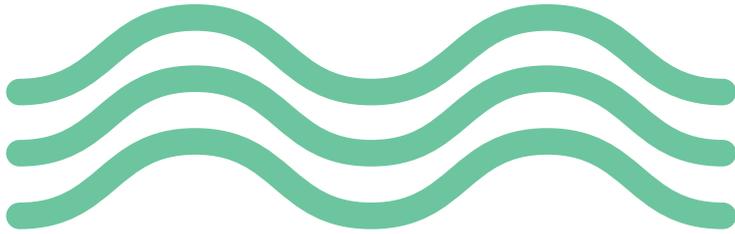




Tomo 4

RECETARIO CARIBE



Pato a la naranja sobre
reducción cítrica y cama
de vegetales salteados



Tentación de banano



Crema de ahuyama



'Tips' de
cocina





PATO A LA NARANJA SOBRE REDUCCIÓN CÍTRICA Y CAMA DE VEGETALES SALTEADOS





Ideal como plato fuerte

Tiempo de preparación



50 minutos

Complejidad :



2 porc.

INGREDIENTES:

- 1 pechuga de pato fresca con piel
- 5 naranjas
- 6 'baby' zanahorias
- 4 ramas de broccolini
- 4 hojas de menta, para decorar
- 4 cucharadas de miel de abeja
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de mantequilla sin sal
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Arvejas precocidas, para decorar
- Ralladura de una naranja (opcional)



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



CHEF:
Sara Ordóñez

PREPARACIÓN:

Hacer cuadrículas solamente sobre la piel del pato, sin perforar la pechuga, esto ayudará a que la cocción sea más rápida y uniforme.

Sazonar la pechuga del pato con sal, pimienta y el jugo de dos naranjas, y reservar por 20 minutos.

En una sartén caliente, a fuego medio, colocar la pechuga del lado de la piel por aproximadamente 5 a 7 minutos o hasta dorar, dejar 2 minutos más por el otro lado y retirar del fuego. El término recomendado para esta carne es 'medium' (rosa), dejar reposar por unos 3 minutos antes de cortar las rodajas.

Para la reducción de naranjas, cortar las naranjas y colocarlas en una sartén con la miel de abeja, a fuego medio, y dejar reducir, luego pasar esta reducción por un procesador de alimentos y colar. Poner la salsa nuevamente en una sartén por aproximadamente 2 minutos, agregar un toque de mantequilla sin sal para darle brillo, y retirar del fuego inmediatamente.

Para la zanahoria y el broccolini, primero se recomienda lavarlos bien y luego salpimentar.

En una sartén con aceite de oliva a fuego alto saltear los vegetales por aproximadamente 2 a 3 minutos, agregar un poco de mantequilla sin sal, al final, para aportar brillo y sabor.

Cabe anotar que la mantequilla sin sal puede ser reemplazada por mantequilla 'ghee' para efectos de menos calorías y no lactosa en el plato.

Emplatar colocando como base un 'splash' de la reducción de naranjas, luego una cama de broccolines y zanahorias, y por último las rodajas de pechuga de pato. Decorar con rodajas de naranja sin piel, hojas de menta y granos de arvejas.

Un toque de ralladura de naranja sobre el plato al descuido brinda notas cítricas y frescura al plato (es opcional).





TENTACIÓN DE BANANO



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



Ideal como
postre

Tiempo de preparación



10 minutos

Complejidad : 



6 porc.

INGREDIENTES:

- 6 bananos
- 2 tazas de yogur sin dulce
- 3 cdas. de miel de abeja
- 120 gramos de chocolate en barra o chips



CHEF:
Miguel Marengo

PREPARACIÓN:

Colocar en una taza, del tamaño que cada persona desee, el banano cortado. Luego, en un recipiente aparte se procede a mezclar el yogur con la miel de abeja y el chocolate.

El montaje de este plato es muy sencillo, consiste en bañar el banano con la mezcla anterior y decorar con virutas o chips de chocolate.

Esta rica receta es ideal para ofrecer a los niños como merienda o para compartir con la familia en la media tarde.





CREMA DE AHUYAMA





Ideal como
entrada

Tiempo de preparación



45 minutos

Complejidad: 



4 porc.

INGREDIENTES:

- 1.000 g de ahuyama
- 150 g de cebolla roja
- 100 g de pimentón rojo ahumado
- 150 g de tomate
- 50 g de ají topito
- 50 g de cilantro
- 100 ml de aceite achiotado
- 50 g de sal
- Pimienta (o al gusto)
- Ajo
- 250 g de queso costeño
- 1 aguacate
- 150 g de maíz o mazorca
- 200 g de crema de leche

PREPARACIÓN:

Cocinar la ahuyama con la cebolla, ají topito y ajo hasta que ablande.

Hacer un guiso y luego licuarlo con la ahuyama y el caldo donde se cocinó.

Se coloca al fuego a reducir y por último se le incorpora la crema de leche, se rectifica la sal, y una vez espesa se sirve con el queso en cuadritos, aguacate, maíz y el cilantro.



Acompaña esta receta con agua de
panela con hierbabuena y limón.



CHEF:
Milena Lora





'TIPS' DE COCINA PARA BRILLAR



1 Cómo descongelar alimentos rápidamente



Solo con colocarlos en un 'bowl' o recipiente lleno de agua, estos se descongelan más rápido y así te evitas meterlos en el microondas, que hace que los alimentos se cocinen y pierdan algunos nutrientes.

2 Evita que las frutas se oscurezcan



Para evitar que se oscurezcan las frutas, por ejemplo si realizas ensalada, solo debes frotarlas o añadir al recipiente jugo de limón (natural).

3 Cómo curar un sartén antiadherente

Este procedimiento se recomienda hacerlo siempre que se vaya a utilizar un sartén por primera vez, ya que ayuda a que este sea más durable, y mejora el tiempo de cocción.



Para iniciar, es conveniente que enciendas el extractor de olores de la cocina (si tienes) o hacerlo al aire libre, ya que normalmente durante este proceso se libera humo.

Seguidamente lleva el sartén a fuego medio. Con la ayuda de un papel absorbente, aplica un poco de aceite sobre el antiadherente y frótalo de manera uniforme, luego espera algunos minutos hasta que el aceite se consuma en su totalidad.

Cuando el aceite esté consumido, retira el sartén del fuego, espera hasta que se enfríe y luego lava el sartén para retirar los residuos de aceite quemado. Este procedimiento se sugiere repetirlo entre 2 y 3 veces hasta generar una capa protectora.

