



RECETARIO 2024 GASTRODIVERSAS





ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

PROFESORADO

JUECES

ALUMNAS

EQUIPO

GASTROLABS

Cocina Mediterránea

Cocina India

Cocina latina

Cuina de L'Albufera

MASTERCHEF

INTERCULTURAL

Grupo Cayenas

Grupo Manos Mágicas

Grupo Nuevas Chefs

Grupo Citimar





INTRODUCCIÓN

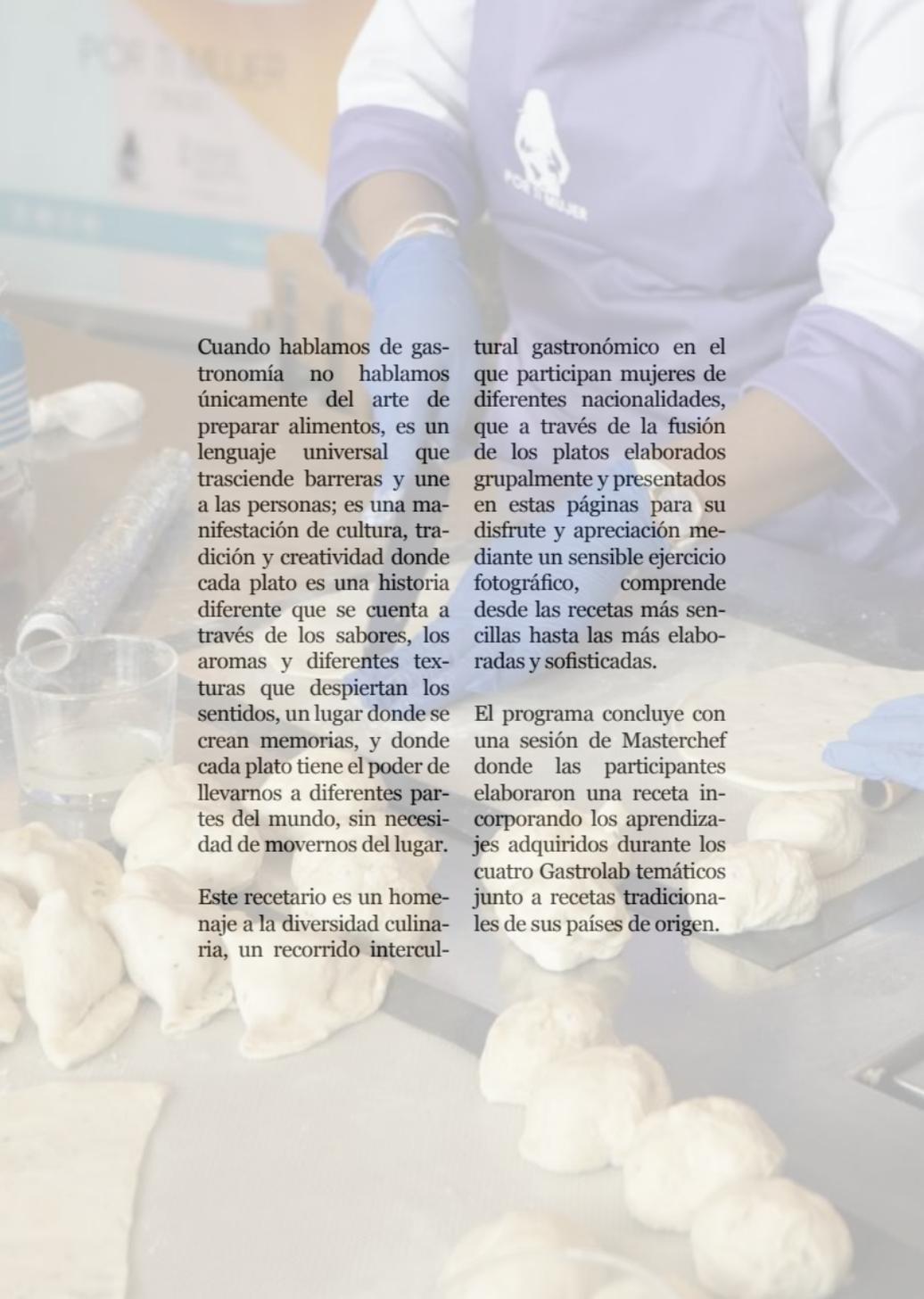
“GASTRODIVERSAS: interculturalidad estratégica en clave de género (fase VI, continuidad)”

Es un programa de continuidad desarrollado por la Asociación Por Ti Mujer para contribuir a la integración social y cultural de las mujeres migrantes de Valencia y su área metropolitana, a través de la gastronomía.

Para la implementación del programa, realizamos una convocatoria dirigida a 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 un total de 47 mujeres de diferentes nacionalidades, de las cuales fueron selec-

cionadas 18, priorizando su diversidad de procedencia, disponibilidad, y conocimientos previos de gastronomía. Contamos con la participación de chefs profesionales de la gastronomía, quienes fueron los responsables de los cuatro GastroLab temáticos desarrollados a lo largo del programa: Javier Aznar, Saba Amtul Aleem, Edwin Rodríguez y Mauro Ponsoda.

Las temáticas de cada Gastrolab se desarrollaron a partir de la elaboración de recetas de la Cocina Mediterránea, Cocina India, Cocina Latina y Cuina de L'Albufera (Arroces valencianos).



Cuando hablamos de gastronomía no hablamos únicamente del arte de preparar alimentos, es un lenguaje universal que trasciende barreras y une a las personas; es una manifestación de cultura, tradición y creatividad donde cada plato es una historia diferente que se cuenta a través de los sabores, los aromas y diferentes texturas que despiertan los sentidos, un lugar donde se crean memorias, y donde cada plato tiene el poder de llevarnos a diferentes partes del mundo, sin necesidad de movernos del lugar.

Este recetario es un homenaje a la diversidad culinaria, un recorrido intercul-

tural gastronómico en el que participan mujeres de diferentes nacionalidades, que a través de la fusión de los platos elaborados grupalmente y presentados en estas páginas para su disfrute y apreciación mediante un sensible ejercicio fotográfico, comprende desde las recetas más sencillas hasta las más elaboradas y sofisticadas.

El programa concluye con una sesión de Masterchef donde las participantes elaboraron una receta incorporando los aprendizajes adquiridos durante los cuatro Gastrolab temáticos junto a recetas tradicionales de sus países de origen.

PROFESORADO



Javier Aznar Gil



Saba Amtul Saleem



Edwin Rodriguez



Mauro Ponsoda



JUECES



Sofia Elouali



Javier Aznar Gil



Lucy Polo castillo

ALUMNAS



**Astrid Veronica
Salazar Noguera**



**Darnelly
Calderón López**



**Dorabell
Vélez Melo**



**Ekaterina
Safronova**



**Estefania Liz
Morales Ochante**



**Fidelia
Romero Gómez**



**Judith
Nadales**



**Luz Marina
Maya Cardona**



**Marisela Del
Carmen Ríos Bello**



**Nancy Yasmin
Toro Duran**



**Noris Margarita
López de Díaz**



**Oleyda Josefina
Romero**



**Omaira
Fernandez Giraldo**



**Oriana Katherine
Reay Velasco**



**Patricia
Mayor Zapata**



**Rosa Maria Velas-
co Pérez**



**Sandra Patricia
Itas Jansasoy**



**Sonia Margarita
Rubiano Ramírez**

EQUIPO

Lucy Polo Castillo

Presidenta Asociación
Por Ti Mujer

Rosa Rueda

Coordinadora
programa

Ingrid Wilisch

Apoyo logístico

Ane Martínez

Coordinadora
técnica

Rodolfo Santana

Difusión

Ana Suárez e Isabela Perilla

Relatoría



GASTROLABS

G



MEDITERR

**COCINA
MEDITERRÁNEA**

CHEF: JAVIER AZNAR GIL

MEDITERRÁNEA



ENSALADILLA RUSA

INGREDIENTES:

- 2kg patata mona lisa
- 500grs zanahoria
- 150 grs atún en aceite
- 50 grs aceitunas sin hueso
- 50grs pepinillo en vinagre
- 1 cucharadita de mostaza a la antigua
- 1 cucharadita mostaza dijón
- 5 grs sal
- 3 huevos
- 300 grs mayonesa

ELABORACIÓN:

Se cuece la patata entera sin pelar junto a la zanahoria pelada. Una vez cocida abatimos y pelamos las patatas.

Se cuecen los huevos en una olla durante 10 minutos con sal y vinagre. Enfriamos, los pelamos y separamos la clara de la yema. La clara la picamos junto a la patata y zanahoria, y la yema la rallamos y reservamos. Rallamos la patata y la za-

nahoria y vamos mezclando el resto de ingredientes hasta que esté bien homogeneizado.

Reservamos en nevera hasta el servicio.

PARA EMPLATAR:

En un molde circular, echar la ensaladilla y empujar para que quede uniforme, seguido el tartar, y luego la yema (quitando la soja), y se retira el molde. Y decorar con brotes de cilantro y AOVE.





ENSALADILLA RUSA

INGREDIENTES TARTAR DE ATÚN:

- 50 grs atún fresco
- 10grs alcaparras
- 2 ml soja
- 5 ml aceite de oliva virgen extra
- 25 grs cebolla morada

ELABORACIÓN:

Picar el atún y la alcaparra e incorporar el aceite y la soja.

Reservar.



¿Sabías que?

Los tartares son originarios de Rusia, y luego se incorporaron a la cocina francesa, porque los zares rusos iban a Francia. Cuenta la leyenda que el steak tartar se hacía con las carnes más duras, y que los jinetes la llevaban bajo las monturas, y ahí se iba haciendo. Se llama tartar porque viene de los tártaros que viven en las estepas.



ENSALADILLA RUSA

INGREDIENTES YEMA CURADA:

- 1ud huevo
- 0,1 kg soja

ELABORACIÓN:

Introducir la yema de huevo en la soja por un tiempo de 20' para su curación. Reservar en aceite de girasol. También se puede curar la yema de huevo en sal, y adquiere una textura melosa.





COCA DE TITAINA

INGREDIENTES TITAINA DEL CABANYAL:

- 100 grs Tonyina de sorra
- 1kg Tomate triturado
- 1ud Pimiento Verde
- 1ud Pimiento rojo
- 1 Cebolla
- 5 Ajos
- 5grs Piñones
- 75grs Azúcar
- 100ml Aceite de oliva
- 100 grs Atún ahumado

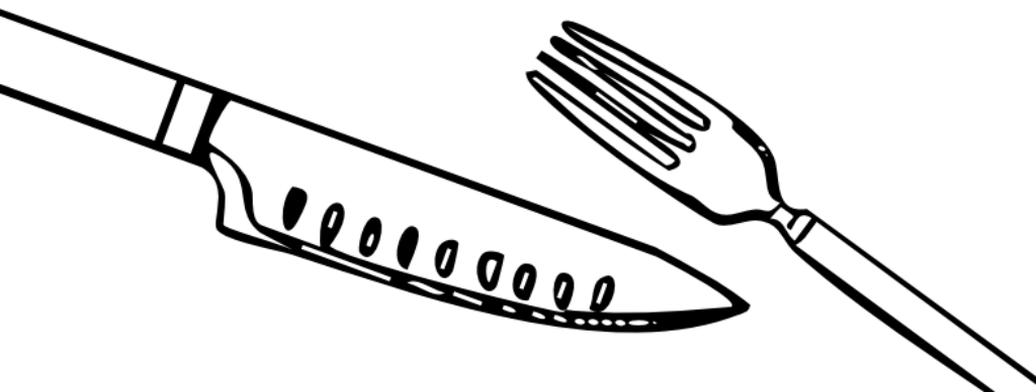
ELABORACIÓN:

Cortar todas las verduras en brunoise y ponerlas en una olla a pochar con el aceite y mientras tanto, cortar la tollina en dados de 2x2 cm y sumergirla en agua para desalar un poco, mientras dura el pochado de las verduras. Una vez bien pochadas las verduras y prácticamente caramelizadas, incorporar los ajos pelados y laminados, los piñones y la tollina de sorra en este or-

den y, una vez evaporada el agua que soltará la tollina, añadir el tomate.

Dejar cocer a fuego lento hasta que reduzca a 2 tercios e incorporar el azúcar para corregir la acidez en los últimos 15 minutos.

Enfriar y colocar en un tupper hermético y reservar en la nevera.





COCA DE TITAINA

INGREDIENTES:

- 0,5 kg de Harina de trigo
- 0,25 kgs Cerveza
- 0,25 kgs Aceite de oliva
- 0,025kgs Sal

ELABORACIÓN:

Mezclamos todos los ingredientes a mano y extendemos en bandejas planas cada rectángulo por su diámetro de horno con la mano y directamente sobre ellas, es decir, sin papel de hornear.

El proceso ha de ser rápido para que la masa no empiece a fermentar.

Y de derecha a izquierda en 5 partes, para luego marcar cada rectángulo por su diagonal y así sacar 40 triángulos de cada placa.

Introducimos en el horno a 180°C durante 15 minutos.

Marcamos con un fuelle de discos giratorios la masa extendida de arriba a abajo dividiéndola en 6 columnas.

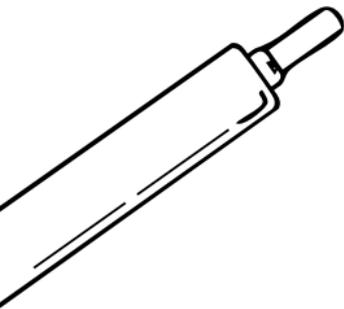
Sacamos, retiramos cada triángulo con cuidado y guardamos en un contenedor hermético en un lugar seco.

PARA EMPLATAR:

Poner el relleno de la titaina sobre la masa y adornar con atún ahumado, brotes y un poco de aceite.

¿Sabías que?

Es un plato típico de Semana Santa, por lo que en su origen se usan productos de la huerta y del mar, por ser un plato típico del Cabanyal.





ALL CREMAT DE GAMBA Y HUEVO A BAJA TEMPERATURA

INGREDIENTES:

- 12 u. Gambas
- 12 u. Huevos

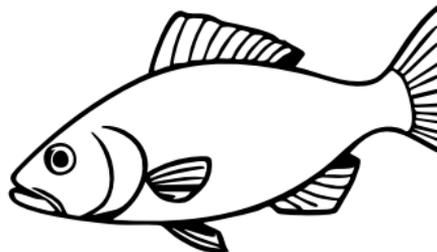


ELABORACIÓN:

Si tenemos un roner o un horno de vapor, se cuecen a 63°C durante 43'; o a 65°C durante 45'.

PARA EMPLATAR:

Para el emplatado final, se introduce la gamba pelada con su cabeza y cola y se introducen en el horno 1'; a 200°C.





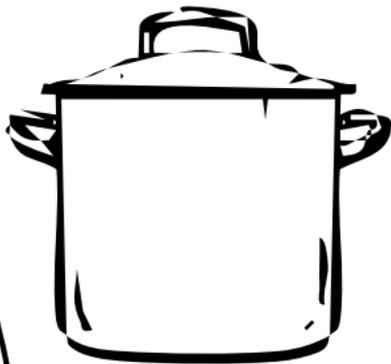
ALL CREMAT DE GAMBA Y HUEVO A BAJA TEMPERATURA

INGREDIENTES PURÉ DE PATATAS:

- 3 l Agua
- 1/2 k Patata mona lisa
- 100 ml AOVE
- 100 ml Nata
- c.s. Sal
- c.s. Pimienta

ELABORACIÓN:

Cocer la patata entera y sin pelar, pelar una vez cocida y pasarla por pasapurés o directamente por la Kitchen Aid, e ir incorporando el aceite y la nata previamente cocida. Poner a punto de sal y pimienta.





ALL CREMAT DE GAMBA Y HUEVO A BAJA TEMPERATURA

INGREDIENTES SUQUET:

- 1 cabeza Ajos
- 2 u. Patata mona lisa
- 1 cucharada Pimentón dulce
- 100 g Almendra marcona picada
- 2 rama Canela
- Espinas y cabeza de un pescado
- 100 ml AOVE

ELABORACIÓN:

Pelar y laminar los ajos, chascar la patata. Sofreír el ajo en una olla hasta que doren, añadir la almendra, pimentón y patata(en este orden), el agua, las espinas y la canela. Llevar a ebullición y cocer a fuego dulce hasta que la patata comience a romperse.

Retirar del fuego , sacar las espinas y la canela y triturar en TMX.





ALL CREMAT DE GAMBA Y HUEVO A BAJA TEMPERATURA

INGREDIENTES CHIPS DE ALLIOLI (GALLETA DE AJO):

- 40g Clara
- 40 g Mantequilla pomada
- 65 g Harina
- 1 cabeza Ajos escalibados
- 1 pellizco Sal
- 1 Pellizco Azúcar

ELABORACIÓN:

Se colocan los ajos en una bandeja y se introducen en el horno a 180°, a unos 10 mins. Estos ajos posteriormente se utilizarán para elaborar el alioli.

Se colocan los ajos en un bol hasta que esté todo integrado, y se deja reposar. La gamba pelada con su cabeza y cola y pasar por el horno 1'; a 200°C.

Se mezcla la mantequilla, la clara y la harina, con una pizca de sal y azúcar. Se añaden los ajos pelados, y se manipula con las manos en



PRESENTACIÓN

En un recipiente de cristal, o bowl, colocar una cucharada del puré de patatas, el huevo regenerado y la gamba pelada con su cabeza y cola. Colocar sobre ello la teja de allioli y verter el suquet sobre la elaboración.

¿Sabías que?

El suquet es un plato marinerero típico de las costas levantinas, un guiso marinerero que siempre sienta bien. En su origen, se trataba de una receta para aprovechar el pescado más difícil de vender, al que se daba salida alimentando a la tripulación de los barcos de pesca.



INDIA

COCINA INDIA

CHEF: SABA AMTUL ALEEM



INDIA



SAMOSA

INGREDIENTES:

- 1 taza de harina de trigo
- 1/2 cucharadita de comino en grano
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite
- Agua según sea necesario para hacer una masa dura

RELLENO:

- 1 patata grande, hervida, pelada y cortada en cubos
- 2 cucharadas de garbanzos
- 1/2 cebolla pequeña, finamente picada
- 1/2 cucharadita de comino en polvo
- 1/2 cucharadita de cilantro en polvo
- 1 pimiento verde picante, picado

PRESENTACIÓN

Servir con ketchup o con chutney de hierbabuena (Batir 2 cucharadas de yogur con un manojo de hojas de hierbabuena y cilantro, 1 pimiento verde picante, sal y comino en polvo).

¿Sabías que?

Las samosas son un plato principal o aperitivo popular en las cocinas locales del subcontinente Indio, Asia occidental, el sudeste asiático, el Mediterráneo y África. Debido a la emigración y difusión cultural de estas áreas, en la actualidad también se preparan a menudo en otras regiones.

- 1 cucharada de hojas de cilantro, picadas
- 1/2 cucharadita de pimiento rojo en polvo (opcional)
- Sal al gusto

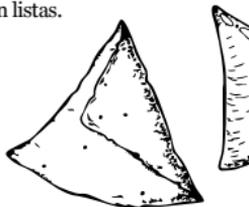
ELABORACIÓN:

Para elaborar la masa, se mezclan todos los ingredientes y se añade agua poco a poco para darle consistencia. Cubrir con un paño y dejar reposar.

Se extiende la masa en forma de círculo, y se corta por la mi-

tad. Cuando se extiende la masa de las samosas, que no quede muy fina. Para hacer la forma, cortar el círculo para que quede en forma de medialuna, y hacer como un cono y dentro meter el relleno. Se coloca el relleno en una esquina del semicírculo y se dobla en forma de triángulo, asegurando los bordes con un poco de agua.

Se fríen los triángulos en abundante aceite caliente y las samosas estarán listas.





POLLO MANTEQUILLA CON ARROZ ZEERA

INGREDIENTES:

- 1 pechuga de pollo, cortada en cubos de 5 cm
- 1 cucharada de yogur
- 1 cucharadita + 1 cucharadita de pasta de ajo y jengibre
- ½ limón
- 1 cucharada de tandoori masala
- 1 cucharadita de mantequilla
- 1 cucharada de aceite de girasol
- 1 cebolla mediana, picada
- 400 ml de tomate frito
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta roja en polvo
- 1 cucharadita de garam masala (mezcla de especias indias disponible en tiendas Indias)
- ½ cucharadita de cúrcuma en polvo
- 2 cucharadas de nata para cocinar
- 12 anacardos
- 1 cucharada de kasuri methi
- 1 trozo grande de carbón (para darle un sabor ahumado)

ELABORACIÓN:

Marinar los cubos de pechuga de pollo con yogur, 1 cucharadita de pasta de ajo y jengibre, el jugo de medio limón, tandoori masala y mantequilla. Para mejores resultados, deja marinar durante 1 hora. De lo contrario, puedes cocinarlo directamente. Cocina el pollo en una sartén alrededor de 10 minutos hasta que quede jugoso.

En una sartén, se calienta el aceite, añadir la cebolla picada y pocharla. Triturar con un poco de agua para hacer una pasta consistente. Añadir 1 cucharadita de pasta de ajo y jengibre, las especias en polvo (pimiento verde rojo en polvo, sal, garam masala y cúrcuma) y freír duran-

te un minuto. Añadir el tomate frito y cocinar entre 5-8 minutos a fuego medio-bajo.

Una vez que el aceite suba a la superficie, añadir el pollo y cocinar durante un minuto.

Hacer una pasta con los anacardos y la nata que posteriormente se añade a la salsa. Apagar el fuego, añadir kasuri methi y mezclar bien.

Para darle un sabor ahumado, calentar un trozo de carbón en un cuenco pequeño dentro de la sartén con la salsa. Añadir un poco de aceite y cubrir con una tapa.



ARROZ ZEERA

INGREDIENTES:

- 2 tazas de arroz Basmati
- 2 cucharaditas de sal
- 5 tazas de agua
- 2 cucharaditas de comino en grano
- 1 cucharada de hojas de cilantro, picadas
- 1 pimiento verde, picado
- 2 cucharadas de aceite

ELABORACIÓN:

En una olla, cocinar el arroz Basmati con agua y sal hasta que esté cocido al 85% y escurrir el agua restante.

En una sartén, calentar aceite y añadir las semillas de comino, sal, hojas de cilantro y pimiento verde (picante) picado. Sofreír y añadir el arroz, cubrirlo y cocinar a fuego bajo durante 2 minutos.





PIEZAS DE SEVAI

INGREDIENTES:

- 1 taza de fideos cabello de ángel
- 3 cucharadas de mantequilla
- 1/2 taza de azúcar
- 1/3 taza de agua
- 3 cucharadas de leche condensada
- 1/4 taza de leche
- 1/2 cucharadita de cardamomo en polvo
- Pistachos troceados

ELABORACIÓN:

En una sartén, añadir azúcar y agua y dejar hervir durante 5 minutos.

En otra sartén, derretir la mantequilla y freír los fideos durante 3-4 minutos.

Añadir el almíbar de azúcar (hecho previamente con el azúcar y el agua) y la leche condensada y remover continuamente.

Posteriormente, incorporar lentamente la leche y el cardamomo en polvo hasta cubrir la sartén y cocinar hasta que los fideos estén suaves. (Agregar más leche si es necesario).

Retirar del fuego y colocar la mezcla en un plato. Añadir pistachos picados por encima y presionar bien.

Cortar en cubos y ponerlo en el frigorífico hasta que esté firme, para servirlo frío.



SUFERA

**CUINA
DE L'ALBUFERA**
CHEF: MAURO PENSODA

L'ALBU



PAELLA VALENCIANA

INGREDIENTES:

(para 6 personas)

- 500 gramos de arroz para paella
- 700 gramos de carne de pollo
- 350 gramos de conejo
- 300 gramos de judías verdes
- 150 gramos de garrofón
- 1 cucharada de pimentón rojo
- 150 gramos de tomate triturado
- 1 sobre de colorante alimentario o unas hebras de azafrán
- Sal
- 150 gramos de aceite de oliva
- Agua (la cantidad de agua debe de ser el doble que de la de arroz)

ELABORACIÓN:

En primer lugar, se pone el aceite en la paella y cuando éste a una temperatura alta, se agrega la carne de pollo y de conejo previamente troceados y salados, removiendo para que se vaya dorando por partes iguales y se vaya haciendo por dentro a fuego medio. La carne tiene que quedar bien dorada.

En segundo lugar, cuando la carne está en su punto, introducir la verdura (la judía y el garrofón). Remover durante un par de minutos se coloca el contenido en los bordes de la paella dejando un hueco en el centro para verter el tomate y el pimentón.

La cantidad de agua siempre tendrá que ser el doble de la cantidad de arroz que vayamos a echar. Salamos el agua, y dejamos cocer durante 20 minutos. Antes de extender el arroz se espolvorea el colorante, y se vierte el arroz en la paella en forma de cruz.

Durante los primeros 8 o 10 minutos a fuerte para que el nivel del agua baje hasta que empiece a sobresalir la superficie de arroz. En ese momento, controlamos el fuego para bajar su intensidad y dejar cocer durante otros 6 u 8 minutos más. Si le hace falta cocción, lo podemos dejar unos 4 minutos más a fuego muy suave.

Antes de servir, el arroz tiene que reposar entre 5 y 10 minutos.

¿Sabías que?

La paella, o también arroz a la paella, (del valenciano paella, que significa 'sartén' y se refiere al recipiente con el que se hace la receta y que le da nombre.

El 9 de noviembre de 2021 fue declarada Bien de Interés Cultural.

LATINA



**COCINA
LATINA**

CHEF: Edwin Rodríguez

LATIN



COMO UNA EMPANADA BOGOTANA

INGREDIENTES RELLENO:

- 300 grs Carne de Res Molida
- 200 grs Papa criolla
- 120 grs Cebolla blanca fina-mente picada
- 30 grs Cilantro picado
- 1 gr Comino
- Sal
- Aceite de achiote

INGREDIENTES CRUJIENTE DE MAÍZ:

- 250 grs Harina de maíz precocida
- 40 grs Aceite de achiote
- Sal
- Agua

INGREDIENTES AIRE DE AJÍ:

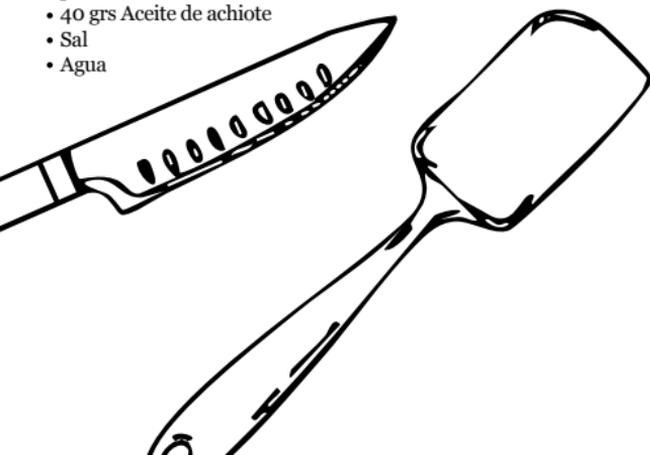
- 1 Tomate
- 1 cebolla
- 2 Limones (zumo)
- 500cc Agua
- 10 grs Lecitina
- Cilantro
- Ají al gusto
- Sal

PREPARACIÓN RELLENO:

En una sartén se sofríe la cebolla hasta que quede transparente, se adiciona la carne molida se continúa con la cocción. Se pone a punto de sal y comino.

Aparte, se cocina la papa criolla en agua y sal, y se muele o tritura hasta conseguir un puré suave. Se adiciona el puré a la carne y se mezcla hasta obtener una consistencia homogénea y jugosa (agregar agua de la cocción de la papa si fuese necesario)

Se adiciona el cilantro y se deja reposar.





COMO UNA EMPANADA BOGOTANA

PREPARACIÓN CRUM- BLE DE MAÍZ:

Se humedece la harina de maíz con agua, se incorpora el aceite de achiote y se pone a punto de sal.

Se amasa hasta obtener una masa suave, se realizan cilindros de masa y se congelan.

Se sacan los cilindros de congelación y se rallan por la parte más gruesa del rallador.

Las migas resultantes se fríen en aceite a temperatura media hasta lograr la textura crocante. Se extraen del aceite con una espumadera y se disponen sobre papel

absorbente para eliminar el exceso de aceite. Reservar.

PREPARACIÓN AIRE DE AJÍ:

Procesar todos los ingredientes con el brazo mecánico, excepto el cilantro. Agregar sal y rectificar el sabor.

Adicionar cilantro y volver a procesar.

Colar y agregar la lecitina de soja. Disponer el aireador para que levante y espese la preparación.

PARA EMPLATAR:

En un plato hondo, disponer en el fondo el relleno, sobre este, espolvorear el crumble de maíz y terminar con el aire de ají. Disfrutar.

MASTERCHEF INTERCULTURAL

G



CAYENAS

CAYENAS

CAYENAS



RACIONES: 4

TORTA DE MARISCOS CON MANTEQUILLA DE CACAHUETE

INGREDIENTES PARA LAS CREPES:

- 250 g. de Harina de trigo.
- 50 g. de mantequilla.
- 2 huevos.
- 250 ml de leche.
- Sal al gusto.

ELABORACIÓN:

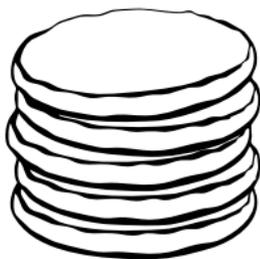
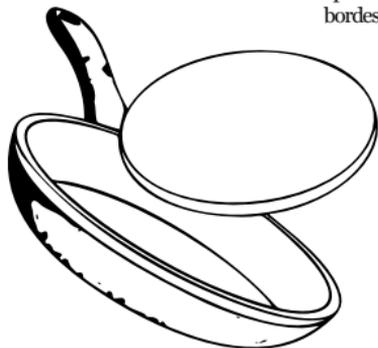
Unir los líquidos y batirlos. Luego agregar la harina para seguir batiendo y dejar reposar.

En una sartén con mantequilla bien caliente echar una buena porción de la masa en el centro y girar la sartén para extenderla por toda la superficie, bajar la temperatura y dejar cocinar por un minuto aproximadamente, hasta que los bordes se doren y despeguen.

Dar la vuelta con una espátula fina, con cuidado de no romper la masa y dorar medio minuto más por ese lado.

Retirar a un plato y continuar con el resto de la masa hasta terminarla.

Reservar todas las crepes para el emplatado.





TORTA DE MARISCOS CON MANTEQUILLA DE CACAHUETE

INGREDIENTES PARA EL RELLENO:

- 2 pimientos grandes rojos.
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal.
- 1/2 sobre de curry en polvo.
- 150 g. de gambas precocidas.
- Crema de ajo y jengibre. (fusión hindú)
- 1 lata de atún en aceite de oliva.
- 2 tomates.
- 1 cebolla morada.
- 250 g. de garbanzos cocidos.
- 7,5 g. de cúrcuma.
- 180 ml de leche de coco.
- Pimienta al gusto.
- Garam masala (mezcla de especias-fusión hindú)
- 30 g de mantequilla de cacahuete.
- 1 frasco de mayonesa

EMPLATADO DE LA TORTA:

Usando los crepes uno a uno intercalados con los diversos rellenos y repetir el procedimiento hasta agotarlos. Decorar al gusto activando la creatividad.

ELABORACIÓN:

Asar los 2 pimientos rojos sobre la hornilla con fuego bajo, y cuando se tuesten pelarlos, triturarlos y condimentar con aceite de oliva y sal. Reservar.

Saltear las gambas y condimentar con aceite de oliva y un toque de crema de jengibre y ajo (fusión hindú) Reservar.

Mezclar el atún con 2 cucharadas de mayonesa y ajustar la sal.

Rebanar muy finos los dos tomates. Reservar.

En una sartén caliente vamos sofrriendo la cebolla morada, los tomates con la mantequilla de cacahuete. Una vez bien pochado el conjunto agregamos la leche de coco y los garbanzos triturados. Ajustamos de sal, pimienta, curry, cúrcuma, y por último agregamos las gambas, dejamos cocinar brevemente y reservamos.





RACIONES: 4

ASADO NEGRO AHUMADO CON PURÉ TRICOLOR

INGREDIENTES PARA EL ASADO:

- 1 kilo de carne de ternera (pieza entera).
- 1 cebolla grande cortada en juliana.
- ½ pimiento verde cortado en juliana.
- ½ pimiento rojo cortado en juliana.
- 3 dientes de ajo triturados.
- 3 tomates grandes sin piel y cortados en brunoise (daditos).
- 5 ají dulce.
- 1 Ajopuerro.
- ½ cucharada de sal.
- Un pedazo de papelón o panela rayada.
- ½ taza de aceite girasol.
- 6 aceitunas.
- 6 alcaparras.
- ¼ de cucharadita de crema ajo con jengibre.
- Garam masala al gusto (mezcla de especias-fusión hindú).
- 1 rama de romero.

- 2 hojas de laurel.
- 6 cucharadas de salsa inglesa.
- 1 taza de vino tinto.
- 1 tizón de carbón (elemento de fusión hindú)

ELABORACIÓN:

Adobar la carne con todas las especias. Colocarla en un bol y dejarla macerar con los aliños previamente picados por espacio de una hora o de un día para el otro.

En un caldero u olla poner a derretir el papelón o panela con aceite a fuego medio, cuidando que no se quemé. Incorporar la carne para sellarla por todos lados dándole vueltas constantes de manera que se forme una costra dorada en toda la superficie. Hasta que caramelicé.

Retirar la carne y reservarla en un recipiente aparte.

En el caldero, sofreír un poquito el ajo, agregar todos los aliños picados y usados en el macerado de la carne, seguidamente poner el vino, la garam masala, la crema de jengibre y ajo y dejarlos cocinar por unos minutos, luego incorporar la pieza de carne hasta que ablande y haya absorbido todo el sabor de la salsa.

Retirar del caldero nuevamente la pieza de carne y cortarla en lonchas finas. Llevar todos los aliños y líquido a la licuadora hasta formar una salsa.

Llevar la salsa al caldero e incorporar la carne fileteada para cocinarla por unos minutos más, hasta confirmar que quede bien blandita, ajustar sabores y emplatar con la guarnición.



GUARNICIÓN DEL PLATO PRINCIPAL: PURÉ DE BRÓCOLI Y PURÉ DE ZANAHORIA CON CROCANTE DE BONIATO

INGREDIENTES:

- 1 Brócoli.
- 1 Ajopuerro.
- 1 dientes de ajo.
- Garam masala al gusto (elemento de fusión hindú).
- 1 cucharadas de mantequilla.
- 1 cucharadita de Cayena pimienta.
- 1 cucharadita de Crema de jengibre y ajo (elemento de fusión hindú).
- Sal al gusto.
- Papel envolvente.

PREPARACIÓN DEL PURÉ DE BRÓCOLI:

Lavar el brócoli y separarlo en ramilletes pequeños.

Calentar la mantequilla en una olla y pochar el ajopuerro y demás ingredientes.

Agregar el brócoli, un poquito de agua y verificar sabores.

Blanquear el brócoli hasta que esté tierno y tritular hasta obtener un fino puré. Reservar para el emplatado.

PURÉ DE ZANAHORIA:

- 3 Zanahorias grandes
- 1 Ajopuerro.
- 1 dientes de ajo.
- Garam masala al gusto (elemento de fusión hindú).
- 1 cucharadas de mantequilla.
- 1 cucharadita de Cayena pimienta.

- 1 cucharadita de Crema de jengibre y ajo (elemento de fusión hindú).
- Sal al gusto.

PREPARACIÓN:

Repetir el procedimiento del pure del brocoli con las zanahorias pero cociendo las zanahorias hasta que estén tiernas.





GUARNICIÓN DEL PLATO PRINCIPAL: PURÉ DE BRÓCOLI Y PURÉ DE ZANAHORIA CON CROCANTE DE BONIATO

INGREDIENTES:

- 1 boniato grande
- 1 Ajopuerro.
- 1 dientes de ajo.
- Garam masala al gusto (elemento de fusión hindú).
- 1 cucharadas de mantequilla.
- 1 cucharadita de Cayena pimienta.
- 1 cucharadita de Crema de jengibre y ajo (elemento de fusión hindú).
- Sal al gusto.

PREPARACIÓN DEL BONIATO:

En una olla repetir el procedimiento anterior de la preparación del puré pero en esta ocasión, sólo se formará una masa la cual se envolverá en el papel transparente para llevarla a congelar mínimo por un día de antelación.

Sacar del congelador y rallarlo para luego sofreírlo hasta conseguir el resultado crujiente que será usado en el emplatado.

EMPLATADO:

Servir en plato llano 2 filetes de carne bien napada con la salsa resultante junto a 2 lágrimas de los 2 purés y decorar con el bonito crujiente.





TIEMPO: 40 MINUTOS

RACIONES: 4

CHURROS DE HARINA DE ARROZ CON SALSAS DE MARACUYÁ

INGREDIENTES PARA LA MASA:

- 120 g. Harina de arroz sin gluten.
- 200 ml de agua.
- 3 huevos medianos.
- 1 cucharadita de azúcar.
- 400 ml de aceite suave.
- 1 pizca de sal.

ELABORACIÓN:

Poner el agua en una olla junto con el aceite, azúcar y la sal, llevar a hervir.

Cuando hierva añadir la harina de golpe. Remover con una cuchara hasta que se haga una masa y se despegue de la olla.

Poner esa masa en un bol, dejar que se enfríe un poco y añadir los huevos uno a uno removiendo hasta que esté todo integrado. Pasar

la masa a una churrera o manga pastelera.

Freír en abundante aceite. Una vez fritos sacarlos y ponerlos en papel para que absorba el aceite sobrante. Poner azúcar y listos para comer. Decorar al gusto.





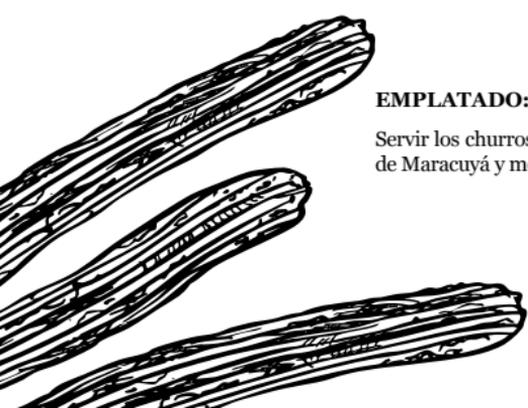
CHURROS DE HARINA DE ARROZ CON SALSA DE MARACUYÁ

SALSA DE MARACUYÁ INGREDIENTES:

- 200 grs de azúcar.
- 3 maracuyá.
- 100 grs de fécula de maíz.

ELABORACIÓN:

Se saca el jugo de la pulpa, aparte se diluye la fécula de maíz con media taza de agua y cuando el maracuyá hierva y se diluye con el azúcar , se agrega la fécula de maíz y se remueve constantemente hasta lograr la consistencia deseada. Chequear dulzor y acidez.



EMPLATADO:

Servir los churros azucarados junto a una taza de salsa de Maracuyá y mojarlos en ella como si fuera chocolate

MÁGICAS



**MANOS
MÁGICAS**

MANOS



CEVICHE DE CHICHARRÓN

INGREDIENTES:

- 500 gr panceta
- 2 limones
- 100gr cebolla roja
- 300 gr plátano verde
- 80gr ketchup
- 80 gr mayonesa
- 50 gr cilantro
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva
- Aceite de girasol

ELABORACIÓN:

Cortamos en plumas la cebolla y le agregamos el zumo de un limón. Dejamos reposar.

Picamos finamente el cilantro.

Freímos la panceta y después la troceamos según como se deseen las porción del chicharrón

Rallamos el plátano verde y con ayuda del papel film hacemos la forma de patacón y los freímos en aceite caliente y sal.

En un bowl agregamos el ketchup, la mayonesa, la cebolla, el zumo de un limón, el cilantro, aceite, sal y pimienta y mezclamos todo.(Si quiere agregar picante es a gusto)

Colocamos los trozos de chicharrón aliñados y la cebolla sobre los patacones y decoramos con cilantro picado.





ARROZ MELOSO DE AGUACATE Y GAMBA ENCOCADA

INGREDIENTES:

- 200gr de aguacate
- 50 gr de cilantro
- 250gr de arroz
- 4 gambas
- 100gr de coco rallado
- 2 huevos
- 50gr harina
- 50gr de Panko
- Nata para cocinar
- Aceite
- Sal y pimienta

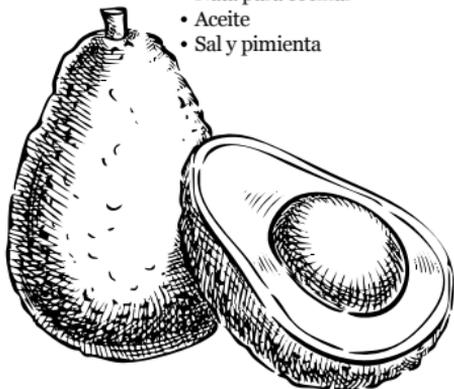
ELABORACIÓN:

Salpimentar las gambas. Empa-
narlas con harina, huevo y la ra-
lladura de coco con panko. Freírlas
en aceite.

Cocer el arroz blanco.

Triturar los aguacates y agregar
el cilantro finamente picado y el
zumo de limón.

Mezclar el arroz y el guacamole y
agregar nata para que el arroz quede
cremoso.





CHAMPÚS VALLECAUCANO

INGREDIENTES:

- 1/2 libra maíz blanco limpio
- 1 piña grande “No oro miel”
- 1 panela grande
- 8 kilos medianos de Lulo bien maduro
- 4 clavos dulce
- 4 hojas naranjo agrio
- Agua
- Hielo

ELABORACIÓN:

Se lava el maíz, luego se pone a cocinar durante 3 horas hasta que quede bien blando e ir revolviendo para que no se pegue e ir agregando agua si es necesario.

Una vez el maíz esté blando se saca del agua y se deja enfriar.

Mientras el maíz se enfría, se derrite la panela con medio pocillo de agua y clavos dulce hasta que quede un melado de panela. Después se pela los lulos y la piña y se ralla o se corta en cuadritos bien pequeños.

Lo siguiente es poner a hervir. 4 hojas de naranjo agrio en 1/2 litro de agua, se le agrega al maíz. El melado de panela, los lulos, la piña y el agua de naranjo agrio.

Por último se mezcla todo y se le agrega hielo al gusto.



S CHEFS



**NUEVAS
CHEFS**

NUEVA S



TIEMPO: 20 MINUTOS

TARTAR DE TOMATE, BERENJENA ASADA CON BURRATINA Y SALSA DE PESTO

INGREDIENTES:

- 10 gramos higos deshidratados
- 4 Tomates rojos para ensalada
- 1 cebolla roja escurtida pequeña
- 5 g de Rúcula
- 10 g de pesto
- 1 burratina de 125 g

VINAGRETA:

- 30 ml miel
- 30 ml de vinagre de arroz
- 90 ml. De aceite de oliva
- 6 g Sal

ELABORACIÓN:

Pelar el tomate, retirar la pulpa y semillas y luego cortar en brunoise y colocarlo en un colador para recuperar los jugos del tomate que usaremos en la vinagreta.

Hacer lo mismo con la cebolla morada y el higo.

Mezclamos la cebolla picada e higos con los daditos de tomate. Reservamos.

La berenjena se coloca entera a asar hasta a 180 °C 35 minutos.

Pelar la berenjena y triturar. Aliñarla con la vinagreta de miel.

VINAGRETA PARA TARTAR DE TOMATE:

Preparamos la vinagreta en un biberón o tarro que nos permita agitar para ligar todos los ingredientes.

Incorporamos miel, vinagre, aceite de oliva en las cantidades indicadas y rectificaremos sabor con un poquito de sal

EMPLATADO:

Montamos con ayuda de un aro: Colocamos la berenjena, la burratina y la rúcula y aliñamos justo antes de servir.



TIEMPO: 30 MINUTOS

MAGRET DE PATO CON SALSA AGRIDULCE Y COMPOTA DE MANZANA

INGREDIENTES:

- 1 magret de pato de 400 g aprox.
- 70 ml de vinagre de arroz sal al gusto
- 60 ml de salsa de soja
- 50 ml de salsa de ketchup
- 1/2 taza de agua
- 4 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de maicena
- 1/2 l. de jugo de naranja
- 1 manzana verde
- 5 g mantequilla
- 1 cucharadita de la grasa del pato
- 1 cucharada de azúcar
- Pizca de canela en polvo

ELABORACIÓN:

La pechuga del pato graso debe ser una carne jugosa gracias a su infiltración de grasa.

Hacer unas incisiones en forma de rombo en la parte de la piel del magret y colocarlo sobre la piel en una sartén caliente.

Ir retirando la grasa que se va fundiendo y retirar el magret cuando veamos que la piel se ha dorado y queda ligeramente crujiente. Reservar.

SALSA DE NARANJA:

Reducir el zumo de naranja a la mitad en un cazo junto a la soja, el ketchup y el azúcar.

Si hiciera falta agregar la maicena diluida en un poco de agua para obtener el espesor adecuado de la salsa

COMPOTA DE MANZANA:

Pelar la manzana y cortar la manzana en cuadrados pequeños y colocar en agua con jugo de limón

Colocar en una olla un poco de la grasa de pato con mantequilla y derretir. Incorporar la manzana escurrida y cocinar a fuego lento hasta que la manzana este bien pochada y ligeramente dorada.

Agregar el azúcar y la canela. Triturar hasta conseguir un puré fino.

EMPLATADO:

Filetear el Magret y colocarlo en un plato llano con los filetes en recto y encabalgados. Napar con la salsa de naranja y colocar el puré de manzana a un lado, o bien una quenelle, o bien una lágrima o bien diversos puntos que haremos con el puré en una manga pastelera desechable.



FALSO COCO CON ALMÍBAR DE LIMÓN

INGREDIENTES:

- 200 ml de nata
- 200 ml leche de coco
- 15 ml de zumo de limón
- 60 g de azúcar
- 10 g de coco rallado
- 4 hojas de gelatina neutra
- 250 g de chocolate en gotas
- 1 pizca de canela en polvo

ELABORACIÓN:

Hidratar las hojas de gelatina en agua fría. Derretir el chocolate para cubrir el molde de silicona redonda en capas, para obtener la forma de la mitad del falso coco. Esperar que endurezca en la nevera.

PREPARACIÓN DE LA NATA:

Colocar en una olla a fuego lento la leche de coco, nata, azúcar, jugo de limón, coco rallado, y la gelatina hidratada hasta que hierva. Retirar del fuego y dejar a temperatura ambiente. Cuando el chocolate esté endurecido agregar la mezcla anterior y colocar en la nevera hasta que se endurezca.



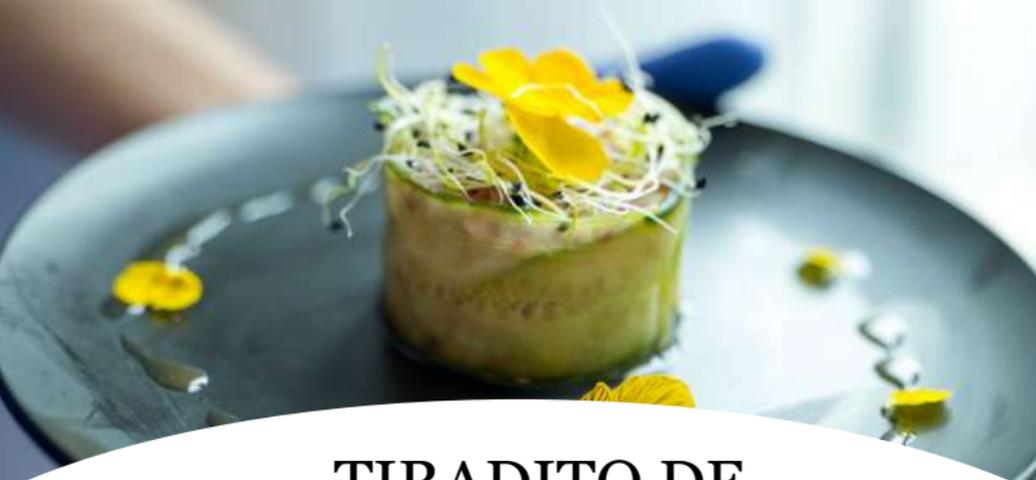
EMPLATADO:

Servir sobre unas hojas verdes de cocotero o similares

CITIMAR



CITIMAR



TIRADITO DE MARACUYÁ

INGREDIENTES:

- 12 ml Salsa de ostras.
- 12 ml Salsa de soja sin sal.
- 15 ml Vinagre de arroz.
- 1 cucharadita de aceite de sésamo.
- 200 ml de zumo concentrado de Maracuyá.
- 200 g. de corvina fresca.
- 2 pepinos.
- 60 gr de mango deshidratado.
- Zumo de un limón.

ELABORACIÓN:

En un bol añadimos: la salsa de ostras, salsa de soja, vinagre de arroz, aceite de sésamo y lo integramos todo muy bien.

Al final, añadimos el zumo de maracuyá, un poco del zumo de limón, sal y mezclamos para conseguir una vinagreta (reservamos un poco de esta) a la cual añadiremos el pescado sin piel y troceado en dados dejándolo en reposo 10'.

Cortamos el pepino en lámina y pasamos por la vinagreta para dar paso a montar el plato.



EMPLATADO:

Extendemos primero las láminas de pepino y sobre éstas colocamos el pescado y decoramos con un poco de mango deshidratado y cebollino y ya está listo para degustar.



AJÍ DE POLLO

INGREDIENTES:

- Aceite girasol. (cantidad a considerar).
- 1 pimiento rojo.
- 1 cebolla blanca.
- 4 dientes de ajo.
- 500grm de pechuga de pollo o gallina
- Cúrcuma.
- Comino.
- Sal.
- Pimienta.
- 4 nueces.
- 4 rebanadas de pan de molde sin corteza.
- 2 unidades de ají amarillo.
- 100ml de Leche semi desnatada.
- 200ml caldo de pollo.

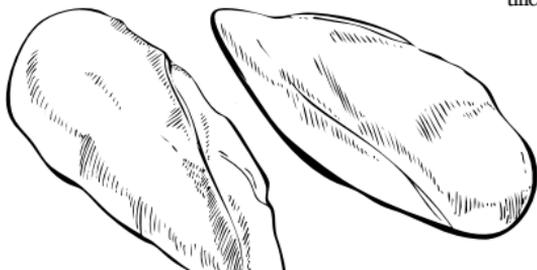
ELABORACIÓN:

Los pimientos (*el color del pimiento es opcional*) se pasan por agua caliente para retirarles su piel, luego se cortan al igual que la cebolla y el ajo.

Se sofríe hasta caramelizar añadiendo las nueces, el comino, la pimienta, la cúrcuma y el la sal.

Está mezcla la llevamos a procesar con el pan de molde previamente remojado en el caldo de pollo y el ají amarillo.

Se procede nuevamente a pasarlo a la sartén y allí a fuego medio bajo agregamos poco a poco la leche, cuando esté listo agregamos el pollo desmechado a la mezcla rectificando el sabor en sal y picante.





TORTILLA DE ARROZ CROCANTE

INGREDIENTES:

- 2 tazas de arroz basmati (opcional).
- 2 huevos.
- 50 ml de aceite de girasol.
- 60 grs de queso parmesano.

ELABORACIÓN:

Cocinamos el arroz como normalmente se hace, ya listo lo pasamos a un bol y le agregamos 2 huevos, un poco de aceite y queso parmesano.

Procesamos hasta conseguir una pasta que debe quedar flexible para extender (tipo masa de pizza), le damos forma redonda (*opcional*) hasta que quede delgada y allí está lista para freírla hasta que queden doradas.





FLOR DE AMAPOLA



INGREDIENTES:

- 130 grs mantequilla sin sal (clarificada).
- 130 grs café instantáneo.
- 400 grs de queso fresco (requesón).
- 130 grs de leche condensada.
- 150 grs ' paquete de galletas maria.
- 90 grs de semillas de amapola.

ELABORACIÓN:

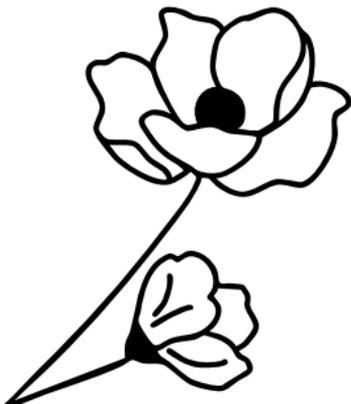
Clarificamos la mantequilla y la dejamos reposar en un bol, agregamos la leche condensada, queso fresco (requesón), e integramos bien con un turmix o un procesador de alimentos hasta que quede una una crema.

En un poco de agua hervida preparamos el café instantáneo y con la otra parte del agua infusiamos las semillas de amapola (dejarlas 3'), pasado este tiempo las semillas se tamizan o pasan por un colador

para retirar el agua, agregando a la crema que ya se había hecho previamente.

Mezclamos todo muy bien para que sus ingredientes se fusionen.

El café se usa para remojar las galletas e ir formando capas con ellas al mismo tiempo que se coloca la crema, finalizado éste proceso se lleva por dos horas a la nevera para que nuestro postre quede más compacto listo para servir y degustar.





GD

