

El recetario



+de 500! RECETAS COMPILADAS... +de 500!
Actualizado y depurado al 12/2/2012

Recuperadas de nuestros padres, amigos, y –muchas-
probadas por mi

gigenaedgardo@speedy.com.ar

(Solo para mis amigos!.)

LAS RECETAS INDICADAS CON ASTERISCO (*) LAS
HE PROBADO Y PUEDO GARANTIZAR QUE SON
CONFIABLES 100%

AVES

ALAS DE POLLO CON JENGIBRE Y AJO, 8
CAPELLINAS DE VERDURA Y POLLO*, 6
CHOP SUEY EN TULIPAS*, 5
CRÊPES DE POLLO TAILANDESES, 5
CROQUETAS DE POLLO*, 5
POLLO A LA CREMA, 7
POLLO A LA MOSTAZA*, 7
POLLO A LA PORTUGUESA*, 8
POLLO AL VERDEO*, 6
POLLO CON SALSA DE LIMON*, 8
POLLO REBOZADO A LA CERVEZA*, 6

BEBIDAS

COLA DE MONO*, 12
GANCIA (trucho), 10
GINGER ALE*, 10
LEMONCELLO*, 12
LICOR DE CAFE, 11
LICOR DE CHOCOLATE, 11
LICOR DE DURAZNOS AL VODKA*, 11
LICOR DE ROSAS JAZMINES Y AZAHARES, 11
TRAGO Nº1*, 12
VINO DE FRUTAS, 12

CARNES

ALBONDIGAS A LA TURCA, 13
ALBONDIGAS CON SALSA PORTUGUESA*, 20
BIFES A LA CRIOLLA*, 14
CARRE DE CERDO CON MANZANAS*, 15
CARRE DE CERDO HECHO TIPO JAMON
CRUDO*, 15
CHIVITO URUGUAYO, 16
CHIVITO AL PLATO*, 16
CHORIZOS AL VINO, 17
CHORIZOS CRIOLLOS, 13
CHORIZOS URUGUAYOS, 17
COLITA DE CUADRIL ESTOFADA*, 16
CONEJO A LA CAZADORA, 18
ESCALOPES CRIOLLOS*, 17
LENGUA A LA VINAGRETA I*, 19
LOMO A LA PIMIENTA*, 14
LOMO AL TRAPO*, 19
LONGANIZAS, 19

MATAMBRE A LA LECHE*, 20
PASTEL DE CARNE* II, 18
PASTEL DE PAPAS*, 15
SALAMES CASEROS, 13
STROGONOFF DE LOMO, 20

DULCES

BATATAS EN ALMÍBAR*, 23
DULCE DE HIGOS, 23
DULCE DE LECHE*, 22
DULCE DE MAMON, 22
DULCE DE TOMATES, 24
MEMBRILLOS AL HORNO*, 22
MERMELADA DE CIRUELAS, 24
MERMELADA DE NARANJAS, 24
QUINOTOS EN ALMIBAR*, 24
ZAPALLOS EN ALMÍBAR*, 23

ENSALADAS

BRUSCHETTA DE TOMATES SECOS*, 26
CÆSAR SALAD*, 27
ENSALADA DE BROTES CON YOGUR, 26
ENSALADA DE HINOJOS Y NARANJAS, 25
ENSALADA DE RUCULA*, 26
ENSALADA GRIEGA*, 25
ENSALADA MEDITERRÁNEA DE TOMATE*, 27
ENSALADA ROJA, 25
ENSALADA TRICOLOR*, 27

ENTRADAS

ALFAJORES DE ATUN*, 30
CHAMPIÑONES EN VINAGRETA, 31
CONEJO EN ESCABECHE, 32
ENSALADA DE ATÚN, 28
ENSALADA RUSA*, 28
FIAMBRE DE PANQUEQUES APILADOS*, 29
LENGUA A LA VINAGRETA*I, 29
MATAMBRE ARROLLADO, 29
MORRONES ASADOS RELLENOS, 29
PATÉ DE BERENJENAS, 31
PERDICES AL ESCABECHE, 28
PIONONO DE ATUN**, 30
PIONONO DE ROQUEFORT*, 30
POLLO EN ESCABECHE*, 33
PROVOLETA ARGENTINA, 33

ROLLITOS DE JAMÓN RELLENOS DE
ESPINACAS, 31
ROLLOS DE REPOLLOS, 32
SALTIMBOCCA AL JEREZ*, 32
TOMATES RELLENOS*, 31
VITEL TONNÉ*, 33

GUISOS

BUSECA*, 37
CHUCRUT (BASICO)*, 35
CHUCRUT CON SALCHICHAS Y CERDO*, 35
GUIISO DE LENTEJAS, 36
GUIISO DE MONDONGO*, 35
LOCRO*, 36
PAELLA VALENCIANA (RECETA ORIGINAL), 38
PUCHERO*, 37

LACTEOS Y HUEVOS

BOCADITOS DE QUESO, 41
BUÑUELOS DE QUESO, 41
CRÉPES DE CHAMPIÑONES Y JAMÓN*, 41
HUEVOS ANDALUCES*, 40
HUEVOS EN COLCHÓN DE ARVEJAS*, 40
HUEVOS RELLENOS*, 40
OMELETTE*, 40
PASTEL DE QUESO*, 41
SOUFFLÉ BASE, 42
SOUFFLE DE QUESO, 42
YOGUR (Como elaborarlo), 42

MASAS

MASA BASE DE HOJALDRE, 43
MASA BASE DE TARTA SALADA*, 43
MASA CRIOLLA, 44
MASA DE HOJALDRE, 43
MASA PARA EMPANADAS (LIVIANA), 43
MASA PARA PANQUEQUES DIET, 44
MASA PARA PIONONO*, 44
MASA PARA TARTAS*, 44
TULIPAS*, 44

MICROONDAS

ARROZ CON CHAMPIÑONES, 51
ARROZ CON ESPÁRRAGOS, 52
BIFES A LA CRIOLLA, 56
BIZCOCHO DE CHOCOLATE, 54
BUDÍN DE MANZANA, 52
BUDÍN DE PAN, 52
CARAMELO*, 47
CERDO AGRIDULCE, 56
CREMA DE CALABACINES, 48
CREMA DE LIMÓN*, 54
CREMA PASTELERA, 53
DULCE DE LECHE*, 47
ESCALOPES DE TERNERA, 55
ESPÁRRAGOS AL VAPOR, 52
FILETES DE MERLUZA CON SALSA DE
PUERROS, 48
FLAN DE BERENJENAS, 53
FRUTAS FLAMBEADAS, 55
HUEVOS CON REQUESON, 57
HUMITA, 51
JAMÓN DE CERDO CON MIEL, 49
MATAMBRE CON ROQUEFORT, 49
MERMELADAS, 49
MOLDE DE ZAPALLITOS, 54
PECHUGAS DE POLLO A LA NARANJA, 56
PIMIENTOS RELLENOS, 47
POLLO AL ESTILO PROVENZAL, 47
POLLO ARROLLADO*, 50
RIÑÓN AL VERDEO, 55
SALSA A LOS CUATRO QUESOS, 50
SALSA BECHAMEL*, 46
SALSA BOLOGNESE*, 46
SALSA DE MANZANA, 49
SALSA DE OPORTO, 50
SOUFFLE DE QUESO, 51
SUPREMAS CON SALSA DE LIMON, 46

TORTA DE MANZANAS*, 53

NOTAS

CHUTNEYS, 122
CONSEJOS SOBRE VEGETALES, 123
EL MATE, 120
ENCURTIDOS, 123
ESCABECHES, 124
METODO FRANCES PARA PREPARAR
ENSALADAS, 124
MÉTODO NATURAL PARA EL SECADO DE
FRUTAS, 121
MÉTODO PARA SECAR LAS HIERBAS
AROMÁTICAS, 124
PAN CASERO, 125
PANES INTEGRALES, 124
SECRETOS DEL MATAMBRE, 124
SITIOS VISITADOS Y CONSULTADOS, 120
URUGUAY A LA CARTA, 121

PANES, PASTELES Y TORTAS

ALFAJORES DE MAICENA, 58
BOCADITOS DE PASAS DE UVAS *, 59
BUDIN DE NARANJA*, 58
BUDIN DE PAN*, 58
BUDIN INGLES, 65
BUÑUELOS SOUFFLÉ*, 65
CHIPÁS, 62
CHURROS, 62
DONAS, 59
FRITOS*, 65
GALLETAS DE AVENA, 63
GALLETITAS DE QUESO, 63
PAN BLANCO CASERO, 66
PAN DE BANANAS, 59
PAN DE CHICHARRONES, 67
PAN DE MAÍZ, 62
PAN DE MANDIOCA (CHIPÁ), 67
PAN DE MIGA PARA SANDWICH*, 66
PAN DULCE, 64
PAN INTEGRAL, 67
PAN PARA EL DESAYUNO*, 61
PANCITOS DE KÜMMEL (COMINO), 66
PASTA FROLA*, 60
PIROTINES, 64
QUESADA PASIEGA (de queso fresco), 60
QUESADA PASIEGA (de yoghourt), 60
TARTA DE MANZANAS *, 61
TORTA DE CHOCOLATE*, 60
TORTA INVERTIDA DE MANZANAS *, 61
TORTA NEGRA GALESA, 64
TORTAS FRITAS*, 63

PASTAS Y POLENTAS

CANELONES DE VERDURA, 71
MALFATTI*, 70
MASA BÁSICA PARA TALLARINES INTEGRALES,
70
ÑOQUIS A LA ROMANA, 69
ÑOQUIS AL ROQUEFORT, 69
ÑOQUIS DE PAPA, 69
ÑOQUIS DE RICOTA, 69
ÑOQUIS SUIZOS, 70
PIZZETAS DE POLENTA, 68
POLENTA RUSTICA, 68
RAVIOLES CON MOZZARELLA, RÚCULA Y
TOMATE, 71
TALLARINES CASEROS*, 68
TALLARINES DE ESPINACA, 71

PESCADOS Y MARISCOS

BOCONCITOS DE ABADAJE, 73
CALAMARES EN HÚMEDO, 73
CHUPIN*, 75
CORVINA A LA VASCA*, 76
ENSALADA DE MARISCOS, 74
FILETES DE MERLUZA A LA ROMANA, 73
FILETES DE MERLUZA AL HORNO, 74

- GAMBAS AL AJILLO, 75
 MEJILLONES CON SALSA DE TOMATE, 75
 PULPO A LA GALLEGA, 75
 RABAS REBOSADAS, 74
 ROLLITOS AROMÁTICOS*, 76
 SALMON A LA NARANJA, 76
- PIZZAS**
 CALZONI, 78
 CALZONI COSTEROS*, 80
 CALZONI PRIMAVERA, 80
 FAINÁ, 79
 FIGAZZA RELLENA *URU, 78
 FUGAZZETAS DE CEBOLLA Y ORÉGANO, 78
 PIZZA (masa básica), 79
 PIZZA A LA PARRILLA*, 81
 PIZZA DE CEBOLLAS, 80
 PIZZA DE MUZZARELLA*, 80
 SCACCIA (o SCACCIATTA), 81
- POSTRES**
 FLAN DE COCO, 83
 FLAN DE MANZANA Y CANELA, 83
 FRUTAS SECAS, 84
 HELADO DE NARANJA Y ZANAHORIA CON PASAS, 83
 HELADO DE YOGUR, 83
 POSTRE DE MAIZENA, 84
- SALSAS Y ADEREZOS**
 ADEREZOS DE MOSTAZA, 85
 AGLIOLIO, 90
 BAGNA CAUDA, 90
 BAGNA CAUDA II, 90
 CHIMICHURRI, 86
 CHUTNEY DE DURAZNOS*, 92
 CHUTNEY DE PIMIENTOS ROJOS, 92
 CURRY, 91
 GARAM MASALA, 91
 PASTA BASE PARA RELLENAR CANAPÉS, 94
 PASTA PARA UNTAR SANWICH DE MIGA, 94
 SALSA 4 QUESOS, 89
 SALSA AIOLI II, 87
 SALSA BECHAMEL, 94
 SALSA BOLOGNESE, 93
 SALSA CRIOLLA, 87
 SALSA CRIOLLA CRUDA, 87
 SALSA DE CEBOLLAS AL VINO TINTO*, 93
 SALSA DE CHAMPIÑONES, 86
 SALSA DE CHAMPIÑONES II, 94
 SALSA DE CIRUELAS, 85
 SALSA DE MANTECA Y ANCHOAS, 92
 SALSA DE PUERROS, 86
 SALSA DE TOMATES SECOS*, 92
 SALSA MAYONESA, 88
 SALSA MORNAY, 88
 SALSA NORMANDA, 88
 SALSA SIMPLE DE TOMATES SECOS, 93
 SALSA TAPON, 88
 SALSA TONNÉ, 88
 SALSA VELOUTÉ*, 89
 SALSA VILLEROY, 89
 VINAGRE DE CANELA, 87
 VINAGRETA DE FINAS HIERBAS, 91
- SOPAS**
 CREMA DE ZANAHORIAS, 96
 SOPA CREMA DE TOMATE, 95
 SOPA CREMA DE ZANAHORIAS, 95
 SOPA DE CEBOLLA, 97
 SOPA DE CHOCLO, 95
 SOPA DE CREMA DE ARVEJAS, 96
 SOPA DE SOJA Y HONGOS SECOS, 95
- SOPA DE VERDURAS ARCO-IRIS, 96
- TARTAS Y EMPANADAS**
 EMPANADA DE CEBOLLA Y QUESO, 100
 EMPANADA GALLEGA, 101
 EMPANADAS A LOS 4 QUESOS, 101
 EMPANADAS ARABES, 101
 EMPANADAS CRIOLLAS*, 98
 EMPANADAS DE ATUN*, 101
 EMPANADAS DE HUMITA, 102
 EMPANADAS GRIEGAS DE CEBOLLA, 102
 TARTA DE CHAMPIGNONES, 99
 TARTA DE CHOCLO Y CEBOLLAS*, 100
 TARTA DE ZAPALLITOS, 99
 TARTA GALLEGA, 99
 TARTA PASQUALINA, 100
 VARIANTES DE EMPANADAS, 98
- TORTILLAS Y REVUELTOS**
 CROQUETAS DE PAPA RELLENAS, 104
 SOUFLEE DE MAIZ, 107
 SOUFLEE DE ZAPALLITOS, 107
 TORREJAS DE ZAPALLO, 104
 TORTILLA DE BERENJENAS, 105
 TORTILLA DE PAPAS, 104
 TORTILLA DE PAPAS URU, 105
 TORTILLA DE ZUCCHINIS, 104
 TORTILLA ESPAÑOLA, 106
 TORTILLA PAYESA, 106
 TORTILLAS MEXICANAS, 106
 TORTILLITAS DE HARINA INTEGRAL, 106
 ZAPALLITOS REVUELTOS, 105
- VEGETALES**
 ACELGA SALTEADA, 109
 AJIES EN VINAGRE, 119
 BERENJENAS A LA ITALIANA, 110
 BERENJENAS AL HORNO, 108
 BERENJENAS BRISTOL, 111
 BERENJENAS EN ESCABECHE, 118
 BERENJENAS GRILLADAS, 108
 BERENJENAS RELLENAS, 113
 CALABAZA RELLENA, 114
 CAPONATA PALERMITANA, 111
 CAZUELA DE VERDURAS, 112
 CHAMPIGNONS (4 MODOS DE PREPARARLOS), 116
 CHIPS DE VERDURAS, 117
 CHOP DE SOJA, 117
 CREMA DE BERENJENAS, 113
 CRÊPES VEGETALES, 117
 ESPÁRRAGOS GRATINADOS, 113
 HAMBURGUESAS DE SOJA II, 110
 HOJAS DE REPOLLO RELLENAS, 109
 HUMITA EN CHALA II, 108
 KNISHES DE PAPA, 114
 MILANESAS DE SOJA, 109
 MORRONES ROJOS RELLENOS, 115
 NIÑOS ENVUELTOS, 110
 PAPAS A LA CREMA, 115
 PAPAS ASADAS CON TOMILLO, 118
 PAPAS CON CREMA DE APIO, 116
 PAPAS MAXIM, 112
 PAPAS SOUFFLE, 115
 PASTEL DE COLIFLOR, 112
 PASTEL DE VERDURAS, 113
 PASTEL DE ZANAHORIA, 114
 PEPINILLOS EN VINAGRE, 109
 ROLLOS DE ESPINACAS CON RICOTTA, 116
 VERDURAS CROCANTES, 112
 ZAPALLITOS RELLENOS, 110
 ZAPALLITOS RELLENOS II, 115

AVES



CRÉPES DE POLLO TAILANDESES

Es una receta fácil, barata y con múltiples opciones de enriquecerla según el gusto y la región donde se prepare.

INGREDIENTES:

para 4 personas

- 100 gr. maizena
- 3/4 taza agua
- huevos
- 1 zanahoria grande
- 2 puerros
- salsa de soja
- 1 taza repollo picado fino
- 1 pechuga de pollo cocida y desmenuzada

PREPARACIÓN :

Se pone la maizena en un bol y se le agregan los huevos enteros, el agua y salsa de soja en vez de sal. El batido debe quedar de consistencia líquida. Se pone a calentar una sartén y se hacen los crepes (panqueques) delgados, sólo por un lado, sin voltearlos. En un wok o cacerola o sartén se ponen un poco de aceite de buena calidad (el de oliva sería de maravilla), calentar levemente, agregando el repollo, la zanahoria picada en juliana (finas tiritas), el pollo desmenuzado (o sucedáneo), salsa de soja, puerros o tallos de cebollín picado en diagonal. Aliñar con pimienta, clavo de olor, perejil, cilantro, pimienta (a gusto, en juliana), sésamo tostado y un poquito de comino. Si se quiere se puede poner aji o chile. Se rellenan los crepes con mucho cuidado ayudándose de un paño o papel film, haciendo rollitos sin salida y sobre un sartén con poco aceite se dejan crocantes. servir caliente o tibio.

CHOP SUEY EN TULIPAS

INGREDIENTES

- 2 tazas de pollo cortado en tiritas (puede estar precocinado)
- sal
- 3 o 4 cucharadas de aceite
- 1 taza de blanco de apio picado
- 1 taza de puerro en juliana
- 1 taza de pimientos rojos y verdes en juliana
- ½ taza de zanahorias cortadas en tiras
- 1 taza de champiñones
- tulipas (ver receta en *Masas*)

Para la salsa:

- 1 cucharada de salsa de soja
- 2 cucharaditas de maicena
- 2 cucharada de azúcar negra
- ¼ vaso de coñac

PREPARACIÓN :

Calentar el aceite en una sartén grande. Agregar el pollo y la sal. Revolver hasta que esté casi cocinado (o que se note que se haya calentado sin secarse, si es que estaba precocido). Agregar los vegetales y seguir salteando revolviendo constantemente.

Agregar la salsa mezclando durante 2 ó 3 minutos y servir dentro de las tulipas. Ver *MASAS / TULIPAS*

CROQUETAS DE POLLO

INGREDIENTES:

- 2 tazas de pollo sobrante cocido y procesado

- 1 pimiento picado
- 50 gr de aceitunas verdes picadas
- 1 diente de ajo picado
- miga de un pancito remojada en leche
- 2 huevos
- grisines molidos o pan rallado c/n
- sal y pimienta c/n

PREPARACION

Unir el pollo procesado con el pimiento, las aceitunas, el ajo y la miga de pan remojada, exprimida y picada. Salpimentar y ligar con un huevo apenas batido. Si la textura resultara poco consistente añadir grisines molidos. Tomar porciones, redondearlas y aplanarlas formando discos. Pasarlas por harina, luego por huevo y finalmente por grisines molidos.

Freirlas en aceite caliente y colocarlas en papel absorbente.

Tips: Es una excelente receta para utilizar el pollo sobrante de alguna otra preparación. Acompañar con cualquier ensalada o puré de papas.

POLLO AL VERDEO*

Para acompañar con papas noisette

INGREDIENTES

- 1 pollo grande
- 4 cebollas de verdeo
- 4 dientes de ajo
- sal, pimentón, pimienta blanca en granos
- 1 taza de aceite
- 1 cubo de caldo de verduras
- maicena o harina 0000
- agua fría

PREPARACIÓN

Cortar el pollo en presas chicas. Sacarle la piel y dorarlo suavemente junto con el ajo y el verdeo. Agregar el cubito de caldo y dos o tres vasos de agua. Cuando empieza a hervir agregar sal, pimentón y granos de pimienta. Una vez cocido, retirar el pollo y el ajo y verdeo (ayudarse con una espumadera)

Reservar una taza del jugo de la cocción a la que se agregará una cucharada de maicena para espesarlo. Desechar el resto. Volcar esta salsa sobre el pollo y servir con papas noisette

POLLO REBOZADO A LA CERVEZA

INGREDIENTES

- -Pechuga de pollo partida en trozos
- Media cebolla
- 2 tomates
- 2 zanahorias
- Medio pimiento verde
- 1 diente de ajo
- Harina de arroz
- 1 cerveza
- Maizena
- Especias Ariosto(mezcla para carnes y estofados)
- sal

PREPARACIÓN:

1.Salamos el pollo.Enharinamos el pollo en una mezcla de harina de arroz y maizena a partes iguales,y media cucharadita de especias.

2.Lo freimos y reservamos.

3.En una cazuela pochamos las zanahorias,la cebolla,el pimiento y el ajo

4.Añadimos el tomate,cuando esté frito le echamos un poco de cerveza y trituramos

5.Añadimos el resto de la cerveza,el pollo,media cucharadita de especias y una pizca de sal

6.Dejamos cocer 20 minutos.

CAPELLINAS DE VERDURA Y POLLO*

INGREDIENTES:

- 12 tapas de empanadas para horno (puede ser de hojaldre)
- 1 paquete de acelga o espinaca
- 1/2 pimiento (rojo)
- 1/2 pollo
- 2 o 3 cucharadas de crema
- 1 huevo
- sal
- queso mantecoso
- queso de rallar agusto.
- Moldes de aluminio (para hacer flancitos)

PREPARACIÓN :

Precalentar el horno a fuego moderado, mientras tanto separar las tapas de empanadas, dar vuelta los moldecitos (o sea boca abajo) colocamos la tapa encima del molde y la pegamos en cuatro lados (cada vez que la pegamos le hacemos un agujerito con un escarbadientes, también los hacemos en la parte de arriba esto es para que cuando las metamos en el horno nos quede bien linda), los otros lados tienen que quedar como vuelos.

Hornear hasta que estén doraditas, sacarlas y reservar.

Ahora le vamos a hacer el relleno: después de hervir la acelga o la espinaca la escurrimos bien y la colocamos en la procesadora junto con el pollo y lo procesamos bien, luego le agregamos las 2 cucharadas de crema, el pimiento, el huevo, sal. Queda como una pasta por cierto muy rica.

Bueno empezamos a rellenar nuestras capelinas: en el fondo le ponemos el queso mantecoso cortado en daditos le ponemos una cucharada bien generosa de la pasta y terminamos con el queso de rallar. Lo llevamos al horno hasta que se dore bien el queso de rallar o hasta que los comensales lo permitan.

Enviado por Luciana Riera (elu@gamma.com.ar)

POLLO A LA CREMA

INGREDIENTES:

- 1 pollo
- 150 gr. de manteca,
- sal,
- 1 cucharada de harina
- ¼ litro de leche caliente
- 200 gr. de crema de leche
- 3 yemas
- queso rallado
- pan rallado

PREPARACIÓN :

Limpia el pollo y cortarlo en trozos. Saltearlo en 50 gr. de manteca y condimentarlo con sal. Calentar, aparte 100 gr. de manteca, agregarle una cucharada colmada de harina, dejar cocinar un momentito y añadir la leche; revolver continuamente para que no se pegue.

Verter poco a poco doscientos gramos de crema, y cocinar a fuego lento.

Retirar y unir a la salsa las yemas y 1 cucharada de queso rallado. Condimentar con sal. Enmantecar una asadera, espolvorearla con queso rallado, colocar los trozos de pollo, cubrirlos con la salsa, espolvorearlos con queso y unas cucharaditas de pan rallado. Gratinar en horno caliente durante algunos minutos.

POLLO A LA MOSTAZA*

Para dos personas

INGREDIENTES:

- 2 pechugas de pollo
- jugo de limón ;
- sal y pimienta;
- 1/4 litro de crema de leche;
- mostaza (alguna parecida a la querida SAVORA!);
- un poquito de manteca.

PREPARACIÓN :

Si se puede, dejar las pechugas "reposar" un rato con el jugo de limón , la sal y la pimienta. Si no es así, tampoco va a pasar nada.

Ponemos en un sartén un poquito de manteca, y cuando se derrite ponemos las pechugas de pollo (sino reposaron en el limón, la sal y la pimienta se lo echamos ahora!), a fuego lento le damos una buena dorada, sin terminar de cocinarlo. Cuando esta doradito, le echamos el 1/4 litro de crema de leche y un par de cuchararitas de la mostaza, no mucho por que sino va a quedar muy fuerte (aunque si así lo prefieren todo bien). Todo esto lo dejan cocinar, después de que levante el hervor (los globitos!) lo dejan unos diez minutos mas o menos.

Lo pueden acompañar con arroz blanco o un "mix" verduras hervidas (papas, zanahorias, coliflor, etc), siempre echando la "salsita" por encima. Recomiendo acompañar todo esto con un rico vino tinto, siempre y cuando lo deseen.

POLLO CON SALSA DE LIMÓN*

INGREDIENTES

Para el marinado:

- 1 pechuga de pollo
- 100ml. de salsa de soja
- 100 ml. de leche
- 1 cucharadita de sal

Para el rebozado:

- 1 huevo
- 4 cucharaditas de maicena
- 1 cucharadita de levadura

Para la salsa de limón:

- 2 vasos de agua
- 2 limones
- 100 g. de azúcar
- 2 cucharaditas de maicena
- Una pizca de azafrán

PREPARACIÓN

Cortamos la pechuga en tiras y las ponemos a macerar con la salsa de soja, la leche y la sal, y la dejamos así al menos 2 horas, cuanto más tiempo esté, mejor, pues la pechuga estará más sazonada.

Cuando vayamos a prepararla mezclamos en un bol los ingredientes para el rebozar la carne: primero batimos el huevo, le añadimos la levadura y la maicena poco a poco para que no se hagan pelotas, y revolvemos bien. Metemos los trozos de pechuga dentro para que se pringuen bien y cuando el aceite esté caliente los vamos poniendo en la sartén para que se hagan bien, se tienen que quedar doraditos. Sácamos de la sartén y ponemos sobre papel absorbente para ratificar el exceso de aceite.

Para hacer la salsa pondremos el agua en un cazo y cuando hierva le añadimos el azúcar y el zumo de los limones, llevamos a ebullición y añadimos el azafrán y la maicena (si la tamizamos mejor pues así evitamos que se formen bolitas) y dejamos a fuego lento durante 15 minutos. Retiramos del fuego y servimos el pollo con salsa de limón.

POLLO A LA PORTUGUESA*

(con modestia heredada de los ancestros portugueses)

INGREDIENTES:

- 1 pollo cortado en presas
- 1/2 taza de aceite

Freír las presas hasta dorar. Retirarlas y reservar. Aparte prepare una salsa en el mismo jugo con:

1 cebolla picada

- 1/2 kg. de tomates pelados y cortados
- 1 ají rojo cortado en tiras finas
- 1 hoja de laurel
- 1/2 cucharada de orégano
- 2 dientes de ajo
- sal
- 1 cucharadita de azúcar

PREPARACIÓN

Cocine todo junto durante unos 15 minutos e incorpore las presas de pollo. Tape y deje hervir, luego a fuego suave cocine hasta que el pollo este tierno y a punto.

Gabriela Delworth

ALAS DE POLLO CON JENGIBRE Y AJO

INGREDIENTES:

- 1 Kg. de alas de pollo
- ¼ de taza de salsa de soja
- 2 cucharaditas de jengibre rallado
- 3 cucharadas de azúcar moreno
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 naranja
- Sal

PREPARACIÓN :

En un recipiente para horno, mezclar la salsa de soja, el jengibre, el azúcar y el ajo en polvo. Colocar las alas de pollo en el recipiente, de forma que la mezcla las cubra. Dejar reposar durante 2 horas.

Precalentar el horno a 180 °C. Salar las alas y meter el recipiente en el horno durante 1 hora. Servir las alas adornadas con rodajas de naranja.

BEBIDAS



GANCIA (trucho)

INGREDIENTES

- cáscara de 3 naranjas amargas
- 2 clavos de olor
- romero, 1 cucharadita
- 150 gr de azúcar
- 150 cc de alcohol etílico
- agua para completar 1 litro

PREPARACIÓN

Mezclar todos los ingredientes y dejar macerar 30 días agitando el envase cada 3 o 4 días.
Colar y listo!

GINGER ALE

INGREDIENTES

- botella de refresco de plástico con tapa (2 litros) limpia
- Rallador
- azúcar 1 taza
- raíz de jengibre fresco rallado: 1 cucharada bien colmada
- Jugo de un limón
- levadura en polvo (1 cucharadita de café al ras)
- agua pura, fresca: cantidad suficiente

PREPARACION

Añada 1 taza de azúcar a la botella a través del embudo seco. Deje el embudo en el lugar hasta completar todos los pasos. Mida 1 cucharadita al ras de levadura granulada Utilice Fleischmann's o cualquier marca que usted puede comprar en la tienda de alimentos saludables.

Añada la levadura a través del embudo en la botella. Agite, para dispersar a los granos de levadura en el azúcar granulado.

Rallar el jengibre para producir 1 cucharada de raíz rallada Coloque el jengibre rallado en la taza de medir.

Añada el jugo de un limón a todo el jengibre rallado. Revuelva esto para formar una suspensión acuosa.

Añadir la mezcla de zumo de limón y jengibre rallado a la botella. Enjuague la taza (que se utilizó para el jugo de limón y el jengibre rallado fresco) con agua limpia y añádalo a la botella.

Tape y agite la botella.

Vuelva a abrir y rellenar la botella con el agua dejando aproximadamente una pulgada de espacio de cabeza para facilitar su expansión al gasificar, y luego ciérrela e invierta la botella varias veces para disolver completamente el azúcar (La raíz de jengibre no se disolverá, por supuesto.)

Coloque el ginger ale en un lugar cálido (a más de 21° C) durante 24 a 48 horas. Para ver si está completa la carbonatación apriete con fuerza la botella con el pulgar: si se pueden formar abolladuras, no está listo.

Una vez que la botella se siente difícil de oprimir, por lo general en 24-48 horas, enviar al refrigerador, manteniéndola allí por lo menos 12 horas. Luego desenrosque la tapa un poco para liberar la presión lentamente. Filtrar el ginger ale a través de un colador de paso fino. Ya está listo para enfriar y servir!

*La fermentación se ha utilizado por la humanidad desde hace miles de años para la obtención de pan, el vino y la elaboración de cerveza. El dióxido de carbono da lugar en las bebidas efervescentes a sus burbujas. Esta acción de las levaduras sobre el azúcar se utiliza para carbonatar las bebidas, como en la incorporación de burbujas de champán. **No deje el ginger ale terminado en un lugar cálido, por más tiempo que el tiempo que tarda en sentir dura la botella. Dejando a temperatura ambiente durante más de dos días, especialmente en el verano, cuando la temperatura es alta, puede generar suficiente presión para explotar la botella. Una vez que esté completamente refrigerada, no hay peligro de explosión.***

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

