

Mariano Orzola

★ EDICIÓN LIMITADA ★

Las mejores
100 Recetas
de la COCINA
INTERNACIONAL



eBook
KINDLE

M a r i a n o O r z o l a



Las mejores
100 Recetas
de la COCINA
INTERNACIONAL



LAS MEJORES 100 RECETAS DE LA COCINA INTERNACIONAL

COLECCIÓN COCINA PRÁCTICA
EDICIÓN LIMITADA – VOLUMEN 5

Producción Integral: Mariano Orzola

Diseño y Edición : OrzolaPress

Arte de Tapa: OrzolaPress

Fotografías: OPIB-GIHR / Istock

Email autor: msorzola@gmail.com

Twitter autor: twitter.com/MarianoOrzola

Copyright © 2015, Mariano Orzola

Copyright Textos © 2014, Mariano Orzola

Copyright Colección © 2014-2015, OrzolaPress

Primera Edición: Julio, 2015 (Edición en Español)
CDME: OP-CCP-EL-100CI-005-14072015

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico o mecánico, fotocopia, grabación o cualquier sistema de almacenamiento o recuperación de información, sin el permiso escrito de Mariano Orzola.

Nota: El autor ha realizado un compendio de 100 recetas caseras para preparar platos de la denominada “cocina internacional”, a base de diferentes combinaciones e ingredientes típicos de diferentes regiones, fáciles de elaborar que se adaptan muy bien a una alimentación diaria variada, sobre todo cuando se desea degustar sabores del mundo. No es necesario poseer conocimientos especializados sobre cocina para poder preparar cada receta presentada en este libro ya que pertenecen a la categoría de “cocina

práctica”.



COLECCIÓN
COCINA PRÁCTICA
Ebooks KINDLE

La selección más completa de recetas de cocina populares y gourmet clasificadas según sus ingredientes, colores y sabores.

© Un producto digital OrzolaPress, 2014-2015



Venta exclusiva en tiendas

amazon
amazon

Contenidos

Sabores de la Cocina Internacional

10 Platos Españoles

10 Platos Franceses

10 Platos Italianos

10 Platos Argentinos

10 Platos Mexicanos

10 Postres Españoles

10 Postres Franceses

10 Postres Italianos

10 Postres Argentinos

10 Postres Mexicanos

Extra: Claves para darle sabor a tus comidas

Extra: Los métodos de cocción de los alimentos

[Clasificación orientativa de los principales alimentos](#)

[Referencias Bibliográficas](#)

[Sobre el autor](#)

En este eBook se utilizan las convenciones y unidades de medida internacional:

Peso: kilogramos (kg) o gramos (gr)

Altura: metros (mts) o centímetros (cm)

Líquidos: litro (l) o centímetros cúbicos (cc) o mililitros (ml)

Porción de alimentos: Porción (ejemplo: 1 porción)

EQUIVALENCIAS:

1 kilogramo = 1 kg = 1000 gr

1 metro = 1 mt = 100 cm

1 litro = 1 l = 1000 cc = 1000 ml

1 medida = 1 taza / 1 vaso

Las siglas “c/n” significan “cantidad necesaria”

Sabores de la Cocina Internacional

La gastronomía tiene tantos matices, aromas y sabores como países hay a lo largo y ancho del planeta Tierra. En cada continente, debido a su cultura, su clima y su tradición, podemos encontrar recetas que difieren de uno a otro. Gracias a la globalización y a las fáciles conexiones entre países, hoy en día las cocinas del mundo se entrelazan y es más sencillo probar platos de otros lugares desde el sofá de casa. Las recetas típicas internacionales generalmente provienen de las siguientes cocinas:

Cocina europea

Dentro de la cocina europea tienen una fama especial la gastronomía de la cuenca mediterránea, como son la española o la italiana, pero no hay que olvidar la francesa o la inglesa. La cocina

européa es una de las más populares de Occidente y se ha extendido mundialmente por contar con ingredientes accesibles y recetas fáciles de elaborar.

Cocina latinoamericana

La cocina del centro y sur del continente americano se conoce cada vez más en el mundo y sus sabores comienzan a ser valorados tanto en Europa como Asia. Cada país de la región de Latino y Centroamérica tiene características particulares, aunque la cocina mexicana, peruana y argentina, han tenido mayor difusión que las demás. La combinación de ingredientes autóctonos con técnicas de cocción antiguas consigue que recetas simples se presenten como verdaderos manjares.

Cocina oriental

El lejano Oriente tiene una cocina cada vez más conocida y apreciada en Occidente. En esta

terminología se engloba la cocina china, la japonesa, la tailandesa, la hindú, o la vietnamita. Con platos a base de arroz e ingredientes exóticos, la cocina oriental ha podido entrar en Europa y Estados Unidos con mucho éxito. Sus sabores son muy valorados por comensales con paladares exigentes.

Cocina árabe

El término árabe hace mención a la lengua común, pero en la gastronomía denominada así tienen cabida recetas de la zona del norte de África, sobre todo de Marruecos, así como platos de Oriente Próximo, del Líbano o Siria, entre otros. De a poco y generación tras generación la cocina árabe ha tenido una mayor penetración en la gastronomía mundial. Sus platos son degustados en muchos rincones del mundo y muchos se atreven a preparar las recetas aunque no tengan el linaje árabe.

A continuación encontrarás un compendio de 100

recetas pertenecientes a las primeras dos cocinas del mundo (europea y latinoamericana), con platos y postres típicos de la gastronomía regional española, francesa, italiana, argentina y mexicana.

10 Platos Españoles

PAELLA DE MARISCOS

Ingredientes (para 4 porciones):

- Una buena pizca de hebras de azafrán
- 250 gr de arroz blanco de grano largo
- 900 ml de caldo de pescado bajo en sodio, o preparado sin sal
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 400 gr de calamar, limpio y preparado
- 12 mejillones, raspados y sin las barbas
- 200 gr de filete de pescado blanco, cortado en trozos pequeños
- 2 pimientos rojos grandes, sin semillas y picados
- 1 lata (unos 225 gr) de tomates, picados
- 150 gr de guisantes congelados (arvejas)

- 2 dientes de ajo, grandes y machacados
- 1 cebolla grande, picada fina
- ½ cucharadita de páprika
- Pimienta al gusto
- 3 cucharadas de perejil, picado fino, para decorar

Preparación paso a paso:

Colocar las hebras de azafrán en una olla de base pesada a fuego moderado y revolver hasta que comiencen a soltar su aroma. Agregar el caldo y llevar a hervor. Retirar del fuego, tapar y dejar asentar. Rebanar el calamar en tiras finas.

Reservar.

Calentar 1 cucharada del aceite en una sartén. Agregar los trozos de pescado y freír rápidamente hasta que estén apenas dorados. Retirar y reservar. Agregar el resto del aceite a la sartén; añadir luego el ajo, la cebolla, la páprika y cocinar a fuego moderado 2 minutos, revolviendo de vez en cuando. Incorporar el pimiento rojo y cocinar 3 minutos o hasta que esté blando, pero no dorado.

Agregar el arroz, de manera que todos los granos queden bien cubiertos con aceite. Llevar el caldo de azafrán a hervor y agregar la mitad al arroz. Revolver y llevar a hervor. Reducir el fuego y cocinar 5 minutos o hasta que el líquido se haya casi absorbido.

Agregar la mezcla de arroz al caldo restante en una olla grande. Incorporar suavemente los tomates con su jugo, los guisantes y los trozos de pescado. Acomodar los mejillones arriba. Cocinar unos 5 minutos. Incorporar muy lentamente las tiras de calamar, cocinar 15 minutos más o hasta que el arroz esté tierno y todo el líquido se haya absorbido. Condimentar con pimienta al gusto. Retirar del fuego, tapar y dejar reposar 5 minutos. Quitar los mejillones que no se hayan abierto. Espolvorear con perejil y servir en cazuelas individuales.

PAELLA MARINERA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 500 gr de arroz
- 250 gr de camarones, pelados
- 200 gr de mejillones frescos
- 1 pimiento rojo
- 150 gr de guisantes (arvejas)
- 1 diente de ajo
- 1 pizca de azafrán
- ½ taza de aceite de girasol
- 4 tazas de caldo de pescado
- 1 ramo de perejil, picado
- ¼ cucharadita de sal

Preparación en 3 pasos:

1) Pelar y picar el ajo. Lavar el ají, quitar las semillas y picar. Calentar el aceite en la paella a fuego medio-alto y saltear los camarones hasta que cambien de color, unos 3 minutos. Retirar y reservar.

2) Colocar en la paella el pimiento rojo y los guisantes. Cocinar 5 minutos. Agregar el arroz, el caldo caliente, el ajo, el perejil, el azafrán y la sal. Cocinar todo durante 10 minutos, revolviendo de

vez en cuando.

3) En una cacerola a fuego medio con un fondo de agua, colocar los mejillones y esperar a que rompa el hervor. Una vez que los mejillones se hayan abierto, descartar los cerrados y colocar el resto en la paella. Cocinar hasta que el arroz esté seco. Agregar los camarones, revolver y servir.

PAELLA TÍPICA COMPLETA

Ingredientes (para 6-8 porciones):

- 200 gr de arroz bomba
- 150 gr de chorizo colorado
- 750 gr de pechugas de pollo, en cubos
- 300 gr de calamares
- 400 gr de camarones
- 400 gr de mejillones
- Azafrán, cantidad necesaria
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 taza de pimiento rojo, en cubitos

- 1 taza de tomates, cortados en cubitos
- 1 taza de guisantes (arvejas)
- 400 cc de caldo de gallina
- 125 cc de vino blanco
- ½ cucharadita de sal
- Pimienta, cantidad necesaria

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (horno moderado).

Picar la cebolla. Cortar el chorizo colorado en rodajas y el pollo en cubos grandes. En una paella o sartén grande y baja, saltear la cebolla y el chorizo colorado en el aceite de oliva. Agregar el pollo y cocinar unos minutos hasta dorar por todos lados.

Incorporar el calamar cortado en trozos, el pimiento y el tomate. Rehogar 5 minutos e incorporar el arroz y el azafrán. Revolver 1 minuto. Rociar con caldo y vino blanco.

Condimentar con sal y pimienta. A los 10 minutos, agregar los guisantes, los camarones y los mejillones. Cocinar 8 minutos más. Llevar el

sartén a horno moderado y cocinar de 15 a 20 minutos, agregando caldo de ser necesario. Retirar y servir de inmediato en platos individuales.

CAZUELA DE ARROZ INTEGRAL CON POLLO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 2 tazas de pechugas de pollo, cortadas en cubo
- 1 ½ taza de arroz integral
- 1 cebolla grande, picada
- 4 puerros
- 3 cucharadas de aceite
- ½ taza de vino blanco
- 2 cubitos de caldo de gallina
- 3 tazas de agua
- 2 ramitas de tomillo
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación paso a paso:

Cortar la carne de pollo en cubos. En una cacerola con 3 cucharadas de aceite, dorar el pollo por todos lados. Retirar y en la misma cacerola, saltear la cebolla y el puerro cortado en rodajas hasta que estén transparentes.

Agregar el pollo dorado y el arroz, y saltear 3 minutos. Incorporar el vino blanco y cocinar 5 minutos.

Disolver el cubo de caldo Knorr® en el agua caliente y mezclar en la preparación. Condimentar con sal y pimienta. Agregar la ramita de tomillo. Cocinar el arroz 40 minutos hasta que esté tierno, agregando un poco más de agua de ser necesario. Servir con abundante queso rallado si se desea.

COCIDO MADRILEÑO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 300 gr de ternera
- 1 chorizo
- 300 gr de muslos de pollo
- 300 gr de panceta (bacón)

- 1 osobuco de ternera
- 1 hueso de cerdo
- 500 gr de garbanzos, remojados
- ½ repollo (col blanca), picado fino
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 puñado de fideos de sopa
- Aceite de oliva para freír
- 1,5 litros de agua fría

Preparación paso a paso:

Colocar todos los tipos de carne en una olla a presión. Tapar con agua fría y dejar que se cocine destapado. Retirar la espuma.

Incorporar los garbanzos, y condimentar con sal a gusto. Cerrar la olla a presión, y cocinar por 30 minutos.

Mientras tanto, en una olla chica, colocar agua con sal. Dejar que hierva, y luego añadir el repollo picado. Cocinar a fuego bajo por 5 minutos.

Calentar una generosa cantidad de aceite de oliva en una sartén. Agregar el ajo y cocinar por 1 minuto. Colar el repollo de la olla e incorporarlo a

la sartén. Condimentar con sal a gusto. Cocinar hasta que esté bien tierno.

Destapar la olla a presión, y colar el caldo de la olla, y añadirlo a la sartén. Dejar que hierva y agregar los fideos de sopa. Cocinar hasta que los fideos estén tiernos.

Colocar la carne de la olla presión en una fuente, junto con los garbanzos. Servir junto con cazuelas de sopa y el repollo.

COCIDO ANDALUZ

Ingredientes (para 6 porciones):

- ½ kilo de Garbanzos (remojados de la noche anterior)
- 2 patatas
- 1 zanahoria
- 1 tomate
- 1 cebollas
- ½ kg de judías verdes
- ¼ kg de Calabaza
- ½ pechuga de pollo

- 2 ramas de berza
- ½ de carne cerdo o ternera
- 1 hueso de Costilla salada
- ¼ kg de chorizos
- 2 morcillas de cebolla
- Aceite de oliva, c/n
- 1 cucharita de pimentón dulce
- 2 cucharaditas de sal
- 1 ramita de hierba buena
- 1 hueso de jamón
- ¼ de tocino fresco
- Pasta seca (codos o moños), al gusto

Preparación paso a paso:

El día anterior a la preparación dejar los garbanzos en remojo toda la noche con abundante agua fría.

Picar el ajo y la cebolla lo primero. También cortar las zanahorias y patatas en tacos. Cortar también las judías verdes por la mitad y la calabaza en pedazos generosos.

Poner una olla con agua a hervir a fuego bajo y

echar todos los ingredientes exceptuando el chorizo, la morcillas, la berza, la calabaza, las judías verdes y el pimentón. Salar al gusto y cocinar de 1 ½ hora a dos.

Cuándo paso 1 hora y media y el caldo se despumó de tanto en tanto, añadir los otros ingredientes y contar 20 minutos o media hora (según el fuego) para que esté todo cocido.

Retirar el caldo para hacer la sopa con la pasta seca en otra olla, y añadirle unas hojas de hierbabuena. Servir caliente una vez que la sopa está lista.

COCIDO TÍPICO CATALÁN

Ingredientes (para 6 porciones):

PARA LAS PELOTAS:

- 200 gr de carne picada
- 1 huevo
- 2 ajos
- Perejil, c/n
- Pan rallado, c/n

- Harina, c/n
- Sal y pimienta al gusto

PARA EL COCIDO:

- 200 gr de pasta de galets (codos)
- ¼ de gallina
- 2 patatas medianas
- 150 gr de garbanzos
- 1 trozo de carne de ternera
- 1 hueso de jamón
- 2 huesos de ternera mejor con ternilla de los de la rodilla
- 1 butifarra blanca y 1 negra
- 1 col para el caldo

Preparación paso a paso:

Poner a remojo los garbanzos la noche anterior.

Por la mañana en una olla con agua y sal cocer los huesos de carne, la gallina, el hueso de jamón, la carne, y los garbanzos (si se tiene una red para poner los garbanzos mucho mejor) pues así se trabaja más a gusto.

Mientras se cuecen amasar la carne picada. Añadir

el ajo, huevo y perejil picadito, poner un poco de pan rallado para que la masa tenga cuerpo (pero no mucho, tiene que estar jugosa).

Formar con las manos húmedas 2 ó 3 albóndigas de forma más bien alargada, pasarla un poquito por harina. Entonces cuando el caldo esté terminado pasar a otra olla junto con la gallina, el hueso de jamón, los garbanzos y poner todos los demás ingredientes (patatas, col, butifarra blanca y albóndigas); dejando la butifarra negra para el final (pues suele deshacerse).

Una vez esté el cocido hecho coger caldo de la olla y preparar una sopa; pues justo al momento en que se sirve el cocido.

COCIDO MURCIANO

Ingredientes (para 6 porciones):

PARA EL COCIDO:

- Un codillo de ternera
- ½ pava (un kilo aproximadamente)
- 250 gr de garbanzos

- 1 zanahoria
- 1 chorizo de unos 100 gr
- 1 col pequeña
- 100 gr de tocino de magro
- 1 nabo
- 1 kg de patatas pequeñas
- Un trozo de calabaza
- Apio, c/n
- Cardo blanco, c/n
- Unas judías verdes
- 100 gr de fideos (a elección)
- Azafrán al gusto
- Sal al gusto

PARA LAS PELOTAS:

- 100 gr de tocino
- 200 gr de pechuga de pava
- 1 hígado de pava
- 100 gr de carne de cerdo
- Un huevo
- Pan blanco, c/n
- Piñones, c/n
- Ajo, c/n

- Pimienta al gusto
- Un trozo de pan de carrasca
- Nuez moscada al gusto
- Perejil al gusto
- Sal al gusto

Preparación paso a paso:

Llenar una olla con 3 litros o un poco más de agua y llevar al fuego. Añadir la pava, los garbanzos, el tocino, el codillo y el nabo. Salar al gusto. Dejar 1 hora a fuego lento.

Pasada la hora de cocción a fuego lento añadir las zanahorias, la col con la judías, el apio y el cardo. Dejar media hora más al fuego, que hierva e integre los sabores.

Tras esta media hora añadir las patatas junto a la calabaza y el chorizo. Es el momento de añadirle el azafrán. Separar el caldo en un cazo y agregar unos ajos pelados y picados y perejil picadito. Dejar 10 minutos solo el caldo con ajo y perejil. Echar los fideos y cocinar el tiempo que requieran según el paquete.

Para hacer las pelotas: En un cuenco poner el pan a remojo. En la batidora poner los higaditos con el cerdo, el embutido, la pava, el tocino y el perejil. Mezclar con las migas de pan, los piñones y el huevo. Agregar sal, nuez moscada y pimienta. Amasar con las manos hasta conseguir una masa homogénea. Pasar por harina y añadir al caldo hasta que se cocinen. Servir caliente en cazuelas junto al cocido.

GUISO DE LENTEJAS CON CHORIZO ESPAÑOL

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 litro de agua
- 400 gr lentejas
- ½ chorizo español cortado en trozos de 1cm
- 1 papa, pelada y picada
- 2 zanahorias, picadas
- 1 hoja de laurel

- 75 cc aceite de oliva extra virgen
- 1 cebolla picada
- 2 cucharaditas pimentón dulce

Preparación paso a paso:

En una olla a presión, combinar el agua, las lentejas, el chorizo, la papa, las zanahorias y el laurel. Tapar, y cocinar a presión durante 10 minutos.

Mientras tanto, en una sartén, cocinar la cebolla en el aceite de oliva hasta que esté suave. Agregar el pimentón. Retirar del fuego para que el pimentón no se queme.

Cuando las lentejas estén listas, agregar la cebolla y la mezcla de aceite. Servir de inmediato.

TORTILLA ESPAÑOLA CLÁSICA

Ingredientes (para 6 porciones):

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 4 patatas grandes, peladas y cortadas en rodajas finas

- 1 cebolla blanca, picada
- 225 gr de chorizo en trocitos
- 5 huevos
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:

Calentar 2 cucharadas de aceite en una sartén de teflón a fuego medio. Freír las patatas y la cebolla durante 15 minutos. Agregar el chorizo y cocinar durante 5 minutos más, o hasta que las patatas se hayan suavizado y el chorizo esté cocido. Sazonar con sal y pimienta al gusto.

Batir los huevos en un bol grande. Incorporar las patatas y cebollas, y mezclar bien.

Calentar una cucharada de aceite en una sartén de teflón a fuego medio. Agregar la mezcla de huevos en la sartén y deja cocinar, sin revolver, durante 10 minutos. Colocar un plato grande sobre la sartén e invertir. Pasar la tortilla al plato. El lado cocido debe estar dorado y hacia arriba. Cuidadosamente deslizar la tortilla a la sartén y cocinar el otro lado de 5 a 10 minutos.

10 Platos Franceses

CANARD À L'ORANGE (PATO A LA NARANJA)

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 pato de dos kilogramos
- 50 gramos de aceite de oliva
- 1 vaso de Vermut seco Blanco
- 8 naranjas
- 50 gramos de mantequilla
- Sal y pimienta

Preparación paso a paso:

Cortar 6 de las naranjas en cuartos, y marinarlas durante 1 hora en el vermut.

Rellenar el pato con estas naranjas después de haber salpimentado a gusto.

Aderezar el pato y colocarlo sobre una placa

untada de aceite.

Colocar la mantequilla sobre la superficie y hacer cocer lentamente a fuego medio durante media hora, añadiendo después de la media hora el jugo de la marinada, rociando el pato con este jugo.

Continuar la cocción hasta que la carne esté a gusto del comensal (aproximadamente una hora en total, depende del tamaño del pato).

Diez minutos antes de terminar la cocción, añadir las dos últimas naranjas cortadas en rodajas.

Servir el Pato rodeado de las rodajas de naranjas.

BOEUF BOURGUIGNON (GUISO TÍPICO FRANCÉS)

Ingredientes (para 8 porciones):

- 60 gr de mantequilla
- 200 gr de panceta (bacón), cortada en cubos
- 3 cebollas medianas picadas
- 2 kg de colita de cuadril cortada en cubos
- 40 gr de harina

- 1 botella de vino tinto
- 500 cc de caldo de carne
- 3 hojas de laurel
- 2 cucharadas de puré de tomates
- 3 zanahorias cortadas en cubos
- 300 gr de champiñones fileteados
- 2 tallos de apio, cortados en cubos
- Sal y pimienta al gusto
- Ramito de tomillo

Preparación paso a paso:

Derretir la mantequilla en una olla a fuego mediano. Cocinar las cebollas y la panceta.

Retirarlos del fuego y reservar.

Saltear la carne y espolvorear con harina hasta que se haya dorado. Rociar con el vino tinto.

Volver la panceta y cebollas a la olla. Agregar las hojas de laurel, ramo de tomillo, salsa de tomate, zanahorias, champiñones y apio. Salpimentar a gusto. Cocinar a fuego bajo por 3 horas, revolviendo de vez en cuando.

TERNERA ASADA A LA FRANCESA

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 kg de solomillo de ternera en un trozo
- 500 gr de champiñones
- 1 vaso de leche evaporada (ideal)
- 100 gr de mantequilla
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cebollas pequeñas
- 3 cucharadas de vinagre
- 1 cucharada de harina
- 1 copita de coñac
- El zumo de 1 limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Nuez moscada, cantidad necesaria

Preparación paso a paso:

Limpiar los champiñones y las cebollas. Cortarlos juntos en rodajas y rehogarlos en una sartén hasta que se absorba el líquido que desprendan. Luego

pasar por la batidora.

Preparar un bechamel con el resto de la mantequilla, la harina y la leche evaporada.

Añadir sal, pimienta y nuez moscada, y mezclar con el puré de champiñones.

Salpimentar el solomillo y dorarlo en una sartén con el aceite. Flambearlo con el coñac, bajar el fuego y cocer durante 25 minutos. Retirar la carne, cortarla en rodajas y colocar en una fuente.

Añadir el vinagre al jugo de cocción de la ternera, dejarlo reducir y agregar el puré de champiñones. Calentar durante unos minutos, verter sobre la carne y servir.

Acompañar con alguna guarnición o ensalada de ocasión.

SOLOMILLO RELLENO DE ROQUEFORT

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 kilogramo de solomillo de ternera

- 1 cebolla tierna
- 1 manojo de perejil
- 100 gramos de roquefort
- 1 cucharada de coñac
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 1 cucharadita de orégano
- 2 cucharadas de nata
- Sal y pimienta negra

Preparación paso a paso:

Lavar el solomillo bien en agua y dejar escurrir.

Una vez esté seco, cortar haciendo un hueco por el centro. Echar (por fuera) sal gorda (tipo sal maldon), pimienta negra y un poco de orégano.

Apartar.

Pelar y picar la cebolla y perejil. Poner en un bol con el roquefort, coñac, mostaza y nata. Mezclar todo muy bien.

Rellenar el hueco en el centro del solomillo con la mezcla. Cerrar la punta con palillos de madera.

Colocar el solomillo en la parte inferior del horno microondas y asar durante 30 minutos a 180 watts

de potencia, dándole la vuelta a la mitad del tiempo. Si se desea una mayor cocción sumar 10 minutos más de microondas.

Cuando esté listo, dorar un poco en el grill. Dejar reposar 5 minutos antes de servir.

ARROLLADO DE CARNE CON CIRUELAS Y BACÓN

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 kg de carne picada de ternera
- 1 cebolla rayada
- 1 ají verde picado
- 2 huevos
- 1 cucharada de perejil picado
- 5 cucharadas de galleta marinera desmenuzada
- Vino blanco, cantidad necesaria
- Sal y pimienta al gusto
- 250 gr de ciruelas pasas
- Morrón en aceite, cantidad necesaria
- 150 gr de bacón (panceta) en láminas finitas

Preparación paso a paso:

En un bol mezclar la carne picada, la cebolla, el ají, los huevos, el perejil y la galleta marinera remojada en el vino blanco, salpimentar a gusto.

Extender la mezcla sobre un papel manteca untado con aceite o rocío vegetal y darle forma rectangular con un espesor de 3 cm aproximadamente.

Disponer en el centro y a lo largo las láminas de panceta y sobre ellas las ciruelas descaroizadas y rellenas con el morrón en aceite.

Arrollar ayudándonos con el papel y envolverlo en el mismo.

Cocinar en horno moderado a caliente durante 50 minutos.

Antes de servirlo dejar reposar unos minutos, quitarle el papel y cortarlo en rodajas.

COSTILLITAS DE CERDO CON MANZANA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 8 costillitas de cerdo (de 150 gr cada una)
- 4 tomates
- 4 manzanas, peladas, sin su centro y cortadas en rodajas
- 4 cebollas cortadas en rodajas finas
- 6 cucharadas de vino blanco
- Azúcar, cantidad necesaria
- Sal y pimienta al gusto
- Harina, cantidad necesaria
- Aceite de girasol, cantidad necesaria

Preparación en 5 pasos:

- 1) Con una cuchilla bien afilada, hacer una cruz en la parte superior de los tomates. Meter los tomates en una olla con agua caliente por unos minutos. Retirar del agua y pelar los tomates. Cortarlos en rodajas.
- 2) Mezclar las manzanas y tomates con el azúcar y sal en un bol. Reservar.
- 3) Precalentar el horno a 200 C (moderado). Untar

con aceite una fuente de vidrio para horno.

Reservar.

4) En una sartén a fuego mediano, derretir la manteca. Rehogar la cebolla hasta que queden transparentes. Agregar las manzanas y tomates.

5) Salpimentar las costillitas a gusto. Pasarlas por harina y colocarlas en la fuente para horno. Tapar con la preparación de las manzanas y tomates.

Rociar las costillitas con vino blanco. Tapar con papel aluminio, y llevar al horno por 30 minutos.

COQ AU VIN (GUISO FRANCÉS DE POLLO)

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 bouquet garni
- 1 zanahoria, cortada en rodajas finitas
- 1 cucharada de puré de tomates
- 100 cc de agua
- 150 gr de panceta (bacón), cortada en tiritas
- 2 dientes de ajo picados

- 2 chalotes picados
- 2 cebollas chicas picadas
- 250 gr de champiñones
- 1 pollo entero, cortado en presas
- 30 gr de harina
- 40 gr de mantequilla
- 50 gr de perejil fresco picado
- 750 cc de vino tinto
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:

Derretir la mantequilla en una sartén grande a fuego mediano. Dorar las presas de pollo de ambos lados. Agregar la cebolla, chalotes, ajo y zanahoria. Cocinar durante 5 minutos y luego añadir la harina y mezclar bien. Incorporar el vino tinto, agua y puré de tomates. Salpimentar a gusto, añadir el bouquet garni, tapar y cocinar a fuego suave por 2 horas.

Mientras tanto, lavar los champiñones y cortarlos en rodajas finitas. Cocinar la panceta en una sartén durante 5 minutos. Añadir los champiñones y

saltear durante 6 minutos más. Colocarlos en una fuente para servir.

Poner las presas de pollo en el bol. Subir el fuego de la salsa y dejar que hierva nuevamente. Pasar por un colador y luego verter sobre el pollo y los champiñones. Espolvorear con el perejil y servir de inmediato.

QUICHE LORRAINE TRADICIONAL

Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 masa de hojaldre para tarta
- 100 gr de mantequilla
- 1 cebolla grande cortada en finas rodajas
- 3 huevos batidos
- 250 ml de nata (crema de leche)
- 150 gr de queso Gruyere, en hebras
- Mostaza, cantidad necesaria
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de harina

Preparación en 2 pasos:

1) Precalentar el horno a 220°C (fuerte). Forrar una tartera con la masa de tarta. Pintar la base con mostaza. En un sartén, derretir la manteca a fuego mediano. Rehogar la cebolla a fuego mediano por 5 minutos hasta que se ponga transparente. Cuidar que no se queme.

2) Mezclar en un bol los huevos junto con la nata, condimentar con sal y pimienta al gusto. Agregar las cebollas con sus jugos a la preparación, el queso y la cucharadita de harina. Mezclar bien hasta que se hayan integrado. Rellenar la tartera con la preparación. Llevar al horno por 35 minutos. Dejar enfriar por 10 minutos antes de servir.

OMELETTE “3 QUESOS”

Ingredientes (para 2 porciones):

- 3 huevos
- 100 gr de champiñones, limpios

- 15 gr de mantequilla
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de ciboulette, picado
- 1 cucharada de queso parmesano, rallado
- 1 cucharada de queso gruyere, rallado
- 1 cucharada de queso suizo, rallado
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación paso a paso:

Filetear los champiñones y mezclar con mantequilla y perejil. Condimentar con sal. En un bol, batir los huevos y condimentar con sal y pimienta.

En una sartén a fuego medio-bajo, calentar el aceite de oliva. Verter los huevos batidos y cubrir con la mitad de los champiñones fileteados, el perejil, el ciboulette y los 3 tipos de queso. Cuando el huevo comienza a cuajar, doblar el omelette al medio y cocinar 2 minutos más. Servir en el plato.

SOUFFLÉ DE ESPINACA CON

QUESO

Ingredientes (para 6 porciones):

- 40 gr de mantequilla
- 3 cucharadas de fécula de mandioca
- 200 cc de leche entera
- 150 gr de queso paté gras, rallado
- 1 pizca de nuez moscada
- 2 tazas de espinaca, cocida y bien exprimida
- 4 yemas de huevo
- 5 claras de huevo
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado).

Enmantecar un molde para soufflé y espolvorear con queso rallado.

En una cacerola mediana, derretir la mantequilla a fuego lento. Inmediatamente incorporar la mandioca y mezclar con cuchara de madera para formar una pasta. Sin parar de mezclar, agregar leche de a poco y revolver hasta que espese.

Apagar el fuego y agregar el queso rallado y la espinaca.

Incorporar las yemas de a una por vez, batiendo bien luego de cada adición. Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada.

En un bol grande, batir las claras a punto nieve.

Incorporar la mitad de la preparación de queso en las claras y mezclar con movimientos envolventes.

Integrar el resto de la preparación.

Volcar la mezcla en el molde de soufflé y llevar al horno. Cocinar 20 a 25 minutos hasta que el soufflé se vea dorado e inflado. Servir tibio.

10 Platos Italianos

RISOTTO COMBINADO DE HONGOS, BACÓN Y ZUCCHINIS

Ingredientes (para 6 porciones):

- 400 gr de arroz tipo Arborio
- 1 ½ litro de caldo de pollo
- 2 cucharadas de aceite de oliva, dividido
- 150 gr de hongos portobello, picado
- 150 gr de champiñones blancos, cortados
- 3 zucchinis en rebanadas
- 50 gr de mantequilla
- 3 chalotes, cortados en cubitos
- 120 cc de vino blanco
- 200 gr de bacón, cortada en cubitos
- 40 gr de queso Cheddar
- Sal y pimienta negra recién molida, al gusto

Preparación paso a paso:

En una cacerola, mantener caliente el caldo de pollo a fuego lento. En otra cacerola, calentar un chorrito de aceite de oliva y saltear los champiñones hasta que se hayan dorado. Reservar. Agregar otro chorrito de aceite de oliva y freír los zucchinis hasta que estén suaves y dorados. Reservar a un lado.

Añadir $\frac{1}{2}$ de la mantequilla y freír los chalotes hasta que estén blandas. Agregar la mantequilla restante, añadir el arroz y revolver para cubrir. Una vez que el arroz ha tomado un color dorado pálido, añadir el vino blanco, revolviendo continuamente hasta que se absorba.

Añadir aproximadamente 200 cc de caldo de pollo al arroz, revolviendo continuamente hasta que se absorba. Repetir añadiendo el caldo de a un cucharón a la vez, hasta que el líquido se absorba. El arroz debe ser suave, pero al dente.

Mientras que se añade el caldo al arroz, freír en una sartén el bacón y mezclar con el arroz al final. Agregar el queso, sal y pimienta al gusto y

revolver.

Recalentar los zucchinis y los hongos, ya sea en microondas o en una cacerola y añadir al final. Servir acompañado con una ensalada.

RISOTTO CLÁSICO CON TOMATES SECOS Y MOZZARELLA

Ingredientes (para 6 porciones):

- 2 tazas de arroz tipo Arborio
- 5 ½ tazas de caldo de verduras
- 1/3 taza de tomates secos
- 1 cebolla picada
- 1 taza de queso mozzarella, rallado
- 1 taza de queso parmesano, rallado
- ¼ taza de albahaca fresca, picada
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:

En una olla mediana, calentar el caldo de

verduras. Mientras tanto, colar bien los tomates secos y retirar el excedente de aceite. Picarlos bien grandes y reservar.

En una olla, rehogar la cebolla con una cucharada de mantequilla a fuego mediano durante 5 minutos hasta que se ponga transparente. Agregar el arroz y mezclar hasta que se mojen bien, durante 1 minuto. Añadir el caldo al arroz de a una taza por vez, hasta que se haya absorbido totalmente. El arroz se cocinará y quedará tierno y cremoso, más o menos en 20 a 25 minutos.

Añadir la mozzarella, el queso parmesano, los tomates, la albahaca picada, sal y pimienta. Mezclar bien y servir.

RISOTTO AL VINO BLANCO CON QUESO PARMESANO

Ingredientes (para 2 porciones):

- 140 gr de arroz tipo Arborio
- 1 cubito de caldo de pollo

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 50 gr de chalotes picados
- 60 cc de vino blanco seco
- 3 cucharadas de nata (crema de leche)
- 40 gr de queso parmesano, rallado
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:

En una olla disolver el cubito de caldo en 600 cc de agua y dejar que hierva. Una vez que hirvió, bajar el fuego a mínimo.

Calentar 1 cucharada de aceite en una sartén a fuego mediano y rehogar los chalotes. Añadir el arroz y cocinar por 3 minutos, hasta que se ponga transparente. Incorporar el vino blanco y esperar hasta que se haya absorbido todo el líquido. Ir agregando de a 1 taza el caldo al arroz, esperando hasta que se absorba todo el líquido. Repetir este paso hasta que no tenga más caldo o hasta que el arroz esté cocido.

Una vez que el arroz esté cocido, añadir la nata, el queso parmesano y salpimentar a gusto.

FETTUCCINIS A LA CARBONARA

Ingredientes (para 6-8 porciones):

- 500 gr de fideos tipo fettuccini
- 8 lonchas de bacón (panceta), picado
- 4 huevos
- ½ taza de queso parmesano
- 1 ¼ taza de nata (crema de leche)
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:

Poner una olla a hervir con suficiente agua con sal y dejar que hierva. Cocinar los fideos por 8 a 10 minutos hasta que estén al dente. Colar y reservar. Mientras tanto, dorar la panceta en un sartén. Retirar y dejar escurrir el exceso de aceite sobre una toalla de papel. Batir los huevos, la nata y el queso en un bol y luego añadir el bacón picado en trozos. Volver los fideos al sartén a fuego bien

bajito y cubrir con la preparación de huevo.
Mezclar bien, con cuidado usando pinzas.
Cocinar por 1 o 2 minutos, hasta que se haya
puesto la salsa un poco más espesa. No cocinar de
más para evitar que los huevos salgan tipo
revueltos. Salpimentar al gusto y servir.

PASTA PENNE CON ESPINACA, TOMATE Y BACÓN

Ingredientes (para 6 porciones):

- 500 gr de pasta penne
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 6 lonchas de bacón, picadas
- 6 dientes de ajo, picados
- 250 gr de espinaca fresca, trozada
- 500 gr de tomates cherry

Preparación en 2 pasos:

1) Cocinar la pasta según las instrucciones del
paquete. Mientras tanto, calentar 1 cucharada de

aceite de oliva en un sartén a fuego medio.

Agregar el bacón y cocinar hasta que se haya dorado bien. Agregar el ajo y cocinar durante 1 minuto. Añadir los tomatitos cherry cortados al medio y cocinar hasta que se hayan calentado bien.

2) Colocar las espinacas en un colador grande y verter el agua caliente donde se cocino la pasta sobre las espinacas para que se ablanden. Escurrir, pasar a un bol grande y mezclar con el aceite de oliva restante, el bacón, los tomates y la pasta. Servir caliente.

ESPAGUETIS CON ALBÓNDIGAS

Ingredientes (para 6 porciones):

- 500 gr de espaguetis o linguinis
- 1/3 taza de trigo burgol
- ½ taza de agua caliente
- 125 gr de carne de ternera magra, picada (molida)
- 125 gr de salchichas o chorizos picantes, sin la piel

- 1 cebolla blanca, mediana, picada
- 2 claras de huevo, ligeramente batidas
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita de orégano
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- 1 taza de pan rallado
- 4 tazas de salsa marinara de tomate
- ½ taza de hojas de albahaca, trozadas
- ½ taza de queso parmesano, rallado

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (horno moderado).

Cubrir la base de usa asadera con papel aluminio.

Aceitar ligeramente el papel aluminio.

PARA LAS ALBÓNDIGAS: En un bol, combinar el trigo burgol con el agua. Dejar remojar hasta que el trigo esté tierno y haya absorbido el líquido, unos 30 minutos. En un bol grande, combinar el trigo burgol remojado, las claras, la carne picada, el relleno de los chorizos italianos sin piel, el ajo, el pan rallado, orégano, sal y pimienta. Mezclar

bien todo y formar albóndigas con las manos. Colocar las albóndigas sobre la fuente preparada. Llevar al horno y cocinar 25 minutos. Retirar y colocar las albóndigas sobre papel de cocina para absorber el excedente de grasa.

PARA LA SALSA Y LOS ESPAGUETIS: Colocar una cacerola grande con agua ligeramente salada a hervir. En otra cacerola, calentar las 4 tazas de salsa marinara. Agregar las albóndigas a la salsa y calentar 20 minutos con la cacerola tapada.

Incorporar la albahaca.

Cocinar los espaguetis hasta que estén al dente, 8 a 10 minutos. Colarlos y colocar en una fuente para servir. Cubrir con la salsa y albóndigas y servir espolvoreado con queso rallado.

VITEL THONNÉ

Ingredientes (para 8-10 porciones):

- 1 y ½ kilogramo de solomillo de ternera (desgrasado)
- 1 cucharada de sal gorda

- 1 ramito compuesto (laurel, tomillo, romero)
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 3 yemas de huevo
- Sal y pimienta al gusto
- 5 cucharadas de jugo de limón exprimido
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 taza de aceite
- 1 lata de atún (en aceite)
- 3 filetes de anchoas (en aceite)

Preparación paso a paso:

Atar el solomillo para que mantenga la forma. Colocar en una cacerola agua como para cubrir la carne, añadir la sal, el ramito, la cebolla y la zanahoria.

Hacer hervir 8 a 10 minutos y agregar la carne, cocinarla a fuego lento hasta que al pincharla resulte tierna, dejarla enfriar en el mismo caldo, luego quitarle los hilos y cortarla en rodajas finas. Aparte preparar una mayonesa de la siguiente forma: condimentar las yemas con una pisca de sal

y pimienta a gusto, agregar el jugo de limón y la mostaza, revolviendo siempre con batidor, incorporar lentamente y en forma de hilo el aceite. Licuar o procesar el atún y las anchoas, añadir a la mayonesa y mezclar bien.

Cortar en finas rodajas o tajadas la carne (un vez que enfrió por completo).

Acomodar en una fuente una base de salsa con una base de rodajas de carne, repetir hasta completar la totalidad de la carne. Cubrir con la salsa.

Salpicar con alcaparras o espolvorear con huevos duros picados y aceitunas verdes fileteadas.

*Puedes comprar un pote de mayonesa en lugar de prepararla y aligerarla con jugo de limón o vino blanco. El vino le aporta un sabor aún más intenso.

CARTOCCIO MEDITERRÁNEO

Ingredientes (para 4 porciones):

PARA EL CALDO:

- 1 cabeza y espinazo de pescado

- 1 ramito de hierbas aromáticas
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- ½ taza de vino blanco
- Sal y pimienta, al gusto

PARA EL CARTOCCIO:

- 400 gr de espagueti
- 100 gr de pulpo
- 100 gr de camarones, pelados
- 2 tazas de mejillones, limpios
- 1 peperoncino
- 2 dientes de ajo
- 2 tomates
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vino blanco
- 4 cucharadas de perejil

Preparación paso a paso:

PARA EL CALDO: En una cacerola grande colocar la cabeza de pescado y el espinazo junto con el ramito de hierbas aromáticas. Pelar la cebolla y las zanahorias. Cortarlas en cuartos y

agregar a la cacerola, rociar con el vino blanco y cocinar 5 minutos. Cubrir con 2 litros de agua y cocinar 30 minutos. Condimentar con sal y pimienta. Reservar.

Colar el caldo y hacer hervir nuevamente. Cocinar la pasta en el caldo de acuerdo a las instrucciones del paquete. Colar y reservar la pasta y un pocillo del caldo de pescado.

PARA EL CARTOCCIO: Picar el peperoncino, el ajo, el pulpo y los camarones. Colocar en una sartén con dos cucharadas de aceite y cocinar 2 minutos. Agregar el vino blanco y cocinar 3 minutos más. Incorporar el caldo reservado, el tomate picado y los mejillones. Condimentar con sal y pimienta, agregar la pasta y revolver bien. Cocinar 5 minutos hasta que los mejillones se abran.

Distribuir la pasta en 4 cuadrados de papel aluminio y agregar perejil picado. Cerrar los paquetes y colocar cada uno en un plato. Servir.

MINISTRONE CON CHORIZO

Ingredientes (para 6 porciones):

- 120 gr de fideos (tipo coditos)
- 850 ml de caldo de pollo
- 250 ml de agua
- 4 chorizos de cerdo sin piel y cortado en trozos
- 800 gr de tomates perita de lata
- 1 (400 gr) lata de porotos rojos, lavados y colados
- 2 o 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla, picada
- 2 tallos de apio, picados
- 2 zanahorias, picadas
- 2 cucharadas de puré de tomates
- 250 ml de vino Marsala, seco
- 1 cucharadita de albahaca seca
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 o 2 dientes de ajo, picados
- Sal y pimienta, al gusto
- Aceite de oliva para rociar, al gusto
- 2 cucharadas de perejil fresco, picado
- Queso parmesano rallado, al gusto

Preparación paso a paso:

En una cacerola grande de fondo pesado, calentar el aceite de oliva a fuego medio. Agregar las cebollas, el apio, las zanahorias y el ajo, y cocinar hasta que se ablanden. Agregar los trozos de chorizo sin piel y dorar por todos lados. Agregar el puré de tomates y cocinar 2 minutos. Incorporar el vino Marsala y levantar el fondo de cocción de la cacerola con una cuchara de madera. Agregar la albahaca, sal, pimienta, tomates perita, el agua y el caldo.

Dejar hervir, bajar el fuego y cocinar tapado por 1 hora. Retirar la tapa, agregar los porotos y los fideos codito. Tapar nuevamente y cocinar 30 minutos. Retirar del fuego y agregar el perejil. Revolver y servir en cazuelas individuales, salpicado con abundante queso rallado.

PIZZA NAPOLITANA

Ingredientes (para 8 porciones):

PARA LA MASA:

- 420 gr de harina
- 1 ½ tazas de agua
- 1 ½ cucharadas de levadura de cerveza
- 1 cucharadita de sal

PARA EL RELLENO:

- 1 taza de queso mozzarella rallado
- 1 tomate grande cortado en rodajas finas
- 1 puñado de hojas de albahaca
- 6 dientes de ajo
- Pimienta al gusto
- 100 gr de bacón cortado en tiritas
- Salsa para pizza, cantidad necesaria

Preparación en 2 pasos:

1) En un bol, disolver la levadura con ½ taza de agua. Incorporar 125 gr de harina y mezclar bien. Tapar con film y dejar reposar hasta que se esponje, aproximadamente 1 hora. Añadir el resto del agua, la harina y la sal y mezclar bien. Una vez que se formó la masa, amasarla sobre una superficie enharinada hasta que quede una masa

suave y flexible, más o menos por 15 minutos. Volver a un bol enharinado y cubrir con papel film. Dejar leudar 2 a 3 horas en un lugar seco y caliente (por ejemplo, cerca del horno), hasta que duplique su tamaño.

2) Desinflar la masa y estirlarla. Dejar reposar por otros 10 a 15 minutos (mientras se preparan los otros ingredientes). Mientras tanto, precalentar el horno bien caliente (220 °C). Estirar la masa, ya sea con las manos o con la ayuda del palote. Colocarla sobre una pizzera ligeramente aceitada. Untarla con la salsa para pizza y llevar al horno por 8 minutos. Retirar y cubrir con la mozzarella, las rodajas de tomate, la panceta y las hojas de albahaca. Rociar un chorrito de aceite. Volver al horno hasta que se haya dorado y que el queso esté burbujeando.

10 Platos Argentinos

LOCRO TRADICIONAL

Ingredientes (para 8 porciones):

- 200 gr de panceta (bacón)
- 500 gr de mondongo (pancita de res)
- 4 chorizos colorados
- 1 ½ kg de carne de cerdo
- 2 kg de zapallo
- 1 ½ kg de maíz blanco molido
- 750 gr de porotos pallares
- 1 cebolla mediana picada
- ½ cucharada de pimentón
- 2 kg de patitas de chanco
- 2 cucharadas de aceite de maíz
- Sal, pimienta y pimentón, al gusto

Preparación paso a paso:

Lavar el maíz y los porotos, remojar desde el día anterior. Cocinar las patitas de chancho al horno y dejar enfriar. Luego, cortarlas en trocitos. Cortar en pequeños trozos la panceta, el mondongo, los chorizos y la carne.

PARA EL DÍA DEL LOCRO: Colocar en una olla el maíz y los porotos hasta que hiervan y se cocinen por una hora. Agregar el resto de los ingredientes y los condimentos: sal al gusto, pimienta y pimentón, y mezclar con una cuchara de madera.

En una olla aparte, hervir el zapallo con sal y luego pisarlo y hacerlo puré. Agregar el zapallo a la preparación anterior por unos 20 minutos hasta completar su cocción.

PARA LA SALSA FRITA: Calentar el aceite en el sartén y rehogar la cebolla picada y salada. Una vez cocida, retirar del fuego y en caliente agregar parte del pimentón. Incorporar por encima de cada plato con locro.

PUCHERO PATRIO

Ingredientes (para 8 porciones):

- 2 kg de osobuco de ternera
- 300 gr de panceta (bacón)
- 3 chorizos
- 2 morcillas
- 3 zanahorias medianas
- 3 puerros
- 3 patatas medianas
- 3 choclos
- ½ repollo (col blanca) mediano
- 300 gr de garbanzos
- 2 cebollas
- 1 apio
- 1 ramo de perejil, tomillo y laurel
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:

Hervir abundante agua con sal en una gran olla.

Cuando hierva, agregar la carne de ternera.

Más o menos pasados unos 15 minutos, agregar el

ramo de hierbas, el apio, las cebollas y el puerro. Si hay mucha espuma en la superficie, retirarla con una espumadera. Luego incorporar los garbanzos previamente remojados y cocinar por una hora. A la hora, agregar el repollo cortado en trozos grandes. Ir incorporando las verduras cada 10 minutos en el siguiente orden: zanahorias peladas enteras, patatas peladas enteras, choclos cortados y el zapallo. Cuando las patatas estén tiernas, el puchero estará listo.

En una olla aparte, agregar los chorizos pinchados en agua hirviendo y la panceta cortada en cubos, y cocinar por unos 45 minutos aproximadamente. Agregar las morcillas pinchadas, y dejar cocinar por unos 5 minutos más. Servir en varias fuentes, generalmente separando las verduras de la carne.

GUISO DE MONDONGO

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 kg de pancita de res (mondongo blanco)
- ½ taza de aceite

- 1 cebolla, picada
- 1 diente de ajo, picado
- 2 tomates perita, pelados y picados
- 2 zanahorias, cortadas en rodajas
- 1 cucharada de tomates en conserva
- 1 ají rojo, picado
- 1 ½ taza de agua
- 2 cubitos de caldo de verduras, tipo Knorr®
- 1 ramito compuesto de perejil, orégano y laurel
- 1 pizca de pimienta
- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1 puñado de tomates secos
- 1 cucharada de perejil, picado

Preparación paso a paso:

Limpiar el mondongo, hervirlo en caldo hasta que esté tierno y cortar en tiras finas. Reservar.

En una cacerola calentar aceite y rehogar la cebolla y el ajo picados hasta que estén transparentes. Añadir los tomates pelados y cortados, las zanahorias en rodajas, el tomate en conserva y el ají picado. Saltear 5 minutos e

incorporar el agua caliente, los cubitos de caldo, los tomates secos y las hierbas aromáticas. Mezclar e incorporar el mondongo en tiras y la pimienta. Dejar hervir lentamente hasta que el mondongo esté muy tierno. Por último, agregar los garbanzos y hervir 5 minutos más. Si hiciera falta, agregar más caldo. Servir caliente.

ESTOFADO DE CARNE CON VEGETALES

Ingredientes (para 8 porciones):

- 2 lonchas de panceta ahumada (bacón)
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1,5 kg de carne para estofado, deshuesada y atada con hilo de cocina
- 8 zanahorias grandes, peladas y cortadas en rodajas gruesas
- 2 cebollas, picadas
- 4 dientes de ajo, machacados

- 2 latas (800 gr) de tomates, picados
- 1 taza de vino tinto
- 1 taza de caldo de carne
- Sal y pimienta negra recién molida
- 1 kg de patatas pequeñas, lavadas y cortadas en dos
- $\frac{1}{4}$ taza de albahaca fresca picada
- 2 cucharaditas de fécula de maíz disueltas en 1 cucharada de agua

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 160°C (horno bajo).

Cocinar la panceta ahumada en una cacerola pesada durante 5 minutos hasta que esté crujiente. Retirar las lonchas de panceta, escurrir el exceso de grasa sobre papel de cocina y luego cortar la panceta en trozos.

Agregar el aceite a la cacerola y calentar a fuego moderado. A continuación, agregar la carne y dar vueltas para dorar por todos lados. Pasar a un plato.

Añadir las zanahorias, las cebollas y el ajo y

cocinar durante unos 8 minutos hasta que estén ligeramente doradas. Agregar los tomates, y luego colocar nuevamente la carne. Agregar el vino y el caldo. Condimentar, dejar hervir y reducir el calor. Cubrir con papel de aluminio y encima colocar la tapa para crear un sello hermético. Colocar la cacerola en el horno y cocinar durante 1 hora, dando vuelta la carne una vez.

Retirar la cazuela del horno y añadir las patatas y la mitad de la albahaca. Completar el nivel de líquido si es necesario con la acción un poco más o agua. Volver al horno y cocinar durante una hora más, o hasta que la carne y las verduras estén tiernas. Poner la panceta en un plato resistente al calor en el horno durante unos 5 minutos para calentar a través.

Cortar la carne y colocar los trozos en una fuente con las verduras, Mantener caliente. Colocar la cacerola sobre una hornalla a fuego moderado. Añadir la pasta de fécula disuelta en agua y dejar hervir. Revolver durante 1 minuto hasta que espese. Servir la salsa sobre la carne y las

verduras y espolvorear con los pedacitos de panceta y la albahaca restante.

ASADO DE TIRA A LA PARILLA

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 taza de sal gruesa
- 3 kg de asado de tira (costillar vacuno cortado de 5 a 8 cm de ancho)
- Jugo de limón recién exprimido, c/n
- Chimichurri al gusto (ver receta siguiente)

Preparación paso a paso:

Recubrir el asado de tira con sal gruesa (esto ayuda a desgrasar la carne). Mientras tanto preparar un fuego a la parrilla con leña seca. Si no se tiene leña, el carbón es perfecto. Lograr brasas suficientes para asar la carne. Distribuir de manera pareja la brasa sobre la parrilla, luego de unos minutos pasar un papel seco sobre la parrilla y colocar la carne encima del lado del hueso. Si se desea se puede adobar previamente al gusto con

chimichurri (ver receta abajo), de manera pareja en todo el costillar.

El secreto es cocinar lentamente procurando un excelente calor (pero no excesivo) de manera que la carne se cocine desde el hueso. Una media hora a 45 minutos de cada lado a fuego medio es suficiente para lograr una cocción ideal del asado. Una vez cocido, retirar del fuego y llevar a una tabla de madera, rociar con abundante jugo de limón. Servir de inmediato y acompañar con ensalada de lechuga, tomate y cebolla, una guarnición de patatas fritas y un muy buen vino tinto.

Receta Extra:

CHIMICHURRI

(ADOBO PARA CARNES ASADAS)

Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 ramo de perejil, picado

- 8 dientes de ajo, picados
- $\frac{3}{4}$ de taza (190 cc) de aceite de oliva extra virgen
- 4 cucharadas (80 cc) de vinagre de vino tinto
- 3 cucharadas (60 cc) de jugo de limón
- 1 cucharadita de sal
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta negra
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimentón

Preparación en un paso:

Poner todos los ingredientes en el recipiente de una licuadora o procesadora y mezclar hasta que se forme un puré espeso. Reservar en la nevera hasta el momento de utilizar.

MILANESA A CABALLO CON PATATAS FRITAS

Ingredientes (para 4 porciones):

- $\frac{1}{2}$ kg de filetes finos de ternera magra (solomillo o pulpa)
- 300 gr de pan rallado

- 2 huevos
- 1 chorrito de leche
- Sal y pimienta al gusto
- 1 puñado de perejil fresco, picado
- 5 patatas grandes, peladas y cortadas en bastones
- Aceite de girasol, cantidad necesaria para freír
- 8 huevos

Preparación paso a paso:

Colocar el pan rallado en una fuente no muy honda. Reservar.

Batir los 2 huevos con el chorrito de leche en un bol profundo. Agregar el perejil picado.

Condimentar las milanesas con sal y pimienta.

Pasarlas por el huevo y luego por el pan rallado.

Repetir hasta preparar todas las milanesas. Luego cortar en bastones medianos las patatas ya peladas y escurridas.

En 2 sartenes medianas-grandes, y bastantes hondas, colocar suficiente aceite en ambas, a fuego mediano. Dejar que se caliente el aceite. En una freír las milanesas, durante unos minutos, y luego

darlas vuelta, y cocinar por unos minutos más, hasta que se hayan dorado de ambos lados.

Al mismo tiempo, freír las patatas fritas en la otra sartén, durante varios minutos, girándolas con una espumadera para que se doren de todos lados.

Retirar las milanesas y patatas fritas y dejar escurrir el aceite excedente sobre una fuente forrada con papel de cocina. Luego dividir las porciones en 4 platos.

Hacer los huevos fritos, de a 4 en una sartén grande, y retirarlos con espátula. Servir de a dos sobre cada porción de milanesa y papas fritas.

PASTEL DE PATATAS TRADICIONAL

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 kg de cebollas, picadas
- 1 kg de carne picada
- ½ taza de aceitunas sin carozo, cortadas
- 1 cucharadita de nuez moscada

- ¼ taza de queso rallado
- 5 huevos duros, cortados en cubitos
- 3 kg de patatas, peladas y cortadas en cubos
- 25 gr de mantequilla
- 2 huevos
- ½ taza de leche, tibia
- Sal y pimienta al gusto
- 4 cucharadas de aceite

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (horno moderado).

Reservar una fuente para horno con altura.

En una cacerola, calentar el aceite y saltear la cebolla hasta que esté transparente. Agregar la carne picada y cocinar hasta que esté doradita y suelte el jugo.

Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada.

Agregar las aceitunas y el queso rallado. Mezclar bien. Retirar del fuego. Agregar los huevos duros picados y mezclar. Reservar.

En una cacerola con agua hervir las patatas hasta que estén tiernas. Colarlas y hacer un puré.

Condimentar con sal, pimienta, nuez moscada, leche, mantequilla y 2 huevos. Revolver bien. Cubrir la base de la fuente con una capa de puré de patatas. Extender encima el relleno de carne picada y cubrir con el resto del puré. Colocar trocitos de mantequilla por arriba y espolvorear con queso rallado. Llevar al horno y cocinar 30 minutos hasta que esté gratinado. Servir caliente.

FILETES DE TERNERA CON SALSA CRIOLLA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 filetes de ternera (corte vacuno sin grasa)
- 1 tomate
- ½ morrón rojo mediano
- 1 cebolla
- 1 puñado de perejil picado
- 4 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de vinagre de vino

Preparación en 2 pasos:

1) Picar la cebolla, el morrón y el tomate en cubos pequeños y colocarlos en un bol. Rociarlos con el aceite y el vinagre, y salpimentar al gusto.

Reservar.

2) Salpimentar los filetes al gusto. Precalentar una sartén grande de hierro y agregar una cucharada de aceite. Cocinar los filetes de ambos lados de 3 a 5 minutos de cada lado, dependiendo del grosor de los filetes. Servir y cubrir con la salsa criolla. Por último, rociar con un chorrito de aceite de oliva y decorar con hojitas de perejil.

MATAMBRE RELLENO

Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 ½ kg de matambre

PARA EL ADOBO:

- ½ taza de vinagre

- 1 taza de aceite

- 1 cucharadita de ají molido

- 1 cucharadita de orégano
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de perejil picado

PARA EL RELLENO:

- 3 cebollas de verdeo picadas
- 200 gr de carne picada
- 1 atado de espinacas crudas cortadas
- 3 zanahorias ralladas
- 100 gr de aceitunas picadas
- 2 huevos batidos
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:

Preparar el adobo mezclando el aceite y vinagre. Agregar el orégano, ají molido y el diente de ajo picado. Desgrasar el matambre y colocarlo en la mezcla del adobo. Llevar a la heladera por 12 hs. Mezclar los ingredientes del relleno. Agregar por último los huevos batidos para ligar el relleno. Salpimentar al gusto. Colocar el relleno en el matambre y comenzar a enrollar. Coser los bordes

con hilo y aguja (como si estuviera cosiendo el dobladillo de un pantalón).

Poner agua en una olla grande y llevarla a punto hervor. Colocar el matambre y cocinar durante 2 horas. Dejar enfriar y cortar en rodajas con cuchilla. Servir acompañado de arroz o alguna ensalada fresca de verano.

HUMITAS EN CHALA

Ingredientes (para 8 porciones):

- 12 choclos medianos (mazorcas) con su chala (hojas)
- 1 cebolla mediana picada
- 1 morrón
- 2 dientes de ajo
- 1 taza de azúcar
- 1 taza de leche
- Aceite de oliva, c/n
- 2 cucharadas de queso rallado (tipo parmesano)
- 1 cucharada de pimentón

Preparación paso a paso:

Separar las chalas del choclo, cortarlas alrededor del tronco y limpiarlas con agua. Reservar las chalas. Desgranar el choclo. Rallar los granos en un bol mediano, o procesarlos hasta lograr un puré. Condimentar con sal y pimienta al gusto. Rehogar la cebolla en aceite a fuego mediano hasta que se ponga transparente. Agregar al puré de choclo. Incorporar la leche y el pimentón. Agregar el queso rallado tipo parmesano. Llevar la preparación a la heladera hasta que sea más consistente. El queso ayuda a adquirir consistencia.

Calentar el horno a temperatura moderada. En dos hojas de chala, colocar en el centro dos cucharadas del relleno y atar con otra hoja cortada previamente en tiritas finas. Envolver las hojas de chala quedando en forma de cuadraditos. Colocar las humitas en una asadera y cocinar durante 15 minutos aproximadamente.

10 Platos Mexicanos

Receta Extra:

TORTILLAS DE HARINA MEXICANAS

(para fajitas, enchiladas y/o burritos)

Ingredientes (para 12 tortillas):

- 2 tazas de harina
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de mantequilla
- ½ taza de agua

Preparación paso a paso:

En un bol, mezclar la sal, la harina y el polvo para hornear. Incorporar la mantequilla y desarmar con

los dedos hasta que la mezcla tenga la consistencia de grumos.

Agregar el agua y mezclar hasta lograr un bollo. Si es necesario, agregar más agua (de 1 cucharadita a la vez) hasta que la masa se una. Cubrir con un repasador húmedo limpio y dejar reposar durante 15 minutos.

Dividir la masa en 12 bolitas. Estirar las bolitas con un palote sobre una superficie ligeramente enharinada. Formar tortillas de aproximadamente 18 cm de diámetro (pero esto también depende de su gusto, las puede hacer del tamaño que desee). Cocinar sobre un sartén tipo panquequera sin engrasar a fuego alto hasta dorar ligeramente. Retirar y mantener las tortillas tapadas y calientes con un paño de tela limpio hasta el momento de servir.

ENCHILADAS VERDE CON POLLO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 2 pechugas de pollo
- 2 tazas de caldo de pollo
- ¼ de cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 cucharaditas de sal
- ½ kg de tomates
- 1 cucharada de chile en polvo
- ¼ de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 pizca de sal
- 12 tortillas de maíz
- ¼ de taza de aceite vegetal
- 1 taza de queso fresco en hebras
- ½ cebolla picada
- 1 manojo de cilantro fresco, picado

Preparación paso a paso:

Colocar el pollo, el caldo de pollo, ¼ de la cebolla, 1 diente de ajo y 2 cucharaditas de sal en una cacerola. Dejar que hierva durante 20 minutos. Sacar el pollo, colar y reservar el caldo. Picar el

pollo una vez que éste se haya enfriado lo suficiente.

Colocar los tomates y los chiles en una olla y cubrir con suficiente agua. Hervir hasta que los tomates estén bien cocidos. Escurrir y poner los tomates, los chiles, un $\frac{1}{4}$ de cebolla, 1 diente de ajo y una pizca de sal en la licuadora. Agregar suficiente caldo de pollo hasta cubrir los vegetales y licuar hasta obtener una consistencia similar a la del puré. Verter la salsa en una cacerola mediana y dejar que hierva ligeramente.

Calentar aceite en una sartén a fuego medio alto y freír las tortillas una por una. Colocar cada tortilla sobre una toalla de papel tan pronto como sale del aceite. Rellenar las tortillas con unas cucharadas de salsa, de pollo y cerrar.

Cubrir con queso fresco, un poco de cebolla picada y cilantro, y rociar con un poco más de salsa.

CHILES EN NOGADA

Ingredientes (para 12 porciones):

- 15 chiles poblanos, grandes
- 1 kg de carne picada de cerdo
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo, picados
- 2 hojas de laurel
- ½ cebolla, picada
- 1 taza de perejil picado
- 4 tomates picados y sin semillas
- ½ taza de almendras picadas y peladas
- ½ taza de piñones
- ¼ taza de cáscara de naranja, finamente picada o rallada
- ¼ taza de pasas de uva
- 2 manzanas peladas y cortadas en pequeños cubos
- Sal, al gusto

PARA LA SALSA:

- 2 tazas de leche
- 1 taza nueces picadas
- 1 taza de queso parmesano rallado
- 2 cucharaditas de canela

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200°C (fuerte). Separar una asadera y una fuente para horno y mesa.

En una cacerola, saltear la carne con la cebolla, 1 diente de ajo picado, las hojas de laurel y sal al gusto.

En otra sartén, dorar los ajos restantes y la cebolla picada, los tomates, y ½ taza de perejil picado.

Incorporar la carne cocida y cocinar a fuego lento durante 5 minutos, sin tapar. Agregar las almendras, los piñones, la cáscara de naranja, las manzanas y las pasas de uvas. Dejar al fuego hasta que la carne esté totalmente cocida, unos 10 minutos.

Colocar los chiles enteros en una asadera y llevar al horno. Asar de ambos lados hasta que la piel se queme o se pueda despegar fácilmente. Retirar del horno y colocarlos dentro de una bolsa de plástico durante 5 minutos, esto facilita el quitarles la piel. Retirar la piel y abrir un bolsillo a lo largo cuidando de no llegar a los extremos. Retirar con

cuidado las semillas y vaciarlos.

Rellenar los chiles con la preparación de carne.

Ubicarlos en la fuente para horno y bañar con la salsa nogada. Salpicar con perejil picado y gratinar al horno. Servir.

Para preparar la salsa nogada: Procesar la leche con las nueces, el queso y la canela. Agregar unas cucharadas de azúcar si lo desea. Llevar a la heladera por lo menos 30 minutos antes de usar.

POZOLE MEXICANO

Ingredientes (para 12 porciones):

- 1kg de maíz pozolero precocido
- 1 ½ kg de costillas de cerdo, cortado en cubitos
- 2 piernas de cerdo
- 1 cebolla grande
- 1 cabeza de ajo
- 4 hojas de laurel
- 1 cucharada de orégano
- 1 sobrecito de caldo de pollo deshidratado

Preparación paso a paso:

En una cacerola grande con suficiente agua, cocinar a fuego moderado el maíz precocido, la cebolla, el ajo, las hojas de laurel, el orégano y las patas de cerdo durante 6 horas. Retirar el exceso de grasa de la superficie con una espumadera.

Durante las dos últimas horas de cocción del pozole, cocinar en otra cacerola las costillitas de cerdo en cubos, junto con 2 tazas de agua. Cuando hierva, reducir el fuego, tapar y continuar su cocción durante 1 hora. Dejar enfriar. Retirar el exceso de grasa de la superficie.

Colocar la carne y su caldo en la cacerola del maíz que se ha estado cocinando durante 6 horas. Condimentar al gusto con el caldo de pollo deshidratado. Tapar y cocinar durante otras 6 horas a fuego lento.

Servir en platos hondos, con repollo picado (o lechuga), rabanitos, jugo de limón y salsa picante.

CHILAQUILES CON POLLO,

QUESO Y CREMA

Ingredientes (para 6 porciones):

PARA LOS CHILAQUILES:

- 12 tortillas de maíz, cortadas en cubitos
- ¼ cebolla, cortada en rodajas
- 1½ tazas de nata (crema de leche)
- 1 pechuga de pollo, desmenuzada
- 1 taza de queso fresco, en cubos

PARA LA SALSA ROJA PICANTE:

- ½ taza de agua
- 2 tomates cortados en cuatro
- 3 chiles serrano
- ¼ cebolla
- 1 diente de ajo
- Pimienta al gusto
- Sal al gusto

Preparación paso a paso:

En una sartén con un poquito de aceite, dorar los cubitos de tortillas mexicanas junto con la cebolla. Para preparar la salsa, saltear juntos los tomates,

los chiles picados, la cebolla, y el ajo.

Condimentar con sal y pimienta al gusto. Una vez que estén bien cocidos, procesar agregando un poco de agua para lograr una consistencia media.

Colocar nuevamente en la sartén, agregar la crema y cocinar a fuego bajo.

Agregar el pollo, el queso y por último las tortillas doradas. Servir caliente.

CHILI CON CARNE Y CHORIZO

Ingredientes (para 6 porciones):

- 500 gr de porotos negros
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajos
- 500 gr de carne picada
- 225 gr de chorizo
- 1 cebolla picada
- 2 morrones verdes picados
- 2 morrones rojos picados
- 30 gr de grasa de pella
- 300 gr de panceta cortada en cubos

- 1 cucharada de páprika
- 3 cucharadas de puré de tomates
- 1 lata de tomates enteros, picados
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de tomillo
- 1 cubito de caldo de carne
- 2 chiles secos
- 300 gr de arroz blanco, cocido

Preparación paso a paso:

Colocar suficiente agua en una olla y agregar los porotos negros. Dejar que hiervan y retirarlos.

Colarlos bien.

Colocar los porotos en una olla, cubrirlos con agua y añadir la cebolla y el ajo. Cocinar por 45 minutos. Salpimentar al gusto.

Cortar los chorizos en rodajas. Picar las cebollas y cortar los morrones en cubos.

Añadir la grasa de pella a una sartén a fuego mediano. Incorporar las cebollas, morrón y

panceta y cocinar por 3 minutos. Añadir el chorizo y cocinar por otros 3 minutos más. Incorporar la carne picada y cocinar por 5 minutos hasta que esté bien cocida.

Añadir la páprika y mezclar. Agregar el puré de tomates y los tomates picados. Condimentar con chiles y pimienta. Sazonar con el comino, orégano y tomillo. Por último, agregar el cubo de caldo y cocinar a fuego bien bajo tapado por 20 minutos. Agregar más agua si fuese necesario. Incorporar los porotos y rectificar la sazón de acuerdo a su gusto. Servir sobre el arroz.

HUEVOS CON CHICHARRÓN EN SALSA VERDE

Ingredientes (para 6 porciones):

- ½ bolsa de chicharrón (trocitos de tocino fritos)
- 6 huevos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 ½ tazas de salsa verde

- Tortillas de harina o tortillas de maíz (al gusto)

PARA LA SALSA VERDE:

- 5 tomatillos verdes, cortados en cuartos

- ½ cebolla, picada

- 5 chiles verdes

- 3 dientes de ajo

- 2 ramitas de cilantro

- Aceite de oliva, c/n

- Sal al gusto

- ¼ de taza de agua

Preparación paso a paso:

Calentar aceite de oliva en una sartén mediana.

Agregar la cebolla, el ajo, los tomatillos, los chiles, el cilantro y la sal. Una vez cocidos, licuar con ¼ de taza de agua hasta lograr la consistencia deseada. Colocar nuevamente en la sartén y cocinar durante 5 minutos más.

Desmenuzar el chicharrón con las manos. Saltear en una sartén grande con aceite de oliva cuidando de no quemarlo. Agregar la salsa verde y revolver hasta incorporar bien.

Finalmente agregar los huevos. Revolver y cocinar hasta que los huevos hayan alcanzado el punto deseado. Servir con tortillas mexicanas.

BROCHETAS DE POLLO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de comino molido
- Un puñado de cilantro fresco picado
- 1 lima, exprimida
- Sal y pimienta al gusto
- 2 filetes de pechuga de pollo, sin piel, sin hueso y cortados en cubos
- 1 zucchini pequeño, cortado en rodajas gruesas
- 1 cebolla, cortada en trozos y separada en gajos
- 1 pimiento rojo, sin semillas y picado
- 10 tomates cherry

Preparación paso a paso:

En un bol mediano, mezclar el aceite de oliva, el comino, el cilantro y el jugo de lima. Condimentar

con sal y pimienta. Agregar el pollo y mezclar bien. Cubrir y llevar a la heladera por lo menos una hora.

Precalentar la parrilla a temperatura bien alta. Pinchar los trozos de pollo, zucchini, cebolla, pimienta y tomate en los pinchos de brocheta. Pintar con aceite la superficie de la parrilla o la plancha de bifes. Colocar las brochetas en la parrilla caliente. Cocinar durante unos 10 minutos, o hasta que el pollo esté bien cocido. Dar vuelta las brochetas para que el pollo se cocine parejo.

POZOLE ROJO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 kg de lomo de cerdo (solomillo)
- 2 cucharadas de sal
- Suficiente agua para cubrir el maíz
- 4 tazas de maíz pozolero, precocido
- 2 cucharadas de chile en polvo
- ½ taza de rabanitos, rallados

- 1 cabeza de repollo, rallado
- 1 cucharada cebolla
- 1 limón partido en cuartos

Preparación paso a paso:

1) Cocinar la carne de cerdo, desgrasada y deshuesada en una olla grande a fuego alto con agua y sal. Dejar que hierva y cocinar durante 2 horas a fuego medio-bajo. Sacar la espuma que se forma en la superficie.

2) Agregar el maíz precocido y el chile en polvo. Cocinar a fuego lento por otros 30 a 45 minutos más. Servir caliente en platos de sopa. Cada comensal puede agregar repollo, rabanitos, cebolla y jugo de limón al gusto.

POLLO AL MOLE

Ingredientes (para 8 porciones):

- 4 chiles mulatos secos
- 4 chiles anchos secos
- 4 chiles guajillos secos

- 4 chiles pasilla secos
- 2 cucharaditas de mantequilla (o más, si es necesario)
- 1 cebolla grande, pelada y picada
- 4 dientes de ajo, picados
- 1 tortilla de harina
- 2 tortillas de maíz
- 1 banana pisada
- ½ taza de almendras
- ½ taza de maníes
- 1/8 de taza de ají molido
- 1 lata de tomates pelados
- 1 tableta de chocolate
- 2 kg de pechugas de pollo sin piel

Preparación paso a paso:

Retirar los tallos y las semillas de los chiles (utilizando guantes de goma). Derretir la mantequilla en un sartén a fuego medio. Agregar los chiles y dorarlos hasta que suelten su fragancia, alrededor de 1 minuto. Tener cuidado de no quemarlos. Retirar los chiles y ponerlos en un

bol grande.

En la misma sartén, agregar la cebolla junto con el ajo y rehogarlos, alrededor de 5 minutos. Retirar y colocar en el mismo bol con los chiles.

Cortar las tortillas y dorarlas ligeramente en el sartén, aproximadamente 3 minutos. Retirar y agregarlas al bol. Si es necesario, derretir un poco más de mantequilla en el sartén. Agregar la banana y dorar durante 5 minutos. Agregarla al bol.

Colocar los maníes y las almendras en el sartén y dejar que se cocinen hasta que suelten su aroma, aproximadamente 1 minuto. Incorporar el ají molido y seguir cocinando hasta que se dore ligeramente, de 15 a 30 segundos. Retirar y colocar en el bol.

En la misma sartén, calentar los tomates a fuego medio durante 5 minutos. Retirar del fuego e incorporar el chocolate en trozos hasta que se derrita. Tener cuidado que no se queme el chocolate. Verter sobre el bol con la mezcla de los chiles. Revolver bien.

Licuar todos los ingredientes del bol en pequeñas

cantidades, agregando el agua necesaria como para lograr una salsa suave.

En una olla, dorar el pollo en dos cucharadas de aceite más o menos por 3 minutos de cada lado.

Retirar y cortar en pequeños trozos o desmenuzar con un tenedor. Volver a la olla junto con la salsa.

Tapar y cocinar a fuego medio-bajo hasta que el pollo esté bien tierno, más o menos de 45 minutos a 1 hora. Servir caliente.

ENCHILADAS DE PATATA CON POROTOS

Ingredientes (para 8 porciones):

- 500 gr de patatas, peladas y picadas
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de Kétchup
- 500 gr de tomates verdes, pelados
- 1 cebolla, picada

- 1 manojo de cilantro, picado
- 16 tortillas mexicanas
- 450 gr de porotos pintos, cocidos y sin caldo (de la olla o de lata)
- 375 gr de queso fresco

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200°C (fuerte). Enmantecar una fuente para horno y mesa. Mezclar las patatas con el comino, chile en polvo, sal y Kétchup.

Colocar todo en la fuente y llevar al horno.

Cocinar 20 o 25 minutos hasta que las patatas estén tiernas.

Mientras tanto, hervir los tomates verdes y la cebolla en suficiente agua como para cubrirlos.

Retirar del fuego y esperar a que se enfríen. Una vez que se han enfriado, licuar con la mitad del cilantro hasta lograr una salsa homogénea.

Freír ligeramente las tortillas, una por una, en un poco de aceite. No dejar que se doren ya que deben quedar blandas y no crocantes.

Mezclar las patatas con los porotos, la mitad del

queso y la mitad de cilantro restante. Rellenar las tortillas con esta mezcla y enrollarlas. Colocarlas boca abajo en una fuente para horno y mesa enmantecada. Rociar con la salsa y espolvorear el resto del queso sobre la salsa. Hornear durante 20 minutos o hasta que empiecen a burbujear. Servir caliente.

10 Postres Españoles

NATILLA CON NUECES

Ingredientes (para 4-6 porciones):

- 1 lata grande de leche condensada
- 125 gramos libra de nueces molidas
- 1 cucharadita de nuez moscada
- 5 cucharadas de fécula de maíz
- 2 tazas de leche
- Esencia de vainilla al gusto

Preparación paso a paso:

- 1) Mezclar en una olla la leche condensada con una taza de leche hasta dejarla hervir.
- 2) Luego incorporar la fécula de maíz disuelta en la leche restante con la vainilla, la nuez moscada y las nueces.
- 3) Dejar hervir por unos minutos más, removiendo

constantemente con la ayuda de una cuchara de madera.

4) Verter en un molde y se dejar enfriar.

Desmoldar y decorar a su gusto.

Nota: En esta natilla se pueden cambiar los condimentos a gusto y cambiar las nueces por pasas o por coco rallado. También se puede comer caliente.

NATILLA CLÁSICA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 500 cc de leche entera
- 1 ramita de canela
- Cáscara de limón, c/n
- 3 huevos, separados
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de fécula de maíz

Preparación paso a paso:

Calentar la leche junto con la ramita de canela y la cáscara de limón durante 10 minutos a fuego

mediano, cuidando que no hierva.

Mientras tanto, batir las yemas con el azúcar, hasta que se forme una crema. Incorporar la fécula de maíz. Seguir batiendo hasta que quede bien lisa, sin grumos.

Retirar la canela y la cáscara de limón de la leche. Incorporar muy lentamente sobre las yemas, batiendo constantemente, a fuego bien bajito, hasta que se espese, más o menos durante 10 minutos. Dejar que hierva, y retirar inmediatamente del fuego.

Verter en compoterías individuales y llevar a la heladera hasta que se asiente. Servir con una galletita de mantequilla por arriba, o copete de nata montada.

NATILLA DE CHOCOLATE

Ingredientes (para 2 porciones):

- 200 ml. de nata líquida
- 550 ml de leche desnatada
- 50 gr de cacao puro en polvo

- 100 gr de azúcar
- 40 gr de Maicena® (fécula de maíz)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

Preparación en 2 pasos:

1) Disolver la fécula con un poco de leche en un vaso, removiendo hasta integrar ambos ingredientes, obteniendo una masa fluida, homogénea y sin grumos.

2) Añadir todos los ingredientes en un cazo y llevar a fuego medio, moviendo lentamente hasta que vaya adquiriendo una textura densa y ligeramente espesa. Una vez que espesó, distribuir en cazuelas individuales y llevar a la nevera. Servir frías.

NATILLA DE LA REALEZA

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 litro de leche
- 8 yemas de huevos
- 200 gr azúcar

- 1 rama de canela
- La piel de medio limón
- Canela en polvo, al gusto
- Fruta fresca o confitada, c/n

Preparación en 2 pasos:

- 1) Poner a hervir la leche en un cazo u olla junto con el azúcar, la canela en rama y la piel del limón. Una vez que rompió el hervor, apartar del fuego y dejar que enfríe.
- 2) En un bol echar las yemas, batir e incorporar la leche colada poco a poco. Una vez incorporada, llevar a cocinar a Baño María (el bol sobre una olla más grande con agua) hasta que la mezcla se espese. Retirar y volcar en cuencos individuales, agregar fruta a elección y espolvorear con canela en polvo. Llevar a la nevera y servir bien frías.

NATILLA NEVADA

Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 litro de leche desnatada

- 4 huevos
- 2 ramas de canela
- La cáscara de 1 limón
- 2 cucharadas de Maicena® (fécula de maíz)
- 8 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de esencia de vainilla

Preparación paso a paso:

Hervir la leche con la canela y la cáscara de limón 10 minutos a fuego bajo desde que suelta el hervor. Separar las yemas de las claras y batirlas a punto nieve (cuando se forma una espuma consistente blanca) con 4 cucharadas de azúcar.

Vaciar las claras a la leche y cocerlas a fuego medio en un cazo o cacerola con movimientos envolventes suaves. Retirar del fuego y dejar que la temperatura de la leche baje.

Deshacer las yemas con 4 cucharadas de azúcar y vaciarlas a la leche sin dejar de revolver para que no se corten. Llevar nuevamente la cacerola a fuego bajo revolviendo suave pero constantemente. Deshacer la Maicena® en un poco de leche fría y

añadirla a la preparación sin dejar de remover a fuego lento, hasta que espese. Retirar del fuego, agregar la vainilla y mezclar para que se integre bien.

Vaciar a copas o pocillos individuales y refrigerar un par de horas. Servir las natillas bien frías.

NATILLA MARÍA

Ingredientes (para 8 porciones):

- 2 paquetes de galletas María (o similares)
- 1 tableta de chocolate de taza
- 1 y $\frac{1}{4}$ de litro de leche
- $\frac{1}{2}$ taza de azúcar
- $\frac{1}{2}$ taza de fécula de maíz o Maicena®

Preparación paso a paso:

Colocar la leche al fuego en una cacerola, cuando este tibia agregar toda la tableta de chocolate en trozos, luego la fécula ya disuelta con $\frac{1}{2}$ tacita de leche y agregar al chocolate con leche.

Agregar el azúcar y seguir revolviendo sin parar

porque se hacen grumos, esperar hasta que la mezcla comience a burbujear y retirar del fuego. Colocar una capa delgada de la crema de chocolate en el fondo de un envase refractario. Remojar vuelta y vuelta en leche (a temperatura ambiente) las galletas de la capa que se colocara encima de la crema, e ir haciendo capas, de crema de chocolate y luego de galletas hasta terminar con una cobertura de crema de chocolate. Rociar con lluvia de chocolate y llevar a la nevera por un mínimo de 4 horas. Servir bien frías.

FLAN DE PAN

Ingredientes (para 6 porciones):

- 200 gr de miga de pan del día anterior
- 200 gr de azúcar
- 500 ml de leche
- 6 huevos
- 2 cucharadas colmadas de mantequilla
- Ralladura de ½ limón

PARA EL CARAMELO:

- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de agua

Preparación paso a paso:

Retirar la corteza del pan y dejar el día anterior ablandando con la leche en un bol. En una flanera de acero inoxidable con tapa, poner al fuego el azúcar con el agua para preparar el caramelo dejar enfriar el caramelo mientras se prepara el flan. En el bol donde está el pan con la leche añadir la mantequilla, el azúcar y la ralladura de limón, batir bien con la batidora. A continuación añadir los huevos uno a uno y seguir batiendo, verter la mezcla en la flanera preparada con el caramelo. Tapar y poner a cocer al baño maría en olla exprés por una hora, dejar enfriar y desmoldar. Servir frío.

CREMA CATALANA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 5 yemas de huevo

- 125 gr de azúcar
- 40 gr de azúcar (para quemar)
- 20 gr de almidón de trigo
- 800 ml de leche
- 1 ramita de canela
- La piel de un limón
- 4 barquillos

Preparación paso a paso:

En un bol batir las yemas de los huevos, añadir el almidón y una taza de leche fría. Se remueve muy bien, procurando que no se hagan grumos.

Poner la leche restante en un cazo, junto con él azúcar, la canela y la piel del limón. Cuando arranque a hervir, retirar el cazo del fuego. Quitar las pieles de limón y la canela y poner la mezcla que hemos hecho con los huevos el almidón y la leche, batiéndolo bien con las varillas muy lentamente.

Poner el cazo otra vez al fuego, sin dejar de remover y cuando empiece a hervir, retirar el cazo del fuego.

Poner la crema cocida en cazuelitas individuales (acostumbran a ser de barro), y dejar enfriar a temperatura ambiente. Llevar a enfriar en la nevera tapadas con film transparente.

Finalmente, antes de servir espolvorear la crema con el azúcar restante y quemar con la pala de quemar, que es lo tradicional ó (con soplete, que es más moderno). Dejar enfriar un poco para que el azúcar se endurezca y haga una capa de caramelo. Acompañar con un barquillo.

ARROZ CON LECHE

AROMA DE NARANJA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 150 gr de arroz de grano corto (tipo Arborio)
- 500cc de leche entera
- 50 gr de azúcar
- 1 ramita de canela
- Cáscara de naranja, al gusto
- Cáscara de limón, al gusto

- Canela molida, para decorar y servir

Preparación paso a paso:

Calentar la leche en una olla. Agregar el azúcar, ramita de canela y cáscaras de naranja y limón.

Dejar cocinar por 5 minutos.

Dejar cocinar a fuego bien bajo, y agregar el arroz.

Mezclar bien, y cocinar por otros 20 minutos, o hasta que el arroz esté bien tierno. No mezclar mucho.

Una vez que el arroz esté bien tierno, retirar las cáscaras y la ramita de canela. Servir tibio o frío, con canela molida.

POLVORONES CLÁSICOS

Ingredientes (para 12 polvorones):

- ½ taza de mantequilla (125 gr)
- ½ taza de manteca vegetal (125 gr), fría
- ½ taza de azúcar
- 1 cucharadita de extracto de almendras
- 2 ¼ tazas de harina de trigo

- 5 cerezas al marrasquino (guindas, cherries)

Preparación paso a paso:

- 1) Encender el horno a una temperatura moderada de 350° F.
- 2) Usar como utensilio una lámina de aluminio (Aluminum Sheet), sin engrasar.
- 3) En un tazón, ablandar la manteca y la mantequilla con una cuchara grande.
- 4) Agregar poco a poco el azúcar.
- 5) Agregar el extracto de almendras, y mezcle bien.
- 6) Añadir la harina de trigo y mezclar hasta que haya unido. No mezclar de más.
- 7) Coger la mezcla por cucharaditas. Colocarlas en la palma de la mano y darle forma de bolitas.
- 8) Ponerlas sobre la lámina de aluminio.
- 9) Aplastar con la palma de la mano.
- 10) Cortar cada cereza en ocho partes. Colocar cada pedacito de cereza sobre cada polvorón.
- 11) Meter el molde al horno alrededor de 20 a 25 minutos o hasta dorar. Servir fríos.

10 Postres Franceses

CROISSANTS DE MANTEQUILLA

Ingredientes (para 16 porciones):

- 1 sobre de levadura seca
- 250 cc de agua tibia
- 180 cc de leche
- 1 ½ cucharadita de sal
- 5 cucharadas de azúcar
- 1 huevo
- 625 gr de harina, dividida
- 55 gr de mantequilla, derretida
- 225 gr de mantequilla, fría y cortada en cubos
- 1 huevo, batido para pintar

Preparación paso a paso:

En un bol grande, disolver la levadura en el agua

tibia. Dejar que se forme una crema bien llena de burbujas, más o menos por 10 minutos. Añadir la leche, sal, azúcar, 1 huevo, 125 gr de harina y la mantequilla derretida. Mezclar bien hasta que se forme una mezcla suave y lisa. Reservar.

Mientras tanto, en otro bol grande, mezclar el resto de la harina con la mantequilla en cubos, hasta que se formen grumos, del tamaño de arvejas. Verter la mezcla de levadura sobre la masa, y con ayuda de una espátula, darla vuelta, hasta que toda la harina quede bien humedecida. Tapar con papel film, y guardar en la heladera por lo menos durante 4 horas. También se puede dejar hasta 4 días.

Amasar sobre la mesada enharinada, presionando en las burbujas con los puños para desgasificar la masa. Dividir la masa en 4 partes iguales. Amasar 1 parte a la vez, el resto guardar en la heladera. Estirar una parte de la masa con palote en forma de círculo de 45cm de diámetro. Cortar con un cuchillo bien filoso, o rueda de pizza, en 8 triángulos. Enrollar cada triángulo desde su base, y darle forma de medialuna. Colocarlas en una placa

para horno, separadas entre sí por 4 cm.

Tapar y dejar levar a temperatura ambiente hasta que dupliquen su tamaño, aproximadamente por 2 minutos. Mientras tanto, precalentar el horno a 180°C (moderado).

Pintar las medialunas con el huevo batido y llevar al horno por 30 minutos, o hasta que estén doradas.

CROISSANTS IRRESISTIBLES

Ingredientes (para 40 croissants):

- 70 gr de levadura
- 100 cc de agua tibia
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de harina
- 3 huevos
- 2 yemas
- 220 gr de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 185 gr de mantequilla
- 1 kg de harina 0000
- 1 pizca de sal

- 250 cc de agua
- 200 gr de chocolate semiamargo
- 1 huevo batido para pintar las medialunas

Preparación paso a paso:

Disolver la levadura en el agua tibia. Añadir al cucharadita de azúcar y de harina y dejar que se forme el fermento, leudando por 10 minutos.

Una vez que se formó la base de la masa (la esponja o el fermento), colocarla en un bol grande. Incorporar los huevos, las yemas, el azúcar, la esencia de vainilla y la mantequilla blanda.

Incorporar la harina tamizada de a poco, intercalando con el agua tibia hasta que se forme una masa suave y homogénea. Amasar un poco, cubrir con un repasador húmedo y dejar levar unos 30 minutos, más o menos hasta que duplique su tamaño.

Estirar la masa en una superficie levemente enharinada y cortar triángulos medianos, de 4 cm de base y 7 de alto. Colocar un trocito de chocolate en el centro y enrollarlos y doblar las

puntas para darle forma de medialunas (croissants). Colocarlas en una placa para horno previamente enmantecada y pintarlas con huevo batido. Dejar levar unos 30 minutos cubiertas con el mismo repasador húmedo. Llevarlas al horno precalentado a 220°C (caliente) por 20 minutos hasta que estén bien doradas.

CROISSANTS FÁCILES CON CHIPS DE CHOCOLATE

Ingredientes (para 15 croissants):

- 2 masas de hojaldre rectangulares
- ½ taza de chips de chocolate
- Azúcar glas (impalpable), para espolvorear

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Forrar una placa para horno con papel manteca y reservar.

Estirar la masa de hojaldre sobre una superficie

levemente enharinada. Cortar en triángulos, más o menos, salen 8 por cada masa de hojaldre. (Para cortar los triángulos, cortar primero la masa a lo largo en dos, y luego al medio, quedando 4 rectángulos. Luego corto cada rectángulo por la mitad, quedando 8 triángulos en total).

Sobre cada triángulo, poner algunos chips de chocolate y luego enrollar desde la base del triángulo hasta la punta. Darle forma de medialunas (croissants). Repetir el mismo procedimiento hasta usar las 2 masas de hojaldre. Colocar los croissants en la placa, separadas por 2 cm entre sí. Pintarlas con leche y llevarlas al horno por 15 minutos hasta que se hayan dorado. Retirar y espolvorear con azúcar glas.

CROISSANTS RELLENOS

Ingredientes (para 24 croissants):

- 300 gr de harina común, tamizada
- 150 gr de mantequilla, en cubos
- 1 yema de huevo

- 100 gr de queso crema
- 180 gr de azúcar glas (impalpable)
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Dulce de ciruelas, para rellenar
- Azúcar glas (impalpable), para espolvorear

Preparación paso a paso:

En un bol grande, desarmar la mantequilla en la harina hasta lograr una textura tipo pan rallado. Agregar la yema, el queso crema, el azúcar y la esencia de vainilla, mezclar bien y amasar hasta lograr una masa lisa. Formar una pelota, envolverla en film transparente y llevar a la heladera 1 hora.

Precalentar el horno a 180°C (moderado).

Enmantecar ligeramente una asadera.

Sobre una superficie enharinada, estirar la masa hasta un espesor de 5 mm. Cortar triángulos.

Colocar ½ cucharadita de dulce en el centro de cada uno y enrollar comenzando por el lado más largo y terminando con la punta. Curvar el croissant y transferir a la asadera.

Llevar al horno y hornear de 12 a 15 minutos o hasta que estén doradas. Retirar, dejar enfriar y espolvorear con azúcar glas (impalpable).

CROISSANTS CON CHOCOLATE, ALMENDRAS Y PASAS

Ingredientes (para 12 porciones):

- 1 tapa de masa de hojaldre rectangular
- 100 gr de chocolate en barra, cortado en trozos pequeños
- 50 gr de almendras, picaditas
- 50 gr de uvas pasas
- 1 clara de huevo
- Azúcar, cantidad para espolvorear

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 190°C (moderado). Forrar una placa para horno con papel manteca y reservar.

Estirar la masa de hojaldre sobre una superficie levemente enharinada y estirar con palote. Cortar triángulos de más o menos de 8 cm de base y 15 cm de alto. Colocar un trocito de chocolate sobre la masa, espolvorear con almendras picadas y uvas pasas, y enrollar comenzando desde la base del triángulo. Darle forma a las puntas en forma de medialuna (croissant).

Colocar las medialunas en la placa y pintar con la clara de huevo. Espolvorear con azúcar y llevar al horno por 20 minutos, o hasta que se hayan dorado. Dejar enfriar unos 5 minutos antes de servir.

MINI CROISSANTS CON ALMENDRAS

Ingredientes (para 50 unidades):

- 300 gr de harina
- 250 gr de mantequilla
- 125 gr de azúcar común
- 3 yemas

- 150 gr de almendras molidas

PARA LA COBERTURA:

- 3 cucharaditas de azúcar, aromatizada con vainilla

Preparación paso a paso:

Mezclar todos los ingredientes para las medialunas hasta formar una masa. Envolver en papel film y guardar en la heladera por lo menos por 30 minutos.

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Forrar una placa para horno con papel manteca. Reservar. Sobre una superficie enharinada, estirar la masa en forma de rollitos de 1 dedo de espesor y cortar en bastones de 5 cm de largo. Darle forma de medialunas y colocar en la placa para horno. Llevar al horno durante 10 a 15 minutos, hasta que estén doradas.

En caliente, pasar los croissants por el azúcar aromatizada. Dejar enfriar.

RUGELACH CLÁSICO

Ingredientes (para 8 porciones):

- 2 tazas de harina común
- 1 pizca de sal
- 225 gr de mantequilla
- 225 gr de queso crema tipo Filadelfia®
- 75 gr de queso crema
- 100 gr de azúcar
- ½ cucharadita de canela
- 115 gr de nueces picadas
- 70 gr de pasas de uva

Preparación paso a paso:

Cortar la mantequilla y el queso crema bien fríos en cuadraditos pequeños. En una procesadora, agregar la harina, sal, mantequilla y queso crema hasta que se forme una masa bien grumosa.

Dividir la masa en 4, envolver con papel film y llevar a la heladera por lo menos por 2 horas. Una vez bien fría, estirar la masa con palote a discos de 25 cm de diámetro. Precalentar el horno a 180°C (moderado).

Mezclar el azúcar con la canela, las nueces y las pasas de uva picadas. Rociar el disco de masa con esta preparación. Cortar el disco en 12 pedazos, como si fuese una pizza. Enrollar cada triángulo desde la parte más ancha hacia la punta. Colocar en una placa para horno forrada con papel manteca y llevar al horno por 20 minutos. Retirar y dejar enfriar antes de consumir.

RUGELACH DE FRAMBUESA Y ALBARICOQUE

Ingredientes (para 8 porciones):

- 2 tazas de harina común
- 1 pizca de sal
- 1 taza de mantequilla, a temperatura ambiente
- 225 gr de queso crema tipo Filadelfia®
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 50 gr de azúcar rubia
- 150 gr de azúcar
- 115 gr de nueces, picadas

- $\frac{3}{4}$ taza de albaricoques disecados (orejones), picados
- $\frac{1}{2}$ taza de dulce de frambuesas
- 1 cucharada de leche
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharaditas de canela en polvo

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Forrar dos asaderas redondas o pizzeras con papel manteca y aceitarlo o enmantecar por encima.

En un bol grande, batir la mantequilla con el queso crema hasta conseguir una consistencia homogénea y cremosa. Agregar la esencia de vainilla, la sal, toda el azúcar menos 2 cucharadas y mezclar.

Agregar el resto de la harina y unir con cuchara de madera. Dividir la masa en 4 bollos y envolver cada uno con film transparente. Llevarlos a la heladera 2 horas o mejor aún toda la noche.

Para el relleno: En un bol mediano, mezclar con cuchara las nueces, el azúcar rubia, los albaricoques (damascos), 2 cucharadas de azúcar y $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela.

Estirar un bollo sobre la mesada enharinada usando palo de amasar enharinado. Conservar los otros bollos en la heladera. Untar con 2 cucharadas de dulce de frambuesas. Salpicar con la mezcla de damascos y nueces. Presionando suavemente contra la masa para que se peguen en el dulce. Cortar en 12 porciones como si fuera una pizza. Comenzando por el lado más ancho, enrollar cada porción hacia la punta formando una media luna rellena de dulce. Colocar las media lunitas sobre la asadera dejando 3cm entre una y otra. Repetir con el reto de masa.

En una taza, mezclar 2 cucharadas de azúcar con el resto de canela. Pincelar las rugelach con leche y salpicar con la mezcla de azúcar.

Hornear de 30 a 35 minutos o hasta que estén doradas. Rotar las asaderas para que se cocinen parejo. Retirar y colocarlos sobre una rejilla para enfriar.

GATEAU DE GROSELLAS

Ingredientes (para 12 porciones):

PARA EL BIZCOCHO:

- 250 gr de mantequilla, ablandada
- 225 gr de azúcar
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla
- 4 huevos, separados
- 250 gr de harina
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de canela
- 2 cucharadas de azúcar
- 100 gr de almendras, peladas y picadas

PARA EL RELLENO:

- 1 sobre (7g) de gelatina sin sabor
- 500 cc de queso crema
- 125 gr de azúcar impalpable
- 500 gr de grosellas rojas

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Forrar la base de 3 torteras desmontables con círculos de papel manteca.

Para el bizcocho: Batir la mantequilla con 225 gr de azúcar hasta que esté bien cremosa. Agregar las yemas y la esencia de vainilla. Tamizar la harina con el polvo para hornear y agregarlos a la mezcla. Distribuir la mezcla entre las 3 torteras y esparcir parejo.

Batir las claras y 1 cucharadita de azúcar a punto nieve. Dividir entre las 3 torteras y extender sobre la mezcla anterior.

Mezclar la canela con 2 cucharadas de azúcar y espolvorear sobre cada torta. Salpicar cada una con almendras y llevar al horno. Hornear 15 minutos. Retirar y dejar enfriar. Desmoldar.

Hidratar la gelatina de acuerdo a las instrucciones del paquete. Batir el queso crema con el azúcar impalpable, incorporar la gelatina y finalmente las grosellas. Llevar a la heladera 15 minutos para que tome cuerpo.

Forrar el interior de una torera limpia con film transparente que sobresalga hacia afuera. Colocar la primera capa de bizcocho adentro y rellenar con la mitad de la crema de grosellas. Colocar encima

el siguiente bizcocho y rellenar nuevamente con la mitad de relleno. Ubicar encima el tercer bizcocho y cubrir con el resto de relleno.

Llevar a la heladera y dejar enfriar 12 horas antes de retirar de la tortera y servir.

MACARONS CLÁSICOS

Ingredientes (para 5 porciones):

- 2 claras de huevo
- 100 gr de azúcar glas (impalpable)
- 60 gr de almendras en polvo
- 30 gr de azúcar
- PARA EL RELLENO (GANACHÉ):
- 200 gr de chocolate negro, de buena calidad
- 125 cc de nata (nata (crema de leche)))
- 50 gr de mantequilla
- 3 cucharadas de brandy

Preparación paso a paso:

Forrar una placa para horno con papel manteca.

Precalentar el horno a 160°C (bajo).

Batir las claras a nieve. Incorporar el azúcar. Reservar.

Tamizar las almendras molidas con el azúcar glas (impalpable). Incorporar de a poco, y en forma envolvente, a las claras.

Colocar el merengue en una manga con boca lisa ancha. Hacer mini discos de 3 cm de diámetro.

Dejar secar una hora a temperatura ambiente.

Llevar al horno precalentado por 12 minutos.

Luego entreabrir la puerta, bajar la temperatura a 140°C, y cocinar por otros 8 minutos. Dejar enfriar completamente sobre una rejilla.

Para el ganaché: En una cacerola a fuego lento, derretir el chocolate, con la nata, mantequilla y brandy. Revolver hasta que esté suave. Dejar que se enfríe un poco antes de usar para cubrir tortas o salsear postres.

Untar un macaron con suficiente ganaché y colocar otro por encima. Repetir el proceso con todos los macarons.

10 Postres Italianos

PANNA COTTA

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1/3 taza de leche desnatada (descremada)
- 1 sobre (7 gr) de gelatina sin sabor
- 3 ½ tazas de nata (crema de leche)
- ½ taza de azúcar
- 1 ½ cucharadita de esencia de vainilla

Preparación paso a paso:

En un bol pequeño, diluir la gelatina sin sabor en la leche. Reservar.

En una olla, mezclar la nata con el azúcar a fuego medio. Dejar que la nata suelte el hervor, pero con cuidado. Añadir la leche con la gelatina. Mezclar bien hasta que la gelatina se haya incorporado bien y cocinar 1 minuto sin dejar de revolver. Retirar la

crema del fuego, agregar la esencia de vainilla y colocar en 6 compoteras individuales.

Dejar entibiar a temperatura ambiente. Una vez fríos, tapar con papel film y llevar a la heladera por lo menos por 4 horas. Lo ideal sería prepararla el día anterior antes de consumir.

TIRAMISÚ

Ingredientes (para 8 porciones):

- 500 gr de Mascarpone
- 4 yemas
- 4 cucharadas de azúcar
- 400 cc de café expreso frío
- 40 cc de brandy
- 200 gr de galletas vainillas
- Ralladura de 1 limón
- Cacao amargo en polvo, cantidad necesaria

Preparación en 3 pasos:

1) Batir las yemas con el azúcar hasta que quede bien esponjoso. Incorporar el queso Mascarpone

en forma envolvente con una cuchara de madera, y luego añadir la ralladura de cáscara de limón.

2) Mezclar el café con el brandy en un bol profundo. Remojar las vainillas, solamente la mitad, por unos segundos, y luego colocarlas en la base de un bol o fuente de vidrio formando una capa.

3) Cubrir las vainillas con la mitad del queso Mascarpone. Repetir el paso con el resto de las vainillas y luego cubrir con el resto de Mascarpone. Tapar y llevar a la heladera por lo menos por 5 horas, preferentemente durante toda la noche. Espolvorear con cacao amargo antes de servir.

PANETTONE

Ingredientes (para 1 pan dulce):

- 7 gr de levadura en polvo
- 1 taza de agua tibia 45°C
- ¼ taza de azúcar
- 2 huevos

- ½ taza de yogur natural
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharada de ralladura de cáscara de limón
- 1 pizca de sal
- 4 tazas de harina común
- ¼ taza de pasas de uvas
- ¼ taza de fruta abrillantada
- 1 cucharada de azúcar glas (impalpable)
- 1 cucharada de mantequilla derretida

Preparación paso a paso:

En un bol mediano, combinar la levadura con el agua y el azúcar. Cubrir y dejar reposar por 10 minutos hasta que empiece a burbujear. Añadir los huevos, yogurt, esencia de vainilla, ralladura de limón y sal. Mezclar bien. Incorporar la harina, de a 1/2 taza a la vez, hasta que se forme la masa.

Amasar sobre una superficie levemente enharinada por 5 a 10 minutos, agregando harina si fuese necesario, hasta que la masa sea suave pero que no se pegue (puede llegar a necesitar hasta 5 tazas). Colocar la masa en un bol aceitado y tapar con un

repasador húmedo. Dejar levar hasta que duplique su tamaño, más o menos una hora.

Precalentar el horno a 175°C. En un bol, mezclar el azúcar impalpable con la fruta abrillantada. Una vez que la masa levó, amasar y darle puñetazos para que se desgasifique la masa. Amasar agregando la fruta hasta que se haya integrado bien.

Darle forma de bola a la masa y colocarla en el molde para pan dulce. Dejar que leve por otros 30 minutos, tapada con un repasador húmedo. Una vez que levó, pintar con la mantequilla derretida y llevar al horno por 45 minutos.

TORTA ITALIANA DE ARROZ CON LECHE Y FRUTOS ROJOS

Ingredientes (para 8 porciones):

- 150 gr de arroz tipo Arborio
- 600 cc de leche desnatada (descremada)
- Una tira de cáscara de limón

- 100 gr de piñones
- 100 gr de almendras blanqueadas
- 3 huevos grandes, separados
- 85 gr de azúcar glas (impalpable)
- La ralladura de 1 limón
- 1 cucharada de ron
- Azúcar glas (impalpable), cantidad tamizada para decorar

PARA LA ENSALADA DE FRUTOS ROJOS:

- 300 gr de fresas
- 125 gr de frambuesas
- 200 gr de cerezas, sin carozo

Preparación paso a paso:

Calentar la leche con cascarita de limón en una cacerola hasta que hierva. Agregar el arroz, y luego bajar el fuego para que se cocine a fuego lento. Cocinar sin tapar, revolviendo frecuentemente, durante unos 40 minutos o hasta que el arroz este muy tierno y la mezcla esté espesa y cremosa.

Volcar la mezcla de arroz en un bol grande y dejar

enfriar. Mientras tanto, precalentar el horno a 180°C (horno moderado). Enmantecar y enharinar una tortera desmontable de 21 cm de diámetro y cubrir el fondo con papel mantequilla.

Colocar los piñones y almendras en fuentes para hornear y ponerlos en el horno durante 10 minutos o hasta que se doren ligeramente. Picar las almendras.

Retirar la cáscara de limón del arroz. Usando una cuchara de madera, mezclar el arroz e incorporar las yemas de huevo, una a la vez. Incorporar el azúcar, ralladura de limón y el ron, a continuación, añadir los piñones y almendras.

En un bol aparte, batir las claras de huevo hasta que formen picos duros. Con cuidado, incorporarlas lentamente a la mezcla de arroz con una cuchara grande de metal. Verter la preparación en el molde y hornear durante unos 40 minutos o hasta que un palillo insertado en el centro, salga limpio.

Dejar que la torta se enfríe en el molde, después envolverla con film transparente (aún en el molde)

y enfriar durante la noche. (Se puede conservar en la heladera durante 48 horas, si es necesario.)

Para hacer la ensalada de frutos rojos, procesar 100 gr de las fresas en una procesadora, en una licuadora o apretar a través de un colador o tamiz.

Cortar por la mitad las fresas restantes y mezclar en el puré junto con las frambuesas y cerezas.

Colocar la salsa roja en un recipiente para servir.

Desmoldar la torta en una fuente y retirar el papel mantequilla. Espolvorear con azúcar impalpable y servir con las frutas rojas.

MOUSSE ITALIANO DE MASCARPONE

Ingredientes (para 4 porciones):

- 250 gr de queso Mascarpone
- 200 gr de nata montada
- 80 gr de azúcar.
- 1 huevo.

Preparación paso a paso:

- 1) Montar la nata y reservar aparte.
- 2) Batir en una batidora el azúcar, el queso y el huevo.
- 3) Mezclar todo con la nata montada, con la ayuda de una espátula de goma.
- 4) Verter en los boles y poner en el congelador, tapados con film de plástico.
- 5) Retirar del congelador 1 hora antes de ser consumidos.
- 6) Decorar a gusto.

*Trucos: Se puede decorar con cualquier cosa, pero queda muy exquisito con frutas naturales a gusto. Es importante que la nata esté muy bien montada, para que la mousse quede esponjosa.

MERENGUES DE VAINILLA

Ingredientes (para 20 pares pequeños):

- 3 claras de huevo a temperatura ambiente
- Una pizca de crémor tártaro
- Una pizca de sal

- 150 gr de azúcar impalpable (fina)
- 1 cucharadita de extracto (esencia) de vainilla natural

Preparación en 3 pasos:

- 1) Batir las claras de huevo, el crémor tártaro y la sal hasta que se forme una espuma. Sin dejar de batir, añadir el azúcar de 1-2 cucharadas por vez, hasta que la mezcla esté brillante y a punto de nieve. Añadir la vainilla.
- 2) Forrar dos asaderas con papel manteca antiadherente. Disponer la mezcla, a cucharadas o cucharaditas (según el tamaño del merengue que se desee), en las asaderas, dejando un espacio de 2,5 cm entre cada uno. Hornear en horno caliente durante 45 a 60 minutos.
- 3) Apagar el horno. Dejar los merengues en el horno por lo menos durante 3 horas o toda la noche. No abrir la puerta del horno hasta que se cumpla el tiempo. Guardar en un recipiente hermético hasta que sea el momento de servir.
- 4) Se pueden servir de a pares, juntando dos

merengues con un delicioso relleno en el medio de crema de chocolate y castañas (ver receta a continuación).

CREMA DE CHOCOLATE Y CASTAÑAS

Ingredientes para 300 ml:

- 15 gr de chocolate puro
- 3 cucharadas de azúcar impalpable (fina)
- 1 cucharada de cacao en polvo de bajo contenido graso
- 125 gr de puré de castañas
- 100 gr de queso blanco muy magro (bajo en grasas)
- 1 cucharadita de extracto (esencia) de vainilla

Preparación en 3 pasos:

- 1) Derretir el chocolate puro en un tazón térmico dentro de una cacerola con agua hirviendo (a baño María) y dejar enfriar levemente. Tamizar el azúcar y el cacao en polvo.
- 2) Poner los demás ingredientes en una

procesadora o licuadora, después espolvorear la preparación de cacao. Añadir el chocolate derretido y procesar hasta que la mezcla quede uniforme.

3) Pasar la mezcla a un tazón, después tapar con película transparente y guardar en el frigorífico hasta que se necesite.

ZUCCOTTO

Ingredientes (para 10 porciones):

1 Pan Dulce o Panettone

500 gr de requesón (ricotta)

250 gr de Mascarpone

50 gr de azúcar

200 gr de cerezas confitadas o al Marrasquino

50 gr de pistachos

50 gr de chocolate negro

50 gr de fruta abrillantada

¼ taza de vino dulce o Jerez

Chocolate negro derretido, para salsear al servir

Preparación paso a paso:

Forrar un bol grande por adentro con film transparente que sobre salga por los costados. Este bol va a ser el molde para armar el zuccotto con capas de pan dulce. La capa inferior va a ser la parte de arriba del postre al invertirlo.

Cortar horizontalmente la parte de arriba y la base del Pan Dulce en dos rodajas de 1,5 cm. Cortar otra rodaja del mismo ancho y luego cortar en rodajas más finas el resto del Pan Dulce.

En otro bol, mezclar el requesón, el Mascarpone, el azúcar, las cerezas, los pistachos, los chips de chocolate y la fruta abrillantada. Mezclar bien este relleno.

Acomodar la rodaja de arriba del Pan Dulce en la base del bol. Rociar con vino dulce. Colocar rodajas finas de Pan Dulce alrededor del bol, superponiendo de ser necesario y rociar generosamente con vino.

Rellenar con la mitad de la mezcla de ricotta. Ubicar encima otra rodaja ancha de Pan Dulce y rociar con más vino. Colocar el resto del relleno

de ricotta y alisar con un cuchillo. Rociar con vino y tapar con la rodaja de base del Pan Dulce.

Rociar nuevamente con vino o con el almíbar de las cerezas.

Cubrir con el film transparente y colocar peso encima (una bolsa de lentejas por ejemplo). Llevar a la heladera y dejar reposar toda la noche.

Al día siguiente, desmoldar sobre una fuente.

Servir en porciones y rociar con chocolate derretido.

PASTA FROLA TRADICIONAL

Ingredientes (para 8 porciones):

- 500 gr de harina leudante
- 300 gr de mantequilla
- 200 gr de azúcar
- 3 yemas de huevo
- 1 huevo entero
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- La ralladura de la cáscara de ½ limón
- 800 gr de dulce de membrillo

Preparación paso a paso:

Mezclar la mantequilla blanda con el azúcar, las yemas, la esencia de vainilla y por último la ralladura de limón.

Colocar la harina en la mesada en forma de corona, y agregar la preparación anterior en el centro. Amasar un poco, solamente lo justo para que quede ligada. Envolver en papel film y llevar a la heladera por una hora.

Cortar el dulce de membrillo en cubitos y pisar, para hacer puré. Si es muy duro, calentar el dulce de membrillo para que se ablande.

Estirar la masa de ½ cm de espesor (reservar parte de la masa para las tiras en parte superior), y forrar un molde para tartas. Rellenar con el puré de membrillo. Colocar tiras de masa en forma cruzada por arriba del puré de membrillo. Pintar con huevo batido y llevar al horno moderado por 30 a 40 minutos. Servir fría.

TARTA DE REQUESÓN

ESTILO ITALIANO

Ingredientes (para 12 porciones):

- 1 kg de requesón (ricotta)
- 155 gr de azúcar
- 60 gr de harina
- 6 huevos
- ¼ de cucharadita de canela
- 2 cucharaditas de ralladura de naranja
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla
- 1 pizca de sal

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 150°C (bajo). Colocar la parrilla del horno en el centro. Enmantecar y enharinar un molde mediano para torta.

Colocar el requesón en un bol grande y mezclar con una espátula hasta que esté lo más suave posible. Incorporar el azúcar y la harina. Revolver bien y agregar los huevos uno por uno. Agregar la vainilla, la canela, la ralladura de naranja y la sal. Mezclar bien y verter sobre el molde. Llevar al

horno.

Cocinar en el centro del horno aproximadamente entre 75 y 90 minutos, hasta que la torta cobre un color ligeramente dorado y el centro esté firme (comprobar si al insertar la punta de un cuchillo filoso en el centro sale limpia). Enfriar sobre una rejilla de alambre. Se hundirá un poco al enfriar. Cubrir y refrigerar hasta servir.

PANFORTE DI SIENA

Ingredientes (para 8 porciones):

- 225 gr de peras
- 225 gr de dátiles
- 140 gr de pistachos
- 285 gr de almendras
- 285 gr de harina 0000
- 40 gr de cacao
- 1 cucharada de canela
- ½ cucharadita de nuez moscada
- ½ cucharadita de clavo de olor
- 115 gr de pasas de uva

- El jugo de 1 naranja
- El jugo de 1 limón
- 255 gr de miel
- 270 gr de azúcar
- 100 gr de azúcar glas (impalpable)

Preparación paso a paso:

Cortar las peras y los dátiles en pequeños cubos. Tostar levemente los pistachos junto con las almendras.

Tamizar la harina junto con el cacao, la canela, la nuez moscada y el clavo de olor molido. Colocar en un bol y mezclar junto con las frutas cortadas y las tostadas. Añadir las pasas de uva y las ralladuras.

Cocinar la miel y el azúcar hasta llegar a los 120°C. Verter el almíbar sobre la mezcla anterior y mezclar bien. Llenar un molde redondo de 24 cm de diámetro con tubo central, previamente untado con manteca y cubierto con papel parafinado. Alisar bien, con la ayuda de una cuchara

previamente mojada.

Llevar la fuente al horno a 180°C hasta que la superficie esté seca, durante unos 40 minutos aproximadamente. Una vez frío, espolvorear con azúcar impalpable.

10 Postres Argentinos

ALFAJORCITOS DE MAICENA

Ingredientes (para 36 alfajorcitos):

- 200 gr de mantequilla
- 200 gr de harina
- 300 gr de maicena (fécula de maíz)
- ½ cucharadita de bicarbonato
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 150 gr de azúcar
- 3 yemas
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- Dulce de leche para rellenar (repostero), c/n
- Coco rallado, c/n

Preparación paso a paso:

Tamizar la harina, la maicena, el bicarbonato y el polvo de hornear en un bol y reservar. En otro bol batir la mantequilla (pomada), con el azúcar, una vez bien integrado, agregar las yemas (de a una), mezclar bien. Luego agregar los ingredientes secos, tamizados, la esencia de vainilla y la ralladura de limón. Mezclar bien y unir hasta que se forme una masa lisa. Estirlarla sobre la mesada enharinada y dejarle $\frac{1}{2}$ cm de espesor. Cortar con la ayuda de un molde (redondito) medallones de unos 4 cm aproximadamente de diámetro.

Colocarlos en placas (enmantecadas y enharinadas) y cocinar en el horno (temperatura media) durante 8 o 9 minutos. Deben quedar cocidos, no importa si arriba están blanquitos, no deben dorarse. Retirarlos de la placa cuidadosamente y dejar enfriar.

Por último, hay que rellenar las tapitas. Yo les recomendaría poner el dulce de leche en una manga pastelera y recién ahí rellenar con ayuda de ella, queda mucho mas prolijo y podemos ponerle

la cantidad deseada. Luego, rodar los alfajorcitos por coco rallado y listo.

PANQUEQUES CON DULCE DE LECHE

Ingredientes (para 6 porciones):

PARA LA MASA:

- 250 gr de harina leudante
- 2 huevos
- 2 tazas de leche

PARA EL RELLENO:

- 400 gr de dulce de leche
- 2 cucharadas de azúcar
- Mantequilla, c/n

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200°C (caliente). Separar una fuente para horno y mesa.

En el bol de la licuadora, colocar los huevos, la harina y la leche. Licuar hasta conseguir una

mezcla lisa y sin grumos. Dejar reposar en la heladera durante 30 minutos.

Calentar una sartén para panqueques, si es de teflón mejor. Colocar una cucharadita de mantequilla y mover la sartén para derretirla y cubrir toda la superficie. Retirar apenas la sartén del fuego y volcar encima 1 cucharada grande de masa para panqueques. Inclinar para cubrir toda la base y llevar al fuego. Cocinar 1 o 2 minutos hasta que los bordes del panqueque se despeguen apenas. Darlo vuelta con una espátula y cocinar 1 minuto más.

Invertir el panqueque sobre un plato y repetir los pasos hasta acabar la masa. Siempre el primer panqueque sale más gordito que el resto o incluso se rompe, pero es normal que suceda.

Extender un panqueque en un plato y rellenar al gusto con dulce de leche. Enrollar y acomodar los panqueques en la fuente. Espolvorear con azúcar y llevar al horno para dorar apenas. Servir calientes.

BUDÍN DE PAN

CON MANZANAS

Ingredientes (para 8 porciones):

- 7 bollos de pan francés (que tenga mucha miga)
- 6 manzanas
- 4 huevos
- 750 cc de leche
- La ralladura de un limón
- 50 gr de pasas de uva
- 1 taza de azúcar

Preparación paso a paso:

Acaramelar un molde de torta redondo, según este procedimiento: colocar una taza de azúcar en el molde y poner sobre la hornalla a fuego medio. Revolver con cuchara de madera hasta que el azúcar comience a dorarse. Revolver dos o tres veces más, hasta que el azúcar esté casi todo caramelizado. Como este postre irá al horno, no importa si el caramelo no es perfecto. Apagar el fuego y rotar el molde para esparcir el caramelo por todo el fondo.

Cortar en rodajas muy finas y descortezar el pan francés. Pelar, despepitar y cortar en rodajas finas las manzanas.

Cuando el caramelo esté sólido, disponer sobre él una capa de rodajas de manzana, cubriendo todo el fondo del molde. Luego, sobre ella, una capa de rodajas de pan, recortando las rodajas de pan para que cubran bien el fondo. No importa si no queda perfecto, ya que no se nota. Alternar una capa de rodajas de manzana (más las pasas) con una capa de pan, otra de manzana y otra de pan.

En un bol, batir los huevos, el azúcar a gusto, la leche y la ralladura de limón. Volcar la mezcla sobre las capas de pan y manzana y dejar reposar 15 minutos, hasta que todo esté bien empapado y el pan haya absorbido el líquido. Si hace falta, agregar un poquito más de leche.

Cocinar en horno moderado a baño maría (o sea, en molde colocado sobre otra fuente con agua fría hasta la mitad) por 50 minutos a una hora, hasta que el budín esté dorado y levemente inflado.

FLAN DE HUEVO

Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 litro de leche
- 6 huevos
- 1 ½ taza de azúcar
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla
- 400 gr de azúcar

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (horno moderado).

Separar 8 recipientes individuales para flan, aptos para horno. Separar una fuente grande que los pueda contener y llenar con 1 dedo de agua caliente.

En una sartén, colocar 400 gr de azúcar y calentar hasta lograr un caramelo dorado. Volcar el caramelo en los 8 recipientes y distribuir cubriendo la base y los lados.

En un bol, batir los huevos con 1 ½ taza de azúcar, la esencia de vainilla y la leche. Repartir la preparación entre los 8 recipientes para flan.

Colocar los recipientes en la fuente con agua caliente y llevar al horno.

Cocinar a baño María 30 minutos. Retirar y dejar entibiar. Llevar a la heladera y dejar enfriar antes de desmoldar.

POSTRE CREMA DE DULCE DE LECHE

Ingredientes (para 6 porciones):

- 80 gr de azúcar
- 50 gr de maicena (fécula de maíz)
- 4 cucharadas de nata (crema de leche)
- 6 cucharadas de dulce de leche
- 1 litro de leche

Preparación en 2 pasos:

1) En una cacerola mediana, mezclar el azúcar, la fécula de maíz y la nata. Agregar el dulce de leche y calentar a fuego bajo, revolviendo constantemente.

2) Una vez que haya espesado, verter en compoteras individuales y dejar enfriar a temperatura ambiente. Luego llevar a la heladera y servir bien frío.

DULCE DE MEMBRILLO

Ingredientes (para 12 porciones):

- 2 kg de membrillo
- 120 cc de agua
- Azúcar, cantidad necesaria

Preparación paso a paso:

Pelar y descarozar los membrillos. Picarlos gruesos y colocarlos en una olla con agua. Dejar que hierva, y una vez que hirvió, bajar el fuego. Tapar y cocinar por 30 minutos. Al final de la cocción, vas a obtener un puré bastante espeso. Licuar y hacer un puré, y pasarlo por un colador o chino.

Pesar el puré, y agregar 250 gr de azúcar por cada 500 gr de puré. Colocar los 2 en la olla, y cocinar

por otros 45 minutos más, a fuego bien bajo, destapado.

Colocar el puré en una placa de 2,5 cm de alto, y dejar enfriar. Una vez frío, cortar en rectángulos, y envolver en papel manteca.

Este dulce sólido se puede cortar y combinar con pedazos o lonchas de queso fresco para obtener un postre argentino llamado “Vigilante” o “Martín Fierro”, colocando el dulce en la base, el queso por encima y optativamente un nuez para decorar.

DULCE DE LECHE CASERO

Ingredientes (para 8 porciones):

- 2 litro de leche entera
- 1 chaucha de vainilla
- ½ kg de azúcar
- 1 pizca de bicarbonato de sodio

Preparación paso a paso:

Poner todos los ingredientes en una olla a fuego mediano hasta que hierva, revolviendo

constantemente con cuchara de madera. Una vez que soltó el hervor, agregar el bicarbonato, bajar el fuego, y continuar la cocción, revolviendo de vez en cuando.

Sacar un poquito y ponerlo en un plato, y dejarlo correr, el punto exacto es cuando no se desliza cuando se enfría un poco.

Retirar del fuego, y colocar la olla sobre otra con agua bien fría, y continuar revolviendo hasta que se enfríe. Conservar en un recipiente con tapa en la nevera.

DULCE DE LECHE REPOSTERO

Ingredientes (para 8 porciones):

- 2 litros de leche entera
- 1 chaucha de vainilla
- ½ kg de azúcar
- 1 pizca de bicarbonato de sodio
- 2 cucharadas de fécula de maíz (tipo Maicena®)
- 1 cucharada de leche

Preparación paso a paso:

Poner todos los ingredientes en una olla a fuego mediano hasta que hierva, revolviendo constantemente con cuchara de madera. Una vez que soltó el hervor, agregar el bicarbonato, la fécula de maíz disuelta en 1 cucharada de leche. Dejar hervir unos minutos. Bajar el fuego, y continuar la cocción, revolviendo de vez en cuando.

Sacar un poquito y ponerlo en un plato, y dejarlo correr, el punto exacto es cuando no se desliza cuando se enfría un poco.

Retirar del fuego, y colocar la olla sobre otra con agua bien fría, y continuar revolviendo hasta que se enfríe. Conservar en un recipiente con tapa en la nevera.

DULCE DE LECHE CON NUEZ

Ingredientes (para 8 porciones):

- 2 litros de leche entera
- 1 chaucha de vainilla

- ½ kg de azúcar
- 1 pizca de bicarbonato de sodio
- ½ taza de nueces picadas

Preparación paso a paso:

Poner todos los ingredientes en una olla a fuego mediano hasta que hierva, revolviendo constantemente con cuchara de madera. Una vez que soltó el hervor, agregar el bicarbonato, bajar el fuego, y continuar la cocción, revolviendo de vez en cuando.

Sacar un poquito y ponerlo en un plato, y dejarlo correr, el punto exacto es cuando no se desliza cuando se enfría un poco.

Retirar del fuego, y colocar la olla sobre otra con agua bien fría, y continuar revolviendo hasta que se enfríe. Una vez frío, agregar las nueces.

Revolver bien para que se integren bien.

Conservar en un recipiente con tapa en la nevera.

DULCE DE LECHE AL

CHOCOLATE

Ingredientes (para 8 porciones):

- 2 litros de leche entera
- 1 chaucha de vainilla
- ½ kg de azúcar
- 1 pizca de bicarbonato de sodio
- 3 barritas de chocolate de taza

Preparación paso a paso:

Poner todos los ingredientes en una olla a fuego mediano hasta que hierva, revolviendo constantemente con cuchara de madera. Una vez que soltó el hervor, agregar el bicarbonato, bajar el fuego, y continuar la cocción, revolviendo de vez en cuando.

Sacar un poquito y ponerlo en un plato, y dejarlo correr, el punto exacto es cuando no se desliza cuando se enfría un poco. En ese momento, agregar las barritas de chocolate rallado.

Retirar del fuego, y colocar la olla sobre otra con agua bien fría, y continuar revolviendo hasta que

se enfríe. Conservar en un recipiente con tapa en la nevera.

10 Postres Mexicanos

TORTA TRES LECHE

Ingredientes (para 10-12 porciones):

- 1 ½ tazas de harina
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- ½ taza de mantequilla
- 1 taza de azúcar
- 5 huevos
- ½ cucharadita de esencia de vainilla
- 2 tazas de leche entera
- 1 lata de leche condensada
- 1 lata de leche evaporada
- 1 ½ tazas de nata (crema de leche)
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 175°C (leve-moderado). Enmantecar y enharinar un molde de vidrio rectangular.

Tamizar juntos la harina y el polvo para hornear. Reservar. Batir la mantequilla con 1 taza de azúcar hasta lograr una crema suave. Añadir los huevos y ½ cucharadita de esencia de vainilla. Mezclar bien. Incorporar la harina de a 2 cucharadas a la vez. Batir hasta que todos los ingredientes estén bien incorporados. Verter en el molde y llevar al horno.

Hornear 30 minutos. Pinchar la superficie varias veces con un tenedor o palito de brocheta. Esto permitirá que la mezcla de leches se absorba más fácilmente.

Mezclar la leche entera, la leche evaporada y la leche condensada. Verter sobre el pastel tibio. Batir la nata junto con la taza de azúcar restante y 1 cucharadita de esencia de vainilla. Batir bien hasta punto Chantilly. Untar la superficie de la torta con la nata montada y llevar a la nevera hasta la hora de servir.

FLAN TÍPICO

Ingredientes (para 8 porciones):

- 6 huevos
- 225 gr de queso crema, tipo Filadelfia®
- 1 lata de leche condensada
- 1 ½ cucharadita de esencia de vainilla
- 1 ½ taza de azúcar blanca

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Separar una flanera.

En un bol, mezclar los huevos, el queso crema, la leche condensada y la esencia de vainilla con una batidora. Mezclar bien hasta lograr una consistencia suave y homogénea.

En una cacerola mediana, derretir el azúcar revolviendo constantemente. Cuando empieza a tomar color tipo caramelo ligero, retirar del fuego y verter sobre la flanera. Una vez frío, colocar encima la mezcla de flan. Colocar la flanera dentro

de una asadera alta llena de agua, y llevar al horno.

Cocinar a Baño María durante 70 minutos o hasta que al insertar un palillo, éste salga limpio. Retirar el molde del agua y dejar enfriar completamente, aproximadamente 1 hora. Pasar un cuchillo alrededor del flan, poner un plato sobre el molde, invertir y desmoldar. Servir con una cucharada de dulce de leche o nata montada (crema chantilly).

FLAN DE FRUTAS

Ingredientes (para 8 porciones):

- 125 gr de mantequilla
- 185 gr de harina
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 90 gr de azúcar
- 2 huevos
- Fresas (frutillas), frambuesas, bananas en rodajas, c/n

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado).

Enmantecar un molde para flan.

Derretir la mantequilla y colocarla en un bol mediano. Agregar todos los ingredientes en el bol, a excepción de la fruta. Mezclar y verter la preparación en la flanera. Colocar la fruta sobre la superficie y llevar al horno.

Hornear de 20 a 25 minutos. Retirar y dejar enfriar antes de desmoldar. Servir frío.

CAPIROTADA

Ingredientes (para 20 porciones):

- 10 rodajas de pan baguette o flautita
- 5 tortillas de maíz del día anterior (según el tamaño del recipiente)
- 150 gr de nueces
- 100 gr de ciruela secas
- 100 gr de pasas de uva
- 100 gr de maní sin sal, pelado
- 100 gr de mix de fruta seca, picada
- 2 bananas, en rodajas y fritas

- 200 gr de queso fresco, en cubos
- 1 naranja, rallada
- 3 tazas de azúcar moreno
- 2 ramitas de canela
- 100 gr de mantequilla
- 3 cucharadas de melaza

Preparación paso a paso

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Cortar el pan en rodajas de 2,5 cm de grosor. Tostar ligeramente y untar con mantequilla por ambos lados.

Colocar las tortillas en la base de una fuente de vidrio apta para horno dejando que los bordes se superpongan ligeramente.

En una cacerola, colocar 5 tazas de agua, 3 tazas de azúcar moreno y la melaza. Incorporar la canela en rama, la ralladura de naranja, y 1 pizca de sal. Hervir hasta lograr un almíbar.

Acomodar las rodajas de pan sobre las tortillas en la fuente separándolas un poco porque se van a expandir. Cubrir con capas de nueces, ciruelas,

pasas, maní y mix de frutas secas picadas.
Distribuir encima rodajas de queso fresco y rociar con el almíbar lentamente para que todas las capas se humedezcan poco a poco. Llevar al horno y cocinar 30 minutos. Servir tibio.

PASTEL TRES LECHE CON CEREZAS

Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 taza de azúcar
- 5 yemas
- 5 claras
- 1/3 taza de leche
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 taza de harina común
- 1 ½ cucharaditas de polvo para hornear
- 1 lata (395 gr) de leche condensada
- 1 lata (375 cc) de leche evaporada
- 600 cc de nata (crema de leche)
- 10 cerezas

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado).

Enmantecar y enharinar una tortera desmontable de 23 cm.

En un bol, batir las yemas con $\frac{3}{4}$ taza de azúcar hasta que estén color amarillo clarito y se dupliquen en volumen. Añadir la leche, la esencia de vainilla, la harina y el polvo para hornear.

En otro bol, batir las claras a punto nieve. Añadir poco a poco el $\frac{1}{4}$ de taza de azúcar. Batir hasta que el merengue esté firme pero no seco.

Incorporar el merengue a la mezcla de yemas, mezclar suavemente y volcar todo en la tortera.

Llevar al horno. Hornear de 45 a 50 minutos o hasta que un palillo insertado bien en el centro salga limpio. Dejar enfriar 10 minutos.

Aflojar el borde de la tortera para que la torta se enfríe por completo. Ubicar la torta en una fuente. Mezclar la leche condensada, la leche evaporada y el $\frac{1}{4}$ de taza de la nata. Mezclar bien y descartar 1 taza de esta preparación porque de lo contrario es

demasiada y la torta queda muy mojada.

Verter la preparación de 3 leches sobre la torta poco a poco hasta que se absorba. Batir la nata restante a punto Chantilly. Usando una espátula, cubrir la torta con la crema y decorar con las cerezas.

BUDÍN DE CHOCLO

Ingredientes (para 16 porciones):

- 8 choclos, hervidos y desgranados
- 8 huevos
- 1 taza de harina
- 1 lata (400 gr) de leche condensada
- 1 lata (400 gr) de leche evaporada
- 300 gr de mantequilla, a temperatura ambiente
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 taza de azúcar

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180° C (moderado).

Enmantecar y enharinar una tortera o budinera con tubo central.

En un bol mediano, tamizar la harina junto con el polvo para hornear, el azúcar, la canela y la sal.

En otro bol grande, batir la mantequilla hasta que esté cremosa. Agregar de a poco la leche condensada, la leche evaporada, el choclo, y los huevos. Incorporar la harina tamizada y mezclar muy bien.

Volcar la preparación en el molde y llevar al horno. Hornear 30 a 40 minutos o hasta que al pinchar el centro con un palillo, este salga limpio. Dejar enfriar antes de servir.

GALLETAS DE CANELA

Ingredientes (para 12 porciones):

- 2 ½ cucharaditas de levadura en polvo
- ½ taza de agua tibia
- ½ taza de leche condensada
- ¼ taza de azúcar

- 1 cucharadita de sal
- 1/3 de taza de mantequilla
- 1 huevo
- 4 tazas de harina
- ½ cucharadita de canela molida

PARA LA COBERTURA:

- 2/3 de taza de azúcar
- ½ taza mantequilla
- 1 taza de harina
- 2 cucharaditas de canela en polvo
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Separar una asadera o placa para horno y forrar la base con papel mantequilla.

En un bol grande mezclar la levadura y el agua. Incorporar la leche condensada, el azúcar, la mantequilla derretida, sal, huevo y la mitad de la harina. Poco a poco incorporar la harina restante y la canela, Unir hasta que se hayan integrado uniformemente y se forme un bollo. Colocar sobre

una superficie enharinada.

Amasar de 6 a 8 minutos hasta que el bollo esté suave y elástico. Colocar dentro de un bol aceitado y mover la masa dentro del mismo de forma que se embadurne bien. Cubrir con papel film y colocar en un lugar tibio para que leude hasta duplicar su tamaño, aproximadamente 1 hora.

Mientras tanto, preparar la cobertura. Batir la mantequilla y el azúcar hasta lograr una crema ligera. Incorporar la harina y seguir batiendo hasta lograr una consistencia tipo masa. Dividir en 2 partes iguales y colocar en dos recipientes.

Agregar la canela en una mitad y la vainilla en la otra.

Cuando la masa haya duplicado su volumen, cortarla en 12 porciones iguales. Formar bolitas y ponerlas sobre la asadera dejando un espacio de 5 cm entre cada una. Aplastar cada una hasta un espesor de 2 cm. Cubrir con la cobertura. Hacer marcas de enrejado con un cuchillo. Cubrir y dejar que dupliquen su volumen durante 45 minutos. Llevar al horno y cocinar 20 minutos o hasta que

estén ligeramente doradas. Dejar enfriar antes de servir.

CHURROS CLÁSICOS

Ingredientes (para 24 unidades):

- 2 litros de aceite vegetal para freír
- 1 taza de agua
- ½ taza de mantequilla
- 1 taza de harina de trigo
- ¼ de cucharadita de sal
- 3 huevos
- ¼ de taza de azúcar

Preparación paso a paso:

En una sartén profunda o una freidora poner el aceite a calentar a una temperatura de 180°C (moderado). El aceite debe tener una profundidad de 5 cm.

En una cacerola mediana, calentar el agua y la mantequilla hasta que hiervan. Mezclar la harina y la sal e incorporar al líquido hirviendo. Bajar el

fuego a bajo y mezclar con fuerza hasta formar un bollo que se despegue de las paredes de la cacerola. Retirar del fuego e incorporar los huevos, de a uno a la vez. Colocar la mezcla en una manga con pico rizado grande.

Presionar la manga, generando churros de 12 cm directamente sobre el aceite caliente. Freír 3 o 4 churros a la vez, hasta que se doren bien, aproximadamente 2 minutos por cada lado.

Escurrir los churros ya fritos en toallas de papel. Espolvorear con azúcar y servir tibios.

GALLETAS FRITAS

Ingredientes (para 16 galletas):

- 4 huevos
- ¼ taza de azúcar
- 2 tazas de harina
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de sal
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharadita de canela molida

- 1 taza de aceite vegetal para freír

Preparación paso a paso:

En un bol grande mezclar los huevos con $\frac{1}{4}$ de taza de azúcar y batir hasta que espesen y tomen un color amarillo fuerte. Agregar el aceite. Mezclar por separado $1\frac{1}{2}$ tazas de harina, polvo para hornear y sal. Incorporar gradualmente a la mezcla de huevo y mezclar bien.

Colocar la masa sobre una superficie enharinada (usar la $\frac{1}{2}$ taza de harina restante). Amasar bien hasta que se sienta suave.

Formar 16 bolitas de masa. Estirar cada una con el palote hasta formar círculos de aproximadamente 12 cm de diámetro. Dejar reposar sobre papel manteca y sin cubrir durante 10 minutos.

Calentar el aceite en una sartén honda. Freír las galletitas hasta que se doren, dando vuelta 1 vez. Retirar el exceso de grasa escurriendo sobre toallas de papel. Espolvorear con una mezcla de azúcar y canela. Guardar en un recipiente hermético.

PAN DE MUERTO

Ingredientes (para 15 porciones):

- ¼ taza de margarina
- ¼ taza de leche
- ¼ taza de agua tibia
- 3 tazas harina
- 1 ¼ cucharadita de levadura
- ½ cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de semillas de anís
- ¼ taza de azúcar
- 2 huevos batidos
- 2 cucharaditas de ralladura de naranja

PARA EL GLASEADO:

- ¼ taza de jugo de naranja
- 1 cucharadita de ralladura de naranja
- 2 cucharaditas de azúcar blanca
- ¼ taza de azúcar

Preparación paso a paso:

Calentar la leche y la mantequilla en una cacerola

mediana, hasta que la mantequilla se derrita.

Retirar del fuego y agregar el agua tibia.

Mezclar 1 taza de harina, levadura, sal y $\frac{1}{4}$ de taza de azúcar en un bol grande. Envolver la mezcla de leche tibia, luego los huevos y 2 cucharaditas de ralladura de naranja, hasta que estén bien mezclados. Incorporar $\frac{1}{2}$ taza de harina y seguir agregando más harina hasta que la masa esté suave.

Colocar la masa en una superficie enharinada y amasar hasta que alcance una consistencia suave y elástica.

Poner la masa en un recipiente ligeramente aceitado, cubrir con film y dejar reposar de 1 a 2 horas hasta que leude al doble de su tamaño.

Aplastar la masa con tu puño y darle una forma redonda con un botón en el centro. Colocar la masa en una asadera, cubrir con film y dejar que leve de nuevo en un área tibia durante 1 hora, o hasta que alcance el doble de su tamaño nuevamente.

Precalentar el horno a 185°C (moderado). Llevar

el pan al horno y cocinar 35-45 minutos. Retirar del horno, dejar enfriar y pintar la superficie con el glaseado.

Para preparar el glaseado: Mezclar $\frac{1}{4}$ de azúcar, jugo de naranja y 1 cucharadita de ralladura de naranja en una cacerola pequeña. Dejar hervir a fuego medio durante 2 minutos. Pintar el pan con un pincel mientras aún está tibio. Espolvorear el pan con el resto del azúcar.

Extra:

Claves para darle sabor a tus comidas

Las técnicas para resaltar sabores son variadas y distintas según el alimento de que se trate, pero también debemos saber que hay muchos que no poseen sabor propio, por lo que es indispensable el agregado de saborizantes. Además, depende su ubicación en una comida, ya que si se ingieren luego de alimentos con más sabor, resultarían aún más insípidos. Para cada alimento se emplea una técnica específica:

- **Patatas:** ya que constan de poco sabor, lo ideal es cocinarlas con cáscara, tanto en horno como en microondas, lo cual te permitirá sentir el gusto tan peculiar que le concede la misma cáscara. Se usa con aceite de oliva entre otras cosas, y a la hora de comerla, a no olvidarse de extraer la cáscara. También este proceso puede emplearse para las

batatas (o boniatos).

- **Boniatos (batatas):** se puede resaltar su sabor de la misma manera.
- **Choclos:** preferir cocción a la parrilla o al horno (siempre envuelto en papel mantequilla).
- **Verduras:** sumergirlas en el vapor, el horno (sobre una base de verduras aromáticas), el microondas y la parrilla son las mejores técnicas. Siempre que sea posible, permitir que se formen productos de tostado, sin llegar al quemado.
- **Frutas:** merecen como muchos aspectos un párrafo aparte, porque son dulces y al ser incluidas en las comidas permiten los sabores agridulces que hacen añorar menos la sal. Un buen consejo es que dentro de las calorías que convengan, se maneje alguna porción extra de frutas o jugos frescos, para combinar con carnes, verduras o cereales en comidas que no sean postre.
- **Cereales:** es indispensable la cocción por hervido y con el agua suficiente para asegurar su futura digestión. En general, tiene poco sabor, por

lo que sería interesante cocinarlos con el agua sobrante de la cocción de los zapallos, zanahorias, y otras que le confieran un sabor natural y sabroso. Se los puede cocer junto a la zanahoria rallada, le dará un gustito dulce y distinto. Recordar siempre cocer una taza de arroz con dos tazas de agua, dejando evaporar el agua hasta el final, permitiendo que el sabor y sus propiedades no lo abandonen con el colado.

- **Legumbres:** tienen sabores propios, por eso es adecuado lavarlas, dejarlas luego en remojo con agua limpia (cubiertas para que el agua no se ensucie) y aprovechar el agua de remojo para su cocción, respetando el tiempo justo. Durante la cocción, las hierbas aromáticas realzan sabores.

- **Pastas secas (de paquete):** son algunos de los pocos alimentos envasados que son bajos en sodio, solo basta hervirlas sin sal, pero también su sabor es muy insípido y necesitan más sabor al igual que los cereales. Para esto, recuerda a los países del Mediterráneo: aceite de oliva, ajo, pimientos, cebollas, verdeo, puerro, albahaca,

nueces, tomate fresco, orégano, son los mejores amigos de todas las pastas. El queso rallado no debe considerarse, pues incrementa notablemente el ínfimo porcentaje de grasa que posee este alimento privilegiado.

- **Carnes:** hay que desgrasarlas muy bien y sacar la piel de las aves antes de la cocción. Para resaltar los sabores, hay que crear productos de tostación (sin fritura), etc. Se logra con un primer paso obligado por el grill del horno o la plancha. Luego, se puede continuar junto con frutas y verduras en cazuelas, en bolsas de horno o envueltas en papel.

- **Pescados:** merecen una advertencia, lavarlos muy bien antes de la cocción, ya que se mantienen con hielo y sal. Luego, la consigna es elegir líquidos con sabor (jugos de frutas, vino, vinagres suaves), muchas verduras aromáticas y hierbas. Envueltos en papel, bolsas, asaderas selladas o directamente plancha o parrilla.

Los ingredientes que dan sabor

- **Vegetales aromáticos.** Debemos tener en cuenta que muchos tienen más aromas que sabores. Es importante no cocinarlos por segunda vez.

Elegimos cebolla, ajo, verdeo, puerro, perejil, ciboulette, apio, hinojo, albahaca, zanahoria, rábano picante, pimientos (ají, chile).

- **Hierbas aromáticas.** Cumplen igual función, ya sea fresca o seca. Son una buena opción: estragón (pollo y pescados), laurel (marinadas), mejorana (carnes), melisa (verduras), menta (frutas, conejo y cordero), orégano (adobos, pollo, tomate), romero (patatas, budines, cordero), salvia (quesos blancos, carnes blancas), tomillo (huevos, arroz, legumbres, carnes).

- **Semillas aromáticas.** Se debe tener en cuenta que necesitan mayor tiempo para saborizar. Para elegir hay varias como: anís (para pescados, pollos, repostería), apio (sopas, guisos, carnes, huevos), comino (choclos, carnes), coriandro (carnes), semillas de mostaza (carnes y papas, cereales), semillas de sésamo (repostería, harinas

y cereales).

- **Especias.** En general, su intenso sabor supera su perfume. Las más usadas son canela, azafrán, clavo de olor, cúrcuma, nuez moscada, pimienta, jengibre, estragón, páprika (pimentón) y comino.

Extra:

Los métodos de cocción de los alimentos

A través de una cuidadosa cocción se puede realzar el contenido nutritivo de los alimentos permitiendo una óptima digestión. Cada método de cocción de alimentos posee determinadas ventajas y desventajas, sólo se debe conocer para qué está indicado cada uno. Aunque si se desea obtener una nutrición sana, hay métodos que deben utilizarse de manera muy limitada, ya que pueden convertir un alimento saludable, en un alimento tóxico o dañino (ej.: frito, ahumado). Por eso es importante conocer acerca de ellos, sin llegar a ser un experto en la cocina.

La gastronomía actual divide a los métodos de cocción en dos grupos: secos y húmedos. Aunque desde el punto de vista nutritivo pueden clasificarse en “más saludables” y en “menos saludables”. No es necesario condenar el uso de

alguno de ellos, pero sí saber que hay métodos que no contribuyen al bienestar del cuerpo, ya que la elaboración de un alimento puede alentar una serie de trastornos de salud, no solo digestivos. Por eso los métodos que agregan grasas a la cocción convierten a muchos alimentos en verdaderas “bombas” para el estómago y el hígado, y predisponen al organismo al padecimiento de problemas coronarios. También la cocción en agua puede resultar una opción nociva en el caso de las carnes, ya que concentra las grasas que ellas mismas contienen. Hay métodos que al parecer hacen los alimentos menos digeribles, cuando debería ser lo contrario. De allí que la selección del método de cocción adecuado es una variable que no puede dejarse de lado en la nutrición, sobre todo, si intentamos que ésta no se vuelva tóxica. A continuación expongo una lista de los métodos de cocción con un enfoque nutricional (no gastronómico) agrupándolos en dos categorías que no necesariamente reflejan la realidad en todos los casos. Pero sirve como guía para tener opciones

claras a la hora de preparar los alimentos.

MÉTODOS DE COCCIÓN MÁS SALUDABLES (Recomendados)

- **Crudo:** Aunque en sí no es una técnica de cocción, se lo considera una manera de preparar los alimentos. Conserva al máximo los nutrientes, excepto en las zanahorias. Pero no es apropiado para una gran cantidad de alimentos porque puede causar indigestión, sobre todo los de origen animal. Las partes que se cortan pierden rápidamente la vitamina C que contienen, por eso, se deben preparar al momento de consumirlas. Este método es ideal para frutas, verduras y algunas legumbres —las que se consiguen ablandar a través de un remojado o hidratación—. Si un alimento puede consumirse “crudo” sin problemas, puede ser la manera más saludable de obtener todos los beneficios que se derivan de su ingesta.

También existen técnicas de cocción a partir de un alimento crudo como el caso del salado, utilizado para la preparación y conservación de carnes y fiambres. Sin embargo, agrega una enorme cantidad de sodio al alimento, lo que lo convierte en potencialmente peligroso para la salud (problemas cardíacos y tensión arterial). El salado definitivamente no está considerado una forma para preparar alimentos y comidas saludables.

- **Hervido o cocido:** Es un proceso de cocción a punto de ebullición, donde los alimentos hierven en agua. No se necesita grasa y se utiliza la olla como elemento de cocina. Las verduras hervidas pierden hasta el 70% de los nutrientes solubles en agua. Se pueden conservar las vitaminas si se utiliza muy poca agua para cocinarlas y sólo hasta que las verduras estén tiernas. El hervido de carnes no es muy recomendado, ya que concentra las grasas y hace más pesado el alimento, aunque suele utilizarse para carnes rojas (tipo osobuco) y aves (pollo o gallina). El agua del hervido puede

emplearse como caldo. Conviene siempre hervir sin colocar sal al agua, aunque a veces se utiliza para realzar el sabor de los vegetales (aportando así una mayor cantidad de Sodio). También es el método ideal para el cocido de frutas secas o deshidratadas, de las que se obtienen compotas con o sin agregado de azúcar.

- **Cocido al poché:** Es una técnica derivada del hervido y consiste en un proceso de cocción que se lleva a cabo con poco agua y a temperaturas de 65 C° a 80 C°, para proteger el producto. Los alimentos pierden menos vitaminas y conservan su consistencia, aunque es ideal sólo para ciertos productos, como el caso de los huevos. Respecto al cocido de carnes, es recomendable para el hervido de los pescados. Si se emplea un cocido a baño maría (un recipiente con los alimentos flotando sobre otro recipiente con agua hirviendo), resulta perfecto para el preparado de ciertos postres con leche. La cocción lenta es la clave del cocido al poché.

- **Cocido al vapor:** Es una técnica de cocción que utiliza el vapor, tanto con o sin presión. Se emplea una vaporera o una olla a presión. También una olla exprés o una cacerola con tapa y válvula de vapor. Conserva más los nutrientes pero los alimentos pierden hasta un 30% de las vitaminas solubles. El agua resultante del hervido se puede utilizar para otras cosas como salsas para no perder las vitaminas. Solamente se pueden cocer al vapor alimentos de la misma estructura celular y del mismo tamaño, es decir, no deben combinarse diferentes alimentos para obtener un cocido uniforme. Es ideal para las verduras, carnes, pescados, mariscos y legumbres. Si se emplea una olla a presión se reduce el tiempo de cocción notablemente (menos de la mitad que un hervido normal). Es uno de los métodos más saludables ya que el producto se mantiene seco, no se mueve y por tal razón no pierde su forma y consistencia, y se puede utilizar para su terminación inmediatamente.

- **Cocido en microondas:** Mantiene la mayor cantidad de nutrientes solubles en agua si se utiliza muy poca cantidad de ella. Conviene utilizar recipientes de vidrio resistentes al horno microondas. Suele ser común sobrepasarse en la cocción. Existe un mito infundado de que la cocción en microondas quita todas las vitaminas y minerales a los alimentos, pues permite conservar sus propiedades si la temperatura no es tan elevada. También se lo emplea para el calentado de alimentos cocidos o pre-cocidos y también para descongelar alimentos que se conservan en el freezer. Como alternativa a la cocina convencional, el cocido en microondas resulta una opción viable.

- **Horneado:** Es un método de cocción que no necesita incorporar grasas adicionales a las carnes ni líquidos a las verduras. Se diferencia del grillado ya que es más seco. Se necesita un horno convencional y generalmente los alimentos (carnes

rojas, aves, pescados, verduras y frutas) se disponen en una asadera metálica o una placa para horno. Al no requerir de grasa para la cocción, se lo considera un método saludable e ideal para convertir los alimentos en altamente digeribles. Ideal para productos de panadería, pastelería seca, tortas, tartas con masa hojaldre, patatas, boniatos, pizzas y pudines. El método es recomendado aunque el aspecto nutritivo de los alimentos horneados depende de sus materias primas.

- **Grillado (grillé) a la plancha o al horno:** Es un método de cocción seco que emplea muy poca grasa y utiliza el propio jugo de las carnes. A través del grillado, el calor destruye la vitamina C que posean los alimentos; en el caso de las aves se deben cocinar muy bien y el jugo de las carnes se puede utilizar en salsas porque posee vitamina B. Ideal para la cocción de carnes por la poca grasa adicional que se obtiene de los alimentos grillados, y además las convierte en fácilmente digerible. También pueden grillarse verduras tanto

en una plancha de teflón como en una placa con rejilla para el horno. Los alimentos no resultan ahumados como sucede con el cocido a la parrilla.

• **Blanqueado:** Es un proceso de pre-cocción para verduras de hoja, patatas y carnes (sobre todo pollo y mariscos), a través del empleo de agua hirviendo (a punto de ebullición) o aceite hirviendo. Si bien con el blanqueado los alimentos quedan listos para posteriores preparaciones, en sí es muy útil para que los alimentos pierdan menos nutrientes y luego puedan cocinarse con rapidez. En general las espinacas se blanquean para el preparado de tartas, las patatas para horneado o frito, los mariscos para paellas y el pollo (sólo pechuga y sin huesos) para un posterior grillado. Como técnica es saludable y una gran aliada para otros métodos de cocción. No se deben blanquear las carnes rojas. A veces también se puede utilizar para el ablandado de legumbres.

• **Salteado (sofrito):** Es un proceso de cocción

seco que emplea grasa (animal o vegetal) caliente, con movimiento o volteando el producto, sin líquido (el líquido se agrega después de haber quitado el producto). Se utiliza un sartén para el salteado de carnes, pescados, mariscos, verduras y hongos. Para las patatas y las frutas salteadas, se emplea un sartén de teflón o plancha. Conserva las vitaminas solubles en agua y no requiere una gran cantidad de grasa (generalmente proveniente de aceites vegetales). Las superficies de los alimentos cortados pierden vitamina C al instante, por eso se deben preparar al momento de consumirlas. Es utilizado para realzar el sabor de las verduras, pero a veces, agrega calorías innecesarias (por la grasa utilizada). También es la alternativa para el consumo de una mayor variedad de vegetales como la berenjena, el pimiento morrón, la cebolla y el calabacín redondo (zapallito verde). Conserva la consistencia y el color de las verduras, y es una alternativa para el consumo de carnes y pescados, generalmente cortados en pequeños trozos.

- **Tostado ligero:** Un método muy sencillo que se emplea para hacer más digeribles los panes blancos e integrales. Con una tostadora convencional o una eléctrica, se suele colocar el pan en rebanadas o rodajas hasta obtener un tostado ligero. No es recomendable que el producto se queme o carbonice, ya que puede resultar tóxico. También sirve para ablandar los panes y otros productos de panaderías. Se utiliza también para el calentado de pizzas y empanadas ya cocidas.

MÉTODOS DE COCCIÓN MENOS SALUDABLES (Poco recomendados)

- **Estofado:** Estofar es un proceso de cocción con poco líquido o grasa añadida al producto. Normalmente se lleva a cabo en sartenes hondas con tapa. Se emplea para la cocción combinada de

verduras, frutas y carnes exclusivamente.

Concentra la grasa derivada de la carne y de algún modo la añade a las verduras, por lo que el sabor de los alimentos es bastante intenso. También se emplea condimentos y sal en la preparación, lo que potencia el sabor y convierte al estofado en un preparado pesado, más difícil de digerir que los alimentos grillados.

• **Braseado, en cacerolas o en guiso:** Ablanda las carnes de segunda calidad y las vitaminas se conservan en el plato. Pero puede contener muchas grasas si no se enfrían los platos y se los desgrasa, aunque este método es ideal para legumbres y verduras de raíz. Se emplean cacerolas con tapa y muy poco líquido. Sirve para el sellado (dorado) de las carnes y posterior guisado. También se consiguen succulentos platos combinando legumbres con verduras y carnes. El braseado puede llevarse al horno en bandejas hondas con tapa. Los alimentos que se brasean resultan pesados y de lenta digestión, ya que la cocción se

acompaña muchas veces con salsas, vinos o caldos con grasa.

- **Asado a la parrilla o a la barbacoa:** Es un método poco graso porque no se añaden grasas ya que éstas se desprenden de la carne. Es un proceso de cocción que se lleva a cabo sobre una parrilla calentada por carbón, electricidad, gas o en un sartén parrilla. Pese a eliminar las grasas de las carnes, cuando éstas se queman o asan en exceso, pueden llegar a tener alguna incidencia en distintos tipos de cáncer. Por eso no se deben comer alimentos quemados. También este método se utiliza como parte del ahumado. Nunca se debe cocer la carne sobre fuego directo ya que la grasa se quema y produce humo y tizne tóxicos para el consumo. Este método se emplea para carnes rojas y blancas, pescados y verduras. En muchos casos se asa el alimento envuelto en papel aluminio y dentro de una marinada a base de hierbas aromáticas y jugos. La opción más saludable a la barbacoa es el grillado.

- **Rostizado:** Es proceso de cocción con calor medio, rociando los productos continuamente con grasa, y cocidos sin líquido y sin tapa. Se emplea un horno giratorio o para rostizar a baja temperatura. Por tratarse de un método de cocción más bien lento, suele concentrar las grasas sobre todo por el adobo con grasa (aceite) que reciben las carnes mientras se cuecen, y porque el alimento no pierde líquidos ni peso. Sólo se emplea para carnes y aunque el sabor es muy gustoso y la textura suave, es poco saludable. La opción recomendada frente al rostizado es el grillado.

- **Frito por inmersión o en la sartén:** Este método consiste en utilizar grasa líquida a alta temperatura (aceite) para la cocción del alimento. Se emplea sartenes hondas o freidoras. Los alimentos fritos (principalmente carnes, pescados, patatas y algunas verduras) poseen un alto porcentaje en grasas porque las absorben con la cocción; no es aconsejable para quienes desean adelgazar.

Conserva las vitaminas solubles en agua. No se debería reutilizar el aceite cocinado porque se oxida y puede ser carcinógeno. Además los alimentos fritos son más pesados que los cocidos o grillados. Este método debe emplearse con mucha discreción si se desea conservar el peso y la salud. El consumo excesivo de grasas puede acarrear problemas coronarios.

• **Gratinado:** Es un método que se utiliza como acabado de un plato para obtener una costra (cáscara) o un dorado sugerente. Se emplea un horno con hornalla superior o un calentador para flambeado. Para poder gratinar siempre se necesita uno de los siguientes productos ya sea como ingrediente o por si solo: queso, crema, huevos, pan molido, mantequilla o grasa, masa a base de huevos, o salsas blancas en general. Esto a veces suma más sabor pero también más calorías a los platos, y los convierte en alimentos pesados (sobre todo por los ingredientes para el gratinado). También se suelen quemar las costras con el riesgo

de que el preparado se convierta en tóxico. En el caso del flambeado propiamente dicho, consiste en dorar un producto con la aplicación directa de llama, sin agregar ningún producto al preparado original. Aunque parece más una cuestión de gastronomía que de nutrición, el gratinado no es recomendado para cuidar la silueta y la salud.

- **Glaseado:** Es un método de cocción similar al braseado, que se emplea sólo para carnes blancas así como para verduras, las cuales se abrillantan con un líquido reducido de la cocción (jarabe). Para el glaseado se utiliza una mezcla de mantequilla con azúcar, de manera de lograr un recubrimiento de los alimentos con el jarabe resultante. Otorga sabor a los preparados pero agrega innecesariamente más calorías y grasas, lo que hace que los alimentos glaseados sean más pesados. Conviene utilizarlo sólo con recetas que realmente necesiten de este método. Aunque el glaseado siempre es un proceso posterior a la cocción de carnes y verduras hervidas o asadas.

Clasificación orientativa de los principales alimentos

Frutas

Albaricoque (Damasco)

Ananá (Piña)

Arándanos

Banana

Cereza

Ciruela

Coco

Dátil

Frambuesa

Fresa (frutilla)

Frutos del bosque (frutos rojos combinados)

Grosella

Higo

Kiwi

Limón

Mandarina

Mango
Melocotón (Durazno)
Níspero
Manzana
Melón
Membrillo
Mora
Naranja
Papaya
Plátano (variedad similar a la banana)
Pomelo
Pera
Sandía
Uva

Hortalizas (vegetales, verduras)

Aguacate (palta)
Ají
Ajo
Alcachofa (Alcaucil)
Apio

Berenjena
Boniato (Batata)
Brotes de Soja
Brotes de Alfalfa
Brócoli (Brécol)
Calabacín
Calabaza
Cebolla
Cilantro
Coliflor
Champiñón
Chaucha
Choclo
Espárrago
Gírgolas (hongos)
Hinojo
Nabo
Patata (papa)
Perejil
Pimiento morrón
Remolacha
Repollito de Bruselas (Col de Bruselas)

Repollo (Col)
Setas de hongos comestibles
Tomate (Jitomate)
Zanahoria
Zapallito (Zucchini)
Zapallo

Hortalizas de hoja verde

Acelga
Achicoria
Berro
Escarola
Endibia
Espinaca
Lechuga (en todas las variedades)
Puerro
Rúcula

Cereales y derivados

Arroz integral
Avena (arrollada)
Cebada
Copos de arroz integral
Copos de maíz
Copos de salvado (en todas sus variedades)
Fécula de maíz (Maicena®)
Fideos al huevo (en todas sus variedades)
Fideos de sémola (en todas sus variedades)
Galletas de arroz
Galletas de harina de arroz (dulces)
Galletas de trigo
Galletas integrales
Galletas integrales dulces
Grisines de salvado (palitos de pan)
Germen de trigo
Granola (mezcla de cereales con frutos secos)
Harina de arroz
Harina de maíz
Harina de trigo
Muesli (mezcla de cereales, frutas secas y frutos secos)

Pan blanco

Pan blanco con semillas de sésamo

Pan de centeno

Pan de salvado

Pan de trigo

Pan integral

Pan multicereal

Pasta (seca o fresca, en todas sus variedades)

Sémola de trigo candeal

Turrón de arroz

Trigo Bourgol (granos de trigo partidos)

Legumbres

Arvejas (guisantes)

Garbanzos

Granos de soja

Judías secas (alubias, porotos o frijoles)

Lentejas

Frutos secos

Almendras
Avellanas
Cacahuetes (maní)
Castañas
Nueces
Pipas de Girasol

Carnes, embutidos y otros

Aves (en todas sus variedades)
Arenque
Atún
Caballa
Calamar
Carne de cerdo
Carne de cordero
Carne de novillo (sin grasa)
Carne de ternera magra
Embutidos (en todas sus variedades)
Huevo
Jamón cocido (jamón York)

Jamón crudo (ibérico o serrano)

Langosta de mar

Mariscos de mar (gambas)

Merluza

Pollo desgrasado (sin piel)

Salmón rosado

Sardina

Trucha

Productos lácteos y derivados

Leche (en todas sus variedades)

Nata (en todas sus variedades)

Postres lácteos (en todas sus variedades)

Queso crema (en todas sus variedades)

Quesos duros (en todas sus variedades)

Quesos fundidos (en todas sus variedades)

Quesos magros (en todas sus variedades)

Queso Cottage

Queso Port Salut

Quesos semiduros (en todas sus variedades)

Requesón

Ricotta magra
Yogur desnatado
Yogur desnatado con cereales
Yogur desnatado con frutas

Aceites vegetales comestibles

Aceite de oliva (todas sus variedades)
Aceite de girasol
Aceite de maíz
Aceite de uva
Aceite de coco

Condimentos naturales

Aceto balsámico
Ajo y perejil (provenzal)
Albahaca
Comino
Hierbas naturales (variedades para la cocina)
Jugo de limón

Mostaza

Nuez moscada

Orégano

Pesto (en todas sus variedades)

Pimentón (Páprika)

Pimienta blanca

Pimienta negra

Sal baja en sodio

Salsa de soja (soya)

Salsas naturales (no fritas)

Vinagre blanco

Vinagre de manzana

Vinagre de vino

Dulces

Azúcar blanco

Azúcar rubio

Azúcar moreno

Azúcar glas (impalpable)

Cacao

Canela molida

Canela en rama
Chocolate de taza
Chocolate amargo
Chocolate semi amargo
Chocolate con azúcar y leche
Edulcorante
Miel
Esencia de vainilla
Vainilla en vaina

Bebidas

Agua mineral
Agua natural
Batido de cacao con leche desnatada
Batidos de frutas con agua
Batidos de frutas con leche desnatada
Bebidas alcohólicas (todas)
Bebidas carbonatadas (todas)
Bebidas saborizadas (con y sin gas)
Brandy
Café negro molido

Café descafeinado
Cava (o Champagne)
Cerveza con alcohol (en todas sus variedades)
Cerveza sin alcohol
Infusiones de hierbas (menta, Boldo, manzanilla, tilo)
Jerez
Jugo de naranja
Jugo natural de frutas
Limonada (zumo de limón con agua y azúcar)
Malta
Malta torrada
Marsala
Oporto
Ron (Rhum)
Té blanco
Té negro
Té rojo
Té verde
Tequila
Vino blanco
Vino dulce

Vino espumante

Vino tinto

Vodka

Whisky

Referencias Bibliográficas

- Brewer, Sarah, **Cuida tu alimentación**, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- Briffa, John, **Alimentación para la salud**, Editorial Planeta, Bs. As., Argentina, 1999.
- Conran, Conran y Hopkinson, **Enciclopedia culinaria**, Art Blume, Barcelona, España, 1998.
- Gayler, Paul, **El libro de la cocina vegetariana**, Ediciones B Argentina, 1999.
- Kreitzman, Sue, **La cocina sin grasas**, Ediciones B Argentina, 1998.
- Polunin, Miriam, **Alimentos sanos**, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- Reader's Digest, **Alimentos que curan Alimentos que dañan**, Reader's Digest México, 1997.
- Scott-Moncrieff, Christina, **El libro de las vitaminas**, Ediciones B Argentina, 1999.
- Ursell, Amanda, **Guía completa de los alimentos saludables**, Ed. El Ateneo, Buenos Aires, Argentina, 2001.

- Walji, Hasnain, **Vitaminas, minerales y suplementos dietéticos**, Ed. Edaf, Madrid, España, 2001.
- Wills, Judith, **Alimentos que consumimos**, Editorial La Isla, Buenos Aires, Argentina, 2000.

Sobre el autor



Mariano Orzola comenzó su interés por los temas de nutrición y ejercicio a la edad de 14 años. Cuenta con más de 25 años de trabajo periodístico sobre bienestar y vida sana. Fue el creador en 1998 del sitio web Fitness Total (España y América Latina). Luego creó los canales Fitness y En Forma para el portal de contenidos StarMedia. Fue proveedor de contenidos del canal Vida y

Cada Mujer de L'Oréal para StarMedia. En el año 2003 produjo el suplemento Bienestar Total para el periódico latino La Voz del Interior. Fue el proveedor de contenido para la sección Personal Trainer de la revista Buena Salud (América Latina) durante dos años.

Ha publicado numerosos artículos en revistas españolas como Cuerpo de Mujer y se desempeñó como consultor en varios proyectos editoriales relacionados con el bienestar, la nutrición y el fitness. Trabajó como periodista independiente para diversos medios gráficos, incluyendo la prestigiosa revista femenina Cosmopolitan. Ha publicado más de 2.000 artículos. Fue el creador del mítico blog "Estás gorda porque tú quieres" (edición española) que recibió más de 300.000 visitantes únicos. Ha escrito los revolucionarios libros *“Esencial para verte y sentirte bien”* (más de 20.000 descargas desde 2009), *“Un abdomen plano para toda la vida - El método X ABS”* (2013 – Editorial Planeta), *“Las 5 leyes infalibles*

del amor” (2013) y “*¿Sabes que estás comiendo?*” (2014). Su interés por la gastronomía lo llevó también a crear la Colección Cocina Práctica, publicando un gran número de libros digitales de recetas.

Actualmente se desempeña como escritor y editor de libros en formato digital sobre bienestar, dietas, cocina, plenitud y felicidad desde una perspectiva más holística y práctica, a través de OrzolaPress, la agencia editorial que él mismo fundó.

SIGUE A MARIANO ORZOLA EN:

TWITTER:

[Http://www.twitter.com/MarianoOrzola](http://www.twitter.com/MarianoOrzola)

TIENDAS AMAZON: AMAZON.es /

AMAZON.com



OrzolaPress

Por una vida feliz.

