



Tomo 8

RECETARIO CARIBE



Mariscada 

Sancocho de
jurel encocado 

Arroz de coco con
melao de plátano y
mariscos salteados 

'Tips' de
cocina 



MARISCADA





Ideal como
plato fuerte

Tiempo de preparación



20 minutos

Complejidad :



4 porc.

INGREDIENTES:

- 4 uds. de langostinos
- 40 g carcasas de camarón
- 1 jaiba
- 4 uds. de mejillón
- 4 uds. de pimentón rojo
- 4 uds. de tomate
- 1/2 cucharadita de sal
- Pimienta (al gusto)
- 40 g Mantequilla
- Ajo
- 4 rodajas de pan
- 2 filetes de lisa
- 8 dientes de ajo



CHEF:
Fernando Zapata

PREPARACIÓN:

Se inicia ahumando los tomates y pimentones directamente sobre fuego hasta quemar su piel de forma pareja. Luego se procede a bajar del fuego y retirar la piel. Seguidamente se licúan con los cuatro dientes de ajo, se filtra con un colador o tamiz, se agrega mantequilla, sal, pimienta y se lleva a fuego medio por 10 minutos. A esto también se le agregan las carcasas de camarón, debidamente hervidas.

Posterior a esto, se saltean los mejillones, la jaiba, los langostinos y la lisa con un diente de ajo finamente picado y 20 g de mantequilla. Luego se retira del fuego y se pone sobre la sopa de tomates y pimentones.

Finalmente se procede a cortar 4 rodajas de pan y se calientan en un sartén hasta dorar por cada lado. Se pone una tajada junto a los mariscos en cada plato.





SANCOCHO DE JUREL ENCOCADO





Ideal como
plato fuerte



Tiempo de preparación

60 minutos

Complejidad :



1 porc.

INGREDIENTES:

- 250 g de jurel
- 50 g de yuca
- 100 g de ñame
- 1 plátano verde
- 5 g de ajo
- 100 ml de leche de coco
- 1 limón
- 1/2 cucharadita de comino
- 50 g de cebolla roja
- 50 g de cebolla junca
- 10 g de ají topito
- Agua



Acompaña esta receta con un té
frío de manzanilla con canela y
estrellas de anís.



CHEF:
Milena Lora

PREPARACIÓN:

Cocer en agua el bastimento con trozos de pescado, sal, ajo, comino y parte de los vegetales.

Cuando los trozos de pescado están cocidos se sacan y se desmenuzan. Luego se agregan nuevamente a la olla junto con el resto de los vegetales.

Se deja hervir, se rectifica la sazón y por último se agrega la leche de coco dejando que hierva un poco más.

Se sirve con patacones y aguacate.





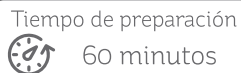
ARROZ DE COCO CON MELAO DE PLÁTANO Y MARISCOS SALTEADOS



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:

Para el arroz:

- 300 g de arroz cocido
- 120 g de titoté (extracto de coco que se consigue fácilmente en supermercados)
- 1/2 lata de leche de coco
- 1 cucharada de azúcar morena
- 2 cucharadas de agua

Para el plátano:

- 1 plátano maduro
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 ramita de canela
- 1 cucharadita de azúcar
- 1/4 taza de agua

Para los mariscos:

- 120 g de camarón precocido
- 120 g de langostinos medianos, pelados (4 unidades aprox.)
- 120 g de anillos de calamar
- 120 g de pulpo cocido cortado en cubos medianos
- 8 mejillones negros o verdes
- 1 taza de caldo de pescado
- 1/2 taza de pasta de zanahoria (hervir zanahoria y luego licuar hasta obtener una pasta suave)
- 2 cucharadas de leche de coco
- Sal y pimienta al gusto
- 3 dientes de ajo prensados o machacados en mortero
- 1 ramita de cilantro picado



CHEF:
Fabián Rodríguez

PREPARACIÓN:

Para el arroz:

Mezclar todos los ingredientes en una sartén y llevar al fuego. Revolver hasta integrar todo, ajustar la sal y el azúcar.

Para el plátano:

Pelar el plátano y cortar en tres partes, colocarlos en una sartén y agregar el resto de ingredientes. Cocinar hasta obtener un melao color ámbar oscuro.

Para los mariscos:

Sazonar con sal, ajo y pimienta, saltear en una sartén a fuego alto, agregar la pasta de zanahoria, el caldo de pescado y la leche de coco. Revolver, y al final ajustar los sabores y agregar cilantro picado.

Para el montaje:

Colocar en el fondo de un plato hondo el plátano melao picado, encima de este el arroz de coco, y finalmente los mariscos.



Bebida ideal de acompañamiento es
un jugo de lulo con soda y limón.





'TIPS' DE COCINA PARA BRILLAR

RECETARIO
CARIBE



1 Las papas se conservan con las manzanas



Si colocas una o varias manzanas junto a las papas, estas se mantendrán frescas durante más tiempo conservando así todas sus propiedades.

3 El apio, en papel aluminio



El apio se conserva bien en el refrigerador envuelto en papel aluminio. Si lo almacenas en una bolsa de plástico, seguro perderá su solidez y sabor.

2 El brócoli y la coliflor, amigos de la humedad



El tallo de brócoli se conserva sumergiéndolo en un recipiente con agua fresca y tapando los ramilletes con una toalla húmeda. Debes cambiar el agua todos los días y humedecer la toalla.

La coliflor, por su parte, se conserva en una toalla húmeda o en un plástico que tenga perforaciones para la ventilación.

4 Cuanto más grande, menos fuego



Si estás preparando una receta, no olvides que cuanto mayor sea la preparación que debes cocinar, más bajo debes poner el fuego para una mejor cocción. Y viceversa, cuando la preparación sea pequeña, podrás cocinarla a fuego fuerte.

