

Comer & Beber

Revista Virtual Uruguaya de Gastronomía

Pangasius

Comer en Vietnam

El Kaki

Recetario

Alice Waters

Junio 2009





Estimados Amigos,

No siempre las cosas salen como uno las planea.

Los altos costos que tienen las publicaciones impresas en nuestro país, nos han obligado a renunciar a la salida de la revista por este medio, por lo que nos hemos propuesto llevar cabo esta suerte de revista virtual, que contará con el mismo espíritu que hemos plasmado en los números anteriores.

Novedades, tendencias, historias y todo lo que hay que saber sobre el apasionante universo de la gastronomía, les será entregado mensualmente a través de Comer y Beber Virtual.

Esperamos que nos hagan llegar toda la información que ustedes entiendan oportuna, para hacer de esta revista, el referente más importante de nuestro país. Por ello les pedimos que nos envíen sugerencias, actividades que estén realizando, lanzamientos de productos, etc., a modo de plasmarlos en esta publicación.

La misma será distribuida cada principio de mes, a nuestro banco de datos, que incluye a los profesionales del país y de la región, empresas, estudiantes y amantes de la gastronomía que se quieran sumar.

Sylvana Cabrera Nahson



Términos Culinarios

Español

almejas
anchoas
atún
bacalao
calamar
camarón
cangrejo
caracoles
centolla
congrío
congrío dorado
corvina negra
erizo de mar
langosta
merluza
mero
moluscos
ostra
pejerrey
salmón
sardina
trucha

Inglés

clams
anchovy
tuna
cod
squid
common prawn, pink
shrimp
crab
snails
spider crac
conger eel
pink cuskeel, ling
black umber, brown
meagre
hedgehog, purple sea
urchin lobster
whiting
sea bass
molluscs
oyster
silver side
salmon

Italiano

vongole
acciughe
tonno
bacalá
calamaro
gamberetto delle rocce
gamberi
lumache
granseola, granceola
gringo
congró-rosa
corvo
riccio di mare
aragosta
merluzzo, nasello
cernia nera
molusca
ostrica
pejerrey o ballerino
salmone
sarda, sardina
trota

Alemán

Miesmuscheln
Anschovis
Thunfisch
Kabeljau
Kalmar
Sägegarnel
Krabbe
Schnecken
Seespine
Congeraal,
Meeraal
Leng
Meerrabe
Steinseeigel
Hummer
Argentinischer
Seehecht
Mollusken
Austern
Blanbarscho
Schnapper
Lachs
Sardine
Forelle

Portugués

ameijoas
anchovas
atum
bacalhau
calamar, lula
camarão
caranguejo
caracoes
santola
congró
roncadeira-preta
ouriço
lagosta
merluza
moluscos
ostra
molluschi
ostrica

Salmao
sardinha
truta

Francés

moules
anchois
thon
morue
calamar, encornet
bouquet, crevette rose
crabe
escargots
araignée de mer
congre
abadèche rose
corb
châtaigne de mer
langouste, homard (sea)
merlu argentin, merlu,
serran argentin
mollusques
huître
athérine péruvienne

saumon
sardine
truite

Precio
Promedio de
Venta en el
Mercado \$ 189



Pangasius

Tendencias

Para algunas personas el término "panga" puede resultar desconocido, pero es un alimento que se encuentra cada vez en más en nuestro mercado.

El 'Pangasius hypophthalmus', conocido como "panga" en algunos países y entre los profesionales de la gastronomía, es un pescado de agua dulce considerado pescado blanco, procedente de China y Vietnam.

Sus principales destinatarios son los países europeos, donde se estima que en los últimos dos años se ha triplicado su consumo.

El mayor cultivo se encuentra en el delta del río Mekong (Vietnam), donde es muy barato y se le augura un brillante futuro comercial.

Se trata de un pescado de río que se cría en piscifactorías y se transporta mediante sofisticados métodos de congelación.

El pangasius mide aproximadamente un metro de largo y su gran boca ovalada recuerda a la del tiburón.

El color de su lomo es entre azul oscuro y gris ceniza, el vientre blanco y las aletas tienen un tono azul oscuro. También posee una línea blanca a la mitad del cuerpo que va desde la cola hasta las branquias.

Su contenido en grasas y, por tanto, aporte energético es modesto: un 1% de grasa y poco menos de 100 calorías cada cien gramos.

Del resto de sus nutrientes, no destaca ninguno respecto de otros pescados blancos, como la merluza. En nuestro país se vende limpio, sin piel y en filetes congelados o descongelados y sin espinas, lo que lo hace atractivo.

La facilidad con la que se come y su sabor casi neutro, lo hacen uno de los favoritos de profesionales y clientes. Un pescado suave, tierno y sin espinas

Su carne es similar a la del lenguado, pero más consistente y de sabor más pronunciado.

Se puede consumir durante todo el año y su precio es muy económico y este es otro de los motivos por los que cada vez más.

Técnicas culinarias:

Los filetes de pangasius, al ser piezas muy alargadas, conviene partirlos en 2 o 3 trozos para que sea cómodo a la hora de cocinarlos.

Este pescado admite muchas preparaciones y acompañamientos.

Persimmon Kaki



MUFFINS DE KAKI

Receta enviada por Beatriz Marino

Ingredientes:

1 y ½ taza pulpa de kaki

½ taza yogurt

2 huevos / 2 ctas piel de limón

1/3 taza aceite / 1 taza azúcar

3 y ½ taza harina

3 ctas polvo de hornear

½ cita bicarbonato de sodio

Pizca de sal

Preparación:

Licuar la pulpa de kaki con el yogurt, huevos, aceite, piel de limón y azúcar.

Aparte cernir todos los ingredientes secos en el centro colocar el licuado y unir con palita de madera sin revolver, poner en los pirotines y hornear a 160° de 10 a 15m. Servir con la fruta en rodajas o espolvoreados con azúcar imp. y fruta así hasta terminar con sémola, hornear a 180° a baño de maría 30m. Servir solo o con salsa de caramelo. Como entrada servir el kaki en rodajas con queso crema y/o bondiola y un mix de ensalada de hoja.



ENSALADA DE KAKIS

Ingredientes:

3 PERSIMMON KAKIS

150 g de langostinos limpios

1 lechuga crespa

½ taza de croutons

Aderezo:

Aceite de oliva, c/n

Gotas de limón, a gusto

Sal y pimienta negra recién molida

Preparación:

Limpiar los langostinos sin piel.

Marcar en una sartén con un chorrito de aceite de oliva. Cuando están prontos, distribuir en cada plato la lechuga formando un colchón. Encima los langostinos sellados, los KAKIS cortados en cubos con piel y los croutons de pan. Aderezar a gusto.

Servir de inmediato.



HELADO DE KAKI PERSIMMON

Receta enviada por Beatriz

Marino Ingredientes:

½ Kg. de pulpa de

PERSIMMON KAKIS

¼ litro de leche condensada

¼ litro de crema doble

Procedimiento:

Pelar el kaki persimmon.

Colocar la pulpa de kaki en una procesadora o vado de licuadora. Incorporar la leche condensada. Procesar. Añadir la crema de leche y procesar hasta lograr una textura homogénea. Llevar a frezeer en aparato especial para helados.

Cada 30 minutos mezclar para que no se cristalice.

Consejo: Ideal para acompañar postres a base de chocolate amargo, preparar postres o servir simplemente como helado. Dada la textura y el sabor de esta fruta y fundamentalmente de esta variedad, el helado de kaki es muy refrescante y digestivo.

DULCE DE KAKI

Ingredientes:

1 kilo y medio de KAKIS maduros

1 kilo y 125 gramos de azúcar,

Agua, para cubrir

Preparación:

Limpiar lo kakis, retirar cabo y piel.

Colocarlos cortados a la mitad en una cacerola.

Espolvorearlos con el azúcar y cubrir con agua.

Comenzar la cocción, a fuego suave hasta que la preparación adquiera un tono cristalino, brillante y la preparación tenga consistencia de dulce o mermelada.

Consejos. Ideal para desayunos, acompañar quesos, tostadas o para dar color a preparaciones de postres. Se puede utilizar también como base de cócteles.

Alice Waters

Comer es más que alimentarse



La renombrada chef y autora de libros de cocina Alice Waters, cambió la percepción de la comida y su preparación. El compromiso de utilizar únicamente ingredientes sencillos, saludables y naturales, transformó el gusto gastronómico de los norteamericanos.

Nacida en Camden, New Jersey en 1944, Waters cursó en la Universidad de California en Berkeley, donde recibió un título universitario en Estudios sobre la Cultura Francesa en 1967. Dedicó un año dando clases en una escuela Montessori de Londres y posteriormente, pasó un año viajando alrededor de Francia. Durante sus viajes notó que los cocineros franceses utilizaban sólo ingredientes frescos para crear las más deliciosas y satisfactorias comidas. Ya sea que hubieran recogido los ingredientes aún calientes por el sol de sus propios jardines o que los hubieran comprado directamente a los granjeros, trataban a la comida con respeto.

Las cocinas de los hogares franceses a menudo estaban repletas de familiares y amigos preparando y compartiendo la buena comida. Nada se hacía apresuradamente, los niños se encargaban de la recolección de las verduras y las frutas alegremente sin darse cuenta de que estaban aprendiendo importantes lecciones en sus vidas.

En 1971 de regreso a Estados Unidos, Waters abrió su restaurante Chez Panisse, en Berkeley. Frustrada con lo que podía conseguirse en las tiendas y supermercados de su país, fue directamente a los abastos locales para obtener ingredientes de temporada de la más alta calidad. Lo que no podía encontrar, lo cosechaba en el jardín de su casa. Pronto, la experiencia de Chez Panisse atrajo a multitudes ansiosas por probar el pollo de corral del restaurante o sus suculentas verduras recolectadas justo, antes de ser servidas.



La reputación de su restaurante y su dinámica llegó a proporciones de clase mundial y sus series de libros de cocina Chez Panisse, se convirtieron en éxitos de venta. La principal preocupación de Waters son los niños, “quienes están creciendo pensando que la comida rápida es la única forma de alimentarse. Por otra parte, los estudiantes consumen a la carrera, al menos una comida al día para poder continuar sus actividad, lo que perjudica a la largo el rendimiento y la salud”. Con la creencia de que los valores de toda una vida son transmitidos a la siguiente generación cuando se comparte alimentos bien preparados, Waters comenzó el programa el “Patio de Recreo Comestible” (Edible Schoolyard), en la escuela de estudios de educación media Martín Luther King en Berkeley. Enseñar a los niños a cosechar, preparar y compartir sus alimentos.

El programa ha demostrado tener un gran éxito, logrando que adictos a la comida rápida, se conviertan en conocedores, aprendiendo a notar la diferencia entre la buena comida y la comida chatarra. Hoy en día, en el jardín de una hectárea de la escuela, se cosechan una inmensa variedad de frutas, verduras y hierbas frescas y se alienta a los estudiantes a probarlas mientras realizan sus tareas en el jardín. Un estudio conducido por la Facultad de Medicina de Harvard, descubrió que los estudiantes del primer año del programa de la Escuela Martín Luther King, exhibieron un comportamiento marcadamente mejor respecto a los hábitos alimenticios, tuvieron menos problemas emocionales, una mayor toma de conciencia de los asuntos ecológicos y un mejor promedio en sus notas escolares en general.





Ideas que germinan

El pasado 23 de marzo, Michelle Obama se calzó las botas de granjera, agarró el rastrillo y predicó con el ejemplo, rodeada de pequeños aprendices de agricultura urbana. Lo que parecía una utopía hace unos meses, acaba de germinar: queda inaugurado el huerto orgánico de la Casa Blanca. De aquí al verano crecerán las repollas, espinacas, brócolis, zanahorias, arvejasy hasta cinco variedades de lechuga (incluida la rúcula, la favorita de Obama). Habrá también árboles frutales, hierbas aromáticas y un extenso surtido de chiles y tomatillos (dada la predilección de la familia por la comida mexicana).

El huerto de Michelle tiene un poderoso valor simbólico, comparable al de Eleanor Roosevelt cuando plantó el primer 'jardín de la victoria', como ejemplo de autosuficiencia durante la Segunda Guerra Mundial. En pocos meses, los norteamericanos siguieron el ejemplo de la Primera Dama, araron su tierra y cultivaron hasta 20 millones de pequeños huertos.

Lo que Michelle abanderará ahora es la 'revolución local' de los alimentos.

Desde hace poco más de una década, el país que inventó el fast food empezó a experimentar un giro radical en la dieta.

Los Obamas se abonaron ya hace tiempo al Whole Foods, la cadena de supermercados de comida 'sana'.

En todo el país existen ya más de 5.000 mercados de granjeros y 2.200 granjas comunitarias. El penúltimo eslabón es la explosión de huertas urbanas, con el ex jugador de la NBA y fornido granjero Will Allen. Desde Berkeley, entre tanto, la 'chef' Alice Waters impulsa la creación de los patios de recreo comestibles en las escuelas. Alice Waters y Michael Pollan fueron precisamente los primeros impulsores de la campaña para el huerto en la Casa Blanca, que costó apenas 200 dólares en semillas, más el sudor de los voluntarios. La cosecha correrá por cuenta de Sam Kass, asistente de la 'chef' Cristeta Comerford, volcada desde ahora en los menús locales y de temporada. Pero no nos engañemos, la mayoría de los norteamericanos no come como los Obamas y siguen condenados a la diaria comida chatarra. Para hacerle frente a esta situación, Eric Schlosser, el autor de 'Fast Food', vuelve a la acción estos días como productor de una película escalofriante -"Food Inc."- que muestra a sus compatriotas el lado oculto de todos esos 'venenos' que nos venden como comida.

Mantequilla clarificada o ghee



En la medicina tradicional de la India, hacer mantequilla clarificada o ghee, es preparar un alimento sagrado que se utiliza desde tiempos remotos, por sus cualidades.

El ghee es un antioxidante natural, y resulta tolerable hasta para las personas sensibles a la lactosa y su acción se extiende a las articulaciones. Es considerado por hindúes como un alimento sáttvico, que favorece la estabilidad mental y la meditación.

La mantequilla clarificada se obtiene por un proceso de separación, donde el suero y la mantequilla se disocian. Al solidificarse, ambos componentes estarán separados. Este producto es más liviano y puro, y se emplea para ciertas preparaciones o postres. Ha sido muy empleada en Medio Oriente, principalmente como ingrediente de la masa philo, que se utiliza como componente principal en muchas preparaciones dulces. Esta materia grasa puede tornar dificultosa la preparación de platos debido a su bajo punto de fusión, quemándose rápidamente.

Para evitar esto, se puede agregar aceite a la preparación, pero sin dudas perderemos calidad.

También se puede utilizar difusores del calor debajo de los recipientes en que cocinan los alimentos y así sacarle el mayor provecho a esta preparación.

Cómo hacer mantequilla clarificada:

Para hacer mantequilla colocarla en un recipiente a baño maría, con el fuego muy suave para que no se pegue. Cuando la mantequilla comienza a hervir, se forma una espuma blanca en la superficie, la que retiramos con ayuda de una espumadera. Guardamos la parte grasosa en el refrigerador, donde solidificará y quedará de color claro. Este procedimiento permite eliminar las impurezas de la manteca, tornándola más saludable.

El color del producto que obtendremos será ámbar y oro líquido. Finalmente filtramos el ghee, con filtro de papel o gasa. Una vez que esté frío, sellaremos el recipiente. Es posible conservarlo a temperatura ambiente durante varios días, pero es preferible guardarlo en la heladera, principalmente durante el verano.





Comer en Vietnam

La cocina vietnamita es, posiblemente, la mejor y la más variada de todo el sudeste asiático.

En los restaurantes, los platos vienen ordenados según su ingrediente principal: de pollo, de pescado, de cerdo. Los menús están siempre acompañados de arroz y tallarines además de una sopa (Pho) preparada a base de camarones, pescado y jengibre, a los que se añaden verduras, tallarines y carne.



La gastronomía varía mucho de una región a otra.

La cocina vietnamita es como su cultura, refleja los numerosos contactos que ha tenido con otras culturas a lo largo de los siglos, entre las que cabe destacar.

La China, la jemer y la francesa. Nada más llegar Vietnam llama la atención los numerosos mercados flotantes y puestos de comida callejera, además del gran surtido de sabores poco habituales que se pueden probar.

La cocina de este país es una de las más variadas de todo el sudeste asiático.

Muchos de los menús vienen acompañados de arroz y tallarines además de una sopa denominada pho sin necesidad de pedirlo.

El arroz es el alimento básico de la dieta y la base de la agricultura del país, por ello forma parte del acompañamiento de muchos platos. Este producto se puede pedir tanto sólo como mezclado con otros alimentos, pero siempre los palillos serán instrumento indispensable para llevárselo a la boca.

Comer el arroz con palillos es una de las mayores dificultades que encuentran los visitantes y de la que disfrutan aprender. Tanto el arroz como los tallarines pueden ir acompañados de tofu, setas, anguilas o caracoles, muy apreciados, signo inequívoco de la influencia francesa cuando Vietnam pertenecía a lo que se conocía como Indochina.

Con los tallarines se elabora la sopa pho, un caldo preparado con tallarines, verduras, pescado, carne y jengibre.

El arroz (com en vietnamita), es el alimento básico de la dieta y la base de la agricultura del país. De hecho, el cambio experimentado por la producción de arroz refleja la evolución de la economía del país.

A principios de la década de 1980 Vietnam dependía de la importación para alimentar a su pueblo; como resultado, había provincias enteras donde la gente pasaba hambre.

Hoy en día, ya sin granjas colectivas, Vietnam es el tercer exportador de arroz del mundo, a pesar del persistente temor a que el país se quede sin arroz, lo que con frecuencia lleva al gobierno a suspender las exportaciones e imponer cupos.

Los años de influencia y ocupación chinas son evidentes en el uso de palillos y la tendencia a comer arroz blanco a secas en lugar de mezclado con otros alimentos.

También son muy apreciados en la mesa vietnamita el tofu, las setas, las anguilas y los caracoles. Pero, sin duda, uno de sus mayores manjares es la serpiente, especialmente si se trata de la cobra. En primer lugar degustarán un delicioso sofrito con las entrañas del animal, y más tarde, un estofado con su carne en el que no escaseará el jengibre. Existe una salsa de pescado llamada nuoc mam, poco menos muy imprescindible en la cocina vietnamita. Esta salsa, que no falta en ninguna mesa vietnamita, igual que ocurre con la sal en los países vietnamitas o con la salsa de soja en China.



Los Tallarines: si hay un plato que defina Vietnam, es el pho, un simple caldo de tallarines de arroz con otros ingredientes al que se denomina «la amante de la cocina vietnamita». En casa, los vietnamitas suelen comer arroz en las comidas como acompañamiento, tres veces al día. Pero cuando salen, suelen pedir pho. Los vietnamitas utilizan la comida como un eufemismo para referirse a sus relaciones. Cuando uno se cansa de arroz (la esposa o el esposo), come pho (el amante). Esta sopa de tallarines se suele tomar a la hora del desayuno o como tentempié por la noche, aunque muchas personas también toman pho a mediodía o para cenar.

Carnes sumamente especiales

Entre los platos más excepcionales que se pueden probar en Vietnam está el murciélago, la serpiente, la rata de agua, los saltamontes fritos y los perros. Los más atrevidos no se marchan de este país sin probar alguno de estos alimentos. Sin duda, uno de sus mayores manjares es la serpiente, especialmente la cobra. Con su carne y abundantes especias se elaboran diferentes estofados y con las entrañas del cambio experimentado por la producción de arroz refleja la evolución de la economía del país.

Para quienes buscan carnes más tradicionales, se ofrecen platos populares como el bun thang elaborado con pollo o el cha una singular preparación de la carne de cerdo a la brasa. Otros platos que incorporan la carne en su elaboración son el ban cuori, huevos rellenos de carne o los nem ran, rollitos crujientes rellenos de cerdo, cangrejo o champiñones con verduras. Muchas de estas recetas se suelen acompañar de una salsa de pescado llamada nuoc mam que combina perfectamente con alimentos salados, e incluso dulces. Los lugares más recomendados para probar la gastronomía vietnamita, son los restaurantes típicos de la parte vieja de Hanoi, la capital de Vietnam. En cambio, en la ciudad de Ho Chi Minh se aconseja comer en los restaurantes de los hoteles, donde la higiene ofrece más garantía.

Vietnam está situada al este del continente asiático, en la península Indochina, limita al oeste con Laos, Tailandia y Camboya y al norte con China. Con más de 3200 km de costa, se extiende desde el Golfo de Tailandia hasta el mar de China. La población es su gran mayoría vietnamita (83%), aunque convive con un 3% de población de origen chino y otras etnias minoritarias (Khmers, Chams y una gran diversidad de pequeños grupos etnolingüísticos).

Las principales ciudades son: Hanoi: la capital (3 millones de habitantes), Ho Chi Minh (Saigon, con más de 5 millones de habitantes), Hai Phong: (alrededor de un millón), Can Tho (casi un millón).



Un poco de historia

Comprender la historia vietnamita es necesario para llegar a conocer a su civilización única y a su población altamente cultivada. La mayoría de sus visitantes quedan maravillados ante la belleza sublime de su marco natural: el delta del río Rojo, en el Norte, el meridional delta del Mekong y la mayor parte de la línea costera jalonada por una marquería de frondosos arrozales que cultivan mujeres con sombreros cónicos. El país se ha recuperado con rapidez de la fatigosa posguerra; y, junto al incremento del presupuesto para viajar, la supresión de las restricciones por parte del gobierno vietnamita ha permitido que aspectos más contemporáneos y relevantes de la nación susciten interés maravillados ante la belleza sublime de su marco natural: el delta del río Rojo, en el Norte, el meridional delta del Mekong y la mayor parte de la línea costera jalonada por una marquería de frondosos arrozales que cultivan mujeres con sombreros cónicos.

El país se ha recuperado con rapidez de la fatigosa posguerra; y, junto al incremento del presupuesto para viajar, la supresión de las restricciones por parte del gobierno vietnamita ha permitido que aspectos más contemporáneos y relevantes de la nación susciten interés en Occidente. Vietnam ofrece la oportunidad única de observar cómo un territorio tradicional poseedor de un gran encanto y belleza inicia sus primeros pasos indecisos hacia el mundo moderno.



Hanoi, la ciudad de los rezos

Pocas ciudades de Asia pueden presumir de resultar tan seductoras para el turista como Hanoi, con encanto francés y una historia de dragones azules. Hanoi es capital de la República Socialista de Vietnam con un paisaje encantador de lagos, bulevares sombreados y parques frondosos encaja como el escenario idóneo para exhibir sus tesoros arquitectónicos, como una pagoda de 1.500 años, construcciones coloniales francesas y sorprendentes rascacielos modernos.

Con sus mercados bulliciosos, la próspera vida nocturna y su excelente gastronomía atraen a visitantes de todo tipo a la antigua urbe.

Es la cuna de gran parte de la cultura tradicional vietnamita, la ciudad deja ver el espíritu del Vietnam histórico, con sus templos, sus monumentos y sus callejuelas propias de una cultura ancestral en el casco antiguo y refleja a la vez los cambios meteóricos que se imponen en el país, con los ejecutivos consumiendo sus cappuccinos en las terrazas de las cafeterías mientras comparan sus teléfonos móviles.



Hanoi es el bullicio, los mercados, las miles de motos, bicicletas y taxis haciendo sonar sus bocinas que dan la sensación de caos permanente, de andar siempre sobre el alambre, de no saber qué sucederá en la siguiente esquina.

Hanoi es una ciudad siempre viva, porque la gente vive en la calle y la calle palpita en cada rincón, en cualquier momento del día o de la noche.

La ciudad de los rezos a Buda, las ofrendas a Confucio y las leyendas, Hanoi es la ciudad de los lagos inexplicablemente tranquilos entre el ritmo que impregna una de las ciudades más interesantes de Asia.

Karin Ericsson

Diseño Gourmet

Karin Ericsson, es una joven ceramista nacida en Estocolmo. Sus piezas han traspasado fronteras y hoy se ha convertido en el referente más importante de diseño en países como España, Italia, Inglaterra, Francia, Suecia, Australia, Estados Unidos y Japón, por solo mencionar algunos. Su aparición en las revistas de decoración y gastronomía más importantes del mundo (Elle, Vogue, Marie Claire, Gourmet, Bon Appetit, Cuisine & Vins Francés, etc.), han colocado a esta sueca de 39 años en la cima del diseño de vanguardia en lo que se refiere a elementos destinados a la decoración de mesas y artículos cotidianos.

Las delicadas piezas son hechas a mano por Karin, a partir de arcilla de gres, cocidas en horno de barro y pintadas con colorantes que ella misma prepara a partir de elementos naturales que derivan de frutas y verduras.





Rose



Papillote



Flower



Puff flower



Violet Rose



Recetario

Gazpacho a la antigua
(Para 4 porciones)

Ingredientes:

1 diente de ajo

Sal, a gusto

1 Morrón colorado

¼ pepino pelado

150 gramos de miga de pan mojada

6 cucharadas de aceite

6 cucharadas de vinagre

Unos gramos de comino

Procedimiento:

En un mortero grande, se pone un diente de ajo y un poco de sal y se moja con paciencia hasta obtener una pasta muy fina. Se añade un pimiento cortado en tiras finas, medio kilo de tomate en dados, un cuarto de pepino y 150 gramos de miga de pan mojada y escurrida. Se tritura todo con paciencia y se le añaden seis cucharadas de aceite, en chorro fino, como si se montara una mayonesa. Se diluye con agua bien fría hasta lograr la consistencia adecuada y se añaden dos cucharadas de vinagre y unos gramos de comino. Se prueba y se rectifica la sal. Servir en copas o en soperas. Decorar con un goteado de aceite verde o de oliva y con hojas de menta o cualquier otra hierba fresca.





Espárragos con huevos mollets
(Para 4 porciones)

Ingredientes:

700 g espárragos verdes
200 g panceta ahumada
2 huevos
40 g de parmesano rallado
Aceite de oliva virgen
Sal y pimienta negra

Procedimiento:

Pelar los espárragos verdes, quitando todas las fibrosidades posibles. Cocinar a fuego lento en una sartén, como si fuese a la plancha, con unas gotas de aceite de oliva virgen. Se mantienen unos dos minutos por cada lado.
Hacer paquetitos con los espárragos envolviéndolos en la panceta ahumada. Volver a la sartén y cocinar por unos minutos hasta que la panceta quede semi crujiente. Mientras, en una olla hervir agua con un toque de sal. Cuando el agua llegue a punto de ebullición, introducir los huevos de a uno con cuidado para que no se rompan y cocinarlos por 4 minutos. Distribuir los espárragos envueltos en panceta en cuatro platos, colocar encima un huevo mollet por comensal. Salpimentar a gusto y servir de inmediato.



Anchoitas frescas al aroma de sidra

(Para 4 porciones)

Ingredientes:

24 anchoitas bien frescas
2 dl. de vinagre de sidra
1 dl. de agua
4 dientes de ajo
2 dl. de aceite de oliva
Perejil picado y sal fina

Procedimiento:

Dorar a baja temperatura las láminas de ajo y en 1 decilitro de aceite.
Limpiar las anchoas, quitando cabezas, tripas y espinas dorsales. Lavar y secar. Depositarlas en una fuente de horno, abiertas en forma de libro extendidas de manera que ninguna quede por encima de otra.
Rociarlas con el vinagre de sidra y el decilitro de agua; sazonarlas ligeramente y dejarlas marinar durante una hora.
Pelar y cortar los ajos en láminas. Transcurrida la hora, escurrir las anchoas por completo. Rociarlas con un decilitro de aceite y meter durante 2 minutos en el horno, muy caliente, a 250 grados. Sacar y espolvorear el perejil picado. Rociar las anchoas.



Sopa de espárragos y ostras

(Para 4 porciones)

Ingredientes:

16 ostras
16 espárragos blancos frescos
2 fetas de panceta ahumada
5 cl. de crema de leche líquida
Sal, a gusto
Pimienta blanca recién molida

Procedimiento:

Cortar las yemas a siete cms. de la punta. Cocinar en agua fresca con sal los tallos de los espárragos por aproximadamente 15 minutos. Cuando falten cinco, se añaden las puntas. Cocidos los espárragos, separar las yemas. Procesar los tallos y colocar la pulpa resultante en una ollita a fuego suave. Agregar la crema de leche y cocinar por unos 5 minutos. Mientras, abrir las ostras. Conservar el agua. Fuera del fuego, incorporar el agua de las ostras y batir para homogeneizar. Saltear en una sartén la panceta en juliana. Servir en platos grandes hondos la sopa de espárragos caliente. Colocar en el centro de la crema, ostras, la panceta, las puntas de espárragos y servir de inmediato.



Panna cotta con manzanas caramelizadas

(Para 8 personas)

Ingredientes:

- 900 ml de crema de leche
- Jugo y piel de 2 limones
- 115 g de azúcar impalpable
- 2 vainas de vainilla
- 3 hojas de gelatina
- Manzanas caramelizadas

Procedimiento:

Batir 250 ml de crema de leche y llevarla a heladera. Poner el resto de la crema de leche, la piel rallada y el jugo de limón, el azúcar y la vainilla en una ollita y llevar a ebullición a fuego lento sin que llegue a hervir. Retirar del fuego y, con la punta de un cuchillo afilado, sacar las semillas del interior de las vainas de vainilla y ponerlas en la mezcla de crema de leche. Remojar las hojas de gelatina en un bowl de agua fría y, cuando estén blandas, escurrirlas e incorporarlas a la crema de leche caliente. Dejar que la crema de leche con vainilla se enfríe antes de incorporarla a la crema de leche montada. Echar la mezcla en ocho moldes pequeños, cubrirlos film y llevarlo a la heladera durante 3 horas o toda la noche. La panna cotta puede servirse en los moldes, con las manzanas a un lado, o puede desmoldarse sumergiendo unos instantes la base de cada molde en un cuenco de agua caliente. Sacudirlos un poco para aflojar la panna cotta. Servir con manzanas caramelizadas.



Tarta de higos y manteca negra

(Para 8 personas)

Ingredientes:

- 6 higos
- 1 base de masa quebrada horneada
- 3 huevos
- 170 g de azúcar impalpable
- 3 cdas de harina
- 200 g de manteca

Procedimiento:

Precalentar el horno a 180°. Cortar los higos en cuartos y colocarlos sobre la base de masa quebrada horneada con los extremos puntiagudos hacia arriba. Batir los huevos y el azúcar e incorporar la harina. Calentar la manteca en una cacerola a fuego fuerte y cuando empiece a formarse espuma, verter la manteca caliente sobre la mezcla de los huevos y seguir batiendo durante un minuto. Verter el relleno sobre los higos y meter al horno durante 25 minutos. Dejar enfriar la tarta antes de servir.



Krocant de manzanas

Ingredientes:

- 12 cdas de harina
- 12 cdas de azúcar
- 2 ctas de polvo de hornear
- 3 manzanas verdes
- 2 huevos
- 1 taza de leche
- 50 g de manteca
- 1 cdita de canela en polvo recién molida

Procedimiento:

Mezclar los ingredientes secos, entreverándolos bien, dividirlo en partes iguales, colocar la mitad en una asadera enmantecada, colocar la manzana en rodajas sobre estos ingredientes y luego se cubre con la segunda parte de los ingredientes secos. Cubrir con los huevos batidos en la leche y la vainilla. Agregar la manteca en trocitos por arriba. Espolvorear con canela. Cocinar en horno moderado por unos 15 minutos. Retirar y servir tibia con helado de mango o naranjas. Decorar con flores comestibles o con canela en rama.



Higos frescos con turrón

(Para 4 personas)
Ingredientes:

16 higos maduros
Crema batida de leche
Cointreau
Turrón pulverizado

Procedimiento:

Pelar cuidadosamente los higos procurando que su forma quede intacta. Cortar cuidadosamente la parte inferior de los higos con un cuchillo afilado para disponerlos apoyados sobre su base en el plato de servicio.

Aparte, se bate la crema de leche con media copa de Cointreau hasta lograr una mezcla untuosa.

Rociar los higos con esta preparación, y en el último momento espolvorear el turrón pulverizado sobre cada higo.



Pan de aceitunas

Ingredientes

1 k harina 0000
20 g sal
40 g azúcar
50 g levadura fresca
100 cc aceite de oliva
400 cc agua
150 g aceitunas picadas

Procedimiento

Colocar en un bowl, harina, sal y azúcar. Agregar la levadura desgranada, aceite de oliva y agua. Mezclar y comenzar a amasar. Agregar agua de a poco y continuar amasando hasta lograr una masa suave. Incorporar las aceitunas picadas y amasar hasta integrar bien. Dejar reposar 1 hora a temperatura ambiente. Desgasificar la masa y realizar darle forma de bollo o pan alargado. Dejar leudar 15 minutos y llevar a horno precalentado a 170° C durante 25 a 30 minutos.



Pera al mascarpone

Coccion de las peras

4 Peras
1 naranja
1clavo de olor
1 anis estrellado
4 granos de pimenta blanca
1 taza de azucar
vino prosecco

Relleno

100 g queso mascarpone
Zabaglione
200 cc vino prosecco
50 cc de liquido de coccion de las peras
4 yemas de huevo
4 cdas de azucar

Decoracion

Azucar
Glucosa
Café en granos

Procedimiento:

Cocinar las peras bien suaves, ahuecarlas y dejarlas enfriar en su mismo liquido de coccion. Rellenarlas con mascarpone y ponerlas al frio. Hacer un zabaglione y servirlo caliente como base en el plato. Hacer una caramelo con el azucar y la glucosa y formar unas decoraciones junto al café en granos.

Productos Recomendados



Basturma

Carne curada extremadamente sazonada y con un fuerte sabor muy particular que coloca este producto como uno de los más condimentados deli meats. Basturma Bernina viene de la antigua tradición de Europa del Este y Asia Central, manteniendo su esencia casera y es preparada con la más selecta carne bovina proveniente de cortes del cuarto trasero. Es prensada para obtener un producto muy bajo en humedad, y es generosamente sazonada con paprika, fenugreco y ajo. Posteriormente la carne es curada por un largo periodo de tiempo, en camaras especialmente disenadas para que reproduzcan el aire necesario para asegurar la humedad perfecta y la ternura del producto. La tradición cuenta que el proceso fue originalmente creado por los jinetes de Asia Central, como una forma de conservar la carne durante largas jornadas. Se dice que usaban sus sillas de montar y sus piernas para prensar la carne mientras montaban a caballo. A pesar de ser conocido como Basturma en la comunidad Armenia, uno de sus orıenes es sin duda Pastrima, que en turco significa 'prensado'. Se encuentran nombres similares en la cocina rusa, griega, bulgara y romana, pero la esencia permanece intacta: finas capas como aperitivo o snack, una perfecta combinación para las bebidas espirituosas.



Tasajo

Tasajo Montevideo , proviene de cortes bovinos magros y de alto valor, seleccionados especialmente en virtud de su ternura y su sabor. La carne refrigerada es sometida a un proceso de salazón, macerado y curado, y finalmente, un periodo de estacionamiento para obtener una deshidratación de hasta casi un 50% de su peso original. Nuestro Tasajo es extremadamente magro y rico en proteínas y minerales, aportando valores nutricionales más altos que la carne fresca u otras carnes curadas. No necesita refrigeración para su conservación y es casi imperecedero.

Bresaola

Los orıenes de la Bresaola son muy antiguos: surgió como una forma de preservar la carne a través de la maceración, salado y secado. Bresaola cumple con la tradición del producto original, pero es elaborado en Uruguay, con cortes que provienen de animales alimentados a pasto y criados en espacios amplios y verdes, sin hormonas. Bresaola tiene valores nutricionales excepcionales, es 98% magro y al mismo tiempo rico en proteínas y minerales y es una buena fuente de zinc, hierro, vitamina B2 y PP. La Bresaola Fratelli Secco es un producto de humedad intermedia, de origen vacuno, crudo y curado. Se elabora a partir de cortes anatómicos de carne especialmente seleccionada por su alta calidad, proveniente de animales criados en nuestro país en forma completamente natural. Es macerado y condimentado con especias, bayas y hierbas tpicas de la región alpina de la Valtellina. Por último, el producto se estaciona durante un periodo no menor a cuatro semanas.

Cornucopia de Bresaola

Ingredientes:

70 gr. de Bresaolen fetas
150 gr. de queso de cabra o ricota, Rúcula, ciboulette, perejil, albahaca seca y pimienta negra.

Preparación:

Picar las hierbas y mezclar con el queso. Enrollar cada feta de Bresaola Fratelli Secco en forma de cono. Con una cuchara o manga, rellenar el centro con el queso de modo homogénea. Colocar en heladera. Puede prepararse con un día de anterioridad.

Fiore Italiano

Grisines envuelto en albahaca fresca, Bresaola Fratelli Secco y una aceituna verde o negra sin carozo en la punta.

Ingredientes:

Sirve a 6 como aperitivo, rinde de 12 a 14 piezas.
Bresaola Fratelli Secco, ¼ libra, feteado fino.
Grisines (finos), 1 paquete
Albahaca fresca, aproximadamente 30 hojas grandes
Aceitunas negras sin carozo, grandes 1 lata

Preparación:

Tome 2-3 hojas de albahaca y envuélvalos alrededor de la punta del grisín, como pétalos de rosa. Al sostener la albahaca en el lugar, envolver con una feta de Bresaola Fratelli Secco. Colocar la aceituna negra en el punta del grisín. Preparar hasta 4 horas antes de servir.

Mozzarella Capresse alla Bresaola

Ingredientes:

Mozzarella cortada en rodajas
70 gr. de Bresaola en fetas
Tomates cortados en rodajas y hojas de albahaca para decorar

Preparación:

Colocar las fetas de Bresaola Fratelli Secco en el centro del plato. Intercalar rodajas de mozzarella y tomate alrededor. Decorar con hojas de albahaca.

Carpaccio de Bresaola Fratelli Secco

Ingredientes:

70 gr. de Bresaola Fratelli Secco
Queso parmesano en lascas
Rúcula, jugo de limón, aceite de oliva y pimienta negra

Preparación:

Colocar las fetas de Bresaola Fratelli Secco en el centro del plato. Intercalar rodajas de mozzarella y tomate alrededor. Decorar con hojas de albahaca.





Pasta de Maracuyá

La pasta de maracuyá, tiene la particularidad de estar elaborada a semejanza de la fruta fresca, para poder así, lograr su versatilidad de uso. Tiene un color amarillo mostaza con presencia de las semillas del fruto molidas en pequeños pedacitos. Su aroma es inigualable y su textura apenas modificada la hace la estrella de las frutas tropicales. Postres, batidos, helados, rellenos, salsas agrídulces, etc. Forma: es como una baya redonda u ovoide, siendo la variedad amarilla y la granadilla las de mayor tamaño. El grosor de la piel depende de la variedad. En la granadilla dulce, la cáscara es lisa, dura y acolchada para proteger a la pulpa y su forma es oval, con un extremo acabado en punta. Tamaño y peso: tiene un diámetro de 35 a 80 milímetros y un peso aproximado de 30 gramos. La fruta de la pasión amarilla es más larga que la morada y puede llegar a pesar hasta 100 gramos. Color: su piel varía entre el amarillo o el morado y el naranja, en función de la variedad. La capa interna es blanca y la cavidad contiene gran cantidad de pepitas cubiertas de una carne anaranjada o amarilla y verdosa, muy sabrosa y aromática. La granadilla está repleta de crujientes semillas de color negro-grisáceo. Sabor: tiene un sabor agrídulce muy refrescante, exótico, afrutado y con una leve nota a albaricoque. La granadilla dulce tiene una pulpa gelatinosa, viscosa, de sabor más dulce que las otras variedades y muy aromática, con una consistencia similar a una mermelada.

PRESENTACIONES DE PASTA DE MARACUYA

Balde plástico x 5 kg
Balde plástico x 10 kg
Balde plástico x 20 kg

VIDA UTIL:

18 meses en su envase original.

Condiciones de almacenamiento:

Mantener en lugar fresco, una vez abierto el envase mantener refrigerado

Pasta de Mango

Forma: su forma es variable, pero generalmente es ovoide-oblonga o arriñonada, notoriamente aplanada, redondeada, u obtusa en ambos extremos, con un hueso central grande, aplanado y con una cubierta leñosa. Tamaño y peso: de 4-25 centímetros de largo y 1,5-10 de grosor, su peso varía desde 150 gramos hasta los 2 kilogramos.

Color: el color puede ser entre verde, amarillo y diferentes tonalidades de rosa, rojo y violet, mate o con brillo. Su pulpa es de color amarillo intenso, casi anaranjado.

Sabor: exótico, succulento, muy dulce y aromático. Su composición es distinta según la variedad que se trate, pero todos ellos tienen en común su elevado contenido de agua.

Aporta una cantidad importante de hidratos de carbono por lo que su valor calórico es elevado. Es rico en magnesio y en lo que a vitaminas se refiere, en provitamina A y C (200 gramos de pulpa cubren las necesidades de una persona de dichas vitaminas.

PRESENTACIONES DE PASTA DE MANGO

Balde plástico x 5 kg
Balde plástico x 10 kg
Balde plástico x 20 kg

VIDA UTIL:

18 meses en su envase original.

Condiciones de almacenamiento:

Mantener en lugar fresco, una vez abierto el envase mantener refrigerado.



Pasta de Mamao o Papaya

La Pasta de Mamao o Papaya, se elabora a solicitud del cliente, pudiendo elaborarse conforme a su necesidad de composición y tipo de envase.

Forma: es una baya ovoide-oblonga, piriforme o casi cilíndrica, grande, carnosa, jugosa y ranurada longitudinalmente en su parte superior. **Tamaño y peso:** de 10-25 centímetros de largo y 7-15 o más de diámetro, su peso ronda los 500-1000 gramos, llegando algunos ejemplares a pesar más de 5 Kilogramos. En África, existen variedades enanas de unos 300-400 gramos de peso.

Color: presenta una piel fina y de color verde amarillento, amarillo o anaranjado cuando madura. Algunas variedades siguen siendo verdes cuando ya están maduras, aunque por lo general la piel amarillea con la maduración.

La pulpa es roja anaranjada o rojiza, con un tono más o menos intenso. La papaya de pulpa roja es más sabrosa.

Sabor: su aroma recuerda al melón, y el dulzor de su pulpa, al de la pera, el melón o la fresa. Su interior está lleno de semillas negras o grises de sabor picante.

PRESENTACIONES DE PASTA DE MAMAO

Balde plástico x 5 kg
Balde plástico x 10 kg
Balde plástico x 20 kg

VIDA UTIL:

18 meses en su envase original.

Condiciones de almacenamiento:

Mantener en lugar fresco, una vez abierto el envase mantener refrigerado.

Pasta de Kiwano

El kiwano es un fruto silvestre de la misma familia que el melón y la sandía aunque de menor tamaño. Todos ellos tienen en común una corteza dura y gruesa. Este fruto procede de Nueva Zelanda y su cultivo se ha extendido también a Brasil e Israel. Su apariencia es similar a la de un cactus por las espinas que concentra su cáscara. Ésta parte es gruesa y de color amarillo con motas anaranjadas cuando está maduro. La pulpa, en cambio, es gelatinosa, de color verde translúcido y está repleta de pepitas. Su tamaño se puede comparar con el de una naranja y su sabor al del pepino, agrio y refrescante. Una fruta con pocas calorías

El kiwano está compuesto principalmente por agua y apenas contiene hidratos de carbono, proteínas y grasas. Por ello, es un fruto de muy bajo aporte energético.

El elemento que más destaca en su composición además del agua es el potasio. Este mineral es fundamental para transmitir los impulsos nerviosos y para controlar actividad muscular.

PRESENTACIONES DE PASTA DE KIWANO

Balde plástico x 5 kg
Balde plástico x 10 kg
Balde plástico x 20 kg

VIDA UTIL:

18 meses en su envase original.

Condiciones de almacenamiento:

Mantener en lugar fresco, una vez abierto el envase mantener refrigerado.

Información de contacto:

PENTISOL S.A.

Teléfono: 02 296-5168 o 02-296-5292

Fax: 02-296-5168

Información: info@bondulce.com.uy

Compras: compras@bondulce.com.uy

Ventas: ventas@bondulce.com.uy

General: pentisol@adinet.com.uy

www.bondulce.com.uy

Historias



John Montagu, conde de Sándwich

John Montagu (1718-1792), cuarto conde de Sándwich, fue un ilustre miembro de la aristocracia británica, destinado desde su nacimiento a hacer una carrera en la política. Miembro de la Cámara de los Lores, fue nombrado en 1744 segundo Lord del Almirantazgo, cuatro años después el rey Jorge II le nombró Primer Lord del Almirantazgo y luego Lord de Justicia.

En 1755, envió al célebre capitán Cook a tomar posesión en nombre del rey Jorge III, de las islas Saunders, Montagu, Bristol y Southern Thule en el Océano Atlántico. Este archipiélago fue bautizado en su honor como "Islas Sándwich". Alternó esta importante vida pública con una vida privada marcada por escándalos. Su pasión por el juego de las cartas y las apuestas no tenía límites. Empedernido jugador, se enfrascaba en interminables partidas de naipes olvidándose incluso de comer. Según la tradición, al no tener tiempo para sentarse a comer, el conde ordenaba a los cocineros del London's Beef Steak Club, un prestigioso club de apuestas, que pusieran un filete entre dos tostadas para poder comer mientras jugaba. Rápidamente se puso de moda entre la nobleza comer "sandwichs" en pequeñas mesas cubiertas por una servilleta, en mitad de una apuesta o una actividad importante que requería toda la atención. El historiador inglés Edgard Gibbons (1737-1794), fue quién bautizó el novedoso estilo de comer como "sándwich".

Sandwich Manhattan

Ingredientes para un sandwich

2 fetas finas de peceto desgrasado

2 rebanadas de pan de molde

Queso Cheddar

Cebolla finamente picada

Morrón verde cortado en juliana

Tomate

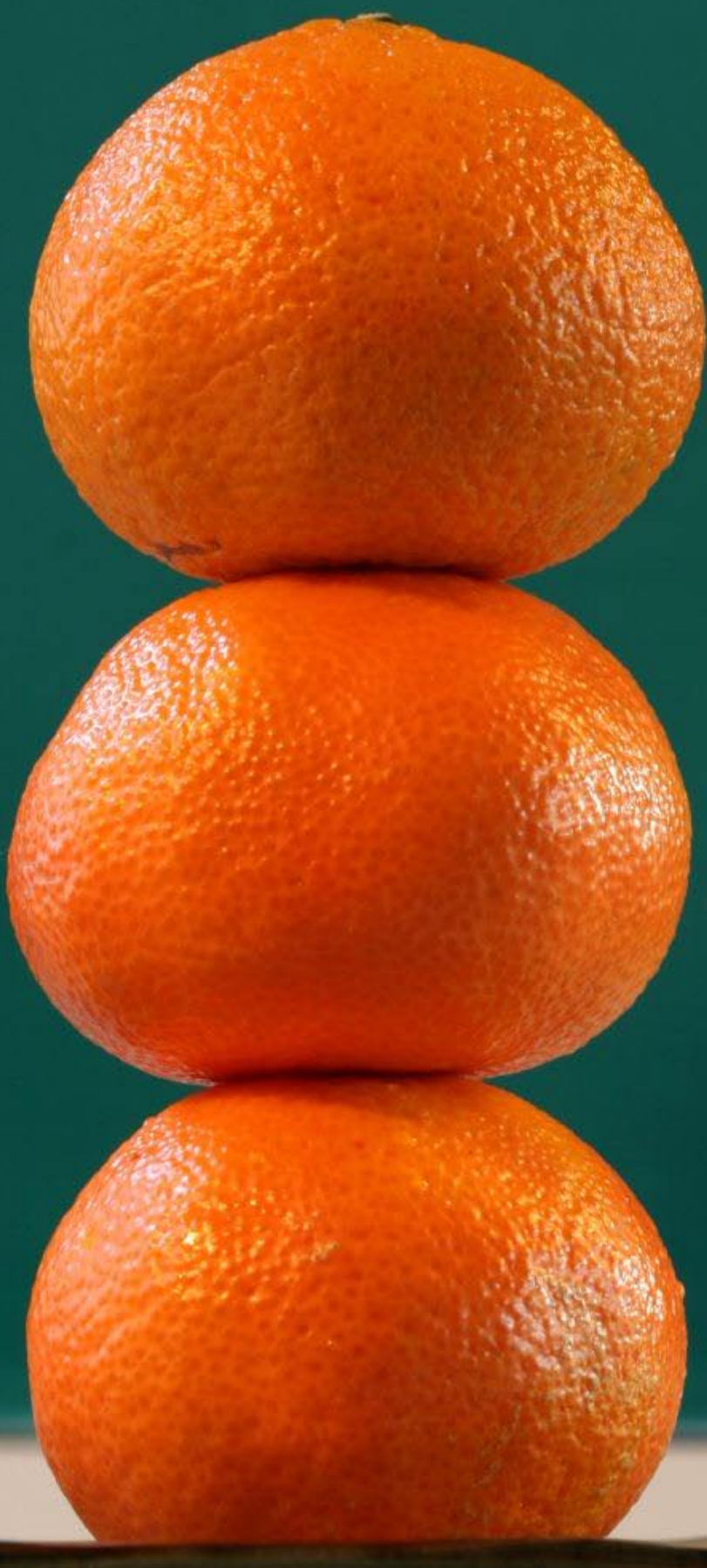
Manteca

Sal y pimienta recién molida, a gusto

Preparación:

Dorar el filete a fuego vivo en un poco de manteca, retirar. En la misma manteca, sofreír a fuego lento la cebolla y el morón rojo. Cuando queden tiernos, añadir el peceto y el tomate pelado y picado, salpimentar y mezclar bien. Dejar cocinar unos 10 min. Cuando está listo se pone todo sobre una rebanadas de pan tostado y se cubre con abundante queso Cheddar. Debe quedar bien empapado de salsa. Luego se tapa con la otra rebanada de pan. Este sabroso sándwich fue bautizado en Filadelfia como "Philly Lean" ya que para comerlo hay que inclinarse para evitar la salsa que chorrea. A pesar de la popularidad de este sándwich en toda la costa oeste de Estados Unidos, lo mejores se encuentran en los puestos callejeros de Manhattan en Nueva York.

Secretos & Sabores

Three bright orange oranges are stacked vertically on a dark, reflective plate. The oranges are the central focus of the image, with their textured peels clearly visible. The background is a solid, dark teal color.

Secretos & Sabores,
el evento más
importante de la
gastronomía en
el Uruguay,
cumple 15 años y lo
festeja en la
Expo Prado 2009.
Del 9 al 20 de
setiembre.
Organizan ARU
y Marketing
Gastronómico.

Huevos

Diferentes formas de cocción

Algo tan simple en apariencia, ha sido el talón de Aquiles de muchos profesionales. Te damos algunos consejos para lograr el punto de cocción deseado. Lo primero que debemos tener en cuenta es: Utilizar huevos siempre frescos. Una de las formas es mirando detenidamente su cáscara, si ésta es opaca y áspera al tacto el huevo está en condiciones de ser utilizado. Cuando la cáscara es suave y brillante significa que el huevo no es fresco. Otra forma es colocando el huevo en un recipiente con agua y sal gruesa. Si el huevo va hacia el fondo es que está fresco, si flota a media altura todavía se puede usar, pero si queda flotando en la superficie hay que deshecharlo. Otra manera de comprobar su estado es agitando un poco el huevo cerca del oído, si se siente movimiento hay que tirarlo. Los huevos deben conservarse en la heladera y para utilizarlos en cualquier preparación, retirarlos con tiempo para que tomen temperatura ambiente.

Huevos poché

Para hacer los huevos poché se emplea una sartén o cacerola profunda a la que se le agrega 4 a 5 centímetros de agua y una cucharada de vinagre blanco por litro de agua. Llevar a punto de hervor y luego bajar el fuego para mantener caliente el agua. Romper el huevo en un platito y volcarlo en el agua. Cocinarlo a fuego lento y con una cuchara tratar de que la clara tape la yema. Dejarlo 2 o 3 minutos, luego con ayuda de una espumadera sacarlo y sumergirlo en agua fría, pero solo un instante. Escurrir sobre un repasador. Lo más conveniente es prepararlos de a uno.

Huevos moldeados

Para los huevos moldeados se emplean moldes individuales de flan, bien enmantecado. Se casca un huevo dentro de cada molde y se cocinan a baño de María y en horno caliente durante 6 a 7 minutos. Están prontos cuando la clara queda firme y la yema cremosa. Si se sirven calientes se desmoldan de inmediato, de lo contrario esperar 10 minutos antes de servir.



Huevos duros cremosos

Esta forma de cocimiento requiere prepararlos en el momento de ser consumidos. Para que los huevos duros resulten cremosos se deben cocinar durante 10 minutos en agua caliente, pero sin que llegue a soltar el hervor.

Huevos mollet

Los huevos mollet se sumergen en agua hirviendo dejándolo 4 o 5 minutos a partir del hervor, luego se retiran y se pasan por agua fría. Pelarlos con cuidado pues al ser blandos se rompen con facilidad. Se sirven tanto fríos como calientes.



Bombones de Ganache y Cardamomo

Ingredientes:

200 ml de crema de leche
400 gramos de chocolate fondant para el relleno
100 gramos para la cobertura
1 cda. de semillas de cardamomo
Jugo de media naranja
Un chorrito de ron

Procedimiento:

Trocear el chocolate y colocarlo en un bowl. En una cacerola a fuego suave, verter la crema de leche junto a las semillas de cardamomo, para que infusione. Cuando la crema de leche llegue a punto de ebullición, retirar del fuego y colar para que pasen las semillas, sobre el chocolate troceado.

Mezclar sin dejar de remover hasta que el chocolate se haya fundido con la crema de leche completamente. A continuación, añadir el jugo de naranja y el ron y mezclar. Ya está listo el ganache. Dejar reposar en la heladera para que se endurezca un poco y se pueda manipular y dar forma a los bombones. Cuando el ganache tenga la textura deseada, podemos dar forma. Mientras tanto, fundir el chocolate para la cobertura con un poco de manteca (opcional). No permitir que la temperatura del chocolate supere los 45° C para que mantenga su brillo, después basta con bañar el ganache de cardamomo en la cobertura, depositarlos sobre papel sulfurizado y llevar a heladera cubriendo con nylon film o colocándolos en una taper, hasta servir.

Ensalada Cesar

Se desconoce el origen de esta famosa ensalada, llamada "La reina de las ensaladas".

Los californianos tratan de adjudicarse su creación y hasta se ha propuesto la descabellada idea que fue creada en el Cesar Palace de Las Vegas.

El uso de aceite de oliva y ajo en la preparación de esta extraordinaria ensalada descarta toda posibilidad de que se trate de una creación norteamericana. Otros aseguran que su origen es europeo y que fue creada por Escoffier, que la tomó de alguna receta de Careme y la bautizó con el nombre de su amigo y socio Cesar Ritz. Cesar Ritz es considerado el padre de la hotelería. Concibió el concepto de hotel turístico de lujo que estuvo en vigor hasta 1914. Puede decirse que fue el animador de la vida elegante del primer tercio del siglo XX, atrayendo a sus hoteles a reyes, magnates y figuras mundiales. Su extraordinaria carrera comenzó en 1870 cuando entró con sólo 17 años a trabajar a la *Casa Voisin* de París, donde conoció a las celebridades de la época como Georges Sand, Sarah Bernhardt o Alexandre Dumas hijo. Dos años después pasa al *Splendid* de París.

Sus andanzas lo conducirían desde Niza a Lucerna, allí en 1874 conoce al hotelero suizo Pfyffer d'Altishofen fundador del *Gran Hotel Nacional* de Lucerna, quién le nombra gerente de ese establecimiento. Ritz basa el principio de su meteórica carrera en el concepto de hotel como un establecimiento de servicio completo y personalizado.

Es el primero en instalar habitaciones de espacio suficiente y decoración cuidada y lujosa con un cuarto de baño moderno en cada habitación, iluminación indirecta y servicio de habitaciones centralizado en la recepción. Después Ritz pasaría a dirigir el Hotel de Provence en Cannes y el Minerva de Baden Baden, inaugurado por el mismo Emperador de Alemania. Ritz conoció a Escoffier cuando este dirigía las cocinas del Hotel Nacional de Lucerna.

El entendimiento entre estos dos hombres iba a traer los cambios más significativos de la hotelería moderna. En 1890 fueron llamados al Hotel Savoy de Londres. Ritz dirigió ese hotel desde 1889 hasta 1898, allí conoció al Príncipe de Gales, futuro Eduardo VII, que se convertiría en uno de sus principales valedores. Transformó el Hotel Savoy en el gran establecimiento hotelero del imperio británico. Su fama se hace universal y algunos amigos y clientes adinerados lo convencen para que realice su sueño, construir un hotel a su medida donde todos los detalles estén supervisados por el mismo. El 1 de junio de 1898 Cesar Ritz inauguraba el Ritz de París, el hotel que se convertiría en la última palabra en elegancia. Inmediatamente después de la apertura de este hotel todas las grandes ciudades aspiraron a tener su propio Ritz. En 1899, se abrió el Carlton Hotel en el corazón de Londres. Las cocinas, administradas por Escoffier, y con un equipo de 60 cocineros, eran organizadas para servir menús *A-la-carte*, una práctica introducida por primera vez en el Carlton. El equipo Escoffier-Ritz se deshizo en 1901 cuando Ritz tuvo un ataque de nervios que lo llevó a la muerte en 1918. Escoffier se quedó en el Carlton hasta 1919.

Ingredientes:

Existen muchas variaciones de esta exquisita ensalada, pero esta preparación es la que más se acerca a la original:

1 lechuga romana
Un par de rebanadas de pan
Aceite de oliva
Sal y pimienta
4 dientes de ajo
1 lata de anchoas
1 cda sopera de mostaza
3 cdas de jugo de limón
1 cta de salsa Worcestershire
1 huevo
Queso parmesano rallado

Preparación:

Partir la lechuga con la mano, lavarla y reservarla.

Picar 2 ajos y 3 filetes de anchoa, se mezclan en un bowl.

Se añade la mostaza, la salsa inglesa/ Worcestershire y el jugo de limón. Se pone el huevo en agua hirviendo durante 10 a 20 segundos. Esto es crucial porque no deben hervir. Pelarlo y picarlo, añadirlo a la salsa. Batir la salsa hasta que quede una mezcla espumosa. Seguir batiendo mientras se agrega el aceite de oliva poco a poco. Se sirve primero la lechuga, se cubre con la salsa y se esparce el queso parmesano rallado sobre el plato. Una de las características de la ensalada Cesar son los crujientes croutons.

Su preparación es sencilla:

se pican muy fino 2 dientes de ajo y se mezclan con 4 cucharadas de aceite de oliva.

Se cortan dados pequeños del pan y se remojan con la mezcla. Se reparten los dados en una plancha y se ponen al horno a 180ª durante aproximadamente 10 minutos, cuidando que no se quemen.



Comer & Beber

Revista Virtual Uruguaya de Gastronomía

Tendencias,
nanotecnología

Comer en Mendoza

Productos recomendados

Julio 2009