

RECETARIO 2017

— *cocina saludable* —





PLATOS SALUDABLES,

*con ingredientes al alcance y muy fáciles
de preparar en casa,*

para llevar a la oficina o compartir en reuniones. Esa es la propuesta que tiene este año el Recetario de la Agenda del Mar, de la mano de nuestra invitada María Teresa Vélez, quien cumple más de dos décadas de experiencia en el mundo culinario y ha nutrido su talento con giras gastronómicas por Europa, Argentina, Perú, México y otros países.

Dentro de las variadas preparaciones que nos comparte Tere Vélez se destacan las ensaladas, con ricas y variadas combinaciones para toda ocasión. ¡Buen provecho!





ESPÁRRAGOS

— con crotones, orégano y almendras —

(6 porciones)



INGREDIENTES

Para los crotones

2 tazas de pan francés cortado en cubos pequeños
½ taza de hojas de orégano
2 cucharaditas de ajo finamente picado
3 cucharadas de aceite de oliva
½ taza de almendra en lascas
Sal y pimienta al gusto

Para los espárragos

18 unidades o 250 gramos de espárragos verdes frescos
1 cucharada de aceite de oliva
sal y pimienta al gusto

Para el aderezo

2 cucharaditas de ralladura de limón
1 cucharada de zumo de limón
½ taza de aceite de oliva
Langostinos



PREPARACIÓN

Para los crotones

En un tazón mezcle el pan, las hojas de orégano, el ajo, la sal, la pimienta y el aceite.
En una sartén antiadherente, a calor medio, adicione la mezcla anterior y cocine de 3 a 5 minutos mezclando hasta que esté ligeramente dorado. Agregue las almendras hasta que estén tostadas y el pan esté crujiente.

Para los espárragos

Barnice los espárragos con el aceite de oliva. Reserve. En un grill o una sartén antiadherente a calor medio cocine por 2 a 3 minutos. Salpimiente al gusto.

Para el aderezo

En un tazón adicione la ralladura, el zumo y el aceite. Mezcle hasta incorporar.



CEBICHE

— de congrio con mango —



INGREDIENTES

1 libra de congrio o tilapia
1 taza de mango verde en julianas
½ taza de cilantro finamente picado
¼ taza de jugo de limón
¼ taza de cebolla roja en plumas
½ taza de maíz crocante
Ají al gusto
Sal y pimienta



PREPARACIÓN

Parta el pescado en cubos pequeños. Corte la cebolla en pluma. Mezcle el congrio, la cebolla, el cilantro, el jugo de limón, sal y pimienta. Deje reposar durante dos horas.

Al momento de servir adicione el maíz.

Se puede reemplazar el mango por zucchini o calabacín.





ENSALADA

— *de peras rostizadas* —
(6 porciones)



INGREDIENTES

Para las peras

3 peras sin pelar, sin semillas y cortadas en sextos
2 tazas de cebolla ocañera, cortada en mitades o cuartos dependiendo del tamaño
½ taza de vino blanco
1 cucharada de aceite de oliva
3 cucharadas de azúcar morena
Sal al gusto
Pimienta negra recién molida al gusto

Para la vinagreta

1 cucharada de azúcar común
2 cucharadas de vinagre de jerez
3 cucharadas de aceite de oliva
Sal y pimienta al gusto

Para servir

Variación de lechugas.
¼ de taza de jamón serrano en julianas.



PREPARACIÓN

Para las peras

Precalente el horno con calor arriba y abajo a 400°F o 200°C. En la lata para el horno ponga las peras, la cebolla ocañera, el vino blanco, el aceite de oliva, el azúcar morena, la sal y la pimienta. Mezcle los ingredientes y hornee por 20 minutos, mezclando cada 10 minutos o hasta que la cebolla esté caramelizada. Reserve.

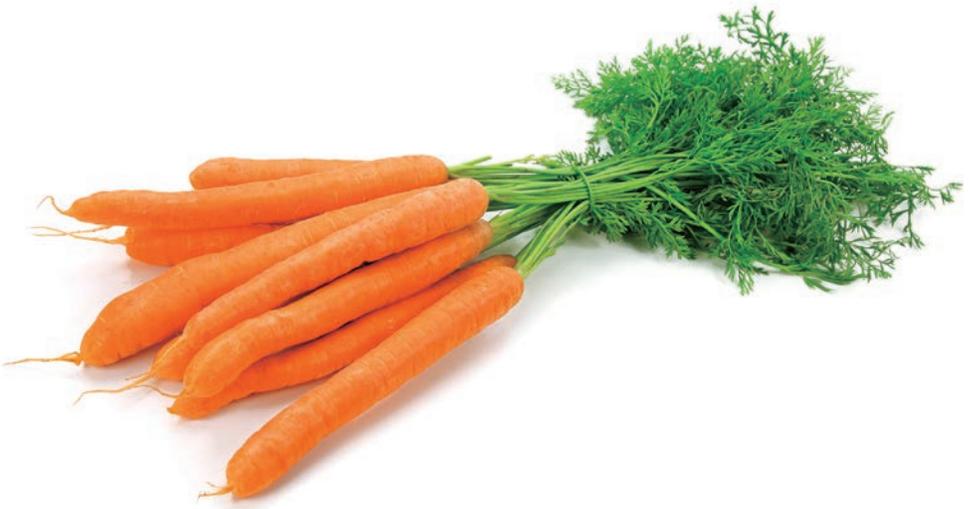
Para la vinagreta

En un tazón ponga el azúcar, el vinagre, el aceite, sal y pimienta al gusto. Con la ayuda de un batidor de mano bata hasta que emulsione. Reserve.

Para servir

En un plato ponga las lechugas, las peras y las cebollas previamente caramelizadas, adicione jamón serrano y bañe con la vinagreta.



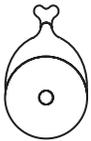


ENSALADA

— fresca con aderezo de arándanos —

(6 porciones)

INGREDIENTES



Para la vinagreta

2 cucharadas de arándanos deshidratados
1 cucharadita de mostaza Dijon
1 cucharada de vinagre de vino rojo
¼ taza de aceite vegetal
¼ taza de agua
¼ cucharadita de azúcar común
Sal y pimienta al gusto

Para la ensalada

¾ taza de zanahoria cortada en finas julianas
¾ taza de papaya hawaiana verde, pelada y cortada en finas julianas
¾ taza de manzana verde, sin pelar y cortada en finas julianas
1 taza de jamón de pavo cortado en julianas
10 hojas de lechuga verde crespita
Sal y pimienta al gusto



PREPARACIÓN

Para la vinagreta

En el vaso de la licuadora adicione los arándanos, la mostaza, el vinagre, el aceite, el agua, el azúcar, salpimiente al gusto y licue por 2 o 3 minutos. Reserve.

Para la ensalada

En un recipiente adicione la zanahoria, la papaya, la manzana, el jamón y salpimiente al gusto. Adicione la vinagreta y mezcle hasta incorporar.

Para servir

Ponga en la base las hojas de lechuga y encima la mezcla anterior.



ENSALADA

— thai —

(6 porciones)



INGREDIENTES

Para la vinagreta

1 cucharada de azúcar morena
3 cucharadas de zumo de limón
2 cucharaditas de salsa hoisin
3 cucharadas de aceite de ajonjolí natural
Sal y pimienta al gusto

Para la ensalada

$\frac{3}{4}$ taza de mango tomy maduro firme en finas julianas
 $\frac{3}{4}$ taza de zanahoria en finas julianas
 $\frac{3}{4}$ taza papaya verde, pelada y cortada en finas julianas
2 cucharadas de cebollín fresco finamente picado
2 cucharadas de pimentón rojo finamente picado
1 taza de variedad de lechugas de su elección
3 cucharadas de tomate cherry perla
1 taza de aguacate picado en cubos
 $\frac{1}{2}$ taza de maní picante troceado
Pollo en julianas



PREPARACIÓN

Para la vinagreta

En un tazón adicione el azúcar, el limón y mezcle hasta que se disuelva. Adicione la salsa hoisin, el aceite, la sal y la pimienta, y mezcle hasta incorporar. Reserve.

Para la ensalada

En un tazón adicione el mango, la zanahoria, la papaya, el cebollín, el pimentón y la vinagreta, mezcle hasta incorporar. Reserve.
Arme una cama de lechuga, adicione la ensalada, el tomate, el aguacate y el maní.



ENSALADA

— de garbanzos con salmón y queso feta —

(6 porciones)



INGREDIENTES

Para la vinagreta

3 cucharadas de jugo de naranja
2 cucharaditas de ralladura de naranja
¼ taza de cebolla de huevo roja finamente picada
½ cucharadita de ajo finamente picada
2 cucharadas de vinagre de vino rojo
1 cucharada de hojas de perejil liso finamente picado
½ taza de aceite de oliva
Sal y pimienta al gusto

Para la ensalada

¾ taza de garbanzos cocidos
½ taza de tomate concassé
½ taza de rodajas de zucchini al grill
½ taza de salmón ahumado
2 tazas de variedad de lechugas de su elección
1/3 taza de queso feta desmenuzado



PREPARACIÓN

Para la vinagreta

En un tazón vierta el jugo y la ralladura de la naranja, la cebolla, el ajo, el vinagre y el perejil. Adicione el aceite de oliva lentamente hasta que la mezcla esté homogénea. Salpimiente al gusto. Reserve.

Para la ensalada

En un recipiente mezcle los garbanzos, los tomates, el zucchini, el queso y el salmón. Haga una cama de lechugas, agregue la mezcla de garbanzos y bañe con la vinagreta.



ENSALADA

— asiática con aderezo agrídulce —

(6 a 8 porciones)



INGREDIENTES

Para el aderezo

- 1/3 taza de zumo de limón
- 2 cucharadas de azúcar morena
- 1/2 cucharadita de salsa de pescado
- 1 cucharada de sweet chile (Mae Ploy)

Para la ensalada

- 1 taza de tallarines de arroz
- 1 taza de papaya verde pelada y cortada en finas julianas
- 1 taza de zanahoria cortada en finas julianas
- 1 taza de mango Tommy verde en finas julianas
- 1/4 taza de hojas de yerbabuena fresca finamente picada para espolvorear
- 1/2 libra de camarones (opcionales)



PREPARACIÓN

Para el aderezo

Mezcle el zumo de limón, el azúcar, la salsa de pescado y el sweet chile hasta que el azúcar se disuelva. Reserve.

Para la ensalada

Sumerja y remoje los tallarines en una olla con suficiente agua caliente de 5 a 7 minutos o hasta que estén al dente, sin dejar que se cocinen. Escorra y reserve.

En una sartén con un poco de aceite sofría los camarones hasta que cambien de color (rosados).

Mezcle los tallarines, la papaya verde, la zanahoria y el mango.

Para servir, mezcle la ensalada con el aderezo y con las hojas de yerbabuena.





ANILLOS

— de calamar con salsa picante —

(6 porciones)



INGREDIENTES

Para los calamares

350 gramos de calamar fresco y cortado en anillos
2 cucharadas de salsa picante
1 cucharada pasta de ajo
¼ taza de zumo de limón
1 cucharada de azúcar morena
Aceite de oliva suficiente para saltear
Sal y pimienta al gusto

Para la ensalada

1 pera o 200 gramos, sin pelar, rallada en finas julianas
1 cucharadita de ralladura de limón
1 cucharada de zumo de limón
1 cucharada de mayonesa
¼ cucharadita de aceite de ajonjolí
½ cucharadita de azúcar común
Variedad de lechugas de su elección



PREPARACIÓN

Para los calamares

En un tazón ponga el calamar, la salsa picante, el ajo, el zumo de limón y el azúcar. Mezcle hasta combinar. Marine por 15 a 20 minutos.
En una sartén antiadherente, a calor alto, adicione un poco de aceite de oliva y saltee los calamares, en pequeñas cantidades, por 2 o 3 minutos o hasta que doren.

Para la ensalada

En un tazón adicione la ralladura de limón, el zumo de limón, la mayonesa, el aceite de ajonjolí, el azúcar y mezcle hasta incorporar.
Adicione las peras, mezcle con los calamares y sirva sobre la lechuga.



LANGOSTINOS

— al grill con salsa de puerro y queso azul —

(4 porciones)



INGREDIENTES

Para la salsa

2 cucharadas de mantequilla
½ taza de puerro picado finamente
(parte blanca)
2 cucharas de brandy
¾ taza de crema de leche
3 cucharadas de queso azul desmenuzado
Sal y pimienta al gusto

Para los langostinos

1 libra de langostinos limpios, desvenados,
con cola
Aceite suficiente para saltear
Sal y pimienta al gusto
Variedad de lechugas



PREPARACIÓN

Para la salsa

En una sartén antiadherente, a calor medio derrita la mantequilla, adicione el puerro y cocine de 5 a 7 minutos hasta caramelizar. Vierta el brandy y reduzca por un minuto. Adicione la crema de leche y el queso azul. Mezcle hasta homogenizar. Reduzca el calor a bajo, salpimiente al gusto y cocine por 3 a 5 minutos hasta que espese. Reserve.

Para los langostinos

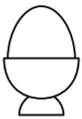
En un grill o sartén antiadherente, a calor alto, adicione el aceite y selle los langostinos por 2 a 3 minutos por cada lado o hasta que se tornen de color rosado. Salpimiente al gusto.



LANGOSTINOS

— apanados con queso costeño —

(para 4 personas)



INGREDIENTES

12 unidades de langostinos U10-12,
limpios, desvenados, con cola
1 huevo batido
½ taza de harina de trigo
1 ½ taza de queso costeño rallado grueso
Aceite vegetal suficiente para freír
Sal y pimienta al gusto



PREPARACIÓN

Salpimiente los langostinos al gusto,
páselos por la harina eliminándoles el
exceso, luego por el huevo y recubra con el
queso costeño dejando las colas libres.

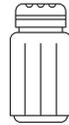
Caliente el aceite a una temperatura de
325° F o 160°C, o adecuada para freír. Eche
los langostinos hasta que doren. Retire y
coloque sobre papel absorbente.





CHIMICHANGAS

— *de camarón* —



INGREDIENTES:

8 tortillas de harina
2 libras de camarón
1 taza de tomate finamente picado
½ taza de cebolla finamente picada
½ taza de cilantro picado
2 dientes de ajo
Chile al gusto
Aceite para freír



PREPARACIÓN

Caliente un poco de aceite, sofría la cebolla hasta que transparente y adicione el tomate, el cilantro, el chile, sal y pimienta. Cocine durante 3 minutos.

Agregue los camarones y cocine hasta que cambien de color (rosados). A cada tortilla ponga un poco de los camarones, cierre los lados y luego enrolle, sujetando con un palillo. Fríelas en aceite caliente hasta que dore.



ATÚN

— con ajonjolí —



INGREDIENTES

2 filetes de atún crudos
2 cucharadas de salsa de soya
2 cucharitas de miel de abeja
½ cucharita de salsa picante Sriracha
¼ taza de semillas de ajonjolí o sésamo, o las necesarias
Aceite de oliva para engrasar



PREPARACIÓN

En un recipiente mezcle la salsa de soya, la miel de abeja y la salsa Sriracha. Con una cucharita agregue un poco de salsa y cubra los filetes de atún por los dos lados. Reserve la salsa restante para servir el atún. Cubra bien el atún con el ajonjolí hasta que todos los lados del atún estén bien cubiertos.

Engrase una sartén o plancha y deposite el atún. Cocine dos minutos por cada lado. Parta el atún en julianas gruesas. Sirva caliente con la salsa restante.



RISOTTO

— de tomates, mariscos y azafrán —

(6 porciones)



INGREDIENTES

Para el risotto

1 taza de vino blanco
¼ cucharaditas de azafrán
6 tazas de fondo de pescado
3 cucharadas de mantequilla
2 cucharaditas de ajo finamente picado
1 taza de cebolla de huevo blanca finamente picada
1 ½ taza de arroz arbóreo
1 ½ taza de tomates maduros pelados, sin semilla y cortado en pequeños cubos
1 cucharadita de aceite de oliva
Sal y pimienta al gusto

Para los mariscos

Mantequilla suficiente para saltear
Aceite suficiente para saltear
250 gramos de camarón crudo, limpio, pelado y desvenado
250 gramos de anillos de calamar
1 ½ libra o 24 unidades de langostinos U 21-25, limpios, pelados y desvenados
Sal y pimienta al gusto
¼ taza de perejil liso y fresco finamente picado



PREPARACIÓN

Para el risotto

En un tazón vierta el vino blanco, mezcle con el azafrán e hidrate mínimo por media hora. Reserve.

En una olla vierta el fondo de pescado y a calor medio cocine hasta que hierva. Mantenga el fondo caliente.

En una olla, a calor medio, derrita la mantequilla, adicione el ajo y la cebolla y cocine por 4 minutos o hasta que esté transparente.

Agregue el arroz y sofría por un minuto. Vierta la mezcla de vino blanco y azafrán y cocine de 3 a 4 minutos o hasta que se reduzca a la mitad. Sazone con sal y pimienta al gusto.

Luego vierta el fondo de pescado de una a 2 tazas al tiempo mezclando frecuentemente y permitiendo que se absorba casi en su totalidad antes de adicionar las otras tazas de fondo y hasta que el arroz esté al dente, de 20 a 30 minutos. Mezcle, cubra la olla y retire del fuego. Reserve.

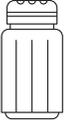
Para los mariscos

En una sartén, a calor alto, ponga un poco de aceite y un poco de mantequilla, adicione el camarón y saltee de 2 a 3 minutos por cada lado. Sazone con sal y pimienta al gusto. Reserve. Repita el proceso con los langostinos y los calamares. Adicione los camarones, los anillos de calamar, el tomate y el perejil al risotto, y mezcle.



TURRÓN

— o queso de chocolate y pistachos —
(16 porciones)



INGREDIENTES

¼ de taza de mantequilla, cortada en cubos de 2cm x 2cm aproximadamente
1 tarro grande o 400 gramos de leche condensada
1 cucharadita de sal marina
420 gramos o 6 barras completas de chocolatina Santander con 70% de contenido de cacao
½ taza o 70 gramos de pistachos picados
¼ de taza de pistachos finamente picados para espolvorear



PREPARACIÓN

Forre la base de un molde cuadrado de 20 cm, ligeramente engrasado, con papel parafinado.

En una olla a calor medio, coloque la mantequilla, la leche condensada, la sal de mar y mezcle de 2 a 3 minutos o hasta que la mantequilla se derrita. Retire del calor, adicione el chocolate y revuelva bien hasta que el chocolate se derrita por completo. Añada los pistachos picados y revuelva hasta combinar. Vierta la mezcla en el molde y con la ayuda de una espátula esparza hasta que quede homogéneo. Espolvoree con el pistacho finamente picado y lleve a la nevera por 2 horas o hasta que esté firme.

Para servir

Con la ayuda de un cortador de galletas de 3 cm de diámetro, porcione el chocolate en 16 partes y corte una pequeña cuña a cada círculo, para que quede en forma de queso.



PANACOTA

— con gelatina de café —



INGREDIENTES

- 2 cucharadas de leche
- 2 cucharadas de gelatina sin sabor
- 1 taza de crema de leche
- ¾ taza de leche condensada
- ¼ taza de leche extra
- 1 cucharadita de vainilla

Para la gelatina de café

- 250 ml de café expresso
- 2 cucharadas de azúcar
- 4 cucharadas de gelatina en polvo
- 2 cucharadas de licor de café (opcional)



PREPARACIÓN

Disuelva la gelatina en la leche y reserve. Mezcle la leche condensada, la crema de leche, la leche extra y la vainilla. Lleve a fuego medio hasta que hierva, retire del fuego y agregue la gelatina disuelta en la leche. Bata muy bien. Vierta en moldes individuales y refrigere durante 4 o 6 horas.

Aparte, en la mitad del café, disuelva la gelatina. Mezcle el resto del café, el azúcar y el licor de café, y lleve al fuego hasta que hierva. Vierta la gelatina y mezcle muy bien. Lleve a la nevera y refrigere hasta que esté firme. Parta en cubos pequeños y sirva sobre la panacota.



agendadelmar.com



Agenda del Mar® 

comunicaciones

ISSN 01227637

Teléfono: (+4) 444 2024 Medellín, Colombia

e-mail: info@agendadelmar.com