www.cocinadivertida.com

Noviembre - Diciembre 2013

cocina Divertida

8 Sabrosas Recetas

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

http://facebook.com/ cocinadivertida

MercaSID

Induveca

Nerise Suriel

Madre, ejecutiva bancaria, cocinera apasionada y blogger. Foodie empedernida, disfruta la buena comida, sea simple o muy elaborada; se identifica con la cocina creativa y aprender nuevas técnicas. Graduada de Mercadeo en Unapec, Master en Alta Gerencia de Intec. Diplomado en Arte Culinario de UNICDA, Diplomado en chocolatería y alta pastelería de PUCMM, se mantiene actualizada a través de la capacitación constante con libros y conociendo nuevos productos, técnicas y gastronomías.

Presenta recetas con esencia de hogar, artesanales, pero gourmets, bajo un concepto de comida saludable, fresca y simple, diferente pero sin complicaciones.

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

Ensalada de Endivias

INGREDIENTES:

PARA EL ADEREZO

½	taza de **Aceite Crisol Oliva 100% Extra Virgen**
½	taza de mermelada de frambuesas o frutas del bosque
1	cucharada de mostaza dijón
3	cucharadas de vinagre balsámico
¼	cucharadita de sal y pimienta

PREPARACIÓN

*En un recipiente una el **Aceite Crisol Oliva 100% Extra Virgen** con los demás ingredientes, mezcle bien batiendo con un molenillo. Reserve.*

INGREDIENTES:

3 ó 4	endivias
1 ½	taza de lechuga romana
1	manzana verde cortada en lonjas con un toque de limón
1	taza de apio picado
½	libra de queso roquefort
½	cebolla picadita
2	tazas de uvas blancas sin semillas
1	taza de nueces caramelizadas
½	taza de cranberries secos

PREPARACIÓN

En una ensaladera, coloque todos los ingredientes según el orden de la lista, aderece al momento de servir.

15 min

6 serv

calorias: 615
grasa: 43 g
carbohidratos: 42 g
proteinas: 12 g
fibras: 5 g
sodio: 839 mg

Camarones con platanos y salsa de chinola

INGREDIENTES:

PARA LA SALSA DE CHINOLA:

2	cucharadas de **Aceite Crisol Oliva 100% Extra Virgen**
1	cucharada de cebolla roja picadita
1	diente de ajo triturado
½	taza de vinagre blanco
1	taza de jugo de chinola
1	cucharadita de aceite de sésamo
4	cucharadas de azúcar
¼	cucharadita de sal y pimienta

PREPARACIÓN:

En una sartén honda, ponga a sofreír la cebolla con los 2 ingredientes que le siguen, mezcle bien adicione el jugo de chinola con los 2 ingredientes que le siguen, agregue sal y pimienta, deje reducir. Reserve.

INGREDIENTES:

6	plátanos maduros cortados a lo largo
	Aceite Crisol Ligero para freír
18	camarones grandes pelados y lavados
1	cucharadita de aceite de sésamo
2	dientes de ajo triturado
½	cebolla rallada
1	cucharadita de romero picadito
½	taza de harina de trigo
1	huevo batido
1	taza de panko (pan rallado japonés)
1	taza de coco rallado

PREPARACIÓN:

*En una sartén caliente bien el **Aceite Crisol Ligero**, fría los plátanos maduros hasta dorar de cada lado. Coloque en un plato con papel absorbente para sacar el exceso de grasa. Reserve. En 4 platos coloque en cada uno: harina, huevo, panko, y coco rallado. Pase cada camarón, primero por la harina, luego por el huevo, por el panko y finalmente por el coco rallado. Repita el proceso hasta terminar con todos los camarones. Reserve. Ponga a calentar la misma sartén donde frió los plátanos, agréguele más **Aceite Crisol Ligero**, deje calentar bien y fría los camarones hasta dorar de cada lado, aproximadamente un minuto de cada lado.*

Para montar:
En el fondo de un plato para servir haga una base con la salsa, colóquele los fritos maduros un camarón en el centro y forme rollitos presionándolo con un palillo. Sirva.

35 min

6 serv

calorias: 602
grasa: 32 g
carbohidratos: 67 g
proteinas: 11 g
fibras: 5 g
sodio: 210 mg

Crema de Auyama
con pesto y roquefort

INGREDIENTES:

- 3 cucharadas de **Margarina Manicera**
- 1 cebolla blanca picadita
- 2 dientes de ajo majados
- 2 libras de auyama o auyama mantequilla hervida o al vapor
- 3 tazas de caldo de pollo
- ¼ taza de queso roquefort
- 2 cucharadas de pesto

PREPARACIÓN:

En una sartén caliente la **Margarina Manicera**, sofría la cebolla con el ajo, añada la auyama, mueva y coloque en el vaso de la licuadora, adicione el caldo de pollo, licue durante 3 minutos y pase esta mezcla a un caldero.

Lleve al fuego y agrégue la mitad del queso, mueva y sirva bien caliente. Decore con pesto y queso.

20 min

6 serv

calorias: 164
grasa: 11 g
carbohidratos: 7 g
proteinas: 9 g
fibras: 1 g
sodio: 1037 mg

Empanaditas
de Queso y Chorizo

INGREDIENTES:

PARA EL RELLENO:

- ¼ *libra de* ***Queso Crema Induveca***
- ¼ *libra de* ***Queso Cheddar Induveca***
- ½ *pimiento asado picadito*
- ½ *taza de* ***Chorizo Vela Don Pedro*** *picadito*

PREPARACIÓN:

Una todo en un procesador o a mano, procese bien hasta formar una pasta. Reserve.

PARA LA MASA:

- 3 ½ *taza de harina de trigo*
- 2 *cucharaditas de polvo de hornear*
- ¼ *taza de manteca*
- ¼ *taza de* ***Margarina Manicera***
- 1 *cucharada de sal, disuelta en ¼ taza de agua helada*

calorias: 69
grasa: 3 g
carbohidratos: 7 g
proteinas: 2 g
fibras: 0 g
sodio: 230 mg

PREPARACIÓN:

Coloque todos los ingredientes en un procesador menos el agua con sal, procese unos segundos y adicione el agua hasta que se una todo bien, saque y coloque en un recipiente y tape. Refrigere por una hora. Luego extienda la masa en una mesa enharinada. Con un cortador redondo haga las empanadas, rellene y cierre. Fría en abundante ***Aceite Crisol Ligero*** *bien caliente.*

Arroz Salvaje

INGREDIENTES:

- 3 cucharadas de **Aceite Crisol Ligero**
- 1 cebolla roja picadita
- 1 taza de pasas rubias
- 1 taza de pimiento rojo picadito
- 1 taza de pimiento amarillo picadito
- 2 dientes de ajo majados
- 2 tazas de arroz basmati wild rice
- ½ taza de vino
- 2 tazas de consomé de pollo
- 1 taza de almendras lonjeadas y tostadas

PREPARACIÓN:

En un caldero caliente bien el **Aceite Crisol Ligero,** sofría la cebolla con los 4 ingredientes que le siguen, añada el arroz, sofría unos minutos, adicione el vino con el consomé, cocine como de costumbre, deje secar, luego baje el fuego, tape. Por ultimo agréguele las almendras y sirva.

25 min

6 serv

calorias: 290
grasa: 16 g
carbohidratos: 27 g

proteinas: 9 g
fibras: 5 g
sodio: 194 mg

Pavo relleno con Hongos y Tocineta

INGREDIENTES:

2	sobres de sopa de cebolla en polvo
2	cucharadas de sal
1 ½	cucharadita de orégano en polvo
1 ½	cucharadita de albahaca en polvo
1 ½	cucharadita de tomillo en polvo
1 ½	cucharadita de salvia en polvo
½	taza de salsa inglesa
1	paquete de **Tocineta Induveca**
2	zanahorias peladas y cortadas en dos
2	ramas de puerro
2	tallos de apio
1	cebolla partida en 4

PARA EL RELLENO:

½	taza de **Margarina Manicera**
1	taza de cebolla roja picadita
1	taza de **Jamón Caserío** picadito
1	taza de spam
1	paquete de **Tocineta Induveca** cortada en cuadritos
1 ¼	taza de apio cortado pequeñito
1	taza de hongos lonjeados
½	cucharadita de tomillo
½	cucharadita de salvia
½	cucharadita de romero
3	tazas de croutones
½	taza de caldo de pollo
1/3	taza de perejil picado
1	cabeza de ajo
1	taza de vino blanco

PARA UN PAVO DE 14 A 16 LIBRAS:

*Descongele el pavo dejándolo afuera de la nevera casi un día entero, saque las vísceras que vienen en una fundita dentro del pavo, lávelo y séquelo con un paño. Úntele **Margarina Manicera** por dentro y por fuera, sazone la noche anterior con los siguientes ingredientes.*

PREPARACIÓN:

En un recipiente, mezcle la sopa de cebolla con los 6 ingredientes que le siguen, úntele al pavo esta mezcla de sazón por adentro y por afuera, haga hoyos con un cuchillo, agregue sazón por los hoyos. Coloque las tiras de tocineta alrededor de las patas, por arriba coloque las zanahoria cortadas, a los lados colóquele las ramas de puerro, el apio y la cebolla, tape con papel de aluminio y lleve a la nevera. Al otro día cuando vaya a poner al horno, prepare el siguiente relleno.

PREPARACIÓN:

Precaliente el horno a 450 grados.
*En un recipiente una la **Margarina Manicera** con la cebolla, agregue el **Jamón Caserío** con los 10 ingredientes que le siguen. Rellene el pavo y coloque una cabeza de ajo al final. Amarre las patas con el cordón que trae el pavo para esos fines. Tape con papel de aluminio. Lleve al horno precalentado a 450 grados por 30 minutos. Destape y adiciónele el vino, tape y baje el horno a 350 grados. Deje en el horno por 3 ó 4 horas bañando con su propio jugo cada media hora, tape bien cada vez. Una hora antes de servir destape y deje dorar.*

calorias: 435
grasa: 29 g
carbohidratos: 17 g
proteinas: 15 g
fibras: 2 g
sodio: 3193 mg

Hallacas

INGREDIENTES:

PARA LA MASA:

2	fundas de **Harina de Maíz Mazorca**
3	cucharadas de **Sazón El Cocinero**
2	dientes de ajo majados
1	cucharada de sal
¾	taza de manteca de puerco o grasa de tocineta
4	tazas de caldo de gallina
½	taza de melaza

PREPARACIÓN:

*En un recipiente una la **Harina de Maíz Mazorca** con los ingredientes que le siguen, mezcle bien y pase a un caldero, cocine por 15 minutos.*

PARA EL RELLENO

¼	taza de **Aceite Crisol Ligero**
1	cebolla picadita
1	ají picadito
3	dientes de ajo majado
½	taza de tomates pelados
1	cucharada de pasta de tomate
½	taza de caldo de pollo
3	pechugas hervidas y ripiadas
1	taza de Jamón Caserío picadito
1	taza de **Chorizo Vela Don Pedro** picadito
	hojas de plátanos pasadas por fuego
	cortadas en cuadros
	hojas blancas para pasteles
	Por ultimo agréguele las almendras y sirva.Reserve.

PREPARACIÓN:

*En una sartén honda caliente el **Aceite Crisol Ligero**, sofría la cebolla con el ají, añada los 3 ingredientes que le siguen, adicione el caldo de pollo y deje cocinar hasta secar un poco, agregue las pechugas, el Jamón Caserío por ultimo agregue el **Chorizo Vela Don Pedro** y una bien, deje cocinar y reserve.*

PARA MONTAR:
En la hoja de plátano, agregue una cucharada de la masa de harina, luego agregue parte del relleno y cierre la hoja de plátano, coloque una hoja especial para pasteles y amarre con soga o cordón. Deje hervir por 40 minutos. Sirva.

25 min

35 pasteles

calorias: 166
grasa: 10 g
carbohidratos: 13 g
proteinas: 6 g
fibras: 1 g
sodio: 584 mg

Batata con Caramelo

INGREDIENTES:

- ½ taza de azúcar parda
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de jengibre en polvo (opcional)
- 1 ramita de canela
- 3 cucharadas de **Margarina Manicera**
- ¼ taza de sirop de alce o de pancake
- ¼ taza de jugo de naranja
- 1 ½ libra de batatas peladas y cortadas en cubo hervidas o al vapor
- 6 manzanas verdes cortadas por la tapa, quítele parte del relleno y resérvelo déjele un espacio para rellenar, unte con limón para que no se pongan oscuras.
- ¼ taza de marshmallows
- 1 cucharada de canela en polvo

PREPARACIÓN:

En una sartén caliente, ponga el azúcar a caramelizar, luego añada los 3 ingredientes que le siguen, agregue la **Margarina Manicera** con los 2 ingredientes que le siguen, añada los recortes de manzana que reservó y los cuadros de batata, una bien y rellene las manzanas con esta mezcla, coloque marshmallow y espolvoree la canela. Hornee por 15 minutos, decore con astilla de canela y sirva.

15 min

6 serv

calorias: 233
grasa: 4 g
carbohidratos: 47 g
proteinas: 1 g
fibras: 4 g
sodio: 271 mg

Una Aventura llena de sabor y Nutrición

NUEVO EMPAQUE

Enero - Febrero
ANNERIS MORALES

Marzo - Abril
SAGRARIO MATOS

Mayo - Junio
CLAUDIA FABIAN

Julio - Agosto
JOANNE TORRES

Noviembre - Diciembre
NERISA SURIEL

Septiembre - Octubre
MARLENE PORTES

6 expertas EN COCINA, Blogueras que nos Deleitaron CON SUS RECETAS en este 2013

CONSÚLTALAS