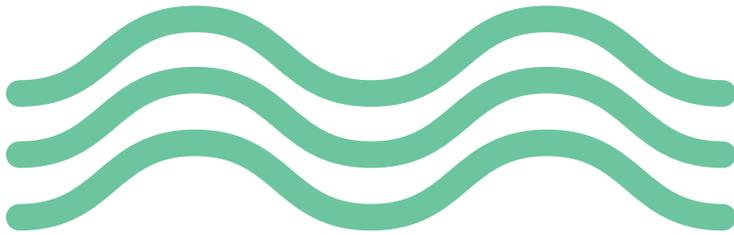




Tomo 5

RECETARIO CARIBE



Maduritos rebosados
con langostinos y crema agria



Orzo con guiso costeño
y pechuga de pollo



Costillas pícaras



'Tips' de
cocina



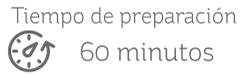


MADURITOS REBOSADOS CON LANGOSTINOS SALTEADOS Y CREMA AGRIA





Ideal como
plato fuerte



Tiempo de preparación
60 minutos



Complejidad : 6/10



4 porc.

INGREDIENTES:

- 1 plátano amarillo (bastante maduro)
- 5 langostinos
- 1/4 taza de yogur griego
- 1/2 taza de colas y cabezas de camarones o langostinos
- 1 cucharada de paprika en polvo
- 3 limones
- 1/2 taza de aceite de oliva o de coco
- 1 aguacate
- Sal y pimienta al gusto
- 1/4 de taza de cilantro
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de mantequilla sin sal o ghee
- Semillas de granada al gusto
- Pétalos de flores comestibles o tiritas de repollo morado para decorar



Acompaña este plato con una copa de vino blanco, jugo de tamarindo, 'frappé' de maracuyá o frutos rojos.



CHEF:
Sara Ordóñez

PREPARACIÓN:

Pelar los plátanos y cortar cilindros de aproximadamente 3 o 4 cm, colocar el aceite en una sartén y freír los plátanos hasta dorar. Dejar enfriar.

Retirar el centro de los cilindros, sin quitar el fondo, para rellenarlos. Reservar.

Salpimentar los langostinos y adobar con la paprika. Colocar en una sartén caliente con aceite de oliva los langostinos y saltear hasta dorar por unos 2 o 3 minutos. Retirar y picar en cuadritos para el relleno.

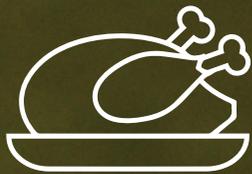
Agregar una pizca de sal, pimienta, polvo de ajo y limón al yogur griego, mezclar bien hasta incorporar. Reservar.

Para el 'mousse', colocar en una licuadora el aguacate, el cilantro, sal, pimienta, 1/2 diente de ajo, el jugo de un limón, una cucharada de yogur griego, 1 cucharada de aceite de oliva y licuar todo hasta lograr una textura de 'mousse'.

Para el alioli, saltear las cabezas y las colas de los langostinos en una sartén con mantequilla, sal y el jugo de 3 limones. Licuar, colar la mezcla, y poco a poco agregar el aceite en forma de hilo hasta lograr textura de mayonesa.

Para emplatar, colocar el 'mousse' con una cuchara y sobre él poner las semillas de granada y los pétalos de flores comestibles.

Rellenar los maduritos con los langostinos salteados y colocar en el tope besos de la crema agria. Decorar con puntos del alioli de piel de camarón y limón.



ORZO CON GUISO COSTEÑO Y PECHUGA DE POLLO





Ideal como plato fuerte

Tiempo de preparación



45 minutos

Complejidad :



5 porc.

INGREDIENTES:

- 500 g de orzo (pasta en forma de arroz)
- 1 pechuga de pollo asada
- 2 cebollas rojas finamente picadas
- 8 tomates rojos finamente picados
- 10 ajíes topito finamente picados
- 1 diente de ajo finamente picado
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharada de aceite
- Sal y pimienta negra al gusto

PREPARACIÓN:

Hervir dos litros de agua con un punto de sal, agregamos el orzo y dejamos cocinar hasta que esté 'al dente'.

Para el guiso, sofreír la cebolla, ajo, tomate y ajíes, sal y pimienta en el aceite y la mantequilla hasta que se forme una salsa espesa, rectificar el sabor.

Lavar bien la pechuga de pollo con agua de vinagre o limón, agregar sal y pimienta, sellarla hasta que quede bien dorada y cocida. Dividir en 6 porciones.

Mezclar el orzo con la mitad del guiso criollo. Montar en un plato, agregar más guiso y en el centro colocamos la pechuga. Puede decorar con queso criollo o parmesano.



Recomendación: acompañar con limonada natural o de hierbabuena.



CHEF:
Miguel Marengo





COSTILLAS PÍCARAS



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



Ideal como
plato fuerte

Tiempo de preparación



60 minutos

Complejidad :



4 porc.

INGREDIENTES:

- 1.000 g de costillitas
- 250 ml de jugo de naranja
- 50 g de pasta de tomate
- 50 ml de vino tinto
- 1 cucharada de chipotle (salsa de ají picante)
- 10 g de azúcar morena
- 10 g de mostaza
- 10 g de salsa inglesa
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 500 g de yuca
- Aceite
- 200 g de mayonesa
- 50 g de cebollín chino
- 500 g de zanahoria
- 500 g de apio

Mayonesa compuesta:

- Mayonesa
- Cebollín chino
- Ajo en polvo
- Limón

*Para prepararla se revuelven todos los ingredientes.

PREPARACIÓN:

Se cocinan las costillas de cerdo en agua con sal. Una vez cocidas se sellan en una sartén con un poco de aceite. Se le agregan uno a uno los ingredientes.

Se le adiciona un vaso de jugo de naranja más una cucharada por cada uno del resto de ingredientes.

Se deja reducir hasta que quede una salsa espesa y agri dulce.



Acompaña esta receta con una
limonada de corozo y mentas



CHEF:
Milena Lora

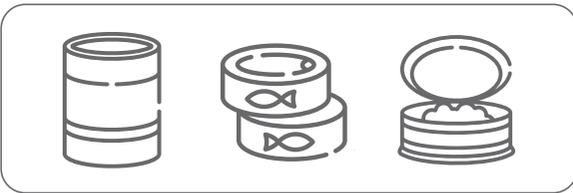




'TIPS' DE COCINA PARA BRILLAR

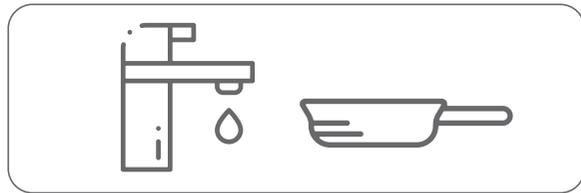


1 Qué hacer con lo que sobra de los alimentos enlatados



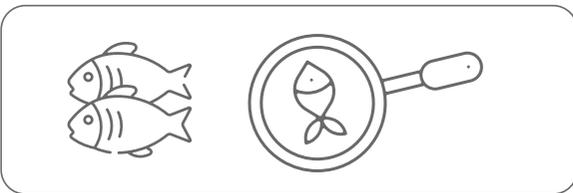
Cuando no se usa el contenido total de una lata de conservas, lo que resta debe pasarse enseguida a otro recipiente apropiado, de vidrio o plástico. Nunca guardes en la misma lata lo que te sobró.

3 Cómo lavar correctamente un sartén



Llena el sartén con agua y un poco de detergente, llévalo a fuego medio hasta que hierva, retíralo del fuego, elimina el agua restante y, con la esponja, remueve las impurezas. Esta táctica es muy útil para ablandar la grasa de los alimentos y facilitar el lavado.

2 Truco al freír pescado



Para impedir que el aceite tome gusto fuerte, pon un pedazo de cáscara de papa cruda en el sartén antes de comenzar la fritura.

4 El bicarbonato, gran aliado de la limpieza del sartén



Solo debes llenar el sartén con agua, llevarlo al fuego y dejar que hierva. Seguidamente añade 2 cucharadas de bicarbonato y deja hervir la mezcla por 10 minutos.

Finalmente retira el sartén del fuego y remueve los residuos con una esponja.

