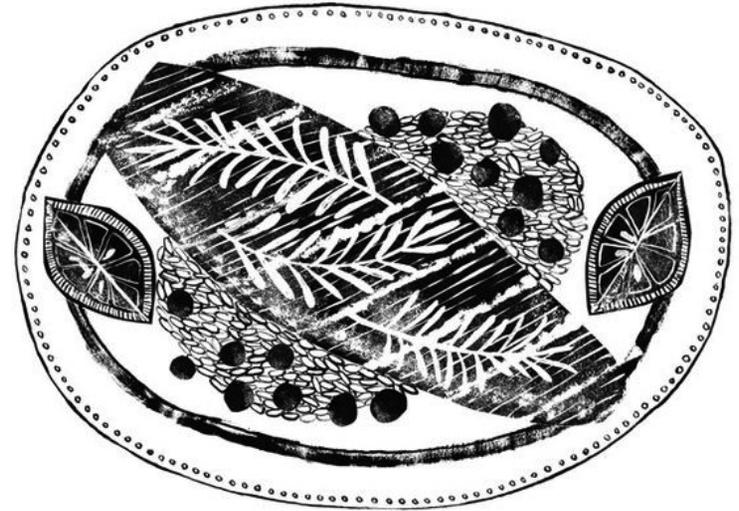


TALLER DE COCINA SALUDABLE



CHEF INVITADO:
ÁLVARO ANDRADE

Febrero-marzo de 2017
inSite/Casa Gallina

ÍNDICE

SESIÓN 1 Meridianos y meriendas 4

TXUGAS

BITOQUE

SALSA MANCA

SIROCO DE MANGO

SESIÓN 2 Reino vegetal 8

CEVICHE DE COCO

YAKIMESHI TOROPIKARU

MATINGA

PESTO

DATÁN

SESIÓN 3 Manos a la carne 12

SAMGYETANG

COR E VI NEGRE

PROSCIUTTO ALLA MOSTARDA DI FRUTTA

ENSALADA DE PEPINO PERSA

ORECCHIETTE E SOTTOLIO

SESIÓN 4 El grano del asunto 16

MONGGO DAL

MARMITAKO LISPECTER

ARROZ BILBAOENS EMPERATRIZ

SESIÓN 1. Meridianos y meriendas

1. TXUGA
2. BITOQUE
3. SALSA MANCA
4. SIROCO DE MANGO

CONSEJO NUTRICIONAL

Si no lo compras, no lo consumes. Evita comprar productos alimenticios que ordinariamente no consumirías, pero que esporádicamente se suelen comprar para emergencias, como enlatados y congelados. La realidad es que si lo compras y lo guardas eventualmente terminarás consumiéndolo tú o alguno de tus seres queridos. No compres productos que no son recomendables ni para emergencias.

Fuente: elpoderdelconsumidor.org

1. TXUGA

INGREDIENTES

- * 1 lechuga romana.
- * 2 piezas de jitomate.
- * 1 pepino.
- * 1 cebolla morada.
- * 6 bollos para hamburguesa.
- * 1 pan bolillo.
- * 600 grs de carne molida de res.
- * 200 grs de carne molida de puerco.
- * 250 mls de leche pura.
- * 500 grs de papa cambray.
- * 5 piezas cebolla cambray.
- * 100 grs de romero.
- * sal y pimienta.

PROCEDIMIENTO

En un bowl, rayar el bolillo o desmoronarle hasta una miga pequeña. En un pocillo calentar la leche durante dos minutos. Incorporar al bolillo y hacer una pasta con las manos y los dos ingredientes. En el mismo tazón, incorporar la carne molida de res y la de cerdo; en cortes de cubos muy pequeños, añadir la cebolla morada al gusto. Unir hasta amalgamar todos los ingredientes. Salpimentar. Reservar en refrigeración 10 a 20 minutos hasta que la mezcla tenga una consistencia firme de nuevo. Formar pequeños discos de carne de altura de 3 cm y de una circunferencia del amplio de la palma de la mano. En una parrilla o un sartén caliente, cocinar la carne hasta sellar y cocer a la preferencia deseada.

En la misma plancha, podemos cocinar los siguientes vegetales para acompañar la hamburguesa:

- 5 tallos de cebolla cambray
- 500 grs de papa cambray
- 100 grs de romero
- sal y pimienta

La papa debe de llevar su proceso de cocción independiente. Sólo colocaremos para otorgarle fragancia en una cacerola con 1 lt de agua tibia, dos hojas de laurel y un terruño de sal de mar. Cocinar hasta que ablanden. Partir en mitades a lo largo y cocinarles a la parrilla con los tallos de la cebolla de cambray, y si es de su gusto, agregar un ajo en cubitos muy finos, con una espolvoreada de romero seco. Salpimentarlas y reservar para servir de acompañamiento a nuestros emparedados y carnes de la noche.

3. Marmitako Lispecter

INGREDIENTES

- * 1 pimiento rojo.
- * 1 pimiento verde.
- * 2 papas grandes.
- * 200 grs de almendras.
- * 200 grs de avellanas.
- * 500 grs de carne molida de res.
- * 5 jitomates.
- * 4 dientes de ajo.
- * 200 grs de piña en rebanadas.
- * 1 cebolla grande.
- * 2 hojas de laurel.
- * 1 cda de páprika.
- * 3 bolillos.
- * 150 mls de jerez.
- * 200 mls de brandy.
- * 200 grs de pasitas.
- * 200 grs de champiñones.
- * 1 raja de canela.
- * sal y pimienta.

PROCEDIMIENTO

En una sartén tostar las nueces sin quemarlas. Reservarlas. En una cacerola, cocer las papas y los jitomates hasta que se puedan moler. En la licuadora, colocar el ajo, las papas, el jitomate, la canela y la páprika y hacerles papilla. Reservar.

En una cacerola con aceite, cocinar a fuego alto la cebolla en cubos toscos, la carne, el pimiento en juliana fina, las nueces, la hoja de laurel y los champiñones. Añadir las pasitas, los licores y el puré de jitomate. Cocinar hasta que el alcohol evapore y adquiera carácter. Salpimentar y servir.

1. MONGGO DAL

INGREDIENTES

- * 1 taza de lentejas cocidas.
- * 3 dientes de ajo en cubos finos.
- * 1 cucharada de aceite de oliva.
- * 100 grs de col verde.
- * 100 grs de cacahuete natural.
- * 1 zanahoria grande en cubos.
- * ralladura de un limón.
- * 1 litro de leche de coco.

PROCEDIMIENTO

Cocinar las lentejas con un poco de sal en una cacerola con 2 litros de agua templada hasta que enternezcan. En una cacerola con un poco de aceite, cocinar a fuego alto el ajo, la col en tiras muy finas, la zanahoria y el cacahuete hasta que los vegetales enternezcan. Añadir la leche de coco, la ralladura de limón, sal, pimienta y llevar a una ligera ebullición. Añadir las lentejas, revolver, reservar y servir.

2. ARROZ BILBAOENS EMPERATRIZ.

INGREDIENTES

- * 250 grs de arroz precocido.
- * 150 grs de fruta cristalizada.
- * 800 mls de leche de almendra.
- * 100 mls de licor de naranja.
- * ralladura de 1 naranja.
- * 1 lata de crema de coco.
- * 100 grs de queso parmesano.
- * 100 grs de azúcar glass.
- * 100 grs de fresas o frambuesas.
- * 200 mls de chocolate líquido o 200 grs de chocolate de repostería.
- * sal y pimienta.

PROCEDIMIENTO

Cocinar el arroz en agua con un poco de sal como si fuese para platillo cotidiano. En una cacerola, mezclar a fuego alto la leche de almendra, la crema de coco, el licor de naranja, la ralladura de naranja y la azúcar glass. Añadir el arroz, la fruta y un poco de queso parmesano. Dejar enfriar y montar en copas, espolvorear queso y dar un toque de chocolate. Coronar con frutos rojos en abanico. Servir.

2. BITOQUE

INGREDIENTES

- * 400 grs de bife de res.
- * 1 ramillete de hierbas de olor.
- * 1 cebolla blanca.
- * 1 cabeza de ajo.
- * 200 mls de vino blanco.
- * 250 mls de cerveza oscura.

PROCEDIMIENTO

En una sartén cocinar en aceite de oliva el ajo en cubos muy finos y la cebolla en media luna (julienne) con dos hojitas de laurel hasta que comiencen a rostizarse y añadir las carnes hasta sellar. Si la cena lo amerita, cocinar los bistecs por tandas, sellándoles de ambos lados; bañar con lo proporcional a una onza de cerveza mezclada con el vino sin que estos dos generen espuma en el recipiente donde se les mezcle tanda por tanda.

Se sirve el bitoque de la siguiente manera: al fondo las cebollas sin las hojas de laurel. El o los bistecs se encaman encima y se coloca un huevo estrellado. Puede llevar mostaza, salsa agri dulce o un acompañamiento de chiles en escabeche estilo portugués que simplemente son en vino fernet, azúcar, clavo y vinagre blanco encapsulados por dos meses.

3. SALSA MANCA

INGREDIENTES

- * 500 grs de cacahuete español.
- * 200 grs de chile de árbol seco.
- * 1 cabeza de ajo.
- * 200 mls de aceite vegetal.

PROCEDIMIENTO

En una licuadora, juntar lo siguiente:

- 500 grs de cacahuete español.
- 200 grs de chile de árbol seco.
- 1 cabeza de ajo.
- 200 mls de aceite vegetal.

Integrar lo picante al gusto. Salpimentar y seguir moliendo hasta obtener un puré. Reservar. Se podrá conservar en refrigeración para evitar se arrancie. De preferencia dejar a temperatura ambiente una hora antes de servir para que vuelva adoptar una consistencia más líquida.

4. SIROCO DE MANGO

INGREDIENTES

- * 1 mango de gran tamaño.
- * 150 mls de vinagre blanco.
- * 1 manojo de cilantro.
- * 100 grs de azúcar morena.
- * 100 mls de agua.
- * 250 mls de aceite vegetal.

PROCEDIMIENTO

En una licuadora, mezclar todos los ingredientes. Conservar en refrigeración el tiempo en el que la salsa no obtenga un aroma demasiado ácido -hablamos casi de dos semanas-. Servir en cantidades pequeñas, ya que con el tiempo, obtiene un carácter fuerte y puede ser demasiado para algunos paladares.

CONSEJO NUTRICIONAL

Siempre lleva algo nutritivo para comer durante tu jornada laboral. Se pueden cargar frutas o verduras picadas, almendras con fruta seca, algún cereal integral como amaranto, avena cruda, linaza cruda o lo que mejor se te acomode.

Durante tus labores, puedes estar comiendo algo de lo que llevaste. Esto te ayudará a mantenerte más despierto, con mayor energía, evitarás ayunos prolongados, te mantendrás con mayor atención y tendrás mayor rendimiento.

Fuente: elpoderdelconsumidor.org

SESIÓN 4. El grano del asunto.

1. MONGGO DAL

2. ARROZ BILBAOENS EMPERATRIZ

3. MARMITAKO LISPECTER

CONSEJO NUTRICIONAL

Utiliza leguminosas como fuente de proteína. Son la mejor opción, ya que contienen otros nutrientes como vitaminas y minerales. Las leguminosas también tienen otras propiedades, lo que les permite ser utilizadas de forma terapéutica para ciertos padecimientos específicos.

Fuente: elpoderdelconsumidor.org

5. Prosciutto alla Mostarda Di Frutta

INGREDIENTES

- * 1 kg de chuleta de lomo de cerdo rebanada.
- * 4 hojas de laurel.
- * 1 naranja grande.
- * 1 cebolla blanca grande, en cubos.
- * 200 grs de zanahoria baby.
- * 1 cucharada de semillas de cilantro.
- * 6 dientes de ajo.
- * 6 cucharadas de azúcar moreno.
- * 1 dado de mantequilla.
- * 8 cucharadas de mermelada de piña.
- * 2 cucharadas de mostaza en polvo.
- * 8 duraznos o una piña chica en rodajas.
- * clavo en polvo.
- * aceite vegetal.
- * sal y pimienta.

PROCEDIMIENTO

En una sartén, sellar las chuletas por ambos lados. Reservarlas. En otra sartén cocinar hasta caramelo la azúcar y la mantequilla, removiendo ligeramente. Al cristalizar, añadir la fruta en rodajas y esperar a que el líquido disuelva el caramelo. En una cacerola cocinar la cebolla, el ajo, la mostaza, las zanahorias y semillas; añadir la mermelada, la fruta en caramelo y las chuletas. Esperar a que se cocine y torne un tono oscuro sin llegar a quemar. Reservar y servir.

SESIÓN 2. Reino vegetal

1. CEVICHE DE COCO
2. PESTO DE AGUACATE
3. YAKIMESHI TOROPIKARU
4. DATAN
5. MATINGA

CONSEJO NUTRICIONAL

Si tu ritmo de vida es ajetreado y lleno de ocupaciones, alimentarse saludablemente se convierte en una prioridad, ya que el desgaste a causa del estrés es mayor. Para ello recomendamos que consumas alimentos altos en vitaminas, minerales, antioxidantes y proteínas. Estos alimentos ayudan a contrarrestar síntomas de estrés, como el dolor de cabeza y la falta de concentración.

Fuente: elpoderdelconsumidor.org

1. CEVICHE DE COCO

INGREDIENTES

- * 400 grs de carne de coco.
- * 1 kilo de jitomate.
- * 1 cebolla morada.
- * 200 grs de cilantro.
- * 200 grs de chile serrano.
- * 1 paquete de tostadas.
- * sal y pimienta.
- * 500 grs de limones.
- * 1/2 taza de vinagre blanco.
- * 1 cabeza de ajo.

PROCEDIMIENTO

Marinar en vinagre y el jugo de limón la carne de coco hasta que suavice. Si es necesario, drenar de líquidos para incorporar a la siguiente mezcla: jitomate y cebolla, cortados en cubos pequeños de 1 centímetro; cilantro, ajo y chile cortados muy finamente. Reservar el coco, los vegetales y el picante en un bowl en refrigeración hasta el momento de servir.

2. PESTO DE AGUACATE

INGREDIENTES

- * 4 aguacates.
- * 100 grs de abahaca.
- * 150 grs de nuez trozada.
- * sal y pimienta.
- * 200 mls de aceite de oliva.
- * 1 ajo picado finamente.

PROCEDIMIENTO

En un tazón batir con un globo la carne de los aguacates hasta hacerlos puré, emulsificar con el aceite de oliva (añadiéndolo en forma de hilo al puré y batiendo enérgicamente con el globo) y las nueces pecanas en trocitos muy finos. Salpimentar y reservar. Este puré se puede conservar en el refrigerador, removiendo constantemente la capa oscura que genera el frío.

3. Ensalada de Pepino Persa

INGREDIENTES

- * 3 pepinos.
- * sal de grano.
- * aceite de olivo.
- * orégano seco.
- * miel.
- * hinojo seco.
- * 1 cebolla morada en cubos.
- * 1 paquete de queso cenizo de cabra o queso rayado.

PROCEDIMIENTO

Cortar el pepino en rodajas finas y la cebolla en cubos pequeños. En un tazón, mezclar la miel, el hinojo, el aceite, la sal y el orégano, batiendo con un globo hasta homogeneizar. Al servir, hacer una torre con los pepinos y la cebolla y bañar con la salsa. Esparcir un poco de queso al centro.

4. Orecchiette e sottolio

INGREDIENTES

- * 1 kg de brócoli.
- * 1 paquete de pasta de concha.
- * aceite de olivo.
- * 4 dientes de ajo.
- * 1 lata de anchoas u 8 sardinas de lata, secas y cortadas en cubos.
- * 1 calabaza mediana en cubos.
- * sal y pimienta.

PROCEDIMIENTO

Cocer en una olla grande el brócoli *al dente* con un poco de sal. Sin desechar el agua, colamos el brócoli y reservamos. En la misma agua de cocción, cocinar la pasta *al dente* con un poco de sal. Reservar.

En una sartén, saltar el ajo en cubos finos, las anchoas y la calabaza hasta que esta última enternezca. Añadir el brócoli y la pasta y remover hasta lograr una mezcla homogénea. Servir.

1. SAMGYETANG

INGREDIENTES

- * 4 litros de agua templada.
- * 4 dientes de ajo.
- * 2 cebollas amarillas.
- * 1 pechuga grande de pollo.
- * 2 anís estrella.
- * 1 cubo de jengibre fresco.
- * 1 lechuga francesa pequeña.
- * 200 mls de jerez dulce.
- * 100 grs de ajonjolí natural.
- * 1 zanahoria grande.
- * 1 nabo grande.
- * 1 paquete de fideo de arroz o frijol.
- * Salsa de soya.
- * Sal y pimienta.

PROCEDIMIENTO

En una cacerola alta, calentar el agua sin que llegue a ebullición junto con las cebollas, los ajos y las semillas de anís. Agregar el pollo, el jengibre, la zanahoria y el nabo. A punto de hervir, añadimos el jerez y salpimentamos al gusto. En un tazón, separamos una porción suficiente de fideos en seco para una persona. Sumergimos con un cucharón de caldo hasta que el fideo tenga soltura y no esté duro al masticar. Después servimos los vegetales, la carne de pollo desmenuzada, el ajonjolí y un poco de salsa de soya.

2. COR E VI NEGRE

INGREDIENTES

- * 1 kg de bisteces de corazón de res.
- * 12 cebollas de cambray.
- * 100 grs de tocino en cubos.
- * 20 piezas de champiñón.
- * 2 dientes de ajo.
- * 1 cucharada de harina de trigo.
- * 4 jitomates.
- * 500 mls de vino tinto.
- * 1 cucharada de azúcar.
- * 500 mls de caldo de pollo.
- * 250 grs de zanahoria baby.

PROCEDIMIENTO

En una sartén con aceite de oliva sellar los corazones salpimentados. Reservar. En la misma sartén cocinar el tocino en cubos, las cebollas, el ajo, los champiñones y las zanahorias. Con una espolvoreada de harina remover hasta que se cocinen los vegetales. Reservar. En la licuadora moler los jitomates, el caldo de pollo y el vino tinto con la azúcar. En la misma sartén servir la salsa de jitomate y vino, incorporar los vegetales y los corazones y llevar a ebullición hasta que se sazone todo el guiso. Reservar y servir.

3. YAKIMESHI TOROPIKAR

INGREDIENTES

- * 400 grs de arroz arborio.
- * 1 lt. de leche de coco.
- * 1 kg de cebolla de cambray.
- * 250 grs de coliflor.
- * 4 jitomates en cubos.
- * 2 zanahorias en cubos.
- * 1 cda de vinagre de manzana.
- * 100 grs de ajonjolí.
- * 150 grs de germen de soya.
- * 200 mls de salsa de soya.
- * 100 grs de miel o jarabe de maple.
- * aceite vegetal.
- * 100 grs de cacahuete natural.
- * Sal y pimienta.

PROCEDIMIENTO

En un olla cocinar el arroz con la leche de coco, hasta que el líquido evapore. Reservamos el arroz y desgranamos con palillos de madera hasta separarlo. En una sartén impregnada de aceite, saltear la cebolla, la coliflor, el jitomate en cubos muy finos y la zanahoria en cubos pequeños de 2 cms. Cuando los vegetales estén *al dente*, agregar el ajonjolí, el germen de soya y el cacahuete. Reservar.

En un tazón mezclar la salsa de soya, la miel, el aceite y el vinagre de manzana. Este será nuestro sabor que corone los platillos cuando se sirvan. Comúnmente el arroz tibio se coloca al fondo, se añaden los vegetales y se salsea con la soya.

4. DATAN

INGREDIENTES

- * 1 pimiento rojo.
- * 50 grs de mostaza.
- * Sal y pimienta.
- * 2 dientes de ajo tostados.

PROCEDIMIENTO

En una sartén tostar por los lados los ajos, hasta que se puedan machacar con el dorso de una cuchara. Hechos puré, se mezclan con la mostaza, sal y pimienta y se añade el pimiento que debe ser cortado en tiras muy finas. Se reserva en refrigeración hasta el momento de servir.

5. MATINGA

INGREDIENTES

- * 4 zanahorias.
- * 1 kg de jitomate sancochado.
- * 2 cebollas blancas en julienne.
- * 100 grs de hierbabuena fresca picada finamente.
- * 1 lata pequeña de chile chipotle.
- * 200 mls de agua natural.
- * sal y pimienta.

PROCEDIMIENTO

Cortar las zanahorias en bastones muy delgaditos, las cebollas en juliana muy delgada y la hierbabuena y ponerlos a fuego alto en una cacerola impregnada de aceite de oliva. En una licuadora, moler el jitomate sancochado -el que se expone a cocción en agua hirviendo para que se le pueda retirar la piel- lo suficiente de chipotle, un poco de agua, sal y pimienta. El puré de tomate resultante se añade a las zanahorias y hasta que se cocinen ambas partes (que la zanahoria pueda comerse sin que esté crocante), se deja reposar para poder degustar en tostadas.

CONSEJO NUTRICIONAL

Prepara tus propias infusiones frías. Son muy fáciles de preparar y nos ayudan a tomar más agua natural. En una jarra de agua simple puedes añadir rodajas de limón, lima, naranja, hierbabuena, menta, cedrón, salvia, etc. Se deja remojando varias horas o toda la noche y listo. Tu agua sabrá deliciosa, fresca y con un ligero sabor a la fruta o hierba que añadiste sin necesidad de azúcar.
Fuente: el poder del consumidor.org

SESIÓN 3. Manos a la carne.

1. SAMGYETANG

2. CORE E VI NEGRE

3. ENSALADA DE PEPINO PERSA

4. ORECCHIETTE E SOTTOLIO

5. PROSCIUTTO ALLA MOSTARDA DI FRUTTA

CONSEJO NUTRICIONAL

Algo que facilita mucho poder cocinar en casa es contar con utensilios de cocina prácticos y funcionales, tenerlos a la mano y siempre acomodarlos en el mismo lugar. Esto promueve que la persona que se encuentre cocinando pueda moverse de forma ágil y rápida, lo que nos motivará a cocinar un mayor número de veces al día o a la semana. Esto también ayuda a comer más veces en casa.
Fuente: el poder del consumidor.org