

De la Huerta

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



De la Huerta

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



SÁNDWICH DE MORA Y QUESO MASCARPONE

INGREDIENTES PARA 4 PORCIONES

200 g de moras maduras
1/3 de taza de azúcar
1 cucharadita de orégano
4 granos de pimienta negra
1/2 taza de queso *mascarpone*
8 tajadas de pan blanco blando tostado
o el pan de su preferencia (el pan *brioche*
funciona muy bien)

PREPARACIÓN

Esta receta es realmente sorprendente e ideal para cuando quiere desayunar algo dulce, pero diferente. Además, en una sola preparación se reúnen la fruta, el cereal y la proteína láctea que conforman un desayuno balanceado.

1. Para empezar, ponga las moras en un recipiente hermético junto con el azúcar, el orégano y la pimienta negra. Deje macerando esta mezcla desde el día anterior para que los sabores se mezclen y se hagan más intensos.

2. Para armar el sándwich, disponga el pan tostado y tibio, y arme capas de la mora macerada y el queso *mascarpone*. Cierre con la otra tajada de pan y disfrute de un sándwich diferente, delicioso y lleno de color para alegrar sus mañanas y las de su familia.

SABÍA QUE...

El queso *mascarpone* es un queso de origen italiano muy cremoso y de sabor suave que se utiliza para preparar postres, como el tiramisú o brevas con miel. Si no lo consigue puede sustituirlo por queso crema para untar o por una mezcla, a partes iguales, de queso *ricotta* o requesón y crema de leche espesa.





ALMÍBAR DE GUAYABA Y ANÍS

INGREDIENTES PARA 2 TAZAS DE ALMÍBAR

- 4 guayabas cortadas en rodajas
- 1 taza de azúcar
- 3 tazas de agua
- 1 estrella de anís

PREPARACIÓN

1. Mezcle todos los ingredientes y, en una olla a fuego lento, ponga a hervir hasta que se reduzca una tercera parte del líquido y obtenga una consistencia de almíbar. Revuelva ocasionalmente con cuchara de madera.

ERMELADA DE BREVAS Y ROMERO

INGREDIENTES PARA 1 TAZA

- 6 brevas maduras y picadas
- 2 ½ tazas de agua
- 2 tazas de azúcar blanca o morena
- 2 clavos
- 1 cucharadita de romero picado
- 2 ramas de romero
- 1 limón, el zumo y la ralladura de la cáscara

PREPARACIÓN

1. Cocine a fuego lento las brevas, el agua, el azúcar, los clavos y el romero. Pasados 60 minutos la mezcla deberá reducir a una tercera parte y tener consistencia de almíbar; revuelva ocasionalmente. Agregue el zumo y la ralladura de limón. Retire del fuego, a medida que la mermelada enfría espesará. Envase en un frasco previamente esterilizado.





CHUTNEY DE **CEREZAS** Y CEBOLLA

INGREDIENTES PARA 1 TAZA

- 1 taza de cerezas sin pepa
- ½ taza de cebolla cabezona picada gruesa
- 2 ½ cucharadas de azúcar morena
- ½ taza de vinagre de vino o de frutas
- 1 cucharadita de jengibre en polvo
- 1 pizca de sal

PREPARACIÓN

1. En una olla ponga a fuego lento las cerezas y la cebolla, hasta que empiecen a sudar; revuelva constantemente. Agregue el azúcar y el vinagre, y deje cocinar 45 minutos, revolviendo ocasionalmente. Antes de terminar la cocción, agregue el jengibre y la sal. Esta mezcla debe formar un almíbar y reducirse más o menos en un tercio de su volumen inicial.

PAPAYA ASADA CON QUESO CAMPESINO

INGREDIENTES PARA 6 PORCIONES

- 1 taza de cubos de papaya madura
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de azúcar
- 1 libra de queso campesino

PREPARACIÓN

1. En una sartén caliente dore los cubos de papaya con el aceite de oliva y el azúcar hasta que se caramelicen. Ponga la papaya sobre el bloque de queso campesino y sirva.



LOMITOS DE POLLO Y BANANO A LA MOSTAZA

INGREDIENTES PARA 6 PORCIONES

3 pechugas de pollo
Sal y pimienta al gusto
½ taza de caldo de pollo
6 bananos grandes
2 cucharadas de aceite vegetal
Mostaza al gusto

PREPARACIÓN

Esta receta es una excelente alternativa para almorzar con ingredientes básicos, de todos los días y que además resultan muy versátiles.

1. Tome las pechugas de pollo, si desea retíreles la piel y la grasa, y salpimiéntelas.
2. Aparte, pele los bananos y córtelos por la mitad, a lo largo.
3. Tome un molde apto para el horno, vierta el caldo de pollo y disponga las pechugas y los bananos. Con una brocha de cocina, pincele generosamente las pechugas con el aceite y la mostaza.
4. Tape el molde con papel aluminio y hornee a 200 °C, bañando ocasionalmente la preparación con su mismo caldo hasta que el pollo este cocinado (unos 30 minutos aproximadamente).
5. Saque del horno, retire el papel aluminio, pincele el pollo nuevamente con la mostaza y hornee unos 5 minutos más para dorar.

SABÍA QUE...

El contenido de azúcar del banano se intensifica conforme va madurando. Tenga esto en cuenta para decidir qué tan dulce quiere que resulte su receta: lo ideal es escoger bananos firmes y pintones.



ENSALADA DE GARBANZOS, MANGO Y PITAHAYA

INGREDIENTES PARA 6 PORCIONES

250 g de garbanzos

Para la ensalada

1 zanahoria mediana, pelada y rallada

1 pitaya pelada y cortada en cubos

1 mango pintón-maduro mediano,
pelado y cortado en julianas

Para el aderezo

2 cucharadas de aceite de oliva

½ limón, el zumo

1 cucharadita de azúcar

Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Los garbanzos son legumbres muy sanas y nutritivas que además resultan económicas: incorporarlos a sus recetas son otra forma de brindarle amor (con sabor) a su familia.

1. Ponga a remojar los garbanzos con 12 horas de anticipación, como mínimo.

2. Cuando haya pasado este tiempo y vaya a empezar la preparación, deseche el agua del remojo de los garbanzos y póngalos a cocinar en una olla de presión, cubriéndolos totalmente con agua y sal al gusto. Déjelos cocinar a fuego medio aproximadamente unos 30 minutos, luego baje el fuego hasta que estén blandos. Retírelos de la olla, escúrralos y, una vez estén fríos, mézclelos con la zanahoria, la pitaya y el mango.

3. **Para el aderezo:** con un batidor de mano mezcle en un recipiente el aceite de oliva, el zumo de limón, el azúcar, la sal y la pimienta.

4. Sirva la ensalada, vierta el aderezo en la cantidad deseada y mezcle bien.

PARA TENER EN CUENTA...

Para esta receta recomendamos usar un mango pintón, ya que está casi maduro, con muy buen sabor y con la textura de su carne aún firme. Para cortarlo sin dificultad, corte primero ambos extremos de tal forma que obtenga una base. Luego párelo sobre una tabla y proceda a cortar la cáscara de arriba hacia abajo. Separe las dos mitades del hueso y proceda a cortar en julianas (tiras).



GUISO DE LENTEJAS CON MAMEY

INGREDIENTES PARA 6 PORCIONES

2 tazas de lentejas
Aceite, la cantidad necesaria
2 chorizos de ternera cortados
en rodajas
3 tomates chontos picados
2 zanahorias peladas y cortadas
en rodajas
1 cebolla cabezona cortada en aros
2 tazas de ahuyama cortada en cubos
Tomillo al gusto
½ taza de pasta de tomate
½ taza de salsa de tomate
2 mameyes cortados en cubos
Queso parmesano rallado, al gusto

PREPARACIÓN

A la hora del almuerzo hay millones de opciones para deleitarse. Disfrute el momento para comer bien y obtener toda la energía necesaria para finalizar el día.

1. Deje remojando las lentejas desde la noche anterior en abundante agua. El día de la preparación, descarte el agua del remojo.

2. Aparte, en una olla grande con un poco de aceite sofría las rodajas de chorizo, después de unos 3 minutos, añada los tomates, las zanahorias, la cebolla, la ahuyama, las lentejas escurridas y el tomillo; saltee durante 4 minutos aproximadamente.

3. Luego, agregue la pasta y la salsa de tomate, y cubra con suficiente agua. Tape la olla y cocine a fuego lento hasta que las lentejas estén tiernas, alrededor de 35-40 minutos. Cuando ya esté lista la preparación, agregue inmediatamente el mamey, sirva y decore con un poco de queso parmesano rallado.

Las lentejas y las frutas son muy buenas amigas y conforman una combinación espectacular con un delicioso toque ácido y al mismo tiempo un leve dulzor. Usted puede usar como base esta misma receta y sustituir el mamey por trozos de piña o de manzana verde: solo deberá agregarlos a la mitad de la cocción de las lentejas.







MIELMESABE CON SALSA DE LULO

INGREDIENTES PARA 4 PORCIONES

Para el mielmesabe

1 litro de leche
6 pastillas de panela

Para la salsa de lulo

½ taza de crema de leche fría
½ lulo, la pulpa picada

PREPARACIÓN

1. Para el mielmesabe. En un olla a fuego lento, ponga la leche junto con la panela durante aproximadamente 3 horas, sin revolver, hasta que se formen bolitas duras.

Aparte, bata la crema de leche hasta obtener una consistencia espesa y agregue la pulpa de lulo. Sirva el mielmesabe tibio acompañado con la crema de lulo.

GELATINA DE PITAHAYA

INGREDIENTES PARA 1 CUBETA DE HIELO

2 sobres de gelatina sin sabor
¼ de taza de agua fría
2 pitayas, la pulpa
1 cucharada de azúcar

PREPARACIÓN

1. Hidrate la gelatina sin sabor con el agua fría, hasta que el agua se absorba por completo. Llévela a una sartén a fuego lento hasta que la gelatina se derrita del todo.

2. Aparte, con la ayuda de un tenedor, triture las pitayas hasta obtener un puré; agregue el azúcar y la gelatina derretida.

3. Disponga la mezcla en una cubeta de hielo (preferiblemente de silicona para poder desmoldar fácilmente) y refrigere hasta que cuaje.





CIRUELAS ASADAS CON CLAVOS Y CANELA

INGREDIENTES PARA 8 UNIDADES

4 ciruelas grandes cortadas a la mitad y sin pepa
1 cucharada de aceite de oliva
4 cucharadas de azúcar morena
Canela en polvo al gusto
Clavos al gusto
Crema *chantilly*, para acompañar

PREPARACIÓN

1. En una lata o molde apto para el horno, disponga las ciruelas, rocíelas por encima con el aceite de oliva, el azúcar morena, la canela y los clavos. Lleve al horno precalentado a 200 °C durante aproximadamente 15 o 20 minutos. Una vez las vea bien asadas, sívalas tibias acompañadas de crema *chantilly*.

CREPES DE RICOTTA, TAMARINDO Y PUERRO

INGREDIENTES PARA 6 UNIDADES

6 crepes previamente preparados o de paquete
½ taza de agua
250 g de pulpa de tamarindo
Aceite, la cantidad necesaria
½ taza de puerro cortado en rodajas
¾ de taza de queso ricotta (o requesón)
Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. En una sartén caliente dore los cubos de papaya con el aceite de oliva y el azúcar hasta que se caramelicen. Ponga la papaya sobre el bloque de queso campesino y sirva.

No.3





¡A media tarde!

ES MOMENTO DE HACER UN ALTO EN LA JORNADA PARA RELAJARSE Y GOZAR DE UN MERECIDO DESCANSO DESPUÉS DE TRABAJAR PARA ALCANZAR NUESTROS OBJETIVOS DEL DÍA. BEBIDAS CÁLIDAS O REFRESCANTES, PASABOCAS DULCES O SALADOS Y PEQUEÑOS TENTEMPÍES LE DAN FORMA A LA CEREMONIA DE LAS "ONCES", DEL "ALGO", QUE TANTO BIEN NOS HACE CUANDO COMPARTIMOS CON QUIENES MÁS QUEREMOS MIENTRAS CAE LA TARDE.



TARTA DE CIRUELAS

INGREDIENTES PARA 6 PORCIONES

Para la masa

2 huevos

½ taza de azúcar

180 g de mantequilla a temperatura ambiente

1 ½ cucharaditas de sal

375 g de harina de trigo

Para el relleno

2 cucharadas de queso crema

1/3 de taza de miel

1/3 de taza de azúcar

3 huevos

5 ciruelas maduras grandes cortadas a la mitad

PREPARACIÓN

No existe nada más tentador ni que exprese tanto cariño como una tarta recién horneada! Por eso, sorprenda a su familia con esta deliciosa receta para disfrutar por la tarde con una taza de té.

1. Para la masa. Necesitará un recipiente grande. Con una batidora eléctrica mezcle los huevos con el azúcar, hasta que esta se disuelva por completo. Luego, agregue la mantequilla y la sal. Poco a poco, vaya incorporando y mezclando con la mano la harina de trigo cernida, hasta que unifique todos los ingredientes.

2. Haga una bola con la masa y use el rodillo para amasarla hasta obtener la forma y tamaño adecuados para su molde.

3. Forre el interior del molde con la masa y resérvela en el congelador durante 7 minutos, aproximadamente. Precaliente el horno a 180 °C.

4. Para el relleno. En otro recipiente y con un batidor de mano, mezcle muy bien el queso crema, la miel, el azúcar y los huevos hasta que el azúcar se haya incorporado por completo, reserve.

5. Aparte, saque el molde del congelador, cúbralo con papel aluminio y ponga encima algo de peso para que la masa conserve su forma (fríjoles o garbanzos). Hornee durante 10 minutos para que precocine la masa.

6. Saque el molde del horno, retire el peso y el papel aluminio, y ponga el relleno preparado previamente. Encima disponga las ciruelas cortadas y lleve nuevamente al horno, a la misma temperatura, durante 20 minutos o hasta que la tarta dore.

Puede cambiar el tamaño de las tartas y hacerlas pequeñas. Además, puede variarlas con las frutas de su preferencia. Los frutos rojos (moras, fresas, arándanos, frambuesas, entre otros) resultan deliciosos para preparar tartas, pues su acidez se mezcla con el dulce de la masa y esto lo convierte en un postre exquisito que enamora a todos.





SÁNDWICH HELADO DE AGRÁZ

INGREDIENTES PARA 8 UNIDADES

Para las galletas de miel

125 g de azúcar pulverizada

125 g de mantequilla, a temperatura ambiente

2 gotas de esencia de vainilla

4 cucharadas de miel

1 yema de huevo

4 cucharadas colmadas de harina de trigo

4 cucharadas colmadas de maicena

1 litro de helado de vainilla

2 tazas de agrás (una con agrás entero y otra con agrás picado)

PREPARACIÓN

Si quiere sorprender a los más pequeños de su casa, y por qué no, también a los mayores, este sándwich helado será la dulce celebración que todos quieren disfrutar a media tarde...

1. En un recipiente hondo bata el azúcar con la mantequilla hasta que logre una preparación blanca y cremosa. Luego, incorpore la vainilla, la miel y la yema de huevo. Para terminar, tamice la harina y la maicena e incorpórelas a la mezcla hasta que obtenga una masa homogénea.

2. Envuelva la masa en plástico adherente para que no se seque, y reserve durante 15 minutos.

3. Pasado este tiempo tome una lata apta para hornear y póngale papel mantequilla en su base para que las galletas no se peguen.

4. Forme bolitas con la masa, aplástelas con la mano para obtener círculos y llévelas al horno, precalentado a 180 °C, entre 10 y 15 minutos o hasta que sus bordes estén dorados. Retírelas del horno y reserve sobre una rejilla hasta que se enfríen.

5. Aparte, mezcle el helado con el agrás (el picado y el entero), tenga cuidado de no dejar derretir el helado.

6. Arme los sándwiches, déjelos reposar en el congelador durante 15 minutos y sirva.

Con el agrás también puede preparar deliciosas bebidas llenas de antioxidantes y vitaminas. Pruebe hacerlas con yogur natural sin dulce (media taza de agrás, una de yogur y hielo, y dulce al gusto); con helado de vainilla y leche entera; o combinando esta baya con banano y leche o yogur.





SÁNDWICH DE SALMÓN AHUMADO, **MANGO** Y MAYONESA DE CILANTRO

INGREDIENTES PARA 4 UNIDADES

Para la mayonesa de cilantro

- 1 huevo
- 1 taza de cilantro picado
- ½ cucharadita de sal
- 1 pizca de pimienta
- ½ limón, el zumo
- 1 taza de aceite de girasol

Para el sándwich

- 8 tajadas del pan de su preferencia
- Rúgula al gusto
- 400 g de salmón ahumado
- 2 mangos pintones, pelados y cortados en bastones

PREPARACIÓN

1. Hacer mayonesa casera es más sencillo de lo que imagina: se sorprenderá con su sabor, ahorrará dinero y podrá disponer de este aderezo siempre fresco cada vez que lo necesite; recuerde que puede omitir el cilantro o sustituirlo por alguna otra hierba o condimento de su preferencia, como perejil, páprika, mostaza o ají.

2. Para la mayonesa. Ponga en la licuadora, a velocidad media, el huevo, el cilantro, la sal, la pimienta y el zumo de limón. Mientras se está licuando, agregue poco a poco el aceite de girasol en forma de hilo continuo hasta obtener una preparación espesa. Rectifique la sazón y reserve.

3. Aparte, tome los panes. Puede ponerlos en la parrilla para darle un toque especial crujiente. Únteles la mayonesa de cilantro a su gusto. Ponga una cama de rúgula, luego el salmón y para terminar el mango cortado en bastones. Coloque el otro pan ¡y listo!

Dependiendo de la ocasión, puede variar el tamaño de los sándwiches y hacerlos tipo bocadito. Sirva tibio y sorprenda a sus amigos con este delicioso sándwich acompañado con una copa de vino rosado.





No.4





¡Fin de semana!

HA LLEGADO EL MOMENTO DE DEJAR LAS PREOCUPACIONES A UN LADO Y DISFRUTAR DE LA FAMILIA. EL FIN DE SEMANA NOS MOTIVA A PLANEAR UN RICO MENÚ, AJUSTARNOS EL DELANTAL Y PONER MANOS A LA OBRA. NO IMPORTA CUÁL SEA EL PLAN: LO ESENCIAL ES DEJARNOS INVADIR POR EL OPTIMISMO QUE NOS RECARGA DE ENERGÍA Y SE IMPRIME EN TODOS LOS AROMAS QUE SALEN DEL HORNO Y NOS DIBUTAN LA MÁS EXPECTANTE DE LAS SONRISAS.



POLLO ENTERO EN SALSA DE COCO Y ARÁNDANOS

INGREDIENTES PARA 4 PORCIONES

1 pollo entero
½ taza de melado de panela
1 cubo de caldo de pollo
1 rama de tomillo picado
1 rama de orégano picado

Para la salsa

½ taza de coco rallado
1 lata de leche de coco
1 taza de arándanos
½ taza de leche entera
½ cucharadita de estragón
1 cucharadita de sal
Pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Este pollo es una mezcla de sensaciones que uno jamás se hubiera imaginado... tiene toques dulces, ácidos y es muy aromático. Aproveche el fin de semana para tomarse el tiempo de preparar esta deliciosa receta.

1. Empiece por adobar el pollo. En un recipiente, mezcle el melado de panela con el cubo de caldo desleído y las hierbas. Barnice el pollo con esta mezcla y póngalo a hornear a 180 °C durante una hora y media aproximadamente. Ocasionalmente mientras lo hornea, barnícelo de nuevo para que tome más sabor.

2. Para la salsa. Mezcle en una olla el coco rallado, la leche de coco, los arándanos, la leche, el estragón y salpimiente. Deje que hierva durante 5 minutos y sirva caliente junto con el pollo.

La leche de coco es un ingrediente fantástico para experimentar con sabores diferentes en nuestra cocina. A un salteado de frutas y verduras con curry agréguele leche de coco y luego bañe con esta salsa pescados, mariscos o pollo; el resultado es delicioso.





COSTILLAS CON SALSA SOYA Y NARANJA

INGREDIENTES PARA 4 PORCIONES

Para la salsa

- 2 tazas de jugo de naranja
- 12 cucharadas de mermelada de naranja
- 2 cucharaditas de ralladura de naranja
- 2 cucharaditas de ralladura de limón
- 1 taza de salsa soya
- ½ cucharadita de pimienta recién molida

2 kilos de costillitas de cerdo *baby*

PREPARACIÓN

Esta receta es exquisita, tiene un aroma espectacular, es sencilla y podrá sorprender a sus comensales como si fuera el mejor chef del mundo... Solo buena actitud y sazón para iniciar.

1. Ponga en una olla, a fuego lento, el jugo de naranja, la mermelada, la ralladura de cáscara de naranja y de limón. Deje en el fuego hasta que la mezcla se empiece a reducir. Luego, agregue la salsa soya y la pimienta. Revuelva ocasionalmente.

2. Aparte, ponga las costillas en una refractaria o molde profundo para hornear y báñelas con la mitad de la salsa previamente preparada. Llévelas al horno precalentado a 130 °C, cubiertas con papel aluminio, y hornee durante una hora aproximadamente.

3. Transcurrido este tiempo, destápelas y hornéelas durante 1 hora más, bañándolas eventualmente con la salsa restante.

4. Sírvalas bien calientes acompañadas de la salsa que le quede en el molde en las que las horneó y disfrute de las mejores costillas que jamás haya preparado.

PARA TENER EN CUENTA...

El costillar del cerdo viene generalmente con una membrana blanca en su parte inferior. Pídale a su carnicero que la retire ya que esta tiende a ponerse dura y fibrosa. Usted también lo puede hacer en casa separándola con los dedos y arrancándola, o bien usando un cuchillo para cortarla.



MEDALLONES DE LOMO DE RESEN AJÍ DE TOMATE DE ÁRBOL

INGREDIENTES PARA 8 PORCIONES

1 ½ kg de lomo de res
1 ají chivato mediano, sin pepas ni venas
4 tomates de árbol pelados
½ limón, el zumo
2 cucharadas de aceite de girasol
Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Primero limpie muy bien el lomo. Amárrelo con hilo para cocinar para darle forma, este proceso se conoce como "bridar". En una sartén a fuego alto, selle el lomo por todas partes. Luego, en una lata o refractaria, llévelo al horno precalentado a 180 °C, hasta que logre el punto de cocción deseado. Una vez esté listo, déjelo reposar 10 minutos fuera del horno y córtelo en medallones.

2. **Para preparar el ají.** Hierva el ají chivato y descarte el agua. Haga el mismo procedimiento con el tomate de árbol. Luego, procese el ají y los tomates de árbol con el limón, el aceite y la sal al gusto. Pase el ají por un cernidor y sirva inmediatamente.

SABÍA QUE...

Amarrar o bridar una carne asegura que esta no pierda su forma durante la cocción. Necesitará pita o hilo de algodón, nunca de plástico. Corte la pita de un largo tres veces superior al del lomo. Pase el hilo por uno de los extremos del lomo, a lo ancho, y anude sin apretar demasiado. Haga un círculo con el hilo y páselo por debajo de la carne, anude y repita hasta terminar; corte después del último nudo. En Internet encontrará tutoriales donde podrá visualizar este proceso.



CRUMBLE DE GUANÁBANA

INGREDIENTES PARA 4 PORCIONES

Para el crumble

- 2/3 de taza de harina de trigo
- 2 cucharadas de azúcar
- 1/2 taza de azúcar morena
- 1/2 cucharadita de canela en polvo
- 6 cucharadas de mantequilla fría
- 1 1/2 tazas de guanábana, la pulpa

Para acompañar

- Crema batida, al gusto

PREPARACIÓN

Este postre despertará todos sus sentidos y los recuerdos de la niñez con el delicioso olor de la guanábana... Llénese de buena actitud para sentarse a sacarle las pepas a la pulpa y así obtendrá el mejor *crumble* que jamás se haya comido.

1. Para empezar, mezcle bien la harina, los azúcares, la canela y la mantequilla en un recipiente. Toda esta mezcla debe quedar con una textura muy particular, como de migas o arenosa.
2. Aparte, precaliente el horno a 220 °C. Tome una refractaria o un molde apto para el horno y ponga la guanábana en el fondo. Sobre ésta, ponga el *crumble* y hornee durante 20 minutos aproximadamente o hasta que dore.
3. Sirva este postre acompañado de crema batida e invite a su familia a disfrutar de una delicia sin igual.

SABÍA QUE...

Los *crumbles* surgieron como la respuesta de las amas de casa inglesas durante la Segunda Guerra Mundial, cuando los ingredientes para hacer tartas (harina, mantequilla y azúcar) escaseaban. Recursivas como siempre, las mujeres decidieron preparar moldes con la fruta disponible y rociarlas por encima con la mezcla (*crumble*). Así, nació un postre belicoso, práctico y muy económico.





ENCURTIDO DE AGRÁS

INGREDIENTES PARA 8 PORCIONES

- 1 taza de vinagre de frutas
- 1 taza de vinagre blanco
- 1 taza de agua
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de azúcar
- ½ cebolla cabezona cortada en plumas
- 1 zanahoria pelada y cortada en rodajas
- 4 granos de pimienta dulce
- 1 hoja de laurel
- 1 estrella de anís
- 1 ½ tazas de agrás
- 2 pepas de cardamomo sin cáscara
- ½ cucharadita de jengibre rallado
- ½ limón, la ralladura de la cáscara

PREPARACIÓN

1. En una olla a fuego alto mezcle los vinagres, el agua, la sal y el azúcar.
2. Aparte, tome un frasco resistente al calor, en el que vaya a conservar su encurtido, y disponga el resto de ingredientes.
3. Cuando la mezcla de la olla hierva viértala en el frasco y tápelo inmediatamente. Deje reposar durante 24 horas.
4. Este encurtido acompaña muy bien a la carne de cerdo y el pollo.



TERRINA DE ARROZ CON COCO

INGREDIENTES PARA 8 PORCIONES

Para la terrina

- 4 tazas de agua
- 2 tazas de arroz
- ½ cucharada de sal
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de tomillo picado
- 4 cucharadas de titoté (concentrado de coco)

Para acompañar

- Alcaparrones para decorar
- Láminas de coco para decorar

PREPARACIÓN

1. En una olla a fuego alto ponga todos los ingredientes de la terrina, revuelva ocasionalmente. Cuando se empiece a secar, baje el fuego y tape la olla, cocine hasta que el arroz abra.



COUS COUS CON **MELÓN** Y SEMILLAS DE GIRASOL

INGREDIENTES PARA 4 PORCIONES

Para el cous cous

1 taza de agua hirviendo

½ taza de cous cous

½ cucharadita de sal

½ cucharadita de curry en polvo

1 cucharada de mantequilla

1 taza de melón cortado en cubos pequeños

¼ de taza de semillas de girasol tostadas

PREPARACIÓN

1. En un recipiente ponga el agua hirviendo, el cous cous, la sal, el curry y la mantequilla. Mezcle y espere hasta que el cous cous se hidrate bien y el agua se haya absorbido por completo. Una vez esté listo, mezcle con el melón y las semillas de girasol y sirva.

PAPAS RELLENAS DE CHORIZO CON MAYONESA DE **LIMÓN**

INGREDIENTES PARA 4 PORCIONES

3 chorizos cortados en cubos pequeños

Romero picado al gusto

¼ de taza de aceite de oliva

Sal y pimienta al gusto

4 papas pastusas grandes

4 cucharadas de mayonesa

1 limón, el zumo

PREPARACIÓN

1. Para empezar, mezcle los cubos de chorizo, el romero, el aceite de oliva, la sal y la pimienta al gusto. Lave muy bien las papas y hágales un hueco grande en la parte superior. Rellénelas con la mezcla y envuélvalas, una a una, en papel aluminio. Llévelas al horno a 200 °C durante aproximadamente 30 minutos o hasta que estén tiernas. Mezcle la mayonesa con el limón y sirva las papas acompañadas con esta mayonesa.



No.5





¡De fiesta!

TODOS NOS MERECEMOS HACER UN ALTO EN EL CAMINO PARA CELEBRAR NUESTROS LOGROS, FESTEJAR LOS ÉXITOS Y COMPARTIR ESOS MOMENTOS QUE LE DAN SENTIDO A NUESTRAS VIDAS EN COMPAÑÍA DE QUIENES, CON SU APOYO Y CERCANÍA, NOS RECUERDAN QUE LAS MEJORES AVENTURAS SON LAS QUE SE EMPRENDE EN EQUIPO. FAMILIA Y AMIGOS REUNIDOS INFORMALMENTE ALREDEDOR DE LA MEJA DEGUSTANDO PLATOS HECHOS CON CARÍÑO, CON LAS RISAS COMO MÚSICA DE FONDO... ¿ACASO EXISTE UN MEJOR PLAN?



De la Huerta

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

