



Recetario
GASTRODIVERSAS
2024



**GENERALITAT
VALENCIANA**
Vicepresidència i Conselleria
d'Igualtat i Polítiques Inclusives



PER SOLIDARITAT
ALTRES FINS D'INTERÉS SOCIAL



POR TI MUJER





Índice

1. INTRODUCCIÓN
2. PROFESORADO
3. JUECES
4. ALUMNAS
5. EQUIPO
6. GASTROLABS
 - 6.1 Cocina Mediterránea
 - 6.2 Cocina Nikkei
 - 6.3 Repostería Española
 - 6.4 Cuina de l'Albufera
7. MASTERCHEF INTERCULTURAL
 - 7.1 Emprendedoras latinas
 - 7.2 Paladares
 - 7.3 Dones de la Cuina



1. INTRODUCCIÓN

GASTRODIVERSAS es un programa de continuidad desarrollado desde la Asociación Por Ti Mujer para contribuir a la integración social y cultural de las mujeres inmigrantes de Valencia y su área metropolitana, a través de la gastronomía.

Para la implementación del programa, realizamos una convocatoria para mujeres profesionales de la gastronomía procedentes de diferentes países, a través de las redes sociales de Por Ti Mujer, de material impreso y voz a voz. Como resultado, se inscribieron 56 mujeres de diferentes nacionalidades, de las cuáles se seleccionó a 14, priorizando diversidad de procedencia, disponibilidad y conocimientos previos de gastronomía. El grupo de mujeres participaron en lo que hemos denominado Gastrolab, que consistió en 4 talleres temáticos de gastronomía, realizados por los chefs Javier Aznar Gil, Adam Vilches Boyer y Joan Clement Hernández, quienes trabajan en equipo de una manera teórico práctica desde la interculturalidad.

Las temáticas de cada Gastrolab fueron: elaboración de recetas de la cocina mediterránea, repostería española y postres tradicionales, cocina nikkei (cocina fusión de gastronomía japonesa y peruana) y cuina de 'L Albufera (arroz valencianos).

El curso concluye con una sesión de Masterchef en el que las mujeres mezclan una receta que eligen de los diferentes gastrolabs temáticos del curso con ingredientes de su país y cultura. Este recetario intercultural constituye la memoria de ese proceso, donde se logró el reconocimiento de las diversas tradiciones culinarias y culturales de las mujeres inmigrantes y da cuenta del proceso de integración mediante la fusión de platos típicos en 9 recetas que diseñaron grupalmente y presentamos en estas páginas para su disfrute y apreciación, mediante un sensible ejercicio fotográfico que compartimos con ustedes en este recetario.



2. PROFESORADO



Javier Aznar

Cheff autodidacta con una larga experiencia de más de 30 años en el sector. Antiguo propietario co-chef del Restaurante Sangonereta de Valencia, reconocido y recomendado en la guía Michelin y Chef del equipo multidisciplinar de El Ingrediente Secreto.

Adam Vilches

Chef experto de la cocina Nikkei (fusión de las gastronomía japonesa y peruana) con una amplia trayectoria profesional de la cocina mediterránea en Japón, Perú, Holanda e Ibiza. Actualmente es chef director de Ryokó-Nikkei Sushi Bar, en zona gastronómica de Cánovas, Valencia.



Joan Clement



Llamado el Chef de la memoria, experto en alimentos de proximidad, gestión de proyectos gastro-turísticos con ayuntamientos y administraciones. Es creador de relatos storys alrededor de la hostelería y alimentación. Formador, coordinador y director del CDT de formación en Ribarroja del Turia.

3. TUECES



JAVIER AZNAR



ADAM VILCHES



4. ALUMNAS



Blanca García



Deysi Neira



Elizabeth Herrera



Fouzia Faraz



Idania Bonillo



Josefa Gil



Judith Salazar



Juliana Villasis



Patricia Arce



Sandra Martínez



Wided Nagaz



Yuri Álvarez



Zeila Bonilla

5. EQUIPO



De derecha a izquierda:

Rosa Rueda Coordinadora

Ingrid Wilisch Apoyo logístico

Noemi Di Monte Relatoría



6. GASTROLABS





6.1 Cocina Mediterránea



Escalivada con Sardina Ahumada sobre Coca d'Oli y Salsa Romesco



Ingredientes

- 500 gr harina
- 250 ml cerveza
- 250 ml aceite de oliva
- 25 gr sal

Instrucciones

Mezclar todos los ingredientes a mano y extenderlos en bandejas planas de horno, sin papel de hornear.

Marcar con un fuelle de discos giratorios la masa extendida dividiéndola en 6 columnas y de derecha a izquierda en 5 partes. Introducir en el horno a 180° durante 15 minutos.

TIP: no manejar mucho porque con el calor de las manos la masa podría fermentar demasiado.

VERDURAS

- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo
- 1 berenjena

Asar las verduras enteras en el horno precalentado. 35 minutos a 180°.

SALSA ROMESCO

- 4 ñoras
- 100 gr almendras
- 75 gr pan viejo
- 600 gr tomate maduro
- 40 ml vinagre de jerez
- 150 gr ajo
- 500 ml aceite de oliva
- 100 ml AOVE (aceite de oliva virgen extra)
- 20 gr sal

1. Despepitar las ñoras y ponerlas a hervir con agua hasta que hidraten bien.
2. Asar en el horno a 180° los tomates y los ajos durante 20/25 minutos y tostar las almendras y el pan durante 10 minutos.
3. Cuando tengamos todo listo introducirlo en el vaso del termo mix y reservar el agua de las ñoras. Triturar el conjunto, añadiendo el vinagre, la sal e ir ligando con los aceites (el de aove y el de oliva).
4. Guardar en contenedor hermético en la nevera.

Presentación

En un plato rectangular colocar un punto de salsa para que se sujete la coca y sobre ella colocar armónicamente y jugando con los colores las porciones de las verduras asadas e insertamos sobre ellos trozos de la sardina ahumada. Decorar el plato con puntos de la salsa romesco.

¿SABÍAS QUE...? La salsa romesco tiene su origen en el pueblo pesquero de Cerralto, en Tarragona y es un excelente acompañamiento para carnes, pescados y verduras, un fuerte toque final para los platos.

All Cremat de Corvina



Ingredientes

- 1 cabeza de ajo
- 1 cucharada de pimentón dulce
- 2 patatas
- 100 gr almendra picada
- 2 ramas de canela
- Espinas y cabeza de un pescado (corvina)
- 100 ml AOVE

Instrucciones

1. Pelar y laminar los ajos y sofreír en una olla hasta que se doren.
2. Chascar las patatas y añadir en la olla.
3. Añadir en orden almendras, pimiento, agua, espinas y canela.
4. Llevar a ebullición y cocer a fuego dulce hasta que la patata comience a romperse.
5. Retirar del fuego, sacar las espinas y la canela y triturar en TMX.

TIP: chascar hace que los ingredientes se espesen más.

PATATAS

1. Pelar las patatas y cortarlas en bastones gruesos rectangulares .

2. Ponerlas a confitar en aceite de girasol con ajos chascados y tomillo o hierbas aromáticas. Reservar una vez cocinadas.

3. Antes de emplatar, dorarlas en el horno con aceite y unos ajos dentro de 20 o 30 minutos.

TIP: los minutos de cocción dependen de la temperatura pero no hay nada mejor que nuestras manos, nuestra intuición!

PESCADO

En una sartén con aceite caliente colocar los lomos de corvina con la piel hacia abajo. Hacerla hasta que se dore la piel y quede crujiente. Darle la vuelta y apagar la sartén.

TIP: cocinar con la piel hacia abajo para que no absorba demasiado aceite y para que no salgan los jugos y propiedades nutritivas.

CHIP DE ALLIOLI

- 40 gr clara
- 40 gr mantequilla
- 65 gr harina
- 1 pellizco sal
- 1 pellizco azúcar
- 1 cabeza de ajo

Mezclar todo y trabajar. Extender en forma de ten rectangular y meter en el horno durante 10 minutos a 140°

Presentación

En un plato hondo colocar los bastones de patata, salsear con el All cremat sin tapar las patatas y colocar la corvina encima con la piel vista. Terminar con la teja de allioli.

TIP: la temperatura de los fuegos tiene que estar bajita, sobretodo si vamos a añadir productos fríos en las ollas/sartenes

Pintada a la Pepitoria en 3 Cocciones



Ingredientes

- 1 picantón
- 100 gr arroz
- 1 puerro
- c.s. vinagre balsámico
- 100 gr almendras peladas
- c.s. aceite de oliva extra virgen
- c.s. jerez
- 100 ml de caldo de ave
- 100 ml de fondo oscuro de ave
- 1/2 l de aceite de girasol

Instrucciones

SALSA

1. Freír en una olla con aceite: dos ajos, el hígado de la pintada, la mitad de las almendras, fondo de ave, jerez y un poco de perejil.
2. Reducir el fondo oscuro con una reducción de vino de jerez hasta que tenga consistencia de caramelo, o sea que cuando sumerjas una cuchara, le pases el dedo por el reverso, se quede la marca.

CARNE

1. Coger el picantón, limpiarlo y trocearlo en cuatro partes, las dos pechugas y los dos muslos. Deshuesar las pechugas para sacar las supremas y reservarlas.
2. Confitar los muslos en el aceite de girasol y reservarlos hasta la finalización del plato.
3. Pasar las pechugas y los muslos confitados en la sartén con aceite de oliva extra virgen, hasta que adquieran un tono dorado y reservar

RISOTTO

Cocer el arroz unos 15 minutos y reservar.

TIP: se pueden añadir verduras al arroz como setas y puerros cortados en juliana con un poco de aceite

Presentación

Colocar la salsa pepitoria en un lateral del plato en forma de lágrima (semi-espesa) y sobre ella disponer el arroz con un poco de salsa pepitoria que habré,lo salteado con un poco de vinagre balsámico. Sobre éste la pechuga y en un lado los muslos dorados. Finalmente salsera el conjunto con la reducción del fondo oscuro de ave y decorar con unas hojas de salvia péqueles y tomillo fresco.

¿SABÍAS QUE...? "Confitar" es una palabra de origen francesa y significa cocinar en una grasa a baja temperatura.



6.2 Cocina Nikkei



Pulpo al Olivo



Ingredientes

- Pata de pulpo cocida
- Salsa botija
- Galletas saladas
- Cilantro picado
- Salsa ponzu

Instrucciones

SALSA BOTIJA

- un bote de oliva botija
- 500 gr mayonesa
- 2 limas exprimidas

Quitar los huesos de las olivas y triturar todo.

SALSA PONZU

- 110 ml soja
- 80 ml lima
- 80 ml mirin

Mezclar todo y reservarlo en la nevera.

Presentación

Cortar el pulpo y marinarlo en la salsa ponzu. Extender la salsa botija en un plato y colocar el pulpo encima con un poco de cilantro.

Servir con galletas saladas para comerlo.



¿SABÍAS QUE...? La cocina Nikkei combina elementos japoneses con peruanos. Etimológicamente, Nikkei es la palabra que se usa para describir a los emigrantes de origen japonés en Perú

Tiradito y/o Usuzukuri



Ingredientes

- 100 gr corvina en finos cortes
- 1/4 cebolla morada cortada en juliana
- 100 ml Salsa Huancaína
- 50 ml Leche de tigre
- 1 lima exprimida
- 1 chorlito de Aove

Instrucciones

SALSA HUANCANA

- 2 pimientos amarillos
- 1/2 cebolla blanca
- 2 cucharas de pasta de ají amarillo
- 500 ml nata de cocinar
- 100 gr galletas saladas
- 100 gr queso fresco

Abrió y quitó las semillas de los pimientos, luego sofreírlos con la cebolla. Cuando estén doradas, añadir el ají y el resto de los ingredientes. Triturar todo hasta tener una crema.

LECHE DE TIGRE

- 1/2 cebolla blanca
- 25 gr jengibre
- 1 ajo
- Una rama de apio
- Un trocito de pescado
- 1 l de caldo de pescado
- 2 ramitas de cilantro
- 1 trocito pequeño de ají limo

Triturar todo y colar. Luego reservar en el congelador.

TIP: cortar la cebolla, quitar el corazón y ponerla en agua e hielo para que se quite el sabor fuerte y no pique mucho.

Presentación

Mezclar la leche de tigre y la salsa huancaína. Poner en el plato las ronchas lonchas con la salsa por encima.

Decorar con la cebolla, exprimir la lima y un chorlito de aove por encima.

TIP: para sacar la piel del pescado es mejor ponerla hacia abajo para no cortarse. Podemos reutilizar la piel dorándola en el horno, como decoración de los platos o para comerla crujiente.

Ceviche Tradicional y Nikkei



Ingredientes

- 100 ml Leche de Tigre
- c.s. Ají amarillo
- 50 ml zumo de lima
- Boniato
- Media cebolla morada cortada en juliana
- 1 cucharada de cilantro picado
- 100 gr corvina en dados
- Maíz cancha frita

Instrucciones

1. Cortar a dados el boniato y asarlo o cocerlo con un chorro de miel.
2. Salar el pescado y mezclar todo los ingredientes en un bowl.

¿SABÍAS QUE...? La lima se usa mucho porque tiene una propiedad que "realza" todos los sabores.

Presentación

Emplatar todo con el caldo en un plato y decorar con la cancha y el boniato.



Papa a la Huancaína



Ingredientes

- 2 patatas grandes
- Salsa huancaína
- Huevos cocidos
- Aguacate

Instrucciones

1. Lavar las patatas con piel, cortarlas en rodajas de un par de centímetros y ponerlas a cocer en el horno, con sal.
2. Pelar los huevos duros y cortarlos en cuartos.

Presentación

Poner las patatas en el plato, cubrirlas con la salsa y a decorar con los huevos y el aguacate cortado en lonchas finas.

Chicha Morada

- 1 mazorca de maíz morado
- 1 rama de canela
- 1 bola de pimienta negra
- 1 l de agua
- 100 gr azúcar

Hervir todo durante 20 minutos y dejar infusionar 15 minutos. Colar y añadir el azúcar. Dejar enfriar.





6.3 Repostería Española



Tartaleta de Calabaza



Ingredientes

- 150 g mantequilla
- 200 g galleta triturada
- 6 yemas
- 90 g harina
- 90 g harina de almendras
- 420 g azúcar
- 1,5 kg calabaza asada
- 20 g canela en polvo

3. Meter la calabaza en un bowl junto al resto de ingredientes y triturar con un brazo hasta que esté bien homogeneizador y lo vamos introduciendo el molde donde hemos puesto la galleta.

4. Una vez repartido todo, en el horno a 180° por 45 minutos.

5. Enfriado, desmoldear y reservar hasta su uso.

Instrucciones

1. Fundir la mantequilla y mezclarla con la galleta. Colocar el resultado repartido en la base del molde de tarta y llevar a congelar al abatidor.

2. Una vez asada la calabaza ponerla a escurrir una noche completa en un colador chino. Al día siguiente emplear 1,5 kg para realizar la receta.



Tarta Banofee a nuestro modo



Ingredientes

- 200 g galletas integrales
- 400 g crema de dátiles
- 300 g queso quark o fresco batido
- 350 g plátano
- 25 g cobertura de choco 70%
- Grano la de chocolate
- 350 g dátiles deshuesados
- 80 ml leche o bebida vegetal

Instrucciones

CREMA DE DÁTILES

1. Poner los dátiles a remojo media hora en agua caliente.
2. Escurrir transcurrido el tiempo y triturar con la leche en TMX.
3. Reservar en contenedor hermético.

TARTA

1. Triturar las galletas, repartir equitativamente en los vasos y compactar.
2. Agregar una capa de dulce de leche, unos trozos de plátano y una capa de queso quark o queso fresco batido.
3. Repetir las capas y coronar con dos rodajitas de plátano que caramelizaremos con soplete y gramola de chocolate.



Pan de Chocolate



Ingredientes

- Mousse de chocolate
- Cremoso de chocolate
- Teja de chocolate
- Pan crujiente con almibar

Instrucciones

MOUSSE DE CHOCOLATE

- 5 claras
- 250 g cobertura de chocolate 70%
- 250 g nata (para montar)

Montar por separado las claras y la nata espumosa. Fundir la cobertura y mezclar en dos veces con la clara montada.

Después mezclar con movimientos suaves y envolventes con la nata con cuidado de que no se corte.

TIP: la nata tiene que ser cremosa. Se dice "montar a tres cuartos" porque luego cuando vamos a mezclar otra vez se puede cortar.

¿SABÍAS QUE...? la mousse sirve como base para muchos dulces como por ejemplo los brownies.

MOUSSE DE CHOCOLATE

- 5 claras
- 250 g cobertura de chocolate 70%
- 250 g nata (para montar)

Montar por separado las claras y la nata espumosa. Fundir la cobertura y mezclar en dos veces con la clara montada. Después mezclar con movimientos suaves y envolventes con la nata con cuidado de que no se corte.

CREMOSO DE CHOCOLATE

- 200 g nata
- 260 g leche
- 50 g azúcar
- 8 yemas
- 300 g cobertura de chocolate

Realizar con todos los ingredientes, menos con el chocolate, una crema inglesa. Al terminar añadir el chocolate que se funde al instante.

Mezclar bien y dejar reposar 12 horas, cubriendo con un film transparente.

IMPORTANTE: para la crema inglesa poner 85° y continuar a manejar. No tiene que hervir!


Presentación

Rebanar el pan y mojarlo ligeramente con un almibar y tostar en horno 20 minutos a 140°. Sobre una rebanada de pan tostado intercalar mousse de chocolate y cremoso y decorar con los crujientes de chocolate.

TIP: poner sal grueso encima del chocolate porque abre las papilas.



6.4 Cuina de l'Albufera



El arroz, uno de los alimentos más consumidos en el mundo, forma parte de nuestra cultura.

El arroz venía por la ruta de la seda, desde Asia, junto a muchas especias. Antes se consumía triturado, molido, en forma de harina, pero no para comer, sino como medicamento. Todo llegaba a la Vall del Po y, desde allí, se vendía en toda Europa. Por eso, Italia, España, etc. son los más grandes vendedores y consumidores de arroz.

Por ejemplo los romanos mezclaban harina de arroz con un vino dulce y se cocinaba, para recuperar fuerzas después de las termas.

El arroz se consume de distintas formas. El ingrediente principal de un grano de arroz es el almidón (azúcares).

El arroz redondo, muy mediterráneo, tiene el almidón en la parte de afuera y nos permite cocinar cualquier cosa, dejando una textura cremosa.

La paella era un plato de los campos y se solía comerla la forma mixta.

Arroz al Horno con Carne



Ingredientes

- 200 gr de arroz Dacsá
- 350 gr de pechuga troceada
- 1 tomate pera
- 4 dientes de ajo
- 300 ml de caldo o agua
- 60 ml de aceite
- 1 cta de Tomillo
- 150 gr de calabaza
- 1 Cdta rasa de pimentón dulce (ñora)
- 1 Cdta cúrcuma
- Sal al gusto

Instrucciones

1. Pollo confitado en el horno 80° durante 3 horas (naranja en piel y canela). Luego, deshuesar.
2. Cortar la pechuga en trocitos pequeños y saltearla con aceite, ajo y sal (si le doy vuelta constantemente no puedo caramelizarlo). Luego añadir un poco de tomate, pimentón dulce, ñora, 60 gr de aceite, cúrcuma.
3. Precalentar el horno 210°.
4. 200 gr arroz + pollo confitado + pechuga + 350 ml agua + un poco de tomillo + un poco de calabaza en cuadritos en horno durante 35 minutos (y no 16 porque en el horno el calor/fuego no es directo).

El arroz de tipo Celia tiene una característica principal: absorbe muchísimo sabor. Necesita 1 parte arroz por 3 de líquido y 16 minutos.

Esclatado: se abre, se rompe el grano de arroz (si se cocina demasiado).

Para los colores amarillos se usa azafrán, cúrcuma y colorantes artificiales.



Arroz Meloso con Pescado



Ingredientes

- 150 gr de arroz Dacsá
 - 100 gr de cebolla
 - 50 gr de pimiento rojo
 - 150 gr de sepia
 - 150 gr de calamar
 - 150 gr colas de gambas
 - 1 cucharadita de ñora
 - 2 dientes de ajo
 - 2 tomates
 - Hebras de azafrán
 - 50 ml de aceite de oliva virgen extra
 - 900 ml fumet (caldo de pescado)
 - 40 ml aceite oliva
 - Sal al gusto
 - Orégano
4. Pelar las gambas, limpiar las sepias y cortarlas
 5. Olla con 60 g aceite con lo que sobra de las gambas y saltar 2 minutos. Colar.
 6. Olla con 90 g aceite, calamar triturado, sepia, mortilla blanquet.
 7. añadir 8 cucharadas de sofrito de salmorreta y subir el fuego.
 8. Arroz albufera (necesita 1 parte arroz por 3,5 de líquido y 17-19 minutos).
 9. Luego añadir líquido a la olla (si lo quiero caldoso pongo más líquido).
 10. Añadir arroz cuando empiece a hervir. Cocinar durante 17 minutos.
 11. Añadir azafrán infusionado.
 12. En los últimos minutos añadir las gambas

Instrucciones

1. Agua caliente en una olla, se añade azafrán. Reservarlo como colorante.
2. Cebolla, cabeza de ajo, tomate >todo al horno. Quitar la piel al ajo, a la cebolla, pelar el tomate, triturar en el TMX. Añadir ñora, sal, aceite de oliva.
3. Sobrasada vegana (tomates secos, aceite, orégano) y triturar >más grueso.



Arroz Caldoso Vegano



Ingredientes

- 300 gr Arroz
- 1,5 litros caldo de verduras casero o agua
- 2 dientes de ajo
- 100 gr de espinacas
- 1 chirivía
- 1 boniato
- 1 nabo amarillo
- 2 judías verdes
- Pimiento rojo
- 1 alga wakame
- Albahaca al gusto
- 50 ml aceite de oliva
- 3 peras
- 100 gr de garbanzo cocido
- Alga espirulina
- Azafrán para dar color(en infusión)
- Sal al gusto

3. Añadir primero ajos tiernos, chirivía, boniato, nabo amarillo y albahaca.
4. Luego añadir las judías y la alga wakame.
5. Añadir sofrito (el con tomate seco).
6. Añadir mitad de la cantidad de agua y con fuego bajo.
7. 300 g arroz bomba (cuando poniendo la espuma el líquido llega al primer agujero).
8. Añadir garbanzo cocido y un poco de alga espirulina (aporta color).
9. Añadir azafrán infusionado.
10. Añadir espinacas dejándolas caer.
11. En los últimos 5 minutos cortar y añadir tres peras



Instrucciones

1. Cortar ajos tiernos, espinacas, chirivía, boniato, nabo amarillo, 2 judías verdes.
2. La grasa impermeabiliza el hierro (de la paella) y hace que no se oxiden: aceite de oliva y sal en la paella.



*7. MASTERCHEF
INTERCULTURAL*



*7.1 Emprendedoras
Latinas*

Arroz Sabroso



Ingredientes

- 400 gr. arroz
- Aceite de oliva aceite vegetal
- 400 gr. de costillas de cerdo
- 300 gr. de muslito de pollo.
- 2 tomates grandes y maduros
- 2 cebollas cabezonas.
- Una cabeza de ajo
- Judías
- Garbanzos
- Champiñones
- Pimientos rojo, amarillo y verde.
- Pimienta
- Cúrcuma
- Un chorrito de licor pisco



Instrucciones

Poner al horno los pimientos, la cabeza de ajo y la cebolla por 30 minutos.

En un sartén caliente poner los champiñones picados y ajo. Sofreír con aceite.

Al estar horneado los pimiento, ajo y cebolla pelar y poner a la licuadora, agregarle aceite y las especias y licuar muy bien.

A las costillitas de cerdo previamente condimentadas colocaren el sartén caliente con un poco de aceite, agregar un poquito de licor pisco y saltear para sellar todos los jugos de la carne del cerdo.

Repetir el mismo procediendo con los muslitos de pollos y reservar.

Cuando tengamos el sofrito listo, colocar en el bolw de barro, agregar las costillitas de cerdo y el pollo, agregarle los garbanzos, el arroz y el agua. Mezclar todo.

Por encima colocar las judías cortadas y meter al horno por 30 minutos.

A los 25 minutos después del arroz en el horno agregar los champiñones.

Cheesecake Maralú



Ingredientes

- 200 gr de Pulpa de lúcumá.
- 300 gr de leche condensada.
- 300 gr de crema chantillí o nata para postre.
- 25 gr de Gelatina sin color.
- 125 ml de agua.
- 200 gr de pulpa de maracuyá.
- 125 gr de azúcar.
- 160 gr de galletas de chocolate.
- 70 gr de margarina.

Instrucciones

Para la base:

Derretir la mantequilla en el microondas 1 minuto aproximadamente, triturar las galletas de chocolate, luego mezcla muy bien la galleta con la mantequilla.

En el molde o aro de repostería de 20 cm. colocar la mezcla como base y aplastar con la mano hasta que quede una superficie plana. Meter al congelador para que vaya tomando consistencia.

Para la crema:

Hidratamos la gelatina con el agua y llevamos al microondas para poder disolver.

Mezclar el queso crema y la leche condensada con un batidor de mano para unir muy bien ambos ingredientes. Luego, a la mezcla se le agrega la nata previamente montada (que agarre consistencia) en la batidora. Agregar la pulpa de lúcumá y seguir batiendo con el batidor de mano hasta eliminar cualquier grumo.

Agregamos la gelatina previamente hidratada y seguir mezclando todo.

Para la mermelada de maracuyá:

Agregar el maracuyá, el azúcar y poner a cocinar. Revolver hasta que llegue a punto de caramelo. Dejar enfriar.



ELABORACION:

Sacamos del congelador el molde o aro de repostería con la base de galleta de chocolate, le colocamos la crema previamente mezclada y vamos moldeando para que quede una superficie uniforme. Luego, colocamos la mermelada de maracuyá y vamos esparciendo encima de la crema. Meter en el congelador por 30 minutos.



7.2 Paladares

Taktouka con Chips de Plátano



Ingredientes

- 3 pimientos rojos
- 4 pimientos verdes
- 3 tomates
- Comino en grano
- Sal
- Aceite de oliva
- Tomillo
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharada de cúrcuma Ajo
- 2 Plátanos verdes
- Aceite girasol

Instrucciones

Colocar en una bandeja las verduras y las llevamos al horno a 180° durante 35 minutos.

Transcurrido el tiempo de horneado, dejamos enfriar y quitamos la piel y cortamos en trocitos bien finos.

En una sartén colocamos aceite de oliva, ajo, las verduras y se agregan las especias. Dejamos que se haga a fuego medio durante 10 minutos.

Se cortan los plátanos muy finos en forma sesgada. Se frien en un sartén con aceite de girasol hasta que estén dorados.

Luego emplatamos y acompañamos con los chip de plátano.



Causa Acebichada Mixta con Sabor Oriental



Ingredientes

- 3 Patatas
- 3 cda. de pasta de ají amarillo
- Chorro de aceite
- Mayonesa
- Aguacate
- Sal
- Pescado y mariscos

Leche de tigre:

- 300 gr pescado blanco
- 30 ml agua o caldo de pescado
- Cebolla roja
- Ají limo
- Cilantro
- Gengibre
- Apio
- 5 limones
- Sal y pimienta
- Aceite de Sesamo
- Salsa de soja
- Hilos de boniato

Instrucciones

- Para la causa, se hierven las patatas, luego se prensan y se les agrega la pasta de ají amarillo, el chorro de aceite, sal, pimienta y limón al gusto. Se mezclan todo .
- Para la leche de tigre se licuan todos los ingredientes y se pasan por un colador.
- Para preparar el ceviche, cortamos el pescado en cubos, aguacate, agregamos los mariscos la salsa de soja y el aceite de sésamo y marinamos con la leche de tigre. Dejamos reposar antes de emplatar.
- En un aro colocamos la base de nuestra causa, cubrimos con mayonesa y agregamos aguacate en laminas finas. Luego otra porción de causa y colocamos nuestro ceviche reservado y decoramos con ají limo picado, cilantro e hilos de boniato crocantes.



Flan de Guayaba



Ingredientes

- 2,5 tazas azúcar (1 flan, 1 caramelo, 0,5 teja)
- 4 cucharadas de agua
- 220 gr queso crema
- 5 huevos
- 12 oz leche evaporada
- 14 oz leche condensada
- 2 tazas de mermelada de guayaba
- 1 cucharadita de vainilla
- Pistacho triturado
- Agua de azahar

Instrucciones

- Precalentar el horno a 350° F.
- Caramelo: poner 1 taza de azúcar y 4 cucharadas de agua en una sartén a fuego medio. Cuando tome color caramelo se vierte con cuidado en el molde cubriéndolo bien y se deja enfriar.
- Para el flan: en la licuadora mezclar el queso, los huevos, las leches y la mermelada de guayaba, una taza de azúcar y una cucharadita de vainilla. Verter esta mezcla en el molde con caramelo y llevar al baño maría por 1 hora. Dejar enfriar, desmoldar y refrigerar. Servir frío.

Para la teja:

Poner 0,5 gr de azúcar en una sartén a caramelizar, agregar azahar. Extender el caramelo en una superficie plana, agregar, enfriar, partir y decorar.





7.3 Dones de la Cuina

Arepa La Española



Ingredientes

Para la masa:

- 250 gr de harina de maíz
- 300 ml de agua
- Una pizca de sal
- 2 cucharadas de azúcar

Instrucciones

1. Colocar en un bowl harina, sal, azúcar y agua.
2. Mezclar hasta hacer una masa compacta suave. Dejar reposar por unos 2 minutos.
3. Hacer unas bolitas que cubran la palma de la mano y dar forma haciendo compresión con ambas manos.
4. Precalear una plancha para colocar las arepas.
5. Tiempo de cocción de 8 a 10 minutos

Ingredientes

Para el Relleno 1:

- 200 gr de chorizo criollo de Requena
- 200 gr de queso blanco rallado

Instrucciones

Llevar los chorizos a un recipiente a fuego mínimo hasta que estén bien dorados.

Ingredientes

Para el Relleno 2:

- 100 gr de gambas
- 100 gr de mariscos surtidos
- Ajo
- 1 cebolla
- Pimentón rojo
- 3 ají dulce
- Salsa de soja
- Aceite de oliva
- Orégano
- Pimienta
- Sal al gusto



Arepa la Española



Instrucciones

1. Precalentar un sartén con aceite de oliva.
2. Colocar ajo y sofreír todos los vegetales por 5 minutos.
3. Agregar los mariscos ya precocidos y picados en cuadrillos, a excepción de las gambas que se le agrega al final.
4. Cocinar de 3 a 5 minutos más. Retirar del fuego.



Guasacaca

Ingredientes

- 1 aguacate maduro
- 50 gr de perejil
- 10 gr de cilantro
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla
- 1/2 pimentón verde
- 1/2 cucharada de sal
- Vinagre y aceite al gusto

Instrucciones

Licuar bien



Cruzando Sabores



Ingredientes

- 200 gr de pescado fresco, camarones, sepia y pulpo
- 400 ml de leche de coco
- 2 plátanos machos
- Albahaca
- Orégano
- 1/2 cebolla
- Cilantro
- 1/4 pimienta verde
- 1 ajo
- Achioté
- Nata para cocinar

Instrucciones

1. Se limpian el pescado, los camarones, la sepia y el pulpo, se la lava y luego se sala.
2. Se ponen a cocinar los plátanos verdes.
3. Se ralla el coco para, posteriormente, sacar la leche de coco.
4. Freír el pescado (opcional para que no se deshaga).
5. En una olla se hace un sofrito de cebolla, pimienta verde, ajo, cilantro y pasta de achioté. Cuando el sofrito este pochado, se agrega la leche de coco y la sal, sin dejar de revolver hasta que este casi a punto de ebullición.
6. Se agrega el pescado y todos los mariscos ya fritos junto al orégano y la albahaca, se machaca el plátano en su respectivo mortero y se sirve.



Arros a la Valenciana



Ingredientes

- 4 presas de pollo
- Gambas
- 200 gr de arroz bomba
- 1 cebolla en cuadritos
- 1 pimiento en cuadritos o en tiras
- 1 zanahoria en cuadritos
- 1/2 taza de garbanzos
- 1/2 taza de guisantes
- 1200 tazas de caldo de pollo
- 200 tazas de cerveza Turia
- 1 taza de cilantro licuado
- 1 taza de espinaca licuada
- 1/2 taza de calabaza
- 4 cucharadas de ají amarillo molido
- 1 cucharada de ajo molido
- Sal, pimienta, comino, cúrcuma, laurel y orégano
- Aceite de oliva extra virgen
- Salsa de soja
- Vinagre de manzana

Instrucciones

1. Salpimentar las presas de pollo.
2. Poner una olla al fuego y añadir un buen chorro de aceite. Agregar las presas de pollo y las gambas y sellarlas por ambos lados. Reservar.
3. En la misma olla (sin exceso de aceite), agregar la cebolla, ajos, ají amarillo, pimienta, comino, cúrcuma, laurel y sofreír.
4. Enseguida, verter el cilantro y cocinar, sin dejar de revolver por 5 minutos o hasta que el cilantro cambie ligeramente de color.
5. Reincorporar las presas e integrarlas bien al sofrito de cilantro. Agregar la cerveza Turia y sazonar con sal al gusto. Esperar a que el alcohol se evapore ligeramente y, luego, verter el caldo de pollo. Mezclar bien y cocinar por 20 minutos con la olla tapada.
6. Cuando las presas estén cocidas, retirarlas de la olla y añadir el arroz bomba junto con las verduras.
7. Rectificar el punto de sal y cocinar a fuego bajo por 18 minutos o hasta que el arroz esté cocido (mover a ratos para evitar que la preparación se pegue al fondo). Luego, apagar el fuego y reincorporar las presas. Dejar reposar unos minutos antes de servir.
8. Servir y acompañar con salsa criolla o huancaína.



Pan de Coco



Ingredientes

- 500 gr de harina de trigo todo uso.
- 10 gr de levadura seca
- Punto de Sal
- 1 cucharada de azúcar
- 150 ml de aceite de coco
- 1 vaso de leche de coco

Instrucciones

1. Poner la harina en un bowl, agregar todos los ingredientes secos.
2. Calentar la leche de coco junto al aceite y agregarlo a la mezcla. Amasar hasta obtener una masa manejable.
3. Se deja reposar 30 minutos hasta que doble su tamaño, se moldea y se deja reposar 30 minutos más.
4. Se precalienta el horno a 250° F, por 8 minutos.



Morir Soñando



Ingredientes

- 250ml de jugo natural de naranja
- 250 ml de leche condensada
- 2 cucharadas de leche en polvo

Instrucciones

Colocar en un vaso de licuadora el jugo, la leche en polvo, la leche condensada y suficiente hielo para granizar. Licuar bien y servir.



Financia:



PER SOLIDARITAT
ALTRES FINS D'INTERÉS SOCIAL

Coordina y ejecuta:



POR TI MUJER

Colaboran:



**¡BUEN PROVECHO!
BON PROFIT!**

Gastrodiversas: interculturalidad estratégica en clave de género

Coordinación

Asociación Por Ti Mujer ONGD

Construcción y diseño

Asociación Por Ti Mujer ONGD

Financiación

Vicepresidència i Conselleria d'Igualtat i Polítiques Inclusives de la Generalitat Valenciana

© Autoedición. València, septiembre 2023.

Licència Creative Commons.

Atribución no-comercial.

