tza de almendras, trituradas

300 g de brócoli, cortado en trozos grandes

20 ml de aceite de oliva extra virgen

1 tza de hierbas picadas (eneldo, perejil, menta, albahaca, cilantro, cebollino)

Jugo y cáscara rallada de un limón

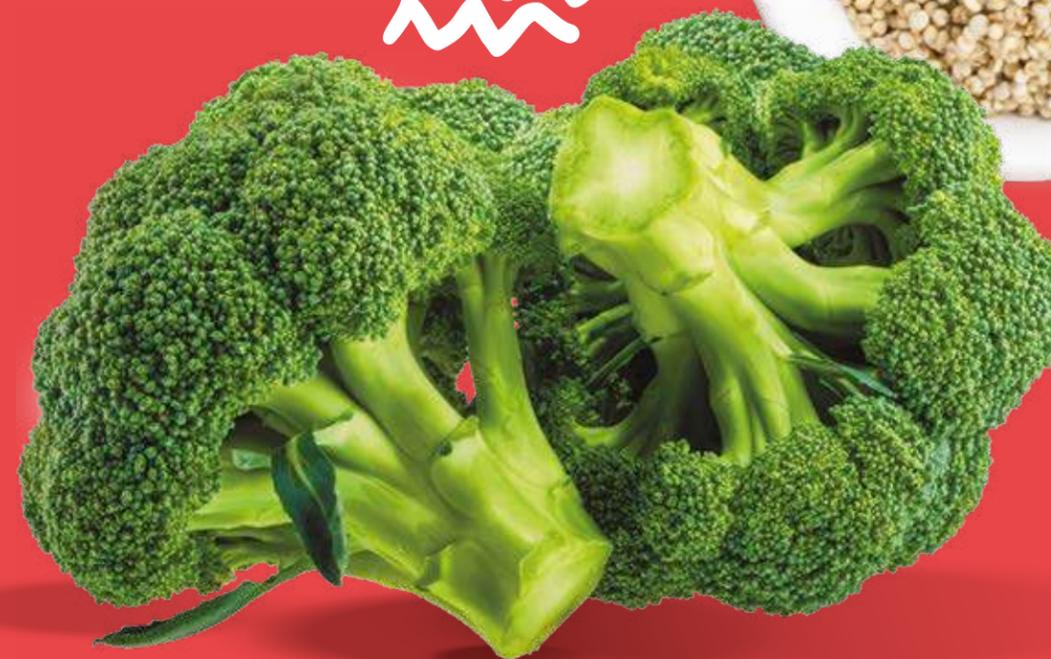
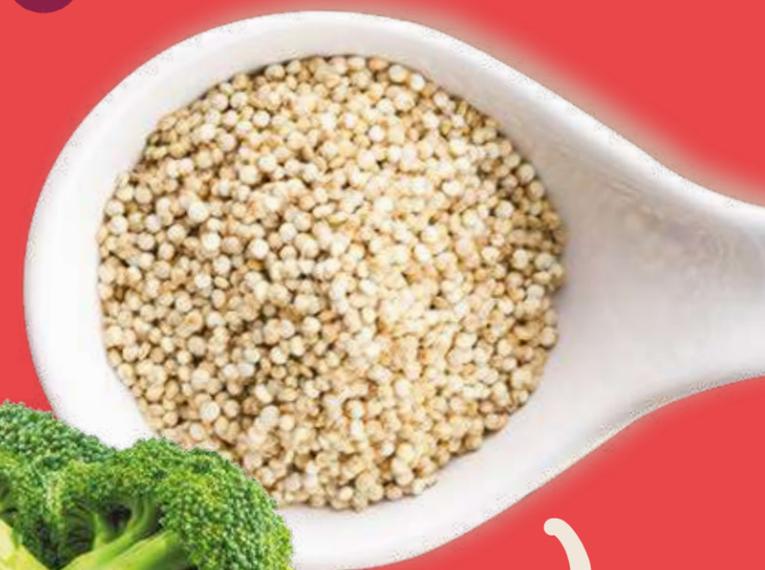
Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

1 Triturar las almendras en un procesador de alimentos y reservar.

2 Añadir el brócoli y procesar hasta obtener pedazos no muy pequeños. Mezclar el brócoli, las almendras y la quinua en un tazón grande junto con los ingredientes restantes y revolver suavemente.

3 Servir.





**JUGO DE ZANAHORIA,
PERA Y REMOLACHA**

5 minutos - PORCIONES: 2

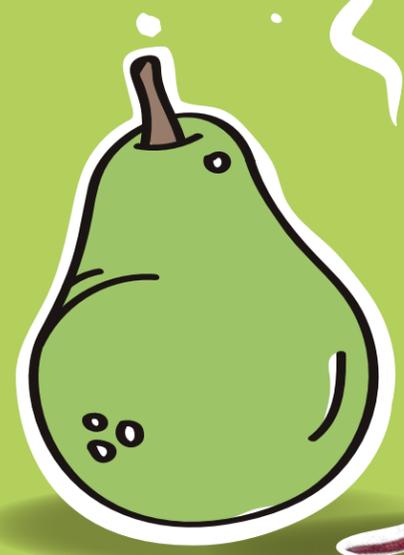
INGREDIENTES

- 5 zanahorias medianas
- 2 peras medianas
- 1 remolacha grande



PROCEDIMIENTO

- 1 Pelar** y cortar las zanahorias, las peras, retirando el centro, y la remolacha.
- 2 En** un extractor, extraer, por separado, el jugo de las zanahorias, las remolachas y las peras.
- 3 Mezclar** todos los jugos y servir inmediatamente.





BATIDO DE COCO

5 minutos - PORCIONES: 1

INGREDIENTES

300 ml de leche de coco
10 g de cacao en polvo
20 ml de miel o 2 dátiles, remojados

3 ml de esencia de vainilla
25 g de semillas de cáñamo o de linaza
30 g de hojuelas de coco

PROCEDIMIENTO

1 Licuar todos los ingredientes hasta obtener una mezcla suave y homogénea.

2 Servir inmediatamente.





BATIDO REFRESCANTE

BEBIDAS

195

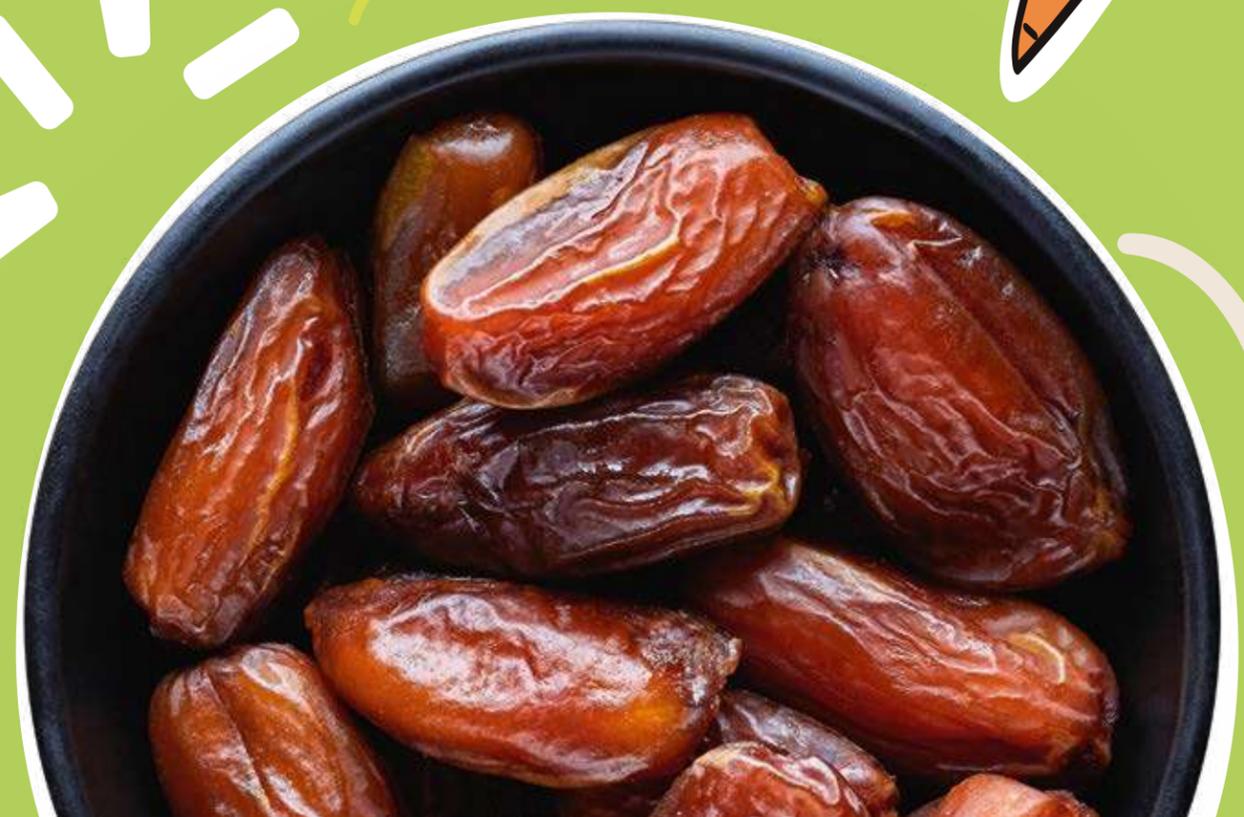
5 minutos - PORCIONES:

INGREDIENTES

- 500 ml de leche de almendras
- 200 g de manzana, picada
- 80 g de zanahoria, picada
- 2 pedacitos de jengibre
- 2 pedacitos de cúrcuma
- 4 dátiles sin semilla
- 60 g de anacardos o castañas de cajú
- 5 g de canela molida

PROCEDIMIENTO

- 1** Batir todos los ingredientes en una licuadora.
- 2** Mezclar bien y servir inmediatamente.



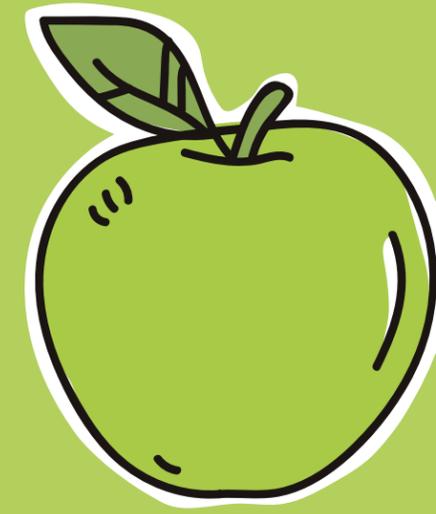
🕒 10 minutos - PORCIONES: 🍴

INGREDIENTES

- 150 g de piña
- Trozos de manzana, al gusto
- 1 pepino
- 1 limón/lima
- 5 hojas de menta fresca
- 50 ml de agua de coco

PROCEDIMIENTO

- 1** Batir todos los ingredientes en la licuadora.
- 2** Mezclar bien y servirlo fresco.



BATIDO DELICIOSO PARA LAS DEFENSAS



BATIDO ENERGÉTICO

BEBIDAS

199

🕒 5 minutos - PORCIONES: 🍴

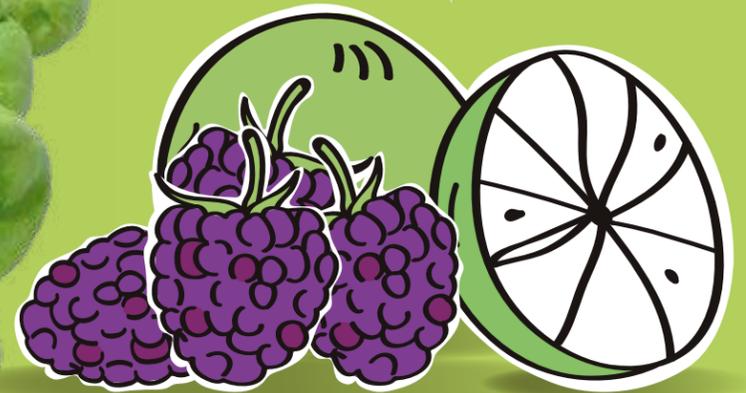
INGREDIENTES

- 200 g de mora
- 100 g de arándanos
- 2 puñados de espinacas tiernas
- 30 g de frutos secos, picado fino

- Un chorrito de zumo de limón
- 3 dátiles sin semilla
- 4 hojas de menta
- Un puñado de cubitos de hielo

PROCEDIMIENTO

- 1** **Batir** todos los ingredientes en la licuadora y mezclarlos hasta que quede de una consistencia suave y homogénea.
- 2** **Servir** fresco.





BATIDO DE MANZANA Y ESPINACAS

🕒 5 minutos - PORCIONES: 🍴

INGREDIENTES

1 puñado de hojas de espinaca, picadas

1 plátano maduro

½ manzana, pelada y picada

100 g de uvas sin semillas

125 ml de yogur de vainilla



PROCEDIMIENTO

- 1 Colocar** el plátano, las hojas de espinaca, las uvas, el yogur y la manzana en una licuadora y mezclar durante 2 minutos o hasta lograr una consistencia suave y homogénea.
- 2 Servir** fresco.





BATIDO DE FRUTOS ROJOS

🕒 10 minutos - PORCIONES: 🍴



INGREDIENTES

450 ml de jugo de naranja
200 ml de yogur natural

1 cdita de esencia de vainilla
3-4 manojos de frutos rojos



PROCEDIMIENTO

1 Incorporar todo en la licuadora y licuar hasta lograr una consistencia suave y homogénea.

2 Verter en vasos y servir de inmediato.





BATIDO DE COCO, PLÁTANO Y CACAO

🕒 10 minutos - PORCIONES: 🍴

INGREDIENTES

150 ml de leche de coco o de avena
1 plátano grande o 2 pequeños

1 cucharada de cacao puro
1 cucharada de miel



PROCEDIMIENTO

- 1 Colocar** todos los ingredientes en una licuadora. Licuar hasta lograr una consistencia suave y uniforme. Servir.
- 2 Se puede** variar el espesor del batido agregando más o menos leche de coco o de avena.





BATIDO ROJO

5 minutos - PORCIONES: 2

INGREDIENTES

- 3 tomates rojos
- 1 pimiento rojo
- 30 g de tomates secos
- ½ pepino
- Un chorrito de aceite de oliva extra virgen
- 1 ají cayena
- Un chorrito de vinagre de granada
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- Un puñado de cubos de hielo

PROCEDIMIENTO

- 1 Mezclar y batir todos los ingredientes en la licuadora.
- 2 Servir inmediatamente



5 minutos - PORCIONES: 1

INGREDIENTES

2 plátanos, rebanados y congelados

125 g de mango

125 g de piña

10 g de semillas de chía

250 ml de leche de almendras

PARA EL ADEREZO:

Arándanos

Kiwi

Mango

Hojuelas de coco

Almendras

PROCEDIMIENTO

- 1 Licuar** el plátano, el mango y la piña hasta que esté suave y espeso; deteniéndose y revolviendo ocasionalmente para lograr la textura necesaria.
- 2 Agregar** las semillas de chía a la leche de almendras, esperar hasta que espese. Mezclar bien el licuado de frutas con la leche de almendras.
- 3 Añadir** un aderezo al gusto.



BATIDO TROPICAL CON CHÍA

🕒 30 minutos - PORCIONES: 🍴🍴🍴

INGREDIENTES

165 g de quinua

150 g de calabacín
(zucchini) rallado

150 g de zanahorias
ralladas

20 g de perejil picado

100 g de queso rallado

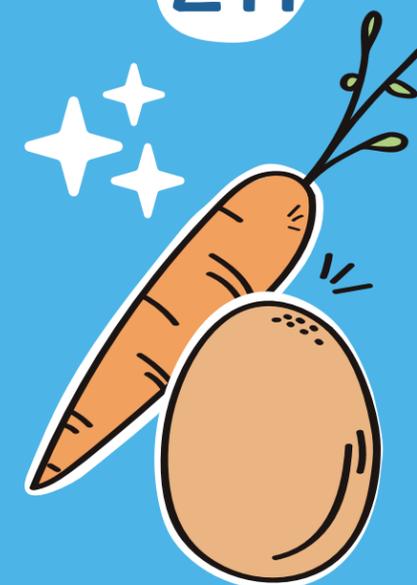
4 huevos

Una pizca de sal

PROCEDIMIENTO

- 1 Cocinar** la quinua según las instrucciones del paquete. Una vez cocida, retirar del fuego y dejar que se enfríe.
- 2 Calentar** el horno a 180°C.
- 3 Engrasar** el molde para muffins con aceite de oliva y reservar.
- 4 En** un tazón grande, mezclar la quinua cocida, el calabacín, las zanahorias, el perejil, el queso y los huevos.
- 5 Verter** la mezcla en los moldes para muffins.
- 6 Hornear** durante 20-25 minutos o hasta que estén dorados.
- 7 Retirar** del horno y dejar enfriar. Servir.

BOCADILLOS DE QUINUA Y VEGETALES



 30 minutos - PORCIONES: 

INGREDIENTES

 500 g de frijoles negros cocidos

 50 ml de aceite vegetal

 1 cebolla mediana, finamente picada

1 pimiento verde grande, finamente picado

3 dientes de ajo medianos, picados

100 g de anacardos (también conocidos como castañas de cajú o pepitas de marañón) asados

120 g de queso feta o requesón desmenuzado

1 huevo

80 g de pan molido

Sal y pimienta negra molida al gusto

Queso cheddar o suizo al gusto (opcional)

4 a 6 panes integrales de hamburguesa (tostados)

Kétchup o mostaza al gusto (opcional)

Lechuga cortada en tiras, rodajas de cebolla o pepinillos (opcional)

PROCEDIMIENTO



- 1 Calentar** 2 cucharadas de aceite en una sartén mediana a fuego medio-alto. Agregar la cebolla y el pimiento verde y revolver hasta que los ingredientes se suavicen (durante 5 minutos aprox.). Añadir el ajo y revolver constantemente por 2 minutos (aprox.). Verter la mezcla en un tazón grande.
- 2 Colocar** los anacardos en un procesador de alimentos. Agregar las cebollas y los pimientos.
- 3 Picar** los frijoles y colocarlos en la mezcla de cebolla con pimiento.
- 4 Agregar** huevo y pan molido; sazonar con sal y pimienta al gusto. Amasar suavemente con las manos.
- 5 Con** la mezcla, formar 6 a 8 hamburguesas del tamaño de los panes. Calentar 1 cucharada de aceite en una sartén grande a fuego medio y cocinar hasta que estén bien doradas y crujientes (5 minutos aprox. de un lado). Dar la vuelta con cuidado y cocinarla hasta que el otro lado esté dorado, (5 minutos más). Agregar queso si lo desea.
- 6 Untar** condimentos al gusto en la parte superior e inferior del pan de hamburguesa.

HAMBURGUESAS DE FRIJOLES NEGROS





TORTILLAS DE COLIFLOR

LONCHERA

215

🕒 30 minutos - PORCIONES: 🍴🍴🍴

INGREDIENTES

- ¾ de una cabeza de coliflor
- 2 huevos grandes
- 30 g de cilantro fresco, picado
- 150 g de harina de maíz o trigo integral
- Sal y pimienta al gusto



PROCEDIMIENTO

- 1 Calentar** el horno a 190°C y cubrir una bandeja para hornear con papel encerado.
- 2 Cortar** la coliflor en trozos pequeños y uniformes. Triturarla en el procesador de alimentos.
- 3 Colocar** la coliflor en un recipiente apto para microondas, y cocerla en el microondas durante 2 minutos. Después, colocar la coliflor en un paño fino y exprimir la mayor cantidad de líquido posible.
- 4 Batir** los huevos en un tazón mediano. Agregar la coliflor, el cilantro, la harina de maíz, sal y pimienta al gusto. Revolver hasta conseguir una mezcla homogénea. Con las manos, formar 6 pequeñas "tortillas" y colocarlas sobre el papel encerado.
- 5 Hornear** durante 10 minutos y voltear cuidadosamente cada tortilla. Regresarlas al horno por 5 a 7 minutos adicionales, o hasta que estén completamente cocidas.
- 6 Calentar** una sartén mediana a fuego medio. Colocar una tortilla en la sartén y presionar ligeramente hacia abajo, mientras se dora, durante 1 a 2 minutos de cada lado. Repetir este procedimiento con las tortillas restantes.



PIZZA DE BRÓCOLI



PLATO FUERTE

217

🕒 30 minutos - PORCIONES: 🍴

INGREDIENTES

1 brócoli pequeño

2 huevos

30 g de queso parmesano rallado

60 g de queso mozzarella rallado

50 g de salsa de pizza

130 g de queso de su preferencia

Sal y pimienta al gusto



PROCEDIMIENTO

- 1 Calentar** el horno a 180°C. Cubrir una bandeja para hornear con papel de cera y reservar.
- 2 Triturar** el brócoli en el procesador de alimentos hasta que tenga una consistencia similar a la del arroz.
- 3 Colocar** el brócoli en un tazón grande y cubrirlo con papel plástico. Ponerlo en el microondas durante 1 minuto hasta que se cocine. Enfriar la preparación, verter sobre un paño limpio y exprimir hasta que quede una bola seca de brócoli.
- 4 En** un tazón grande, mezclar con una cuchara el brócoli, los huevos, los quesos y el condimento hasta que estén completamente integrados. Verter la mezcla en la bandeja para hornear reservada y formar una corteza de pizza de ½ pulgada de grosor.
- 5 Hornear** por 10-12 minutos o hasta que la corteza esté ligeramente dorada. Retirar del horno y añadir la salsa de pizza y el queso. Luego, agregar los ingredientes deseados (vegetales o carne). Regresarle nuevamente al horno y hornear por 10-12 minutos adicionales o hasta que el queso esté completamente derretido. Dejar enfriar durante 5 minutos antes de cortar.



SOPA FRÍA DE CALABAZA Y NARANJA CON CÚRCUMA



PLATO FUERTE

219

🕒 30 minutos - PORCIONES: 🍴🍴🍴

INGREDIENTES

1 cebolla

600 g de calabaza/zapallo

400 g de zanahoria

Jugo de 2 naranjas

1 raíz de cúrcuma fresca

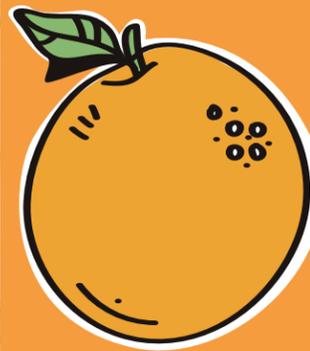
5 g de cúrcuma en polvo

15 g de aceite de oliva extra virgen

Sal y pimienta blanca, al gusto

PROCEDIMIENTO

- 1 Pelar** y cortar la calabaza, la zanahoria, la cebolla y la cúrcuma fresca.
- 2 Freír** ligeramente la cebolla en una sartén, agregar la zanahoria, la calabaza y la cúrcuma.
- 3 Agregar** agua hasta cubrir la mezcla y hervir durante 10 minutos.
- 4 Añadir** el jugo de naranja y mezclar la preparación con la batidora de mano.
- 5 Sazonar** con sal y pimienta. Servir.



PLATO FUERTE

221

🕒 30 minutos - PORCIONES: 🍴🍴🍴

INGREDIENTES

50 ml de aceite de oliva

80 g de cebollas rojas, picadas

80 g de apio, picado

100 g de zanahorias, picadas

100 g de calabaza, picada

250 g de frijoles rojos enlatados

250 g de frijoles blancos enlatados

250 g de tomates, cortados en cubitos

15 g de pasta de tomate

300 g de camote

1 litro de caldo de pollo o de vegetales

5 g de ajo, picado

20 g de perejil, picado

100 g de pasta de trigo integral

Sal al gusto



PROCEDIMIENTO

- 1 Calentar** el aceite de oliva en una olla grande. Añadir la cebolla, las zanahorias, el apio, la calabaza y saltear durante unos minutos.
- 2 Añadir** los frijoles, tomates, pasta de tomate, camote, caldo, ajo, perejil y sal al gusto hasta que hierva.
- 3 Cubrir** y reducir el calor. Cocinar a fuego lento durante 6-7 minutos.
- 4 Agregar** la pasta y cocinar a fuego lento durante 8-10 minutos más, o hasta que esté cocida.
- 5 Agregar** sal al gusto y servir caliente con queso encima.



SOPA MINESTRONE



TARTA DE CAMOTE CON ESPINACA

PLATO FUERTE

223

🕒 45 minutos - PORCIONES: 🍴

INGREDIENTES



- 30 ml de aceite de oliva
- 4 camotes medianos
- ½ cebolla, finamente picada
- 2 dientes de ajo grandes, picados
- 2 huevos batidos
- 150 g de verduras frescas (col rizada, espinacas, rúcula)
- ½ taza de yogur natural
- 125 g de queso feta
- Sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

- 1** **Precalentar** el horno a 180°C.
- 2** **Pelar** y cortar 2 camotes a lo largo (aproximadamente ½ cm de ancho). Cortar los otros 2 en rodajas.
- 3** **Agregar** aceite a la sartén y calentar a fuego medio-alto. Colocar las rodajas de camote en la sartén. Freír por ambos lados hasta que estén tiernos.
- 4** **Retirar** y colocar sobre una toalla de papel. Repetir el proceso hasta que todos los camotes estén cocidos.
- 5** **En** la misma sartén, agregar las cebollas, el ajo y saltear. Luego, incorporar las verduras y cocinar hasta que se marchiten. Colocarlas en una tabla de cortar y picar finamente.
- 6** **Colocar** las verduras cocidas en un tazón mediano, agregar los ingredientes restantes y mezclarlos.
- 7** **Forrar** un molde con base desmontable con el camote cocido. Luego, verter la mezcla de espinacas.
- 8** **Colocar** en el horno precalentado y cocinar durante 30-40 minutos.
- 9** **Una** vez cocido, pasar suavemente un cuchillo entre el borde del molde y el camote. Retirar cuidadosamente los lados del molde.
- 10** **Servir** caliente.





FRITTATA DE VEGETALES



PLATO FUERTE

225

🕒 50 minutos - PORCIONES: 🍴🍴🍴🍴

INGREDIENTES

10 huevos

60 ml de leche

1 zucchini grande, rallado y el exceso de agua exprimido

20 g de tomates secos, picados

25 g de albahaca fresca, picada

100 g de queso rallado de su elección

80 g de prosciutto o jamón, cortado en trozos

5 g de condimento italiano

Sal y pimienta al gusto

20 g de rúcula tierna

1 cda de aceite de oliva



PROCEDIMIENTO

- 1 Calentar** el horno a 200°C.
- 2 Batir** los huevos y la leche en un tazón grande.
- 3 Mezclar** en un tazón, el calabacín, 15 g de tomates secos, albahaca, prosciutto, queso parmesano, y las especias.
- 4 Cubrir** una bandeja para hornear con papel de cera y colocar la mezcla en la bandeja.
- 5 Hornear** durante 40 minutos aproximadamente, hasta que la frittata esté cuajada.
- 6 Retirar** levantando los bordes del papel de cera fuera de la bandeja.
- 7 Mezclar** el aceite de oliva y el vinagre en un tazón pequeño. Agregar la rúcula, los 5 g restantes de tomates secos y mezclar.
- 8 Dejar** que se enfríe durante unos minutos, cubrir con la ensalada de rúcula, cortar y servir.





POLLO ASADO CON GARBANZOS

PLATO FUERTE

60 minutos - PORCIONES: 3

227

INGREDIENTES



125 g de yogur natural

6 muslos grandes de pollo, con hueso y con piel

500 g de garbanzos de lata, escurridos y enjuagados

1 cebolla roja grande, dividida en dos a lo largo y cortada en rodajas finas

500 g de zanahorias, peladas y cortadas en diagonal de unos 2 cm de grosor

10 g de cilantro, picado en trozos grandes

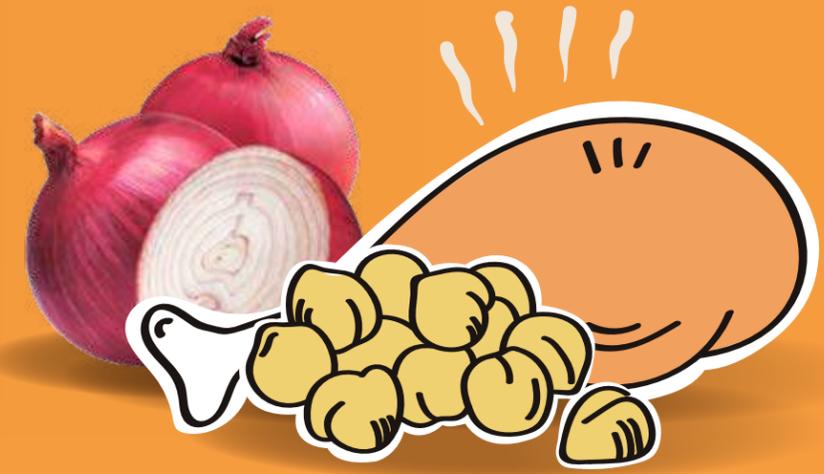
15 ml de jugo de limón

Sal y pimienta al gusto



PROCEDIMIENTO

- 1** En un tazón, batir el yogur, jugo de limón, sal y pimienta al gusto.
- 2** **Agregar** el pollo y cubrirlo con la mezcla. En un recipiente cubierto, dejarlo enfriar durante 4 a 8 horas. Retirar del refrigerador 30 minutos antes de cocinar.
- 3** **Calentar** el horno a 200°C.
- 4** En un tazón, mezclar los garbanzos, la cebolla y las zanahorias. Sazonar ligeramente con sal al gusto. En un molde para hornear de 23-33 cm., hacer una cama con los vegetales.
- 5** **Con** una espátula de goma, redistribuir la mezcla para que cubra ambos lados del pollo de manera uniforme. Colocar el pollo sobre las verduras, con la piel hacia arriba. Hornear hasta que el pollo esté bien dorado, durante unos 45 minutos.
- 6** **Retirar** del horno y colocar el pollo en un plato. Revolver los vegetales y agregar un chorrito de agua si se ven secos. Hornear hasta que las zanahorias estén tiernas, 10 minutos más aprox. Después, agregar el cilantro.
- 7** **Antes** de servir, colocar el pollo sobre los vegetales y agregar un poco más de cilantro.



🕒 60 minutos - PORCIONES: 🍴🍴🍴

INGREDIENTES

300 ml de yogur natural

30 ml de miel

Frutas de su elección: mango, kiwi, fresa



PROCEDIMIENTO

- 1 Mezclar** el yogur y la miel.
- 2 Triturar** las frutas por separado en un procesador de alimentos y mezclarlas uniformemente con el yogur.
- 3 Con** una cuchara pequeña, colocar el yogur en un molde o bandeja de cubos de hielo.
- 4 Colocar** un palito de madera encima. Congelar hasta que esté listo para consumir. Servir con un aderezo decorativo.



BOCADILLOS DE YOGUR CONGELADOS





A

Acitronar: Freír un alimento a fuego lento hasta que esté ligeramente dorado.

Amaranto: Originaria de México y Guatemala, es una semilla que tiene más de 1.200 variedades y entre sus grandes ventajas se encuentra que tiene un alto contenido de proteínas que supera al contenido que posee el arroz, pero también tiene un alto contenido de ácido fólico, calcio y vitamina A, B, B1, B2, B3. En la cocina tiene diversos usos, entre los que se pueden experimentar varias combinaciones, como, por ejemplo, puede ser utilizado en forma similar al arroz, también en ensaladas, postres, guisos, etc. En el Perú se le conoce como kiwicha.

B

Baño de María: Es un método que sirve para calentar indirectamente desde un medio líquido. Para calentar al baño maría hay que introducir un recipiente pequeño en el que se deposita la sustancia dentro de otro más grande que contiene un líquido y calentar este por su base. De este modo, se calienta en primer lugar el líquido contenido en el recipiente de mayor tamaño y este va calentando gradualmente el contenido del recipiente menor, de un modo suave y constante. Es indispensable que en todo tiempo el recipiente interior (más pequeño) esté en contacto con el líquido para que se produzca la transmisión de calor.

Batidor de globo: Utensilio de cocina formado por alambres de hierro estañado o de acero inoxidable, curvos y cruzados, que se sostienen con un mango. Existen dos tipos principales de batidores: batidor de claras, corto y redondeado, con alambres flexibles, fijados mediante abrazadera en un mando de madera que sirve para montar las claras de huevo a punto de nieve, y, batidor de salsa, de forma más alargada, con alambres rígidos y ensamblados en un mango de metal, se utiliza para montar las salsas con mantequilla o emulsionarlas, para mezclar cremas y otras preparaciones, a fin de evitar los grumos.

Blanquear: Es una cocción muy corta, el alimento se introduce en agua hirviendo por unos segundos o un par de minutos dependiendo del alimento.

Brunoise: Corte en dados pequeñísimos (1-3 mm) y homogéneos para una cocción equitativa.

C

Caballa: O macarela, es un pez que se encuentra en la costa atlántica de América del Norte, en el mar del Norte y en el Mediterráneo, también se le pesca en México, junto con las sardinas, en los litorales de la península de Baja California, en las costas de Sonora y en el océano Pacífico. Su carne se clasifica como azul, es decir, oscura y grasosa, con un porcentaje de entre 6 y 7% de lípidos. Se puede consumir asada, frita, rellena, horneada, en cebiche, hervida, ahumada. También se comercializa enlatada.

Caramelizar: Transformar azúcar en caramelo por acción del calor. Esta manipulación culinaria, que exige precisión, se emplea sobre todo en pastelería. El término es usado en diversas acciones como cocinar una preparación o ingrediente cuyo contenido de azúcar pueda caramelizarse transcurrido un tiempo determinado; untar con caramelo (por ejemplo, un recipiente); aromatizar con caramelo; propiciar que, bajo el grill o con un soplete, la superficie de una preparación azucarada adquiera color dorado. Asimismo, caramelizar también significa hacer adherir y dar color a los jugos de carne en el fondo de un recipiente de cocción antes de desgrasar y después de desglasar. Esta operación permite concentrar un jugo, una salsa o un fondo. Se dice que está caramelizado aquello que tiene el aspecto, el sabor o el color de caramelo.

Cayena: La pimienta roja, chile en polvo, ají en polvo, cayena o pimienta de Cayena, llamada así por la ciudad de Cayena, en la Guayana Francesa, es el polvo resultante de la molienda de los frutos de una o varias especies de chile o ají, previamente secados.

Cazo: Recipiente de cocina, de metal, porcelana, etc., generalmente más ancho por la boca que por el fondo, pero a veces cilíndrico, con mango y, por lo general, un pico para verter.

Cebolla china: Como se le llama en algunos países de América Latina al cebollín o cebollino, es una planta aromática de la familia de las aliáceas, a la cual pertenecen la cebolla y el ajo y crecen en matas. Sus tallos son verdes, huecos y carnosos, tiene un sabor aliáceo, pero un poco menos pronunciado y más discreto que el de la

cebolla; cuando su bulbo es suficientemente carnoso también se consume. Es originaria de China y muy apreciada en la cocina asiática.

Cocinar al vapor: Técnica de cocción en la que es el vapor de agua el que incide directamente en el alimento evitando pérdida de sabor y elementos nutritivos. Se utiliza poniendo una rejilla que contendrá los alimentos dentro de un puchero con agua sin que sobrepase la rejilla. El vapor atraviesa la rejilla y cocina los alimentos.

Coulisse/Coulis: Puré líquido obtenido mediante cocción sazónada de verduras (jitomates colados), crustáceos o frutas. Los coulis, dependiente de su tipo, pueden servir como salsa, para preparar potajes o como acompañamiento.

Cous cous: El llamado cuscús, cous-cous, alcuzcuz o kuskusús, es un plato tradicional de la cocina de África del norte, a base de sémola de trigo duro, y a veces de cebada o de trigo verde, este último en Tunicia especialmente.

Chalota: Planta de la familia de las liliáceas, con tallo de tres a cinco decímetros de altura, hojas finas, alesnadas y tan largas como el tallo, flores moradas y muchos bulbos, agregados como en el ajo común, blancos por dentro y rojizos por fuera. Es una planta originaria de Asia. Su sabor está entre el ajo y la cebolla tierna, y puede utilizarse sustituyendo o complementando a cualquiera de los dos. Otros nombres: chalote, ascalonia.

Chía: Semilla mucilaginoso y aceitosa, ovalada y lustrosa, color moreno grisáceo con manchas rojizas irregulares. Es originaria de México, donde se utiliza para preparar bebidas refrescantes. Su nombre científico es salvia hispánica.

Chile: En algunos países de la región es conocido también como chili, es un fruto picante originario de América. Existen variedades de muchos tamaños, formas y colores. Es un ingrediente indispensable de la cocina mexicana, se consume fresco o seco y, dependiendo de su preparación, se emplean como verdura o condimento en usos gastronómicos notablemente diferentes; frescos tienen un nombre y secos otro.

Chochoyotes: Chochoyote, chochoyota, chochoyo o chochoyón, es una bolita hecha de masa de maíz (con la misma que se hacen las tortillas) y se usa en muchos platillos de la cocina mexicana. Estas bolitas tienen como característica un cráter en el centro, que se hace con el dedo para que se cueza mejor la masa y se colocan a la lumbre una vez que el caldillo del platillo esté hirviendo.

D

Duros: Término panameño para llamar a las bebidas de frutas que se colocan en vasitos y se lleva al congelador hasta que estén bien sólidos para poder disfrutarlos.

E

Elote: Mazorca tierna de maíz, que se consume, cocida o asada, como alimento en México y otros países de América Central. En algunos países de América del Sur se le llama choclo.

Emulsionar: Mezclar dos ingredientes -uno líquido y otro aceitoso- batiéndolos.

Epazote: Conocida también como paico, es una planta aromática que se usa para condimentar alimentos, aunque también es usada con fines medicinales en México. Tiene hojas lanceoladas, algo dentadas y de color verde oscuro, flores aglomeradas en racimos laxos y sencillos, y semillas, nítidas y de margen obtusa. Se toman en infusión las hojas y las flores.

Espolvorear: Rociar levemente con algún elemento en polvo o picado (cacao, azúcar, perejil, orégano) puede hacerse con un colador para que quede más parejo.

F

Frijol bayo: Variedad de frijol que puede tener tonos desde café claro hasta café oscuro. Se come de muchas formas: hervido, frito, machacado y como relleno. Algunos tipos de bayos son: acerado, apetito, blanco, garapato, gordo, grullo, jarocho, maduro. A lo largo de la región latinoamericana, se le conoce con diferentes nombres: bala, poroto, kumanda, frejol, cubaces, caraotas, por mencionar algunos.

Frittata: La frittata, del italiano fritto, es una especialidad de la cocina italiana similar a la tortilla francesa y que se suele rellenar de diferentes ingredientes tales como carne, vegetales, quesos, setas, etc.

Frutos rojos: También conocidos como frutas del bosque, son las frutas pequeñas, dulces (o ácidas), jugosas e intensamente coloreadas obtenidas de arbustos silvestres. Algunas de ellas son: las fresas, las



frambuesas, los arándanos y las moras. No solo son apreciados por su delicioso sabor sino por ser alimentos muy ricos en antioxidantes lo que nos protege frente a la oxidación de las células y al riesgo de padecer enfermedades que afecten al corazón.

Fundir: Aplicar calor a un producto (chocolate, mantequilla, un cuerpo graso sólido, etc.) de modo que se vuelva líquido. Para evitar que el producto se queme, a menudo se recurre al baño María o se intercala un difusor y se remueve con una cuchara de madera.

G

Granita: Bebida de consistencia parecida a un sorbete ligero, más fina que los granizados españoles. Se elabora con azúcar, agua y aderezos. Es originaria de Sicilia, Italia.

Grenetina: Sustancia sólida, inodora e incolora que se extrae de la cocción de huesos y cartílagos de distintos animales, principalmente pescado. Se puede obtener tras un largo proceso de cocimiento de los huesos, aunque actualmente se vende grenetina en polvo y empaquetada que basta mezclar con agua para utilizarla en distintas preparaciones.

Grillar: Grillar es un método de cocción en el cual se emplea calor seco. El alimento toma contacto directo con la grilla caliente, responsable de que tome color dorado, resulte crocante y desarrolle un aroma característico.

Guajolote o pavo: Ave de la familia de las gallináceas nativa de México y de Estados Unidos que fue exportada a Europa en el siglo XVI. En México se come como plato principal en los menús de varias festividades importantes y en Estados Unidos es el manjar tradicional de

Acción de Gracias desde la llegada de los primeros colonos que se salvaron de la hambruna gracias al pavo salvaje. Es conocido también como choncho, cócono, gallo de la tierra, jolote, huilo, entre otros.



Guanábana: Fruto tropical de forma ovoide o acorazonada, con piel verde y espinas grandes, muy burdas, gruesas e inofensivas. La pulpa es blanca, carnosa, fibrosa, jugosa y de saber agridulce, con muchas semillas negras lustrosas. Debe consumirse madura y con su pulpa se preparan aguas frescas, nieves, raspados, licuados, mermeladas e incluso gelatinas.

H

Hoja santa: También conocida como acuyo, hierba santa, momo, hoja de anís, tlampa, hoja de acuyo, cordoncillo, jaco, entre otros, es una planta aromática originaria de México. Sus hojas son verdes, tienen forma acorazonada, textura suave, delgada, brillante en la cara superior y opaca en la inferior. Los mexicas la utilizaron para aromatizar el chocolate. Actualmente se utiliza para dar sabor a varias preparaciones como tamales, caldos, guisos de res, cerdo, pollo y pescado.

Huacatay: Especie de hierbabuena americana, usada como condimento en algunos guisos. También se la puede encontrar con otros nombres, como hierba hedionda, hierba sagrada, menta negra y ayará wacataya. Su aroma es muy penetrante, mezcla de menta, albahaca, limón y estragón.

J

Jitomate: Nombre que utilizan en el centro y sur de México para referirse al fruto rojo que en el resto de Latinoamérica y España llaman tomate.

Juliana: Tipo de corte, generalmente de verduras, para crear tiras finas y largas.

L

Legumbreira: Recipiente hondo usado para servir o guardar las legumbres.

Lisa: Es un tipo de pez de la familia de los mugílidos que vive en los mares tropicales y templados. Se le conoce también como mujol, muble, mule o mugil.

M

Manteca: Materia grasa que se obtiene de los animales, especialmente del cerdo y la res, y de algunos compuestos vegetales como el cacao. La manteca de res se utiliza igual que la de cerdo, aunque es menos común en la cocina mexicana. La manteca vegetal se obtiene a partir de una mezcla de aceites vegetales y se utiliza principalmente en la panadería. Otro tipo de manteca se obtiene del cacao y se emplea en chocolatería y preparaciones de la cocina contemporánea. En Argentina, Paraguay y Uruguay se le llama manteca a la mantequilla.

Marcar: Freír a fuego alto una pieza de carne que luego se cocinará mediante otra técnica, por ejemplo, asado. Se utiliza para crear una capa crocante.

Mascabado: Azúcar de caña o de betabel, de consistencia algo húmeda, procedente de un jarabe de refinera, coloreado y perfumado por los componentes naturales de su materia prima.

En el comercio se encuentran dos mascabados, el rubio y el moreno, El primero se obtiene cociendo de nuevo el jarabe eliminado a raíz de un primer escurrido del azúcar. El moreno, más oscuro y de aroma más intenso, es el resultado de la recocción del jarabe eliminado a raíz del segundo escurrido del azúcar.

Mazamorra: Alimento semilíquido de consistencia espesa y pastosa, mayormente hecha a base de maíz, como una especie de guiso

Muffin: Panecillo inglés, redondo, con leche, que se sirve caliente con el té, junto a mantequilla fresca y confitura. Se denomina de igual manera al bizcocho pequeño estadounidense horneado en moldes de papel, decorado con arándanos, plátano, chispas de chocolate, etc.

P

Panna cotta: La panna cotta (nata cocida) es un postre de tradición italiana, de la región de Piemonte, parecido a un flan por su suave textura, pero más compacto debido a que se cuaja con gelatina.

Pincelar: Aplicar huevo batido, un almíbar, una grasa o una salsa con la ayuda de un pincel o una brocha de cocina.

Plátanos bellacos: Conocido también como plátano macho, es de tamaño grande, se consume verde, maduro y muy maduro. Cuando está verde es de color verde claro y al madurar se torna amarillo; en este punto es cuando la piel presenta manchas negras. Se come crudo, frito o cocido. También se utiliza verde para los tostones y los patacones o plátanos prensados.

Poro: También conocido como puerro, porro, ajo porro, ajoporro o cebolla larga.

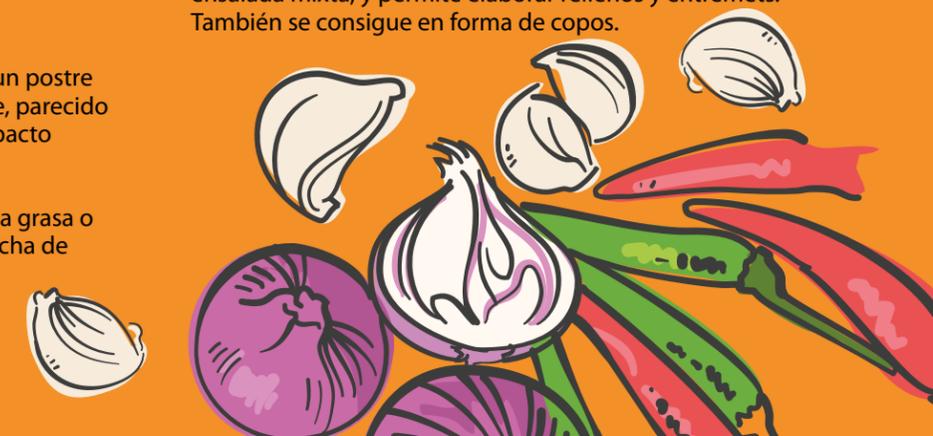
Prosciutto: Prosciutto es el término italiano para 'jamón', aludiéndose con mayor frecuencia al curado, que se sirve sin cocinar, cortado fino. A este estilo se llama en Italia prosciutto crudo, distinguiéndose del cocinado.

Punto de hilo: Se comprueba el punto de hilo de un almíbar, cuando, al poner un poco de líquido entre dos dedos y al separar éstos, se forma una hebra fina.

Q

Quelite: En México, nombre genérico utilizado para referirse a las hojas y tallos comestibles de un gran número de hierbas y plantas. Actualmente, se considera como quelite a distintas variedades de plantas, cualquier verdura tierna, hojas, plantas jóvenes, brotes, retoños de árbol y hasta algunas flores. Su consumo es mayor en la época de lluvias, cuando se recolectan. Entre los más conocidos se pueden mencionar al amaranto, el berro, la chaya, la hierba santa, las guías, el huauzontle, la malva, el papaloquelite, el quelite cenizo, el quintonil, el romerito y la verdolaga.

Quinua: También conocida como quínoa, es una plata que se cultiva en los altiplanos de los Andes (Perú, Bolivia, Ecuador). Tanto en su variedad blanca como en la roja, la quinua no contiene gluten, pero es más rica en proteínas que la mayoría de los cereales. Se cuece en agua salada, caldo (o leche) después de enjuagarla para eliminar los residuos de saponina. En cada grano aparece un pequeño germen cuando la quinua se cuece. Se prepara al estilo del cuscús, al natural o picante o en ensalada mixta, y permite elaborar rellenos y entremets. También se consigue en forma de copos.



R

Remolacha: Llamada también betabel, es una planta de raíz carnosa. El betabel de huerto, de carne fina y color rojo violeta intenso, se emplea como verdura. Algunas variadas se cultivan para la industria azucarera, la destilería y la alimentación animal. La raíz se come cruda (rallada), pero sobre todo cocida, a veces fría (como entremés o ensalada con papas y canónigos, por ejemplo) o caliente (como guarnición o en sopas). Es representativa de las cocinas flamenca y eslava.

Repulgue: Pliegue que se hace en la masa para cerrar las empanadas.

S

Sal rosada: La sal rosada del Himalaya está repleta de oligoelementos y es una fuente de electrolitos. Contiene 84 minerales diferentes, algunos de ellos son: el cloruro de sodio, sulfato, calcio, potasio y magnesio. También, debe notarse que al comer la sal rosada se estará ingiriendo menos sodio por porción.

Salsa de soya: Condimento de base en el sureste asiático, en China y en Japón. Esta salsa se obtiene a partir de soya, trigo, agua y sal. Varios ingredientes complementarios pueden entrar en su composición: cerdo picado en Cantón, jengibre y hongos en Pekín, y a veces paté de anchoas para darle cuerpo. La salsa de soya tiene el mismo valor nutritivo que un extracto de carne, y mejora con el tiempo. También es conocida como salsa china, salsa de soja, shoyu y sillao.

Saponina: Es un grupo de glucósidos oleosos, los cuales son solubles en agua produciendo espumabilidad cuando las soluciones son agitadas. Garbanzos, soja y quinua son los que más tienen. Actúan como un compuesto jabonoso que al cocerse no se suelen eliminar, pero lavando, o dejando en remojo las legumbres y enjuagadas antes de cocinarlas sí desaparecen.

Sellar: Pasar la carne por la plancha o sartén a fuego fuerte, durante un escaso período de tiempo con la intención de cerrar los poros y que mantenga sus jugos naturales.

Sofreír: Es un término similar a pochar y rehogar. Cuando se sofríe, se cocinan verduras a fuego medio-bajo para que se cuezan y suelten su jugo. La finalidad es que estos ingredientes formen parte de otra preparación o de una salsa, por ejemplo.

Streusel: Brioche alsaciano redondo, recubierto de una pasta sablée sin huevos, aromatizada a la vainilla y a la canela, a la que a veces se añaden almendras en polvo, y que se cuece al mismo tiempo que la pasta del pastel. El streusel a veces se abre en dos y se rellena de crema.

T

Tahina o tahini: Es una pasta hecha a partir de semillas de ajonjolí (también llamado sésamo) molidas que interviene como ingrediente en varios platos de Oriente Medio.

Tapioca: Fécula elaborada a partir del almidón extraído de las raíces de la yuca, que se hidrata, se cuece y luego se muele. Empleada sobre todo para preparar sopas, purés, cremas y postres, la tapioca aporta 360 kcal por cada 100 g. Es muy digestiva y pobre en sales minerales y en vitaminas. La tapioca se vuelve espesa al cocerse y se transforma en translúcida.

Existe una variedad de tapioca llamada perla de Japón, que consiste en bolitas blancas elaboradas con fécula de yuca o fécula de papa. Se utilizan para dar cuerpo a potajes o para preparar postres. Ayudan a espesar y se vuelven translúcidas con la cocción.

Temperar: O atemperar, consiste en igualar o regular la temperatura de un producto.

Tomatillo: Es conocido también como miltomate, tomate de fresadilla, tomate de cáscara, tomate verde. Los tomates son ampliamente utilizados como ingredientes de salsas verdes en varios países latinoamericanos.

En Guatemala, sin embargo, se le usa muchísimo en su gastronomía, pero se les llama miltomate. El rojo es el tomate. Frescos, pueden conservarse refrigerados unas dos semanas.

U

Uslero: Palo cilíndrico de madera que se utiliza en la cocina para extender la masa.

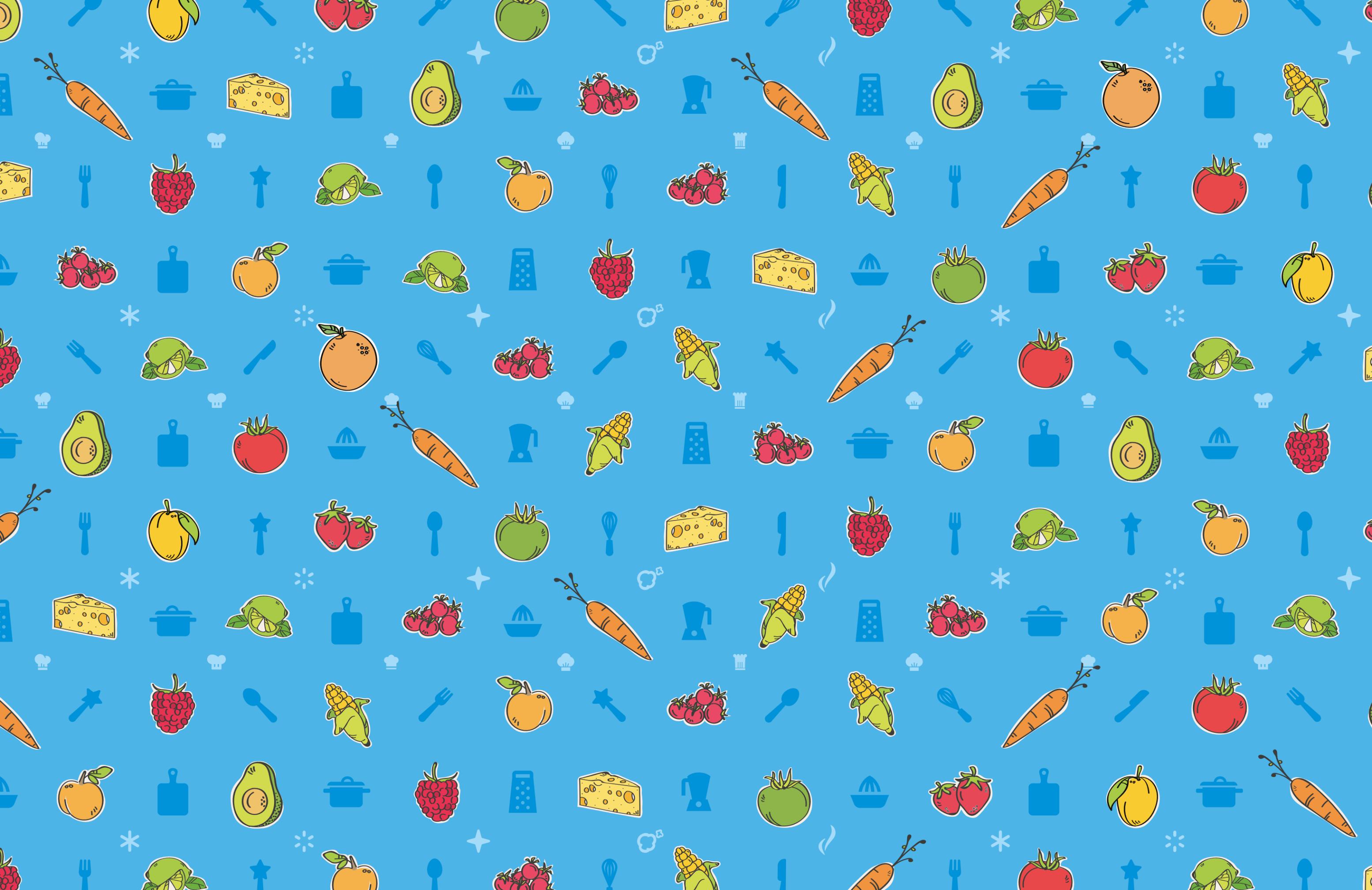
V

Verdolaga: Es una planta que tiene un sabor ácido y salado y se consume mucho en Europa, Asia y México. También tiene propiedades medicinales.



BIBLIOGRAFÍA

- 1** **Diccionario culinario Alicante**, <<https://glosarios.servidor-alicante.com/glosario-gastronomia>>, consultado en abril de 2019.
- 2** **Larousse cocina**, 'Diccionario gastronómico', México D.F., <<https://laroussecocina.mx/diccionarios>>.
- 3** **Nieto, Carla**, 'Técnicas de cocción: sabor, color, textura y nutrientes a buen recaudo', *Farmacia profesional*, vol. 28, no.3, julio 2014, págs. 15-19.
- 4** **Real Academia Española**, 'Diccionario de la lengua española', Madrid, <www.rae.es>, consultado en mayo de 2019.





CDN30 AÑOS
CONVENCIÓN SOBRE
LOS DERECHOS DEL NIÑO

Con el apoyo de:



**Fondo de las Naciones Unidas
para la Infancia (UNICEF)**

Oficina Regional para América Latina y el Caribe
*Calle Alberto Tejada, edificio 102, Ciudad del Saber
Panamá, República de Panamá*

.....
www.unicef.org/lac

Apartado postal: 0843-03045 | Teléfono: +507 301 7400

 Twitter: @uniceflac  Facebook: /uniceflac