

www.cocinadivertida.com

Julio - Agosto 2013

Portada

Chef

Historia

Recetas



cocina

Divertida

8 Recetas Exquisitas

para preparar y compartir junto a los tuyos
y aprender con los consejos de nuestra chef invitada.



<http://facebook.com/cocinadivertida>



Portada

Chef

Historia

Recetas



Joan Torres

Se define así misma como una home-cook, amante de la cocina y todo lo que tiene que ver con ella. Fanática de Martha Stewart, Nigella Lawson y Jamie Oliver. Desde que era pequeña, le rogaba a su madre que le permitiera ayudar en la cocina de cualquier forma que fuera posible y así comenzó su pasión por el arte culinario, viendo a su madre cocinar y querer crecer para parecerse a ella.

Su escuela han sido los programas de cocina en la televisión, la práctica, los errores y muchos libros gastronómicos.

Sus proyectos más importantes son su blog de cocina donde cuenta las experiencias que vive con las elaboraciones culinarias e incluye sus propias recetas que prepara para familiares y amigos. Y la idea de crear, junto a unos amigos, un programa de radio (online) para motivar el buen comer entre aquellos que se interesan por agradar su paladar fuera de casa.

Realiza tus consultas culinarias a esta dirección: www.ellaquiencome.com



Portada

Chef

Historia

Recetas



Vacío con Pesto de Tomate

INGREDIENTES:

Para el pesto de tomate:

- ¼ taza de **Aceite de Oliva Crisol Extra Virgen**
- ½ taza de tomates deshidratados
- 2 cucharadas de piñones
- 3 cucharadas de queso pecorino
- ¼ cucharadita de sal y pimienta

Coloque el **Aceite de Oliva Crisol Extra Virgen** con los demás ingredientes en un procesador o batidora, procese bien y reserve.

- ¼ taza de **Aceite Crisol Ligero**
- 1½ lb de Vacío fileteado
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta

PREPARACIÓN

En una sartén, caliente bien el **Aceite Crisol Ligero**, pase la carne, adicione sal y pimienta. Coloquela en un platón, viértale el pesto por encima y sirva.



calorías: 416
grasa: 30 g
carbohidratos: 1 g

proteínas: 27 g
fibras: 2 g
sodio: 476 mg



Portada

Chef

Historia

Recetas



Copitas de crema catalana y caramelo

INGREDIENTES:

Para la crema catalana:

- 2 tazas de leche
- 1 cascarita de limón
- 4 yemas de huevo
- ¼ taza de azúcar
- 3 cucharadas de **Maicera Harina Extra Fina**
- 1 cucharadita de vainilla

Preparación:

En un recipiente, caliente la leche con la cascara de limón. Aparte bata las yemas de huevo con el azúcar, agregue los 2 ingredientes que le siguen, bata hasta blanquear, una con la leche en forma de hilo, coloque al fuego nuevamente hasta que espese. Reserve y deje refrescar tapada.



calorías: 197
grasa: 7 g
carbohidratos: 23 g

PREPARACIÓN

Para el caramelo:

- ¾ taza de **Crema de Leche Yoka** montada (batida a mano o con batidora)
- 1 lata de 405 grs de leche condensada hervida en una olla de presión por 90 minutos para formar un dulce de caramelo.

Preparación:

Una la **Crema de Leche Yoka** con el dulce de caramelo. Reserve.

Para montar:

En vasos pequeños agréguele la mitad de la crema catalana y la otra mitad del dulce de caramelo. Si desea adicione nueces caramelizadas y sirva.

proteínas: 9 g
fibras: 0 g
sodio: 153 mg

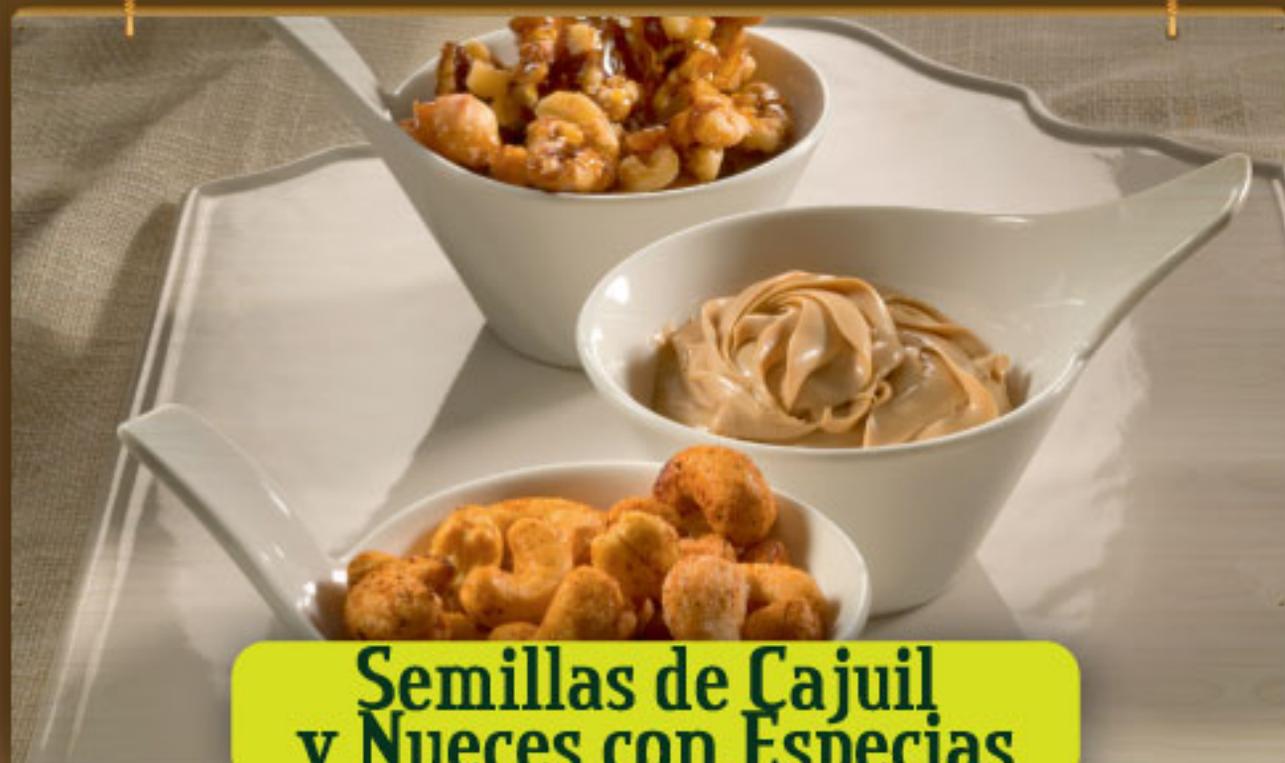


Portada

Chef

Historia

Recetas



Semillas de Cajuil y Nueces con Especias

SEMILLAS DE CAJUIL Y NUECES CON ESPECIAS

Ingredientes:

- 2 cucharadas de **Margarina Manicera** derretida
- 1 taza de semillas de cajuil
- 1 taza de nueces
- 1 cucharada de comino
- 2 cucharaditas de chile en polvo
- 1 cucharadita de pimentón ahumado
- ¼ cucharadita de sal y pimienta



calorías: 366
grasa: 31 g
carbohidratos: 16 g

proteínas: 10 g
fibras: 3 g
sodio: 151 mg

Preparación:

En un recipiente una la **Margarina Manicera** con los demás ingredientes de la lista, mezcle bien y hornee por 15 minutos.

NUECES CAMELIZADAS

Ingredientes:

- ¾ taza de azúcar
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- 1 cucharada de **Margarina Manicera** derretida
- 2 tazas de nueces



calorías: 512
grasa: 40 g
carbohidratos: 13 g

proteínas: 9 g
fibras: 4 g
sodio: 31 mg

Preparación:

En una sartén caliente, ponga a derretir el azúcar, cuando esté color caramelo, adicione el vinagre, luego agregue la **Margarina Manicera** y las nueces, una bien y pase a una bandeja engrasada. Deje refrescar. Puede servir con helado, bizcocho o ensalada.



Portada

Chef

Historia

Recetas



Salchichas con Tocineta

INGREDIENTES:

Para la salsa:

- ¼ taza de mermelada de guayaba
- 1 cucharada de azúcar
- 3 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharadita de jengibre
- 1 cucharadita de chipotle

Preparación:

En un recipiente una la mermelada de guayaba con los demás ingredientes que le siguen, mezcle bien. Reserve.

Ingredientes:

- 1 paquete de **Salchichas Mr. Hot Dog**
- 1 paquete de **Tocineta Induveca**

PREPARACIÓN

Hierva las **Salchichas Mr. Hot Dog** por 8 ó 10 minutos, luego envuélvalas en la **Tocineta Induveca**. Colóquelas en una bandeja engrasada. Homee por 10 minutos, saque y viértale la salsa por encima, homee por 10 minutos más. Sirva.



calorías: 386
grasa: 30 g
carbohidratos: 10 g

proteínas: 15 g
fibras: 1 g
sodio: 1255 mg



Portada

Chef

Historia

Recetas



Croquetas de Chorizo

INGREDIENTES:

- 5 cucharadas de **Margarina Manicera**
- 1 cebolla blanca picadita
- 1 taza de harina de trigo
- 2 tazas de leche
- ½ taza de caldo de pollo
- 2 tazas de **Chorizo Vela Don Pedro** picado y procesado
- 1 taza de queso pecorino
- 1 taza de harina de trigo
- 4 huevos batidos
- 1 taza de pan molido
- aceite Crisol Soya para freír**

PREPARACIÓN

En un caldero caliente la **Margarina Manicera**, sofría la cebolla unos minutos, añada la harina uniéndolo bien hasta formar una pasta, adicione la leche con el caldo de pollo. Cocine moviendo constantemente, por último agregue el **Chorizo Vela Don Pedro** ya procesado con el queso pecorino, una bien y deje refrescar. Forme bolitas alargadas pase por la harina, por los huevos y por último por el pan molido. Refrigérese por 2 horas y fría en abundante **aceite Crisol Soya**.



calorías: 97
grasa: 6 g
carbohidratos: 6 g

proteínas: 4 g
fibras: 0 g
sodio: 310 mg



Portada

Chef

Historia

Recetas



Anillos de Cebolla

INGREDIENTES:

Para el aderezo:

- ¼ taza de **Mayonesa Mazola**
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de mostaza

Preparación:

En un recipiente una la **Mayonesa Mazola** con los 2 ingredientes que le siguen, mezcle bien. Reserve.

- ½ taza de harina de trigo
- 1 cucharadita de sal y pimienta
- 1 cucharada de chile en polvo
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- 2 huevos batidos
- ¼ taza de **Crema de Leche Yoka**
- 2 tazas de harina panko
- 2 cebollas blancas grandes cortadas en aros
- Aceite Crisol Soya** para freír

PREPARACIÓN

En un recipiente mezcle la harina con los 3 ingredientes que le siguen. En otro recipiente bata los huevos con la **Crema de Leche Yoka**, en otro recipiente coloque el panko. Sumerja los aros de cebolla en la mezcla de harina, pase por la mezcla de huevos, por último pase por el panko. En una sartén caliente bien, abundante **Aceite Crisol Soya** fría los aros de cebolla hasta que doren y sirva acompañado de su aderezo.



calorías: 317
grasa: 14 g
carbohidratos: 41 g

proteínas: 7 g
fibras: 1 g
sodio: 568 mg



Portada

Chef

Historia

Recetas



Salpicón de Lambí

INGREDIENTES:

- 2 libras de filete de lambí hervido por 35 minutos en olla de presión
- ¼ taza de **Aceite de Oliva Crisol Extra Virgen**
- 1 cebolla roja cortada en juliana
- 1 pimiento rojo picadito
- 1 pimiento amarillo picadito
- 1 pimiento naranja picadito
- 2 cucharadas de aceitunas
- ½ cucharada de **Sazón El Cocinero con Verduras**
- 2 cucharadas de alcaparras
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 3 cucharadas de cilantrito picadito

PREPARACIÓN

Corte el lambí picadito, agréguele el **Aceite de Oliva Crisol Extra Virgen** con los demás ingredientes, una bien y refrigére por 1 hora.



calorías: 219
grasa: 11 g
carbohidratos: 7 g

proteínas: 23 g
fibras: 1 g
sodio: 468 mg



Portada

Chef

Historia

Recetas



Puding de Pan

INGREDIENTES:

- ½ taza de azúcar hecha caramelo
- 3 cucharadas de **Margarina Manicera**
- 2 peras peladas
- 2 tazas de leche evaporada
- 2 tazas de **Crema de Leche Yoka**
- ½ taza de leche condensada
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 taza de azúcar
- Ralladura de un limón
- 2 huevos
- 2 yemas
- 1 pan brioche picadito

Para el almíbar:

- 1 taza de agua
- 1 taza de azúcar
- 1 taza de ciruela

Hierva hasta que haga un almíbar. Reserve. Desmolde el puding, vértale por encima el almíbar y refrigere por 2 horas.

PREPARACIÓN

En un molde para pan agregue el caramelo en todo el fondo. Reserve. En una sartén, caliente la **Margarina Manicera**, sofría las peras. Reserve. En un recipiente, caliente las leches, adicione la vainilla con los 2 ingredientes que le siguen. Reserve. Bata los huevos con las yemas y agregue la leche caliente en forma de hilo hasta unir bien, añada el pan brioche picadito, agréguele las peras ya fritas, mezcle bien y pase esta mezcla al molde reservado. Tape bien y ponga a baño María por 1 hora o hasta que cuaje.



calorías: 499
grasa: 13 g
carbohidratos: 59 g

proteínas: 12 g
fibras: 1 g
sodio: 161 mg





**LA DIVERSIÓN
A TU PALADAR**





En la cocina, tu mejor compañero.