

De la Tierra

TODA LA RIQUEZA DE LOS VEGETALES Y
LAS MÁS CREATIVAS RECETAS EN SU MESA



Helado de aguacate

INGREDIENTES PARA 10 PORCIONES

- 1 ½ tazas de leche entera
- 1 ¼ tazas de azúcar
- 6 huevos, la yema
- 1 ½ tazas de crema de leche
- 3 tazas de pulpa de aguacate
- 1 limón grande, el zumo
- ¼ de taza de pistachos picados y tostados

PREPARACIÓN

Este helado es bastante particular: posee una suavidad sin igual que resulta del delicado sabor del aguacate y su cremosa textura característica. Es el postre perfecto para sorprender a sus invitados al final de un delicioso almuerzo o como el original protagonista de una tarde entre amigos.

1. Empiece por calentar la leche en una olla a fuego medio, sin dejarla hervir. Aparte, mezcle las yemas con 1 taza de azúcar y, cuando la leche esté caliente, agregue unas tres o cuatro cucharadas de leche a la mezcla de las yemas para igualar las temperaturas. Luego, vierta el resto de la leche y mezcle todo, lo más rápido posible. Deje reposar hasta que se enfríe.
2. Haga un puré con el aguacate y agregue el zumo de limón.
3. Aparte, bata la crema de leche con el azúcar restante hasta que forme picos. Con movimientos envolventes, mezcle todo y añada los pistachos.
4. Vierta la mezcla en un recipiente, preferiblemente metálico, tápelo (puede usar película plástica transparente) y congele durante un mínimo de 12 horas antes de consumirlo.

SABÍA QUE...

El metal es un excelente conductor de frío, por ello es mucho mejor si usa un recipiente metálico para preparar su helado casero. Si no lo tiene, opte entonces por uno de vidrio que enfría mejor que el plástico.



Crema de ahuyama con estragón y naranja

INGREDIENTES PARA 6 PORCIONES

1 kg de ahuyama
1 cebolla cabezona mediana
2 naranjas grandes dulces
3 chorizos grandes
3 cucharadas de aceite de oliva
Sal y pimienta al gusto
1 cucharadita de estragón
½ taza de crema de leche
4 tazas de agua caliente

PREPARACIÓN

Esta crema es perfecta para un almuerzo durante una tarde fría o para disfrutar de una cena ligera y reconfortante por la noche. El toque de la naranja y el sutil perfume del estragón, combinados con la contundencia del chorizo, le dan un giro diferente a la crema de ahuyama a la que estamos acostumbrados.

1. Aliste los ingredientes: tome la ahuyama, pélela y córtela en trozos grandes; parta la cebolla en cuartos y las naranjas por la mitad; corte los chorizos en trozos grandes. Disponga todo: la ahuyama, la cebolla, las naranjas y los chorizos en una lata para hornear. Vierta el aceite de oliva por encima y condimente con sal, pimienta y media cucharadita de estragón.

2. En el horno precalentado a 200 °C, hornee durante 30 minutos o hasta que la ahuyama esté blanda y el resto de los ingredientes dorados. Saque la lata del horno. Tome las naranjas y exprima el jugo en el vaso de la licuadora.

3. Añada la ahuyama, la cebolla, los chorizos, el resto de estragón y procese. Agregue poco a poco y con cuidado el agua caliente hasta conseguir la consistencia deseada. Añada la crema de leche, licúe nuevamente y rectifique la sal. Sirva caliente.

SABÍA QUE...

Si quiere que la ahuyama tome el mejor sabor posible, olvídense de cocinarla en agua y hornéela. La ahuyama asada en el horno toma un delicioso sabor ahumado y ligeramente dulce que resulta más intenso e interesante. Al hornearla puede agregar sus hierbas favoritas, un diente de ajo, sal y pimienta.



Pan de ahuyama y semillas de girasol

INGREDIENTES PARA 8 UNIDADES

- 1 kg de ahuyama, pelada y cortada en trozos
- 50 g de mantequilla
- 650 g de harina de trigo
- 3 cucharaditas de sal
- 300 ml de agua tibia
- 35 g de levadura seca
- 2 cucharaditas de miel
- 1 taza de semillas tostadas de girasol

PREPARACIÓN

No existe nada más satisfactorio que preparar nuestro propio pan. Amasarlo, aliñarlo y hornearlo, así como esperar a que esté listo mientras empieza a despedir su aroma irresistible es todo un placer que solo es superado por el momento en el que nos lo llevamos a la boca.

1. Ponga los trozos de ahuyama en una lata para hornear cubierta con papel aluminio y hornee a 200 °C durante 45 minutos, o hasta que la ahuyama esté blanda. Sáquela del horno y haga un puré (puede usar un tenedor o un pasapuré) mezclándolo con la mantequilla.
2. Sobre un mesón limpio mezcle la harina de trigo con la sal. Forme un volcán, haga un hueco en el centro y vierta el agua tibia, la levadura y la miel en este. Cuando la levadura se active (es decir, que empiece a formar burbujas en el agua tibia) agregue el puré de ahuyama y las semillas de girasol tostadas.

3. Amase con las manos hasta lograr una masa homogénea y suave. Haga una bola, colóquela en un recipiente y cúbrala con un paño o con película plástica transparente. Resérvela en un sitio a temperatura templada, hasta que la masa doble su volumen.

4. Precaliente el horno a 200 °C. Amase nuevamente y divida la masa en ocho partes iguales. Forme ocho bolas, lo más lisas posible, póngalas en una lata para hornear y reserve unos minutos más para que nuevamente leve. Hornee durante 40 minutos.

Este pan resulta ideal para preparar unos deliciosos sándwiches acompañados de rúcula, queso *mozzarella* y *prosciutto* para ofrecer durante un *brunch* de fin de semana.

SABÍA QUE...

Las semillas –de girasol, amapola o calabaza– son una excelente adición a las recetas. No solo aportan su sabor sino que añaden textura a panes, ensaladas y cremas, además de toda una serie de nutrientes como ácidos grasos, vitaminas y minerales esenciales para nuestra salud.



Mousse de chocolate y ají

INGREDIENTES PARA 4 PORCIONES

4 huevos
½ taza de azúcar
250 g de chocolate de repostería
½ taza de mantequilla
2 cucharaditas de ají seco en escamas
(o al gusto)

PREPARACIÓN

Esta *mousse* será una delicia para los amantes del chocolate. El contraste del ají le da una dimensión muy especial que dejará a sus invitados asombrados... y con ganas de repetir.

1. Separe las claras de las yemas de los huevos. En un recipiente bata las claras junto con el azúcar hasta que forme picos (punto de nieve).
2. Derrita el chocolate al baño María, agregue la mantequilla, mezcle y deje enfriar un poco.
3. Retire el recipiente con el chocolate derretido, y añada las yemas de huevo mientras bate. Para terminar, agregue el ají, mezcle bien y refrigere en moldes individuales durante un mínimo de dos horas o hasta que la *mousse* cuaje.

SABÍA QUE...

El baño María es un método de calentamiento suave que genera calor a través del vapor. Se usa para hacer salsas o postres que llevan huevo para evitar que este se cocine o para derretir chocolate sin que se queme. Si usted es principiante, aquí le decimos cómo hacerlo. Necesitará dos ollas: una grande y una más pequeña que encaje sobre la primera. Coloque un poco de agua en la olla grande y déjela calentar hasta que hierva. En ese momento, agregue el ingrediente que debe cocinar al baño maría en la olla más pequeña y póngala sobre la olla grande, teniendo cuidado de que el agua hirviendo no toque la olla pequeña.



Canastas de pan tajado con **alcachofa** y huevo

INGREDIENTES PARA 6 UNIDADES

6 tajadas de pan
3 cucharadas de mantequilla
1 cebolla cabeza mediana, picada
3 corazones de alcachofa grandes, cortados en cubos
6 huevos

PREPARACIÓN

Si está pensando ofrecer algo novedoso, sencillo y delicioso para un desayuno o un *brunch* en familia o entre amigos, estas canastas son la respuesta, pues resultan fáciles de hacer y tienen una muy bonita presentación que alegrará su mesa.

1. Tome las tajadas de pan y póngalas en moldes para *muffins*, cubriendo con cuidado el interior y los bordes para formar una canasta con ellas.
2. Aparte, en una sartén a fuego medio, derrita la mantequilla, sofría la cebolla y añada los cubos de alcachofa. Saltee y cocine hasta que doren.
3. Rellene los panes que están dentro de los moldes con la cebolla y las alcachofas. Luego, cubra cada espacio con un huevo y lleve al horno precalentado a 180 °C, durante 15 minutos o hasta obtener la cocción del huevo deseada. Desmolde y sirva.



PARA TENER EN CUENTA...

Tomando como base esta receta, puede variar la combinación de cebolla y alcachofas por muchas otras. Aquí le damos algunas sugerencias que también resultan sabrosas y sencillas: espinaca y queso *ricotta* o requesón; tomate *cherry*, tomates secos y acelgas salteadas; tocineta y queso sabana, o espárragos con queso *Gruyère*.



Pesto de **arvejas** y *ricotta*

INGREDIENTES PARA 2 TAZAS

- 1/4 de taza de almendras o de piñones
- 1 taza de arvejas cocidas
- 1 diente de ajo
- 1 taza de aceite de oliva
- 1/2 limón, el zumo
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 de cucharadita de pimienta
- 1/2 taza de queso *ricotta*
- 1/2 taza de queso parmesano

PREPARACIÓN

Tener en la nevera un “salvavidas” como lo puede ser el pesto es una gran idea, ya que le brinda sabor instantáneo a la pasta, a un sándwich o como *dip* para verduras o galleticas.

1. Para empezar, tueste las almendras en una sartén a fuego medio sin que se quemen (unos dos minutos serán suficientes). Retírelas de la sartén y píquelas con un cuchillo.
2. Lleve al procesador de alimentos las arvejas cocidas, el ajo y las almendras tostadas. Procese durante un minuto para triturar muy bien todos los ingredientes. Vierta el aceite de oliva, el zumo de limón, la sal, la pimienta y procese durante un minuto más.
3. Pase la mezcla a un recipiente, añada los quesos *ricotta* y parmesano, y revuelva hasta que todo quede bien integrado.

PARA TENER EN CUENTA...

Cuando no disponemos de mucho tiempo para cocinar siempre podremos recurrir a la sección de congelados del supermercado. Las arvejas congeladas se cocinan en muy pocos minutos, poniéndolas directamente en agua caliente, y están listas para usarlas en cualquier receta. Las verduras congeladas, además, conservan todos sus nutrientes intactos.



Raviolis de arveja

INGREDIENTES PARA 4 PORCIONES

Para la pasta

500 g de harina de trigo
4 huevos
½ taza de cerveza (opcional, puede reemplazarse por agua)
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de sal
Ajonjolí al gusto

Para el relleno

2 tazas de arvejas
1 puerro grande (la parte blanca)
Aceite de oliva, la cantidad necesaria
1 taza de queso crema
Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Para la pasta. Sobre un mesón limpio forme un volcán con la harina de trigo. En el centro ponga los huevos, la cerveza, el aceite de oliva y la sal. Amase con las manos hasta obtener una masa homogénea, que no se pegue a los dedos. Una vez esté lista, haga una bola, colóquela dentro de un recipiente, cúbrala con un paño limpio y deje reposar en refrigeración al menos 30 minutos.

2. Para el relleno. Cocine las arvejas en suficiente agua con sal. Aparte, trocee el puerro y saltéelo con el aceite de oliva. Agregue las arvejas cocinadas y escurridas y saltee durante dos minutos más. Lleve las arvejas y el puerro al procesador de alimentos junto con el queso crema, sal y pimienta. Procese hasta obtener un puré y forme unas pequeñas bolitas que usará para rellenar los raviolis.

3. Para armar los raviolis. Divida la masa en dos porciones iguales. Si tiene máquina para hacer pasta,

úsela para estirar la masa y luego cortarla en tiras largas. De lo contrario, enharine un mesón y estire la masa con la ayuda de un rodillo hasta que quede delgada. Córtaela en tiras del mismo largo y ancho. Repita la operación con la otra porción de masa.

4. Para rellenar los raviolis. Coloque las bolitas de relleno a lo largo de las tiras de pasta, dejando un espacio de unos 2 centímetros entre ellas. Pincele con agua la masa alrededor del relleno y cubra con otra tira de pasta. Haga presión con los dedos alrededor del relleno para retirar el aire que quede por dentro. Corte con un cuchillo para obtener cuadrados de no más de 5 centímetros. Cocine los raviolis entre 10 y 12 minutos en abundante agua hirviendo con sal. Pasado este tiempo o cuando los raviolis floten, sáquelos del agua y escúrralos muy bien. Sirva con la salsa de su preferencia y espolvoree con un poco de parmesano. Puede preparar los raviolis con este o con cualquier otro relleno.





Tacos de calabacín con cerdo

INGREDIENTES PARA 12 UNIDADES

600 g de carne de cerdo
1 diente de ajo triturado
Sal y pimienta al gusto
Aceite, la cantidad necesaria
4 tajadas de piña en almíbar
2 calabacines medianos
½ taza de crema agria
2 cucharadas de cilantro finamente picado
Pimienta de Cayena al gusto
1 cebolla morada mediana finamente picada
3 limones, cortados en cuartos
12 tacos mexicanos duros

PREPARACIÓN

Esta receta resulta ser una muy buena idea para cuando contamos con un buen número de comensales en la mesa, ya que cada cual puede prepararse su propio taco a su gusto. Menos trabajo para usted y más diversión para ellos.

1. Condimente la carne de cerdo con el ajo y salpimiente al gusto. Llévela a la olla de presión con suficiente agua y cocínela a fuego alto durante 15 minutos o hasta que esté blanda. Cuando la carne esté lista, déjela enfriar un poco y desméchela.
2. Mientras tanto, corte las tajadas de piña en cubos pequeños y saltéelos en una sartén de teflón a fuego medio hasta que doren. Reserve.
3. Aparte, corte los calabacines en bastones y saltéelos durante 3 minutos.
4. En un recipiente, mezcle la crema agria con el cilantro picado y la pimienta de Cayena.
5. Disponga todos los ingredientes en recipientes aparte (los tacos, la carne, la piña, el calabacín, la crema agria, la cebolla y los limones) y organice la mesa para que los invitados armen los tacos a su gusto.

PARA TENER EN CUENTA...

Puede usar esta idea de servir tacos con preparaciones diversas para que cada quien los arme como prefiera. Algunas variaciones: pollo o carne de res desmechados, carne molida, chile con carne, camarones apanados o salteados, chorizo salteado o frito. Para complementar: lechuga, salsa pico de gallo, frijoles refritos, crema agria y queso rallado.



Omelette de espárragos

INGREDIENTES PARA 4 PORCIONES

24 espárragos
Aceite de oliva, la cantidad necesaria
8 huevos
Sal y pimienta al gusto
100 g de queso *Gruyère* rallado
2 cucharaditas de cebollín picado

PREPARACIÓN

Durante el fin de semana a veces llega el antojo de preparar un desayuno un poco más elaborado, disponer de una buena variedad de panes, frutas, jugos y acompañamientos que hagan sentir a su familia realmente especial y consentida. Esta *omelette* es perfecta para esa ocasión.

1. Tome los espárragos y corte unos 2 o 3 centímetros de su parte inferior. Deseche las partes que cortó.
2. Para que queden a la perfección habrá que blanquearlos. Sumérjalos en una olla con suficiente agua hirviendo y un poco de sal. Déjelos cocer durante 2 minutos o hasta que tomen un color verde intenso. Retírelos del agua caliente y páselos a un recipiente lleno de agua con hielo. Déjelos ahí un par de minutos más, sáquelos y retire el exceso de agua.
3. A continuación, saltee los espárragos en un sartén caliente con un poco de aceite durante 3 minutos. Reserve.
4. Aparte, en un recipiente, bata los huevos y salpímelos al gusto.
5. En una sartén caliente con un poco de aceite, vierta los huevos batidos y el queso. Acomode los espárragos en el centro de la sartén, en forma vertical, y espolvoree con el cebollín.
6. Cuando ya la base de la *omelette* esté dorada, doble en forma de pañuelo y termine la cocción. El huevo debe quedar blando en el medio.

PARA TENER EN CUENTA...

Una *omelette* siempre será una excelente opción para un desayuno nutritivo. Su versatilidad nos permite jugar con los ingredientes que tengamos en casa: champiñones, espinacas, queso y tocineta, calabacín, jamón y queso... Las variaciones son muchas y el sabor, siempre será atractivo.



Pizza de fríjoles

INGREDIENTES PARA 4 UNIDADES

1/2 taza de fríjoles rojos
1/2 taza de fríjoles blancos
1/2 taza de fríjoles negros
Aceite de oliva, la cantidad necesaria
250 g de carne molida
1 cucharadita de orégano
Sal y pimienta al gusto

1 taza de pasta de tomate
4 salchichas rancheras
4 bases para *pizza* (personales)
2 tazas de salsa para *pizza*
16 tajadas de queso *mozzarella*
1/2 taza de Choclitos®

PREPARACIÓN

Sorprenda a su familia a la hora del almuerzo con estas *pizzas* de fríjoles: pueden ser un plato muy completo y nutritivo, pues incluyen, además de estas leguminosas, carne y salchichas. Sin duda, una apuesta original y tentadora.

1. Lave muy bien los fríjoles y, en un recipiente grande, póngalos a remojar en abundante agua hirviendo durante dos horas aproximadamente (si desea, los puede dejar remojando en agua fría desde la noche anterior).
2. Cocine los fríjoles en la olla de presión, a fuego alto, durante 45 minutos. Si no están lo suficientemente blandos, continúe cocinándolos. Al final de la cocción, escúrralos y reserve.
3. En una sartén grande a fuego alto y con un poco de aceite, sofría la carne molida junto con el orégano, añada sal y pimienta al gusto. Cuando la carne

esté lista, añada la pasta de tomate. Mezcle y deje cocinar unos minutos más. A continuación, añada los fríjoles y mezcle bien con la carne. Reserve.

4. Corte las salchichas en rodajas delgadas y sofríalas en una sartén caliente con un poco de aceite.
5. Tome las bases para *pizza* y barnícelas con la salsa hasta que queden bien cubiertas. Ponga cuatro tajadas de queso en cada una de las bases, un poco de la mezcla de los fríjoles y la carne, y termine con las rodajas de salchicha.
6. Llévelas al horno precalentado a 200 °C durante 10 minutos.
7. Retire las *pizzas* del horno, espolvoréelas con los Choclitos® y vierta un poco de aceite de oliva por encima. Sirva de inmediato.

PARA TENER EN CUENTA...

Tener fríjoles ya cocinados nos puede ahorrar trabajo al adelantar el tiempo de preparación de una receta o sacar de apuros cuando no sabemos qué ofrecer a nuestra familia. Después de cocinarlos, déjelos enfriar totalmente, páselos a un recipiente con tapa hermética y congélelos con su caldo. Se conservan en perfecto estado hasta por un mes.



Salpicón de **garbanzos** y vieiras

INGREDIENTES PARA 4 PORCIONES

300 g de vieiras
Aceite de oliva, para saltear
1 tomate chonto pequeño
½ pimentón verde
¼ de cebolla morada mediana
1 lata de 500 g de garbanzos
3 limones, el zumo
2 cucharadas de cilantro
½ taza aceite de oliva
Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Si busca una entrada muy original para ofrecer a sus invitados durante el almuerzo o la cena, este salpicón es lo que estaba buscando. El cítrico del limón, la presencia del cilantro y la textura aterciopelada de los garbanzos son el marco perfecto para disfrutar de las vieiras.

1. Ponga a calentar un poco de aceite en una sartén. Saltee las vieiras a fuego alto, por ambos lados hasta que doren. Reserve.
2. Aparte, pique en cubitos medianos el tomate, el pimentón y la cebolla.
3. En un recipiente grande, mezcle los garbanzos junto con las vieiras, las verduras, el zumo de limón, el cilantro y el aceite de oliva. Salpimiente y deje marinar durante 15 minutos para que se integren bien los sabores. Sirva frío.

SABÍA QUE...

Las vieiras son unos moluscos cuya carne es bastante firme, blanca y de sabor ligeramente dulzón. Lejos de la costa es difícil encontrarlas frescas, aunque en las pescaderías se consiguen congeladas. Para usarlas, debe fijarse si vienen crudas o precocidas. De ser así, no las saltee por más de medio minuto por cada lado para que no se estropee su textura.



Ensalada de pasta con **rúgula** y queso de cabra

INGREDIENTES PARA 4 PORCIONES

500 g de pasta corta (*penne, fusilli, etc.*)
2 litros de agua
100 g de queso de cabra
100 g de salami
Aceite de oliva, la cantidad necesaria
½ taza de maní salado
1 taza de rúgula lavada y escurrida

Para la vinagreta

1 limón, el zumo
Sal y pimienta al gusto
¼ de taza de aceite de oliva extra virgen

PREPARACIÓN

Esta receta es ideal para esos días en los que no queremos complicarnos, para cuando recibimos invitados sin previo aviso o simplemente para esos momentos en que queremos disfrutar de un plato sencillo pero lleno de sabores y texturas.

1. Ponga a hervir el agua, agregue sal al gusto y cocine la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete.
2. Mientras tanto, corte el queso de cabra en láminas. Si el salami viene en una pieza completa, córtelo también en tajadas delgadas. Si lo compró ya tajado, córtelo en cuartos.
3. Cuando la pasta esté al dente, cuélela y sumérgala en agua fría para cortar la cocción. Vuelva a colar para que escurra muy bien.

4. Aparte, en una sartén grande con un poco de aceite de oliva muy caliente, saltee la pasta durante 2 minutos. Retire del fuego y deje enfriar (esta ensalada puede servirse tibia o fría).

5. Para preparar la vinagreta, ponga en una taza el zumo de limón, condímelo con sal y pimienta al gusto y revuelva con un tenedor para disolver bien la sal. Vierta el aceite de oliva y mezcle vigorosamente.

6. Pase la pasta a un recipiente grande y mézclela con el queso, el salami, el maní y la rúgula, añada la vinagreta y revuelva bien. Espere cinco minutos antes de servir para que los sabores se integren, rectifique la sazón y lleve a la mesa.

PARA TENER EN CUENTA...

El queso de cabra tiene un sabor más fuerte que el que se elabora con leche de vaca. Es más rico en grasa y por lo tanto, más untuoso. Un poco de queso de cabra en sus recetas le añade una interesante dimensión de sabor y textura; sin embargo, si desea en esta preparación sustituirlo por uno de vaca, el queso holandés iría muy bien.



Terrina de hongos y hierbas

INGREDIENTES PARA 6 PORCIONES

5 champiñones de París
2 hongos Portobello grandes
3 cucharadas de mantequilla
2 dientes de ajo finamente picados
1 cebolla cabezona blanca finamente picada
2 cucharadas de harina de trigo
¾ de taza de crema de leche
5 huevos
1 taza de queso parmesano rallado
1 cucharada de perejil picado
¼ de cucharadita de tomillo picado
½ cucharadita de nuez moscada
Sal y pimienta al gusto
300 g de lonjas de tocineta

PREPARACIÓN

Esta terrina constituye una entrada perfecta: sívala en un bonito plato y acompáñela con las tostaditas o galletas de su preferencia. En su próxima reunión, serán una delicia para sus invitados.

1. Limpie con cuidado los champiñones y los Portobello enteros.
2. Derrita la mantequilla en una sartén caliente y dore ambos tipos de hongos durante 3 minutos; retírelos del fuego y reserve.
3. En la misma sartén, a fuego alto, saltee el ajo y la cebolla (si es necesario, agregue un poco más de mantequilla). Luego, añada la harina de trigo y mezcle muy bien. Vierta la crema de leche y revuelva hasta que se integren todos los ingredientes.
4. Aparte, en un recipiente grande bata los huevos y agregue el queso parmesano. Mezcle hasta lograr una consistencia homogénea.
5. Agregue a los huevos la mezcla de cebolla con ajo, harina y crema. Añada las hierbas picadas, la nuez moscada y salpimiente al gusto.
6. Tome un molde para terrina y cúbralo completamente con las tiras de tocineta. Vierta la mitad de la mezcla de los huevos, distribuya todos los champiñones y los Portobello y termine de rellenar el molde con el resto de la mezcla.
7. Lleve al horno precalentado a 180°C durante una hora aproximadamente, o hasta que cuaje muy bien. Retírelo del horno y, cuando esté tibio, desmolde la terrina y sirva de inmediato.

SABÍA QUE...

Las terrinas o *terrines* toman su nombre del recipiente de barro vidriado de forma rectangular u ovalada, con tapa, en el que originalmente se preparaban en la cocina tradicional francesa. De ahí que las recetas que se preparan usando este molde, generalmente carnes y patés, llevan el nombre de terrina.



Cazuelas de plátano maduro con **lentejas** al *curry*

INGREDIENTES PARA 4 PORCIONES

2 plátanos maduros
Aceite vegetal, la cantidad necesaria
250 g de puré de tomate, puede ser en lata
2 cucharaditas de *curry*
½ cucharadita de canela
Sal y pimienta al gusto
2 tazas de lentejas previamente cocidas y escurridas
Perejil picado al gusto para decorar

PREPARACIÓN

Los plátanos maduros, con su dulzura acaramelada y suave textura, se encuentran entre las preparaciones favoritas de la cocina colombiana. En esta receta mostramos lo versátiles que pueden ser, tanto para incorporar un elemento novedoso en la presentación del plato, como para agregar su delicioso sabor a las muy caseras y siempre bienvenidas lentejas. Una prueba más de que en la cocina hay que dejar volar la imaginación.

1. Corte los plátanos en tajadas a lo largo, más bien delgadas, y fríalas en aceite suficientemente caliente hasta que estén doradas. Déjelas reposar en un plato cubierto con papel absorbente para retirar el exceso de aceite.

2. Aparte, en una olla mezcle el puré de tomate con el *curry*, la canela, la sal y la pimienta. Añada

las lentejas, vuelva a mezclar y deje conservar, a fuego medio y revolviendo ocasionalmente, durante 10 minutos. Si le parece que la preparación está muy seca, puede agregar, poco a poco, un cuarto de taza de agua (las lentejas no deben quedar caldosas). Rectifique la sazón y retire del fuego.

3. Con las tajadas de plátano fritas, forre el fondo de los recipientes que usará para servir esta receta, recomendamos que sean cazuelas. Si las tajadas quedan muy largas a los recipientes, puede cortarlas con un cuchillo y acomodarlas de tal manera que las cazuelas queden completamente forradas.

4. Sirva las lentejas encima de la cama de tajadas de plátano, decore con el perejil picado y ¡a disfrutar en familia!

PARA TENER EN CUENTA...

El *curry* es una mezcla de especias y condimentos, unos asados y otros frescos, que puede encontrarse en polvo o como pasta. Generalmente este se disuelve en leche de coco, yogur o algún tipo de caldo, que da como resultado una salsa espesa y llena de sabor. Es una preparación típica de las cocinas del sudeste asiático y de la India, sin embargo, como este último país fue una importante colonia británica, fueron los ingleses quienes difundieron el *curry* por el mundo, es común relacionarlo con la cocina hindú.



Muffins de maíz

con corazón de ruibarbo

INGREDIENTES PARA 18 UNIDADES

450 g de harina de trigo
 20 g de polvo de hornear
 240 g de azúcar
 ½ cucharadita de sal
 200 g de mantequilla
 3 huevos
 1 taza de leche
 1 taza de granos de maíz picados
 150 g de queso campesino, cortado en cubos
 Maíz para decorar

Para el relleno
 500 g de ruibarbo pelado y picado
 1 taza de azúcar

Para el glasé
 1 taza de azúcar pulverizada
 1 limón, el zumo

PREPARACIÓN

Estos *muffins* son ideales para un desayuno de domingo en familia, donde grandes y chicos estarán felices de disfrutarlos. Además, puede variarlos con diferentes rellenos que se ajusten a los antojos de todos.

1. En un recipiente grande, cierna la harina de trigo junto con el polvo de hornear, el azúcar y la sal.
2. Aparte, procese la mantequilla con los huevos y la leche hasta que se integren perfectamente.
3. Junte las dos mezclas (la seca y la húmeda) hasta lograr una combinación homogénea. Agregue el maíz y los cubos de queso campesino; revuelva con una espátula para integrarlo todo.
4. Mientras tanto, en una olla a fuego lento, ponga el ruibarbo junto con el azúcar y deje cocinar durante 30 minutos, revolviendo ocasionalmente. Retire del fuego y reserve esta mermelada.

5. Engrase los moldes para *muffins* con un poco de aceite vegetal y precaliente el horno a 180 °C.

6. Vierta en los moldes una cucharada y media de la mezcla, luego una cucharada de mermelada de ruibarbo y otro poco de mezcla hasta completar ¾ partes de cada recipiente para *muffins*. Hornee durante 40 minutos aproximadamente.

7. Paralelo al horneado prepare el glasé mezclando el azúcar pulverizada con el zumo de limón hasta formar una crema. Reserve.

8. Aparte, en una sartén, sofría los granos de maíz para decorar.

9. Cuando los *muffins* estén listos, retírelos del horno y déjelos reposar hasta que se enfríen. Desmóldelos, báñelos con el glasé y decórelos con el maíz frito por encima.

PARA TENER EN CUENTA...

A veces, no es fácil conseguir ruibarbo en el supermercado pero puede reemplazarlo con mermeladas preparadas en casa o industriales, con sabores como fresa, mora o de la fruta de su preferencia para darle otra cara a esta deliciosa receta.



Sándwich de huevo, **pepino** y rúgula

INGREDIENTES PARA 4 UNIDADES

1 pepino cohombro
Sal y azúcar al gusto
8 hojas de toronjil o de hierbabuena picadas
4 huevos duros
4 cucharadas de mayonesa
½ cucharadita de mostaza
Pimienta al gusto
8 tajadas del pan de su preferencia, sin bordes
Hojas de rúgula al gusto

PREPARACIÓN

En Inglaterra, es tradición servir sándwichitos de pepino a la hora del té. En Colombia, tenemos las onces para disfrutar de todo tipo de bocados y esta receta es una excelente adición para su menú.

- 1.** Empiece cortando el pepino en rodajas delgadas: calcule unas cinco tajadas para cada sándwich.
- 2.** Ponga las rodajas de pepino en un recipiente con un poco de sal y azúcar más el toronjil picado. Revuelva y reserve.
- 3.** Aparte, pique los huevos y mézclelos con la mayonesa y la mostaza. Salpimiente al gusto y reserve.
- 4.** Sobre cada tajada de pan esparza un poco de la mezcla de huevo, coloque unas hojas de rúgula y las tajadas de pepino encima. Junte las mitades para formar el sándwich, córtelos a la mitad y sirva.

PARA TENER EN CUENTA...

Los sándwichitos son siempre irresistibles, y las posibilidades de rellenarlos infinitas. Aquí le presentamos algunas sugerencias: queso crema para untar con cebollín y perejil; atún con mayonesa; cebollín y manzana verde picada; huevo picado con mayonesa, páprika y mostaza; paté mezclado con mostaza acompañado de peras salteadas con vinagre balsámico, pimienta y un poco de azúcar.



Alitas de pollo en salsa de **pimentón**

INGREDIENTES PARA 6 PORCIONES

24 alitas de pollo
½ taza de miel de abejas
4 cucharadas de aceite de oliva
Sal al gusto
½ cucharadita de pimienta de Cayena
2 pimentones rojos medianos
2 dientes de ajo picados
Tomillo al gusto
Aceite vegetal, la cantidad necesaria

PREPARACIÓN

Esta receta es ideal para compartir en una ocasión informal; por ejemplo, cuando nos reunimos en familia o con los amigos para ver un partido de fútbol en el que juega la Selección o para ver nuestra película favorita. Complemente con bastoncitos de apio y más salsas. ¡A disfrutar!

1. Lave las alitas, séquelas y condiméntelas con la miel, el aceite, la sal y la pimienta de Cayena. Reserve.
2. Acomódelas en un molde y llévelas al horno precalentado a 180°C durante hora aproximadamente. Cuando estén doradas, sáquelas del horno, pero no lo apague.
3. Mientras tanto, prepare la salsa. Ase los pimentones a fuego vivo y pélelos. Trocéelos y sofríalos junto con el ajo y el tomillo. Páselos por el procesador de alimento con un poco de aceite de oliva, si es necesario.
4. Retire el molde con las alitas del horno y pincélelas con la salsa de pimentón. Llévelas nuevamente al horno durante 15 minutos más y sívalas bañadas con el resto de la salsa.

PARA TENER EN CUENTA...

Para que pelar los pimentones resulte más sencillo y obtenga mejores resultados, después de que los ase (también puede hacerlo al horno) hasta que su piel esté negra, póngalos en una bolsa plástica, ciérrela bien y déjelos sudar 5 y 10 minutos. Sáquelos de la bolsa y pélelos bajo el chorro de agua. De esta manera la piel saldrá muy fácilmente.



Chips de **cubios** con sal

INGREDIENTES PARA 6 PORCIONES

6 cubios grandes
Aceite vegetal para freír
Sal al gusto

PREPARACIÓN

Esta es una manera novedosa de usar los muy andinos cubios, que se salen de las sopas boyacenses para convertirse en unos ricos *chips* crujientes y dorados que acompañarán sus comidas.

1. Lave muy bien los cubios. Con ayuda de un pelapapas o un cuchillo bien afilado, córtelos en tajadas muy delgadas.
2. Ponga a calentar el aceite necesario para freír en una sartén. Cuando el aceite esté caliente, fría los cubios hasta que doren y estén crujientes.
3. Retírelos con una espumadera y déjelos sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa.
4. Ponga sal al gusto y sívalos para acompañar platos fuertes o como pasabocas, con sus salsas favoritas.

PARA TENER EN CUENTA...

El cubio es un tubérculo que solo crece en alturas superiores a 2.400 metros sobre el nivel del mar y que es muy poco conocido fuera de Boyacá, de donde es originario. Dicen los expertos que su sabor cuenta con notas de anís y menta. Este nutritivo tubérculo, poco a poco, se ha ido haciendo un espacio en recetas no tradicionales, gracias al trabajo de varios chefs colombianos que buscan popularizarlo.



De la Tierra

TODA LA RIQUEZA DE LOS VEGETALES Y
LAS MÁS CREATIVAS RECETAS EN SU MESA

