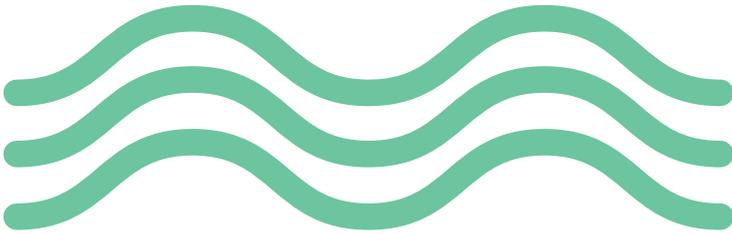




Tomo 6

RECETARIO CARIBE



Sancocho de guandú
con carne salá



Coctel de camarón
tradicional



Gnocchi (ñoquis)
de ñame con guiso
criollo y quesillo



'Tips' de
cocina





SANCOCHO DE GUANDÚ CON CARNE SALADA





Ideal como
plato fuerte

Tiempo de preparación



90 minutos

Complejidad :



10 porc.

INGREDIENTES:

- 2 lb de guandú seco
- 1 lb de carne de res
- 1 lb de carne de cerdo
- 3 mazorcas
- 2 lb de yuca
- 2 lb de ñame
- 4 plátanos amarillos
- 2 plátanos verdes
- 1/2 lb de tomate
- 1/2 lb de cebolla roja
- 8 litros de agua
- 200 g de ají topito
- 2 mazos de revuelto
- 1 pizca de comino
- 5 dientes de ajo
- 1 cucharada de achiote
- 2 (30 ml) cucharadas de aceite
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

Los granos de guandú secos se deben lavar y dejar en remojo con un día de anticipación. Al día siguiente se vierten en la olla de presión para ablandarlos. Las carnes de res y de cerdo, ya saladas, se pasan por agua para retirar el exceso de sal, luego se sazonan con ajo, comino y pimienta, y se ponen a hervir en el agua hasta que estén blandas. Después se agrega el guandú precocido, las mazorcas y el plátano verde cortado en cubos, y se deja hervir durante 20 minutos. Luego se le añade la yuca, el ñame y el plátano amarillo, todo lo anterior cortado en trozos, y se deja cocinar 20 minutos más.

Por último, se le agrega un sofrito o guiso en aceite de achiote preparado con el tomate, el ají topito, el revuelto, la cebolla roja, el ajo y la cebolla junca. Se revuelve y se deja en el fogón por 5 minutos más.

TRUCOS:

Dos días antes de la preparación del sancocho se deben salar las carnes de res y de cerdo, y mantenerlas en refrigeración.

Las verduras y los tubérculos deben estar frescos y deben ser de muy buena calidad.

La carne de res recomendada para esta sopa es la espaldilla, y de cerdo se prefiere utilizar codillo o paticas.

Acompaña esta receta con un plato de arroz blanco y sirve la sopa en totumas.



Recomendado acompañar con un vaso de agua de panela o una buena limonada natural



CHEF:
Josefina Casiani





COCTEL DE CAMARÓN TRADICIONAL



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



Ideal como
entrada

Tiempo de preparación



15 minutos

Complejidad: 



2 porc.

INGREDIENTES:

- 140 gr de camarones cocidos (pelados y desvenados)
- 30 gr de cebolla (finamente picada)
- 1 cucharada de cilantro
- Limón
- Sal
- Pimienta
- Ajo
- Salsa rosada
- Salsa de tomate
- Mayonesa
- Picante

PREPARACIÓN:

En un solo recipiente se colocan los camarones y se les adiciona primero la sal (al gusto), el limón y se mezcla.

Luego se le agregan las salsas, el cilantro, el ajo, la pimienta (al gusto), la cebolla picada, el picante (al gusto, es opcional) y se vuelve a mezclar muy bien.

Finalmente se sirve en un vaso o en una copa.



Recomendación: acompañar esta
receta con galletas de soda.



CHEF:
Daniel Martínez Iguarán



 GNOCCHI (ÑOQUIS) DE ÑAME
CON GUISO CRIOLLO Y QUESILLO





Ideal como plato fuerte

Tiempo de preparación



45 minutos

Complejidad :



5 porc.

INGREDIENTES:

- 750 g de ñame
- 500 g de harina de trigo (es posible que necesite más, la masa nos lo dirá)
- 2 huevos
- 150 g de tocineta finamente picada
- 3 ramas de cebolla junca finamente picada
- 3 dientes de ajo finamente picados
- 3 tomates bien maduros, picados en cubos
- Quesillo al gusto
- Aceite vegetal
- Achiote en semilla
- Sal
- Pimienta
- Comino
- Suero pasteurizado (opcional)



Recomendado acompañar con cerveza bien fría o en caso de no consumir licor una agua de panela con limón.



CHEF:
Federico Puccini

PREPARACIÓN:

-PARA LOS GNOCCHI (ÑOQUIS)

Pelar el ñame, picarlo en cubos grandes (como para mote de queso), lavar y cocinar. Cuando esté cocido retirar del agua y reservar en un 'bowl'.

Luego secar bien los cubos de ñame y pisarlos con un prensapuré o pasarlos por un colador para que se vuelva un puré liso.

En un 'bowl' grande mezclar el ñame con la harina y los huevos hasta obtener una masa homogénea y compacta. Es posible que necesites agregar más harina si la masa te lo pide, al final debe quedar una masa que no se pegue en las manos y a la que se le pueda dar forma.

Trabajar la masa inmediatamente esté lista cortándola en pequeños trocitos que se pasan por un tenedor para crearles surcos alrededor. (Estos surcos permiten que la masa absorba de mejor manera la salsa que se le va a adicionar).

Cuando tengamos los 'gnocchi' listos, reservar en una tabla con harina para que no se peguen.

-PARA LA SALSAS

Agregar aceite en una sartén y las semillas de achiote, cocinar a fuego medio por 2 minutos o hasta que el aceite se torne de color rojo intenso. Retirar las semillas de achiote.

En la misma sartén agregar el ajo, la tocineta y sofreír por 3 minutos. Adicionar el tomate y la cebolla y sazonar inmediatamente con sal, pimienta y comino al gusto.

Cocinar la salsa por 10 minutos a fuego medio o hasta que tenga el espesor deseado. Si se le quiere adicionar suero a la salsa, para darle más cremosidad, este es el momento ideal, luego mezclar bien y apagar.

-PARA FINALIZAR EL PLATO

Cocinar los 'gnocchi' en agua hirviendo con sal (igual que la pasta normal) por aproximadamente 3 minutos o hasta que floten y sean suaves al paladar.

Mezclar con la salsa y agregar el quesillo por arriba.





'TIPS' DE COCINA PARA BRILLAR

RECETARIO
CARIBE



1 Conservar frutas y verduras



Luego de comprar las frutas y verduras se recomienda tomarse unos minutos y lavarlas muy bien. Ten en cuenta que muchos contienen restos de tierra o productos rociados que impiden que se conserven correctamente. Además, si no lavas estos alimentos, pueden contaminar otros que ya tengas guardados, y así aceleran su proceso de descomposición.

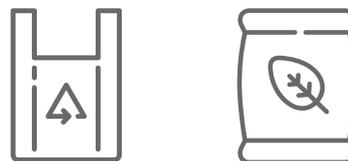
Cabe anotar que hay ciertos alimentos que tienen más vida útil cuando se almacenan sin lavar, como las fresas, champiñones o hierbas aromáticas.

2 Separar bien los alimentos



Tanto las frutas como los vegetales tienen propiedades y procesos de maduración diferentes. Por este motivo, es primordial la separación de estos alimentos a la hora de almacenarlos, y así optimizar su conservación. Ponerlos en un mismo recipiente acelera su descomposición.

3 Prolongar la vida útil de frutas y verduras



Usar las bolsas transparentes con pequeños agujeros es sin duda un truco muy práctico para prolongar la vida útil de frutas y verduras. Este material impide que se mezclen entre sí y además evita la proliferación de moho.

