Hogar

Cocinando en casa

Sonia
Hernández Vasallo

Liber

Sonia Asunción Hernández Vasallo

Nacida el 25 de septiembre de 1946 en La Habana, es Licenciada en Economía. Luego de su jubilación, tras 29 años de trabajo, ha escrito dos libros de cuentos infantiles, aún no publicados. También incursiona en las artes plásticas. Con sus trabajos ha participado en los concursos de caricaturas Tercer Concurso de Mujeres Caricaturistas y XXI Salón Nacional de Caricatura Personal Juan David, así como en el concurso de historietas Cuadro a Cuadro 2011. Recetas de su autoría han aparecido en el programa «Entre Novelas» de Radio Progreso, las que también han sido publicadas en el sitio www.yoescribo.com.

Hogar

Cocinando en casa

Sonia
Hernández Vasallo

Liber

Edición: Diley Milián López
Diseño y composición: Enrique Mayol Amador

© Sonia Hernández Vasallo, 2013
© Ediciones Liber, 2013

ISBN 978-959-09-0550-6

INSTITUTO CUBANO DEL LIBRO
Ediciones Liber
Calzada No. 259 entre J e I, Vedado
La Habana, Cuba
Email: editjosemarti@ceniai.inf.cu

A la memoria de mi abuelita,
por la cocina deliciosa que de ella aprendí desde
muy temprano
y los secretos culinarios que me enseñó.

A mi madre,
por ser continuadora de la tradición familiar.

A toda mi familia,
por estimularme
y sentirse todos tan agradecidos
al ser tomados como degustadores.

INTRODUCCIÓN

En el arte culinario se conjugan conocimiento e imaginación. En este mundo tan fascinante la tradición de cada pueblo juega un papel fundamental, pues detrás de cada plato existe una historia y un significado.

Los consejos que pudiéramos llamar «secretos de las abuelas» son la clave de la buena cocina que hará del plato más simple una comida especial, para degustar junto a familiares y amigos. Las recetas que aquí aparecen fueron probadas en casa, en su confección utilicé diferentes carnes, vegetales y frutas que se pueden encontrar en nuestro mercado, siempre buscando un plato agradable que ofrecer en el hogar.

El color es una nota de alegría en nuestras vidas, está presente en todos los aspectos de nuestra cotidianidad, y en los alimentos cada uno representa un nutriente necesario para el organismo. Por ejemplo, la cocina tradicional china plantea el principio de que «hay que empezar a degustar con los ojos», y es la armonía de los colores en el plato un gran estimulante. El hombre tiene una respuesta emocional para cada color, en dependencia de la percepción que tenga cada cual por medio de los sentidos. En la cocina esta se basa en el balance y perfección de cuatro elementos en cada plato: color, aroma, sabor y presentación.

El hecho de comer no es un acto sencillo, es un momento de unión familiar, de socialización, y acredita la historia que de esta unidad familiar nacieron los platos más ricos y variados.

RECETAS PROBADAS EN CASA

SOPAS Y CREMAS

Sopa crema cosmopolita

Ingredientes para 4 raciones

6 papas grandes
½ calabaza pequeña
2 zanahorias grandes
½ taza de arroz
1 berenjena mediana
1 ramito de apio
1 taza de puerros, cortados finamente
4 dientes de ajo grandes
3 o 4 ajíes chicos
2 tabletas de caldo de ave
Sal a gusto

Elaboración

Ponga en una cacerola las papas, la calabaza, las zanahorias, apio, ajo y eche una pizca de sal. Hierva hasta que estén tiernos las viandas y vegetales. El arroz cocínelo aparte. Corte la berenjena en dados pequeños, salpíquela de sal

y déjela escurrir por media hora (para evitar amargor); después lávela y séquela bien, para entonces saltearla en aceite hasta que los dados estén tiernos; luego de sacarlos del aceite, déjelos escurrir en papel de cocina. Tome los ingredientes de la cacerola (excepto el arroz) y páselos por la licuadora cuando estén tibios. A este puré se le añade el arroz, hasta que cuaje según desee. Luego se añaden los puerros, la berenjena y las tabletas de caldo de ave. Se pone a cocinar a fuego mediano durante 5 minutos.

Sopa de pollo con arroz y zanahoria

Ingredientes para 4 raciones

½ taza de arroz crudo
1 taza de zanahoria triturada
1 taza de puerro, picado bien fino
1 ramito de apio
2 tabletas de caldo de pollo
4 tazas de agua
Sal a gusto

Elaboración

Ponga en una olla de presión los ingredientes sin adicionar la sal. Cuando la olla comien-

ce a tomar presión, espere 10 minutos para apagarla. Agregue la sal antes de servir.

Crema de calabaza a la albahaca

Ingredientes para 6 raciones

5 o 6 tazas de puré de calabaza
3 cucharadas de leche en polvo
4 hojitas de albahaca seca
1 cebolla mediana, cortada en jardinera fina
½ pimiento, cortado en jardinera fina
2 tabletas de caldo de pollo
½ cucharadita de comino en polvo
1 cucharadita de aceite de oliva
Sal a gusto

Elaboración

Eche el puré de calabaza en la licuadora, junto a la leche en polvo. El espesor de la crema será determinado por la cantidad de líquido (de cocción de la calabaza) empleado en el puré. Corte la cebolla en cuatro y el pimiento

libre de semillas. Luego vierta el puré de calabaza en una cacerola, agregue la cebolla y el pimiento salteados, la albahaca y el comino en polvo, junto a las tabletas de caldo y el resto del aceite. Cocine a fuego mediano durante 10 minutos aproximadamente. Ya cocinado saque las hojitas de albahaca. Se puede decorar con un poco de perejil picado finamente o con una ramita de apio, según desee.

Crema verde

Ingredientes para 4 o 6 raciones

- 8 papas grandes
- 2 tazas de acelga cruda, cortada en trozos chicos
- 2 puerros grandes
- 2 ajíes pimientos rojos, medianos
- 3 tazas de caldo de pollo natural

Elaboración

Cocine las papas y acelgas por separado y en poca agua hasta que estén tiernas. Una vez listas refrésquelas un poco y páselas por la licuadora, dejándole espesor de crema (utilizar el agua de las papas y acelgas conjuntamente con el caldo de pollo, por las vitaminas y minerales que

poseen). Corte los puerros y los pimientos en jardinera fina. Ponga la crema ya preparada en una cacerola y mézclela con los puerros y los ajíes. Luego cocínela durante 10 minutos.

Para preparar el caldo debe retirar previamente la piel del pollo, al cocinarlo introduzca en él una ramita de apio. Cuando se refresque, enfríelo para desgrasarlo.

Sopa crema de vegetales con maíz[1]

Ingredientes para 4 o 6 raciones

3 o 4 papas medianas
1 pedazo de calabaza (aproximadamente 1 lb)
2 mazorcas de maíz tierno
¼ de col chica
1 taza de zanahoria rallada
1 ramito de cebollino
3 dientes de ajo
¼ de cucharadita de cilantro
2 tabletas de caldo concentrado de pollo
2 cucharadas de mantequilla
½ taza de leche
Sal a gusto

[1] Publicado por la autora en el sitio www.yoescribo.com

Elaboración

Corte en trozos medianos la calabaza y las papas, la col y las mazorcas de maíz. Póngalos a cocinar en 4 tazas de agua. Cuando la olla alcance presión, se le mantiene al fuego durante 20 minutos. Luego separe las papas y la calabaza para preparar el puré. A este agregue la leche y la mantequilla, hasta mezclarlo todo bien. Vacíelo en la olla, añada la zanahoria rallada, el cebollino picado, el ajo y el cilantro. Rellene la olla con un caldo fuerte, preparado previamente con las dos tabletas de pollo en 6 tazas de agua; cocine a fuego mediano hasta que hierva, después a fuego lento durante 5 minutos. La cantidad de agua puede variar según el sabor y espesor deseados. Utilice las mazorcas de maíz y la col para decorar.

Sopa «Listos para dormir»

Ingredientes para 4 raciones

- 2 tazas de caldo natural de res o pollo
- 2 zanahorias grandes, picadas en dados
- 1 cebolla mediana, picada en dados pequeños
- 1 ají pimiento rojo entero, picado finamente

2 tazas de lechuga, picada en jardinera fina (hojas y tallos)
2 dientes de ajo grandes, picados en lascas finas
¼ de cucharadita de albahaca seca
1 bulbo chico de cúrcuma
Fideos según el gusto
1 taza de agua
Sal a gusto

Elaboración

Cocine las zanahorias en una taza de agua. Cuando tengan la cocción adecuada, agregue al caldo, junto a la cebolla, ají, ajo y cúrcuma. Ponga todo esto al fuego y, cuando hierva, añada la albahaca y los fideos. Continúe la cocción hasta que los fideos estén listos. Luego puntee la sal, apague el fuego y entonces añada la lechuga.

Sopa Hércules y Afrodita

Ingredientes para 6 raciones

½ litro de caldo de pata de puerco, desgrasado
2 tazas de agua o más

½ taza de arroz crudo
1 cucharadita de ajo molido
1 cucharada de ají triturado
½ cebolla grande, cortada en jardinera fina
1 cucharada de perejil picadito
2 cucharadas de cebollino picadito
3 hojitas de albahaca seca
½ hoja de *Aloe vera* (sábila)
½ cucharadita de cúrcuma rallada
2 tabletas de caldo de res
Sal a gusto

Elaboración

Prepare previamente los caldos, corte todos los ingredientes que se indican y, en el caso de la sábila, pele la hoja y corte el cristal como los otros ingredientes. Ponga al fuego los caldos y el agua, esta se puede aumentar según desee. Una vez que estos líquidos alcancen el punto de ebullición, agregue todos los ingredientes, y deje para el final el perejil

y las partes verdes del cebollino. Cuando el arroz esté bien cocinado, agregue las hierbas crudas y puntee la sal.

Arcoíris de vegetales y pollo

Ingredientes para 4 o 6 raciones

Arroz
4 tazas de arroz crudo
1 taza de zanahoria
½ cebolla grande
½ ají pimiento
3 dientes de ajo grandes
2 cucharadas de puré de tomate
¼ de taza de apio
½ cucharadita de cúrcuma o bijol en polvo
1 taza de vino seco
3 cucharadas de aceite de oliva

Pollo
2 tazas de masas de pollo hervido
1 cucharadita de tomillo seco
¾ de taza de puerros
Sal a gusto

Elaboración

Cocine el pollo sin piel con una pizca de sal. Refresque y reserve el caldo. Las masas se des-

menuzan y luego se saltean en una cucharada de aceite, junto a los ¾ de taza de puerros cortados en dados pequeños y la cucharadita de tomillo seco. Puntee la sal y mantenga al fuego aproximadamente 5 minutos. Ponga el arroz en una cacerola donde se haya vertido el aceite restante; cuando esté bien caliente, sumerja el arroz previamente lavado durante 2 o 3 minutos, después perfume con la taza de vino seco. Cuando este se haya evaporado, eche el caldo que reservó, previamente desgrasado (deben ser 5 tazas de líquido). A esto añada el resto de los ingredientes cortados en dados o en jardinera fina, según el caso, y comience la cocción hasta que el arroz esté blando y los vegetales tiernos. Una vez terminado este proceso tome una fuente y ponga una capa de arroz (el espesor de la capa es a su elección), luego una capa del pollo que se reservó y tape con otra capa de arroz. La cantidad de capas dependerá del tamaño de la fuente. Luego, decore como desee. Déjelo refrescar. Para servirlo, córtelo como una torta.

Arroz Los Tres Reyes
(sésamo, jamón y apio)

Ingredientes para 4 raciones

4 tazas de arroz blanco cocinado

2 cebollas grandes
3 tomates
1 ramito de apio
4 huevos
2 tazas de jamón, cortado en dados
4 cucharadas de semillas tostadas de sésamo (ajonjolí)
2 o 3 cucharadas de aceite

Elaboración

Disponga el aceite en una olla. Cuando esté bien caliente, saltee la cebolla, cortada bien fina, y luego agregue el tomate sin semillas y cortado a la juliana. En una sartén engrasada saltee el jamón y añádalo a la preparación anterior. Mientras esto se realiza, bata los huevos ligeramente y únalos a este salteado, cocinándolos unos minutos. Agregue entonces el arroz, revuelva y ponga a fuego lento. Cuando falten unos 5 minutos para apagarlo, échele las hojitas de apio sin cortar. Antes de servir el arroz, decórelo con las semillas de sésamo tostadas. Acompañe el plato con plátanos maduros fritos, previamente escurridos en papel de cocina o servilleta.

Arroz amarillo
al orégano con comino

Ingredientes para más de 6 raciones

3 tazas de arroz crudo
3 tazas de agua
2 tabletas de caldo de pollo u otra carne
½ cucharada de sal
4 hojas grandes de orégano fresco
1 bulbo de cúrcuma rallado, equivalente a ¼ de cucharadita
1 cucharadita de comino en polvo
2 cucharadas de aceite

Elaboración

Ponga todos los ingredientes en la olla arrocera, excepto el comino y el aceite. Cuando el bombillo de cocinando se apague, destape, remueva y agregue el comino, revolviendo muy bien. Luego tape la olla y espere 10 minutos. Antes de servir, vierta sobre el arroz las cucharadas de aceite.

Albóndigas de pavo «Supply» cubiertas de sésamo

Ingredientes para 6 raciones

Albóndigas

2 tazas de picadillo de pavo, condimentado
1 huevo
1 taza de pan rallado o galleta molida
1 cebolla mediana
2 cucharadas de harina de trigo
1 cucharada de semillas de sésamo
½ taza de aceite de oliva

Salsa

2 tazas de puré de tomate
3 cucharadas de cebollino
½ cucharadita de azúcar
2 dientes de ajo grandes
1 tableta de caldo de pollo
1 clavo de olor
2 cucharadas de aceite de oliva

Elaboración

Prepare las albóndigas mezclando el picadillo de pavo con el huevo, el pan rallado o galleta molida y la cebolla picada bien fina. Después de conformadas las albóndigas, páselas por la harina de trigo mezclada con las semillas de sésamo. Estas albóndigas se fríen en el aceite hirviendo, hasta que se doren ligeramente.

Para la salsa, sofría en el aceite el ajo y el cebollino, luego añada el puré de tomate, el azúcar, el caldo y el clavo de olor bien triturado. Ponga la salsa a fuego vivo. Cuando esté burbujeante, eche las albóndigas y déjelas cocinar por 20 minutos a fuego lento «sin tapar».

Pollo Rapilisto
(en solo 15 minutos)

Ingredientes para 4 raciones

4 piezas de pollo sin piel
½ cabeza de ajo mediana
2 cebollas pequeñas
½ cucharadita de orégano en polvo
½ cucharadita de comino en polvo
5 papas medianas
1 taza de cebollino

½ taza de vino seco
¾ de taza de tomate frito en salsa
½ cucharadita de culantro o cilantro
Sal a gusto

Elaboración

Coloque en una olla de presión las piezas de pollo, el ajo, las cebollas, el orégano y el comino. Pele las papas y córtelas a la jardinera, largas. Agréguelas a la olla con los ingredientes antes mencionados, y ponga sal a gusto. Cierre la olla y comience la cocción; después de 10 minutos a presión, apague. Una vez que el pollo y las papas estén tiernos, agregue los cebollinos, el vino seco, el tomate y el culantro. Cocine destapado por 5 minutos.

Pollo en salsa Alegría

Ingredientes para 4 raciones

Pollo
4 piezas de pollo sin piel
1 cabeza de ajo mediana
½ taza de vino seco
½ taza de aceite de oliva
Polvo curry al gusto

Sal a gusto

Salsa

1 taza de puré de tomate

1 cucharadita de azúcar

½ cucharadita de jengibre en polvo

¼ de taza de perejil picadito

Guarnición

4 papas grandes hervidas

Elaboración

Adobe el pollo con la sal y el ajo, luego déjelo reposar, como mínimo por una hora. Pasado este tiempo selle las piezas en 2 cucharadas de aceite hirviente. En una olla ponga el pollo y perfume con el vino seco, después adicione el puerro y el polvo curry. Las papas de la guarnición se pueden cocer junto al pollo para que queden saborizadas. Si utiliza una olla de presión, agregue una taza de agua con una pizca de sal y, luego de que alcance la presión, cocine durante 10 minutos. Si es otro tipo de cacerola, eche un poco de agua, según necesite, y cocine hasta que el pollo esté tierno. Prepare la salsa con los ingredientes descritos y cocine el pollo en ella, sin presión, alrededor de 10 minutos. Al finalizar rocíe el aceite según su gusto y acompañe con las papas hervidas.

Pollo Tommy[2]

Ingredientes para 8 raciones

8 muslos de pollo sin piel
½ taza de semillas de sésamo
2 tazas de galletas saladas molidas, o pan rallado
2 limones
½ cucharadita de orégano en polvo
10 dientes de ajo
2 huevos
1 ramito de perejil
2 cucharadas de mantequilla

Elaboración

Adobe los muslos con el ajo, el limón, el orégano y la sal. Déjelos reposar en este adobo durante 24 horas en el refrigerador (sin congelar). Corte finamente el perejil y mézclelo con los huevos batidos. Pase los muslos por este batido. Mezcle el pan o galleta molida con las semillas de sésamo y con ello empanice los muslos. Coloque los muslos sobre una fuente refractaria, engrasada con mantequilla, y póngales trocitos de mantequilla por encima.

[2] Publicado en el sitio www.yoescribo.com

Hornéelos por 30 minutos aproximadamente, o hasta que se vean dorados y al pincharlos no suelten líquido alguno. Sírvalos calientes. Adorne el plato con una ramita de perejil y una guarnición de vegetales cocidos.

Pollo guisado
con chayote y zanahoria

Ingredientes para 4 raciones

4 piezas de pollo sin piel
2 chayotes medianos, picados en dados grandes
1 zanahoria grande, picada en dados grandes
1 ramito de perejil, picado finamente
2 hojas de orégano fresco
2 cucharadas de pasta de tomate
2 cucharaditas de ajo molido
1 cebolla grande, picada en jardinera fina
1 pimiento rojo, picado en tiras
1 cucharadita de azúcar
½ cucharadita de comino en polvo
1 cucharada de aceite
Sal a gusto

Elaboración

Ponga las piezas de pollo en una fuente, adóbelas con sal y ajo, déjelas reposar por una hora como mínimo. Luego caliente en una olla el aceite y dore las piezas, agregue el resto de los ingredientes. Utilice 2 tazas de agua en la preparación. Cocine por 10 minutos, después de que alcance la presión. Al abrir la olla, puntee la sal y rectifique el espesor de la salsa.

Pollo angelical

Ingredientes para 4 raciones

4 piezas de pollo sin piel
1 ramito de apio, picado finamente
1 cucharadita de comino en polvo
1 taza de vino seco
1 taza de agua
1 cucharada de aceite
Sal a gusto

Elaboración

Adobe con sal y comino las piezas de pollo y déjelas reposar, como mínimo por una hora. Cuando esté listo, ponga en una olla el aceite y dore las piezas en él, y luego perfúmelas con

vino seco, agregue una taza de agua y el apio. Continúe la cocción a fuego mediano, hasta que las piezas estén tiernas. Acompañe el plato con vegetales hervidos.

Pollo frito con salsa de tomate y coco

Ingredientes para 6 raciones

Pollo

6 piezas de pollo sin piel
1 limón grande
2 cucharaditas de ajo molido
½ cucharadita de orégano en polvo
½ taza de harina de trigo
Sal a gusto

Salsa

4 cucharadas de puré de tomate
½ tableta de caldo de pollo
1 cucharadita de albahaca seca (en hojas)
1 cucharada de azúcar
½ cucharadita de comino en polvo
1 palito de canela en rama
1 taza de coco rallado

½ taza de agua
Medias lunas de limón para decorar
2 hojas de orégano fresco

Elaboración

Adobe las piezas de pollo con los ingredientes mencionados, al menos por una hora antes de cocinar. Mientras, para preparar la salsa, comience por el coco rallado. Este se introduce en la licuadora con el agua, se tritura y se cuela, separando la leche de la masa. Reserve ambas. En un cazo vierta el puré de tomate y los demás ingredientes de la salsa, agregando ½ taza de agua para comenzar la cocción. Cuando alcance el punto de ebullición, mantenga durante 5 minutos. Luego agregue la leche de coco y la masa (esta es opcional). Deje espesar la salsa según desee y luego resérvela. Las piezas de pollo deben secarse, después espolvoréelas con la harina de trigo, sacuda el exceso y fríalas en aceite hirviente, hasta que estén crujientes y su masa esté tierna. Sirva el pollo acompañado de la salsa, y decórelo con las medias lunas de limón.

Pollo Curryculum

Ingredientes para 6 raciones

Pollo
- 6 filetes de pollo sin piel
- 2 cucharadas de harina de trigo
- Aceite
- Sal a gusto

Salsa
- 2 cucharaditas de polvo curry
- 1 cebolla grande
- 1 taza de puré de tomate
- Agua
- Sal a gusto

Elaboración

Enharine los filetes una vez que les haya puesto la sal, sacuda bien el exceso de harina y cocínelos en una sartén untada de aceite o en el horno precalentado a fuego moderado. Mientras, prepare la salsa con los ingredientes antes descritos, y cocínela durante 5 minutos, después que alcance el punto de ebullición. Luego incorpore los filetes, modere el fuego y manténgalos así por 8 o 10 minutos, según la cantidad de líquido de la preparación. Compruebe que estén suaves antes de terminar la cocción.

Pollo «Milagros del amor»

Ingredientes para 6 raciones

6 piezas de pollo
3 hojas de orégano fresco
3 dientes de ajo grandes
1 cucharada de margarina
2 cucharadas de aceite
¼ de cucharadita de orégano en polvo
6 pimientos rojos
1½ tazas de agua
Sal a gusto

Elaboración

Cocine las piezas de pollo por 5 minutos, en una olla de presión con 1½ tazas de agua. Reserve el caldo. Refresque las piezas antes de quitarles la piel y deshuesarlas. Prepare una mezcla con la margarina, el aceite y el orégano en polvo. Unte las piezas con la mezcla anterior y séllelas a fuego vivo. Continúe la cocción a fuego lento, hasta que estén tiernas. El pimiento rojo se debe asar previamente y pelar, sin desechar el líquido de ellos. Sirva las piezas con el pimiento encima.

Muslos de pollo a la miel con albahaca

Ingredientes para 6 raciones

6 muslos de pollo sin piel
2 cucharadas de margarina (sólida)
1 cucharadita de ajo molido
2 cucharadas de miel de abejas
½ taza de vino seco
Gotas de salsa de soya
3 o 4 hojitas de albahaca seca
3 cebollas medianas, cortadas en plumilla
Sal a gusto

Elaboración

Adobe los muslos con sal y ajo previamente, déjelos reposar una hora como mínimo. Después, en una cazuela caliente ponga la margarina y, sin dejar que esta se queme, selle las piezas de pollo, añada entonces la miel de abejas y, cuando cada pieza quede bañada con la mezcla de margarina y miel, perfume con el vino seco. Cocínelo todo a fuego vivo, luego a fuego moderado para añadir la salsa de soya y la albahaca,

remueva y tape. La cocción debe continuar por 25 o 30 minutos aproximadamente, hasta que la carne esté tierna. Unos minutos antes de apagar el fuego, cubra las piezas con la cebolla cortada en plumilla y tape de nuevo hasta terminar. Acompañe el plato con puré de papas y algún vegetal que aporte un color vivo al plato.

Pollo borracho
(receta originaria de Chile)

Ingredientes para 4 raciones

1 pollo
1 botella de vino blanco
½ vaso de coñac
1 cebolla o 2 chalotas
1 cucharada de mantequilla o aceite
Jugo de 1 limón
Ají a gusto
Sal y pimienta a gusto

Elaboración

Frote el pollo (previamente lavado) con sal, jugo de limón y mantequilla o aceite. Coloque en su interior la cebolla o las chalotas. Cocínelo con el vino y, cuando esté listo, sáquelo y quítele la piel. Cuele el caldo y agréguele la pimienta y el ají. Debe quedar una salsa clara (no se pone

harina) y picante. La salsa se le agrega al pollo, se le adiciona el coñac y se hierve a fuego lento durante 15 minutos. Luego retire el pollo y sirva la salsa separada.

Alas de pollo con jengibre
(receta originaria de México)

Ingredientes para 4 raciones

1 cucharadita de ajo en polvo
1 kg de alas de pollo
3 cucharadas de azúcar moreno
2 cucharaditas de jengibre molido
1 naranja
Salsa de soya
1 pizca de sal

Elaboración

En un recipiente para horno, mezcle la salsa de soya, el jengibre, el azúcar y el ajo en polvo. Coloque las alas de pollo en el recipiente, de forma que la mezcla las cubra. Dejar reposar durante 2 horas. Precaliente el horno a 180 °C. Saque las alas y ponga el recipiente en el horno durante una hora. Sirva las alas adornadas con rodajas de naranja.

PLATOS CON PESCADO

Róbalo al grado máximo

Ingredientes para 6 raciones

Pescado
6 filetes de róbalo
2 limones grandes
Sal y pimienta a gusto
Salsa
1 taza de puré de tomate
1 cucharadita de azúcar
¼ de cucharadita de jengibre
½ taza de cebollino
2 cucharadas de aceite
Sal a gusto

Elaboración

Lave los filetes y escúrralos. Colóquelos en una marinada de sal, pimienta y limón, por una hora como mínimo. Pasado ese tiempo, disponga los filetes en una fuente refractaria. Prepare la salsa con el puré, azúcar, sal, jengibre y viértala por encima de los filetes. Cubra con el cebollino y rocíe con aceite. Ponga al horno, después de precalentado, durante 30 minutos a fuego moderado.

Salmón con salsa Arlequín

Ingredientes para 6 raciones

6 ruedas de salmón fresco
2 naranjas agrias o 4 onzas del jugo
2 cebollas medianas
1 ramito de perejil
1 taza de vino seco
¼ de cucharadita de harina de trigo
Aceitunas
3 cucharadas de aceite
Sal a gusto

Elaboración

Disponga en una fuente las 6 ruedas de salmón y adóbelas con la sal y el jugo de las naranjas agrias, por una hora como mínimo. Pasado este tiempo, caliente una sartén con un poco de aceite para dorar las ruedas de salmón, luego de que se sequen y las espolvoree con la harina de trigo. Ponga en una fuente refractaria las ruedas y cúbralas con la cebolla cortada en ruedas y el perejil picado bien fino. Reserve esta preparación. Para confeccionar la salsa, tome el jugo de la marinada, póngalo en una sartén con el vino seco, el jengibre, la pizca de

sal y la harina de trigo disuelta en un poco de agua. Luego cocine a fuego mediano, hasta que espese un poco, y entonces eche la cucharada de aceite. Vierta esta salsa por encima de las ruedas y hornéelas durante 10 minutos a fuego moderado. Decore con las aceitunas.

Filetes de tiburón con salsa oriental[3]

Ingredientes para 4 raciones

Pescado
4 filetes de tiburón
5 dientes de ajo
½ cucharadita de orégano
1 vaso de leche
Sal a gusto

Salsa
1 taza de puré de tomate
1 cucharada de aceite
1 cucharada de vinagre
1 cucharadita de azúcar
1 ramito de cebollino
¼ de cucharadita de jengibre en polvo
Una pizca de sal

[3] Publicado en el sitio www.yoescribo.com

Elaboración

Adobe los filetes con el ajo, la sal y el orégano. Luego sumérjalos en la leche por no menos de una hora. Pasado el tiempo escurra los filetes. Para preparar la salsa, mezcle el cebollino, previamente picado, con el puré de tomate, el vinagre, el azúcar, el jengibre y la sal. En una fuente refractaria untada con aceite, coloque los filetes y cúbralos con la salsa. Caliente el horno por 10 minutos a temperatura moderada y luego cocine el plato durante 20 minutos.

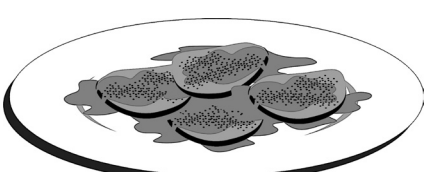
Ruedas de bonito en salsa Carrusel

Ingredientes para 4 personas

4 ruedas de bonito
1 limón grande
1 berenjena grande
1 cebolla grande
2 o 3 ajíes rojos y verdes
½ taza de salsa agridulce
3 cucharadas de salsa de soya
4 cucharadas de aceite
Sal y pimienta a gusto

Elaboración

Lave las ruedas del pescado y una vez escurridas salpimiéntelas y déjelas reposar en jugo de limón, como mínimo por una hora. Mientras, pele la berenjena y córtela en dados. Úntelos de sal y déjelos escurrir por media hora, luego enjuáguelos y séquelos (esto es para que no queden amargos). Después saltéelos en tres cucharadas de aceite caliente. La cebolla se corta en ruedas finas y los ajíes en tiras de 1 cm. Pasado el tiempo de espera del pescado, tome una fuente refractaria (redonda mejor) y coloque las ruedas al centro, las berenjenas salteadas por toda la orilla, las cebollas cubriendo el pescado y encima las tiras de ajíes en circunferencia (alterne los rojos y verdes). La salsa de soya se vierte sobre el pescado y la salsa agridulce sobre las berenjenas. Rocíe todo con una cucharada de aceite. Cocine en el horno precalentado, a fuego moderado durante 20 minutos.



Tronchos de jurel a lo Bettynoor

Ingredientes para 6 raciones

4 lb de jurel
4 dientes de ajo (medianos o grandes)
1 cebolla mediana
1 hoja de laurel grande
½ taza de vino seco
1 ½ tacita de aceite
1 ramito de perejil
1 cebolla grande
Sal a gusto

Elaboración

Prepare una olla de presión y coloque en ella el jurel limpio y cortado en tronchos (no es necesario quitar la piel ni las espinas), el ajo, la cebolla, la hoja de laurel, el vino seco, el aceite y la sal; complete con agua hasta cubrir las piezas. Ponga al fuego por una hora, después de que tome presión. Una vez terminado puntee de sal y vierta la preparación en una fuente refractaria. Corte el perejil bien finito y la cebolla en rodajas, decore y tape por pocos minutos. Al conservar las espinas durante la cocción, ellas desaparecen y sus nutrientes se aprovechan.

Filete de pargo con salsa de uvas

Ingredientes para 4 raciones

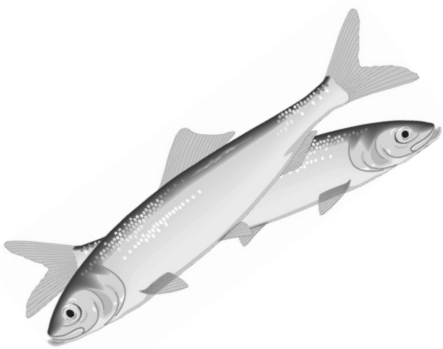
Pescado
- 4 filetes de pargo
- 1 cucharadita de ajo molido
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharadita de albahaca seca (en polvo)
- Sal a gusto

Salsa
- 1 racimo de uvas frescas
- ½ cebolla grande
- 2 cucharadas de vino seco
- 1 clavo de olor
- ½ cucharadita de comino
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 2 cucharadas de harina de trigo

Elaboración

Adobe los filetes con sal y ajo, y deje reposar por una hora como mínimo. En una sartén caliente la mantequilla sin que se queme, mezcle con la albahaca y cocine en esta los filetes a fuego lento, comenzando por donde

estuvo la piel, luego voltéelos. Prepare la salsa con todos los ingredientes y espésela con la harina de trigo (debe adicionar agua a gusto para condicionar el espesor deseado). Sirva con arroz blanco u otro acompañante.



Lomo de cerdo agridulce con cebollitas acarameladas[4]

Ingredientes para 8 raciones

8 piezas de lomo de cerdo
3 dientes de ajo
4 cucharadas de mantequilla derretida
20 cebollas pequeñas (o 10 medianas)
2 tazas de almíbar ligero
Sal y pimienta a gusto

Salsa agridulce

4 ruedas de piña
1 rueda de frutabomba
Miel de abeja
Vinagre a gusto
Hierbas aromáticas

Elaboración

Salpimiente las piezas de lomo y úntelas con el ajo machacado. Déjelas reposar, al menos durante una hora. Mientras, prepare la salsa cociendo las frutas picaditas y las hier-

[4] Publicado en el sitio www.yoescribo.com

bas aromáticas en una pequeña cantidad de agua. Cuando estén tiernas, adicione la miel de abejas y el vinagre a partes iguales, cocine por 5 minutos. Caliente la mantequilla en una sartén, sin que se queme, y dore en ella las piezas de lomo. Engrase una fuente refractaria con mantequilla y coloque los lomos en ella. Hornee durante 30 minutos, untando varias veces la carne con la salsa agridulce. En un cazo ponga a cocinar las cebollas enteras en el almíbar ligero, hasta que este tome punto de caramelo, ponga unas gotas de limón en la cocción para evitar que se endurezca. Puede servirlo acompañado de puré de papas, un grupo de cebollitas acaramela-das y un ramito de eneldo.

Hamburguesas de pavo y jamón con vegetales[5]

Ingredientes para 4 personas

160 g de picadillo de pavo
160 g de picadillo de jamón
1 huevo
¾ de taza de pan rallado
3 dientes de ajo

[5] Publicado en el sitio www.yoescribom.com

1 cebolla grande
1 o 2 ramitas de perejil
¼ de cucharadita de comino en polvo
3 cucharadas de aceite
Sal y pimienta a gusto

Guarnición

2 zanahorias grandes cocidas
2 tazas de puré de papas
1 ramita de eneldo

Elaboración

Mezcle en un recipiente las carnes con el huevo, el pan rallado, el ajo bien triturado, la cebolla cortada a la juliana fina y el perejil picado bien finito; agregue el comino y sal-pimiente a gusto. Después de hacer las hamburguesas, cocínelas a fuego lento en una sartén engrasada, durante 10 minutos por cada lado; luego a fuego vivo hasta dorarlas. Sírvalas acompañadas de la guarnición y adórnelas con la ramita de eneldo.

Bistec de cerdo «Happy Katia» con mermelada de cebollas

Ingredientes para 6 raciones

6 bistés de cerdo (grandes)
3 dientes de ajo (medianos o grandes)
½ cucharadita de orégano en polvo
½ cucharadita de comino en polvo
2 naranjas agrias
½ taza de puerros cortados finamente
Gotas de salsa de soya
Sal a gusto

Mermelada

2 cebollas (medianas)
20 o 30 pasitas
Azúcar a gusto

Elaboración

Adobe los bistés con ajo, comino y orégano, luego deje reposar por una hora como mínimo. Pasado el tiempo, selle en aceite caliente y continúe la cocción a fuego mediano con la naranja agria y unas gotas de salsa de soya.

Cuando esté casi cocida la carne, agregue el puerro y déjela al fuego unos minutos más.

La mermelada elabórela previamente, triturando en la licuadora las cebollas con agua (la cantidad de agua dependerá del espesor deseado). Después, en una cacerola, cocine con el azúcar (a gusto). Cuando casi esté a punto, agregue las pasas, previamente hidratadas en algún licor de su preferencia. Sirva con la mermelada al lado y decore con algún vegetal verde.

Lomo de cerdo agridulce en lecho de piña

Ingredientes para 6 raciones

6 piezas de lomo
10 ruedas de piña
2 cucharadas de ajo molido
1 cebolla grande, picada en ruedas.
1 cucharada de azúcar
1 cucharada de margarina
1 cucharada de aceite
Sal a gusto

Salsa agridulce

3 cucharadas de miel de abejas
½ taza de vinagre
½ taza de jugo de piña

2 cucharadas de salsa de soya
1/8 de cucharadita de pimienta negra (en polvo)

Elaboración

Adobe con sal y ajo las piezas de lomo y déjelas reposar, al menos durante una hora. Mientras, glasee las ruedas de piña en una sartén caliente, junto a la margarina y el azúcar. Reserve. Cuando las piezas de lomo estén listas, colóquelas en una fuente refractaria engrasada y cocínelas en el horno, a fuego moderado, durante 30 minutos. Bañe varias veces las piezas de lomo con la salsa agridulce. Cuando el lomo esté tierno termine la cocción. Para servir coloque en una fuente las ruedas de piña ya glaseadas, encima las piezas de lomo y, sobre ellas, las ruedas de cebolla.

Pimientos con jamón
(receta originaria de Francia)

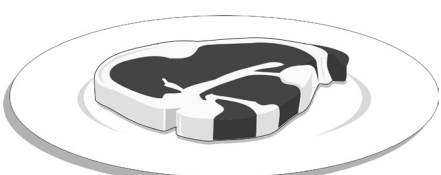
Ingredientes para 4 raciones

2 dientes de ajo
4 huevos
200 g de jamón serrano
1 cucharadita de mantequilla

1 ramito de perejil
1 pizca de pimienta
2 pimientos rojos
2 tomates
1 pizca de sal

Elaboración

Lave los pimientos y córtelos en rodajas. Escalde los tomates, pélelos y, luego de picarlos en trozos, déjelos reposar en agua con una pizca de sal. En una cazuela ponga a freír el aceite. Fría los pimientos y, cuando estén un poco marchitos, agregue los tomates; déjelos guisar durante 20 minutos. Triture el ajo y añádalo. Bata los huevos e incorpore el perejil –muy picado– hasta que cuaje el huevo. Derrita la mantequilla en una sartén, fría en ella el jamón picadito. Luego de escurrir el aceite, añada a las verduras.



Salsa exclusiva

Ingredientes para 4 raciones

1 ½ taza de puré de tomate
1 ½ cucharadita de azúcar
1 ½ taza de puerro cortado bien fino
2 tomates grandes, picados finamente
1 cucharadita de jengibre en polvo
Gotas de salsa HP (salsa de frutas)
Sal a gusto

Elaboración

Mezcle los ingredientes y cocine por unos minutos. Sirva para acompañar pescado o pollo.

Salsa salvaje

Ingredientes para 6 raciones

200 ml de salsa coctel
200 ml de mayonesa

1 limón mediano
1 ramito de perejil, picado finamente
¼ de cucharadita de jengibre en polvo
$^{1}/_{8}$ de cucharadita de pimienta negra

Elaboración

Mezcle bien los ingredientes y decore con un poco de perejil, preferiblemente con los tallos largos. Sirve para acompañar mariscos.

Adobo especial

Ingredientes para 6 o 7 piezas de carne de cerdo

3 naranjas agrias
8 hojas de orégano
½ cabeza de ajo
½ cucharadita de comino en polvo
Sal y pimienta a gusto

Elaboración

Salpimiente las piezas y déjelas reposar en una marinada preparada con el jugo de la naranja, por espacio de 2 horas como mínimo. Mientras, macere las hojas de orégano junto a los dientes de ajo, a manera de pasta, con una pizca de sal y pimienta. Agregue a esta el comino y unte todo la carne que se encuentra en la marinada. Espere entonces una hora más.

Salsa Juventud

Ingredientes para 4 raciones

½ tableta de caldo de pollo
¾ taza de cebollino
½ cucharadita de jengibre en polvo
1 cucharada de salsa de soya
2 cucharadas de aceite
2 cucharaditas de harina de trigo
1 taza de agua
Sal a gusto

Elaboración

Diluya la ½ tableta de caldo en el agua. Ponga en una sartén una cucharada de aceite y saltee

los cebollinos, después agregue el caldo poco a poco. Eche la ½ cucharadita de jengibre y, cuando comience a hervir, añada las 2 cucharaditas de harina, previamente disueltas en un poco de agua. Revuelva hasta que empiece a espesar. Cuando esté casi listo agregue la salsa de soya y deje unos minutos. Por último, ponga la otra cucharada de aceite y puntee la sal.

Salsa orgullosa

Ingredientes para 2 raciones

- ½ taza de pulpa de tomate frito
- 1 cebolla grande
- ½ cucharadita de albahaca seca
- 1 cucharada de aceite
- Sal a gusto

Elaboración

Ponga en una sartén el aceite y rehogue en ella la cebolla cortada en ruedas, después vierta la pulpa de tomate frito, la albahaca y puntee la sal. Deje cocinar como mínimo por 5 minutos, a fuego medio. Sirve para pescado, carnes o pollo.

Salsa sexy

Ingredientes para 4 raciones

2 cucharadas de pasta de tomate
1 taza de agua
½ cucharadita de azúcar
¼ de cucharadita de albahaca seca (molida)
¼ de cucharadita de comino molido
⅛ de cucharadita de nuez moscada (rallada)
2 hojas de orégano fresco
Gotas de salsa soya (a gusto)
Aros de cebolla
½ cucharada de aceite
Sal a gusto

Elaboración

Mezclar todos los ingredientes, menos la cebolla y el aceite. Cocine entre 5 y 8 minutos. Al apagar el fuego, ponga los aros de cebolla (que previamente se deben poner en agua fresca para que su sabor no resulte fuerte) y el aceite. Sirve para acompañar al bistec de pollo empanado y carnes.

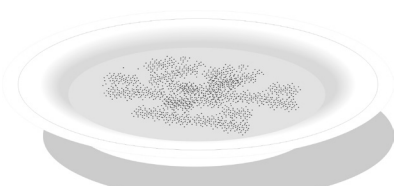
Crema helada de mango

Ingredientes para 4 raciones

- 1 mango grande
- 3 cucharadas de leche en polvo
- 2 cucharadas de azúcar sin refinar
- 2 huevos enteros
- ½ cucharadita de ralladura de limón
- Hojitas de menta

Elaboración

Mezcle en la licuadora los ingredientes con ½ taza de agua hervida. Luego ponga a congelar, sin que llegue al punto de total congelación. Decore con hojitas de menta fresca.



Papas
en salsa magistral

Ingredientes para 4 raciones

8 papas hervidas (grandes)

Salsa

½ taza de puré de tomate
½ taza de cebollinos
½ taza de ajo de montaña
1 cucharadita de comino en polvo
1 cucharadita de tomillo seco
2 cucharaditas de aceite
Sal a gusto

Elaboración

Hierva las papas y déjelas refrescar. Ponga en una cazuela el puré de tomate y el cebollino cortado en jardinera fina, así mismo corte el ajo de montaña y agregue, junto al comino, el tomillo y el aceite. Cocine la salsa a fuego mediano durante 10 minutos, entonces añada las papas, cortadas en trozos grandes; mantenga en el fuego por 10 minutos, después de que hierva la mezcla. Luego agregue el aceite y apague.

Bio-helado para fin de año[6]

Ingredientes para 8 raciones

Helado

1 taza de puré de papas (sin sal)
3 tazas de puré de calabaza (sin sal)
8 cucharadas rasas de leche en polvo
3 tazas de azúcar
2 cucharadas de vainilla
2 tazas de agua
4 huevos
½ cucharadita de ralladura de limón

Figura de chocolate

1 cucharada de natilla de chocolate (en polvo)
1 cucharada de chocolate en polvo (disuelta)

[6] Publicado en el sitio www.yoescribo.com con el nombre de Bio-helado navideño.

Elaboración

Licue las papas y la calabaza tibias, junto con el azúcar, la leche, la vainilla, la ralladura de limón, las yemas de los huevos y el agua. Viértalo todo en un recipiente y déjelo refrescar. Luego, póngalo a congelar y, cuando esté semicongelado, incorpore las claras de huevos, batidas a punto de nieve. Mezcle bien y congele. Sirva en una copa y adorne con una figura de chocolate. Para realizarla cocine la natilla y el chocolate hasta que este preparado cuaje, luego déjelo refrescar. Introdúzcalo en un cono de papel y dibuje figuras con él sobre una bandeja forrada con papel parafinado o ligeramente engrasada. Congele.

Lomo de cordero en salsa árabe[7]

Ingredientes para 4 raciones

4 porciones de lomo de cordero
Dientes de ajo (a gusto)
1 naranja
2 cucharadas de aceite
Sal y pimienta a gusto

[7] Publicado en el sitio www.yoescribo.com

Salsa

1 taza de puré de tomate
1 cucharada de miel
½ taza de cebollinos, finamente cortados
½ cucharadita de canela en polvo
3 cucharadas de vino seco (o blanco)

Elaboración

Salpimiente las porciones de lomo. Luego corte los dientes de ajo en lascas finas y únalos al jugo de la naranja. Mantenga los lomos en esta marinada, durante 30 minutos como mínimo. Prepare la salsa con los ingredientes antes descritos y reserve. Dore los lomos en aceite caliente y luego, tomando el aceite restante, cocine los mismos en la salsa antes reservada. Precaliente el horno y luego cocine a 200 ºC, alrededor de 20 minutos, hasta que las piezas estén tiernas.

Tambor de papas con relleno mixto

Ingredientes para 4 raciones

8 papas grandes
2 piezas de pollo desmenuzado

1 taza de jamón, cortado en dados pequeños
1 taza de ruedas de cebolla
½ taza de cebollinos, cortados finamente
½ taza de pimientos asados (o morrones)
2 cucharadas de salsa catchup
½ taza de queso rallado
1 cucharada de mantequilla
10 o 12 aceitunas sin huesos
Sal a gusto

Elaboración

Prepare previamente el pollo desmenuzado con los ingredientes que desee y reserve, junto al jamón, la cebolla y el cebollino. Los pimientos se asan y se cortan en tiras finas, las aceitunas deben cortarse en forma de media luna y tenga el queso rallado. Prepare el puré de papas, una vez que ellas mismas se encuentren blandas, y déjelo refrescar. Mientras, en una fuente refractaria untada con mantequilla, ponga una capa de ½ a 1 cm de espesor en el fondo de la fuente. Siga poniendo capas de los ingredientes antes reservados, comience por el pollo y termine con el catchup.

Una vez completado este paso, cubra con otra capa de puré de papas y después espolvoree con el queso rallado. Rocíe unas gotas de aceite y ponga en el horno precalentado, hasta que gratine. Por último, decore con algunos pimientos y aceitunas, según su gusto.

Cake de chocolate y nueces (o maní)

Ingredientes para 8 raciones

Primera panetela
- 4 huevos
- 1 ½ taza de harina de trigo
- ½ cucharadita de sal
- 1 ½ cucharadita de polvo de hornear
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharadita de vainilla

Segunda panetela
- 4 huevos
- 1 ½ taza de pan rallado
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharadita de vainilla

Cubierta y relleno
- ½ litro de leche
- 4 cucharadas de azúcar
- 6 cucharadas rasas de maicena

4 cucharadas rasas de chocolate en polvo
2 cucharadas de nueces molidas
½ taza de almíbar ligero

Elaboración

Las panetelas se preparan de la forma en que lo hacían nuestras abuelas (son recetas clásicas). Separe las claras de las yemas y bata las claras a punto de nieve; luego agregue el azúcar hasta hacer un merengue. A continuación añada los ingredientes sólidos, con un movimiento envolvente muy suave, y vierta esta mezcla en un molde previamente engrasado u olla de presión. Cocine a fuego lento, hasta que al pinchar en el centro, el cuchillo salga seco. Después que se enfríen las panetelas sáquelas del molde. El relleno se elabora como una natilla corriente a la que al final de la cocción se le agrega la nuez molida o el maní. Con un cuchillo afilado rectifique las superficies de las panetelas y monte una sobre otra. Prepare un almíbar ligero para humedecer las panetelas y luego, ponga el relleno. Esta preparación se esparce en la cubierta, del centro a los lados, dejándola caer de los bordes, como si se estuviera derramando. Decórela a su gusto, según la ocasión.

Panetela de cebolla

Ingredientes para 6 raciones

6 huevos
100 g de cebolla (aproximadamente 2 medianas), cortadas finamente
3 cucharadas de margarina (sólida)
1 ¼ de taza de harina de trigo
1 ¼ de cucharadita de polvo de hornear
1 cucharada de azúcar
2 cucharaditas rasas de sal
Canela en polvo (a gusto)

Elaboración

Bata los huevos enteros (a temperatura ambiente) en la batidora durante unos minutos. Después incorpore la cebolla, siga batiendo hasta que esté todo bien mezclado. Por otro lado mezcle la harina de trigo, el polvo de hornear, la sal y el azúcar. Envuelva suavemente esta mezcla con los huevos y la cebolla unida previamente; al hacerlo, de forma alterna, eche la margarina derretida. Decore con pimientos rojos, picados en tiras de 1 cm aproximadamente. Úntelos de aceite y dispóngalos de la forma en que desee en el fondo de la olla

(previamente engrasada y con un papel en el fondo), vierta entonces sobre ellos la masa y cocine por media hora aproximadamente, a fuego lento (sin presión). Cuando al introducir un cuchillo en el centro de la panetela, este salga seco, ya está.

Ropa vieja

Ingredientes para 4 raciones

1 libra de falda o barrigada, cocida en caldo
2 cucharadas de manteca o aceite
1 cebolla picadita
Ají picadito
12 tomates (de cocina) picaditos
2 dientes de ajo picaditos
Ruedas de pan frito
1 ½ cucharaditas de sal
2 tazas de caldo
2 pimientos morrones picaditos
1 cucharada de vinagre
¼ de cucharadita de pimentón
1 cucharada de galleta molida
Sal a gusto

Elaboración

Desmenuce bien la carne, después de quitarle los pellejos. Caliente en la sartén la manteca y añada la cebolla, el ají, los tomates y los dientes de ajo. Cocine hasta que el sofrito esté a punto. Añada al caldo y cocine durante 10 minutos. Agregue la carne, la sal, el pimiento morrón, el vinagre y el pimentón. Luego cocine durante 25 minutos. La salsa se espesa con la galleta en polvo. Sirva con ruedas de pan frito por encima.

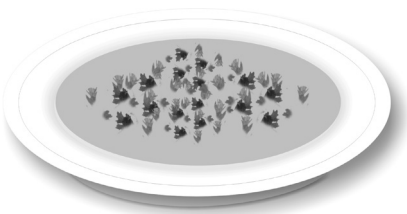
Tortilla con tomate
(receta originaria de Argelia)

Ingredientes para 4 raciones

4 huevos
3 tomates maduros
1 cebolla grande rallada
2 cucharadas de aceite
2 cucharadas de pimiento verde picado
2 manojos de perejil picado
Sal y pimienta a gusto

Elaboración

Fría la cebolla en el aceite, corte los tomates en trocitos y cocínelos con la cebolla. Añada el pimiento, el perejil y revuelva durante 5 minutos. Luego quite la cocción del fuego y déjela enfriar. Bata los huevos con sal y pimienta, y échelos sobre la mezcla anterior. Remueva. Eche la tortilla en una sartén con aceite muy caliente y cocínela de un lado y del otro. Sirva con ensalada mixta.



MISCELÁNEAS GOURMET

HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS

Las hierbas aromáticas son un instrumento clave en la cocina. Estas plantas con sabores peculiares que generalmente tienen propiedades medicinales, se utilizan para conformar el sabor de muchos alimentos y tienen altos valores nutricionales. Las partes secas de estas hierbas se denominan especias. Ellas aumentan su aroma y sabor cuando se saltean para adicionar a una preparación. A continuación aparecen algunas de las más conocidas y sus usos.

Laurel: En todos los platos armoniza bien, principalmente en potajes, o en carnes y pollos estofados. También puede ser utilizado en recetas con pescado.

Orégano: A las pizzas les da un toque especial. Además sirve para condimentar las papas hervidas, así como carnes y vegetales en general.

Albahaca: Especial para las pastas, caldos, huevos y legumbres.

Perejil: Se combina con pescados y mariscos. También forma parte de muchas ensaladas, caldos y guisos. Es indispensable en vinagretas.

Tomillo: Se utiliza para cocinar el pollo, diferentes carnes, pescados y mariscos. También los vegetales pueden ser aromatizados con esta especia.

Romero: En los platos asados va muy bien. Se puede añadir a platos confeccionados con zanahorias y berenjenas. También es utilizado en recetas con papas; en sopas y guisos aporta un sabor especial.

Canela: Muy utilizada en postres, también puede acompañar a la zanahoria, la cebolla, la calabaza y el arroz.

Comino: Se utiliza en casi todos los platos, pero hay algunos en los que su presencia refuerza el sabor de estos, es el caso de las albóndigas, los camarones y las langostas.

Cúrcuma: En los arroces da un color amarillo que se puede graduar según las preferencias. También puede utilizarse en platos con carne o pollo.

Jengibre: El clásico sabor oriental. Puede utilizarse en carnes, pollos y pescados, además en vegetales como la zanahoria.

Nuez moscada: Muy común en dulces, también se usa en la salsa bechamel y en las albóndigas. Entre los vegetales que la llevan, están la berenjena y las espinacas.

SALSAS BÁSICAS

Las salsas convierten una receta sencilla en un gran plato, si se logra una combinación agradable al paladar. Aquí recordamos algunas de las más conocidas.

Salsa bechamel

Ingredientes

½ litro de leche
2 cucharadas rasas de harina de trigo
2 cucharadas de mantequilla
Una pizca de nuez moscada
Sal y pimienta a gusto

Vinagreta clásica

Ingredientes

3 cucharadas de aceite
1 cucharada de vinagre
Sal y pimienta a gusto

Se puede utilizar en papas, vegetales, así como en pescados y mariscos.

Vinagreta a la mostaza

Ingredientes

3 cucharadas de aceite
1 cucharada de vinagre
1 cucharada de mostaza
Sal y pimienta a gusto

Vinagreta a la crema

Ingredientes

3 cucharadas de aceite
1 cucharada de vinagre
3 cucharadas de crema de leche o leche evaporada
Gotas de limón
Sal y pimienta a gusto

Mayonesa

Ingredientes

1 huevo
Aceite
Gotas de limón o vinagre
Sal a gusto

Es la más versátil de las salsas, combina con casi todos los platos.

Mayonesa verde

Ingredientes

Mayonesa básica
Puré de espinacas, perejil o berros

Mayonesa remolada

Ingredientes

Mayonesa básica
1 cucharada de mostaza

Mayonesa al ajo

Ingredientes

Mayonesa básica
1 cucharadita de ajo (bien machacado).

Salsa andaluza

Ingredientes

Mayonesa básica
2 yemas de huevo cocidas
Salsa de tomate (al gusto)
1 pimiento rojo, asado

Salsa muselina

Ingredientes

Mayonesa básica
2 yemas de huevo cocidas
1 clara, montada a punto de nieve (bien firme)

Salsa rosa

Ingredientes

Mayonesa básica
Catchup

Sirve para acompañar mariscos, preferiblemente camarones.

Salsa alioli

Ingredientes

Aceite
Varios dientes de ajo

Salsa holandesa

Ingredientes

2 yemas de huevo
3/8 de libra de mantequilla
1 cucharada de agua fría
Gotas de limón
Sal y pimienta a gusto

Se sirve caliente con vegetales hervidos.

Salsa *maitre d´hotel*

Ingredientes

¼ de libra de mantequilla
½ limón
1 ramito de perejil
Sal a gusto

Se utiliza fría. Va bien con asados, vegetales y viandas.

Salsa catchup

Ingredientes

1 lb de tomates
½ taza de vinagre
1 cucharada de sal
2 dientes de ajo o ½ cebolla (o cebollinos)
2 cucharaditas de azúcar
1 cucharadita de pimienta en polvo
½ cucharadita de clavo de olor

◊ El arroz amarillo compuesto, o sea, con pescado, mariscos, carne o pollo, tiene secretos en la elaboración que deben observarse para obtener un plato de alta calidad. Por ejemplo:

- utilice la proteína cruda, sin hervir previamente, y sazónela como para asados;

- remoje el arroz en agua fría, una hora antes de comenzar la cocción;

- aproveche los recortes de la proteína utilizada para cocer un caldo condimentado en el que cocinará el arroz, también puede elaborarlo con tabletas de caldo;

- añada vino o cerveza en dos momentos, primero antes de comenzar la cocción y luego, pasados unos minutos;

- para terminar, compruebe que el arroz esté cocinado y entero y la proteína tierna, para elegir si lo desea ensopado o más seco.

◊ Para hervir las coles puede:

- agregar un pedacito de cáscara de limón, para que las hojas mantengan el brillo;

- adicionar un poco de leche, para que su textura sea más suave;

- colocar un pedazo de pan o de papa cruda, pues ayuda a eliminar el olor que dejan en la cocina.

◊ Salpicar la lechuga con agua helada antes de prepararla renueva su frescura.

◊ La cebolla para ensalada se sumerge en agua helada, con una pizca de azúcar antes de la preparación, y conserva su textura crujiente.

◊ Para dorar con huevo batido, debe batir con un tenedor y pintar la superficie elegida. Si desea un dorado menos acentuado, diluya el huevo con una cucharada de leche o agua fría.

◊ Los crostones de pan (pan frito) son más deliciosos si después de cortar el pan en dados u otras formas, los unta de mantequilla y los dora a la plancha.

◊ Para que los crostones absorban menos aceite al freírlos, báñelos ligeramente en leche.

◊ La combinación de unas hojitas de albahaca seca y un poco de ralladura de cúrcuma

en sopas y caldos, deja un agradable sabor, similar al del maíz.

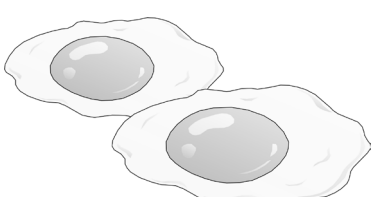
◊ Sellar los bordes de las empanadas, marcando los dientes del tenedor, permite que no se abran al freírlas.

◊ Las claras se separan de las yemas con más facilidad si los huevos están fríos.

◊ Para batir las claras y obtener mejores resultados, estas deben estar a temperatura ambiente.

◊ Para guardar yemas de huevo en el refrigerador y evitar la capa durita que se crea sobre ellas, cúbralas con agua hervida.

◊ Si la mayonesa se «corta», o sea, que el aceite se separa, debe sacar la preparación de la licuadora, lavar bien el vaso y secarlo. Después bata una yema en la velocidad más baja, y vaya incorporando la mayonesa cortada, poco a poco, sin apagar la licuadora.



CURIOSIDADES

◊ La palabra bombón es francesa. Las damas de la corte de Luis XV llevaban unas bolsitas llamadas bomboneras con dulces de azúcar que luego sustituyeron por grageas recubiertas de chocolate. Aunque la moda no prosperó por la incompatibilidad del chocolate con el calor, el nombre «bombón» quedó en exclusiva para los preparados de chocolate.

◊ El uso del tenedor fue introducido por los italianos en el siglo XII y no se generalizó en los demás países de Europa hasta los últimos decenios del XVIII.

◊ Luis de Bechamel, marqués de Nointel, inventó la salsa que lleva su nombre, los pasteles *vol-au-vent* y el queso a la *financière*.

◊ La cebolla es un cultivo muy antiguo y saludable. En la antigua Roma consumían gran cantidad de cebollas, se creía que ellas contribuían a dar fuerza y valor a los soldados.

◊ El pescado azul contiene ácidos grasos omega-3, que son un tipo de grasa muy saludable para el corazón. Los esquimales y los japoneses con un consumo muy elevado de pescado azul, tienen la tasa más baja de mortalidad por enfermedades cardiovasculares.

◊ Hasta el siglo XIX no se generalizó el consumo de chocolate en pastillas. Los impulsores de las tabletas de chocolate fueron los suizos, quienes en 1875 comenzaron a elaborar el chocolate con leche.

◊ El consumo de chocolate se puso de moda en Europa gracias a los matrimonios y alianzas de las princesas con los infantes españoles.

◊ Hernán Cortés fue el primer español que probó el cacao en 1519.

◊ La almendra del cacao se llamó «amígdala pecuniaria» (almendra de dinero), porque los aztecas la usaban como moneda.

◊ Tan antigua como la Edad de Piedra se considera la existencia de la miel en la vida del hombre. En España se hallaron en una cueva dibujos que representaban a un hombre introduciendo la mano en una colmena, con las abejas revoloteando a su alrededor.

◊ A las abejas les fascina la música. Los músicos, batiendo las palmas o tocando el címbalo, logran reunirlas aunque estén dispersas.

◊ Los que en su vejez se alimentan solo de pan con miel, viven muchísimo y conservan sanos todos los sentidos.

◊ Cocinar con muchas especias es una costumbre de la cocina africana. Las preferidas son el tomillo, el pimiento, el jengibre, la pimienta de Cayena (chile rojo molido y picante originario de México). Entre las dulces están la canela, la nuez moscada y la vainilla. También es una costumbre africana utilizar en la cocina el tomate, el aceite y la leche de coco.

◊ La reina de España, Isabel la Católica, era conocida por la aversión que le producía el olor del ajo.

◊ Antonio Agustín Parmentier, agrónomo francés, dio a conocer la papa durante el siglo XVI. En Francia la papa era repudiada como alimento, se consideraba maléfica por el mero hecho de ser un tubérculo que se utilizaba para darle de comer a los puercos. Cuentan que Parmentier organizó un banquete con veinte variedades de platos con papa, con los que ganó prestigio y llevó la papa a la mesa real.

◊ Los primeros cafés públicos se abrieron en Arabia, donde en 1511 se dio la orden de cerrar todos los establecimientos, ya que los feligreses descuidaban los oficios religiosos. En Inglaterra el primero se inauguró en 1650, en París en 1672 y en Viena en 1683.

◊ La más célebre de las salsas, la mayonesa o mahonesa, es originaria de la ciudad francesa de Bayona, por lo que algunos autores opinan que debería llamarse bayonesa. Pero su nombre original *(Mahonnaise)* está relacionado con la conquista del Puerto de Mahón.

◊ El famoso Leonardo Da Vinci también realizó aportes a la gastronomía, por ejemplo:

- Diseñó un asador automático, introduciendo en la chimenea una hélice que daría vueltas impulsada por la corriente de aire ascendente, la que a su vez movería la barra de asar (espetón), la que giraría lento o rápido, en dependencia del fuego.

- Creó una máquina para hacer espagueti (a la que llamó *spago mangiabile* o «soga comestible»).

- Hizo una máquina de cortar berros.

- Posiblemente inventó el sándwich o emparedado; sobre esto escribió: «la rebanada de carrillo de buey debe ir entre sendos pedazos de pan y no al revés (…) Se podrá disponer toda suerte de cosa entre los panes: ubres, testículos, orejas, rabos, hígados. Los comensales no podrán ver el

contenido al atacarlo con sus cuchillos. Lo llamaré, por eso, pan con sorpresa».

- Se le atribuye el invento de la servilleta, así como el haber agregado otro diente al tenedor de entonces. Narran las historias que él decía: «la costumbre de mi señor Ludovico de amarrar conejos a las sillas de los convidados a su mesa, de manera que puedan limpiarse las manos impregnadas de grasa sobre los lomos de las bestias, se me antoja impropia (…) He ideado que a cada comensal se le dé su propio paño».

◊ El científico Charles Spence, de la Universidad de Oxford, en Inglaterra, descubrió que es posible cambiar la percepción de los sabores, solamente con la estimulación de los sentidos de la audición y la visión. También descubrió que la alteración del color en la comida puede influir en el sabor percibido. Todas esas son manifestaciones de sinestesia, el conjunto de sensaciones que normalmente son experimentadas separadamente.

◊ La zanahoria se empezó a cultivar en el siglo XVII en Holanda, pero de la forma en que hoy la conocemos, robusta y de color naranja. Su origen es aún más antiguo, se sitúa en Afganistán, hace más de dos mil años.

GLOSARIO

Acaramelar: Bañar un alimento o vasija con azúcar fundida, hasta obtener un líquido color ámbar.

Aceites: Lípidos líquidos a temperatura ambiente.

Adobo: Untar de condimento alimentos como carnes, pollos y pescados.

Agridulce: Término que se utiliza para nombrar alimentos en los que se utilizan productos agrios y dulces.

A la Juliana: Corte de cualquier alimento en tiras finas y alargadas.

Aliño: Preparación compuesta de líquidos y condimentos aromáticos. Se emplea para dar sabor a ensaladas y otras preparaciones culinarias.

Almíbar: Líquido muy dulce que se prepara cociendo agua y azúcar.

A punto: Alimento completamente cocinado.

Aromatizar: Perfumar con sustancias aromáticas.

Asar: Cocinar los alimentos bañándolos con grasa o líquido condimentado, en el horno, a la parrilla o plancha, a la barbacoa o en cazuela.

Bañar: Humedecer un alimento con salsa, caldo, aliño, almíbar u otro líquido.

Batido: Preparación líquida, en la que se combina leche con frutas o cereales, también otros ingredientes. En dulcería se utiliza para mezclar harina y otros ingredientes.

Batir a punto de nieve: Agitar la clara de huevo, hasta obtener una espuma blanca de consistencia esponjosa y densa.

Caramelo: Azúcar fundida hasta obtener un líquido color ámbar.

Condimento: Conjunto de especias, hortalizas y otros vegetales que se utilizan para dar sabor a la comida.

Cuajar: Proceso mediante el cual se logra espesar o coagular caldos y salsas.

Desgrasar: Eliminar la grasa de caldos o carnes, para lograr que sean más saludables.

Desmenuzar: Reducir a hebras las masas de carnes, pollos o pescados.

Diluir: Mezclar sólidos con líquidos, hasta que sean una solución.

Dorar: Cocinar hasta lograr el color oro.

Empanar: Envolver una pieza en migas de pan rallado. Previamente puede pasarse por harina de trigo y huevo batido (rebozar).

Engrasar: Cubrir una superficie con una capa ligera de grasa.

Escurrir: Eliminar líquidos de un alimento o preparación.

Espolvorear: Esparcir sobre un alimento polvo, granillo u otros ingredientes molidos.

Freír: Cocinar un alimento en grasa caliente.

Gourmet: En francés significa gastronomía. En la actualidad se utiliza este término para señalar algún plato o cosa especial en esta esfera.

Guarnición: Acompañamiento, generalmente de verduras, que se sirve junto al plato principal.

Hierbas aromáticas: Plantas con sabores peculiares que generalmente tienen propiedades medicinales. Se utilizan para conformar el sabor de muchos alimentos y tienen altos valores nutricionales que contribuyen a completar la dieta humana. Sus partes secas se denominan especias.

Hidratar: Sumergir en un líquido algún alimento que lo necesite o lo indique la receta que se vaya a utilizar.

Marinar: Proceso mediante el cual se ablanda y perfuma determinado ingrediente sumergido en un líquido (igual a macerar).

Pizca: Pequeña cantidad de sal u otro ingrediente que se pueda aprisionar entre los dedos índice y pulgar.

Puntear: Adicionar pequeñas cantidades de sal y/o especias a un alimento para ajustar su sabor.

Punto de congelación: Temperatura alcanzada por los alimentos puestos en el congelador, donde comienzan a hacerse hielo. Cada uno toma este punto a temperatura distinta.

Ración: Cantidad de alimento que se sirve a una persona.

Reducir: Cocer una salsa, un caldo o cualquier líquido disminuyendo su volumen, hasta lograr la consistencia deseada.

Refractario: Material que permite el paso del calor sin dañarse.

Rociar: Dejar caer ligeras gotas de líquido sobre una preparación.

Salpimentar: Acentuar el sabor con sal y pimienta.

Saltear: Cocinar pequeñas piezas de alimentos en sartén o cazuela, a fuego vivo y con poca grasa, dándole pequeños saltos al recipiente para propiciar la cocción uniforme.

Sazonar: Condimentar un alimento para acentuar sus propiedades organolépticas. Se utilizan preferentemente la sal, la pimienta y el jugo de limón.

Sellar: Dorar una pieza de alimento, con el fin de que sus jugos no escapen al continuar la cocción.

Sofreír: Freír ligeramente.

Tiernas: Término que se utiliza para definir que una pieza de alimento tiene el punto de ablandamiento adecuado.

Triturar: Moler o realizar esta acción con un equipo especial para esto.

Tostar: Acción de secar y dorar un alimento al calor seco.

Untar: Pasar una capa de grasa u otra similar con los dedos.

BIBLIOGRAFÍA

COLECTIVO DE AUTORES: *Cien recetas de platos horneados,* Editorial Oriente, Santiago de Cuba, 1988.

Comida cubana y popular: Dirección de Explotación de la Cadena de Turismo (Islazul), La Habana, 1996.

«Frutamanía», *Luz,* Argentina, marzo de 2005.

GARCÍA LOZANO, ANA: «La cocina de los famosos», Recetario no. 5, *Lecturas,* España, s/f.

KAKIMOTO, MISTURU: «El vegetarianismo y los vegetarianos en Japón, IVU News, no. 3», en http://www.ivu.org/spanish/news/3-98/index.htm

«La comida japonesa y la dieta», *Vanidades,* año 47, no. 25, Puerto Rico.

LÓPEZ, FÉLIX: «Obtener la bondad y apartar los males», *Granma*, La Habana, 9 de enero de 2002.

«Los colores de la salud», *Cuerpo Mente*, no. 171, España, Julio de 2006.

PÉREZ, RENA: «Nuevas recetas: Cómo preparar los vegetales», *Opina*, La Habana.

PERRICONE, NICHOLAS: «Nutrición inteligente», *Claudia*, año 47, Sao Paulo, no. 3, marzo de 2008.

VÁZQUEZ GÁLVEZ, MADELAINE: *Cocina ecológica en Cuba*, Editorial José Martí, La Habana, 2002.

«Vegetales en casa de María Luisa», Recetario de la revista *Opina*, La Habana, s/f.

VILLAPOL, NITZA: *Cocina al minuto*, Editorial Orbe, La Habana, 1981.

Sitios de Internet

http://www.cocina.org

http://www.enplenitud.com

http//:www.orbita.starmedia.com

http://www.nutryweb

http://www.sobrecolores.blogspot.com

http://www.solonosotras.com

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN / 6

RECETAS PROBADAS EN CASA / 8

SOPAS Y CREMAS / 8

Sopa crema cosmopolita / 8

Sopa de pollo con arroz y zanahoria / 9

Crema de calabaza a la albahaca / 10

Crema verde / 11

Sopa crema de vegetales con maíz / 12

Sopa «Listos para dormir» / 13

Sopa Hércules y Afrodita / 14

ARROCES / 17

Arcoíris de vegetales y pollo / 17

Arroz Los Tres Reyes (sésamo, jamón y apio) / 18

Arroz amarillo al orégano con comino / 20

PLATOS CON POLLO Y PAVO / 21

Albóndigas de pavo «Supply» cubiertas de sésamo / 21

Pollo Rapilisto (en solo 15 minutos) / 22

Pollo en salsa Alegría / 23

Pollo Tommy / 25

Pollo guisado con chayote y zanahoria / 26

Pollo angelical / 27

Pollo frito con salsa de tomate y coco / 28

Pollo Curryculum / 30

Pollo «Milagros del amor» / 31

Muslos de pollo a la miel con albahaca / 32

Pollo borracho (receta originaria de Chile) / 33

Alas de pollo con jengibre (receta originaria de México) / 34

PLATOS CON PESCADO / 35

Róbalo al grado máximo / 35

Salmón con salsa Arlequín / 36

Filetes de tiburón con salsa oriental / 37

Ruedas de bonito en salsa Carrusel / 38

Tronchos de jurel a lo Bettynoor / 40

Filete de pargo con salsa de uvas / 41

PLATOS CON CERDO Y JAMÓN / 43

Lomo de cerdo agridulce con cebollitas acarameladas / 43

Hamburguesas de pavo y jamón con vegetales / 44

Bistec de cerdo «Happy Katia» con mermelada de cebollas / 46

Lomo de cerdo agridulce en lecho de piña / 47

Pimientos con jamón (receta originaria de Francia) / 48

SALSAS Y ADOBOS / 50

Salsa exclusiva / 50

Salsa salvaje / 50

Adobo especial / 51

Salsa Juventud / 52

Salsa orgullosa / 53

Salsa sexy / 54

PLATOS VARIADOS / 55

Crema helada de mango / 55

Papas en salsa magistral / 56

Bio-helado para fin de año / 57

Lomo de cordero en salsa árabe / 58

Tambor de papas con relleno mixto / 59

Cake de chocolate y nueces (o maní) / 61

Panetela de cebolla / 63

Ropa vieja / 64

Tortilla con tomate (receta originaria de Argelia) / 65

Misceláneas gourmet / 67

HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS / 67

SALSAS BÁSICAS / 70

Salsa bechamel / 70

Vinagreta clásica / 70

Vinagreta a la mostaza / 71

Vinagreta a la crema / 71

Mayonesa / 71

Mayonesa verde / 72

Mayonesa remolada / 72

Mayonesa al ajo / 72

Salsa andaluza / 73

Salsa muselina / 73

Salsa rosa / 73

Salsa alioli / 74

Salsa holandesa / 74

Salsa *maitre d´hotel* / 74

Salsa catchup / 75

SECRETOS DE LA ABUELA / 76

CURIOSIDADES / 79

GLOSARIO / 84

BIBLIOGRAFÍA / 88