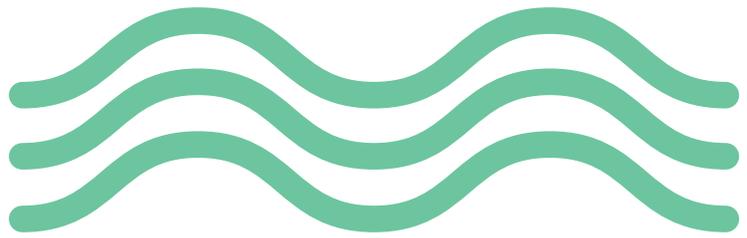




Tomo 3

RECETARIO CARIBE



Torta de ñame con salpicón de bonito (pescado) 

Canasta de aguacate con atún 

Tostadas francesas con reducción de uchuvas y peras confitadas 

'Tips' de cocina 



TORTA DE ÑAME CON SALPICÓN DE BONITO (PESCADO)





Ideal como
entrada

Tiempo de preparación



45 minutos

Complejidad :



4 porc.

INGREDIENTES:

- 1.000 g de ñame
- 30 g de mantequilla
- 250 g de queso criollo
- 500 g de pescado 'bonito'
- 50 g de tomate
- 50 g de cebolla
- 20 g de ají dulce
- 100 ml de aceite achiotado
- 200 ml de leche de coco
- 20 g de salsa de tomate
- 10 g de salsa para carnes

PREPARACIÓN:

Se pone a cocinar el ñame en agua con sal hasta que ablande. Se tritura como puré, se le agrega mantequilla, queso rallado y se hace una masa suave. El 'bonito' se cocina en agua; cuando esté cocido se desmenuza y se le agrega un guiso compuesto por tomate, cebolla, ají dulce, aceite achiotado y la leche de coco. Se rectifica la sal y el comino.

En un molde se pone una capa de ñame y encima se agrega la mezcla del 'bonito' con el guiso. Encima, otra capa de ñame (si no se tiene molde, se puede usar un sartén o caldero antiadherente) y se lleva por 5 minutos a fuego muy bajo o al horno. Esperar a que se enfríe y desmoldar con cuidado. Se puede acompañar con una crema de aguacate que se prepara triturando un aguacate con queso crema, limón, sal y pimienta. Se decora con guiso por encima.



Recomendación: acompañar
con limonada natural o de
hierbabuena.



CHEF:
Milena Lora





CANASTA DE AGUACATE CON ATÚN





Ideal como
entrada

Tiempo de preparación
15 minutos

Complejidad: 

 4 porc.

INGREDIENTES:

- 2 aguacates medianos
- 1 lata de atún en aceite o agua (al gusto de cada persona)
- 1 limón
- Cilantro fresco al gusto
- 2 tomates rojos finamente picados
- Sal y pimienta negra al gusto
- Galletas o palitroques para acompañar



Recomendación: acompañar con una copa de vino blanco, 'frappé' de maracuyá o frutos rojos.



CHEF:
Miguel Marengo

PREPARACIÓN:

- Cortar el aguacate en dos y agregar limón y sal.
- Mezclar la lata de atún con sal, pimienta, cilantro, tomate y limón.
- Montar en el centro del aguacate la mezcla anterior.
- Acompañar con tostaditas o palitroques.





TOSTADAS FRANCESAS CON REDUCCIÓN DE UCHUVAS Y PERAS CONFITADAS



Mira el video de esta receta en nuestra
página web: www.brillagascaribe.com



Ideal como postre

Tiempo de preparación



45 minutos

Complejidad :



2 porc.

INGREDIENTES:

- 4 Tajadas de pan integral (puede ser otra clase de pan)
- 2 huevos
- 1 cucharada de yogur griego o yogur normal
- 1 cucharada de miel
- 1 pera / 1/2 libra de uchuvas / 3 fresas
- 2 tazas de leche de almendras o leche entera
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 cucharadita de semillas de chía
- 2 cucharadas de mantequilla
- Coco deshidratado sin azúcar (al gusto)
- Uvas pasas (al gusto)

PREPARACIÓN:

El primer paso consiste en confitar la pera; para ello se debe cortar en rodajas bien delgadas. En una sartén se deja derretir un poco de mantequilla a fuego medio, cuando esté caliente se colocan las rodajas de pera. Se revuelve y se tapa para que la fruta empiece a botar su jugo natural (revolver constantemente para que no se vayan a pegar o quemar) y se le agrega una cucharada de miel.

Seguidamente, en otra sartén hacemos la reducción de las uchuvas. Se pican primero por la mitad y se colocan en la sartén con un poco de mantequilla. Cuando empiecen a botar su jugo natural se les agrega una cucharada de miel.

Posteriormente, en una licuadora se batan la leche de almendras (2 tazas), 2 huevos, un poco de canela en polvo, miel (2 cucharadas) y polvo de coco. Luego esa mixtura se pone en un recipiente hondo.

En una sartén lo suficientemente amplia, a fuego bajo, se van colocando las rebanadas de pan después de haberlas remojado en la mezcla. Todo esto dará como resultado las tostadas.

Luego se pasan las uchuvas a la licuadora, por poco tiempo, y después se vuelve a colocar en la sartén la salsa de esta fruta con un toque de miel y mantequilla.

Por otro lado, se pican las fresas para la decoración, se voltea el pan que está en la sartén (pendiente a que no se vaya a quemar) y se cuele la salsa de uchuva para que quede la reducción. Seguidamente se retiran las tostadas del sartén y se cortan en forma diagonal.

A servir el plato

Finalmente, al emplatarse colocan las tostadas y en la parte de arriba se decora con el yogur. Luego se adicionan las fresas, las uvas pasas, el coco deshidratado, la salsa de uchuva y por último, las rodajas de pera confitadas.



CHEF:
Sara Ordóñez





'TIPS' DE COCINA PARA BRILLAR

RECETARIO
CARIBE



1 Cómo conservar el café



Es importante conservar el café lejos de un ambiente donde haya calor y humedad, y así evitar la oxidación ya que se puede volver amargo y sin aroma. También te recomendamos molerlo poco a poco, y si lo compras ya molido es preferible hacerlo en cantidades pequeñas.

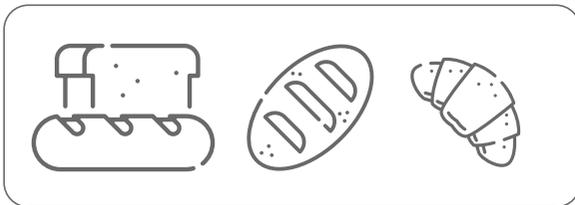
3 Cómo escalfar o pelar los tomates



Coge el tomate y haz dos cortes en la parte superior de este, en forma de cruz. Pon en agua hirviendo los tomates que necesites pelar y déjalos hervir durante 5 minutos.

Después de que hayan hervido, mételos en agua con hielo, y observa si la piel se va desprendiendo para entonces poder pelarlos con cuidado para no llevarte la pulpa.

2 Almacenar el pan



Uno de los trucos para conservar el pan durante más tiempo consiste en envolverlo en papel de aluminio y guardarlo en el congelador. Recuerda dejarlo un par de horas a temperatura ambiente antes de consumirlo. Por último, ponlo hasta por 3 minutos en el horno a temperatura media.

4 Consejo para no desperdiciar aceite



Para evitar desperdicios del aceite de cocina déjale el sello de la tapa; con un tenedor o cuchillo haz orificios encima para que el aceite salga en pequeñas cantidades; así solo utilizarás la cantidad necesaria.

