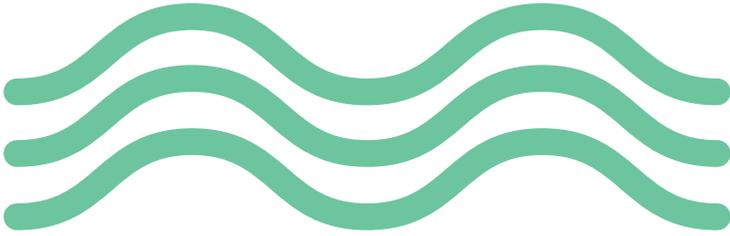




Tomo 7

RECETARIO CARIBE



Langostinos encocados
con salsa de maracuyá



Ensalada campera



Coco caribeño



'Tips' de
cocina





LANGOSTINOS ENCOCADOS CON SALSA DE MARACUYÁ





Ideal como plato fuerte

Tiempo de preparación
 20 minutos

Complejidad: 

 10 porc.

INGREDIENTES:

- 1 lb de langostinos
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 limón
- 100 g de harina de trigo
- 3 huevos
- 250 g de coco deshidratado
- 500 ml de aceite vegetal

Para la salsa:

- 500 g de maracuyá
- 200 g de panela
- 1 cucharadita de canela en astillas



Acompaña este plato con una cerveza michelada o una gaseosa bien fría.



CHEF:
Andres Montenegro

PREPARACIÓN:

Marinar los langostinos por 5 minutos con sal, pimienta y jugo de limón.

Encocar los langostinos, pasándolos primero por harina de trigo, huevo y por último coco deshidratado.

Freír en aceite vegetal a fuego medio-bajo hasta dorar.

PARA LA SALSA

Sacar pulpa de maracuyá y licuar con poca agua. En una olla a fuego medio agregar el jugo de maracuyá con panela y canela en astillas, dejar reducir hasta obtener consistencia espesa.

Servir en un 'shot' agregando primero la salsa y luego el langostino.





ENSALADA CAMPERA



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



Ideal como plato fuerte

Tiempo de preparación
 60 minutos

Complejidad: 

 2 porc.

INGREDIENTES:

- 50 g de repollo blanco
- 50 g de repollo morado
- 50 g de habichuela corta
- 50 g de maíz dulce
- 50 g de berenjena
- 50 g de cebolla blanca
- 300 g de cerdo
- Ajo
- 100 ml de salsa bbq
- 2 tomates
- 2 bollos limpios
- 200 g de queso

Vinagreta:

- Vinagre
- Sal
- Azúcar
- Aceite



CHEF:
Milena Lora

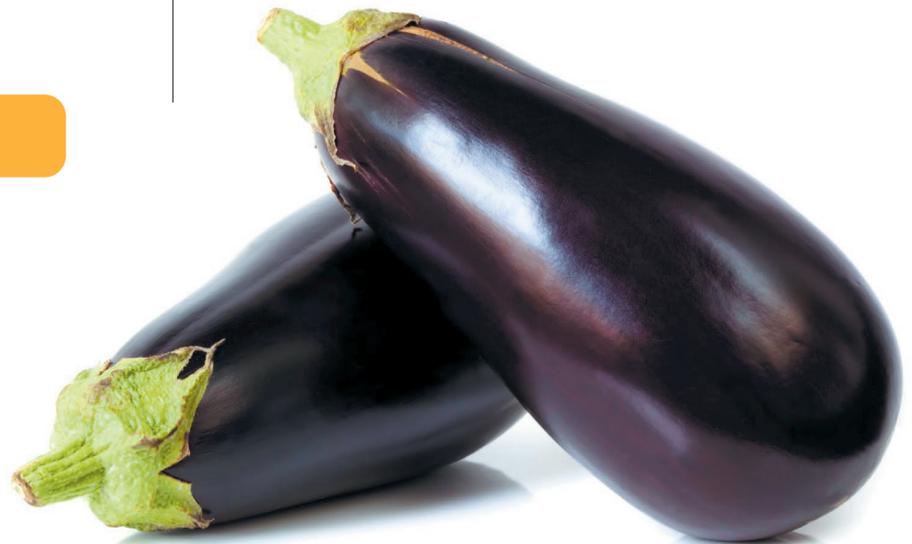
PREPARACIÓN:

Se pican los repollos en tiras delgadas. Las habichuelas se cocinan en agua con sal por cinco minutos.

Luego, el cerdo se marina con sal, salsa agridulce, ajo, pimienta, se corta en tiras gruesas y luego se saltea.

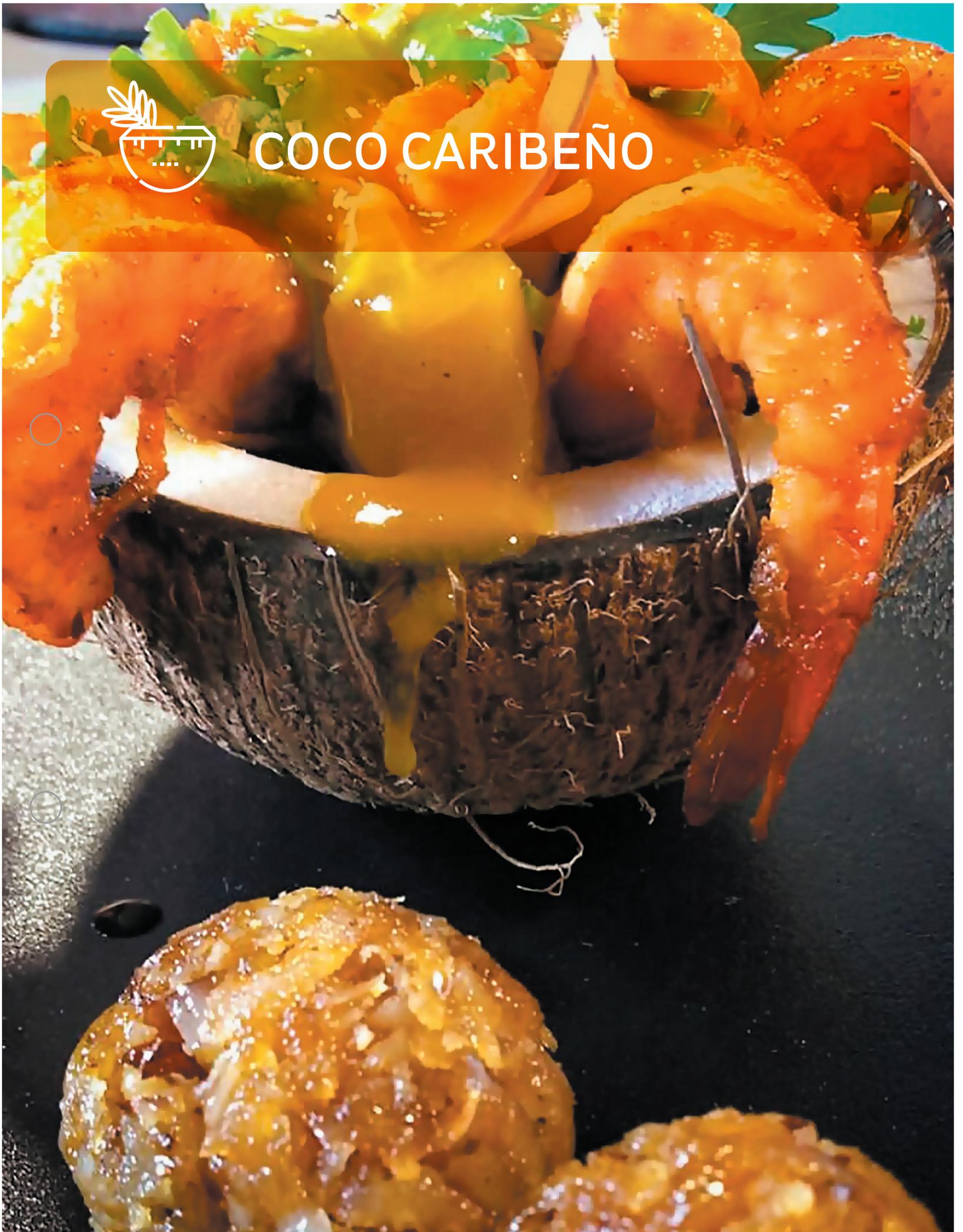
La berenjena se corta en rodajas y se fríe en abundante aceite.

Posteriormente el tomate, el queso, la cebolla blanca y el bollo limpio se cortan en cubos. Se revuelven todos los ingredientes incorporándoles el maíz y la vinagreta.





COCO CARIBEÑO





Ideal como
entrada

Tiempo de preparación
25 minutos

Complejidad :

1 porc.

INGREDIENTES:

- 1/2 ud. de coco
- 4 uds. de langostino
- Naranja
- 10 g Mostaza
- 15 ml de miel
- 2 dientes de ajo
- 5 ml de vinagre blanco
- 1 rama de apio
- 1/2 ud. de cebolla morada
- 1/2 ud. de pimentón verde
- 20 g de panela
- 1/2 cucharadita de anís

PREPARACIÓN:

Dividir el coco a la mitad y utilizar como recipiente para la preparación. Picar la otra mitad en pequeños trozos, llevar a fuego medio, agregar la panela, el anís y medio vaso de agua. Dejar reducir hasta lograr un caramelo, hacer pequeñas bolas y reservar.

Saltear los langostinos con aceite y ajo por unos minutos, reservar.

Luego agregar en un sartén la mostaza, la miel y el vinagre, dejar reducir por tres minutos y reservar.

Cortar con la mano pequeños trozos de hojas de apio y plumas de cebolla morada (rodajas).

Poner el medio coco en el centro del plato, colgar los langostinos alrededor, agregar la cebolla y el apio en el centro, y bañar todo con la miel-mostaza. Poner dos bolas de coco en el mismo plato y servir.



CHEF:
Fernando Zapata



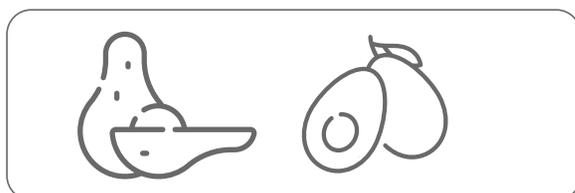


'TIPS' DE COCINA PARA BRILLAR

RECETARIO
CARIBE



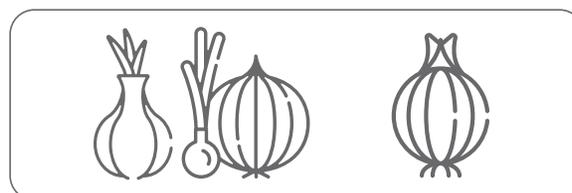
1 Para conservar el aguacate



Un aguacate que no esté maduro se conserva mejor a temperatura ambiente, envuelto en periódico o una bolsa de papel gruesa.

Después de que madure, almacénalo en el refrigerador en una bolsa plástica.

3 Oscuridad para el ajo y la cebolla



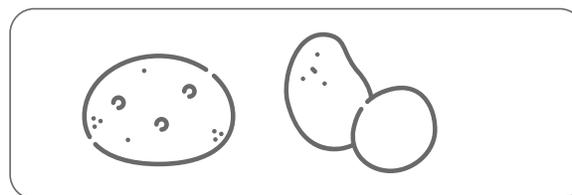
La oscuridad es amiga del ajo y la cebolla. Antes, las abuelas solían colgarlos en bolsitas de tela trenzadas; ahora existen unos contenedores especiales para colocarlos en cualquier lugar oscuro y seco. También puedes almacenar cebolla y ajo durante mucho tiempo en bolsas de papel con unos pequeños orificios.

2 Plástico para los tallos de los guineos



Los guineos o bananos en el refrigerador se ponen negros y pierden su sabor. Necesitan la humedad, por lo cual es mejor almacenarlos con la base del tallo envuelta en un plástico.

4 Las papas, lejos de la luz



No se aconseja almacenar las papas en un lugar soleado. No solo se dañan, sino que además se vuelven nocivas para la salud.

Es mejor colocarlas en un lugar seco y oscuro o en contenedores de madera o plástico.

