

# RECETARIO 2018



Agenda del Mar® 

# COCINE DE MANERA SOSTENIBLE

Cuando hablamos de cocina sostenible, debemos pensar en platos apetitosos y nutritivos hechos con ingredientes naturales, con un origen social y medioambiental responsable, y cocinados de una forma eficiente que genera menos residuos y consume menos agua y energía.

Por tanto, siga los siguientes consejos para lograrlo:

- » **Compre ingredientes locales y de temporada.** Requieren menos transporte y, por tanto, ayudan a reducir el CO<sub>2</sub>. Comprarlos es una forma de apoyar a los productores locales. Incluir productos de temporada asegura frescura, menos costo y mayor calidad.
- » **Haga compras sostenibles de pescado.** Infórmese si la especie se encuentra amenazada o sobreexplotada, si está en ese momento en veda, si la talla es la adecuada y le ha permitido reproducirse. Prefiera otros pescados en lugar del "pargo platero" que no cumple con la talla adecuada. Cerciórese de que el camarón y la langosta no estén en veda. Prefiera las empresas que pescan con anzuelo en lugar de redes.
- » **Reduzca el consumo de agua y energía.** Use reductores de flujo en las llaves, evite tener la nevera a su máxima capacidad y use electrodomésticos eficientes.
- » **Implemente huertas ecológicas.** No ocupan mucho espacio, reutilizan materiales como el PET y no requieren productos químicos. Puede empezar con plantas aromáticas y seguir con hortalizas.
- » **Reduzca los empaques.** Cuando vaya de compras, evite las frutas y verduras empacadas en bandejas y películas de plástico. Prefiera los embalajes de mayor tamaño, así como los productos empacados en cartón o vidrio, en lugar de icopor.
- » **Use termo para sus bebidas.** Así evitará el consumo de botellas plásticas.
- » **Evite los pitillos plásticos.** Recuerde que el plástico tarda unos 500 años en descomponerse, contamina el suelo, los ríos y los océanos, y puede ser ingerido por animales que lo confunden con alimento.
- » **Separe las grasas.** No las junte con los demás residuos orgánicos. Sepárelas y entréguelas a la empresa de aseo.
- » **Prefiera el jabón biodegradable.** Pregunte por él en los supermercados o hágalo usted mismo. Consulte la receta en internet.

**Recetas de mar deliciosas, fáciles de hacer en casa y con conciencia sobre el pescado que se debe consumir para no afectar las poblaciones de las especies marinas, es la propuesta que tiene este 2018 el Recetario de la Agenda del Mar.**

**Tere Vélez, nuestra cocinera invitada, nos invita a preparar arroces, pastas, pescados, mariscos y postres que recogen su experiencia de más de dos décadas en el mundo culinario con giras gastronómicas por Europa, México, Suramérica y otras latitudes.**

**Cocina, disfruta y comparte estas recetas hechas con amor y cuidado por los recursos pesqueros.**



# RECETAS

- 02 **AROS DE CALAMAR** APANADOS CON PARMESANO
- 04 **ZANAHORIA** CON AJONJOLÍ
- 05 **TOSTADAS MEXICANAS** CON LANGOSTINOS
- 06 **ENSALADA** DE PERAS ROSTIZADAS
- 07 **ATÚN** CON AJONJOLÍ Y CHÍA
- 08 **ROLLITOS** DE CORVINA
- 10 **ARROZ** AL JENGIBRE
- 11 **MEJILLONES** CON CRUMBLE DE PARMESANO
- 12 **PASTA CON CAMARONES** AL PESTO
- 14 **ARROZ** CON QUESO PARMESANO
- 15 **CONFITURA** DE ARÁNDANOS AZULES
- 16 **FRESAS** CON YOGUR GRIEGO

# AROS DE CALAMAR

## APANADOS CON PARMESANO

### INGREDIENTES

- 1 libra de aros de calamar
- ½ taza de harina de trigo
- ½ taza de miga de pan
- ½ taza de queso parmesano
- ¼ taza de leche
- 2 huevos
- Sal y pimienta
- Aceite para freír

### PREPARACIÓN

Mezcle la miga de pan con el parmesano. Bata el huevo y agregue la leche. Pase los aros de calamar por la harina de trigo, luego por el huevo y finalmente por el parmesano. Caliente suficiente aceite y fría los aros hasta que estén dorados.





# ZANAHORIA CON AJONJOLÍ

## INGREDIENTES

### Para la zanahoria

- 2 tazas de zanahoria en julianas
- 1 aguacate cortado en cubos

### Para el aderezo

- 2 cucharadas de vinagre de arroz
- ½ cucharadita de azúcar común
- 1 pizca de sal
- 2 cucharaditas de aceite de ajonjolí
- 3 cucharadas de aceite de girasol
- 2 cucharadas de hojas de cilantro fresco finamente picado

## PREPARACIÓN

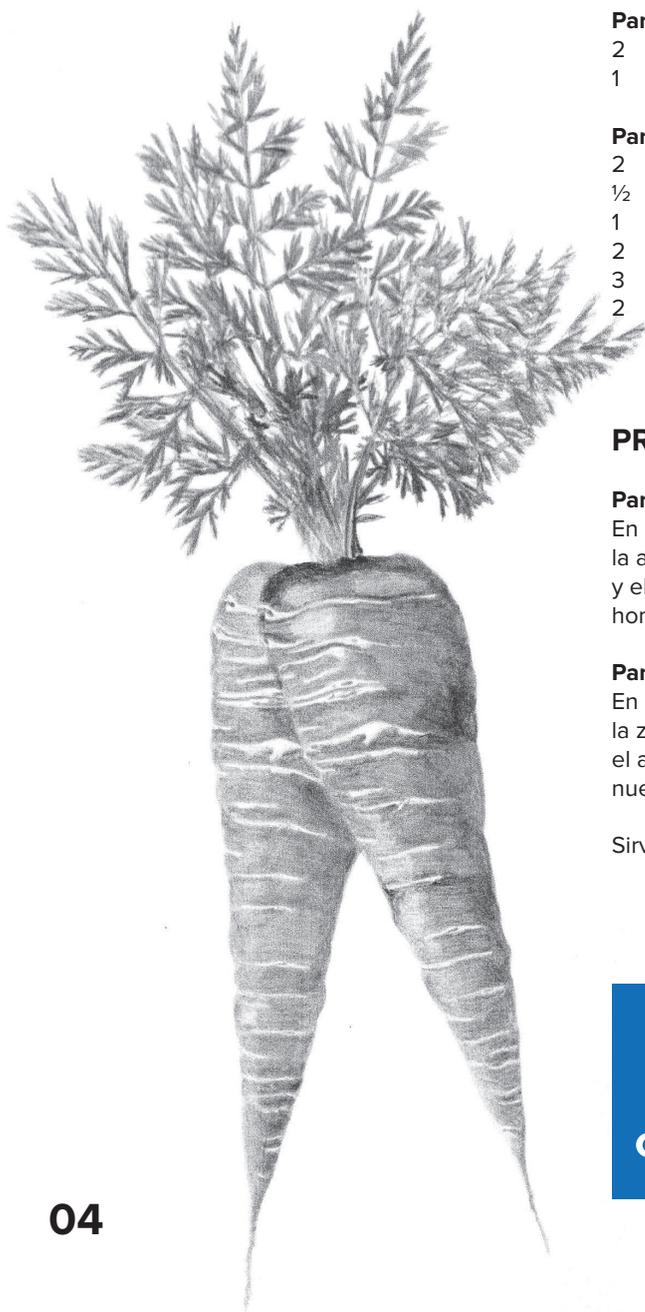
### Para el aderezo

En un tazón adicione el vinagre, la azúcar, la sal, el aceite de ajonjolí y el aceite de girasol. Mezcle hasta homogeneizar. Reserve.

### Para servir

En un recipiente adicione la zanahoria, el cilantro y el aderezo reservado. Mezcle nuevamente para homogeneizar.

Sirva con el aguacate en cubos.



# TOSTADAS MEXICANAS CON LANGOSTINOS

## INGREDIENTES

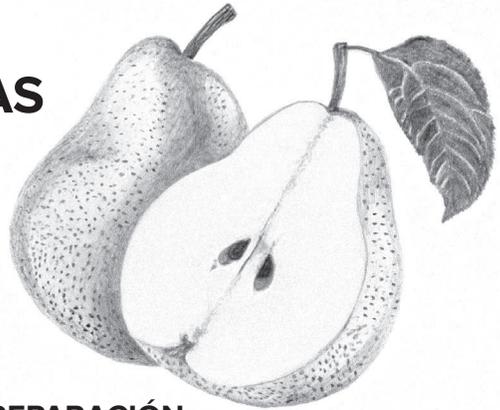
- Tostadas de maíz
- 1 libra de langostinos
- 1 taza de guacamole
- ¼ taza de tomate finamente picado
- Chile piquín o ají picante
- Aceite
- Lechuga

## PREPARACIÓN

En una sartén con un poco de aceite, sofría los langostinos hasta que estén color rosado. Adicione el chile y cocine durante un minuto más. A cada tostada unte un poco de guacamole, ponga un poco de tomate picado y lechuga, y encima dos o tres langostinos.



# ENSALADA DE PERAS ROSTIZADAS



## INGREDIENTES

### Para las peras

- 3 peras sin pelar, sin semillas y cortadas en sextos
- 2 tazas de cebolla ocañera, partida en mitades
- ½ taza de vino blanco
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 3 cucharadas de azúcar morena
- Sal y pimienta al gusto

### Para la vinagreta

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

### Para servir

- 2 tazas de lechugas picadas
- ¼ taza de jamón serrano en julianas.



## PREPARACIÓN

Pre caliente el horno con calor arriba y abajo a 400°F o 200°C. Una lata de bordes bajos.

### Para las peras

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 recipiente ponga el azúcar, el vinagre, el aceite, salpimiente al gusto y con la ayuda de un batidor de mano bata hasta homogeneizar. Reserve.

### Para servir

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

VAJILLAS  
**corona**

# ATÚN CON AJONJOLÍ Y CHÍA

## INGREDIENTES

- 1 libra de atún fresco
- ½ taza de ajonjolí
- ½ taza de semillas de chía
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva

## PREPARACIÓN

Parta el atún en porciones. Salpimiente. Mezcle el ajonjolí con la chía. Pase cada porción de atún por la mezcla de ajonjolí. En una sartén, caliente un poco de aceite, sofría el atún por cada lado durante 8 minutos o un poco más dependiendo del término deseado.





# ROLLITOS DE CORVINA

## INGREDIENTES

- 1 libra de corvina
- Paprika
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva

## PREPARACIÓN

Corte la corvina en tiras de 1 cm de ancho. Sazone con sal, pimienta y paprika. Enrolle cada tira y sujete con un palillo. En una sartén, con un poco de aceite de oliva, dore cada rollito durante 8 minutos por cada lado.



# ARROZ AL JENGIBRE

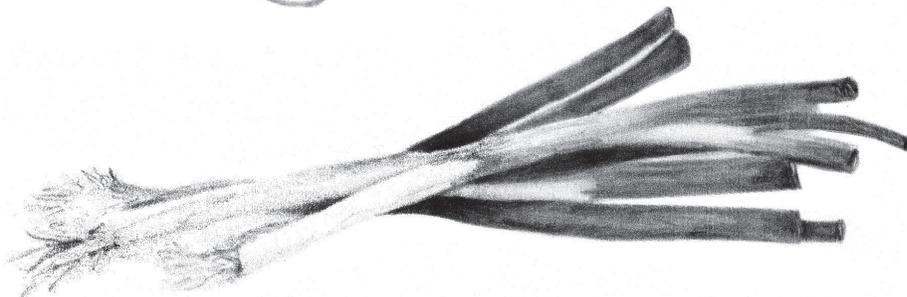


## INGREDIENTES

- 3 cucharadas de aceite de ajonjolí
- 1 cucharada de jengibre rallado y fresco
- ½ taza cebolla de rama picada finamente en rodajas
- 2 tazas de arroz blanco
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de salsa de soja
- 4 tazas de agua

## PREPARACIÓN

En una olla caliente el aceite, agregue el jengibre y la cebolla. Cocine hasta que la cebolla esté transparente. Luego agréguele el agua, la salsa de soja y la sal. Cuando el agua esté hirviendo, adicione el arroz previamente lavado. Mezcle y cocine el arroz en la forma tradicional.



VAJILLAS  
**corona**

# MEJILLONES CON CRUMBLE DE PARMESANO

## INGREDIENTES

- 1 libra de mejillones
- ½ taza de queso parmesano
- ½ taza de miga de pan
- ¼ taza de perejil finamente picado
- ¼ taza de mantequilla
- Sal y pimienta al gusto

## PREPARACIÓN

En una olla, caliente agua con sal y cocine los mejillones durante 20 minutos. Retire del agua. Mezcle el queso, la miga, el perejil y la mantequilla. Ponga encima de cada mejillón un poco de la mezcla anterior y lleve al horno durante 5 o 10 minutos hasta que dore un poco.





# PASTA CON CAMARONES AL PESTO

## INGREDIENTES

- ½ libra de camarones
- 1 libra de pasta larga

### Para la salsa pesto

- 3 tazas de hojas de albahaca
- 2 dientes de ajo
- ½ taza de aceite de oliva
- ¼ taza de piñones
- ½ taza de queso parmesano
- Sal y pimienta

## PREPARACIÓN

En una sartén con un poco de aceite sofría los camarones hasta que estén color rosado. Cocine la pasta según instrucciones del fabricante. Para la salsa, licue o procese todos los ingredientes, excepto el aceite, que debe adicionar lentamente. Mezcle con los camarones y la pasta. Espolvoree con queso parmesano.



# ARROZ CON QUESO PARMESANO

## INGREDIENTES

- 1 taza de arroz
- ½ taza de cebolla de rama picada
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 taza de queso parmesano
- 1 copa de vino blanco
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 tazas de agua
- 1 taza de champiñones

## PREPARACIÓN

Caliente la mantequilla y sofría la cebolla, luego el arroz hasta dorarlo. Adicione el vino, luego el agua y la sal. Aparte, saltee los champiñones en el aceite y cuando el arroz empiece a hacer agujeros los adiciona y los mezcla. Cuando el arroz esté listo le adiciona el queso para servir.



# CONFITURA DE ARÁNDANOS AZULES



## INGREDIENTES

Helado de vainilla

### Para la confitura

- ½ taza de arándanos azules
- ¾ taza de jugo de uva natural
- ¼ taza de azúcar común
- 2 cucharadas de jerez

## PREPARACIÓN

En una sartén antiadherente en calor medio-alto vierta los arándanos, el jugo de uva, el azúcar y el jerez. Cocine de 15 a 20 minutos mezclando ocasionalmente o hasta tener consistencia de sirope.

Sirva el helado en copas y bañe con la confitura.



VAJILLAS  
**corona**

# FRESAS CON YOGUR GRIEGO

## INGREDIENTES

- 1 libra de fresas
- 1 taza de arándanos
- 2 tazas de yogur griego
- 2 cucharadas de jugo de naranja
- 1 cucharadita de vainilla
- Azúcar pulverizada

## PREPARACIÓN

Mezcle el yogurt con la vainilla y el jugo de naranja. Sirva en copas, intercalando fruta y yogur. Espolvoree con azúcar pulverizada o miel de abejas.



NUEVA

# TIENDA ONLINE

VAJILLAS Y MUGS  
A UN CLIC DE TU MESA\*

La vajilla que siempre soñaste a un clic de tu mesa  
págala como quieras y recíbela en la comodidad tu casa.

[www.vajillascorona.com.co](http://www.vajillascorona.com.co)

 vajillascorona

 coronamejoratuvida

VAJILLAS  
**corona**

# RECETARIO 2018



Agenda del Mar® 

[agendadelmar.com](http://agendadelmar.com)

 Agenda del Mar

 @LaAgendadelMar

 @agendadelMar