



Recetario del Concurso del Castor Cibernético

La sección latinoamericana de Radio Canadá Internacional les agradece la participación a nuestro concurso de Recetas.

Indice de recetas

de Argentina	2
de Brasil	14
de Canadá	17
de Colombia	23
de Cuba	26
de España	30
de Italia	36
de Marruecos	38
de México	42
de Perú	44
de Uruguay	48

Recetas de Argentina



- **Empanadas salteñas de Graciela Mastrogiacomo**
- **Empanadas tradicionales de Gabriel Schvartz**
- **Dulce de leche de David Iuresia**
- **Postre Balcarce de Nilda Armas**
- **Arrollado de Cerdo de Sergio Sanfilippo**
- **Asado Argentino de Claudio Sanfilippo**
- **Tarta vienesa de manzanas de Elda Inés Iturbe**



Empanadas salteñas de Graciela Mastrogiacomo

Ingredientes:

Masa:

- 600 g de harina
- 250 cc de agua
- 1 cucharadita de sal
- 100 g de grasa de pella
- 1 cucharada de vinagre

Relleno:

- ½ kg de carne de ternera
- ½ kg de papas peladas
- ¼ kg de cebolla de verdeo
- 100 cc de aceite
- 3 huevos duros picados
- 100 g de pasas de uva
- 100 g de aceitunas
- 1 cucharadita de ají molido dulce
- 1 cucharada de orégano
- 1 cucharada de pimentón
- sal y pimienta

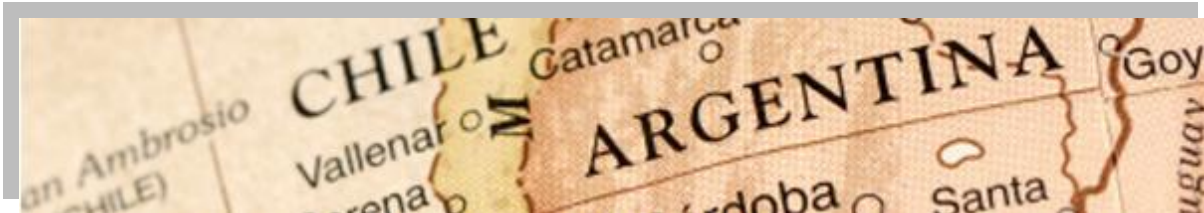
Preparación:

Masa

Colocar la harina en forma de corona sobre la mesa y en el centro poner la grasa y la sal. Formar la masa agregándole el agua poco a poco hasta obtener una masa de consistencia blanda. Trabajar hasta dejarla lisa y elástica.

Relleno:

Cortar la carne en dados pequeños. Colocar en un bol y salpimentar. Mezclar y



dejar varias horas tapada. Cortar las papas en dados chicos y hervir en abundante agua y sal. Escurrir.

Saltear la carne en aceite, agregar las aceitunas, ají molido, orégano y pimentón. Colocar en el fondo de una fuente las papas, luego la carne y, por último, las pasas de uva y el huevo. Cubrir con la cebolla de verdeo picada. Dejar enfriar en el refrigerador preferiblemente de un día para el otro.

Estirar la masa con un rodillo enharinado, dejándola de 7 a 9 mm de espesor. Cortarla en medallones de 12 a 15 cm de diámetro.

Poner sobre cada medallón una cucharada de relleno. Humedecer con agua los bordes de cada disco. Cerrar las empanadas haciendo un repulgue.

Freírlas en abundante grasa caliente. Dorarlas de ambos lados. Escurrirlas sobre un papel absorbente y servir las.

Nota: Si se desea hornearlas, colocarlas sobre una placa y pintarlas con huevo batido. Colocarlas a fuego fuerte durante aproximadamente 15 minutos.



Empanadas tradicionales de Gabriel Schwartz

Ingredientes:

Masa:-1 kilogramo más cantidad extra de harina 0000 o común
-4 cucharaditas de sal fina
-100 gramos de manteca o grasa de cerdo o vacuna.
-200 a 300 centímetros cúbicos de agua fría

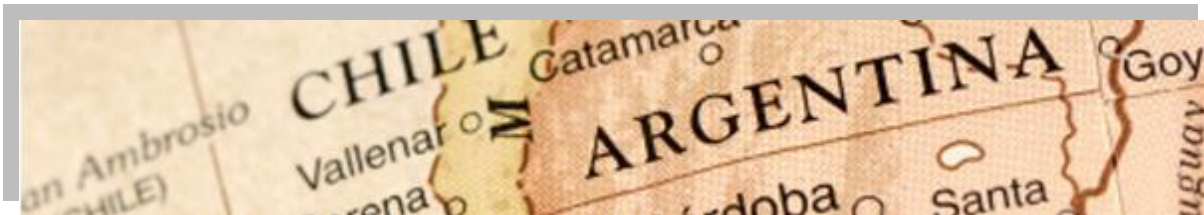
Relleno:-1 kilogramo de carne vacuna molida
-4 cebollas grandes
-1 cucharada de pimentón dulce
-1 pizca de comino (opcional)
-sal y pimienta a gusto
-aceite cantidad necesaria
-4 huevos
-100 gramos de aceitunas en rodajas

Preparación:

De los discos (tapas de empanadas):

En un recipiente colocamos la harina y hacemos un hueco en el medio. Agregamos el resto de los ingredientes. Mezclamos bien hasta formar una masa blanda.

Estiramos hasta que tenga medio centímetro de espesor y cortamos los discos con un diámetro de unos 10 centímetros.



Preparación del relleno:

Colocamos aceite en una cacerola para calentarlo, mientras cortamos las cebollas en trozos bien pequeños.

Cuando el aceite está caliente, colocamos la cebolla picada y la rehogamos hasta que este transparente, después agregamos la carne molida y todos los condimentos y continuamos cocinando mientras revolvemos para que todo se mezcle bien.

Cuando la carne está cocida, retiramos del fuego y dejamos enfriar.

Aparte hervimos los cuatro huevos, preparamos las aceitunas y los discos de empanadas y ya estamos listos para armarlas.

Armado:

Ahora ubicamos los discos de masa de empanadas sobre la mesa. Colocamos una cucharada del relleno en el centro. Es importante que no sea mucha cantidad porque sino la empanada se va a abrir. Tienen que quedar aproximadamente dos centímetros de masa de margen.

El siguiente paso es mojar con agua todos esos bordes de la masa. Luego esa humedad servirá para que las dos mitades se peguen correctamente.

Esperamos unos segundos y cerramos a la mitad haciendo presión sobre la masa, pero no demasiada para que no se afine. Para empezar a hacer el “repulgue” propiamente dicho debemos doblar una punta de la masa para adentro, con el pulgar.

Una vez hicimos el primer doblar, debemos repetir lo mismo con todo el borde hasta llegar al final, doblando las puntas que nos quedan cada vez (el truco del “repulgue” es el movimiento de la muñeca y el pulgar que si lo practican con algunas empanadas luego les saldrá a la perfección. El pulgar y el índice son los dos dedos que trabajan).

También se puede recurrir a la ayuda del tenedor y cerrar las empanadas haciendo presión con los dientes del tenedor sobre la masa.



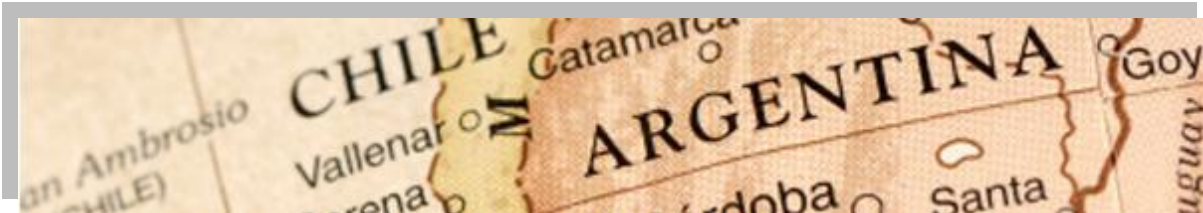
Dulce de leche de David Iuresia

Ingredientes:

- Leche entera: 2 litros
- Azúcar: 700 gramos
- Glucosa: 300 gramos
- Esencia de vainilla: 1 cucharada
- Bicarbonato de sodio: ½ cucharadita

Preparación:

Colocar la leche y el azúcar en una cacerola y llevarla al fuego. Luego incorporar la glucosa y la esencia de vainilla. Mezclar lentamente, mientras el líquido va tomando una coloración ámbar. Cocinar durante una hora a fuego lento, revolviendo cada tanto la preparación. Luego disolver el bicarbonato de sodio en agua e incorporarlo en la cacerola. Continuar la cocción durante 40 minutos más y seguir revolviendo con la cuchara de madera. La preparación se va reduciendo y espesando. Cuando se toma un poco con un palillo y no corre, está listo. Se procede a guardarlo en frascos de vidrio.



Postre Balcarce de Nilda Armas

Ingredientes:

- Crema de castañas en almíbar
- Nueces 100 grs.
- Ricota 250 grs.
- Coco rallado 150 grs.
- Crema de leche 1 L
- Esencia de vainilla 1 Cantidad necesaria
- Castañas en almíbar 200 grs.
- Merengue 2 Discos
- Dulce de leche 300 grs.
- Cacao Amargo 50 grs.
- Azúcar 200 grs.

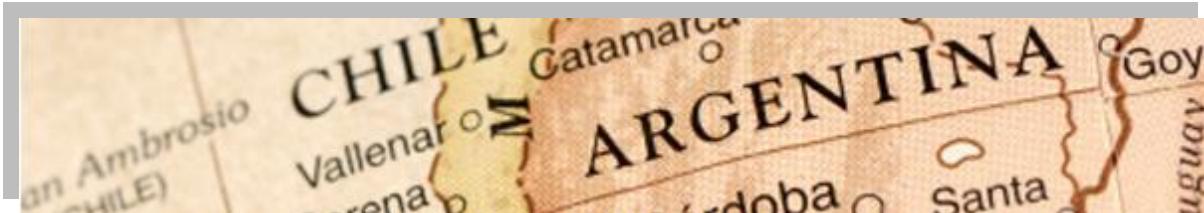
Masa para bizcochuelo /bizcocho

- Azúcar 120 grs.
- Huevos 6 Unidades
- Harina 120 grs.
- Esencia de vainilla 1 Cantidad necesaria

Preparación:

Masa bizcochuelo/Bizcocho

- Coloque los huevos dentro de la batidora y comience a batir, luego incorpore el azúcar en forma de lluvia y la esencia de vainilla.
- Una vez que los huevos tengan una consistencia espumosa agregue la harina en dos veces, mezcle en forma envolvente.

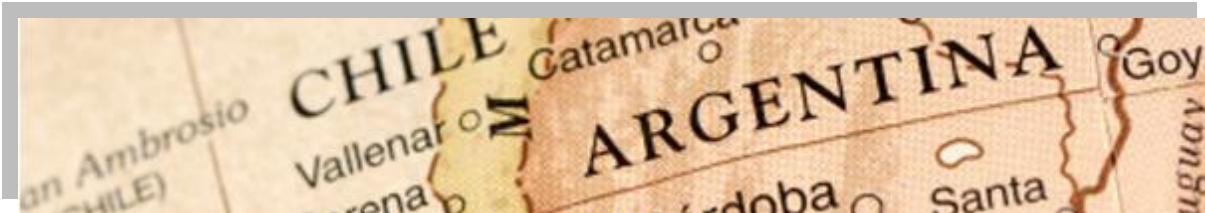


Crema de castañas

- En un baño de maría invertido (sobre hielo o agua helada) coloque la crema de leche y el azúcar, deje reposar 5 minutos y luego bata hasta semi-montarla. Vierta la mitad de la crema semi-montada en otro bowl y siga batiendo una de las mitades hasta montarla. La otra mitad de la crema es para la cubierta.
- Perfume la ricota con esencia de vainilla y mezcle.
- Incorpore a la crema montada el merengue previamente cortado groseramente, las nueces y las castañas picadas y la ricota, mezcle hasta lograr una preparación homogénea.

Armado

- En una placa de 50 x 30cm con papel manteca enmantecado vierta la masa y extiéndala con una espátula hasta lograr 1cm de espesor. Cocine en horno precalentado a 190°C durante aproximadamente 10 a 12 minutos. Transcurrido el tiempo de cocción retire y deje enfriar.
- Una vez fría acomode encima un aro de 20cm de diámetro y pinte dentro del aro con dulce de leche, proceda de mismo modo hasta obtener tres discos pintados con dulce de leche, luego espolvoreelos con cacao amargo y córtelos.
- Tome uno de los discos y colóquelo dentro de un aro de 22cm de diámetro, cubra con una capa de crema de castañas y nueces, encima disponga otro disco y cubra con el resto de la crema de castañas y nueces, por último acomode el disco restante con el cacao hacia abajo, reserve en la heladera durante aproximadamente 4 horas.
- Transcurridas las horas de reposo cubra la torta con la crema semi-montada y espolvoree la superficie con azúcar impalpable y los bordes con coco rallado, luego marque la superficie con barritas de hierro.



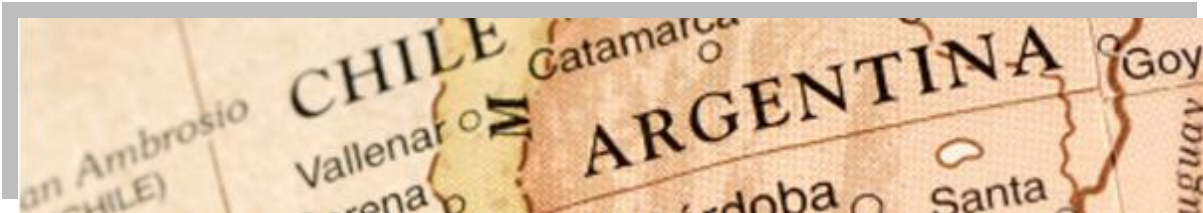
Arrollado de Cerdo de Sergio Sanfilippo

Ingredientes

- 1 lechón de 15 a 20 kg aproximadamente
- Hierbas aromáticas (romero, orégano, laurel)
- 6 cucharadas de pimentón
- 3 cabezas de ajo
- 1 manojo de perejil
- 1/2 litro de coñac
- Sal y pimienta negra
- Almíbar liviano

Preparación:

Deshuesar el lechón cuidando de no producir cortes en el cuero. Cubrir el interior con el ajo y el perejil. Condimentar con sal, pimienta negra, coñac, pimentón y las hierbas aromáticas. Enrollarlo cuidadosamente, coser con hilo de algodón y luego atarlo exteriormente para mantenerlo firme y que el relleno no se salga. Cocinar en parrilla a fuego bajo entre 3 y 4 horas, pincelando con el almíbar para que tome un tono dorado y no se seque.



Asado Argentino de Claudio Sanfilippo

Ingredientes:

Usamos una parrilla de 20 centímetros de alto, en la que asamos vacío, colita de cuadril, matambre y *peceto*. Preparamos el carbón, lo encendemos y cuando están los brasas perfectamente encendidos, las distribuimos por debajo de la parrilla, para que mantengamos un calor permanente y parejo.

Los cortes con hueso se cocinan apoyando en la parrilla del lado del hueso y los que no lo tienen del lado del cuero o de la grasa.

Tres cuarta parte de la cocción se hacen de un solo lado y el resto se da vuelta y continúa hasta sacarla. El tiempo en general es de unas dos horas a fuego lento para que la carne no se contraiga y se mantenga tierna.

A esto se agregan las achuras (Chorizos, morcillas, chinchulines, mollejas, riñones, etc). Las carnes se salan previamente con sal gruesa

Se trocea en porciones y se sirve en una tabla de madera a cada comensal.

A algunos les gusta agregarle chimichurri que es una mezcla de hierbas y condimentos.

He aquí una receta del mismo

Ingredientes 1/2 taza de aceite, 1 taza de agua, 1 taza de vinagre.

1 pimiento morrón chico picado, 1 cebolla de verdeo cortada finita, 1 cucharada de perejil picado, 2 dientes de ajo picado.

1 cucharadita de pimentón dulce, 1 cucharadita de ají molido picante, 2 hojas de laurel picadas, 1 cucharadita de orégano, sal.

Elegir una botella en donde puedan introducirse los ingredientes que van picados, los líquidos, las especias y la sal. Macerar doce horas agitando ocasionalmente.

Cerrar con un corcho.

El asado se sirve con ensalada mixta, acompañamiento por excelencia, es muy simple y se prepara así:

Lechuga, tomate y cebolla. Se cortan los ingredientes al gusto de los comensales y se condimentan con aceite, vinagre y sal.



Tarta vienesa de manzanas de Elda Inés Iturbe

Ingredientes:

Para la masa

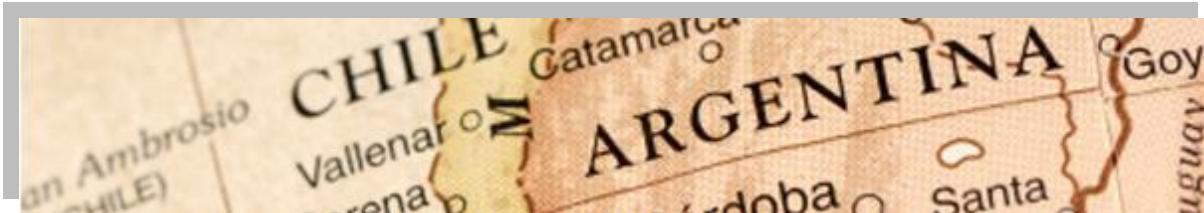
- Harina 000 400 gramos
- Azúcar 120 gramos
- Polvo para Hornear 10 gramos
- Huevo 1
- Yemas 2
- Sal 1 pizca
- Ralladura de 1 limón
- Manteca 200 gramos
- Esencia de vainilla 10 centímetros cúbicos

Ingredientes del relleno

- Manzanas 1,5 kg
- Azúcar 30 gramos
- Leche condensada 200 gramos
- Canela 1 cucharadita
- Manteca 20 gramos
- Mermelada cantidad necesaria
- Pasas de uva hidratadas 200 gramos
- Azúcar impalpable

Cómo se hace La Masa

Se cierne en un bol la harina, la sal y el polvo de hornear. Se añade la manteca a temperatura ambiente y el azúcar. Se une rápidamente con la mano hasta obtener un granulado. Se hace un hueco y se coloca allí el huevo y las yemas, la ralladura y la esencia. Mezclar, incorporando la harina, si hace falta agregar agua, hasta lograr una masa blanda. Se une sin amasar, se cubre con un paño limpio y refrigerar durante 1 hora.



El Relleno

Se pelan las manzanas y se cortan en daditos. Se las colocan en una sartén con la manteca, se espolvorean con el azúcar y perfuman con la canela. Tapanlas y cocinarlas hasta que resulten tiernas, sin que lleguen a ablandarse. Pasarlas a un bol y dejarlas enfriar. Agregar la leche condensada y mezclar.

Dividir la masa en dos partes y estirar una de ellas. Forramos con la masa, una placa enmantecada y enharinada. Untamos con la mermelada y distribuimos las manzanas. Espolvoreamos con las pasas de uva escurridas. Estiramos el resto de masa y cubrimos la tarta.

Pinchamos y cocinamos en horno a 180° C durante 35 minutos.

Una vez cocida y fría, la espolvoreamos con azúcar impalpable

Recetas de Brasil



- **Feijoada de Henrique José Dantas Felinto**
- **Cupcake de Claudio Gerlach**



Cupcake de Claudio Gerlach

Ingredientes:

- 4 Huevos
- 130 ml
- de aceite de soja
- 200 ml de leche
- 200 grs de maíz en grano verde
- 11 cucharas (sopa) de copos de maíz
- 2 tazas (té) de azúcar
- 1 cuchara (sopa) de levadura en polvo

Preparación:

Golpear todo en una licuadora. Poner en moldes para muffins y hornear, a unos 200 ° C.

Después de horneadas, con la ayuda de un cuchillo, retire el núcleo y poner dulce de guayaba. Luego cubra con crema batida (chantilly).



Feijoada de Henrique José Dantas Felinto

Ingredientes:

INGREDIENTES:

- Frijoles negros 450 g
- Agua fría c/n
- Carne seca 350 g
- Tocineta* 1/2 taza
- Carne de res 400 g
- Pata de *jamón* ahumada 1
- Paleta de cerdo* 350 g
- Chorizos frescos 3
- Costilla de *cerdo* 300 g
- Cebolla* amarilla 1

PREPARO

Colocar los frijoles en un recipiente y cubrir con agua. Realizar la misma operación con la carne seca. Dejar en reposo las dos preparaciones durante 24 horas,

Calentar una olla grande.

Picar la *tocineta* y saltear en la olla.

Cortar las carnes en cubos.

Agregar la carne seca en cubos.

Incorporar la *cebolla* picada.

Recetas de Canadá



- **Rectángulo de Maíz, cabra y fresas de Daniel Hinojosa**
- **Sopa Sur de Proyecto Cultural Sur Vancouver**



Rectángulo de Maíz, cabra y fresas de Daniel Hinojosa, chef pâtissier de Quebec

PAN DE MAÍZ

- 10 piezas maíz blanco o bicolor 1.200g
- 2 tazas de harina de trigo 750g
- 2C de levadura química 30g
- 2 tazas de mantequilla 540g
- 2 tazas de azúcar 450g
- 17 huevos 1.050g
- 3 latas de leche condensada 900g
- 2C vainilla líquida 20g

TÉCNICA

1. Desgranar el maíz y conservar.
2. Mezclar todos los productos secos (harina y levadura) y dejar de lado.
3. Derretir la mantequilla y dejar de lado.
4. Poner en la licuadora el maíz, los huevos, la vainilla, el azúcar y la leche condensada, mezclar hasta obtener un producto liso, retirar de la licuadora, incorporar los productos secos y terminar con la mantequilla.
5. Poner en un molde previamente enharinado (mantequilla y harina) y hornee a 180°C durante 45 min aprox.

CREMA DE QUESO DE CABRA Y VAINILLA

- 8 Huevos 480g
- 3/4 de taza de azúcar 120g
- 2C vainilla líquida 10g



- 3 sobre de grenetina 18g
- 1 1/2 tazas de queso de cabra 300g
- 1 1/4 tazas de azúcar glass 350g
- 2 tazas de queso de cabra 400g
- 1 taza de crema 35% 250g

TÉCNICA

1. Coloque la grenetina en una taza e hidrate con un poco de agua, solo para cubrir, deje de lado.
2. Tome la taza de crema 35% y trabaje con la batidora hasta obtener una crema Chantilly.
3. Prepare un Baño de María, y en el bowl coloque los huevos, la vainilla y el azúcar, mezcle con la ayuda de globo, tenga cuidado de no hacer mucho aire.
4. En otro Baño de María coloque la grenetina y deje de lado.
5. Continúe con la mezcla de huevos y azúcar, hasta obtener una crema inglesa, es decir un tipo de salsa, una vez lista incorpore la grenetina.
6. Coloque en la batidora los quesos y el azúcar glass, trabaje hasta tener una textura suave, incorpore la salsa inglesa (mezcla de huevos, azúcar y vainilla) y termine con la crema Chantilly.

FRESAS CON ALBAHACA

- 4 tazas de fresas de Quebec 1 Kg
- 1 taza de azúcar 250g
- 10 hojas de albahaca 1g

TÉCNICA

1. Corte las fresas en cuartos y deje de lado.
2. Tome una sartén y coloque el azúcar, lleve a fuego alto, realice un caramelo, tenga cuidado de no tocar.
3. Incorpore las fresas y cuente hasta 5.
4. Retire del fuego y una vez tibio agregue las hojas de albahaca en pedazos.



Sopa Sur de Proyecto Cultural Sur Vancouver

- Ingredientes para 12 porciones.
- 1 onza de aceite de olivo.
- 5 tazas de agua
- sal al gusto.
- 1 cebolla mediana picada.
- 3 dientes de ajo triturados.
- 1 beso grande lanzado al aire.
- 2 tomates rojos (jitomates) picados.
- 1 y 1/2 tazas de leche de coco.
- 1 cucharadita de pimienta negra triturada, no molida.
- 3 chiles morrón, rojo, verde y amarillo, cortados en cuadros y sin semilla.
- 2 chiles jalapeños grandes sin semilla (o con, si quieres que pique sabroso).
- 3 hojas de laurel.
- 4 ramitas de cilantro enteras.
- 1 chile seco rojo grande, también entero.
- 2 tantos de amor sereno.
- 2 huisquiles (chayotes) medianos cortados en cuadritos.
- 2 calabacitas medianas cortadas en cuadritos.
- 1 papa mediana cortada en cuadritos.
- 1 trozo de yuca.
- 1 cucharadita de achiote para que de color.
- 1 libra de espinacas picadas.
- 2 zanahorias medianas cortadas en rodajas.
- 4 huevos bien revueltos, hasta que la mezcla de la clara y yema sean un solo color.
- 2 tantos del buen sentido del humor latinoamericano.



- 1 libra de pescado del mar de B.C. -bien frescos y bien lavados- (puede ser salmón)
- 18 camarones medianos sin pelar.
- 3 jaibas medianas limpias, abiertas y cortadas.
- 1 atado de cuantos contados junto al fogón.
- 1 libra de pulpo.
- 2 libras de lonja de mero.
- 2 libras de atún.
- 3 tanto de toda tu pasión.
- 6 calamares.
- 12 almejas.
- 1 libra de la carne fresca de un caracol de mar cortado en trozos.
- 2 libras de conchas variadas.

Preparación:

Abra su corazón y aliste todos los ingredientes.

Elija una olla o sartén tan grande como para que además del agua, la leche de coco y los frutos de mar y tierra quepan todos sus amores. Sonría y ponga el aceite a calentar a fuego alto, coloque los trozos de cebolla, remueva cariñosamente hasta que este sofrita, permita que derrame su olor y se sienta el principio de algo bueno.

Vierta las 5 tazas de agua y los 2 tantos de amor sereno. deje calentar hasta que suelte el primer hervor, agregue sal de manera que quede un poco fuerte, que le recuerde el sabor de un chapuzón en la playa y no se preocupe, ya se suavizará al incorporar los frutos de mar y tierra, agregue ajo y pimienta, de una vuelta de cuchara, vierta el tomate rojo y deje que se integren los sabores, por dos minutos disfrute del sonido y los colores que se mezclan hasta traer ese feliz recuerdo de tías, madre y abuelas.

Siga el vuelo del vapor y véalo subir al cielo hasta convertirse en nube, ahora es el momento de incluir; huiquil, papa, las calabacitas, un tanto de pasión, zanahorias, chiles pimiento, espinacas, los chiles jalapeños, el chile rojo seco, los jitomates, las hojas de laurel, el achiote, y el cilantro, aproveche este momento para encontrarse con el aroma a tierra bañada por la primera lluvia de verano y sienta la celebración del fin del estiaje. Baje un poco el fuego y deje calentar 5 minutos más, mientras los nuevos sabores surgen recuerde alguna historia oída junto al fogón y guárdela para un amigo. Agregue la leche de coco y vea como por un momento todo se serena, disfrute el delicado recuerdo del cálido viento del sur y lance un beso grande al aire. Vierta los huevos batidos y delicadamente dele una vuelta con la cuchara



disfrutando las formas que por un momento se dibujan sólo para sus ojos. Espere el nuevo hervor y agregue el caracol, conchitas, pulpo, calamar, almejas y camarones. Por ningún motivo se pierda de los nuevos aromas... véase las manos y sonría nuevamente. Mientras hierve, piense en los que vendrán, piense en los hijos, hermanos, nietos, amigos, conocidos y desconocidos; al tercer minuto de hervor, entre el recuerdo de hermanos y desconocidos, agregue los tantos sobrantes de toda su pasión, pruebe nuevamente este maravilloso brebaje, deje escapar un breve suspiro y agregue el pescado en trozos pequeños.

Déjelo hervir 2 minutos más.

Cuidadosamente coloque los dos tantos del buen sentido del humor latinoamericano, apague el fuego y tape la olla, deje reposar de 3 a 5 minutos y dele otra aprobadita, no sea que haya olvidado algo... Finalmente, sívalo con mucho orgullo sabiendo que este plato se hizo con los recuerdos, el amor, la sabiduría, la pasión y la dignidad compartida por los primeros Colonos Latinoamericanos de Vancouver B.C.

Recetas de Colombia



-
- **Arroz de Lisa Quillero de Rafael Bandera Pacheco**
 - **Mote de queso de Alfonso Segundo Palencia Angulo**



Arroz de Lisa Quillero de Rafael Bandera Pacheco

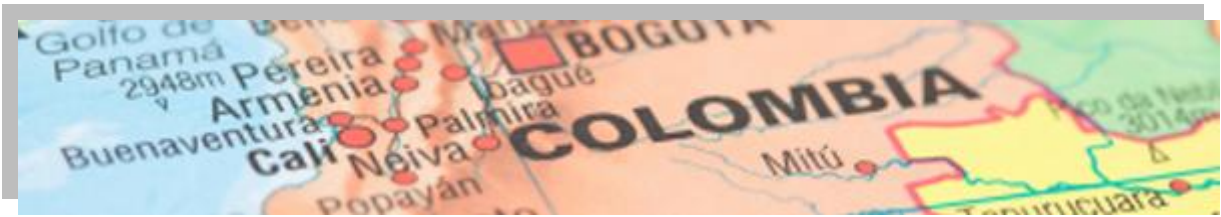
Ingredientes:

Ingredientes para preparar Arroz de lisa (barranquilla, atlántico)

- 6 Tazas de agua
- 3 Tazas de arroz, lavado
- 1 Mano de lisas (4 lisas)
- 1 Taza de guiso
- Sal y pimienta a gusto

Preparación:

Se lavan muy bien las lisas, se sancochan por 10 minutos, se bota el agua y se desmenuzan sacándoles las espinas. Se prepara el guiso con ají topito, pimentón, cebolla en rama, apio y cilantro. se mezclan el guiso y el arroz y se dejan sofreír unos minutos, se añade al agua, y se cocina a fuego medio hasta que empiece a secar, se revuelve, se prueba de sal y se corrige si es necesario; se tapa y se deja a fuego lento hasta que esté el grano blando. Se sirve acompañado de salsa de tomate al gusto del comensal, aguacate y un buen tarro de agua de panela; pa que más...



Mote de queso de Alfonso Segundo Palencia Angulo

Ingredientes:

Cuatro libras de ñame (2 kilos) pelados y picados, una libra de queso criollo, picado en cuadritos tres cucharadas de suero atolla buey, una cucharada de jugo de limón y 10 tazas de agua.

Sofrito

250 gramos de cebolla cabezona, pelada y picada, tres dientes de ajo triturados, un tomate maduro pelado y picado en cuadritos, en dos cucharada de aceite para sofreír, revolviendo, hasta lograr una salsa.

Preparación:

Se pone a cocinar el ñame en los diez litros de agua hasta que quede casi deshecho o cocido (45 minutos aproximadamente) se agrega el queso, el sofrito, se deja a fuego medio por unos 10 minutos, se agrega el suero y se deja al fuego 5 minutos más.

Se sirve con arroz de coco

Recetas de Cuba



- **Filete de pescado Delicia del Caribe de Carlos Campos Aldana**
- **Arepas de Maíz de Maikel Viltres Estrada**



Filete de pescado Delicia del Caribe de Carlos Campos Aldana

Ingredientes:

- Pescado 800g
- Sal 20g
- Pimienta molida 0,5g
- Jugo de limón 145ml
- Camarones 215g
- Cangrejo 145g
- Salsa bechamel 326g
- Queso amarillo 215g
- Papas 580g
- Vino blanco 125ml
- Caldo espesado 290ml
- Pimienta en grano 0,5g
- Laurel (1/2 hoja) 0,2g
- Vinagre 5 ml
- Aceite vegetal 20m

Preparación

Extraer los filetes del pescado, trozar en dos piezas de 87 gramos cada una, sazonarlas con sal, pimienta y limón, rellenarlas con los camarones, ya limpios, hervidos en agua con vinagre, pimienta en grano y laurel, cortados a la jardinera fina, colocar la otra pieza sobre el relleno. Colocar los filetes rellenos en una tártara untada con aceite, verter el caldo caliente. Cubrirlo con un papel engrasado e introducir en el horno, por un tiempo de 8 minutos, aproximadamente, sacar del recipiente y escurrirlo. Situar sobre recipiente refractario, introducirle la muela de



cangrejo, hervida y limpia, de forma que sobresalga artísticamente la parte no carnosa. Cubrir con salsa bechamel, colocar láminas de queso y gratinar en salamandra u horno bien caliente.

Ingredientes para 5 personas. Que le aproveche



Arepas de Maíz de Maikel Viltres Estrada

Ingredientes:

- Maíz tierno molido 1 taza
- Leche ½ taza
- Huevo 1 unidad
- Harina de trigo 2 cucharadas
- Sal 1 cucharadita
- Aceite 3 cucharaditas
- Vegetales salteados 1 taza

Elaboración

Mezclar el maíz, la leche, el huevo, la harina y la sal. Añadir a la mezcla una cucharada de aceite y reservar el resto. Acondicionar la mezcla por cucharadas en el aceite bien caliente y dorar por ambos lados. Cubrir con un picado fino de vegetales salteados.

Preparación de los vegetales. Los vegetales se pican en dados bien pequeños y se saltean. Se pueden emplear dados de zanahorias, calabaza, pimiento, cebollino, cebolla, berenjena, papa, etc. Según la estación y el gusto.

Recetas de España



- **Crema Catalana de Miguel Rovira Alegre**
- **Pollo a la Cerveza de Francisco Páez García**
- **Papas con chocos de Francisco Páez García**
- **Sartù de risotto con berenjenas de Ettore Cioccia**



Crema Catalana de Miguel Rovira Alegre

Ingredientes:

- 1 litro de leche
- 4 yemas de huevo
- 2 cucharadas de maicena
- canela de rama
- corteza de limón
- 200gr de azúcar

Preparación:

Para preparar esta sabrosa receta de

Crema Catalana, lo primero que hemos de hacer es calentar la leche en un cazo, echándole la canela y la corteza de limón.

Mientras tanto, batimos las yemas de los huevos junto con el azúcar y la maicena; y lo mezclamos con la leche caliente, la canela y las cascarras de limón hasta que coja cuerpo y espese. Por último, se reparte esta mezcla en los pequeños cuencos, se echa una capa de azúcar por encima y se quema hasta que caramelize.



Pollo a la Cerveza de Francisco Páez García

Ingredientes:

- Un pollo para 4 persona (1 Kg.)
- Un litro de cerveza.
- Este plato una vez terminado se puede acompañar con patatas fritas, ensalada o menestra de verduras.

Preparación:

Primero troceamos en pollo a trozos, quitamos la piel limpiamos con aguas y sazonomos.

Harinamos los trozos y le damos un toque en la sartén y doramos un poco. Mientras estamos harinando y friendo el pollo, preparamos la cazuela con la cerveza, un poco de ajo picado, una pizca de orégano, un poco de sal, y vamos introduciendo los trozos de pollos ya fritos, una vez terminado de freír los trozos de pollo, tapamos la olla y a fuego lento esperamos 20 minutos, si transcurrido este tiempo la salsa es muy líquida la podemos espesar con una cucharada de harina.



Papas con chocos de Francisco Páez García

Ingredientes (para 4 personas):

- 300 gramos de choco limpio.
- 1 pimiento verde.
- 1 pimiento rojo.
- 1 cebolla.
- 4 dientes de ajo.
- 125 gramos de chícharos (guisantes).
- 400 gramos de patatas.
- 1 copa de manzanilla de Sanlúcar.
- Colorante alimenticio
- Medio vaso de aceite de oliva virgen extra
- Orégano
- Sal y pimienta.
- Agua.

Elaboración

Ponemos a calentar una olla con $\frac{1}{2}$ vaso de aceite (unos 0,065 litros). Cortamos las verduras (pimientos, cebolla y ajo) muy pequeñas e incorporamos en la olla, cuando todo esté dorado, añadimos el choco. Debe añadirse a trozos (lo mejor es encargarle al pescadero que nos lo de troceado). Rehogamos todo 5 minutos a fuego fuerte y añadimos la manzanilla. Esperamos otros 5 minutos, con el mismo fuego fuerte y añadimos los chícharos, la pimienta y el orégano. Pelamos las patatas y cortamos a gajos. Le incorporamos las patatas y cubrimos todo con agua. Ponemos una pizca de colorante y la sal, cocinamos a fuego media 20-25 minutos hasta que esté tierno el choco y las patatas. Se sirve caliente.



Sartù de risotto con berenjenas de Ettore Cioccia

Ingredientes

- 300 gr. de arroz.
- 150 gr. de guisantes.
- 100 gr. de aceite de oliva.
- 1 vaso de vino blanco.
- 1 L. y medio de caldo de pollo caliente.
- 150 gr, de carne picada de ternera,
- 1 miga de pan del día anterior remojada en leche.
- 3 yemas de huevo.
- 1 cebolla.
- Nuez moscada.
- 150 gr, de mozzarella di Búfala.
- 1 cucharada de pan rallado.
- 60 gr, de parmesano rallado.
- 2 berenjenas grandes
- Sal y pimienta negra.

Para la salsa de tomate:

- 300 gr. de tomate triturado natural o en conserva.
- 40 gr. de aceite de oliva.
- 1 cebolla.
- 1 zanahoria.
- 1 rama de apio.
- 1 vaso de vino blanco
- 1 hoja de laurel.
- 1 rama de albahaca



Procedimiento

Para elaborar la salsa de tomate:

- 1- En una picadora trituramos la zanahoria, el apio y la cebolla , sofreímos todo con aceite de oliva, le añadimos el vino blanco y por último el tomate, la albahaca y el laurel.
- 2- Dejamos cocer durante casi 1 hora a fuego lento.
- 3- Rectificamos de sal y pimienta, la pasamos por un chino y la reservamos.

Para elaborar el sartù de risotto:

- 1- Cortamos las berenjenas a lo largo en tiras finas, las sofreímos por los dos lados en aceite de oliva y las reservamos sobre un papel absorbente. Salpimentamos la carne picada, hacemos unas albóndigas pequeñas y las sofreímos también. Reservamos.
- 2- Hervimos los guisantes en agua con sal y los enfriamos en agua con hielo. Reservamos,
- 3- Picamos fina la cebolla y la pochamos en aceite de oliva, le añadimos el arroz, el vino blanco, y vamos agregando poco a poco el caldo de pollo, tenemos que retirar el arroz a media cocción y sin caldo, seguidamente lo extendemos en el mármol para cortarle la cocción, una vez que se halla enfriado lo colocamos en un bol y le vamos añadiendo las yemas de huevo batidas, la miga de pan escurrida, el parmesano, la mozzarella cortada en cubitos, los guisantes, las albóndigas pequeñas, la sal, pimienta y nuez moscada, mezclamos suavemente.
- 4- Disponemos los moldes sobre una bandeja de horno y forramos el interior de estos con las tiras de berenjena colocadas horizontalmente, nos sobra berenjena por la parte superior del molde que nos servirá después cerrar el timbal, rellenamos con la mezcla anterior de risotto, cerramos con la parte de las tiras de berenjena que nos ha quedado por la parte de arriba, como se muestra en la imagen.
- 5- Espolvoreamos por encima con el pan rallado, y lo horneamos 15 min. a 180°

Montaje del plato:

En el centro del plato colocamos la salsa de tomate que hemos hecho, desmoldamos el sartù y lo colocamos sobre ella, aliñamos con un chorrito de aceite de oliva y servimos.

Recetas de Italia



- **Tagliatelle alla Romagnola de Agise Melloni**



Tagliatelle alla Romagnola de Agise Melloni

Ingredientes para 4 personas:

- 400 gr. de fideos de huevo
- 80 gr. de jamón
- 30 gr. de mantequilla
- 1 chalota
- sal gruesa
- queso parmesano rallado
- nuez moscada
- pimienta

Preparación

Hervir una taza de agua y cocine la pasta hasta que esté al dente, mientras que rebanar y cortar el jamón en tiras y, junto con la mantequilla y freír la chalota salsa en la sartén. Agregue la pasta a la sartén con la salsa y volar todo rápidamente. Para completar añadir la nuez moscada, pimienta y queso parmesano.

Recetas de Marruecos



- **Belbula de Mohamed Alami**
- **Tagine de sardinas de Mohamed Alami**



Belbula de Mohamed Alami

Ingredientes:

- 2050 gramos de sémola de cebada
- 6 vasos de agua
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 vasos de leche
- 2 cucharaditas de comino
- Una pizca de sal

Preparación:

1. En un cazo grande poner el agua a calentar. Añadir la sal y el aceite, remover y dejar que hierva.
2. Cuando empiece a hervir añadir el vaso de sémola de cebada y dejar que se vaya cocinando a fuego medio durante unos 25 minutos.
3. Al cabo de ese tiempo la cebada se habrá hinchado. Incorporar la leche y el comino, remover y llevar a ebullición. Remover de vez en cuando.
4. Cuando la leche hierva bajar el fuego al mínimo y dejar cocinar durante dos minutos más, y ya estará lista para servir.



Tagine de sardinas de Mohamed Alami

Ingredientes:

- Para 3 personas.
- 500 gr de sardinas, limpias sin espinas y sin cabezas
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Una cebolla
- 1/2 cucharadita de azafrán
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 1 cucharada de cilantro molido
- 1/2 cucharada de cúrcuma molida
- 1 cucharada de comino molido
- 3 tomates
- un limón
- 50 gr de aceitunas verdes deshuesadas
- una cucharada de limón(zumo del limón)
- 2 cucharadas de cilantro molido
- pimienta y sal según gusto
- 2 dientes de ajo aplastados
- 1 vaso de agua
- 3 panes

Preparación:

Calentar el aceite en una olla, cazuela o tagine. Cortar la cebolla en cuadritos, las tomates en rodajitas y ponerlas en el tagine. Anadir las sardinas una al lado de otra sobre la capa de tomate y de cebolla. Anadir ajo, azafrán, canela, cilantro, cúrcuma, comino, pimienta, sal y después agua.



Tapar la cazuela. Bajar la temperatura y dejarlo 30 min hasta que se haya espesado Incorporar aceitunas, aceite de oliva y un poco de zumo de limón, trozos de limón y tomate sobre las sardinas. Se come con pan.

Recetas de México



- **Guacamole a la mexicana de Florentino de Mazariegos**



Guacamole a la mexicana de Florentino de Mazariegos

Ingredientes

- 2 aguacates de cáscara negra.
- 1/2 taza de cilantro picado.
- 1/2 taza de jitomate rojo picado.
- 1/4 taza de cebolla picada.
- 1/2 chile verde picado (opcional)
- 1/2 limón (jugo de)
- 1 pizca de sal.

Elaboración:

Los aguacates sin la cáscara y las semillas o huesos se ponen en un recipiente y se machacan con un machacador de frijoles hasta hacer una masa uniforme y finalmente se le agregan los ingredientes citados se revuelven y a servirlos. La cantidad de guacamole depende de la cantidad de comensales; la porción citada es para tres personas.

Recetas de Perú



- **Sopa de Quinoa de Jhony Navarro**
- **Mazamorra Morada de Patricia Vílchez**



Sopa de Quinoa de Jhony Navarro

Ingredientes:

- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 taza de cubitos de cebolla blanca
- 4 dientes de ajo, picados
- 2 tomates, pelados y cortados en cubitos
- 1 cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de pimienta blanca
- 1 libra de carne de res, cortado en trozos de tamaño mediano
- 10 tazas de agua
- 2 tazas de **quinua cocida** o quinua (con la cebolla, el ajo y el caldo)
- 4 papas medianas medianas, peladas y cortadas en cubos
- 4 cucharadas de perejil finamente picado
- 2 cucharadas de culantro finamente picado
- Sal al gusto

Preparación:

1. Derretir la mantequilla a fuego medio en una olla de sopa.
2. Añadir la cebolla picada, el ajo picado, los tomates cortados en cubitos, pimentón, el comino y la pimienta blanca, cocinar por unos 5 minutos, revolviendo con frecuencia.
3. Añadir la carne, mezclar hasta que esté bien cubierto con la salsa, cocinar por unos 5 minutos.



1. Agregue el agua, aumentar el fuego a alto y llevar a ebullición.
2. Reduce el fuego a medio y cocine hasta que la carne esté tierna, unos 40 minutos.
3. Añadir las patatas, los guisantes y la Quinoa cocida, aumente el calor y llevar a ebullición.
4. Reduzca el fuego a bajo y cocine a fuego lento durante unos 25 a 30 minutos o hasta que las papas estén tiernas.
5. Añadir el perejil picado, el culantro picado y sal al gusto.
6. Sirva con ají.



Mazamorra Morada de Patricia Vílchez

Ingredientes:

- 1 kilo de maíz morado
- 3 litros de agua
- 1 rama de canela
- 8 clavos de olor
- Jugo de 2 limones
- 2 membrillos picados
- Cáscaras de 1 piña
- 2 tazas de azúcar
- 1/2 taza de guindones
- 1/2 taza de huesillos (duraznos secos)
- 1/2 taza de orejones (albaricoques secos)
- 1 taza de piña en cubos
- 3/4 de taza de harina de camote
- canela en polvo para decorar

Preparación:

Remojar la noche anterior los frutos secos (guindones, huesillos, orejones). Poner a hervir el maíz morado desgranado en 3 litros de agua, la canela, el clavo de olor, cáscaras de piña, el membrillo, durante 30 minutos aproximadamente o hasta que los granos del maíz se abran.

Colar el líquido y agregar agua hasta completar 3 litros, agregar la piña, las frutos secos, azúcar y poner a cocinar por 30 minutos más.

Diluir la harina de camote en 1 tza de agua e incorporar la mezcla sin dejar de mover por unos 15 minutos, para evitar que se formen grumos.

Por último agregar el jugo del limón y seguir moviendo hasta que hierva por 5 minutos más.

Servir en copas o dulceras y espolvorear canela molida.

Recetas de Uruguay



-
- **Pollo a la mostaza de Rubén Walter Suarez**



Pollo a la mostaza de Rubén Walter Suarez

Ingredientes y preparación:

Necesitamos un pollo entero crudo.

Con un cuchillo muy fino hacemos en todo el pollo agujeros para introducir aproximadamente 300 gramos de mostaza rebajada con agua, sal, condimentos (orégano, ajo, perejil y otros que se prefiera).

Lo vamos a cocinar a las brasas lentamente, y a medidas que el pollo se va haciendo volvemos a colocar la mostaza rebajada así cada unos 10 minutos aproximadamente.

Lleva unos 40 minutos para hacerse.

Antes de sacar de las brasas preparamos unos 250 gramos de cerveza, kétchup en unos 50 gramos, picantina 50 gramos, sal, y nuez moscada, todo bien mezclado preparado, lo colocamos en todo el pollo para que quede bañado en su sabor, únicamente dejamos unos cinco minutos únicamente y lo sacamos.

Se presenta el pollo, con ensalada de tomate y lechuga únicamente y queda muy rico y sabroso.