RECETARIO 2023

TALLER DE *COCINARTE*

INDICE:

SECCIÓN 1: ASIÁTICA

GAO THAI LAN (ARROZ FRITO ESTILO TAILANDÉS)
GYOZAS DE CERDO Y LANGOSTINO (JAPÓN)

SECCIÓN 2: EUROPA CENTRAL

CARBONNADE FLAMANDE (BÉLGICA)
RATATOUILLE (FRANCIA)
APFELSTRUDEL (ALEMANIA)
TARTA *SACHER* (AUSTRIA)
TATIN DE MANZANA (FRANCIA)

SECCIÓN 3: LATINOAMÉRICA

ALFAJORES (ARGENTINA)
BRIGADEIROS (BRASIL)
CAUSA LIMEÑA (PERÚ)
DULCE DE LECHE (URUGUAY)
EMPANADAS CRIOLLAS (ARGENTINA)
FAJITAS (MÉXICO)
GUACAMOLE (MÉXICO)
QUINDIM (BRASIL)

SECCIÓN 4: MEDITERRÁNEO OCCIDENTAL

ARRÒS NEGRE CON ALLIOLI DE AZAFRÁN (COSTA DE LEVANTE)
COCA DE LLANDA DE NARANJA (COSTA DE LEVANTE)
FOCACCIA (ITALIA)
PANNA COTTA (ITALIA)
SALMOREJO DE TOMATE VALENCIANO CON SARDINA AHUMADA (COSTA DE LEVANTE)

SECCIÓN 5: MEDITERRÁNEO ORIENTAL

BABÁ GANOUSH (ORIENTE MEDIO)
BAKLAVA (TURQUÍA)
BRULÉ DE PIMIENTO (ORIENTE MEDIO)
MALABI (ORIENTE MEDIO)
MOUSSAKA (GRECIA)
TZATZIKI (GRECIA)

SECCIÓN 6: RINCONES DEL MUNDO

CURRY *CEYLÁN* DE POLLO (SRI LANKA - INDONESIA)
NEW YORK CHEESECAKE DE MANGO (EE.UU.)

SECCIÓN 1

ASIÁTICA

GAO THAI LAN (ARROZ FRITO ESTILO TAILANDÉS)

INGREDIENTES

- ½ COL RIZADA
- 6 ZANAHORIAS GRANDES
- 200GR DE BIMI
- 2 LIMAS
- 3 DIENTES DE AJO
- 2 HUEVOS MEDIANOS
- JENGIBRE FRESCO
- 5 CUCHARADAS SOPERAS DE SALSA DE SOJA
- 6 VASITOS DE ARROZ INDIVIDUALES
- ACEITE DE OLIVA
- PIMIENTA NEGRA MOLIDA
- SAL

ELABORACIÓN:

1. PELA LAS ZANAHORIAS Y CÓRTALAS EN BASTONES. LUEGO, CÓRTALAS EN DADOS PEQUEÑOS.
2. QUITA EL TALLO DE LA COL RIZADA. LUEGO, CÓRTALA EN TIRAS Y POR ÚLTIMO, POR LA MITAD EN TIRAS MÁS PEQUEÑAS.
3. CORTA LOS BROTES DE BIMI, SEPARANDO EL TALLO DE LA FLOR. RESERVA LA FLOR. CORTA LOS TALLOS EN RODAJAS DE MEDIO DEDO DE GROSOR.
4. PELA LOS AJOS, CÓRTALOS POR LA MITAD Y QUÍTALES EL GERMEN. DESPUÉS PÍCALOS.
5. BATE LOS HUEVOS EN UN BOL. PONEMOS UNA SARTÉN PEQUEÑA A FUEGO MEDIO CON UN POCO DE ACEITE DE OLIVA Y VERTIMOS EL HUEVO BATIDO. REMOVEMOS HASTA CONSEGUIR UN REVUELTO EN TROZOS PEQUEÑOS. RESERVAMOS.
6. PON UNA CAZUELA A FUEGO MEDIO-BAJO CON UN POCO DE ACEITE DE OLIVA.
7. AÑADE LA ZANAHORIA, LA COL RIZADA Y LAS RODAJAS DE BIMI A LA SARTÉN. SALPIMENTA Y COCINA DURANTE UNOS MINUTOS HASTA QUE ESTÉN LIGERAMENTE DORADAS.
8. AÑADIMOS LAS FLORES DE BIMI Y SEGUIMOS COCINANDO. SI VEMOS QUE SE PEGA, AÑADIMOS UN POCO MÁS DE ACEITE DE OLIVA. REMOVEMOS CONSTANTEMENTE.

9. LAVAMOS BIEN UNA PIEZA DE JENGIBRE FRESCO Y LA RALLAMOS CON CALIBRE FINO. AÑADIMOS UNA CUCHARADITA DEL JENGIBRE Y EL HUEVO REVUELTO A LAS VERDURAS Y SEGUIMOS REMOVIENDO.
10. EN UN BOL, EXPRIME EL ZUMO DE LIMA Y AÑADE LA SALSA DE SOJA. RESERVA.
11. ABRIMOS HASTA LA MITAD LOS VASITOS DE ARROZ Y LOS COCINAMOS DE UNO EN UNO EN EL MICROONDAS.
12. AÑADIMOS EL ARROZ A LA SARTÉN CON LAS VERDURAS Y LO MEZCLAMOS TODO BIEN SIN PARAR DE REMOVER. LUEGO, AÑADIMOS LA SALSA Y TRABAJAMOS TODO DURANTE UNOS MINUTOS MÁS HASTA QUE EL ARROZ ESTÉ BIEN COCINADO. PROBAMOS Y CORREGIMOS CON ALGÚN INGREDIENTE SI ES NECESARIO.

GYOZAS DE CERDO Y LANGOSTINO

INGREDIENTES

- ½ COL RIZADA
- 300GR DE SETAS *SHIITAKE*
- 2 DIENTES DE AJO
- 200GR DE AJOS TIERNOS
- 200GR DE LANGOSTINOS PELADOS
- 350GR DE CARNE PICADA DE CERDO
- JENGIBRE FRESCO
- SALSA DE SOJA
- OBLEAS PARA *GYOZA*
- ACEITE DE OLIVA
- ACEITE DE SÉSAMO
- PIMIENTA NEGRA MOLIDA
- SAL

ELABORACIÓN:

1. QUITA EL TALLO DE LA COL RIZADA. LUEGO, CÓRTALA EN TIRAS Y POR ÚLTIMO PÍCALA EN TROCITOS MUY PEQUEÑOS.
2. PELA LOS AJOS, CÓRTALOS POR LA MITAD Y QUÍTALES EL GERMEN. DESPUÉS PÍCALOS.
3. CORTA LAS SETAS *SHIITAKE* EN TROZOS PEQUEÑOS. RESERVA.
4. CORTA LOS AJOS TIERNOS EN RODAJAS PEQUEÑAS. RESERVA.
5. PON UNA CAZUELA A FUEGO MEDIO-BAJO CON UN POCO DE ACEITE DE OLIVA.
6. AÑADE LA COL RIZADA A LA CAZUELA. SALPIMENTA Y COCINA DURANTE UNOS MINUTOS HASTA QUE ESTÉ LIGERAMENTE COCINADA.
7. AÑADIMOS EL AJO PICADO Y SEGUIMOS COCINANDO. SI VEMOS QUE SE PEGA, AÑADIMOS UN POCO MÁS DE ACEITE DE OLIVA. REMOVEMOS CONSTANTEMENTE.
8. LAVAMOS BIEN UNA PIEZA DE JENGIBRE FRESCO Y LA RALLAMOS CON CALIBRE FINO. RESERVAMOS.
9. EN UN BOL, VIERTE MEDIA BOTELLA DE SALSA DE SOJA, 2 CUCHARADAS SOPERAS DE ACEITE DE SÉSAMO Y UNA CUCHARADITA DE JENGIBRE RALLADO. MEZCLA TODO BIEN.
10. AÑADIMOS A LA CAZUELA LAS SETAS Y EL AJO TIERNO EN RODAJAS. SIGUE COCINANDO HASTA QUE PIERDA LA MAYOR PARTE DEL AGUA. CUANDO ALCANCE ESTE PUNTO Y SE EMPIECE A DORAR, AÑADIMOS UNAS CUCHARADAS

DE LA SALSA QUE HEMOS PREPARADO EN EL BOL. SEGUIMOS COCINANDO Y REMOVIENDO DURANTE 2 MINUTOS MÁS Y LUEGO APAGAMOS EL FUEGO.

11. PONEMOS UNA SARTÉN GRANDE A FUEGO MEDIO CON ACEITE DE OLIVA Y SAL. CUANDO ESTÉ BIEN CALIENTE, INCORPORAMOS LA CARNE PICADA Y PIMIENTA MOLIDA. COCINAMOS DURANTE 5 MINUTOS O HASTA QUE ESTÉ CASI COCINADA. EN ESTE PUNTO, INCORPORAMOS LA MITAD DE LAS VERDURAS DE LA CAZUELA. SEGUIMOS REMOVIENDO Y COCINANDO TODO JUNTO UNOS MINUTOS MÁS HASTA QUE LA CARNE ESTÉ EN SU PUNTO.
12. CORTAMOS LOS LANGOSTINOS EN RODAJAS PEQUEÑAS Y RESERVAMOS.
13. PONEMOS OTRA SARTÉN A FUEGO MEDIO CON ACEITE DE OLIVA Y SAL. CUANDO ESTÉ BIEN CALIENTE INCORPORAMOS LOS LANGOSTINOS YA CORTADOS Y LOS COCINAMOS HASTA QUE HAYAN PERDIDO TODO EL AGUA. EN ESE PUNTO AÑADIMOS LA OTRA MITAD DE LAS VERDURAS A LA SARTÉN Y COCINAMOS TODO JUNTO UNOS MINUTOS.
14. DEJAMOS ENFRIAR LAS 2 SARTENES UNOS MINUTOS. MIENTRAS, PREPARAMOS BIEN LA SUPERFÍCIE DE TRABAJO (VACIAR LA MESA PARA PASAR A LA FASE DE RELLENADO.)
15. COGEMOS UNA OBLEA PARA *GYOZA* CON UNA MANO Y CON LA OTRA PONEMOS UNA CUCHARADITA DE POSTRE DEL RELLENO EN EL CENTRO. VAMOS HACIENDO PELLIZCOS EN LOS BORDES DE LA MASA DE MANERA QUE SE CIERRE LA *GYOZA*. CUANDO LAS TENGAMOS, RESERVAMOS EN 2 BANDEJAS SEPARADAS (UNA DE CERDO Y LA OTRA DE LANGOSTINO).
16. LIMPIAMOS BIEN LAS SARTENES QUE HEMOS UTILIZADO, YA QUE LAS VOLVEREMOS A UTILIZAR PARA COCINAR LAS *GYOZAS* POR SEPARADO.
17. PONEMOS LAS SARTENES A FUEGO MEDIO CON ACEITE DE OLIVA Y COLOCAMOS LAS *GYOZAS* POR UN LADO. CUANDO ESTÉN DORADAS AÑADIMOS AGUA A LA SARTÉN Y TAPAMOS PARA QUE SE COCINEN AL VAPOR POR ARRIBA.

NOTA: *LAS GYOZAS TRADICIONALMENTE SE COMEN MOJÁNDOLAS EN SALSA DE SOJA.*

SECCIÓN 2:

EUROPA CENTRAL

CARBONNADE FLAMANDE

INGREDIENTES (PARA 6 PERSONAS):

- 50gr DE MANTEQUILLA
- 50gr DE HARINA DE TRIGO
- 1kg DE CARNE DE TERNERA
- 3 PUERROS GRANDES
- 2 ZANAHORIAS GRANDES
- 3 HOJAS DE LAUREL
- 750ml DE CERVEZA NEGRA
- 2 CUCHARADAS DE AZÚCAR MORENO
- 100gr DE PAN DURO
- 4 PATATAS GRANDES
- MOSTAZA
- ACEITE DE OLIVA
- SAL
- PIMIENTA NEGRA MOLIDA
- AJO EN POLVO
- RAMILLETES DE TOMILLO FRESCO

PREPARACIÓN:

1. EN UN PLATO HONDO, PON UNAS CUANTAS CUCHARADAS SOPERAS DE HARINA. RESERVA.
2. LAVA LOS PUERROS CON AGUA. A CONTINUACIÓN, CÓRTALOS EN RODAJAS Y LUEGO EN CUARTOS. RESERVA.
3. PELA LAS ZANAHORIAS. LUEGO, CÓRTALAS EN RODAJAS DE 1 DEDO DE GROSOR. RESERVA.
4. CORTA LA CARNE EN CUADRADOS GRANDES. LUEGO, PASA LA CARNE POR LA HARINA Y RESERVA.
5. PON LA OLLA A FUEGO MEDIO Y AÑADE LA MANTEQUILLA. CUANDO ESTÉ EMPEZANDO A BURBUJEAR, AÑADIMOS LA CARNE Y LA SOFREÍMOS POR TODOS LOS LADOS HASTA QUE ESTÉ DORADA.
6. AÑADE EL PUERRO, LA ZANAHORIA, LAS RAMAS DE TOMILLO FRESCO, LA SAL, LA PIMIENTA, LA CERVEZA Y EL AZÚCAR. MEZCLAMOS Y DEJAMOS QUE SE COCINE A FUEGO LENTO.
7. MIENTRAS, CORTAMOS EL PAN DURO EN CUADRADITOS PEQUEÑOS Y LO PONEMOS EN UN BOL. AÑADIMOS 4 O 5 CUCHARADAS SOPERAS DE MOSTAZA Y LO MEZCLAMOS TODO BIEN.
8. AÑADIMOS EL PAN CON LA MOSTAZA A LA OLLA Y REMOVEMOS BIEN. TAPAMOS Y DEJAMOS COCINAR A FUEGO LENTO DURANTE 2 HORAS.
9. PASADO EL TIEMPO, ABRIMOS LA OLLA Y NOS ASEGURAMOS DE QUE LA CARNE ESTÉ COCINADA PERO TIERNA (TIENE QUE DESHACERSE CUANDO SE APRIETA). EN ESE PUNTO, APAGAMOS EL FUEGO Y DEJAMOS REPOSAR. DEBE QUEDAR UNA SALSA ESPESA.

PATATAS DE ACOMPAÑAMIENTO:

1. PELAMOS LAS PATATAS. A CONTINUACIÓN, LAS CORTAMOS EN LÁMINAS DE 1 DEDO DE GROSOR Y LUEGO EN BASTONES DE 1 DEDO DE GROSOR NUEVAMENTE.
2. EN UN BOL, PONEMOS LAS PATATAS CORTADAS Y AÑADIMOS UN POCO DE ACEITE DE OLIVA, SAL, PIMIENTA NEGRA MOLIDA, UN PAR DE CUCHARADITAS DE AJO EN POLVO Y ESPOLVOREAMOS UN POCO DE TOMILLO FRESCO. MEZCLAMOS BIEN TODO HASTA QUE TODAS LAS PATATAS ESTÉN BIEN IMPREGNADAS.
3. PRECALENTAMOS EL HORNO A 180ºC Y FORRAMOS LA BANDEJA DE HORNO CON PAPEL VEGETAL.
4. VOLCAMOS LAS PATATAS EN LA BANDEJA DE HORNO Y LAS ESTIRAMOS BIEN POR TODA LA BANDEJA. HORNEAMOS DURANTE UNOS 30 MINUTOS O HASTA QUE ESTÉN DORADAS. PASADO EL TIEMPO, PODEMOS PINCHAR UNA CON UN CUCHILLO PARA VER SI LA COCCIÓN ESTÁ BIEN HECHA O NECESITAN MÁS HORNEADO.

RATATOUILLE

INGREDIENTES (PARA 8 PERSONAS):

- 4 PIMIENTOS ROJOS
- 4 PIMIENTOS VERDES
- 2 PUERROS
- 12 DIENTES DE AJO
- 1,6KG DE TOMATES MADUROS
- 6 TOMATES DE PERA
- 2 CALABACINES
- 2 BERENJENAS
- PIMIENTA NEGRA MOLIDA
- TOMILLO
- ROMERO
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

PREPARACIÓN:

01. LAVA BIEN CON AGUA LOS PIMIENTOS Y SÉCALOS. RESERVA.
02. FORRA UNA BANDEJA DE HORNO CON PAPEL DE ALUMINIO. COLOCA LOS PIMIENTOS, VIERTE UN POCO DE ACEITE DE OLIVA Y CON UN PINCEL ASEGÚRATE DE QUE QUEDAN BIEN IMPREGNADOS. LUEGO, HORNEA A 200ºC DURANTE 40 MINUTOS CON CALOR SUPERIOR E INFERIOR. DALES LA VUELTA A MITAD COCCIÓN (20 MINUTOS APROXIMADAMENTE).
03. DEJA QUE SE ENFRÍEN LOS PIMIENTOS, PÉLALOS Y RETIRA TAMBIÉN EL TALLO Y LAS PEPITAS. LUEGO, PÍCALOS EN TROZOS PEQUEÑOS.
04. LAVA BIEN CON AGUA LOS TOMATES MADUROS. RÁLLALOS EN UN BOL Y RESERVA.
05. PELA LOS PUERROS, CÓRTALOS EN RODAJAS Y LUEGO EN TROZOS PEQUEÑOS.
06. PELA LOS DIENTES DE AJO. RESERVA 4 DE ELLOS. LOS OTROS 8 SE PICAN Y SE AÑADEN AL PUERRO.
07. PON UNA CAZUELA A FUEGO MEDIO CON UN POCO DE ACEITE DE OLIVA. AÑADE EL PUERRO Y EL AJO PICADOS, SALPIMENTA Y SOFRÍE HASTA QUE ESTÉ TODO BIEN POCHADO.
08. AÑADE A LA CAZUELA EL TOMATE RALLADO Y COCINA UNOS 20 MINUTOS. DEJA QUE SE EVAPORE EL AGUA Y LA SALSA ESPESE. EN ESE PUNTO AÑADIMOS LOS PIMIENTOS A LA CAZUELA, JUNTO CON EL TOMILLO Y EL ROMERO A GUSTO. SOFREÍMOS UNOS MINUTOS MÁS, APAGAMOS EL FUEGO Y DEJAMOS REPOSAR.

09. EN UN CUENTO, PON ACEITE DE OLIVA, SAL, PIMIENTA, EL RESTO DE AJOS PICADOS, TOMILLO Y ROMERO A GUSTO.
10. LAVA LOS TOMATES DE PERA, LOS CALABACINES Y LAS BERENJENAS. TIENE QUE IR TODO EN RODAJAS DE MEDIO CENTÍMETRO APROXIMADAMENTE. RESERVA LAS VERDURAS POR SEPARADO.
11. PREPARAMOS EL MOLDE DE HORNEADO. PARA ELLO, EXTENDEMOS LA SALSA HASTA QUE CUBRA TODO EL FONDO. LUEGO, COLOCAMOS DE UNA EN UNA Y ALTERNANDO RODAJAS DE CALABACÍN, TOMATE Y BERENJENA EN FORMA DE CARACOL, SOLAPANDO LIGERAMENTE CADA RODAJA CON LA SIGUIENTE.
12. CUANDO ESTÉN TODAS LAS VERDURAS MONTADAS, CON UN PINCEL PINTAMOS TODA LA SUPERFÍCIE CON LA MEZCLA DE ACEITE, AJOS Y LAS HIERBAS.
13. CUBRE LA SUPERFÍCIE CON PAPEL DE HORNO. LUEGO, TÁPALO CON UNA CAPA DE PAPEL DE ALUMINIO. HORNEA A MEDIA ALTURA A 180ºC DURANTE 1 HORA Y MEDIA.
14. PASADO EL TIEMPO, DESTAPA, SUBE LA TEMPERATURA A 200ºC Y VUELVE A HORNEAR PARA QUE SE COCINE LA CAPA DE ARRIBA DURANTE 20 MINUTOS MÁS O HASTA QUE ESTÉ VISIBLEMENTE DORADA.

STRUDDLE DE MANZANA (*APFELSTRUDEL*)

INGREDIENTES (PARA 2 UNIDADES):

- 600gr DE HARINA DE TRIGO
- 200gr DE MANTEQUILLA
- 200gr DE AZÚCAR MORENO
- 200ml DE AGUA
- 200gr DE PASAS
- 4 HUEVOS MEDIANOS
- 6 CUCHARADAS DE ACEITE DE GIRASOL
- 250gr DE ALMENDRA MOLIDA
- 2kg DE MANZANAS
- 1 CUCHARADITA DE SAL
- 8 CUCHARADITAS DE CANELA EN POLVO
- 2 LIMONES
- 2 CUCHARADAS DE AZÚCAR BLANCO

PREPARACIÓN:

01. EN UN BOL GRANDE, BATE 2 HUEVOS. LUEGO, INCORPORA EL AGUA Y EL ACEITE Y VUELVE A BATIR BIEN.
02. EN OTRO BOL, MEZCLA LA HARINA CON LA SAL. LUEGO, VE INCORPORANDO CUCHARADA A CUCHARADA AL BOL DEL HUEVO BATIDO Y SIGUE REMOVIENDO MIENTRAS.
03. CUANDO YA NO SE PUEDA MEZCLAR CORRECTAMENTE EN EL BOL, AMASA SOBRE LA MESA HASTA QUE NO SE PEQUE A LA SUPERFÍCIE O A LAS MANOS. LLEGADO ESTE PUNTO, ENVUELVE LA MASA CON FILM TRANSPARENTE Y DEJA REPOSAR UNOS 30 MINUTOS.
04. EXPRIME EL ZUMO DE LOS LIMONES Y PONLO EN UN BOL GRANDE.
05. PELA LAS MANZANAS. CÓRTALAS POR LA MITAD Y LUEGO EN CUARTOS. QUÍTALES EL CORAZÓN Y POR ÚLTIMO, VUELVE A CORTARLAS EN LÁMINAS Y LUEGO EN TIRAS HASTA OBTENER UNOS BASTONES CORTOS.
06. A MEDIDA QUE LAS MANZANAS VAN ESTANDO CORTADAS, AÑÁDELAS AL BOL DEL ZUMO DE LIMÓN Y REMUEVE PARA QUE LA MANZANA NO SE OXIDE.
07. AÑADIMOS AL BOL EL AZÚCAR, LAS PASAS, LA CANELA, LA HARINA DE ALMENDRAS Y REMOVEMOS BIEN HASTA QUE ESTÉ TODO BIEN MEZCLADO.
08. PESAMOS LA MASA Y LA PARTIMOS EN 2 PARTES IGUALES.

09. ESPOLVOREAMOS UN POCO DE HARINA SOBRE LA SUPERFÍCIE DE TRABAJO Y ESTIRAMOS LA MASA CON LA AYUDA DE UN RODILLO. TIENE QUE CUBRIR LA SUPERFÍCIE DE LA BANDEJA DÓNDE LA VAYAMOS A HORNEAR.
10. PONEMOS LA MITAD DEL RELLENO ENCIMA DE LA MASA Y LO REPARTIMOS A LA LARGA POR TODO EL CENTRO. NO TIENE QUE LLEGAR A NINGUNO DE LOS BORDES.
11. PLEGAMOS LOS BORDES CORTOS HACIA DENTRO Y LOS DEJAMOS CAER POR ENCIMA DEL RELLENO. A CONTINUACIÓN, PLEGAMOS UNO DE LOS LATERALES Y POR ÚLTIMO EL LATERAL RESTANTE.
12. PRECALENTAMOS EL HORNO A 180ºC. LUEGO, BATIMOS LOS 2 HUEVOS RESTANTES EN UN BOL CON UN POCO DE ELCHE ENTERA.
13. CON UN PINCEL DE SILICONA, PINTAMOS TODA LA SUPERFÍCIE DEL STRUDDLE CON EL HUEVO BATIDO.
14. CON UN CUCHILLO MARCAMOS UNAS DIAGONALES EN LA PARTE SUPERIOR, LUEGO, REPETIMOS LAS DIAGONALES OPUESTAS CREANDO UN DIBUJO EN ROMBOS.
15. EN UN CUENCO, PONEMOS 2 CUCHARADAS DE AZÚCAR BLANCO Y UNA CUCHARADITA DE CANELA EN POLVO. REMOVEMOS BIEN Y, CON UNA CUCHARA, ESPOLVOREAMOS UN POCO DE LA MEZCLA POR TODA LA SUPERFÍCIE.
16. HORNEAMOS A MEDIA ALTURA DURANTE UNOS 45 MINUTOS O HASTA QUE ESTÉ DORADO Y SE HAGAN ALGUNAS BURBUJAS POR DONDE SE ASOMA LA MEZCLA (ORIFICIOS DE LA SUPERFÍCIE).

TARTA SACHER

INGREDIENTES PARA 1 PASTEL (12 RACIONES APROXIMADAMENTE):

- 100gr DE MANTEQUILLA
- 100gr DE AZÚCAR BLANCO
- 100gr DE AZÚCAS GLASS
- 65gr DE CACAO PURO EN POLVO
- 100gr DE HARINA DE TRIGO
- 10gr DE LEVADURA QUÍMICA
- 6 HUEVOS GRANDES
- 300gr DE MERMELADA DE ALBARICOQUE
- 100gr DE ALMENDRAS PELADAS

PARA LA COBERTURA DE CHOCOLATE:

- 100ml DE NATA PARA MONTAR
- 130gr DE CHOCOLATE PARA FUNDIR
- 20gr DE MANTEQUILLA SIN SAL
- 2 CUCHARADAS SOPERAS DE AGUA
- ½ CUCHARADITA DE SAL

PREPARACIÓN:

01. SACAMOS LA MANTEQUILLA DE LA NEVERA, DADO QUE PARA UTILIZARLA TIENE QUE ESTAR CON TEXTURA POMADA.
02. PONEMOS UNA SARTÉN A FUEGO MEDIO Y AÑADIMOS LAS ALMENDRAS PELADAS. LAS DORAMOS LIGERAMENTE UNOS 5 MINUTOS, VAMOS REMOVIENDO SI ES NECESARIO.
03. PONEMOS LAS ALMENDRAS DORADAS EN EL VASO DE LA PICADORA Y LAS TRITURAMOS HASTA QUE QUEDE UN POLVO GRUESO DE ALMENDRAS.
04. EN UN BOL GRANDE, AÑADIMOS 100gr DE MANTEQUILLA POMADA Y EL AZÚCAR BLANCO. CON UNA ESPÁTULA LO MEZCLAMOS BIEN HASTA QUE TODO ESTÉ BIEN INTEGRADO.
05. EN OTRO BOL, SEPARAMOS LAS CLARAS Y CON UNA BATIDORA CON VARILLA LAS MONTAMOS. CUANDO ESTÉN COMPLETAMENTE MONTADAS, AÑADE EL AZÚCAR GLASS Y REMUEVE CUIDADOSAMENTE CON UNA ESPÁTULA PARA QUE SE MEZCLE BIEN.
06. AÑADE LAS YEMAS QUE HAS SEPARADO AL BOL DE LA MANTEQUILLA Y EL AZÚCAR. AÑADE TAMBIÉN LA ALMENDRA MOLIDA Y REMUEVE PARA QUE SE VAYA INTEGRANDO.

07. CON UN COLADOR, TAMIZAMOS EL CACAO EN POLVO ENCIMA DEL BOL CON TODA LA MEZCLA. LUEGO, SEGUIMOS REMOVIENDO HASTA CONSEGUIR UNA MEZCLA HOMOGÉNEA.
08. AÑADIMOS AL BOL LAS CLARAS MONTADAS Y CON LA ESPÁTULA Y CON MUCHO CUIDADO REALIZAMOS MOVIMIENTOS ENVOLVENTES HASTA QUE ESTÉ TODO PERFECTAMENTE MEZCLADO.
09. POR ÚLTIMO, CON EL COLADOR TAMIZA LA HARINA Y LA LEVADURA Y SIGUE REALIZANDO LOS MOVIMIENTOS ENVOLVENTES CON LA ESPÁTULA HASTA QUE ESTÉ BIEN MEZCLADO TODO.
10. PRECALENTAMOS EL HORNO A 170ºC CON CALOR SUPERIOR E INFERIOR.
11. COGE UN POCO DE MANTEQUILLA POMADA Y PINTA EL INTERIOR DEL MOLDE.
12. VIERTE TODA LA MEZCLA EN EL MOLDE. HORNEA A MEDIA ALTURA DURANTE UNOS 35 MINUTOS.
13. CUANDO EL BIZCOCHO ESTÉ LISTO, LO SACAMOS DEL HORNO Y LO DEJAMOS ENFRIAR UNOS 10 MINUTOS DENTRO DEL MOLDE. PASADO EL TIEMPO, DESMOLDAMOS Y LO CORTAMOS POR TODO EL LATERAL, FORMANDO 2 DISCOS IGUALES (TAPA Y BASE).
14. PINTAMOS LA SUPERFÍCIE DEL BIZCOCHO BASE CON MERMELADA DE ALBARICOQUE. LUEGO, VOLVEMOS A COLOCAR EL OTRO BIZCOCHO ENCIMA, PRESIONANDO LIGERAMENTE PARA QUE AMBAS QUEDEN PEGADAS.
15. COLOCA UNA REJILLA DE MICROONDAS ENCIMA DE UN PLATO GRANDE. PON LA TARTA ENCIMA DE LA REJILLA. VE AÑADIENDO POCO A POCO LA COBERTURA DE CHOCOLATE POR EL CENTRO, CONTROLANDO QUE CUBRA TODA LA SUPERFÍCIE Y LOS LATERALES DE LA TARTA. POR ÚLTIMO, DEJAMOS QUE SE ENFRÍE DURANTE AL MENOS 30 MINUTOS.

PARA LA COBERTURA DE CHOCOLATE:

PONEMOS UN CAZO A FUEGO MEDIO Y AÑADIMOS LA NATA. CUANDO ROMPA A HERVIR, AÑADIMOS EL CHOCOLATE LIGERAMENTE TROCEADO, LA SAL Y LOS 20gr DE MANTEQUILLA. REMOVEMOS BIEN CON UNA ESPÁTULA HASTA QUE EL CHOCOLATE SE FUNDA POR COMPLETO Y TODO ESTÉ BIEN MEZCLADO. POR ÚLTIMO, AÑADE LAS 2 CUCHARADAS DE AGUA E INTÉGRALAS BIEN.

TATIN DE MANZANA

INGREDIENTES (PARA 8 PERSONAS):

- 100gr DE MANTEQUILLA
- 200gr DE AZÚCAR
- 60ml DE AGUA
- 12 MANZANAS
- 1 LÁMINA DE MASA QUEBRADA
- 1 CUCHARADITA DE CANELA EN POLVO
- MERMELADA DE ALBARICOQUE

PREPARACIÓN:

01. PELA LAS MANZANAS CON UN PELADOR. CÓRTALAS POR LA MITAD Y LUEGO EN CUARTOS. QUÍTALES EL CORAZÓN Y RESERVA LOS GAJOS DE MANZANA EN UN BOL.
02. PON UN CAZO A FUEGO MEDIO Y AÑADE EL AGUA Y EL AZÚCAR. REMUEVE HASTA QUE SE DISUELVA BIEN. LUEGO, DEJA DE REMOVER. EL AGUA SE IRÁ EVAPORANDO HASTA QUE SE QUEDE UN CARAMELO LÍQUIDO CON TONO MARRÓN.
03. CUANDO EL CARAMELO ESTÉ LISTO, APAGA EL FUEGO Y AÑADE LA MITAD DE LA MANTEQUILLA. REMUEVE HASTA QUE SE HAYA DISUELTO BIEN.
04. UNTA EL RECIPIENTE DE HORNEADO CON UN POCO DE MANTEQUILLA. LUEGO, VIERTE EL CARAMELO Y DÉJALO REPOSAR.
05. PONEMOS UNA SARTÉN GRANDE A FUEGO MEDIO Y AÑADIMOS LA MANTEQUILLA RESTANTE. AÑADIMOS LOS CUARTOS DE MANZANA Y UNA CUCHARADITA DE CANELA EN POLVO Y LO MEZCLAMOS BIEN. TAPAMOS LA SARTÉN Y DEJAMOS QUE COCINE DURANTE UNOS 10 MINUTOS. PASADO EL TIEMPO, APAGAMOS EL FUEGO Y DEJAMOS QUE SE ENFRÍEN.
06. UNA VEZ SE HAYAN ENFRIADO, COLOCAMOS LAS MANZANAS DE MANERA ORDENADA SOBRE EL CARAMELO DEL MOLDE (GENERALMENTE EN FORMA DE ABANICO). DEBEMOS CUBRIR TODOS LOS HUECOS CON MANZANA.
07. A CONTINUACIÓN, PONEMOS LA MASA QUEBRADA ENCIMA DE LAS MANZANAS Y LA ESTIRAMOS BIEN CON CUIDADO. LUEGO, PLEGAMOS LOS BORDES HACIA DENTRO PARA QUE NO SOBRESALGAN. CON LA PUNTA DE UN CUCHILLO, PINCHAMOS LA MASA LIGERAMENTE POR TODA LA SUPERFÍCIE Y HACEMOS UN PEQUEÑO AGUJERO EN EL CENTRO DE LA MASA PARA PERMITIR QUE SALGA EL VAPOR MIENTRAS SE HORNEA.
08. HORNEAMOS DURANTE APROXIMADAMENTE 1 HORA (O HASTA QUE LA MASA TENGA UN COLOR DORADO) A 180ºC CON CALOR SUPERIOR E INFERIOR.

09. SACAMOS LA TARTA DEL HORNO Y LA DEJAMOS QUE SE ASIENTE DURANTE 15 MINUTOS.
10. PONEMOS EN UN CUENCO UN PAR DE CUCHARADAS DE MERMELADA DE ALBARICOQUE. AÑADIMOS UNA CUCHARADA SOPERA DE AGUA Y LO CALENTAMOS EN EL MICROONDAS DURANTE 20 SEGUNDOS. LO SACAMOS Y LO REMOVEMOS BIEN HASTA QUE ESTÉ BIEN MEZCLADO.
11. PONEMOS UN PLATO GRANDE SOBRE LA MASA DE LA *TATIN*. LE DAMOS LA VUELTA Y DESMOLDAMOS SOBRE EL PLATO.
12. CON UN PINCEL DE SILICONA, PINTAMOS TODA LA SUPERFÍCIE DE MANZANA CON UN POCO DE LA MERMELADA DE ALBARICOQUE DILUIDA.

SECCIÓN 3:

LATINOAMÉRICA

ALFAJORES

INGREDIENTES (PARA 10 PERSONAS):

- 100gr DE MANTEQUILLA
- 100gr DE AZÚCAR GLASS
- 3 HUEVOS
- RALLADURA DE LIMÓN (A GUSTO)
- 100gr DE HARINA DE TRIGO
- 200gr DE HARINA DE MAÍZ
- ½ CUCHARADITA DE LEVADURA QUÍMICA
- ½ CUCHARADITA DE SAL
- 250gr DE DULCE DE LECHE
- COCO RALLADO (A GUSTO)

ELABORACIÓN:

1. EN UN BOL, AÑADIMOS LA HARINA DE TRIGO, LA HARINA DE MAÍZ, LA LEVADURA Y LA SAL. RESERVAMOS.
2. EN OTRO BOL, MEZCLAMOS LA MANTEQUILLA A TEMPERATURA AMBIENTE CON EL AZÚCAR GLASS Y CON UNA ESPÁTULA LO INTEGRAMOS BIEN.
3. EN UN CUENCO, CASCAMOS DOS HUEVOS Y AÑADIMOS SÓLO LA YEMA DEL TERCERO.
4. LAVAMOS EL LIMÓN Y LO SECAMOS BIEN. LO RALLAMOS EN EL BOL DE LA MANTEQUILLA. AÑADIMOS LOS HUEVOS QUE HEMOS PREPARADO EN EL CUENCO Y REMOVEMOS CON LA VARILLA HASTA QUE ESTÉ TODO BIEN MEZCLADO.
5. COLOCAMOS UN COLADOR SOBRE EL BOL DE LA MEZCLA Y TAMIZAMOS LA MEZCLA DE HARINAS, SAL Y LEVADURA. SEGUIMOS REMOVIENDO CON LA VARILLA HASTA QUE ESTÉ TODO BIEN INTEGRADO. TIENE QUE QUEDAR UNA MASA BLANDA.
6. ENVOLVEMOS LA MASA EN FILM TRANSPARENTE Y LA DEJAMOS ENFRIAR EN LA NEVERA UNOS 20 MINUTOS.
7. ENHARINAMOS LA SUPERFÍCIE DE TRABAJO. CON EL RODILLO LA ESTIRAMOS HASTA QUE TENGA EL GROSOR LIGERAMENTE INFERIOR A 1 DEDO.

8. CORTAMOS LA MASA CON EL MOLDE REDONDO. CON LOS SOBRANTES, VOLVEMOS A HACER UNA PELOTA Y REPETIMOS EL PROCESO HASTA QUE HAYAMOS CORTADO LAS MÁXIMAS GALLETAS POSIBLES Y SE TERMINE LA MASA.
9. PRECALENTAMOS EL HORNO A 155ºC CON CALOR SUPERIOR E INFERIOR.
10. FORRAMOS LA BANDEJA DE HORNO CON PAPEL VEGETAL Y COLOCAMOS CUIDADOSAMENTE LAS GALLETAS LIGERAMENTE SEPARADAS ENTRE ELLAS SIN DEFORMARLAS.
11. HORNEAMOS A MEDIA ALTURA DURANTE 8 MINUTOS O HASTA QUE ESTÉN LIGERAMENTE SÓLIDAS, PERO AÚN BLANQUITAS (NO DEBEN LLEGAR A DORAR).
12. SACAMOS LAS GALLETAS DEL HORNO SOBRE UNA REJILLA PARA QUE SE ENFRÍEN.
13. EMPAREJAMOS LAS GALLETAS. PONEMOS UNA CUCHARADITA DE DULCE DE LECHE SOBRE UNA Y CON CUIDADO DEJAMOS CAER LA OTRA ENCIMA PRESIONANSO LIGERAMENTE HASTA QUE EL DULCE DE LECHE ALCANCE LOS BORDES, PERO SIN QUE LLEGUE A DESBORDAR.
14. EN UN PLATO AÑADIMOS EL COCO RALLADO. REBOZAMOS LOS ALFAJORES EN EL COCO RALLADO POR LOS LATERALES (DULCE DE LECHE QUE SOBRESALE).

BRIGADEIROS

INGREDIENTES (8 PERSONAS):

- 800gr DE LECHE CONDENSADA
- 60gr DE CACAO EN POLVO
- 100gr DE MANTEQUILLA
- VIRUTAS DE CHOCOLATE (PARA DECORAR)
- 1 LIMA

ELABORACIÓN:

1. EN UN CAZO PONEMOS LA LECHE CONDENSADA, LA MANTEQUILLA Y EL CACAO EN POLVO.
2. PONEMOS EL CAZO A FUEGO MEDIO. A MEDIDA QUE SE CALIENTE, VAMOS REMOVIENDO CON UNA LENGUA DE SILICONA PARA QUE SE MEZCLE TODO BIEN. TIENE QUE COCER DURANTE UNOS 15 MINUTOS O HASTA QUE EMPIECE A ESPESAR.
3. LAVAMOS LA LIMA CON AGUA Y LA SECAMOS BIEN. EN UN BOL, RALLAMOS TODA LA PIEL (SIN LLEGAR A RALLAR LA PARTE BLANCA) Y RESERVAMOS.
4. CUANDO LA MEZCLA DEL CAZO ESTÉ LISTA, APAGAMOS EL FUEGO, AÑADIMOS LA RALLADURA DE LA LIMA Y VOLVEMOS A MEZCLAR TODO.
5. UNTAMOS UNA FUENTE DE HORNO CON MANTEQUILLA Y VOLCAMOS LA MEZCLA DE LOS BRIGADEIROS. CUBRIMOS CON UN POCO DE FILM TRANSPARENTE Y LO METEMOS EN EL CONGELADOR DURANTE UNAS 2 HORAS.
6. PONEMOS EN UN CUENCO LOS FIDEOS DE CHOCOLATE.
7. PASADO ESTE TIEMPO, SACAMOS LA MEZCLA DEL CONGELADOR Y, CON UNA CUCHARA DE POSTRE COGEMOS UN POCO DE MEZCLA, LE DAMOS FORMA REDONDA Y LUEGO REBOZAMOS LA BOLA EN LOS FIDEOS. VAMOS RESERVANDO LOS BRIGADEIROS EN UN PLATO.

CAUSA LIMEÑA

INGREDIENTES (PARA 8 PERSONAS):

- 1,5 KG DE PATATAS
- 2 PECHUGAS DE POLLO
- 4 LIMAS
- 6-7 AGUACATES
- CEBOLLINO FRESCO (A GUSTO)
- PIMIENTA NEGRA MOLIDA
- SAL
- 1 BOTE DE PASTA DE AJÍ AMARILLO (225gr APROX.)
- MAYONESA DE LIMA

ELABORACIÓN:

1. LAVAMOS BIEN CON AGUA LAS LIMAS. LUEGO, RALLAMOS LA PIEL Y LAS EXPRIMIMOS. RESERVAMOS LA RALLADURA Y EL ZUMO POR SEPARADO.
2. PELAMOS LAS PATATAS, LAS CORTAMOS EN 2 Y LAS METEMOS EN UNA OLLA.
3. CUBRIMOS LAS PATATAS CON AGUA, AÑADIMOS UN POCO DE SAL Y PONEMOS LA OLLA A FUEGO MEDIO.
4. AÑADIMOS LAS PECHUGAS ENTERAS A LA CAZUELA. DEJAMOS QUE HIERVA TODO. VAMOS REVISANDO LAS PECHUGAS HASTA QUE ESTÉN COCIDAS. EN ESE PUNTO, LAS SACAMOS Y EN UN BOL LAS DESMECHAMOS MUY FINAS. LUEGO, TAPAMOS EL BOL PARA QUE LA CARNE NO SE SEQUE.
5. DE VEZ EN CUANDO, VAMOS PINCHANDO LAS PATATAS PARA COMPROBAR LA COCCIÓN. CUANDO ESTÉN COCIDAS, LAS SACAMOS EN UN BOL Y, EN CALIENTE, LAS PISAMOS CON UN TENEDOR HASTA CONSEGUIR UN PURÉ.
6. AÑADIMOS AL PURÉ DE PATATA SAL, PIMIENTA NEGRA MOLIDA, MEDIO BOTE DE PASTA DE AJÍ AMARILLO Y LA MITAD DEL ZUMO DE LIMA Y SEGUIMOS MACHACANDO TODO JUNTO Y MEZCLÁNDOLO. CUANDO ESTÉ TODO BIEN MEZCLADO, PROBAMOS EL PURÉ PARA VER SI ES NECESARIO CORREGIR ALGÚN INGREDIENTE. LUEGO, DEJAMOS ENFRIAR A TEMPERATURA AMBIENTE.
7. CORTAMOS UN MANOJO DE RAMILLETES DE CEBOLLINO FRESCO EN TROZOS PEQUEÑOS Y LO RESERVAMOS EN UN CUENCO.
8. CORTAMOS LOS AGUACATES POR LA MITAD, LOS DESHUESAMOS, LOS PELAMOS Y LOS CORTAMOS EN LÁMINAS. RESERVAMOS.
9. EN EL BOL DEL POLLO, VAMOS AÑADIENDO POCO A POCO MAYONESA DE LIMA Y MEZCLANDO HASTA CONSEGUIR UNA CONSISTENCIA TIPO ENSALADILLA.

PODEMOS AÑADIR TAMBIÉN UN POCO DEL AGUA DE LA COCCIÓN DE LA OLLA. AÑADIMOS TAMBIÉN UN POCO DEL CEBOLLINO CORTADO Y LO MEZCLAMOS DE NUEVO.

10. MONTAMOS LA CAUSA EN UN RECIPIENTE POR CAPAS. PARA ELLO, PRIMERO PONDREMOS UNA CAPA DE PURÉ Y CON LA CUCHARA LA REPARTIREMOS BIEN HASTA QUE CUBRA TODO EL FONDO. LUEGO, PONDREMOS UNA CAPA DE LÁMINAS DE AGUACATE. A CONTINUACIÓN, UNA CAPA DE ENSALADILLA DE POLLO Y LA REPARTIMOS BIEN. REPETIMOS EL PROCESO CON OTRA CAPA DE PURÉ. POR ÚLTIMO, CON LA MANGA PASTELERA PONEMOS UNOS HILOS DE MAYONESA DE LIMA Y ESPOLVOREAMOS UN POCO DE CEBOLLINO CORTADO POR ENCIMA.

PARA LA MAYONESA DE AGUACATE Y LIMA:

INGREDIENTES

- 1 PARTE DE LECHE ENTERA
- 3 PARTES DE ACEITE DE GIRASOL
- 1 AGUACATE
- ZUMO Y RALLADURA DE LIMA (A GUSTO)
- SAL
- PIMIENTA NEGRA MOLIDA

ELABORACIÓN:

1. PELAR Y DESHUESAR EL AGUACATE Y CORTARLO A TROZOS. RESERVAMOS.
2. AÑADIR AL VASO BATIDOR LA LECHE, UNA PIZCA DE SAL Y UN POCO DEL ZUMO DE LIMA.
3. METER LA BATIDORA DE MANO.
4. IR AÑADIENDO POCO A POCO EL ACEITE DE GIRASOL Y EMPEZAR A BATIR SIN MOVER LA BATIDORA (TIENE QUE ESTAR TOCANDO EL FONDO DEL VASO). UNA VEZ VEAMOS QUE EMPIEZA A EMULSIONARSE (TENER TEXTURA Y COLOR DE MAYONESA) VAMOS MOVIENDO POCO A POCO LA BATIDORA HASTA QUE TODO EL ACEITE SE HAYA MEZCLADO BIEN Y LA LACTONESA TENGA LA TEXTURA DESEADA Y UN COLOR UNIFORME.
5. LUEGO AÑADIMOS EL AGUACATE A TROZOS Y VOLVEMOS A TRITURAR TODO.
6. CUANDO LO TENGAMOS, SACAMOS LA BATIDORA, AÑADIMOS LA RALLADURA DE LIMA Y CON UNA ESPÁTULA DE SILICONA LO MEZCLAMOS TODO BIEN Y LO PONEMOS EN UNA MANGA PASTELERA.

DULCE DE LECHE

INGREDIENTES (BOTE 500gr):

- 1L DE LECHE ENTERA
- 200gr DE AZÚCAR
- ½ CUCHARADITQA DE BICARBONATO SÓDICO

ELABORACIÓN:

1. PON A FUEGO MEDIO UN CAZO Y AÑADE EL AZÚCAR Y LA LECHE. REMOVEMOS HASTA QUE EL AZÚCAR SE DISUELVA.
2. REMOVEMOS CADA 2 O 3 MINUTOS PARA QUE NO SE QUEME. SI ROMPE A HERVIR, BAJAMOS EL FUEGO. DEBE COCER DURANTE AL MENOS 1 HORA, Y EL AGUA IRÁ EVAPORÁNDOSE POCO A POCO, ESPESÁNDOSE LA MEZCLA Y OSCURECIÉNDOSE EL COLOR.
3. QUEREMOS CONSEGUIR UNA TEXTURA DE NATILLA. CUANDO ESTÉ ACERCÁNDOSE A LA TEXTURA INDICADA, REMOVEMOS CON MAYOR FRECUENCIA, Y CUANDO LA ALCANCE, APAGAMOS EL FUEGO Y SEGUIMOS REMOVIENDO.
4. A MEDIDA QUE SE ENFRÍE, LA MEZCLA ESPESARÁ UN POCO MÁS. SI OBSERVAMOS QUE AÚN ESTÁ DEMASIADO FLUÍDA, VOLVEMOS A CALENTAR TANTO COMO SEA NECESARIO PARA QUE SIGA EVAPORANDO AGUA.

EMPANADAS CRIOLLAS

INGREDIENTES (PARA 48 EMPANADILLAS)

- 48 OBLEAS PARA EMPANADILLA
- 1KG DE CARNE PICADA DE TERNERA
- 4 PIMIENTOS ITALIANOS VERDES
- 500GR DE TOMATE PERA MADURO
- 3 CEBOLLAS DULCES
- 3 DIENTES DE AJO
- 6 HUEVOS GRANDES
- 100GR DE OLIVAS VERDES SIN HUESO
- LIMA O LIMÓN
- PIMENTÓN DULCE
- ORÉGANO
- COMINO EN POLVO
- PIMIENTA NEGRA MOLIDA
- SAL

ELABORACIÓN:

1. LAVA LOS TOMATES CON AGUA. RALLA TODO EL TOMATE Y RESERVA EN UN BOL.
2. LAVA LOS PIMIENTOS CON AGUA. QUÍTALES EL TQALLO, LAS PEPITAS Y LOS NERVIOS Y CÓRTALOS EN CUADRADITOS PEQUEÑOS. RESERVA.
3. PELA LA CEBOLLA Y CÓRTALA EN CUADRADITOS PEQUEÑOS. RESERVA.
4. PON UN CAZO A FUEGO CON AGUA Y METE CON CUIDADO 4 HUEVOS. HIÉRVELOS DURANTE 15 MINUTOS. LUEGO, APAGA EL FUEGO Y DÉJALOS REPOSAR.
5. PELA LOS AJOS Y PÍCALOS BIEN FINOS. RESERVA.
6. ESCURRE Y CORTA LAS OLIVAS EN TROZOS PEQUEÑOS. RESERVA.
7. PELA LOS HUEVOS DUROS Y PÍCALOS EN TROZOS PEQUEÑOS. RESERVA.

9. PON UNA CAZUELA A FUEGO MEDIO CON UN POCO DE ACEITE DE OLIVA. AÑADE LA CEBOLLA Y EL PIMIENTO. REMUEVE HASTA QUE ESTÉ LIGERAMENTE COCINADO. EN ESE PUNTO, AÑADE EL AJO Y SIGUE REMOVIENDO. CUANDO TODO ESTÉ LIGERAMENTE DORADO, AÑADE POCO A POCO EL TOMATE RALLADO Y DEJA QUE REDUZCA HASTA QUE PIERDA LA MAYOR PARTE DEL AGUA.
10. CUANDO EL SOFRITO ESTÉ BIEN REDUCIDO, AÑADE LA CARNE PICADA, SALPIMENTA, AÑADE UN POCO DE COMINO MOLIDO, ORÉGANO Y PIMENTÓN DULCE Y DEJA QUE SE COCINE TODO JUNTO HASTA QUE LA CARNE ESTÉ LISTA.
11. CUANDO YA TENGAMOS LA MEZCLA LISTA, AÑADE LAS OLIVAS Y EL HUEVO DURO PICADO. MEZCLA TODO BIEN Y CORRIGE CON ALGÚN INGREDIENTE SI ES NECESARIO.
12. EXTIENDE SOBRE LA MESA UNA OBLEA PARA EMPANADILLA. RELLENA CON UNA CUCHARADITA DE LA MEZCLA. DOBLA POR LA MITAD Y EMPIEZA A PLEGAR LOS BORDES RETORCIÉNDOLOS HASTA CERRARLA POR COMPLETO. REPITE HASTA HACER TODAS LAS EMPANADAS.
13. PRECALIENTA EL HORNO A 200ºC CON CALOR SUPERIOR E INFERIOR. FORRA LA BANDEJA DE HORNO CON PAPEL VEGETAL Y PÍNTALO CON UN POCO DE ACEITE DE OLIVA.
14. EN UN BOL, BATE LOS 2 HUEVOS RESTANTES.
15. COLOCA TODAS LAS EMPANADAS ORDENADAMENTE EN LA BANDEJA DE HORNO. CON UN PINCEL DE SILICONA, PINTA TODAS LAS EMPANADAS LIGERAMENTE CON UN POCO DE HUEVO BATIDO.
16. HORNEA DURANTE 15 MINUTOS A MEDIA ALTURA O HASTA QUE LAS EMPANADAS TENGAN UNA APARIENCIA DORADA.

NOTA: *LAS EMPANADAS CRIOLLAS SE PUEDEN COMER SOLAS O ABRIÉNDOLAS POR LA MITAD Y EXPRIMIENDO UNAS GOTAS DE LIMA O LIMÓN SOBRE EL RELLENO.*

FAJITAS

INGREDIENTES (PARA 6 PERSONAS)

- 3 DIENTES DE AJO
- 4 PECHUGAS DE POLLO
- 2 PIMIENTOS ROJOS
- 2 PIMIENTOS VERDES
- 2 PIMIENTOS AMARILLOS
- ACEITE DE OLIVA
- PIMIENTA NEGRA MOLIDA
- TOMILLO
- PIMENTÓN DULCE
- SAL

ELABORACIÓN:

1. CORTA LA PECHUGA DE POLLO EN TIRAS. RETIRA PARTES INNECESARIAS (HUESO, TENDÓN, ETC.) Y RESERVA TODAS LAS TIRAS EN UN BOL.
2. PELA LOS AJOS, CÓRTALOS POR LA MITAD Y PÍCALOS. RESERVA.
3. EN EL BOL DE LAS TIRAS DE POLLO, AÑADE UN POCO DE ACEITE DE OLIVA, SAL, PIMIENTA, PIMENTÓN DULCE, TOMILLO Y EL AJO PICADO Y REMUEVE HASTA QUE QUEDE TODO BIEN MEZCLADO. TAPA CON FILM Y DEJA MACERAR, CUANTO MÁS TIEMPO MEJOR.
4. LAVA BIEN LOS PIMIENTOS. CÓRTALOS POR LA MITAD, QUÍTALES EL TALLO, LOS NERVIOS Y LAS PEPITAS Y CÓRTALOS EN TIRAS. RESERVA EN UN BOL GRANDE.
5. PON UNA CAZUELA A FUEGO MEDIO-BAJO CON UN POCO DE ACEITE DE OLIVA Y SAL. CUANDO ESTÉ CALIENTE, AÑADE EL POLLO Y COCÍNALO, REMOVIENDO CUANDO SEA NECESARIO, HASTA QUE QUEDE BIEN DORADO. LUEGO, RETÍRALO DE NUEVO AL BOL Y TÁPALO CON EL FILM DE NUEVO.
6. EN LA MIZMA CAZUELA, AÑADIMOS EL PIMIENTO A TIRAS. SALPIMENTAMOS Y REMOVEMOS CUANDO SEA NECESARIO HASTA QUE ESTÉ DORADO. EN ESTE PUNTO, VOLVEMOS A AÑADIR EL POLLO. COCINAMOS TODO JUNTO DURANTE UNOS 5 MINUTOS.

GUACAMOLE

INGREDIENTES (PARA 6 PERSONAS)

- 6-8 AGUACATES
- 2 LIMAS
- CILANTRO FRESCO
- CEBOLLA MORADA
- PIMIENTA NEGRA MOLIDA
- SAL

ELABORACIÓN:

1. CORTA LA CEBOLLA MORADA EN CUADRADITOS MUY PEQUEÑOS. RESERVA EN UN CUENCO.
2. EXPRIME EL ZUMO DE LAS 2 LIMAS. RESERVA.
3. CON UN CUCHILLO, ABRE LOS AGUACATES POR LA MITAD RODEANDO EL HUESO. EN UN BOL Y CON AYUDA DE UNA CUCHARA, VACÍA EL AGUACATE.
4. COGE UN MANOJO DE CILANTRO FRESCO. DÓBLALO POR LA MITAD Y CÓRTALO. NO TIENE QUE QUEDAR DEMASIADO FINO.
5. CON UN TENEDOR, APLASTA LIGERAMENTE TODO EL AGUACATE DEL BOL HASTA CONSEGUIR UNA PASTA GRUMOSA (NO TIENE QUE QUEDAR COMPLETAMENTE TRITURADO).
6. SALPIMENTA EL AGUACATE. AÑADE EL CILANTRO Y LA CEBOLLA A GUSTO. AÑADE LA MITAD DEL ZUMO DE LIMA. MEZCLA TODO BIEN. CORRIGE CON ALGÚN INGREDIENTE SI ES NECESARIO.

NOTA: *EL GUACAMOLE ES UNA SALSA QUE SE TIENE QUE CONSUMIR MUY FRESCA, PREFERENTEMENTE DENTRO DE LOS 2 DÍAS DESDE SU PREPARACIÓN Y SIEMPRE REFRIGERADO EN NEVERA. EN CASO DE GUARDARLO, AGUANTA UN POCO MÁS DE TIEMPO SIN OXIDARSE SI SE AÑADE AL BOL EL HUESO ENTERO DEL AGUACATE.*

QUINDIM

INGREDIENTES (8 QUINDIM):

- 8 HUEVOS
- 120gr DE AZÚCAR
- 120gr DE COCO RALLADO
- 120ml DE LECHE DE COCO
- 40gr DE MANTEQUILLA

ELABORACIÓN:

1. PON EL COCO RALLADO EN UN CUENCO. AÑADE LA LECHE DE COCO, REMUEVE PARA QUE ESTÉ BIEN IMPREGNADO Y DEJA QUE SE REHIDRATE DURANTE UNOS MINUTOS.
2. EN 2 BOLES, SEPARA LAS YEMAS Y LAS CLARAS DE 5 HUEVOS. RESERVA.
3. EN UN CUENCO A PARTE, SEPARA LAS CLARAS DE LOS OTROS 3 HUEVOS RESTANTES. LAS YEMAS LAS AÑADIMOS AL BOL GRANDE CON TODO EL RESTO DE YEMAS.
4. CON UNA LENGUA DE SILICONA MEZCLAMOS BIEN TODAS LAS YEMAS PARA FORMAR UNA CREMA. LUEGO AÑADIMOS EL AZÚCAR Y VOLVEMOS A MEZCLAR.
5. PONEMOS LA MANTEQUILLA EN UN CUENCO Y LA FUNDIMOS EN EL MICRO EN TANDAS DE 10 SEGUNDOS.
6. AÑADIMOS LA MEZCLA DE COCO AL BOL DE LAS YEMAS Y LO INTEGRAMOS BIEN. CUANDO LO TENGAMOS, AÑADIMOS LA MANTEQUILLA Y MEZCLAMOS TODO BIEN UNA VEZ MÁS.
7. PRECALENTAMOS EL HORNO A 180ºC CON CALOR INFERIOR.
8. UNTAMOS LOS MOLDES CON MANTEQUILLA Y LUEGO, LOS ESPOLVOREAMOS CON UN POCO DE AZÚCAR.
9. PONEMOS 2 CUCHARADAS DE MEZCLA EN CADA MOLDE (O HASTA QUE CUBRA 2/3 PARTES DEL MOLDE).
10. COLOCAMOS EL MOLDE DENTRO DE UNA FUENTE DE HORNO Y RELLENAMOS LA FUENTE CON 2 DEDOS DE AGUA, ASEGURÁNDONOS DE QUE NO ALCANCE LA ALTURA DEL MOLDE.
11. HORNEAMOS AL BAÑO MARÍA A MEDIA ALTURA DURANTE UNOS 40 MINUTOS O HASTA QUE LA CAPA SUPERIOR ESTÉ DORADA.
12. DEJAMOS QUE SE ENFRÍE BIEN ANTES DE DESMOLDAR.

SECCIÓN 4:

MEDITERRÁNEO OCCIDENTAL

nueva opción

Asociación de Daño Cerebral
Adquirido de Valencia

ARRÒS NEGRE CON ALLIOLI DE AZAFRÁN

INGREDIENTES (PARA 6 PERSONAS):

- 600gr ARROZ REDONDO
- 4 DIENTES DE AJO
- 4 TOMATES
- 150gr AJOS TIERNOS LIMPIOS
- 300gr DE CORAZONES DE ALCACHOFA
- 2 - 3 SEPIAS MEDIANAS LIMPIAS
- 500gr DE GAMBAS
- 1 PIMIENTO ITALIANO
- SOBRES DE TINTA (ENTRE 3 Y 6, A GUSTO)
- 200ml DE VINO BLANCO
- 2L DE FUMET DE PESCADO
- ACEITE DE OLIVA
- SAL
- PIMENTÓN DULCE
- 1/2 SOBRE ESPECIAS CON AZAFRÁN (PREPARADO PARA ARROZ/FIDEUÀ)
- ALLIOLI DE AZAFRÁN

ELABORACIÓN:

1. PELAMOS LOS DIENTES DE AJO Y LOS PICAMOS BIEN FINO. RESERVAMOS.
2. LAVAMOS, PELAMOS Y CORTAMOS LOS AJOS TIERNOS EN TROZOS DE 2 DEDOS DE LARGO. RESERVAMOS.
3. LAVAMOS EL PIMIENTO, LO ABRIMOS EN 2 MITADES A LA LARGA, LE QUITAMOS EL PEDÚNCULO, LAS PEPITAS Y LOS NERVIOS. LUEGO, LO CORTAMOS EN TIRAS Y POR ÚLTIMO EN CUADRADITOS. RESERVAMOS.
4. LAVAMOS LOS TOMATES Y LOS CORTAMOS POR LA MITAD. LES QUITAMOS EL PEDÚNCULO Y CON UN RALLADOR LOS RALLAMOS (CALIBRE GRANDE) EN UN BOL. RESERVAMOS.
5. CORTAMOS LA SEPIA EN TIRAS Y LUEGO EN TROZOS. NO TIENEN QUE QUEDAR MUY PEQUEÑOS, DADO QUE AL COCINARLA ENCOGEN Y SE PUEDEN SECAR DEMASIADO.

6. PONEMOS UN CAZO/CAZUELA A FUEGO MEDIO CON EL FUMET DE PESCADO. NO DEBE LLEGAR A HERVIR, SÓLO MANTENERSE CALIENTE.
7. PONEMOS LA PAELLA A FUEGO MEDIO-ALTO CON UN POCO DE ACEITE DE OLIVA Y SAL. CUANDO ESTÉ BIEN CALIENTE, AÑADIMOS LA SEPIA CORTADA Y LA MITAD DEL AJO PICADO Y COCINAMOS DURANTE 2 MINUTOS. LUEGO, AÑADIMOS LAS GAMBAS Y SEGUIMOS COCINANDO TODO JUNTO HASTA QUE ESTÉ LIGERAMENTE DORADO. EN ESE PUNTO, RESERVAMOS EN UN PLATO.
8. EN UN VASO GRANDE DILUIMOS LA TINTA DE CALAMAR CON EL VINO BLANCO. RESERVAMOS.
9. CORTAMOS LOS CORAZONES DE ALCACHOFA EN 4 TROZOS (O EN 6 DEPENDIENDO DEL TAMAÑO) Y RESERVAMOS.
10. AÑADIMOS DE NUEVO ACEITE DE OLIVA Y SAL Y AGREGAMOS LAS ALCACHOFAS. SOFREÍMOS HASTA QUE ESTÉN LIGERAMENTE DORADAS. EN ESE PUNTO AGREGAMOS EL TOMATE RALLADO, EL RESTO DEL AJO PICADO, EL PIMIENTO ITALIANO Y UNA CUCHARADITA DE PIMENTÓN DULCE. COCINAMOS HASTA QUE PIERDA UN POCO DE AGUA. CUANDO EMPIECE A SECARSE EL SOFRITO, AÑADIMOS LOS AJOS TIERNOS Y SOFREÍMOS HASTA QUE VUELVA A PERDER AGUA. EN ESTE PUNTO, INCORPORAMOS LA SEPIA, LAS GAMBAS Y EL ARROZ Y LO SOFREÍMOS UNOS MINUTOS MÁS.
11. LUEGO, AGREGAMOS EL VASO DE VINO CON LA TINTA Y MEDIO SOBRE DE LAS ESPECIAS CON AZAFRÁN Y REMOVEMOS. A CONTINUACIÓN VAMOS AÑADIENDO CAZOS DE CALDO Y VAMOS MOJANDO TODO EL ARROZ Y REPARTIÉNDOLO POR LA PAELLA. EL CALDO TIENE QUE CUBRIR POR COMPLETO EL ARROZ, PERO TIENE QUE SOBRAR UN POCO. AÑADIMOS UN POCO DE SAL POR TODA LA PAELLA.
12. SUBIMOS EL FUEGO Y COCINAMOS A FUEGO INTENSO DURANTE 10 MINUTOS. PASADO ESTE TIEMPO, LO REDUCIMOS Y COCINAMOS A FUEGO LENTO OTROS 5 MINUTOS.
13. EL ARROZ TIENE QUE ESTAR LIGERAMENTE DURO. APAGAMOS EL FUEGO Y TAPAMOS CON PAPEL DE ALUMINIO DURANTE AL MENOS 10 MINUTOS.
14. UNA VEZ SERVIDO, COLOCAR EL ALLIOLI DE AZAFRÁN EN UNA MANGA PASTELERA Y PONER UNOS PUNTOS REPARTIDOS POR EL PLATO.

ALLIOLI DE AZAFRÁN

<u>NOTA:</u> *PARA CONSEGUIR UNA SALSA MÁS SUAVE Y EVITAR EL HUEVO CRUDO, EL ALLIOLI QUE SE VA A PREPARAR ES EN REALIDAD UNA "LACTONESA" DE AJO (AJONESA CON BASE LÁCTEA). EN ESTE CASO, SE SUSTITUYE LA YEMA DE HUEVO POR LA LECHE. LA EMULSIÓN DE LA MAYONESA SE CONSIGUE DE LA MISMA MANERA Y AL MISMO TIEMPO EVITAMOS CONSIDERACIONES DE RIESGO POR EL CONSUMO DE HUEVO CRUDO Y AUMENTANDO EL TIEMPO DE CONSERVA (HASTA 4 DÍAS EN LA NEVERA).*

INGREDIENTES

- 1 PARTE DE LECHE ENTERA
- 3 PARTES DE ACEITE DE GIRASOL
- 1 DIENTE DE AJO
- 1/2 CUCHARADITA DE ESPECIAS CON AZAFRÁN
- SAL

ELABORACIÓN:

1. PELAR EL AJO Y PICARLO BIEN. AÑADIR AL VASO BATIDOR.
2. AGREGAR UNA PIZCA DE SAL Y METER EN EL VASO LA BATIDORA DE MANO.
3. IR AÑADIENDO POCO A POCO EL ACEITE DE GIRASOL Y EMPEZAR A BATIR SIN MOVER LA BATIDORA (TIENE QUE ESTAR TOCANDO EL FONDO DEL VASO). UNA VEZ VEAMOS QUE EMPIEZA A EMULSIONARSE (TENER TEXTURA Y COLOR DE MAYONESA) VAMOS MOVIENDO POCO A POCO LA BATIDORA HASTA QUE TODO EL ACEITE SE HAYA MEZCLADO BIEN Y LA LACTONESA TENGA LA TEXTURA DESEADA Y UN COLOR UNIFORME.
4. LUEGO AÑADIMOS EL AJO PICADO Y VOLVEMOS A TRITURAR TODO.
5. CUANDO LO TENGAMOS, SACAMOS LA BATIDORA, AÑADIMOS EL AZAFRÁN Y POCO A POCO Y CON UNA ESPÁTULA DE SILICONA LO VAMOS MEZCLANDO HASTA QUE TODA LA MAYONESA TENGA UN COLOR ANARANJADO UNIFORME (NO ES NECESARIO PONER TODO EL AZAFRÁN, VA A GUSTO).

COCA DE LLANDA DE NARANJA

INGREDIENTES:

- 170gr DE ACEITE DE GIRASOL
- 100gr DE AZÚCAR BLANCO
- 400gr DE HARINA DE TRIGO
- 220ml DE LECHE
- 1 SOBRE DE LEVADURA QUÍMICA
- 3 HUEVOS GRANDES
- 2 NARANJAS
- CANELA EN POLVO

PREPARACIÓN:

1. EN UN PLATO, RALLAMOS LA PIEL DE 1 NARANJA Y RESERVAMOS.
2. EXPRIMIMOS EL ZUMO DE 2 NARANJAS. APARTAMOS 50ml Y EL RESTO LO RESERVAMOS.
3. EN UN BOL, CASCAMOS LOS HUEVOS. AÑADIMOS EL AZÚCAR Y CON UNA VARILLA BATIMOS HASTA QUE ESTÉ BIEN MEZCLADO.
4. AÑADIMOS AL BOL LA RALLADURA DE NARANJA, EL ACEITE, LOS 50ml DE ZUMO, LA LECHE Y VOLVEMOS A BATIR TODO HASTA QUE ESTÉ BIEN INTEGRADO.
5. CON UN COLADOR, TAMIZAMOS LA HARINA Y LA LEVADURA QUÍMICA Y LO MEZCLAMOS UNA VEZ MÁS.
6. PRECALENTAMOS EL HORNO A 180ºC CON CALOR SUPERIOR E INFERIOR.
7. LAVAMOS BIEN 2 NARANJAS Y LAS CORTAMOS EN RODAJAS FINAS.
8. FORRAMOS EL MOLDE CON PAPEL VEGETAL.
9. VERTIMOS UN POCO DEL ALMÍBAR DE NARANJA SOBRE EL PAPEL Y LO REPARTIMOS CON UN PINCEL POR TODO EL FONDO.
10. COLOCAMOS LAS RODAJAS DE NARANJA DE MANERA ORDENADA DE FORMA QUE CUBRAN LA MÁXIMA SUPERFÍCIE DE LA LLANDA.
11. VERTEMOS LA MASA CON MUCHO CUIDADO EN EL MOLDE Y VIGILAMOS QUE ESTÉ BIEN REPARTIDA. LUEGO, ESPOLVOREAMOS UN POCO DE AZÚCAR Y CANELA POR TODA LA SUPERFÍCIE.
12. HORNEAMOS ENTRE 20 Y 30 MINUTOS. LUEGO, SACAMOS LA COCA DEL HORNO Y LA DEJAMOS REPOSAR DESTAPADA A TEMPERATURA AMBIENTE.

FOCACCIA

INGREDIENTES (PARA 4 *FOCACCIAS*):

- 2.400gr DE HARINA DE FUERZA
- 36gr DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- 24gr DE SAL
- 240gr DE LEVADURA
- 2 CABEZAS DE AJOS
- 500gr DE TOMATES *CHERRY*
- RAMILLETES DE TOMILLO FRESCO

PREPARACIÓN:

1. EN UN RECIPIENTE, PESA EL AGUA. LUEGO, DISUELVE LA LEVADURA REMOVIENDO CON UNA CUCHARA.
2. EN UN BOL, AÑADE LA HARINA Y EL AGUA CON LA LEVADURA DISUELTA. MÉZCLALO BIEN TODO Y DÉJALO REPOSAR A TEMPERATURA AMBIENTE TAPADO CON UN TRAPO/FILM DURANTE 30 MINUTOS.
3. DESTAPA EL BOL, AÑADE LA SAL Y EL ACEITE DE OLIVA Y VUELVE A MEZCLAR TODO HASTA QUE LA MASA TENGA UNA TEXTURA HOMOGÉNEA Y ELÁSTICA. VOLVEMOS A TAPAR Y DEJAMOS REPOSAR 30 MINUTOS.
4. VOLVEMOS A AMASAR PARA ELIMINAR EL AIRE, TAPAMOS Y DEJAMOS QUE REPOSE OTROS 30 MINUTOS. REPETIREMOS EL PROCESO AL MENOS UNA VEZ MÁS.
5. TRAS EL ÚLTIMO RE-AMASADO, UNTAMOS EL BOL CON UN POCO DE ACEITE DE OLIVA, Y PONEMOS OTRO POCO DE ACEITE DE OLIVA POR ENCIMA DE LA MASA Y LO REPARTIMOS POR TODA LA SUPERFICIE. TAPAMOS EL BOL Y LO DEJAMOS FERMENTAR EN LA NEVERA HASTA EL DÍA SIGUIENTE.
6. PELAMOS LOS AJOS Y LES CORTAMOS EL PEDÚNCULO. LOS PONEMOS EN UN RECIPIENTE PEQUEÑO DE HORNEADO Y LO CUBRIMOS CON ACEITE DE OLIVA.
7. ENCENDEMOS EL HORNO CON CALOR INFERIOR A 200ºC Y METEMOS EL RECIPIENTE CON LOS AJOS PARA QUE SE CONFITEN. LOS SACAREMOS CUANDO EMPIECEN A DORARSE POR ALGUNO DE LOS EXTREMOS.
8. FORRAMOS LOS RECIPIENTES DE HORNEADO CON PAPEL VEGETAL Y PINTAMOS LA SUPERFÍCIE CON UN POCO DE ACEITE DE OLIVA.
9. CON LA MASA YA FERMENTADA, HACEMOS OTRO LIGERO AMASADO. CORTAMOS LA MASA EN PARTES Y LAS ESTIRAMOS BIEN EN EL MOLDE (EN FUNCIÓN DE LO QUE ADMITA EL RECIPIENTE PONEMOS MÁS O MENOS MASA) CLAVANDO LOS DEDOS PARA CREAR HOYUELOS.

10. LAVAMOS BIEN LOS TOMATES Y LOS RAMILLETES DE TOMILLO. HUNDIMOS UNOS CUANTOS TOMATES ENTEROS EN LOS HOYUELOS DE LA MASA, PROCURANDO QUE QUEDEN BIEN REPARTIDOS.
11. CON UNA CUCHARA, PONEMOS ALGUNOS DE LOS AJOS CONFITADOS REPARTIDOS POR LA MASA Y PRESIONAMOS LIGERAMENTE PARA QUE SE HUNDAN.
12. PONEMOS UNOS RAMILLETES DE TOMILLO REPARTIDOS POR LA MASA Y LOS PRESIONAMOS LIGERAMENTE.
13. CON UN PINCEL DE SILICONA, PINTAMOS LA SUPERFÍCIE DE LA *FOCACCIA* CON EL ACEITE DE LOS AJOS CONFITADOS.
14. HORNEAMOS LA *FOCACCIA* (ES MUY IMPORTANTE QUE SEA DE 1 EN 1 PARA GARANTIZAR UN CALOR UNIFORME) DURANTE 20 MINUTOS O HASTA QUE EMPIECE A VERSE DORADA POR LOS LADOS. EN ESE PUNTO, ENCENDEMOS TAMBIÉN EL CALOR SUPERIOR Y SEGUIMOS HORNEANDO HASTA QUE LA CAPA DE ARRIBA TAMBIÉN ESTÉ DORADA.

PANNA COTTA

INGREDIENTES (PARA 6 PERSONAS):

- 1L DE NATA PARA MONTAR
- 400ml DE LECHE
- 150gr DE AZÚCAR
- 12 HOJAS DE GELATINA NEUTRA (20gr)

OPCIONAL

- CONFITURA O MERMELADA

PREPARACIÓN:

1. PON UNA OLLA A FUEGO MEDIO Y AÑADE LA NATA Y LA LECHE. CUANDO SE HAYA CALENTADO, AÑADE EL AZÚCAR Y REMUEVE PARA QUE SE DISUELVA BIEN Y NO SE PEGUE AL FONDO.
2. EN UN RECIPIENTE, PON LAS LÁMINAS DE GELATINA NEUTRA Y CÚBRELO CON AGUA. LAS DEJAMOS A REMOJO HASTA QUE SE HAYAN REBLANDECIDO. RESERVAMOS.
3. CUANDO ROMPA A HERVIR, APAGAMOS EL FUEGO. SECAMOS CON PAPEL LAS LÁMINAS DE GELATINA Y LAS AÑADIMOS A LA OLLA. REMOVEMOS CONTÍNUAMENTE HASTA QUE ESTÉN BIEN DISUELTAS.
4. CON UN CAZO, REPARTIMOS LA MEZCLA EN LOS RECIPIENTES, CON CUIDADO DE NO LLENARLOS HASTA EL TOPE. LOS DEJAMOS ENFRIAR A TEMPERATURA AMBIENTE UNOS 10 MINUTOS. LUEGO, LOS CERRAMOS Y LOS METEMOS EN LA NEVERA. PARA QUE CUAJEN CORRECTAMENTE, TIENEN QUE ESTAR COMO MÍNIMO 2 HORAS, PERO LO IDEAL ES QUE ENFRÍEN HASTA EL DÍA SIGUIENTE.
5. UNA VEZ CUAJADA LA *PANNA COTTA*, OPCIONALMENTE PODEMOS AÑADIR UNA CUCHARADITA DE MERMELADA O CONFITURA A GUSTO EN LA CAPA SUPERIOR.

SALMOREJO DE TOMATE VALENCIANO CON SARDINA AHUMADA

INGREDIENTES PARA 9 PERSONAS:

- 3 KG DE TOMATE VALENCIANO MADURO
- 450mL DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- 300gr DE PAN DURO
- 4-5 DIENTES DE AJO
- FILETES DE SARDINA AHUMADA
- SAL
- PIMIENTA NEGRA MOLIDA

PREPARACIÓN:

1. PRECALIENTA EL HORNO A 200ºC CON CALOR SUPERIOR E INFERIOR.
2. LAVA TODOS LOS TOMATES. LUEGO, CON UN CUCHILLO, CÓRTALOS EN CUARTOS Y QUÍTALES EL PEDÚNCULO.
3. EN UN BOL, PON TODO EL TOMATE CORTADO Y AÑÁDELE LOS DIENTES DE AJO ENTEROS CON PIEL, UN POCO DE ACEITE DE OLIVA, SAL Y PIMIENTA NEGRA MOLIDA Y REMUEVE HASTA QUE QUEDE TODO BIEN IMPREGNADO.
4. EN LA BANDEJA DE HORNO, PON UNA LÁMINA DE PAPEL VEGETAL Y EXTIENDE EL TOMATE ACEITADO Y LOS DIENTES DE AJO. LOS TROZOS TIENEN QUE QUEDAR CON LA PIEL HACIA ABAJO.
5. HORNEAMOS EL TOMATE Y LOS AJOS A 200ºC Y ALTURA MEDIA POR ARRIBA Y POR DEBAJO DURANTE 20 MINUTOS O HASTA QUE SE VEA LIGERAMENTE DORADO. EN ESE PUNTO, REPARTIMOS LAS REBANADAS DE PAN POR ENCIMA DEL TOMATE Y VOLVEMOS A METER LA BANDEJA EN EL HORNO HASTA QUE ESTÉN TOSTADAS.
6. CUANDO EL PAN SE HAYA TOSTADO, SACA LA BANDEJA DEL HORNO, SEPARA EL PAN EN UN PLATO A PARTE Y DEJA ENFRIAR TODO A TEMPERATURA AMBIENTE HASTA QUE PIERDA TODO EL CALOR.
7. CUANDO SE HAYA ENFRIADO, AÑADIMOS AL VASO BATIDOR EL TOMATE Y LOS AJOS PELADOS Y TRITURAMOS UNOS SEGUNDOS.
8. AÑADIMOS EL ACEITE DE OLIVA Y EL PAN A TROZOS. TRITURAMOS HASTA QUE NO SE DISTINGAN LOS INGREDIENTES. AÑADIMOS UNA PIZCA DE SAL Y BATIMOS UN POCO MÁS PARA INTEGRARLO EN LA MEZCLA. EN FUNCIÓN DE LA TEXTURA Y EL SABOR, CORREGIMOS ALGÚN INGREDIENTE SI ES NECESARIO (MÁS PAN, MÁS ACEITE, MÁS SAL, ETC). CUANDO ESTÉ A NUESTRO GUSTO, LO TAPAMOS Y LO GUARDAMOS EN LA NEVERA HASTA LA HORA DE SERVIR.
9. PARA EL EMPLATADO, CORTAMOS LOS FILETES DE SARDINA EN LONCHAS OBLICUAS CON UN CUCHILLO MUY AFILADO, DE FORMA QUE QUEDEN LONCHITAS MUY FINAS. COLOCAMOS UNAS CUANTAS POR ENCIMA DEL SALMOREJO Y VERTEMOS UN POCO DE ACEITE DE OLIVA (O SI LO HAY, DEL ACEITE DE LAS SARDINAS) POR ENCIMA.

SECCIÓN 5:

MEDITERRÁNEO ORIENTAL

BABÁ GANOUSH

INGREDIENTES (PARA 8 PERSONAS)

- 1KG DE BERENJENAS NEGRAS
- 4 CUCHARADAS SOPERAS DE *TAHINI*
- 1/2 LIMÓN
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- 2 DIENTES DE AJO
- 1 CEBOLLA MORADA
- SAL
- PIMIENTA NEGRA MOLIDA
- PIMENTÓN DULCE
- COMINO MOLIDO

ELABORACIÓN:

1. LAVA BIEN CON AGUA LAS BERENJENAS. LUEGO, QUÍTALES EL TALLO, PÁRTELAS POR LA MITAD A LA LARGA Y HAZ UNOS CORTES EN LA PARTE BLANCA EN FORMA DE CUADRÍCULA. PONLES UN POCO DE SAL Y REPÁRTELA PARA QUE ENTRE BIEN POR TODOS LOS HUECOS.
2. PON PAPEL VEGETAL EN LA BANDEJA DE HORNO Y COLOCA LAS BERENJENAS CON LA PIEL HACIA ABAJO. VIERTE UN POCO DE ACEITE DE OLIVA POR ENCIMA DE CADA BERENJENA. HORNEA A MEDIA ALTURA A 200ºC HASTA QUE LA PARTE BLANCA DE LA BERENJENA SE HAYA REBLANDECIDO POR COMPLETO.
3. PELA LOS AJOS, QUÍTALES EL PEDÚNCULO Y RESERVA.
4. EXPRIME EL ZUMO DEL LIMÓN. RESERVA.
5. PELA LA CEBOLLA MORADA Y CÓRTALA EN DADOS PEQUEÑOS. RESERVA.
6. EN EL VASO BATIDOR, AÑADE LAS BERENJENAS, LOS AJOS, EL ACEITE DE OLIVA, LA SAL, EL *TAHINI*, UN POCO DEL ZUMO DE LIMÓN, UNA PISCA DE SAL, UNA PIZCA DE PIMIENTA NEGRA MOLIDA, PIMENTÓN DULCE (PUEDE SER PICANTE O AHUMADO, A GUSTO) Y OPCIONALMENTE UNA PIZCA DE COMINO MOLIDO. TRITURA HASTA QUE TODO ESTÉ BIEN INTEGRADO, PERO SIN LLEGAR A SER UNA CREMA HOMOGÉNEA. CORRIGE CON ALGÚN INGREDIENTE SI ES NECESARIO.
7. UNA VEZ LISTO, AÑADIMOS LA CEBOLLA Y EL PEREJIL A GUSTO.
8. EMPLATAMOS Y DECORAMOS CON UN POCO DE ACEITE DE OLIVA, PIMENTÓN DULCE, PEREJIL Y UNOS DADOS DE CEBOLLA MORADA.

BAKLAVA

INGREDIENTES (PARA 44 UNIDADES):

- 60 LÁMINAS DE MASA FILO
- 400gr DE MANTEQUILLA
- 500gr DE AZÚCAR
- 200gr DE NUECES PELADAS
- 200gr DE PISTACHOS PELADOS
- 700ml DE AGUA
- 1 LIMÓN

PREPARACIÓN:

1. PON UN CAZO A FUEGO MEDIO Y AÑADE LA MANTEQUILLA. DEJA QUE SE DERRITA POR COMPLETO Y, SIN QUE LLEGUE A HERVIR, RETIRA LA ESPUMA DE LA CAPA SUPERIOR CON UNA ESPUMADERA.
2. EN UN BOL, COLOCAMOS UN TRAPO DE ALGODÓN Y DEJAMOS QUE LA MANTEQUILLA FILTRE. OBTENDREMOS LA MANTEQUILLA CLARIFICADA, TAMBIÉN CONOCIDA COMO *GHEE*.
3. CON UN PINCEL DE SILICONA, PINTAMOS EL MOLDE DE HORNO CON UN POCO DE MANTEQUILLA CLARIFICADA.
4. PICAMOS LAS NUECES Y LOS PISTACHOS. TIENEN QUE QUEDAR CON UNA TEXTURA MUY MUY FINA. LOS RESERVAMOS EN BOLES SEPARADOS.
5. COLOCAMOS UNA HOJA DE MASA FILO EN EL MOLDE DE MANERA QUE CUBRA TODO EL FONDO (LA RECORTAMOS SI ES NECESARIO). PINTAMOS LIGERAMENTE CON MANTEQUILLA CLARIFICADA Y COLOCAMOS LA SIGUIENTE LÁMINA. REPETIMOS EL PROCESO HASTA TENER LA MITAD DE LAS LÁMINAS COLOCADAS.
6. REPARTIMOS BIEN LOS FRUTOS SECOS PICADOS POR TODA LA SUPERFÍCIE (PODEMOS PREPARAR UN MOLDE ENTERO DE PISTACHO Y OTRO DE NUECES O BIEN ESPOLVOREAR LA MITAD DEL MOLDE SÓLO CON PISTACHO Y LA OTRA SÓLO CON NUECES).
7. COLOCAMOS UNA HOJA DE MASA FILO POR ENCIMA DE MANERA QUE CUBRA TODA LA CAPA DE FRUTOS SECOS PICADOS. PINTAMOS LIGERAMENTE CON MANTEQUILLA CLARIFICADA Y COLOCAMOS LA SIGUIENTE LÁMINA. REPETIMOS EL PROCESO HASTA TENER LA OTRA MITAD DE LAS LÁMINAS COLOCADAS.
8. PRESIONAMOS LIGERAMENTE TODA LA SUPERFÍCIE PARA QUE SE COMPACTE Y EN ESPECIAL LOS BORDES, VIGILANDO QUE LA MASA POR LOS LADOS QUEDE METIDA HACIA DENTRO Y NO QUEDE SUELTA.
9. CON UN CUCHILLO LARGO, CORTA EL *BAKLAVA* EN DIAGONAL, HACIENDO VARIAS FILAS. LUEGO, REPITE EL MISMO CORTE DESDE EL OTRO LADO, DE FORMA QUE QUEDEN PORCIONES EN FORMA DE ROMBO.

10. VERTIMOS LA MANTEQUILLA CLARIFICADA SOBRANTE POR ENCIMA DEL *BAKLAVA*.
11. HORNEAMOS A 180ºC DURANTE UNOS 30-40 MINUTOS O HASTA QUE VEAMOS QUE LA CAPA SUPERIOR ESTÁ LIGERAMENTE DORADA.
12. PONEMOS UN CAZO A FUEGO MEDIO Y AÑADIMOS EL AGUA, EL AZÚCAR Y EL ZUMO DE LIMÓN. DEJAMOS CALENTAR DURANTE UNOS 20 MINUTOS SIN REMOVER HASTA QUE SE HAGA EL ALMÍBAR.
13. CUANDO EL *BAKLAVA* ESTÉ HORNEADO, LO SACAMOS DEL HORNO, RETIRAMOS EL EXCESO DE MANTEQUILLA FUNDIDA (SI ES QUE LO TIENE), REGAMOS TODA LA SUPERFÍCIE CON EL ALMÍBAR Y DEJAMOS REPOSAR DURANTE AL MENOS 15 MINUTOS.

BRULÉ DE PIMIENTO

INGREDIENTES

- 6 PIMIENTOS ROJOS GRANDES
- 2 PIMIENTOS VEDES GRANDES
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- 2 DIENTES DE AJO
- 200GR DE REQUESÓN
- SAL
- PIMIENTA NEGRA MOLIDA
- AZÚCAR

ELABORACIÓN:

1. LAVA BIEN CON AGUA LOS PIMIENTOS. RESERVA.
2. PON PAPEL VEGETAL EN LA BANDEJA DE HORNO Y COLOCA LOS PIMIENTOS Y LOS AJOS. VIERTE UN POCO DE ACEITE DE OLIVA POR ENCIMA DE CADA PIMIENTO Y ESPOLVOREA CON UN POCO DE SAL. HORNEA A MEDIA ALTURA A 200ºC HASTA QUE EL PIMIENTO ESTÉ VISIBLEMENTE ASADO Y QUEDE BLANDO.
3. SACA LOS PIMIENTOS DEL HORNO Y DÉJALOS ENFRIAR HASTA QUE PUEDAN MANIPULARSE CÓMODAMENTE CON LAS MANOS. LUEGO, PÉLALOS, QUÍTALES EL TALLO, LOS NERVIOS Y LAS PEPITAS Y METE LA CARNE DEL PIMIENTO EN EL VASO BATIDOR.
4. PELA LOS AJOS Y AÑÁDELOS AL VASO BATIDOR CON EL PIMIENTO.
5. AÑADE UN POCO DE SAL, PIMIENTA y ACEITE DE OLIVA Y TRITURA TODO JUNTO HASTA OBTENER UNA CREMA LIGERAMENTE GRUMOSA.
6. SACAMOS LA MEZCLA EN UN BOL Y AÑADIMOS DE UNA EN UNA CUCHARADAS DE REQUESÓN Y VAMOS MEZCLANDO HASTA OBTENER LA COMBINACIÓN DESEADA. CORREGIMOS CON ALGÚN INGREDIENTE SI ES NECESARIO.
7. PARA EL EMPLATADO, PONEMOS EL PURÉ DE PIMIENTOS Y POR ENCIMA ESPOLVOREAMOS UNA CAPA DE AZÚCAR. LUEGO, CON EL SOPLETE CARAMELIZAMOS LA CAPA DE AZÚCAR.

MALABI

INGREDIENTES (PARA 8 PERSONAS):

- 1,5L DE LECHE
- 400ml DE LECHE DE COCO
- 4-6 CUCHARADAS DE AZÚCAR (A GUSTO)
- 8 CUCHARADAS DE MAIZENA
- 2 CUCHARADAS DE AGUA DE AZAHAR

DECORACIÓN:

- CONFITURA O MERMELADA
- COCO RALLADO
- PISTACHO MOLIDO

PREPARACIÓN:

1. PON UNA OLLA A FUEGO MEDIO Y AÑADE LA LECHE. AGITA BIEN LA LECHE DE COCO Y LUEGO AÑÁDELA TAMBIÉN A LA OLLA.
2. CUANDO SE HAYA CALENTADO LIGERAMENTE, EN LA MISMA OLLA Y CON UN COLADOR, TAMIZA LA MAIZENA. MEZCLA BIEN Y AÑADE EL AZÚCAR Y EL AGUA DE AZAHAR. REMUEVE PARA QUE SE DISUELVA BIEN Y NO SE PEGUE EL CONTENIDO AL FONDO.
3. SIGUE REMOVIENDO HASTA QUE TODO TENGA UN COLOR UNIFORME Y CONSISTENCIA ESPESA. EN ESE PUNTO, RETIRA LA OLLA DEL FUEGO. DEJAMOS ENFRIAR LIGERAMENTE Y LO VERTIMOS EN LOS RECIPIENTES.
4. CUBRE CADA MOLDE CON FILM TRANSPARENTE, INTENTANDO QUE EL PLÁSTICO ESTÉ EN CONTACTO CON LA SUPERFÍCIE PARA QUE NO HAGA COSTRA. LUEGO, DEJA ENFRIAR EN LA NEVERA DURANTE AL MENOS 2 HORAS.
5. SACAMOS LOS RECIPIENTES DE LA NEVERA Y REPARTIMOS UN POCO DE CONFITURA POR LA SUPERFÍCIE. LUEGO, ESPOLVOREAMOS PISTACHO MOLIDO Y EL COCO RALLADO.

MOUSSAKA

INGREDIENTES (PARA 8 PERSONAS):

- 3 BERENJENAS
- 500gr DE CARNE PICADA DE VACUNO
- 1 PUERRO GRANDE
- 2 ZANAHORIAS
- 5 TOMATES
- 3 PATATAS GRANDES
- 3 DIENTES DE AJO
- UN VASO DE VINO BLANCO
- QUESO RALLADO
- PIMIENTA NEGRA MOLIDA
- SAL
- ACEITE DE OLIVA
- TOMILLO
- 4 YOGUR GRIEGO NATURAL
- COMINO MOLIDO
- PEREJIL FRESCO
- MAYONESA
- LIMÓN

PREPARACIÓN:

1. LAVA CON AGUA LAS BERENJENAS, LOS TOMATES, LAS PATATAS, EL PUERRO Y LAS ZANAHORIAS.
2. CORTA LAS BERENJENAS EN RODAJAS FINAS. PON UNA LÁMINA DE PAPEL DE HORNO EN LA BANDEJA Y VIERTE UN POCO DE ACEITE SOBRE EL PAPEL. REPARTE LAS RODAJAS Y PONLES UN POCO DE SAL POR AMBOS LADOS. METE LA BANDEJA AL HORNO A ALTURA MEDIA A 180ºC CON CALOR SUPERIOR E INFERIOR HASTA QUE LA BERENJENA TENGA UN ASPECTO LIGERAMENTE DORADO POR LA SUPERFÍCIE. EN ESE PUNTO, SACAMOS LA BANDEJA DEL HORNO Y DEJAMOS QUE REPOSE.
3. QUÍTALE LA PARTE VERDE Y LAS RAÍCES AL PUERRO. RETIRA LA CAPA EXTERIOR. CÓRTALO EN RODAJAS DER UN DEDO DE GROSOR Y LUEGO PÍCALO BIEN FINO. RESERVA.
4. PELA LAS ZANAHORIAS. CÓRTALAS POR LA MITAD, LUEGO EN TIRAS Y POR ÚLTIMO EN DADOS PEQUEÑOS. RESERVA JUNTO AL PUERRO.
5. CORTA LOS TOMATES EN DADOS PEQUEÑOS. RESERVA.

6. PELA 2 AJOS Y PÍCALOS BIEN FINOS. RESERVA.
7. PON UNA CAZUELA A FUEGO MEDIO CON UN POCO DE ACEITE DE OLIVA. AÑADE LA ZANAHORIA Y EL PUERRO PICADOS. SALPIMENTAMOS Y REMOVEMOS DE VEZ EN CUANDO EVITANDO QUE SE PEGUE AL FONDO DE LA CAZUELA.
8. CUANDO LA ZANAHORIA Y EL PUERRO SE HAYAN COCINADO LIGERAMENTE, AÑADIMOS EL TOMATE PICADO Y SEGUIMOS REMOVIENDO. PASADOS UNOS MINUTOS, AÑADIMOS LA CARNE PICADA Y REMOVEMOS HASTA QUE SE DESMENUCE. AÑADIMOS TOMILLO A GUSTO, EL VASO DE VINO BLANCO, SALPIMENTAMOS DE NUEVO Y DEJAMOS QUE SE COCINE SIN TAPAR DURANTE UNOS 10 MINUTOS O HASTA QUE SE HAYA EVAPORADO CASI TODO EL LÍQUIDO. PROBAMOS EL SOFRITO Y CORREGIMOS CON ALGÚN INGREDIENTE SI ES NECESARIO.
9. PELAMOS LAS PATATAS Y LAS CORTAMOS EN RODAJAS MUY FINAS. RESERVAMOS.
10. PINTAMOS EL MOLDE DE HORNO CON UN POCO DE ACEITE DE OLIVA. VAMOS PONIENDO LAS RODAJAS DE PATATA HASTA HACER UNA CAPA EN LA QUE NO SE VEA EL FONDO DEL RECIPIENTE.
11. AÑADIMOS LAS RODAJAS DE BERENJENA DE LA MISMA MANERA, HASTA QUE CUBRAN TODA LA SUPERFÍCIE DE LA PATATA.
12. CON UNA CUCHARA, REPARTIMOS EL SOFRITO DE CARNE Y VERDURAS POR TODA LA SUPERFÍCIE.
13. VOLVEMOS A REPARTIR OTRA CAPA DE RODAJAS DE BERENJENA.
14. VERTIMOS UNA CAPA DE LA SALSA DE YOGUR POR TODA LA SUPERFÍCIE.
15. REPARTIMOS BIEN EL QUESO RALLADO POR ENCIMA.
16. METEMOS LA *MOUSSAKA* AL HORNO A 180ºC DURANTE 20 MINUTOS. SI LA CAPA SUPERIOR NO SE HA GRATINADO, SUBIMOS LIGERAMENTE LA TEMPERATURA Y LE DAMOS UNOS MINUTOS MÁS.

PARA LA SALSA DE YOGUR:

1. PELAMOS EL DIENTE DE AJO Y LO AÑADIMOS AL VASO BATIDOR.
2. AÑADIMOS LOS YOGURES, 2 CUCHARADAS SOPERAS DE MAYONESA, UNA PIZCA DE SAL, UNA PIZCA DE COMINO MOLIDO Y UN POCO DE PIMIENTA NEGRA MOLIDA.
3. EXPRIMIMOS EL ZUMO DE MEDIO LIMÓN Y VERTIMOS CASI TODO EN EL VASO BATIDOR.
4. ARRANCAMOS UNAS CUANTAS HOJAS DE PEREJIL FRESCO Y LAS AÑADIMOS AL VASO.
5. BATIMOS DURANTE UNOS SEGUNDOS HASTA QUE TODOS LOS INGREDIENTES ESTÉN BIEN INTEGRADOS. EN ESE PUNTO, PROBAMOS LA SALSA Y CORREGIMOS CON ALGÚN INGREDIENTE SI ES NECESARIO.

TZATZIKI

INGREDIENTES (PARA 6 PERSONAS)

- 2 PEPINOS
- ½ KG DE YOGUR GRIEGO SIN AZÚCAR
- 1 LIMÓN
- 1 DIENTE DE AJO
- ENELDO FRESCO
- MENTA FRESCA
- SAL
- PIMIENTA NEGRA MOLIDA
- ACEITE DE OLIVA

ELABORACIÓN:

1. LAVAMOS BIEN LOS PEPINOS Y EL LIMÓN CON AGUA Y LOS SECAMOS.
2. CORTAMOS LOS PEPINOS POR LA MITAD A LO LARGO. CON UNA CUCHARA, SACAMOS TODA LA PARTE DE LAS PEPITAS. LUEGO, LOS RALLAMOS CON CALIBRE GRUESO.
3. PONEMOS EL COLADOR ENCIMA DE UN BOL Y AÑADIMOS EL PEPINO RALLADO Y UNA PIZCA DE SAL, MEZCLAMOS BIEN CON UNA CUCHARA Y DEJAMOS QUE ESCURRA BIEN.
4. PELAMOS EL DIENTE DE AJO Y LO RALLAMOS CON CALIBRE FINO. RALLAMOS TAMBIÉN LA PIEL DEL LIMÓN ENTERO. RESERVAMOS.
5. EXPRIMIMOS EL ZUMO DEL LIMÓN. RESERVAMOS.
6. CORTAMOS UN MANOJO DE ENELDO Y OTRO DE MENTA BIEN FINO. RESERVAMOS POR SEPARADO
7. EN OTRO BOL, AÑADIMOS EL YOGUR GRIEGO, EL AJO RALLADO, LA PIEL DEL LIMÓN RALLADA, EL PEPINO BIEN ESCURRIDO, UNA PIZCA DE SAL, UN POCO DE ACEITE DE OLIVA Y UNA PIZCA DE PIMIENTA MOLIDA, LA MITAD DEL ZUMO DEL LIMÓN Y UN POCO DEL ENELDO Y MENTA CORTADOS. REMOVEMOS TODO BIEN HASTA QUE ESTÉ BIEN MEZCLADO. CORREGIMOS CON ALGÚN INGREDIENTE SI ES NECESARIO.

SECCIÓN 6:

RINCONES DEL MUNDO

CURRY CEYLÁN DE POLLO

INGREDIENTES (PARA 8 PERSONAS):

- 8 VASITOS DE ARROZ *BASMATI*
- 1,6L DE LECHE DE COCO
- 1 PIMIENTO ROJO
- 1 PIMIENTO AMARILLO
- 1 PIMIENTO VERDE
- 2 DIENTES DE AJO
- 1 CALABACÍN GRANDE
- 2 PECHUGAS DE POLLO ENTERAS
- CILANTRO FRESCO
- PEREJIL FRESCO
- 2 LIMAS
- JENGIBRE FRESCO
- ACEITE DE OLIVA
- SAL
- PIMIENTA NEGRA MOLIDA
- CANELA MOLIDA

PREPARACIÓN:

1. LAVAMOS BIEN LOS PIMIENTOS. LOS CORTAMOS EN CUADRADITOS, SEPARÁNDOLOS POR COLORES.
2. TRITURAMOS EL PIMIENTO ROJO HASTA QUE QUEDE UNA PASTA. RESERVAMOS.
3. LAVAMOS BIEN EL CALABACÍN. LO CORTAMOS EN RODAJAS DE 1 DEDO DE GROSOR, Y LUEGO EN CUADRADITOS. RESERVAMOS EN UN BOL.
4. PELAMOS LOS DIENTES DE AJO Y LOS PICAMOS BIEN. RESERVAMOS.
5. EN UN CUENCO, RALLAMOS EL JENGIBRE FRESCO Y LA PIEL DE MEDIA LIMA CON CALIBRE PEQUEÑO (TIENE QUE QUEDAR MUY FINO). RESERVAMOS.
6. PONEMOS UNA CAZUELA A FUEGO MEDIO-ALTO CON UN POCO DE ACEITE DE OLIVA Y DEJAMOS QUE SE CALIENTE.
7. SALPIMENTAMOS LAS PECHUGAS Y, CUANDO EL ACEITE ESTÉ CALIENTE, AÑADIMOS LAS PECHUGAS Y DEJAMOS QUE SE MARQUEN BIEN POR TODOS LOS LADOS. CUANDO ESTÉN DORADAS, LAS RESERVAMOS EN UN PLATO HONDO Y LAS TAPAMOS CON PAPEL DE ALUMINIO PARA QUE NO SE SEQUEN.
8. SOFREÍMOS EL AJO PICADO EN LA MISMA CAZUELA Y LE AÑADIMOS LA PASTA DE PIMIENTO ROJO. REMOVEMOS UNOS 2 MINUTOS.

9. AÑADIMOS EL RESTO DE LOS PIMIENTOS Y EL CALABACÍN CORTADOS A LA MISMA CAZUELA Y SOFREÍMOS BIEN LAS VERDURAS. CUANDO ESTÉN LIGERAMENTE COCINADOS, AÑADIMOS LA RALLADURA DE JENGIBRE Y DE LIMA, REMOVEMOS Y DEJAMOS QUE SE COCINE OTROS DOS MINUTOS.
10. SALPIMENTAMOS LAS VERDURAS Y AÑADIMOS UNA CUCHARADITA DE CANELA EN POLVO. REMOVEMOS.
11. AÑADIMOS LA LECHE DE COCO Y EL ZUMO DE UNA LIMA. REMOVEMOS BIEN TODO HASTA QUE ESTÉ BIEN MEZCLADO. DEJAMOS QUE SE COCINE TODO JUNTO, REMOVIENDO PARA QUE NO SE QUEME, HASTA QUE LA SALSA EMPIECE A TENER UNA CONSISTENCIA ESPESA.
12. CORTAMOS LAS PECHUGAS DE POLLO EN TROZOS Y LAS AÑADIMOS A LA CAZUELA PARA QUE TERMINEN DE COCINARSE.
13. PICAMOS UN POCO DE PEREJIL Y CILANTRO FRESCOS. NO TIENEN QUE QUEDAR DEMASIADO PEQUEÑOS.
14. APAGAMOS EL FUEGO, AÑADIMOS EL PEREJIL Y EL CILANTRO CORTADOS A LA CAZUELA, REMOVEMOS Y LO DEJAMOS REPOSAR.

ARROZ AROMATIZADO DE ACOMPAÑAMIENTO:

1. ABRIMOS LOS VASITOS DE ARROZ HASTA LA MITAD Y LOS METEMOS AL MICROONDAS DURANTE 1 MINUTO. TIENEN QUE COCINARSE DE UNO EN UNO.
2. CUANDO ESTÉ LISTO, VOLCAMOS TODO EL ARROZ EN UN BOL, LE AÑADIMOS UN PUÑADITO DE CLAVOS ENTEROS Y LO MEZCLAMOS TODO BIEN. TAPAMOS EL BOL Y DEJAMOS QUE AROMATICE.

NEW YORK CHEESECAKE DE MANGO

INGREDIENTES PARA 1 PASTEL (10 RACIONES APROXIMADAMENTE):

- 75gr DE MANTEQUILLA
- 300gr DE GALLETAS DE AVENA
- 150gr DE AZÚCAR BLANCO
- 50gr DE NUECES
- 600gr DE QUESO CREMA
- 500gr DE NATA PARA MONTAR
- 1 YOGUR GRIEGO
- 50gr DE HARINA DE REPOSTERÍA
- 10gr DE LEVADURA QUÍMICA
- 8 HUEVOS GRANDES
- 1 CUCHARADA ESENCIA DE VAINILLA
- FRUTA PARA LA CONFITURA

PREPARACIÓN:

1. EN UN CUENCO, DERRETIMOS LA MANTEQUILLA AL MICROONDAS EN TANDAS DE 30 SEGUNDOS. RESERVAMOS.
2. EN UN BOL GRANDE, PARTIMOS LAS GALLETAS CON LAS MANOS HASTA QUE ESTÉN BASTANTE DESMENUZADAS. LUEGO, INCORPORAMOS LA MANTEQUILLA FUNDIDA Y MEZCLAMOS BIEN.
3. EN UNA PICADORA, TRITURAMOS LAS NUECES. LUEGO, JUNTO CON LA ESENCIA DE VAINILLA LAS INCORPORAMOS A LA MASA DE GALLETA.
4. PREPARAMOS UN MOLDE CIRCULAR PARA HORNO (DEBE TENER ALTURA). REPARTIMOS LA MEZCLA DE GALLETA POR LA BASE DEL MOLDE. PRESIONAMOS CONTRA EL FONDO PARA QUE HAGA UNA CAPA COMPACTA Y UNIFORME, PRESIONANDO ESPECIALMENTE SOBRE LAS ESQUINAS.
5. HORNEAMOS LA BASE DE GALLETA A MEDIA ALTURA A 180ºC DURANTE 10 MINUTOS PARA QUE SE ENDUREZCA LIGERAMENTE Y PIERDA EL LÍQUIDO SOBRANTE. LUEGO, SACAMOS EL MOLDE DEL HORNO Y DEJAMOS ENFRIAR. MIENTRAS, BAJAMOS LA TEMPERATURA DEL HORNO HASTA LOS 150ºC PARA QUE SE MANTENGA.
6. CASCAMOS 6 HUEVOS ENTEROS EN UN CUENCO. LUEGO, DE OTROS 2 HUEVOS APROVECHAREMOS SÓLO LAS YEMAS Y LAS INCORPORAMOS CON EL RESTO DE HUEVOS. RESERVAMOS.
7. EN UN BOL GRANDE, VAMOS A PREPARAR LA MEZCLA DE LA *CHEESECAKE*. PARA ELLO, INCORPORAMOS LOS HUEVOS Y EL AZÚCAR Y BATIMOS CON UNA VARILLA

HASTA QUE QUEDE TODO BIEN INTEGRADO. LUEGO, INCORPORAMOS EL QUESO CREMA Y VOLVEMOS A BATIR BIEN.

8. INCORPORAMOS LA NATA Y EL YOGUR GRIEGO Y MEZCLAMOS DE NUEVO. LUEGO, TAMIZAMOS LA HARINA CON UN COLADOR Y SEGUIMOS BATIENDO TODO JUNTO HASTA QUE NO TENGA GRUMOS.
9. VERTEMOS LA MEZCLA SOBRE LA BASE DE GALLETA. HORNEAMOS A 200ºC DURANTE UNOS 10 MINUTOS CON CALOR SUPERIOR E INFERIOR.
10. PASADO ESTE TIEMPO, COLOCAMOS UNA HOJA DE PAPEL DE ALUMINIO ENCIMA DEL MOLDE PARA QUE NO SE DORE DEMASAIDO. BAJAMOS LA TEMPERATURA A 180ºC Y HORNEAMOS DURANTE APROXIMADAMENTE 1 HORA.
11. APAGAMOS EL HORNO, DEJAMOS LA PUERTA ENTREABIERTA Y DEJAMOS QUE LA TARTA SE ENFRÍE DENTRO POCO A POCO.
12. CUANDO ESTÉ A TEMPERATURA AMBIENTE, LA LLEVAMOS A LA NEVERA A ENFRIAR, PREFERENTEMENTE DURANTE VARIAS HORAS ANTES DE CONSUMIRLA.

PARA PREPARAR LA CONFITURA:

1. LAVAMOS (O PELAMOS LA FRUTA SI ES NECESARIO). LUEGO, LA CORTAMOS EN TROZOS LO MÁS PEQUEÑO POSIBLE.
2. INCORPORAMOS LA FRUTA PICADA A UN CAZO. AÑADIMOS UN PAR DE CUCHARADAS SOPERAS DE AZÚCAR Y UN POCO DE AGUA.
3. PONEMOS EL CAZO A FUEGO MEDIO Y DEJAMOS QUE SE COCINE TODO JUNTO, REMOVIENDO DE VEZ EN CUANDO, HASTA QUE QUEDE UNA TEXTURA LÍQUIDA Y LIGERAMENTE VISCOSA. A MEDIDA QUE SE ENFRÍE, VEREMOS COMO SE VUELVE MÁS ESPESA.
4. UNA VEZ LA CONFITURA ESTÉ FRÍA, LA VERTEMOS POR ENCIMA DE LA TARTA HASTA QUE CUBRA TODA LA SUPERFÍCIE.