

De Mar y Campo

TODA LA RIQUEZA DE LAS CARNES Y
LOS PESCADOS EN LAS MÁS CREATIVAS
RECETAS AL AIRE LIBRE



Waffles con tocineta

INGREDIENTES PARA 3 PORCIONES

2 huevos
1 taza de leche
Pimienta al gusto
1 cucharada de azúcar
1 ½ tazas de harina de trigo
1 cucharadita de polvo de hornear
100 g de tocineta cortada en tiras delgadas

PREPARACIÓN

Los clásicos se convertirán en la receta favorita para disfrutar los domingos en familia o con los amigos durante un *brunch*... El crocante e irresistible sabor de la tocineta les dará a los *waffles* un toque original y se convertirán en los protagonistas de la mesa.

1. En un recipiente grande bata los huevos. Vierta la leche, agregue la pimienta y el azúcar, y continúe batiendo hasta que esta se disuelva bien.
2. Aparte, cierna la harina de trigo junto con el polvo de hornear e incorpore a la mezcla anterior.
3. Cubra el recipiente con película plástica transparente y llévelo a refrigeración durante dos horas, aproximadamente.
4. Pasado este tiempo, saque la mezcla de la nevera y prenda la *wafflera*. Coloque las tiras de tocineta en ella, ciérrela y deje que la tocineta suelte un poco de su propia grasa y se dore.
5. A continuación, abra la *wafflera* y vierta un poco de la mezcla, teniendo cuidado de que al momento de cerrarla no se vaya a derramar. Cuando el *waffle* esté listo, retire y repita el procedimiento con el resto de la mezcla. Sirva acompañado de miel de maple.

SABÍA QUE...

La palabra *waffle* viene del alemán antiguo *wafle*, que se utilizaba tanto para nombrar un panal de abejas como a un tejido cuadrículado. Los *waffles* que consumimos son de origen belga, pero a lo largo del siglo pasado se fueron popularizando por todo el mundo.

Rceipt

matin

N: 2

MENU

Cafe America
Cappuccino
Mia



5
5
MEN & COTTON
2009

Calentado de frijoles

INGREDIENTES PARA 4 PORCIONES

3 chorizos
1 arepa mediana previamente asada
1 plátano maduro
Aceite para freír, la cantidad necesaria
Aceite de oliva al gusto
2 tazas de arroz cocinado
1 lata de frijoles (580 g) o 2 tazas de frijoles previamente preparados
4 huevos batidos
Cilantro picado al gusto

PREPARACIÓN

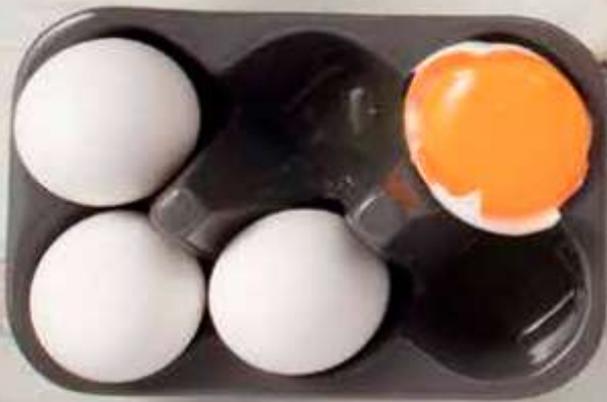
No hay nada más colombiano que el "calentao". Es el plato más recursivo, económico y hogareño de nuestra tradición y, por ello, siempre es bienvenido, sobre todo por las mañanas cuando necesitamos cargarnos de energía.

1. Corte los chorizos en rodajas medianas, la arepa en trozos y el plátano maduro en cubitos. Caliente abundante aceite en una sartén y fría los cubitos de plátano. Cuando estén dorados retírelos del aceite y escúrralos en papel absorbente.
2. Aparte, en una sartén grande a fuego medio, vierta un poco de aceite de oliva y dore las rodajas de chorizo. Agregue el arroz, los frijoles, el plátano maduro frito y los trozos de arepa. Mezcle bien.
3. Lieve todo hacia el borde de la sartén, dejando un espacio en el centro para añadir los huevos batidos. Espere unos segundos a que se remoje la mezcla y revuelva bien hasta que los huevos estén cocidos e integrados con el resto de los ingredientes.
4. Agregue el cilantro picado y sirva de inmediato.

PARA TENER EN CUENTA...

La gracia del calentado es aprovechar las porciones de alimentos previamente preparados que van sobrando (arroz, pasta, lentejas, garbanzos, carne, pollo y un largo etcétera). Recuerde que es importante conservar estos sobrantes en recipientes herméticos en la nevera y utilizarlos a la mayor brevedad posible.







Básicos del brunch

Deberíamos planear un buen *brunch* con mayor frecuencia... Y con un poco de organización previa resulta más sencillo de lo que imaginamos. En el *brunch* la comida es la protagonista: elija dos platos principales y cuatro preparaciones para picar, un balance entre la sal y el dulce resulta indispensable. En cuanto a las bebidas, las calientes no pueden faltar: café, té o aromáticas; jugos de fruta fresca y cocteles con fruta y un poco de espumoso blanco, son siempre un detalle que pondrá un toque festivo a este momento. Recuerde tener una deliciosa variedad de panes, mermeladas, quesos para untar y algún *dip* o paté. Sea creativo con el montaje, deje volar su imaginación y llene su mesa de color y diversión: platos de distintas vajillas; coquitas de porcelana, vidrio y metal; un mantel neutro y servilletas alegres, y por supuesto flores en la mesa, hacen de la ocasión un pretexto para que la alegría también entre por los ojos.



Mini milanesas

rebozadas en hojuelas de maíz

INGREDIENTES PARA 12 UNIDADES

1 kg de carne de cerdo para milanesa
200 g de hojuelas de maíz
2 huevos batidos
1 taza de harina de trigo
Sal y pimienta al gusto
Aceite para freír, la cantidad necesaria

PREPARACIÓN

Estas mini milanesas, doraditas y crocantes, son una verdadera tentación y estamos seguros de que se convertirán en uno de los platos favoritos de los más pequeños de la casa.

1. Tome la carne y córtela en 12 unidades o pídale al carnicero que lo haga por usted, según el tamaño deseado.
2. Aparte triture ligeramente las hojuelas de maíz en el procesador de alimentos, sin dejar que se pulvericen.
3. Tome tres recipientes de fondo amplio. En uno disponga la harina de trigo mezclada con la sal y la pimienta, en otro los huevos batidos y en el último las hojuelas de maíz trituradas. Pase cada trozo de milanesa por el recipiente de la harina, luego por el del huevo y finalice con las hojuelas de maíz.
4. Disponga las milanesas en una bandeja, cúbralas con película plástica transparente y llévelas a refrigeración durante una hora aproximadamente.
5. Retírelas de la nevera y frías en abundante aceite a fuego medio-alto, hasta que doren bien. Elimine el exceso de aceite y sirva de inmediato.

PARA ACOMPAÑAR...

Las salsas pueden ser un aderezo perfecto para esta preparación: la miel mostaza, la salsa BBQ o incluso una salsa de puré de manzana resultan ideales.





La palabra *brunch* proviene de la unión de dos palabras en inglés: *breakfast* (desayuno) y *lunch* (almuerzo). Deliciosa por sí misma contiene también un tercer elemento: la alegría que produce un encuentro largo un día de fin de semana, alrededor de la buena mesa y en compañía de quienes más disfrutamos.



Barras de granola y dátiles

INGREDIENTES PARA 12 UNIDADES

60 g de mantequilla
2 cucharadas de azúcar
2 cucharadas de miel de maple
2 cucharadas de miel de abejas
2 cucharadas de mantequilla de maní
3 tazas de granola
7 dátiles sin hueso y cortados en láminas
Yogur griego al gusto

PREPARACIÓN

Las barras de granola no solo resultan deliciosas, sino que son realmente nutritivas. Prepárelas para ofrecerlas en el *brunch* y asegúrese de hacer de más, pues son ideales para comer sano entre comidas y sin remordimientos.

1. En una olla a fuego medio mezcle la mantequilla, el azúcar, las dos clases de miel y la mantequilla de maní. Integre muy bien todos los ingredientes y cuando la superficie de la mezcla se cubra con burbujas, baje el fuego y deje cocinar durante 3 minutos más.
2. Aparte, en un molde, disponga la granola de manera uniforme y vierta sobre esta la mezcla anterior.
3. Ponga los dátiles sobre la superficie de la mezcla.
4. Con la ayuda de una espátula, haga presión de forma pareja sobre la mezcla para que quede lo más compacta posible.
5. Deje enfriar en un lugar fresco y seco. Cuando la mezcla esté totalmente fría, desmolde con cuidado y corte las barras de granola del tamaño que desee. Puede servir las acompañadas con yogur griego.

SABÍA QUE...

Los dátiles son frutos originarios del Medio Oriente y del norte de África. Deshidratados y azucarados hacen parte de los postres tradicionales de las cocinas de esas regiones. Son muy dulces, tienen una textura aterciopelada y un suave y delicioso sabor. Si no los encuentra para añadirlos a estas barras de granola, puede sustituirlos por arándanos, uvas pasas o uchuvas deshidratadas.



Pan con semillas de chía y banano

INGREDIENTES PARA 25 UNIDADES PEQUEÑAS

1 kg de harina de trigo
15 g de levadura fresca
2 cucharaditas de sal
120 g de azúcar
½ taza de semillas de chía
600 ml de agua
100 g de mantequilla a temperatura ambiente
2 bananos maduros

PARA TENER EN CUENTA...

Dicen por ahí que la repostería y la panadería son "una ciencia exacta" y es verdad en tanto que, para obtener los mejores resultados, hay que ceñirse a las cantidades precisas que indican las recetas. Para eso le sugerimos utilizar una gramera o, en su defecto, tazas y cucharas estandarizadas de medida.

PREPARACIÓN

Tener pan fresco y recién horneado en casa es un privilegio único y delicioso. El dulce del banano le da un toque muy especial a este pan, que puede acompañarse con una buena cucharada de crema *chantilly* bien fría.

1. En un recipiente grande mezcle la harina de trigo junto con la levadura, la sal, el azúcar y las semillas de chía. Luego vierta el agua y la mantequilla, y, usando las manos, mezcle muy bien hasta que se integren todos los ingredientes.

2. Enharine el mesón de trabajo. Disponga la mezcla sobre este y amase hasta obtener una masa lisa y elástica. Haga una bola, devuélvala al recipiente y cúbralo con película plástica transparente o con un paño limpio. Precaliente el horno a 200 °C; ubique el recipiente con la masa cerca al horno para que alcance a recibir algo de calor y déjelo allí hasta que la masa crezca al doble de su tamaño original.

3. Mientras tanto, corte los bananos en cubos medianos. Cuando la masa esté lista, divídala en bolitas medianas (de 60 g aproximadamente) y rellene cada una con cubos de banano.

4. Disponga una lata grande de hornear, previamente enmantequillada y enharinada, y acomode las bolitas una junto a otra.

5. Cubra nuevamente con película plástica transparente o con un paño limpio y deje la lata con las bolitas cerca al horno, hasta que se duplique el tamaño de la masa.

6. Retire el plástico y hornee durante 30 minutos aproximadamente.





Agua de orégano y limón



Leche con base de proteínas



Sodas frutales



Sodas frutales

Smoothie de mango



Sodas frutales



Rollo de carne molida enrejado con tocineta

INGREDIENTES PARA 6 PORCIONES

400 g de carne molida de res
400 g de carne molida de cerdo
1 sobre de sopa de cebolla
500 g de tiras largas de tocineta

PREPARACIÓN

Practicidad ante todo: este rollo de carne está condimentado con sopa de sobre en polvo, puede prepararse con antelación, si desea puede consumirlo frío o caliente y, además, es muy fácil de transportar... ¿Necesita más?

1. En un recipiente mezcle las carnes de res y de cerdo y condiméntelas con la sopa de cebolla en sobre, integre muy bien utilizando las manos. Reserve.
2. Aparte, sobre una tabla de cocina, arme un tejido con las tiras de tocineta, intercalando unas con otras para formar una cuadrícula.
3. Arme un rollo con la carne y dispóngalo con cuidado sobre la cama del entretejido de tocineta.
4. Cierre el tejido de tocineta, cubriendo todo el rollo de carne. Póngalo con cuidado sobre una lata para hornear.
5. Lleve al horno precalentado a 180 °C durante una hora aproximadamente.

PARA TENER EN CUENTA...

Puede reemplazar el adobo de sopa de cebolla en sobre por uno casero preparado con cebolla picada, sal, pimienta, perejil picado, salsa inglesa al gusto, ajo en polvo y una pizca de tomillo seco.



BEEF CUTS

Costillas de cerdo con salsa de maracuyá

INGREDIENTES PARA 6 PORCIONES

1 ½ kg de costillas de cerdo
Sal y pimienta al gusto
4 maracuyás, la pulpa
½ taza de miel de maple
1 taza de salsa BBQ

PREPARACIÓN

Estas costillitas son verdaderamente apetitosas debido a la atractiva mezcla de sabores dulces y ácidos que las caracterizan. ¡Una no será suficiente!

1. Ponga las costillas en una olla grande y llénela con agua caliente hasta que queden cubiertas.
2. Salpimiente al gusto y cocine hasta que el agua se haya reducido a la mitad. Retire las costillas del fuego y páselas, con todo y el líquido, a una refractaria o molde grande apto para hornear.
3. En un recipiente, mezcle bien la pulpa de maracuyá junto con la miel de maple y la salsa BBQ. Vierta sobre las costillas esta mezcla y cubra el molde con papel aluminio. Lívelo al horno precalentado a 200 °C durante una hora aproximadamente.
4. Retire el papel aluminio, baje un poco la temperatura del horno, bañe las costillas con su propia salsa y hornee durante 30-45 minutos más.
5. Retire el molde del horno y espere unos minutos mientras se enfría un poco. Puede forrarlo con papel de aluminio o pasarlas a un recipiente hermético con tapa para llevarlas al *picnic*. Recuerde incluir la salsa que queda en el molde en el que las homeó para que sus invitados puedan disfrutarla junto con las costillas.

PARA TENER EN CUENTA...

¿No sabe con que acompañar estas costillas? La salsa de queso azul (queso azul mezclado con crema de leche), los vegetales crudos (bastones de apio, zanahoria o pepino cohombro) o fruta picada (como piña o sandía) irían muy bien con ellas.



Rollitos de papel de arroz

INGREDIENTES PARA 4 UNIDADES

2 hojas de repollo blanco
2 hojas de repollo morado
1 zanahoria mediana pelada
½ pepino cohombro pelado
y sin semillas
Aceite de ajonjolí al gusto
4 hojas de papel de arroz
Brotos o germinados de alfalfa,
o los de su preferencia
Perejil y eneldo al gusto
Ajonjolí al gusto

Para acompañar

Salsa agridulce
Salsa soya

PREPARACIÓN

Estos rollitos son un bocado delicioso que funciona muy bien como entrada o como parte de una sucesión de platos ligeros para disfrutar durante el *picnic*. Parte de su atractivo es acompañarlos con salsas agridulces que subrayan su sabor.

1. Empezar por cortar en julianas las hojas de repollo blanco y morado; haga lo mismo con la zanahoria y el pepino cohombro.
2. Aparte, en una sartén a fuego alto con un poco de aceite de ajonjolí, saltee los repollos y la zanahoria durante unos 3 minutos aproximadamente, para evitar que se ablanden mucho. Retírelos del calor y deje enfriar.
3. En un recipiente amplio con agua fría, hidrate las hojas de papel de arroz, una por una, y dispóngalas sobre un trapo húmedo y limpio, sin sobreponerlas.
4. Luego acomode los ingredientes del relleno en un extremo de cada hoja de papel de arroz: el repollo de los dos colores, la zanahoria, el pepino cohombro, los brotes, el perejil y el eneldo. Espolvoree con un poco de ajonjolí y arme cada rollito.
5. Sirva acompañado con las salsas agridulce y de soya.

PARA TENER EN CUENTA...

Estos rollitos pueden llenarse con distintas combinaciones de ingredientes, teniendo como base los vegetales (que también pueden ir crudos): camarones, aguacate, palmitos de cangrejo, tiras de pescado o de cerdo.





A wooden crate is shown in the foreground, with its interior and sides visible. The wood is weathered and has a warm, brownish-orange tone. In the background, a window with a wooden frame is visible, but the view through it is heavily blurred, showing indistinct green and brown colors. The overall lighting is soft and natural, suggesting an outdoor setting.

¡Adiós rutina! Vámonos de *picnic*:
el paisaje es el compañero
perfecto para disfrutar a campo
abierto de las deliciosas sorpresas
que salen de las canastas. Un
mantel colorido, preparaciones
sencillas y el sol. No hay mejor
momento para disfrutar...



Mantequilla de salvia y pimienta verde

Mantequilla de mostaza
Dijon y tomillo

Mantequilla de p aprika

Mantequilla de perejil y ajo

Mantequilla de eneldo,
limón y jengibre

Mantequilla con especias
dulces y sal en escamas



Bife de chorizo con *provoleta* a las finas hierbas

INGREDIENTES PARA 4 PORCIONES

1 posta de bife de chorizo de 1 kg
(churrasco o la carne de su preferencia para asar)
Sal parrillera al gusto
Aceite de oliva al gusto
Orégano, romero, perejil y tomillo al gusto
Dos tajadas de queso *provoleta* o *provolone*
Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

La carne asada a la parrilla se encuentra entre los manjares preferidos por la familia. Recuerde que siempre es mejor cuando se sirve a término medio, el punto en el que su sabor es más intenso y la carne conserva aún sus jugos.

1. Tome la posta de carne y barnícela con aceite de oliva y sal parrillera al gusto.
2. Llévela a la parrilla caliente y áselo aproximadamente entre 15-20 minutos por cada lado, o hasta lograr el término deseado para la carne.
3. Mientras tanto, pique finamente todas las hierbas.
4. Cuando calcule que la carne está casi lista, ponga las dos tajadas de queso *provoleta* en la parrilla y, cuando doren, deles la vuelta y espolvoréelas las hierbas picadas, sal, pimienta y vierta un poco de aceite de oliva. Deje que doren nuevamente y retire.
5. Corte la posta de carne y el queso, sirva bien caliente y disfrute del mejor asado en casa.

SABÍA QUE...

Inspirado en el *provolone* italiano, la *provoleta* es un queso hilado semiduro de origen argentino, que es un clásico del asado en ese país, donde siempre aparece entre las picadas. Cuando no tenga un asador para prepararlo, puede usar una cazuela de metal y asarlo sobre la estufa. La condición es que siempre debe quedar dorado por fuera y blandito por dentro.





Sobrebarriga

en vino tinto

INGREDIENTES PARA 4 PORCIONES

1 kg de sobrebarriga
3 hojas de laurel
Sal y pimienta al gusto
1 botella de vino tinto Carmenere,
o el de su preferencia

PREPARACIÓN

¿Busca algo sumamente sencillo y fácil de preparar que, sin embargo, resulte verdaderamente exquisito? Pues esta receta de sobrebarriga cumple con los requisitos: el vino tinto de la cocción y el toque final de la parrilla hacen de este un plato sin igual.

1. En una olla de presión con suficiente agua, cocine la carne junto con las hojas de laurel, la sal y la pimienta. El agua debe cubrir la sobrebarriga, pero cuidando no exceder el límite de la olla. Tape y cocine a fuego medio durante una hora aproximadamente.
2. Transcurrido este tiempo, retire la carne de la olla, pásela a una olla de hierro o de cualquier otro material apto para la parrilla y vierta el vino tinto. Deje cocinar sobre la parrilla hasta que el vino se haya reducido a la mitad.
3. Puede servir la sobrebarriga en tajadas o desmechada.

PARA TENER EN CUENTA...

Con esta carne desmechada también puede preparar deliciosos sándwiches. Utilice el pan de su preferencia y añada mayonesa hecha en casa, cebollas caramelizadas, un poco de rúgula y queso emmental. Después, marque el sándwich en la parrilla. ¡El resultado es perfecto!





Pescado en costra de sal y estragón

INGREDIENTES PARA 4 PORCIONES

- 1 pargo rojo limpio y entero de aproximadamente 1 ½ kg
- 1 sobrecito de estragón seco
- 1 limón cortado en rodajas delgadas
- 6 claras de huevo
- 4 kg de sal

PREPARACIÓN

El pescado a la sal cuenta con una presencia vistosa para llevar a la mesa, y no se preocupe que su carne no queda salada en absoluto. Por el contrario, resulta sorprendentemente suave y jugosa.

1. Rellene el pescado con la mitad de las rodajas de limón y la mitad del estragón.
2. Aparte, en un recipiente, bata las claras de huevo y mézclelas con la sal.
3. En un molde apto para poner en la parrilla, disponga una cama generosa de la mezcla de sal con huevo cubriendo toda la base del molde. Coloque el pescado encima y distribuya sobre él las rodajas de limón y el estragón restantes. Cubra el pescado con el resto de la mezcla de sal.
4. leve a la parrilla durante 50 minutos aproximadamente. Una vez esté listo, retire el molde de la parrilla y, con la ayuda de un martillo y un tenedor, rompa la capa de sal. Saque con mucha delicadeza el pescado ya para servirlo, cuidando de que no se desbarate.

SABÍA QUE...

Cocinar con una costra de sal es una de las técnicas de cocción más antiguas que existen y se cree que fue inventada en algún lugar del Mediterráneo. La sal humedecida sella la carne con su costra e impide que la humedad de la carne se evapore en el proceso de cocción. Para acompañar el pescado a la sal, mezcle un poco de aceite de oliva con láminas de ajo, páprika y jugo de limón; esto cocinado lentamente, resulta delicioso.







Se trata de encontrar el sabor, de animar el momento, de hacer de lo común algo excepcional... Así en la vida como en la cocina, la cuestión está en aderezar la ocasión.



Atún con soya y limón

INGREDIENTES PARA 2 PORCIONES

½ taza de salsa de soya
½ cucharadita de aceite de ajonjolí
½ limón, el jugo
Cilantro picado al gusto
300 g de atún fresco

PREPARACIÓN

¡No se niegue la oportunidad de probar el atún por fuera de la lata! Es una carne roja, consistente y succulenta que le sorprenderá, no solo por su sabor sino por su versatilidad.

1. En un recipiente mezcle la salsa soya junto con el aceite de ajonjolí, el jugo de limón y el cilantro picado.
2. Divida el filete de atún en dos porciones, póngalos en un plato hondo y vierta por encima la marinada de soya y limón.
3. Lévelos a refrigeración durante mínimo media hora. Sirva frío.

PARA TENER EN CUENTA...

Si desea, puede utilizar esta preparación como base para probar algunas variaciones. Después de marinar el filete de atún, puede sellarlo en una sartén bien caliente con un poco de aceite vegetal solo durante 3 minutos por cada lado, pues el atún debe quedar crudo por dentro. Para disfrutarlo como entrada, recién sacado el atún de la nevera córtelo en tajadas muy delgadas y sívalo como *carpaccio* o *sashimi*, acompañado con la salsa de soya.



Pollo con canela envuelto en jamón serrano

INGREDIENTES PARA 6 PORCIONES

6 piernas de pollo deshuesadas
Sal y pimienta al gusto
50 g de mantequilla derretida
2 cucharaditas de canela en polvo
6 láminas de jamón serrano

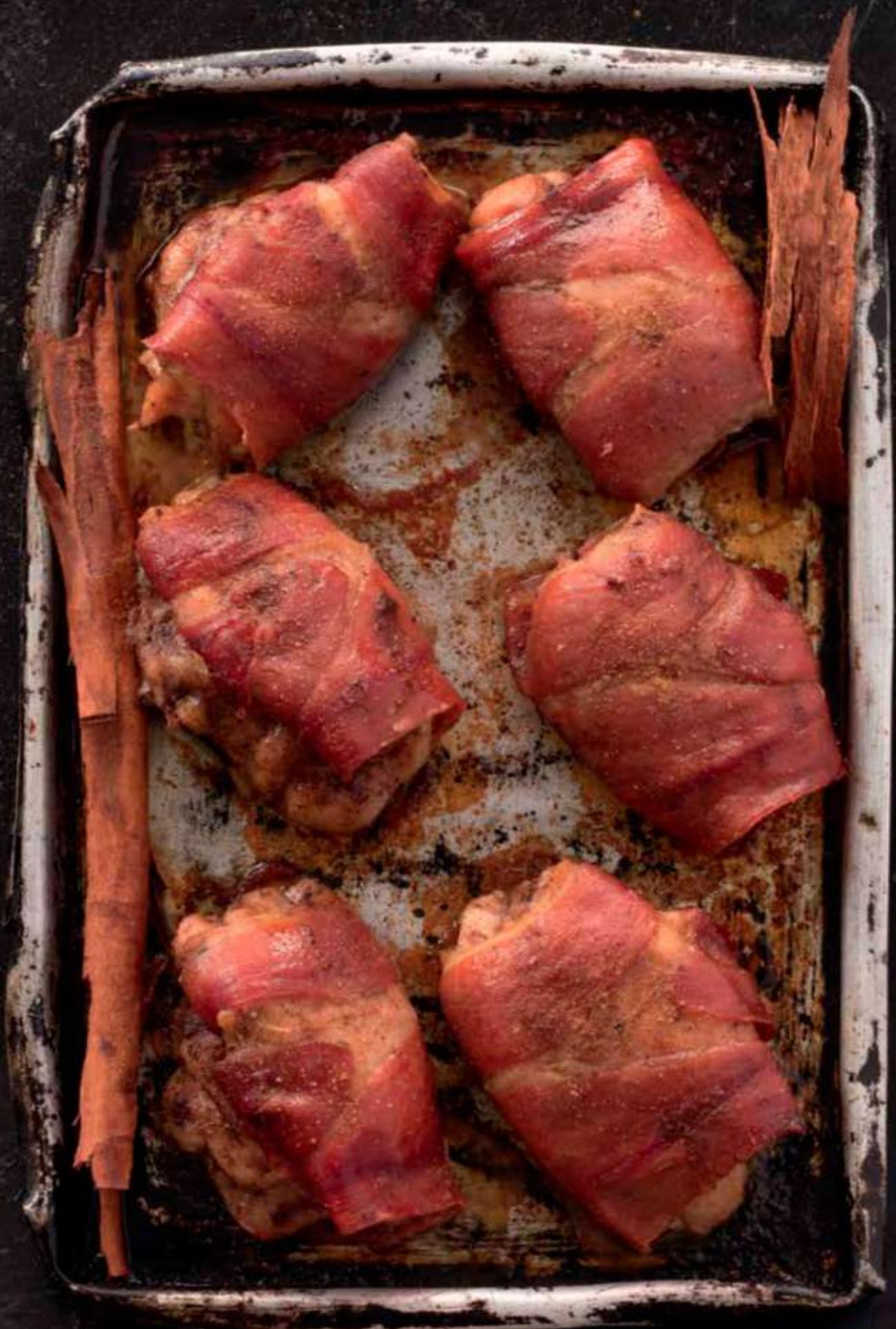
PREPARACIÓN

Este es uno de esos platos que causa asombro apenas llega a la mesa. Su presentación es espectacular, el sabor del jamón serrano impregna el gusto del pollo y el aroma de la canela es un elemento sorprendente.

1. Empiece salpimentando las piernas de pollo y pincélelas con la mantequilla derretida. Luego, cúbralas con la canela en polvo y enrolle cada presa con una lámina de jamón serrano.
2. En una lata apta para hornear, previamente enmantecada, distribuya el pollo y llévelo al horno precalentado a 180 °C durante 30 minutos aproximadamente.
3. Retire del horno, espolvoree un poco de canela por encima y sirva de inmediato.

PARA TENER EN CUENTA...

Si desea obtener un sabor aún más exótico, diríjase a un almacén especializado en comida árabe y consiga el polvo "siete especias" o *baharat*, el cual contiene una mezcla clavo de olor, comino, cardamomo, canela, nuez moscada, pimienta y páprika. Espolvoree las piernas de pollo con este polvo y prepárese para disfrutar un nuevo sabor.



Sopa de salmón al *curry* y leche de coco

INGREDIENTES PARA 6 PORCIONES

1 cebolla cabezona
4 papas pastusas medianas peladas
2 cucharadas de mantequilla
3 cucharadas de *curry*
Sal y pimienta al gusto
1 lata de leche de coco
2 tazas de crema de leche
1 taza de agua
500 g de salmón sin piel
Perejil picado, al gusto

PREPARACIÓN

Esta sopa es ideal para disfrutar durante una noche fría, pues su consistencia levemente espesa y las especias que conforman el *curry* tienen la facultad de calentarnos el cuerpo y el alma, porque, ¿existe algo más reconfortante que una buena sopa?

1. Pique la cebolla y corte las papas en cubos.
2. En una olla grande, a fuego alto, derrita la mantequilla y sofría la cebolla, agregue el *curry*, la sal, la pimienta y los cubos de papa. Cocine durante unos 5 minutos aproximadamente.
3. Vierta la leche de coco, la crema de leche y el agua; mezcle bien para que todos los líquidos se integren. Cocine a fuego medio-alto hasta que la papa esté blandita, revolviendo ocasionalmente.
4. Corte el salmón en cubos y agréguelo a la olla.
5. Deje cocinar durante 5 minutos y sirva bien caliente.

SABÍA QUE...

La palabra *curry* viene del tamil (lengua hablada en Sri Lanka y en algunas partes de la India) *kari*, que quiere decir salsa. Por la fuerza del uso, se designa este nombre a la mezcla de especias en polvo o en pasta que se utilizan en las cocinas asiáticas –india, tailandesa, indonesia, vietnamita, etc.– en la preparación de platos vegetarianos o con carne; generalmente su fuerte sabor se rebaja con leche de coco o yogur.





Básicos de la cena

La cena es una ocasión para departir y disfrutar de la que el anfitrión no debe privarse por estar en la cocina. Por ello, preparar con antelación todo lo que sea posible, tener la mesa puesta, los pasabocas listos y el bar dispuesto antes de que lleguen los invitados es sumamente importante. Es por eso que le recomendamos apuntar aquellos pendientes y los elementos necesarios para que la cena sea un éxito. No olvide que existen dos aspectos básicos que no pueden faltar: la buena música y la mejor de las actitudes.



Fideuá

INGREDIENTES PARA 4 PORCIONES

3 filetes de tilapia cortados
en bastones gruesos
250 g de camarones limpios
Sal y pimienta al gusto
1 pimentón verde
1 cebolla cabezona
2 tomates chontos pequeños
250 g de fideos
Aceite de oliva al gusto
2 cubos de caldo de pescado
1 ½ litros de agua caliente
½ taza de perejil picado
Mayonesa de ajo al gusto
2 limones cortados en cuartos

SABÍA QUE...

La *fideuá* es una preparación de origen valenciano, muy similar a la paella, en la que el arroz se sustituye por fideos. De hecho, en valenciano "*fideuá*" quiere decir "gran cantidad de fideos". Entre las *fideuá* más famosas está la de fideos negros, que se prepara con calamar, de cuya tinta toma ese color característico.

PREPARACIÓN

Este es un plato festivo para disfrutar en familia o con los amigos, pues en el momento en que llega a la mesa impone un tono de celebración. Acompañe con vino blanco o rosado y déjese seducir por los sabores del mar.

1. Tome los bastones de tilapia y los camarones y salpímiéntelos al gusto.
2. Corte el pimentón y la cebolla en julianas delgadas y los tomates en cubos pequeños. Reserve aparte los tomates.
3. En una paellera pequeña, dore los fideos con un poco de aceite de oliva y reserve en un plato aparte.
4. Mientras tanto, en una olla, disuelva los cubos de caldo de pescado en el agua caliente.
5. Tome nuevamente la paellera y con suficiente aceite de oliva, sofría las julianas de cebolla y pimentón. Agregue los fideos dorados y vierta poco a poco el caldo de pescado caliente. Cuando los fideos estén semi blandos y se haya absorbido casi todo el líquido, incorpore el pescado y los camarones.
6. Cuando los fideos estén cocidos por completo lleve la paellera al horno precalentado a 180 °C durante 10 minutos aproximadamente.
7. Retire del horno, agregue los cubos de tomate y el perejil picado. Sirva acompañado con la mayonesa de ajo y los limones cortados en cuartos.



Pescaditos perla fritos

INGREDIENTES PARA 20 UNIDADES

2 huevos
1 diente de ajo finamente picado
2 cucharaditas de perejil picado
1 taza de harina de trigo
Sal y pimienta al gusto
20 pescaditos perla pequeños, limpios
Aceite para freír, la cantidad necesaria
Limón para acompañar

PREPARACIÓN

Estos pequeños pescaditos rebozados y fritos pueden ser unos pasabocas o una entrada perfecta y original para su cena. Puede acompañarlos simplemente con limón, con una salsa tártara o con mayonesa de ají.

1. En un recipiente, bata los huevos junto con el ajo, el perejil, dos cucharadas de harina de trigo y sal y pimienta al gusto. Mezcle muy bien hasta que se integren todos los ingredientes.
2. Disponga la harina de trigo restante en un plato amplio. Pase los pescaditos primero por esta harina, hasta que queden completamente cubiertos, y luego por la mezcla de huevo.
3. Liévelos inmediatamente a una sartén con aceite bien caliente, y fríalos hasta que doren.
4. Retírelos de la sartén, escúrralos, elimine el exceso de grasa con papel absorbente y sívalos calientes acompañados con cascos de limón.

PARA TENER EN CUENTA...

Si no consigue pescaditos perla, puede sustituirlos por otros pescados pequeños, como sardinas o boquerones. Si quiere ofrecer más productos de mar rebozados, esta receta también se puede preparar con anillos de calamar, camarones o bastones de pescado.





AGASAJAR

1. tr. Tratar con atención expresiva y cariñosa.
2. tr. Halagar o favorecer a alguien con regalos o con otras muestras de afecto o consideración.
3. tr. Hospedar, aposentar.

Agasajar a nuestra gente, en toda la extensión de la palabra, es lo que hacemos cuando ofrecemos una cena en casa. Es una ocasión que expresa atención y cariño desde el corazón.

Cous cous con tres quesos

INGREDIENTES PARA 4 PORCIONES

1 taza de *cous cous*
1 taza de caldo de verduras caliente
1/3 de taza de aceite de oliva
1/3 de taza de queso Gruyère rallado
1/3 de taza de queso Tilsit rallado
1/3 de taza de queso Paipa rallado
1/3 de taza de alcaparras
Aceite para freír, la cantidad necesaria

PREPARACIÓN

Este es un plato muy sencillo de preparar y resulta sorprendente para muchos de nuestros invitados, pues el *cous cous* todavía no es tan conocido en nuestras mesas. Es una entrada perfecta para una cena memorable.

1. En un recipiente vierta el caldo caliente sobre el *cous cous* para que este se hidrate. Se debe dejar reposar por lo menos 10 minutos.
2. Cuando el *cous cous* esté hidratado, use un tenedor para mezclarlo con el aceite de oliva y los tres quesos rallados.
3. Aparte, en una sartén fría las alcaparras en aceite caliente hasta que estén crocantes. Retírelas y escúrralas sobre papel absorbente.
4. Sirva el *cous cous* y agregue las alcaparras fritas por encima.

SABÍA QUE...

El *cous cous* es un ingrediente originario del norte de África. Son unas pequeñas bolitas que se hacen con sémola de trigo, por lo que en realidad, se trata de un tipo de pasta. No necesita cocinarse sino simplemente hidratarse con caldo o agua caliente. El *cous cous* admite todo tipo de complementos: verduras, carnes y guisados para constituir platos variados para todos los gustos, entre los que destaca el *tajín* marroquí.



Pasta con salsa de hinojo y tomates secos

INGREDIENTES PARA 4 PORCIONES

2 cucharadas de aceite de oliva
2 dientes de ajo picados
2 tazas de hinojo picado
1 taza de agua
1 taza de crema de leche
1 taza de tomates secos conservados en aceite, cortados en julianas
400 g de *rigatoni* (o cualquier otra pasta corta hueca)
Queso parmesano al gusto

PREPARACIÓN

¡Todos amamos la pasta! Pocos ingredientes les gustan tanto a las personas alrededor del mundo, quizá porque la pasta tiene esa peculiar facultad que nos permite combinar y experimentar hasta el límite. Aquí una prueba de que siempre hay combinaciones nuevas por degustar.

1. En una sartén a fuego medio, caliente el aceite de oliva y saltee el ajo junto con el hinojo durante 3 minutos aproximadamente.
2. Luego, lleve el salteado al procesador de alimentos y agregue el agua. Procese y regrese esta mezcla a la sartén.
3. Vierta la crema de leche y agregue los tomates secos cortados. Revolviendo constantemente, deje reducir la salsa más o menos hasta la mitad de la cantidad original.
4. Aparte, cocine la pasta de acuerdo con las indicaciones del empaque.
5. Cuando la pasta esté lista, pásela a un recipiente, mezcle bien con la salsa y espolvoree por encima queso parmesano.

SABÍA QUE...

Macarrón, *penne rigate*, *fusilli*, *pipette*, *farfalle*, *ruote*... son solo algunos de los nombres y formas que constituyen el universo de las pastas cortas italianas. Este tipo de pastas ayudan a "recoger" la salsa, es decir, se impregnan con ella más de lo que lo hacen las largas; así que las salsas contundentes y sustanciosas son la mejor opción para acompañarlas.



Canelones de trucha con garrapiñada de nuez

INGREDIENTES PARA 12 UNIDADES

Para la garrapiñada

- 1 taza de nueces
- ½ taza de azúcar
- ½ taza de agua

Para el relleno

- 2 cucharadas de mantequilla
- 3 dientes de ajo picado
- Sal y pimienta al gusto
- 2 truchas abiertas en mariposa

12 láminas de lasaña

Para la salsa bechamel

- 100 g de mantequilla
- 6 cucharadas de harina de trigo
- 2 tazas de leche
- 2 cucharadas de jugo de limón
- Sal y pimienta al gusto

Esta receta lo hará quedar como un cocinero profesional. Lleva su tiempo y tiene todo un proceso, pero los resultados son excepcionales. La mezcla de sabores y la textura que aporta la garrapiñada es sorprendente.

La garrapiñada

1. En una sartén a fuego alto disponga las nueces, el azúcar y el agua. Cuando empiece a hervir esta mezcla, baje el fuego y revuelva constantemente hasta que las nueces estén completamente cubiertas de azúcar y ya no quede líquido en la sartén. Retírelas de la sartén, deje enfriar y píquelas.

PARA TENER EN CUENTA...

El término garrapiñada o garapiñado se utiliza en algunos países de América Latina para designar cualquier tipo de fruto seco (almendras, maní, nueces, avellanas, etc.) cubierto con caramelo, el cual al enfriarse los deja dulces y crocantes. Estos son deliciosos como pasabocas o para añadir a ensaladas y postres.

El relleno

1. En una sartén con las 2 cucharadas de mantequilla, sofría el ajo picado y salpimiento al gusto.

2. Aparte, en una lata apta para hornear, disponga las truchas y cúbralas con la mitad de la mezcla de mantequilla y ajo. Llévelas al horno precalentado a 180 °C durante 15 minutos aproximadamente.

3. Mientras tanto, en una olla pequeña a fuego lento, derrita la mantequilla para la salsa bechamel y agregue la harina de trigo revolviendo constantemente hasta que se integren estos dos ingredientes. Vierta la leche y continúe revolviendo hasta que se espese la mezcla, salpimiento al gusto. Retire del fuego y ponga la mezcla en un recipiente. Agregue el jugo de limón y cubra el recipiente con película plástica transparente.

4. Cocine las láminas de pasta para lasaña como indique el empaque. Cuando estén listas, déjelas reposar unos minutos en un recipiente con agua fría.

5. Retire las truchas del horno y empiece a sacarles la carne cuidadosamente, de tal manera que quede sin espinas. Mezcle con la mitad de la salsa bechamel.

6. Arme los canelones: en cada lámina de pasta para lasaña ya lista distribuya una cantidad generosa de relleno y enrrolle con cuidado para no romper la pasta.

7. En otro molde apto para hornear y previamente enmantequillado, disponga cada rollito, con la unión del cierre de la pasta hacia abajo para que no se vayan a abrir. Cubra los canelones con el resto de la salsa bechamel y llévelos al horno precalentado a 180 °C durante 8-10 minutos.

8. Retire del horno y sirva con la garrapiñada por encima.



Aceite de mandarina y limón



Aceite de hierbas y ají



Aceite de guayaba



**Aceite de estragón
y cáscaras de naranja**



**Aceite de tomates
secos y albahaca**



Aceite de cardamomo



Torta helada

INGREDIENTES PARA 12 PORCIONES

Para la base

14 galletas Oreo®

55 g de mantequilla derretida

Para la torta

30 galletas Oreo®

1 litro de helado de vainilla

1 litro de helado de maracuyá

200 g de frambuesas

PARA TENER EN CUENTA...

Para que le sea más fácil rellenar la torta y evitar que las galletas se desacomoden dentro del molde, recomendamos sacar el helado del congelador por lo menos unos 20 minutos antes de proceder a verterlo en el molde. De esta manera el helado no habrá comenzado a derretirse pero tendrá una textura más blanda que le facilitará esparcirlo.

PREPARACIÓN

No importa qué tan mayores seamos, las tortas de helado nos gustan tanto como cuando éramos pequeños. Son el postre perfecto para terminar una comida ligera, el pretexto ideal para reunirse por la tarde alrededor de una taza de té o la más maravillosa torta de cumpleaños.

La base

1. En el procesador de alimentos triture las galletas Oreo® hasta que queden bien molidas. Agregue la mantequilla y mezcle bien.
2. Utilice un molde pequeño redondo de pastelería (desmontable y de base alta) de un diámetro no mayor a 20 cm. Cubra la base del molde con la mezcla de galletas y mantequilla usando los dedos para que quede bien compacta.

La torta

1. Corte las 30 galletas Oreo® por la mitad. Cubra todas las paredes del molde con las galletas, montando una sobre otra, y empiece a rellenar cuidadosamente la torta con el helado de vainilla.
2. Forre el molde con película plástica transparente y llévelo al congelador durante 15 minutos.
3. Saque el molde y continúe el proceso. Ahora termine de rellenar el molde con el helado de maracuyá.
4. Forre nuevamente con película plástica transparente y conserve en el congelador hasta el momento de servir. El resultado es mucho mejor si deja la torta en congelación de un día para otro y finalice.
5. Antes de servir, decore la torta cubriendo la superficie con las frambuesas.



Torta de tres leches

INGREDIENTES PARA 20 PORCIONES

2 mezclas para torta de vainilla
 2 latas de leche condensada
 2 latas de crema de leche
 2 (medidas de la lata de leche condensada) de leche entera
 Colorantes comestibles de los colores deseados

PREPARACIÓN

Cuando el antojo por una rica torta de tres leches apremia, no hay por qué complicarse. Con esta receta, que utiliza mezcla lista para torta, se ahorrará tiempo... el mismo que dedicará después para decorar cuidadosamente.

1. Empiece por preparar las dos mezclas para torta de vainilla de acuerdo con las indicaciones del empaque. Hornéelas por separado en moldes medianos de aproximadamente 25 cm de diámetro cada uno. Déjelas enfriar y desmóldelas cuidadosamente.

2. Con la ayuda de un cuchillo pula las tortas por la parte superior, de tal manera que queden lo más planas posible.

3. Monte una torta sobre otra y póngalas en una bandeja.

4. Aparte, en un recipiente mezcle bien las tres leches.

5. Tome un palo de madera para pincho, de los largos, y empiece a hacer huecos profundos por toda la superficie de la torta (ambas piezas).

6. Vierta poco a poco la mezcla de las tres leches, en diferentes tiempos, para lograr humedecer por completo el interior de la torta.

7. Tape la torta con película plástica transparente y déjela en refrigeración de un día para otro, así absorberá completamente el líquido.

8. Para decorar, cubra la torta con una capa delgada de *frosting* (ver receta página 158) y llévela nuevamente a refrigeración entre 10-15 minutos.

9. Divida el resto del *frosting* en la misma cantidad de recipientes como colores quiera utilizar para decorar la torta y agregue los colorantes comestibles al gusto. Lleve cada color de *frosting* a una manga pastelera diferente y, con la boquilla de su elección, decore la torta cubriéndola por todas partes.

SABÍA QUE...

La torta de tres leches es muy común en toda Latinoamérica y su receta es básicamente la misma, aunque en algunos países sustituyen la crema de leche por leche evaporada. El secreto de esta torta es que esté lo suficientemente húmeda para que el sabor penetre el bizcocho, pero no en exceso como para que se desmorone, por eso respetar en la preparación las cantidades de líquidos es fundamental.





Básicos de la repostería

En pocas ramas de la cocina, los utensilios y el equipo adecuado son tan importantes como en la repostería. Para obtener los mejores resultados es necesario contar con una gramera, tazas y cucharas de medir, batidoras (eléctrica y de mano), moldes para tortas, galletas y pies, espátulas, recipientes de diferentes tamaños, papel parafinado, película plástica transparente, papel de aluminio y rodillos. En cuanto a los ingredientes, si siempre tiene en casa harina de trigo, polvo de hornear, mantequilla, huevos y esencia de vainilla, nunca se quedará con el antojo de preparar una torta o unas galletas. ¡De ahí en adelante, todo es ganancia!





Torta de galletas en capas

INGREDIENTES PARA 20 PORCIONES

Para la torta

800 g de queso crema

880 g de arequipe

450 g de galletas Ducales®

Para la crema pastelera de café

1 taza de leche

2 cucharadas de mantequilla

3 yemas de huevo

3 cucharadas de azúcar

1 ½ cucharaditas de esencia de vainilla

2 cucharadas de maicena

1 cucharada de café molido

1 cucharada de agua caliente

PREPARACIÓN

Esta torta es más fácil de preparar de lo que parece, pero es indispensable comenzar con su preparación con un día de antelación para que los sabores se integren al refrigerarse y tenga la textura ideal. La combinación de sabores del queso crema, el arequipe y la crema de café son todo un éxito.

La torta

1. En un recipiente mezcle el queso crema con el arequipe, hasta que queden bien integrados.

2. Aparte, tome el molde en el cual va a armar la torta y fórralo con película plástica transparente, dejándola larga por los costados del molde para poder desmoldar la torta fácilmente.

3. Ahora forme capas dentro del molde. Empiece con una de galletas, luego esparza la mezcla de queso crema con arequipe y siga así sucesivamente hasta finalizar con una capa de galletas. Conserve en refrigeración hasta el día siguiente.

La crema pastelera de café

1. En una olla a fuego medio, caliente la leche junto con la mantequilla, sin dejar que la leche hierva.

2. Aparte, en un recipiente, mezcle las yemas de huevo con el azúcar y la esencia de vainilla.

3. Agregue poco a poco la leche caliente a esta mezcla y revuelva bien hasta que se integren todos los ingredientes. Lleve la mezcla nuevamente a la olla y cocine a fuego lento; agregue la maicena, revuelva hasta que espese y retire del fuego.

4. Disuelva el café en la cucharada de agua caliente y agréguelo a la crema; revuelva bien.

5. Pase la crema a un recipiente y cúbralo con película plástica transparente. Deje reposar hasta que se enfríe.

6. Saque la torta del refrigerador, desmolde y, con la ayuda de una espátula larga, esparza la crema pastelera por encima de la torta.

7. Para finalizar, si desea, puede decorar por los bordes de la torta con unos copos de *frosting* (ver receta página 158).

PARA TENER EN CUENTA...

A la hora de desmoldar la torta, y teniendo en cuenta que ha pasado por lo menos 12 horas en refrigeración, puede sumergir el molde en agua caliente por unos 5 minutos para que el proceso de desmoldado resulte más fácil. Simplemente tiene que halar hacia arriba los extremos que quedaron de la película plástica para sacar la pieza completa y luego retirarla para decorarla.



Marquise

INGREDIENTES PARA 10 PORCIONES

Para la base

- 150 g de chocolate semiamargo
- 200 g de mantequilla
- 1 taza de azúcar
- 4 huevos
- 1 cucharada de harina de trigo

Para el relleno

- 500 g de arequipe

Para el merengue suizo

- 140 g de clara de huevo
- 280 g de azúcar
- 4 gotas de limón

PREPARACIÓN

Si usted es amante del arequipe y el chocolate, esta torta es para usted. El sabor es realmente seductor y la presentación resulta simplemente espectacular, ya que el merengue suizo terminado en picos le da un aspecto muy apetitoso y profesional.

PARA TENER EN CUENTA...

Para no fallar a la hora de preparar el merengue suizo, asegúrese de que el azúcar se disuelva por completo en las claras antes de montarlas. Cuando esto suceda, ya puede batir a mayor velocidad (por fuera del baño maría) para incorporar aire a las claras y que crezcan. El merengue está listo cuando forme picos o cuando al voltear el recipiente no se caiga la mezcla.

La base y el relleno

1. En una olla a fuego lento derrita el chocolate junto con la mantequilla y el azúcar; revuelva de vez en cuando con una cuchara de palo.
2. Retire del fuego y agregue los huevos, uno a uno, y revuelva constantemente para que estos no se alcancen a cocinar.
3. Para finalizar, agregue la harina de trigo tamizada y revuelva.
4. En un molde de pastelería desmontable mediano, de 20 a 25 cm de diámetro, vierta la mezcla y cúbrala con papel de aluminio. Lleve al horno precalentado a 180 °C entre 20-30 minutos aproximadamente. Retire y deje enfriar.
5. Cuando el molde esté frío, desmolde y, usando una espátula, cubra la superficie con arequipe.

El merengue suizo

1. En un recipiente al baño maría, utilice la batidora eléctrica para mezclar las claras de huevo junto con el azúcar, hasta que este se haya disuelto por completo y la mezcla esté tibia.
2. Retire del fuego, agregue las gotas de limón y continúe batiendo hasta obtener un merengue firme y consistente.
3. Decore la torta con el merengue de tal forma que quede en forma de picos. Si desea y tiene flambeador, queme un poco las puntas del merengue para darle un toque diferente.



TWO CUPS - FU

ONE CUP



TWO CUPS - FULL

ONE CUP

Mermelada de mora



Arequipe





Ganache



Frosting de queso crema

Toppings

Mermelada de mora

INGREDIENTES

1 taza de azúcar
1 taza de agua
1 taza de moras

En una olla a fuego medio agregue todos los ingredientes hasta que la mezcla se reduzca a la mitad. Retire y deje enfriar.

Ganache

INGREDIENTES

300 g de crema de leche
400 g de chocolate semiamargo picado

En una olla a fuego medio caliente la crema de leche, sin dejar que hierva. Retírela del fuego y agregue el chocolate picado. Revuelva vigorosamente y deje enfriar.

Frosting de queso crema

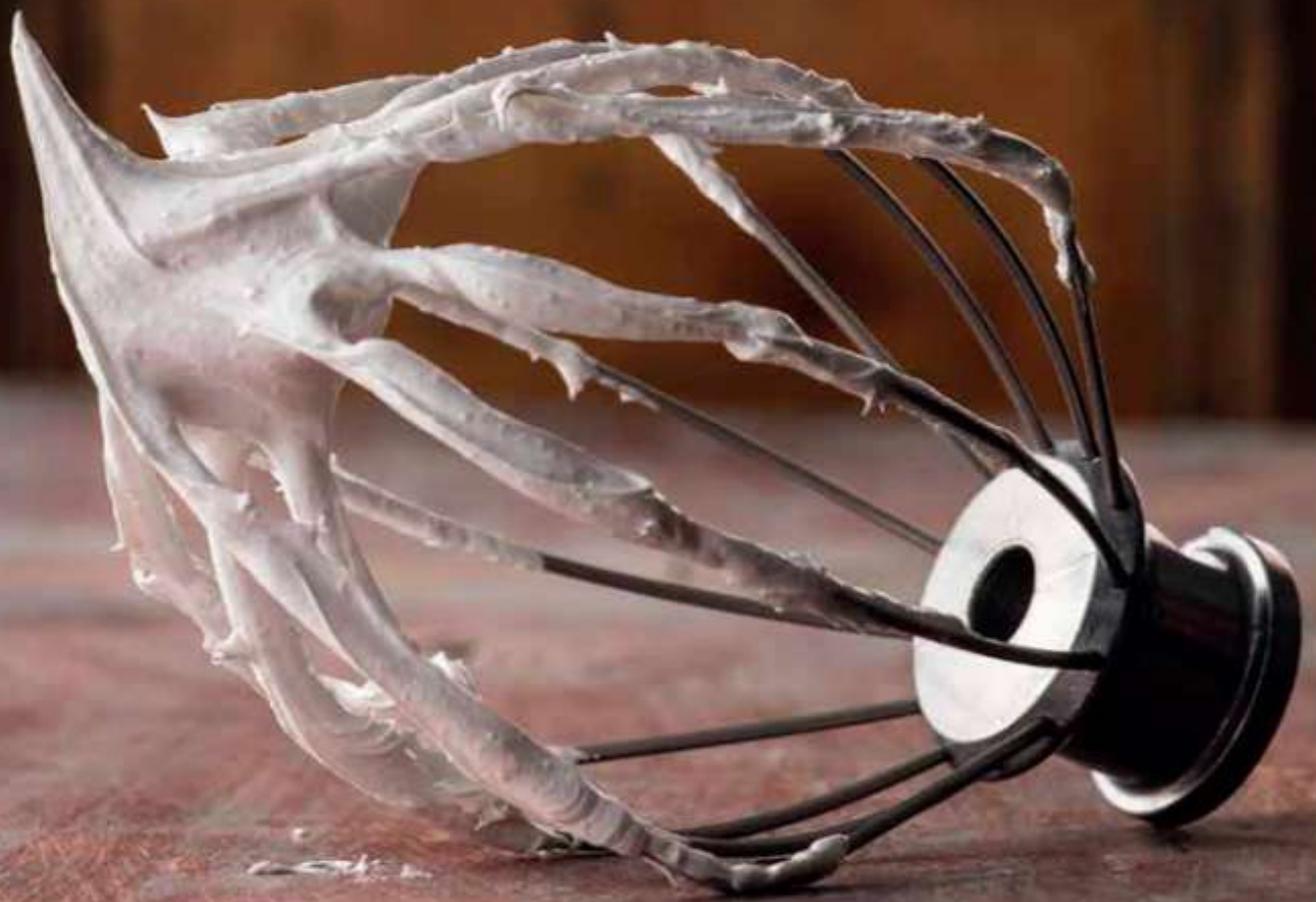
INGREDIENTES

720 g de mantequilla a temperatura ambiente
720 g de azúcar pulverizada
1.440 g de queso crema Philadelphia®
o el de su preferencia

En un recipiente mezcle todos los ingredientes con la ayuda de una batidora eléctrica, hasta obtener una crema suave y consistente. Puede teñir el *frosting* del color que desee vertiendo a la mezcla con unas gotas de colorante comestible.

Y para todo lo demás... **¡Arequipe!**

El arequipe es un recurso inagotable a la hora de preparar dulces y tortas: sirve como base para salsas, como relleno o como decoración. Combina a la perfección con el chocolate, el helado y los frutos rojos, por esto conviene tenerlo siempre en la despensa.





¿Cómo se dice "te quiero", "¡celebremos!" o "¡felicidades!" en todos los idiomas? ¡Con una deliciosa torta preparada en casa! Así, queda claro que el ingrediente principal es el amor.



UNA PUBLICACIÓN DE
Banco Popular S.A.
www.bancopopular.com.co

PRESIDENTE
Carlos Eduardo Upegui Cuartas

DIRECTIVOS
María Paula Wittich Borrero
Gerente de Experiencia de Marca

Ana María Hoyos Hernández
Directora de Estrategia de Marca

Raquel Sofía García Rivera
Profesional Estrategia de Marca

DIRECCIÓN EDITORIAL
María del Pilar Palacio Cardona
Estrategias Editoriales SAS

CONCEPTUALIZACIÓN Y TEXTOS
Zandra Quintero Ovalle

DIRECCIÓN DE ARTE Y DISEÑO
Laura De Gamboa Del Corral

DIAGRAMACIÓN
Lina Fernanda Varela Roa

FOTOGRAFÍA
Jorge H. González

FOOD STYLIST Y CREACIÓN DE RECETAS
Ana Pinzón

ASISTENTES FOOD STYLIST
Catalina Trujillo y Ángela Trujillo

PROP STYLIST
Cristina Tingle González

CORRECCIÓN DE TEXTOS
Luisa Fernanda Arango Cala

AGRADECIMIENTOS

Tybso: (031) 672 5668
Liliana Jaramillo: (031) 240 0385
Oporto mesa y cocina: (031) 308 4350
Criolla: (311) 490 7817
Icono Taller SAS: (313) 396 6742

Preprensa Final Touch Digital

Impresión Panamericana Formas e Impresos S.A.

© BANCO POPULAR S.A.

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

Impreso en Colombia
Primera edición - Noviembre de 2017





SALTER'S

No. 3

20 lb. per 1 oz.

MADE IN ENGLAND