



la
VICTORIA
aún sigue en la
COCINA

PROYECTO CONJUNTO DEL GRUPO
“LA COCINA DE VERO”
EN TIEMPOS DE PANDEMIA



*A los integrantes del Grupo “La cocina de Vero”
y en especial a los participantes en este proyecto conjunto.*

A las víctimas de la pandemia.

*A los que han estado trabajando todo este tiempo,
ya sea en hospitales, mercados, transporte u otros servicios.
Sobre todo al personal del sector gastronómico que ha dado de comer y
donado su tiempo y/o alimentos en centros de salud y barrios populares.*

Agradecimientos

A todos los que enviaron su receta a tiempo para que pudiéramos entrar una vez más a su cocina.

A Julio Baisre, Ximena Mondragón Randall y Giselle Cruz, que han puesto su tiempo y dedicación para armar este recetario.

A Verónica Cervera, que nos ha unido en este grupo.





Índice de contenidos

Prólogo	9
Tortilla de papas	10
Fideo seco con chipotle	12
Tosta de aguacate (con comino y cilantro)	14
Mermeladas sorpresa	16
Arroz con huevo	18
Ají de gallina	20
Pechugas rellenas	22
Natilla sin prisas	24
Arroz con coco	26
Crema de puerros	28
Ajíes rellenos de cangrejo	30
Ensalada de sandía con labneh casero	32
Mousse de mango	34
Arroz con atún	36
Pan rústico italiano	38
Puerquitos con cardamomo y azahar	40
Pan de maíz	42
Croquetas de calabaza y jamón	44
Pancakes de banana	46
Tortilla de jamón y queso	48
Hojaldre de peras (con cardamomo y pimienta)	50
Flan de queso	52
Tamales	54
Ragout de berenjena (con o sin pechuga)	56
Secreto ibérico asado en bistequera	58
Fajitas de pollo salteadas con vegetales	60
Galletas de avena	62
Fettuccine para alegrar los días tristes	64
Frittata de plátano macho	66
Revuelto gramajo	68
Panqué de almendras y pasas	70
Puerco asado al horno	72
Fideos chinos con verduras salteadas	74
Filetes de atún a la "soyiraki"	76
Piononos	78
Mejillones Arocha	80
Tostada yucateca	82
Clafoutis de albaricoques	84
Pastel de calabacín	86
Pastel de chocolate negro semidulce	88
Torta (Quiche) de camarones	90
Ensalada de cangrejo, mango y aguacate	92
Gratín de papa pollo y queso	94
Pastel de pan de miel	96

Índice de autores

Addis Londaitsbehere	75
Alexa Baisre-Cruz	49
Amelia Betancourt	11
Amijail Rodríguez	61
Aylin Sánchez	67
Carolina Conde	65
Catherine Resek	39
Cleo Valdés	91
Diarkis Aguilar	31
Elena Méndez	87
Giselle Cruz	35
Helen Rivero	69
Ingeborg Portales	21
Isbel Alba	47
Kirenia Ramírez	71
Leo Arocha	81
Lester Cano	57
Magaly Varona	53
Magela Tosar	59
Maida Pérez	55
María Antonia Cabrera	89
María Isabel Suárez	95
María Soto	27
María Teresa Betancourt	25
Marimer Carrión	29
Martha María Montejo	33
Maybel Mesa	77
Mayret Padrón	51
Mayuli de la Torre	63
Mirta Suquet	45
Morena Cuadra	93
Pilar Vega	79
Rufina Velázquez	43
Sandra Rodríguez	97
Tenchy Tolón	37
Vanessa Vallejo	85
Verónica Cervera	19
Verónica Martínez	83
Violeta Romero	41
Ximena Mondragón	13
Yirka Docttú	73
Yudith Amaya	23
Zoe Plasencia	15
Zurelys Villalobos	17

*De esto se trata. De elegir un pan.
De untar mantequilla a diestro y
siniestro. De sembrar el caos en la
cocina. De no malgastar sobras.
De dar de comer a tus amigos y a
tu familia. De sentarte a una mesa
donde se celebra el irreducible acto
social de compartir alimentos con
otros.*

Julian Barnes



Prólogo

Entre varias personas del grupo La cocina de Vero surgió la idea de hacer un libro con recetas de esta cuarentena. Aquí unos cocinamos más que otros, pero en estos tiempos de Covid-19 a todos nos ha tocado hacerlo al menos dos veces cada día. Y hasta quienes nunca se acercaban a la cocina han puesto alguna foto de lo que han preparado.

La victoria aún sigue en la cocina hace referencia a *Victory in the Kitchen*, una selección de recetas elaboradas por el Ministry of Food en Inglaterra durante la Segunda Guerra Mundial, editado y recopilado a partir de los archivos de los Imperial War Museums. Este libro llamó la atención de Verónica y Emilio durante un viaje a Londres en el verano de 2019. Ellos han conocido bien de cerca períodos de escasez y dietas obligatorias. Vero lo compartió con el grupo para darnos ánimo en momentos en que optábamos o estábamos obligados a quedarnos en casa, salíamos lo menos posible a hacer la compra y algunos alimentos empezaban a escasear en los mercados. Debíamos cocinar con lo que tuviéramos a mano.

En medio de la contingencia nos hemos reencontrado con nuestros utensilios de cocina y los hemos puesto en función de nuestros platillos con toda la memoria afectiva que ello trae consigo. Había muchas ideas volando y poco tiempo para materializarlas, pero Ximena se prestó a recopilar las recetas y Giselle y su esposo diseñaron y maquetaron el PDF. Entre todos decidimos que sería bueno unir las recetas con los "tarecos" o utensilios de cocina en un mismo proyecto.

La historia de cada ser humano es única, sin embargo, su mensaje es universal. Todos los que hemos contribuido al nacimiento de este libro hemos vencido adversidades, hemos recorrido grandes distancias y, sobre todo, hemos aprendido el poder de trabajar juntos. En este camino sacamos nuestra creatividad a flote, hemos disfrutado virtualmente nuestros platos y nos hemos acompañado. Y sobre todo, la cocina ha vuelto a ser el centro de la familia y los hijos han terminado cocinando a nuestro lado y hasta contribuyendo a esta publicación.

Todas y cada una de las historias y recetas que encontramos en estas páginas servirán de inspiración para alimentarnos a nosotros mismos y a quienes nos rodean. Es esa la mayor fuerza de nuestro mensaje, lo invencibles que nos hace la unión, sobre todo en circunstancias inesperadas como la que nos ha sobrevenido en este año 2020.

Este es un libro necesario. Necesario para compartir lo que nos ha dado también la pandemia en este tiempo de encierro forzado. Nos han llegado recetas desde México, Alemania, Portugal, Italia, Japón, Cuba, España, Chile, Nicaragua y muchísimas ciudades de Estados Unidos. La cocina nos ha unido de forma tremadamente humana. Vamos construyendo juntos historias, placeres, momentos únicos. Unidos en un sólo abrazo, que ha hecho posible este grupo.

Ahora los invitamos a probar nuestras recetas.

Giselle Cruz, Ximena Mondragón Randall y Verónica Cervera

Tortilla de papas



Tortilla de papas

Amelia Betancourt

Este cuenco es de mi abuela materna. Lo usó en esta misma cocina donde estoy yo, en Nueva York, en mi casa, que antes era su casa. Me la imagino usándolo para preparar el relleno de sus tartas que, según mi madre, hacía cada fin de semana. Hoy día, preparo tortilla española en ello, pelando las papas y poniendo los pedazos en agua fría para que no se oxiden. Cuando miro las papas, pienso en Ecuador y pienso en mi abuela paterna, con quien viví en mi adolescencia en las afueras de Quito. En ese entonces, ella tenía casi 90 años, sin diente alguno, y una joroba que, con el paso de los años, le había quitado 8 pulgadas de su estatura original. Lo que más recuerdo eran sus manos, eternamente moviéndose, haciendo algo. Tejiendo, pelando, lavando, peinando, buscando, guardando, escogiendo, recogiendo, una y otra vez. Tenía la vista muy mala y le operaron por las cataratas. En esos días después de la operación, ella seguía creando, esta vez tejiendo cobijas de crochet, aunque le salían chuecas, y sin tener los bordes cuadrados. Pero igual, seguía, media ciega, trabajando y creando. La vida era para producir algo, por eso vivía ella. No lucir, sino producir. Por tanto cargar cosas, se le jorobó la espalda. Mamá Carmencita, Carmen Amelia, yo llevo su segundo nombre. Trato de producir como ella, trato de valorar y seguir y seguir. Mis dos abuelas. Tengo el tareco de una y el recuerdo de la otra, y sigo moviendo las manos para producir algo útil, y quizás, bello.

6 Raciones

Ingredientes

¼ taza de aceite de oliva
4 huevos
3 papas peladas
1 cebolla picada
sal

Preparación

Pelar las papas y cortarlas a la mitad, y de allí en cuartos.

Pelar y picar la cebolla.

Mientras pelas y picas, pones el aceite a calentar en el sartén, a un fuego medio bajo.

Cuando las papas están listas, ponlas en el sartén por cinco minutos. Esto es el comienzo del proceso de pocharlas.

Después de 5 minutos, añade la cebolla y continua pochando todo en el aceite a medio fuego por 12 a 15 minutos. Cada 5 a 7 minutos mover el sartén y mezclar para que se cocinen todas las papas bien. Poner un poco de sal a cada lado de las papas.

Mientras se cocina, batir los huevos y añadir un poquito de leche y sal al gusto

Después de 12 a 15 minutos, sacar las papas y cebolla y mezclarlo con los huevos revueltos. Sube el fuego y espera 30 segundos y pon la mezcla de los huevos, papas y cebolla en el sartén.

Mover el sartén hacia ti y hacia afuera por 3 o 4 minutos seguidos, suavemente, sin que se derramen los huevos ni el aceite. Cuando ya no esté tan líquido en el centro, voltearla y terminar de cocinarla.

Fideo seco con chipotle



Fideo seco con chipotle

Ximena Mondragón

Este platillo es uno de mis favoritos en el mundo, de cualquier cocina! Los fideos secos, o Sopa seca de fideos, es una receta que preparaba mucho Frida Kahlo y cocinó muchas veces para convidar a sus grandes amigos que llegaron a comer a la casa Azul de Coyoacán. Su elaboración es muy sencilla y los ingredientes se encuentran en todos los países que habitamos este maravilloso grupo. Durante este encierro necesario, en esta nueva realidad que nos ha sorprendido a todos, y nos tiene en casa días y días que se hacen interminables, la cocina ha sido mi espacio mágico, mi lugar donde me siento a gusto, libero el estrés del encierro y doy rienda suelta a la imaginación, la inventiva y me "suelto el pelo".

6 Raciones

Ingredientes

1 paquete de fideos 200 g
5 tomates medianos
½ cebolla
1 diente de ajo
1 chile seco pasilla, o guajillo (en esta ocasión usé 1 chile chipotle de lata)
2 cucharadas aceite de oliva
sal y pimienta

Para Emplatar

aguacate
queso fresco desmoronado (yo usé Cotija –con denominación de origen orgullosamente mexicano-)
crema
chicharrón también desmoronado (si me aceptan la expresión)

Preparación

A la licuadora poner los tomates, cebolla, ajo y el chile de su preferencia (si te decides por los chiles secos, eliminar el rabito y las semillas), mas un poco de agua. Licuar bien, colar y reservar. Los fideos se fríen en sartén de fondo con el aceite de oliva caliente. Mover y mover suavemente con esa "cadencia de va y viene" que nos gusta tanto en la cocina, hasta que queden de color dorado. Verter la salsa a los fideos, mezclar y salpimentar. Deben de cubrir los fideos, si hace falta, añadir un poco de agua. Revolver y dejar que el fuego haga lo suyo. Eso tardará unos 20 minutos.

Una vez listos, pasarlo a la fuente elegida y que alegre la mesa. Emplatar con todos los ingredientes.

Este platillo está presente en todos los restaurantes mexicanos, en las fondas se le llama como lo que es: Fideo seco. En los altos restaurantes les ponen nombres mas elaborados y hasta ridícularmente cursis, pero es lo mismo.¡¡¡La gloria!!!!

Tosta de aguacate (con comino y cilantro)



Tosta de aguacate (con comino y cilantro)

Zoe Plasencia

El aguacate es infinito, como mucha gente sabe. Y es también versátil cuando se trata del verano.

Esta preparación es una manera distinta de comer aguacate pero con el mismo resultado: siempre es un disfrute.

Esta bandeja tiene una linda historia. Ni bien llegué al pueblo este, no tenía muchas cosas y no solo por placer, sino también por necesidad, deambulaba por cuantos *Garage Sale* hubiera para abastecer con lo necesario la cocina del pequeño estudio a donde fui a parar. En Coconut Grove, Miami, encontré estos objetos junto con otros más industriales que una señora de nombre Love, vendía, todos metidos en una caja de cartón por solo ¡dos dólares! Pero ahí no para la cosa. No teníamos auto, solo una bicicleta cada uno, mi marido y yo. Y al ver eso, Love nos dio la llave de su auto para que nos lleváramos esa caja que pesaba un montón. La bandeja desde entonces, con su carga de amor en estado puro, viven en mí.

4 Raciones

Ingredientes

1 aguacate maduro
½ medio limón (zumo)
1 pizca de comino molido
1 pizca de sal
8 tomates cherry cortados al medio
4 rebanadas de pan, el que haya
cilantro

Preparación

Aplastar la pulpa del aguacate con un tenedor, agregar el limón, el comino y la sal a gusto. Reservar.

Cortar los tomates. Reservar.

Tostar el pan, aunque puede ser opcional.

Untar el aguacate a las tostadas, añadir el tomate en cantidades parejas en cada una y adornar con las hojas de cilantro.

Mermeladas sorpresa



Mermeladas sorpresa

Zurelys Villalobos

Me gustan las mezclas y pienso que hacer una mermelada es simple, y casi siempre el resultado de las combinaciones es explosivo!

Hace ya un tiempito me dije: no compraré más mermeladas, mejor las hago caseras... Y ya está, cada fin de semana trato de hacer alguna, para esas tostaditas del desayuno, para esas galletitas del té en la tarde...

Piña y Jengibre (1 Frasco de 160g)

Ingredientes

1 piña

1 trozo generoso de jengibre (con cuidado para que no pique tanto)

2 clavitos de olor (con este ingrediente soy bien conservadora)

1 limón (zumo)

vainilla

1 pizca de sal

azúcar al gusto

Preparación

En una vasija hice dulce de piña y luego lo pasé por el procesador con el jengibre. (Verán que se reduce un montón!) Después lo llevé todo al fuego, con los dos clavos de olor y el zumo de un limón, en la proporción de una taza de agua. Añadí el azúcar, la pizca de sal y al final la vainilla y listo! ¡Rápido y fácil de hacer!

Zanahoria, Plátano y Mandarina (1 Frasco de 140g)

Ingredientes

1 plátano maduro (ese que casi siempre queda para un batido)

3 mandarinas

1 zanahoria mediana

2 clavitos de olor (ya les dije que con este ingrediente soy cuidadosa)

1 limón (zumo)

1 chorrito de vainilla

1 pizca de sal

azúcar al gusto

Preparación

En una vasija de agua puse a hervir el plátano, las mandarinas y la zanahoria, con dos clavos de olor y el zumo de un limón, en la proporción de una taza de agua. Luego, cuando la zanahoria ya estaba blanda, mezclé todo en el triturador, y lo volví a llevar al fuego, bajo. Añadí el azúcar, la pizca de sal y al final la vainilla y listo!

Arroz con huevo



Arroz con huevo

Verónica Cervera

El arroz con huevo me mató mucha hambre en Cuba. A veces era difícil hasta conseguir un huevo para hacerlo, el arroz que vendían en la bodega traía tantos gorgojos que antes de cocinarlo nos llevaba horas escogerlo y, en lugar de ketchup le añadía salsa de tomate que vendían en botellas de ron recicladas.

Algunos se estarán preguntando de dónde sacaba en Cuba la salsa china o salsa soya. Les cuento: un amigo de mi padre, que era militar, fue a China por gestiones de trabajo y nos trajo una botella como de 750 mililitros que nos duró un par de años de tanto ahorrarla. La usábamos sobre todo para preparar este plato, que viene siendo como un arroz frito a la cubana. Hasta teníamos una cazuelita en casa especial para hacerlo, de hierro y pequeñita, como para una sola ración.

Hoy este platillo sigue siendo una de las recetas más socorridas de mi hogar. Además me sigue gustando y es magnífico para aprovechar las sobras de arroz, las cuales resultan más convenientes para esta receta, pues los granos estarán duros y se mantienen firmes al calentarlos.

El plato en que está servido me lo mandaron de Cuba cuando yo estaba haciendo La cocina cubana de Vero y andaba buscando objetos antiguos para las fotos. Mi tío y su esposa me lo hicieron llegar junto con otros props. Pertenecía a la familia de un amigo de mi tío que vive en una ciudad cercana a la nuestra. Era parte de una vajilla inglesa incompleta de la que ahora yo tengo un par de piezas y mi familia el resto.

4 Raciones

Ingredientes

1 taza de arroz cocido
1 cucharada de aceite vegetal
1 huevo grande
1 cucharada de ketchup
1 cucharadita de salsa de soya
1 ramita de cebollino

Preparación

Echa el aceite en un wok o un sartén a fuego alto e inmediatamente agrega el huevo. Cuando casi toda la clara haya cambiado de color, adiciona el arroz, el ketchup. Mezcla bien y añade la salsa china por uno de los bordes del wok para que aromatice y se distribuya mejor. Ve revolviendo bien a medida que se calienta el arroz, durante unos 3 minutos, constantemente, para que no se pegue.

Sirve con el cebollino picadito por encima.

Ají de gallina



Según mi marido, pude entrar a este grupo porque no hacían pruebas de ingreso. Ha sido este encierro el que ha trastornado mi paso por la cocina, ese espacio para mí siempre de estancia y no de pertenencia. Refugiada en este grupo me he dedicado a cocinar, y de qué manera. Que lo ha dicho mi hija Mariana: "Mami, yo nunca había comido tan rico y tan variado".

Permítanme disfrutarlo junto a ustedes que han sido mi inspiración para participar en este lindo proyecto con algo de "*Batch cooking*", concepto que aprendí de Vero y que intento poner en práctica para no desperdiciar alimentos. Ayer hice ají de gallina. Hoy, con lo que sobró, haré "empanadas de ají de gallina".

4-6 Raciones

Ingredientes

2 pechugas de pollo
caldo de pollo
1 pedazo de apio
3 ajíes escabeche limpios
1 cebolla bien grande
4 ó 5 dientes de ajos
aceite
2 panes grandes de hamburguesa
queso parmesano y/o queso blanco fresco a gusto.
½ taza de leche evaporada
sal
2 huevos
aceitunas moradas

Preparación

Hervir el pollo con el pedazo de apio, sal y dos dientes de ajo. Deshilachar el pollo y reservar el caldo.

Suelo bajar el picante de los ajíes hirviéndolos dos o tres veces. Luego licuarlos con un poquito del caldo de las pechugas.

Licuar el pan con la leche evaporada.

Sofreír la cebolla y el ajo. Agregar el ají y luego el pan licuado. Adicionar el pollo deshilachado, el queso parmesano y/o el queso blanco fresco y la sal a gusto. Ir adicionando caldo de pollo según sea necesario.

Cocinar revolviéndolo para que no se pegue hasta que esté bien cremoso.

Hervir los dos huevos y cortarlos en mitades.

Servir con arroz blanco, y/o papas hervidas. "Adornarlo" con la mitad de un huevo hervido y una aceituna morada. Si no queremos comer arroz o papas les puede servir en una hoja de lechuga fresca que tenga la forma de una especie de cuenco. Con lo que quede al día siguiente puedes hacer empanadas.

Pechugas rellenas



Pechugas rellenas

Yudith Amaya

El tío de mi esposo, Nenito (QEPD) manejaba un negocio de organización de eventos en Miami, FL. Este hermoso plato pintado con oro, fue parte de la vajilla que se usó en una fiesta que organizó para Willy Chirino (cantautor y productor musical cubano-estadounidense), eso fue por el año 1993-94 (ese dato no lo tengo claro). Para no hacer la historia larga, mi esposo terminó heredando parte de esa vajilla, que siempre ha conservado con mucho cuidado. De hecho, solo se usa en ocasiones muy, muy especiales, y la llamamos "La vajilla de Willy Chirino".

4 Raciones

Ingredientes

8 bistec de pechugas de pollo
6 tiras de bacon
3 cucharada de queso ricotta
3 onzas de queso mozarella
3 onzas de queso parmesano
sal
pimienta
3 huevos
harina blanca
pan rallado
1 taza de aceite

Preparación

Golpeamos con un mazo de cocina las pechugas de pollo, con cuidado de no romperlas. Les ponemos sal y pimienta al gusto.

Troceamos el bacon y freímos, lo colocamos sobre papel absorbente.

En un recipiente mezclamos los quesos y el bacon

Colocamos aproximadamente 2 cucharas de la mezcla en uno de los bistec, esparciéndola, luego colocamos otro bistec encima. Repetimos con los otros bistecs.

Batimos los huevos con una pizca de sal.

Pasamos las pechugas ya rellenas primero por harina blanca, luego por huevo y por último por el pan rallado.

Dejamos reposar 5 minutos.

Ponemos el aceite en una sartén mediana a calentar, cuando esté caliente colocamos 2 pechugas y bajamos el fuego a medio-bajo, así las pechugas se cocinarán bien. Aproximadamente entre 5 a 10 minutos por cada lado. Retira y colócalas en papel absorbente. Cocina las otra 2.

Puedes acompañarlas con vegetales y papas aliñadas con aceite, ajo y aceite de oliva.

Natilla sin prisas



Natilla sin prisas

María Teresa Betancourt

Les voy a compartir mi receta de natillas. No es mía, es la receta de toda la vida. Pero las prisas por un lado, la necesidad de ahorrar ingredientes por el otro, nos han acostumbrado a modificar tanto que se pierden algunas recetas originales y por tanto, el sabor de los recuerdos.

Por eso yo le llamaré natilla de cuarentena, o natilla sin prisas, porque me he dado el gusto de hacerla como mami o mis tíos.

Entonces buscaba un tareco de la cocina, algo que yo ame, pensé entonces que cuando vivimos lejos de nuestra casa, cuando tenemos un nuevo hogar, hay que empezar por llenarlo de recuerdos, de cositas, de colores, para convertirlo en nuestro.

Así, en el 2006, descubrí esas tiendas que abundan en Miami, donde te encuentras bellezas de utensilios de cocina, platos, frascos, todas esas cosas que nos encantan. Compré estas tazas de colores llamativos, todas diferentes, y he servido hoy natilla en una de ellas. Creo que en tazas tan lindas, todo sabe bien.

6 Raciones

Ingredientes

1 lata de leche condensada
2½ tazas de leche fresca
3 yemas de huevo
1 ramita de canela
1 cascarita de limón
1 cucharada grande de maicena
1 cucharadita de vainilla

Preparación

Mezclamos dos tazas de leche fresca con la lata de leche condensada. Le agregamos la cascarita de limón y la canela en rama. Lo ponemos a hervir a fuego lento cuidando que no se pegue.

Cuando ha hervido, tapamos inmediatamente para infusionar la leche que quedará perfumada con canela y limón. Debemos mantenerla tapada y fuera del fuego unos 10 minutos.

Batimos las tres yemas de huevo con 1/2 taza de leche que nos queda y la cucharada de maicena.

Volvemos a poner al fuego nuestra leche hervida y le agregamos, pasándola por colador, esta mezcla. No dejamos de remover, a fuego bien lento, hasta que tenga la consistencia deseada. Si les gusta más gruesa, pueden agregar un poquito más de maicena pero con esta proporción queda estupenda. Cuando está lista para sacar del fuego, le ponemos un chorrito de vainilla.

Servimos en dulceritas individuales, queda deliciosa, con sabor a domingo.

Arroz con coco



María Soto

Mi progenitora tiene la superstición de regalar gallos para la buena suerte y prosperidad de las personas que quiere. Como saben, las madres solo quieren lo mejor para los hijos, así que ya imaginaron la cantidad de gallos que tengo en mi casa. Ella al igual que mi hija son ratonas de tiendas de segunda mano o *thrift stores* como dice mi hija, les encanta irse a buscar cosas únicas a buen precio.

El arroz con coco lo probé la primera vez que visite Cartagena, Colombia. Allá se come con comida de mar y tostones (patacones), es un arroz super fácil de preparar y su sabor es único pue no es ni salado ni dulce. Lo pueden servir acompañando comida tailandesa o comida de mar.

4 Raciones

Ingredientes

1 taza de arroz cualquiera
1 cebolla blanca mediana picadita
1 taza de leche de coco (lata)
1 cucharada de mantequilla o aceite de coco
1 cucharada sopera de azúcar morena
1 pizca de sal
1 taza de coco rallado (flaques de bolsa)
½ taza de almendras en lascas (opcional)
cilantro para decorar (opcional)

Preparación

Poner la cebolla a dorar en la mantequilla, una vez dorada la cebolla agregar el resto de los ingredientes.

Dejar que hierva, bajar el fuego a mínimo y tapar hasta que se seque el arroz.

En otra olla dorar el coco e incorporar con el arroz seco. Si gusta le puede añadir almendras. Servir caliente y disfrutar

Crema de puerros



Marimer Carrión

Esta receta me la pasó mi querida amiga de infancia Paloma Domingo en un Madrid frío y lejano. Es receta clásica en España, y como muchas amigas que dejé en mi exilio de aquella tierra querida, he seguido su consejo básico para hacer y rehacer esta receta mil y una veces hasta que le he encontrado el gusto. Algunos le ponen más crema, por aquello de enblanquecerla (de hecho, la versión fría de esta sopa, con más patatas y crema, se acerca a la veraniega *Vichyssoise*). La crema de puerros, sopa de invierno, pero que se agradece en cualquier etapa del año, se deja adaptar, estirar y apañar, y siempre queda estupenda. La olla, mi tareco amado, es legado indestructible de cocinas pasadas, regalo de segunda mano de una de las mejores cocineras que conozco en el mundo, mi amiga Beatrice Pelloni.

4-6 Raciones

Ingredientes

3 puerros hermosos
4 patatas medianas (doradas, no rojas)
454 g de zanahoria
1 barra de mantequilla sin sal
1 l de consomé de pollo
250 ml de nata o 'heavy cream'

Preparación

Cortar los puerros en rodajas de un dedo de grueso, las patatas en cuadros y la zanahoria, en rodajas; también puede usar 'baby carrots'.

Echar los puerros, las patatas y la zanahoria en una olla alta de sopa con un fondo de aceite de oliva.

Rehogar hasta que el puerro se ponga transparente. Cortar la mantequilla en 4-6 dados y añádasela.

Con la mantequilla derretida y las patatas ya reblandecidas, añada el consomé de pollo. Complete con agua del tiempo (no fría) hasta que cubra toda la mezcla. Deje hervir por 30-45 minutos.

Refrescar la olla un poco y pasar la mezcla por la batidora de mano hasta formar un puré.

Añadirle poco a poco la crema para que forme emulsión y convierta el puré en crema.

Servir caliente. Mezcla bien con quiche o con masitas de pollo con pan, o con una buena ensalada.

Ajíes rellenos de cangrejo



Ajíes rellenos de cangrejo

Diarkis Aguilar

El ají con cangrejo es un acompañante idóneo para cualquier plato. Se puede consumir para acompañar un buen plato de arroz o pasta. Era el plato preferido de mi abuelita y aquí va la receta.

4 Raciones

Ingredientes

4 pimientos rojos
½ lb de masas de cangrejo frescas
1 cebolla grande
3 dientes de ajo
1 taza generosa de puré de tomate
4 lascas de queso suizo
albahaca fresca

Preparación

Poner al horno los pimientos engrasados con aceite de oliva y salpimentados, a 350° F por media hora. Sacarlos y dejar reposar.

Preparar el relleno en un sartén con aceite de oliva. Colocar ajo y cebollas hasta que se marchiten. Luego agregar el puré de tomate y por último las masas de cangrejo. Salpimentar al gusto.

Rellenar los ajíes.

A los pimientos colocar una lasca de queso suizo encima de cada uno y poner al horno a igual temperatura de 350° F por 10 minutos más, hasta que el queso se derrita y a disfrutar.

Ensalada de sandía con labneh casero



Ensalada de sandía con labneh casero

Martha María Montejo

Vivo muy cerca de las montañas Ozark, en el Noroeste de Arkansas, en los Estados Unidos, donde se disfrutan los colores y platos distintivos de las cuatro estaciones del año. Una de las partes más difíciles del encierro por la pandemia fue que comenzó en marzo, con la llegada de la primavera. Afuera renacía la vida después del invierno y no conseguíamos disfrutarlo. Pero si no puedes llegar a la primavera... tráela a casa. Así surgió esta ensalada que tiene como base el melón rojo (sandía), pero los demás ingredientes pueden variar en dependencia de lo que exista a mano. El otro componente importante es el queso labneh, hecho de yogur y típico del Medio Oriente. Usualmente preparo mucho más del que necesito para esta receta, y reservo para otras.

Por último, pero no menos importante, la belleza también alimenta; y esta ensalada merece servirse de manera especial. Siempre la hago sobre este plato con imagen de una obra del artista plástico cubano Carlos Guzmán, que me regaló mi amiga Sara Hidalgo y conservo con mucho cariño.

4 Raciones

Ingredientes

1 rueda de melón, aproximadamente de 1 pulgada o 2 ½ centímetros de ancho
10 bolitas pequeñas de labneh
¼ de 1 pepino mediano cortado en cubos pequeños
2 cebollinos enteros cortados en porciones pequeñas
1 ají rojo mediano cortado en ruedas finas (uso tailandés picante)
1 cucharadita de hojas pequeñas de menta (cortadas si son hojas grandes)
¼ de cucharadita de semillas de albahaca
sal en escamas al gusto (uso *fleur de sel*)
1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
1 cucharada de vinagre balsámico (uso con reducción de fresas)

Preparación

El labneh

La noche anterior, verter un pote de yogur griego (uso yogurt con 5% de grasa) sobre un paño tupido. Atar sus puntas para que el yogur quede apretado, y ponerlo dentro de un colador sobre un cuenco –en un lugar fresco de la casa, no en el refrigerador– por 14 ó 18 horas para que drene. Luego, formar con las manos las bolitas de labneh del tamaño deseado. Guardarlas en el refrigerador en un pomo cerrado con aceite de oliva extra virgen. Se conserva fresco por 2 ó 3 semanas.

La ensalada

Cortar cuidadosamente la rueda de melón con un cuchillo afilado para conseguir la forma circular. Colocarla sobre el plato; y encima, el pepino, el cebollino, el labneh, el ají rojo, las hojas de menta y las semillas de albahaca. Poner la sal a gusto y luego el aceite de oliva y el vinagre balsámico.

Mousse de mango



Mousse de mango

Giselle Cruz

Nací y crecí en Cuba rodeada de matas de mango. Subía al árbol, los cogía con mis propias manos y, muchas veces, me los comía sentada en aquellas ramas mirando las casas de los vecinos desde lo alto.

Cruzar el Atlántico de vuelta, para llegar a este país, ya hecha mujer, emigrada y con una hija de cuatro años, te hace cargar con poco más que los recuerdos.

Entonces nuevos amigos, una segunda hija, la condición de seres sociales bajo la piel y aquella fiesta de cumpleaños junto al río después de la lluvia donde una madre brasileña llega, hija en una mano, mousse de maracuyá en la otra, a abrazarme y acariciar mi barrigota con una calidez inolvidable. Me palabréo muy brevemente al oído la receta de su abuela y en esta casa, desde ese día, no falta el mousse de la mamá de Shekinah. Esta versión reconcilia los recuerdos de aquella niña subida en el árbol con las bondades de ese accidente inevitable que es hacerse mayor.

Se puede servir el mousse en cualquier botecito, preferiblemente con tapa, que ayude a conservar su frescura. Yo elegí esta jarrita que le regalara Tere (la mamá de nuestra querida Eida del Risco) a mi Alexa, cuando recién pisábamos suelo americano. Es parte de una vajilla infantil, hecha en Brasil, que atesoramos con el mismo cariño que sentimos por esa familia tan linda.

6-8 Raciones

Ingredientes

1 mango maduro

1 lata de leche evaporada

16 oz nata o crema de leche (*heavy cream*)

*Se necesita una batidora o mezcladora eléctrica y una espátula.

Preparación

Poner la nata en el congelador media hora antes de preparar el postre, es importante que esté bien fría.

Pelar el mango, cortarlo en trocitos y reservar.

Montar la nata en la batidora a velocidad constante hasta que espese totalmente. Ir añadiendo la leche condensada con suavidad hasta que se integre bien (ayudar cuidadosamente con una espátula).

Añadir los trocitos de mango poco a poco hasta que la mezcla quede bien homogénea (reservar algunos trocitos para la decoración).

Dejar de batir, servir en los recipientes deseados y enfriar, al menos una hora, antes de servir. Me gusta decorarlos, una vez servidos, con cuadritos de mango.

¡Buen provecho!

Arroz con atún



Tenchy Tolón

Emigrar a una tierra sin cadenas con el pasado es un aténtico desafío y yo lo sentía sobretodo en la cocina. Viví sola por mucho tiempo y me daba pereza cocinar apenas para mí. Era atún con pan, atún con ensalada, spaguettis con atún, papas con atún, café con leche y por ahí quedaba. Entonces, una tarde fría y lluviosa descubrí esta receta en una revista promocional sobre el laterío. Fue una especie de Eureka! La repetí la mar de veces y se me antojaba generosa porque era muy barata, aceptaba cualquier tipo de arroz y además, sentía que estaba haciendo "comida".

Aquí va pues mi arroz de atún, corcho de mis primeros años lisboetas porque la culinaria me salvó de la soledad y la nostalgia.

2 Raciones

Ingredientes

1 lata de atún

½ taza de arroz (cualquier tipo)

1½ taza de agua

1 limón

1 cebolla

2 dientes de ajo

½ pimiento verde o ají, como le decimos en la isla.

½ lata de tomates en jugo, pulpa o pasta de tomate (cualquiera sirve)

1 picante

1 chorrito de vino blanco

1 ramito de perejil o cilantro, o ambos.

sal a gusto

Preparación

Retirar el aceite o el agua del atún. Agregar el zumo de la mitad de un limón a la conserva. Sofreír en un poco de aceite el ajo y la cebolla, luego incorporar el ají. Agregar el tomate y un chorrito de vino blanco. Remover hasta que el tomate y los ingredientes amalgamen bien.

Se vierte el arroz y el agua caliente. Adicione picante al gusto. Agregar la sal, un poco de perejil o cilantro y dejar cocinar unos 8 minutos con la tapa puesta. A los los 6 o 7 minutos se agrega el atún. No es necesario el timer, cuando el arroz esté a medio hacer, incorpore el atún. Si el arroz es tipo risotto son 15 minutos aproximadamente. Si es basmati, bastan 11-12 minutos

Una vez listo, al servir, adicionar el resto del cilantro fresco y la otra mitad del zumo de limón. Dónde está el secreto?

El limón hace compactar el atún y le da un sabor peculiar, este proceso debe realizarse antes de echarlo en la cazuela. Mitad del cilantro mientras se cocina y la otra porción fresca, sólo al servir el plato. Cuando el arroz está casi listo colocamos la cazuela tapada dentro del horno (con el horno apagado). El arroz se termina de "abrir" y compacta mejor. Para esta operación bastan 3 minutos.

Pan rústico italiano



Pan rústico italiano

Catherine Resek

Esta receta es una adaptación que hice hace años del famoso "No Knead Bread" pero aún más sencilla. No es necesario amasar nada. Lo único importante es no tener prisa, el pan casi "se hace solo". Yo uso mucho este pan para regalar, en raras ocasiones le agrego alguna hierba aromática, es bien versátil. Esta es la receta básica que usé mucho durante el tiempo de cuarentena.

8-10 Raciones

Ingredientes

4 tazas de harina común (all purpose) – si tiene harina para pan también la puede usar, o un 50% harina para pan y 50% harina común.

2 tazas de agua aproximadamente (temperatura ambiente)

1 cucharadita (teaspoon) de sal

¼ cucharadita (teaspoon) de levadura seca para pan

Preparación

Mezclar todos los ingredientes secos en un bol con una cuchara de palo (yo uso el mango de la cuchara), e ir adicionando el agua poco a poco hasta que toda la harina quede "humedecida". Dependiendo de la temperatura de la cocina, o el tipo de harina usado, es posible que lleve un poco más de agua, o un poco menos.

La masa no quedará bonita, ni lisa. Incluso parecerá un poco fea, como que "pegajosa".

Una vez bien mezclado todo cubrir bien con un "film" plástico y un paño de cocina y dejar descansar en un lugar que no sea frío (ejemplo, adentro del microondas o del horno apagados), por unas 14 -16 horas.

Después de transcurrido ese tiempo, voltear la masa (que ya habrá duplicado de tamaño) en una mesa enharinada, extenderla un poco con los dedos y doblar los 4 extremos hacia adentro, y luego formar una bola, y darle un par de vueltas levemente con las manos (adicionalar más harina para darle mejor forma si fuese necesario, si la masa parece muy blandita). Colocar la bola de masa encima de una bandeja para horno previamente forrada con papel "parchment", (importante que sea "parchment paper" y no "wax paper").

Levemente polvorear la bola con un poco de harina por arriba y cubrir con un paño de cocina. (Se puede dividir la masa y hacer dos bolas de pan menores si quiere).

Dejar reposar en la bandeja por 1:45 minutos y luego empezar a pre-calentar el horno a 425° F, y una vez bien caliente el horno, colocar la bandeja con el pan para que se ase, eso toma aproximadamente unos 35-40 minutos dependiendo del horno. Si lo quiere más doradito, dejar unos 5 minutos más. Dejar enfriar por unos 15 minutos mínimo.

¡Buen provecho!

Puerquitos con cardamomo y azahar



Puerquitos con cardamomo y azahar

Violeta Romero

Esta receta está basada en la de los típicos marranitos o puerquitos mexicanos, pero con algunas variaciones. Por mucho tiempo estuve buscando un molde apropiado para hacer estos simpáticos animalitos, hasta que di con un estuche que traía la granja completa: gallos, ovejas, cerdos, vacas, caballitos. Entonces, recordando aquello de que *"Todos los animales son iguales, pero algunos animales son más iguales que otros."*, decidí dar más categoría a mis cerdos y cambié la canela por el cardamomo, además agregué agua de azahar y ralladura de naranja que no forman parte de la receta tradicional.

25 Raciones

Ingredientes

1¾ taza de azúcar morena
¾ taza de agua
2 barras de mantequilla sin sal a temperatura ambiente
2 cucharadas de miel
1 cucharadita de cardamomo en polvo
2 cucharadas de agua de azahar (*orange blossom*) y la ralladura de media naranja
4¼ tazas de harina de trigo
1 cucharadita de bicarbonato
1 cucharadita de polvo de hornear
½ cucharadita de sal
2 huevos batidos
1 huevo ligeramente batido para el glaseado
azúcar glass para espolvorear

Preparación

Mezcla el azúcar morena con el agua. Calienta a fuego mediano hasta que hierva y mantén luego a fuego bajo hasta que tenga consistencia de un jarabe ligeramente espeso.

Retira del fuego y añade la mantequilla, la miel y la ralladura de naranja revolviendo hasta disolver todo.

En un recipiente mezcla la harina, el polvo para hornear, el bicarbonato, el cardamomo y la sal. Haz un hoyo en el centro y echa allí el almíbar. Mezcla todo bien con una espátula y añade los huevos, previamente batidos con el agua de azahar, a la masa que debe estar bien pegajosa. Luego, envuelve la masa en un plástico y refrigerala por unas 2 horas.

Antes de hacer las galletas precalienta el horno a 375°F. Engrasa un par de bandejas para hornear. Pon harina al rodillo y en la superficie donde vas a trabajar la masa. Extiéndela, usa un molde de galletas para puerquitos para formar las galletas y pásalas a las bandejas. Unta las galletas con el huevo ligeramente batido y hornéalas por unos 7 o 9 minutos. Tus cerditos saldrán del horno esparciendo su delicado perfume de azahar. Espolvorearlos es opcional.

Pan de maíz



Rufina Velázquez

En estos tiempos de cuarentena indefinida me he apoyado muchísimo en las cosas del pantry que siempre tengo y uso muy poco. Por ejemplo, el cornmeal, me toma meses terminar la bolsa. La mayoría de las recetas que encontré llevan *buttermilk*, mantequilla, o una mezcla de harinas. Pero yo quería hacerlo de una manera sabrosa pero más sencilla. Así que, después de experimentar un poco me he quedado en una receta base con la que se puede "jugar" un poco después y así no caer en la monotonía.

8-10 Raciones

Ingredientes

2 tazas de cornmeal (yo uso *self rising*)
1 lata de maíz dulce estilo cremoso (*creamed corn*)
1 taza de leche (yo uso de soya)
½ taza aceite vegetal
1/3 taza de miel
2 cucharadas de azúcar parda
2 huevos grandes (3 si son pequeños)
1 cucharadita de polvo de hornear
1 paquetico de sazón goya con culantro y achiote (80g)

Preparación

Precalentar el horno a 375° F.

Mezclar bien todos los ingredientes secos, poner al lado. En un cuento verter la leche, miel, aceite y huevos y batir bien. Añadir a los ingredientes secos y mezclar bien. Dejar reposar por 5 o 10 minutos. Si solo tienes maíz en lata de granos enteros, pulsar en el food processor hasta que esté cremoso, pero con pedacitos gruesos.

Preparar el molde de hornear (8x8 o 9x9) untando con mantequilla o aceite, y polvorea el fondo y los lados con un poco del mismo cornmeal. Vierte la mezcla final y hornea por 25-30 minutos o hasta que al insertar un cuchillo este salga limpio. Deja reposar antes de cortar.

Croquetas de calabaza y jamón



Croquetas de calabaza y jamón

Mirta Suquet

Esta receta la recuperé del baúl de la memoria y la modifiqué un poco. En el Período Especial en Cuba (década del 90), mi madre hacía varias recetas con calabaza, que estaba más a la mano que cualquier otra hortaliza. La rayaba y hacía frituritas; la picaba en bastoncitos muy finitos y hacía un salteado de verduras. Y, por supuesto, la cocinaba en trozos y le ponía el delicioso mojo por encima. ¡Nos fascinaba el dulzor de la calabaza! Mi padre es diabético y, mientras tenía prohibida la yuca (en mi casa jamás se hacía yuca), le habían dado luz verde para la calabaza.

De entre las recetas que conservo de esta etapa elegí estas croquetas de calabaza y jamón (¡entonces, se hacían con salchichas, si había!) porque en la cocina cubana la croqueta tiene un lugar especial. Además, no necesitas hacer salsa bechamel. ¡Quedarán suaves y crujientes!

8-10 Raciones

Ingredientes

250 g de calabaza o una calabaza pequeña (*butternut squash*)
100 g de jamón cocido (también puedes usar jamón serrano)
8-10 bastoncitos de queso gouda
2 cucharadas de queso parmesano (u otro queso rallado que se prefiera)
1 cebolla pequeña
1 diente de ajo
hierbas provenzales (si no, usar tomillo, orégano y romero)
½ cucharadita de nuez moscada
sal y pimienta
2½ tazas de aceite para freír las croquetas
pan rallado y un huevo para rehogar

Preparación

Pelar la calabaza y picarla en dados pequeños. Cocinarla en el microondas por 10 minutos a máxima potencia. (Se puede cocinar al vapor o en un wok, pero prefiero la textura más consistente que se logra con el microondas). Mientras, triturar el jamón y separar.

Cuando la calabaza esté lista, aplastar los dados con un tenedor.

Picar la cebolla muy finita y el ajo. Sofreír en una sartén con una cucharada de aceite de oliva. Cuando el sofrito esté dorado, añadir la masa de calabaza, el jamón triturado y el queso rallado. Mezclar bien hasta conseguir una pasta. Agregar las especias, la nuez moscada, la pimienta y la sal a gusto. Dejar enfriar la masa 10 minutos.

Picar el queso gouda en bastoncitos finos de 3 cm de largo aproximadamente. Tomar una porción de la masa en el cuenco de la mano, poner el queso y cubrir con otro poco de masa. Darle la forma de la croqueta (también pueden hacerse bolitas), y rehogar en huevo y pan. Para esta receta, usé un pan rallado con semillas de sésamo.

Poner el aceite a fuego alto en una cazuelita (una cazuela de hierro, ancha y de fondo plano es la mejor solución), y cuando el aceite esté bien caliente, freír las croquetas. Puedes hacerlas en una freidora por aire como yo las hice. Acompañar con tu salsa preferida.

Pancakes de banana



Pancakes de banana (*)

Isbel Alba

Esta receta me la inspiró la sin par Alexa quien a sus 10 añitos es quizá la chef en ciernes más joven de nuestro Grupo La Cocina de Vero, en Facebook. Alexa, como muchos de Uds. sabrán, es hija de Giselle, una de nuestras colaboradoras más activas, y Julio, el diseñador de este hermoso libro. Uno de esos días de la cuarentena me asomé al grupo y vi algunas fotos publicadas por Giselle de unos pancakes de plátano hechos por su niña. Como adoro los brunch, la receta me llamó la atención porque se presta para este tipo de comidas que tanto disfruto. También por su simplicidad y buena pinta. Estos pancakes están listos en un pis-pás. Son económicos, saludables y apenas se hace reguero en la cocina. Por eso me decidí a hacerlos haciéndole algunos cambios para adaptar la receta a mi gusto. Este es el resultado.

2 Raciones

Ingredientes

A mi juicio, debe servirse esta cantidad por persona, de modo que recomiendo doblar la cantidad de ingredientes por cada comensal.

1 plátano fruta maduro (banana)
1 huevo
1 cucharada de harina de almendra
1 cucharada de harina de avena (o cualquier otra sin gluten)
una pizca de sal
grasa vegetal en spray o mantequilla para la sartén
sirope de arce o agave para servir
frutas a gusto para decorar (opcional)
hojitas de menta para decorar (opcional)

Preparación

Mezcla en un bol todos los ingredientes con una mezcladora manual. También puedes pasarlo todo por la batidora o el procesador de alimentos (si quieras añadirle otra fruta hazlo después de haber mezclado los ingredientes). Precalienta la sartén y engrásala. Vierte la mitad de la mezcla en ella; cocina a fuego medio esperando a que se hagan huequitos. Cuando esté bien dorado por debajo volteá el pancake. Hazlo con sumo cuidado, pues quedan muy suaves. Dóralo por el otro lado y retíralo. Cocina el segundo. Sírvelos aún tibios con la fruta y sirope de tu elección por encima.

Nota:

Hice una variante de estos pancakes añadiéndole arándanos azules a la mezcla. Quedaron más deliciosos aún. Los de arándanos los sirvo con sirope de agave, las hojas de menta y copos de coco natural por encima.

(*) Dedicado a Alexa quien a sus cortos años ya nos inspira con sus creaciones culinarias. Esta segunda generación integrada a nuestro grupo, cocinando por sí sola o en familia, forma parte de las cosas más lindas que compartimos aquí. Gracias, porque sus mensajes de cariño y agradecimiento me llegaron muy hondo durante los días de aislamiento de este confinamiento.

Tortilla de jamón y queso



Tortilla de jamón y queso

Alexa Baisre-Cruz

Como tengo diez años, soy la persona más joven de este grupo tan bello. Muchísimas gracias a Vero, por dejarme estar en el libro. Soy la hija de Giselle, la que hizo un mousse de mango riquísimo y de Julio, el que diseñó el libro. Soy española y siempre me ha gustado comer tortilla de huevo. Pero había un problema... no me gustaba porque tenía patatas. Pues en esta receta lo cambio. No es española, ni francesa, es Alexa. Es una tortilla de jamón y queso. El cebollino picado le da un toque único. Abajo os enseño la receta. Gracias a Isbel y Vero, y con el amor de Ximena!

Isbel y Ximena, gracias por los libros que nos han mandado! Los agradezco mucho. Isbel, espero que te siga inspirando. ¡Disfrutad de la receta!

4 Raciones

Ingredientes

5 huevos
5 quesos de tiritas de meriendas infantiles
3 cucharadas de leche
1 pizca de sal
1 cebollino o dos
1 cucharada de mantequilla
5 lascas de jamón de York (usamos el *black forest ham*)
2 cucharadas de aceite de oliva

Preparación

Batir los huevos y agregar el queso (usamos el quesito de tiritas de nuestras meriendas) cortado en tiritas.

Agregar la pizca de sal y el cebollino troceado, reservar.

En el sartén sofreír (en una cucharada de mantequilla) los trozos de jamón cortados bien finitos hasta que se doren.

Incorporar los trocitos de jamón a la mezcla de huevos con queso y cebollino y dejar reposar 5 minutos.

Limpiar los restos de mantequilla y jamón en el sartén y echar el aceite de oliva a fuego mediano.

Verter la mezcla suavemente y bajar la intensidad del fuego.

Cocinar a fuego bajo hasta poderla virar y cocinar por el otro lado durante 5 minutos.

Servir y disfrutar.

Hojaldre de peras (con cardamomo y pimienta)



Hojaldre de peras (con cardamomo y pimienta)

Mayret Padrón

Una de las maravillas que trajo esta cuarentena, fue 'asistir' con la niña de esta casa a sus clases de cocina del colegio. Debíamos presentar una receta para acompañar un festín árabe. Entonces se me ocurrió agregar ciertos ingredientes muy del medio oriente, como son el cardamomo, la pimienta y el pistacho, a una receta que había visto en algún momento en un sitio ruso y fue ciertamente un éxito. A presentar el postre, nos 'acompañó' esa escultura de mujer desenfada y relajada, disfrutando el momento, que me regaló uno de los pacientes que más honrada me he sentido en cuidar durante toda mi vida profesional, y que agradezco que a pesar de sus 96 años y sus enfermedades crónicas, sea un sobreviviente de esta pandemia. ¡Qué la disfruten!

8 Raciones

Ingredientes

1 paquete de hojaldre (descongelado por 40 minutos)
1 cucharada de harina para todo uso
4 peras maduras
1 cucharadita de cardamomo
pimienta recién molida al gusto
1 huevo
8 cucharaditas de miel
1 limón (el jugo)
1 cucharada de mantequilla
2 cucharadas de azúcar en polvo
pistachos tostados (opcional)

Preparación

Precaliente el horno a 400° F. Prepare una fuente para hornear de 9 x 13 pulgadas con papel encerado o una bandeja, puede untarlas con mantequilla, pero no es estrictamente necesario. Lave las peras y séquelas con una toalla de papel. Corte las peras longitudinalmente en mitades. Quiteles el centro. Ahora corte cada mitad transversalmente con cuidado de no hacer un corte por completo. Vierta el jugo de limón por igual en cada mitad de pera. Reserve. Aplane suavemente cada hoja de hojaldre con un rodillo sobre una superficie ligeramente enharinada. Corte cada hoja en cuatro cuadrados. Vierta una cucharadita de miel en el centro de cada rectángulo y extiéndala con cuidado de que sea solo el centro. Coloque la mitad de una pera en uno de los cuadrados de hojaldre con miel y córtelo según la forma de la pera dejando 1-1.5 cm del borde. Polvoree el cardamomo sobre cada pera. Vierta otra cucharadita de miel sobre las peras. Póngale pimienta al gusto. Con el hojaldre sobrante, puede cortar dos hojitas por cada mitad de pera. Transfiera el hojaldre con las peras a la bandeja para hornear ya preparada. Colóquelos a 2 pulgadas uno de otro. Bata suavemente 1 huevo. Pinte el hojaldre que no esté cubierto de pera con el huevo batido. Hornee en el horno precalentado hasta que la masa de hojaldre esté dorada y esponjada, entre 15-20 minutos. Retire de la bandeja para hornear y enfíe por 15 minutos. Rocíe cada pastel con azúcar glas, generosamente. Puede polvorear los hojaldres ya terminados con pistachos tostados y triturados grosamente. Sirva acompañado de nata, crema chantilly o helado de vainilla.

Flan de queso



Flan de queso

Magaly Varona

Esta forma de hacer flan se ajusta mucho a personas que como yo, no tengan mucho tiempo para dedicarle a la cocina y les encante algún premio de algo dulce de vez en cuando. Entre los elogios que he recibido al brindar este postre a mis amistades, es que les recuerda el que les hacía su abuela. Quizás por la sencillez en los ingredientes me imagino yo. Lo aprendí en YouTube y como evito usar el horno grande para platos pequeños me quedé con la receta. Este flan lo hago en una olla de presión eléctrica o convencional. Su tiempo de cocción es de 30 minutos. Según la cantidad de ingredientes se debe usar un molde con tapa con una capacidad de 1.5 qt.

8 Raciones

Ingredientes

1 taza de azúcar blanca para el caramelo.
5 huevos enteros.
1 lata de 12 oz de leche evaporada.
1 lata de 14 oz de leche condensada.
1 cucharadita de vainilla (prefiero no imitación)
1 pizca de sal (2.5 ml)
1 queso crema de 8 oz (opcional)

Preparación

Poner en el molde la copa de azúcar a fuego medio hasta que esté líquida y de color oro. En un bowl unir todos los ingredientes restantes. Mezclar hasta unir bien hasta que parezca un batido. Verter en el molde y cerrarlo. Poner agua en la olla que cubra hasta la mitad del molde, cerrar y programar la olla a 30 minutos. Dejar enfriar y voltearlo en un plato. Bon Appétit!

Tamales



Colectar el maíz para los tamales, era una actividad familiar, un festín dominical y mis padres y yo éramos los mayores protagonistas de esa deliciosa labor, mis hermanas jugaban con las mazorcas y les peinaban el pelo. Continué haciendo los tamales con mis padres, hasta que desdichadamente los perdí. Ahora los hago con mi esposo como principal ayudante para el disfrute de toda mi familia.

14 Raciones

Ingredientes

5 lbs de maíz molido fresco o congelado (debe ser maíz tipo cubano, que no es muy dulce)
1 lb de carne de cerdo, picada en trocitos como de 1½ pulgadas
1 cebolla amarilla grande
2 dientes de ajo
10-15 ajíes cachuchas verdes y maduros (el color no importa) o 6-8 mini-pimientos dulces
¼ cucharadita de comino molido
1 taza de puré de tomate
½ taza de leche entera de vaca
½ cucharada de sazón completo o cualquier sazón que contenga orégano y comino (opcional)
½ taza de grasa de cerdo o aceite vegetal, yo uso ½ y ½ pues realmente la manteca los suaviza
30-40 hojas verdes de maíz para envolver, jamás de plátano o bolsas plásticas
30-60 hilos bramantes de aproximadamente 25 cm de largo
sal y pimienta al gusto
Para el mojo: 1 diente de ajo, 1 cebolla blanca, ½ taza de manteca de cerdo y 1 naranja agria

Preparación

La noche anterior, marine la carne de cerdo con la ½ cucharada de sazón completa y pimienta al gusto. Corte la cebolla, los ajíes y los dos dientes de ajo finamente, reserve. En una sartén honda, ponga una cucharada de aceite vegetal y comience a sofreír la carne, a fuego mediano, de 7-10 minutos. Cuide que no se sobre cocine la carne. Saque la carne y reserve. En la misma sartén donde cocinó la carne, poche la cebolla, el ajo y los ajíes, hasta que queden translúcidos, de 3-4 minutos. Entonces agregar el puré de tomate y el comino y revolver por 2 minutos más hasta que quede todo integrado. Rectificar de sal. En un bol grande, ponga las 5 libras de maíz molido, añada la carne cocinada y el sofrito anterior y revuelva hasta que todo esté integrado. A esta mezcla vaya vertiendo la media taza de leche con cuidado de que no quede muy líquida. Para armar el tamal, agarramos una hoja de maíz con la parte más ancha hacia arriba y hacemos una especie de cono, y dobrámos la punta, como 3-5 cm, hacia arriba, como formando una bolsa. Sujetamos con una mano, mientras con la otra vertemos parte de la mezcla dentro del cono sin llenarla mucho. Agarramos otra hoja, pero esta vez con la parte más ancha hacia abajo y cubrimos la que ya está llena. Cerramos cada tamal con un hilo bramante, o dos si es necesario por la parte del centro. Apoye los tamales en un recipiente hasta que estén todos listos. Ponga a hervir en una olla grande agua con una cucharada de sal, suficiente para que cubra todos los tamales. Cocínelos a fuego medio-alto de 50 a 60 minutos. Cuando estén listos, sáquelos del agua y desármelos. Sírvanos con un rico mojo cubano, o con ketchup.

Ragout de berenjena (con o sin pechuga)



Ragout de berenjenas (con o sin pechuga)

Lester Cano

Cuando me preparaba para mi prueba final de cocinero, uno de mis maestros nos ponía a prueba al darnos ingredientes al azar para confeccionar una receta. De este ejercicio nació esta receta que después perfeccione para ser evaluado. Siempre que la hago en casa, hago más raciones, para comerlo otro día. En el refrigerador se conserva por una semana.

4 Raciones

Ingredientes

Para el ragout

2 dientes de ajo
4 chalotas
aceite de oliva
2 berenjenas
15 a 20 tomates cereza
sal
azúcar
250 ml de puré de tomates (passatta)
1 cucharada de Chat Masala
chile o cayena
1 copa de vino blanco
algo del agua de cocinar la pasta
350 g de tagliatelle
1 ramito de perejil y albahaca

Para pochar las pechugas de pollo o pavo

500 g de pechuga
1 chalota
1 diente de ajo
1 ramito de perejil
1 pizca de sal.

Preparación

Cocinar la pasta y reservar. Cortar las chalotas y el ajo lo más pequeño que se pueda. Ponerlo en la sartén caliente con el aceite de oliva hasta que cojan calor. Agregar las berenjenas, previamente peladas y cortadas en cuadros pequeños y haberlas dejado sudar con algo de sal. Cuando hayan cogido color ponerle el chile, el azúcar y el Chat Masala. Esperar uno o dos minutos, para agregar el vino. Cuando éste se evapore bastante, agregar el puré de tomates, el agua de cocinar la pasta y los tomates cereza. Cocinar a fuego muy lento y tapado por unos 20 minutos. Cuando haya transcurrido el tiempo agregar el perejil y albahaca.

El vegetariano o vegano, puede comenzar a comer. El que lo prefiera con las pechugas de pollo o pavo: Verter la chalota y ajo cortados a la mitad, el perejil y ponerle sal en un caldero con agua a hervir. Cuando comience a hervir mantenerlo a esa temperatura y agregar las pechugas a pochar por unos 12-15 minutos. Sacarlas y cortar en medallones y ponerlos encima de la pasta con Ragout. A comer!!!

Secreto ibérico asado en bistequera



Secreto ibérico asado en bistequera

Magela Tosar

Hasta hace un par de años el secreto era eso, un secreto en toda regla para mi. Aunque en Cuba el cerdo siempre fue un habitual en la mesa familiar, de esta pieza solo escuché hablar en España. Esta tierra me abrió los horizontes de la comida y con ellos nació **Tras La Receta**, pero eso historia para otro momento.

Situado en la zona de la axila (entre la paletilla y la panceta), el secreto ibérico presenta un corte en abanico, con grasa entreverada y cada pieza suele ser de unos 150-200 gramos. Dicen que los carniceros eran los que solían quedarse con estos pedazos, de ahí lo de secreto. En varias regiones españolas lo he probado, todas diferentes, todas deliciosas.

La receta de secreto que presento se ha convertido en un clásico en casa. Me ha sacado de apuros en más de una ocasión. Es económica, fácil de preparar, con pocos ingredientes y está para chuparse los dedos. El único inconveniente que podría tener es el tiempo de cocción, pero es parte del éxito.

4 Raciones

Ingredientes

800 g de secreto (cortado en tiras del tamaño de un dedo)

1 cebolla cortada en *brunoise* (cubitos pequeños)

1 cucharada de ajo en polvo

1 cucharada de perejil

2 líneas de ron (he usado en alguna ocasión coñac)

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

sal y pimienta al gusto

1 vaso de agua

Preparación

Cortamos el secreto en tiras o en trozos más o menos del largo de un dedo.

Sazonamos con sal y pimienta al gusto.

Mezclamos el ajo y el perejil y se lo añadimos a la carne. (Este paso podemos hacerlo en el momento antes de llevarlo a la sartén o bistequera, pero con media hora antes o incluso la noche anterior, quedará mucho mejor).

En la bistequera ponemos el aceite de oliva y a fuego fuerte doramos la carne.

A continuación, agregamos las dos líneas de ron y una vez evapore bajamos bien el fuego.

Añadimos la cebolla, salteamos par de minutos y por último añadimos un vaso de agua.

Tapa.

Deja cocinar entre 1 hora y media y 2.

Suelo acompañar este plato con una ensalada verde y puré de batata o boniato colorado con mantequilla. Es una combinación poderosa.

¡Qué aproveche!

Fajitas de pollo salteadas con vegetales



Fajitas de pollo salteadas con vegetales

Amijail Rodríguez

Esta es una receta muy fácil de elaborar, saludable y nutritiva por los ingredientes a utilizar.

2 Raciones

Ingredientes

1 muslo y un contramuslo
1 cebolla mediana
1 ají pimiento grande
3 dientes de ajo
½ taza de jugo de limón
1 cucharadita de pimienta
1 cucharadita de sal
½ taza de vino seco
½ taza de aceite vegetal

Preparación

En primer orden, quitar el pellejo y deshuesar la pieza de pollo. Con la carne ya limpia, cortar en juliana, adobarla con el jugo de limón, ajo macerado, pimienta y sal, por 30 minutos. Calentar el aceite en una cazuela y sellar la carne. Agregar entonces el pimiento y la cebolla también en juliana, incorporar el vino seco para unificar el sabor de las especias. Por último tapar unos 10 minutos para terminar la cocción.

Se puede acompañar con arroz blanco, plátanos maduros fritos y ensalada de tomates, pepinos o aguacate.

Galletas de avena



Galletas de avena

Mayuli de la Torre

Nunca me ha gustado cocinar, aprendí por la necesidad y algunos platos me quedan bien. Desde que la bendición de la maternidad llegó a mi vida me he descubierto inventando para satisfacer los gustos de mis chiquillos.

Esta receta es una tradicional de galletas de avena con algunos cambios que le he hecho, como cambiar harina de trigo por harina de almendras, solo para darles meriendas mas sanas. También incluí la canela y cambié las uvas pasas de la receta tradicional por chispas de chocolate para satisfacer los gustos exigentes de mis pequeños. Para acompañar un café o té a media tarde vienen muy bien.

20-26 Raciones

Ingredientes

2½ tazas de avena laminada
1 taza de harina de almendras
½ taza de azúcar
1 cucharada de canela
2 cucharaditas de polvo de hornear
75 g de mantequilla
2 huevos
1 cucharadita de vainilla
¼ taza de leche de almendras
3 cucharadas de chispas de chocolate, o al gusto. (también se pueden hacer con uvas pasas)

Preparación

Se mezclan avena, harina de almendras, canela, polvo de hornear y chispas de chocolate. Aparte se mezclan bien los huevos, la mantequilla, el azúcar, la leche de almendras y vainilla, puede ser con máquina o a mano. Cuando el azúcar esté bien diluida se mezcla todo y se hacen bolitas que se pondrán en una bandeja de horno previamente engrasada. Se enciende el horno a 350° F y se cocinan por 12 a 15 minutos. Deliciosas y saludables!!!

La taza y el platico son herencia de la señora que vivía en la primera casa que Juanca, mi esposo, compró en este país. ¡Hermosas! Son mis preferidas de todos los tiempos.

Le agradezco mucho a Narah que me haya invitado a este bonito grupo, y le agradezco a ustedes por esa buena vibra que contagian. Un saludo y que Dios les bendiga siempre!!!

Fettuccine para alegrar los días tristes



Fettuccine para alegrar los días tristes

Carolina Conde

Esta receta es mi favorita para los días tristes o difíciles. Surgió cuando me estaba divorciando de mi primer esposo. Quise adaptar y usar mis ingredientes preferidos en un solo plato y llorar con él. La he usado desde entonces (más de 20 años) hasta los días recientes de ansiedad en cuarentena. Una copa de tu tinto favorito y todos los problemas desaparecen momentáneamente!

2 Raciones

Ingredientes

½ paquete de pasta larga, preferiblemente spaghetti o fettuccine (yo usé sin gluten aquí)
2 a 3 cucharada de ajo fresco picadito
1/3 taza de albahaca *chiffonade*
pimienta roja (opcional)
½ taza de aceite de oliva bueno
queso parmesano rallado
1 puño grande de piñones tostados hasta que estén doraditos (en horno o sartén). cuidado pues se queman muy fácilmente.

Preparación

Poner a hervir la pasta por el tiempo que dice el paquete. Mientras tanto, en una sartén calentar a fuego muy suave la mitad del aceite de oliva. Cuando esté tibio, agregar el ajo picadito. Mover y distribuir bien en la superficie para que se empapen todos los pedacitos. Cuando comience a oler a ajo y mucho antes de que se dore, agregar la albahaca. Luego de menos de un minuto, agregar sal, pimienta (y la pimienta roja picante si gustan). Apagar inmediatamente.

Cuando la pasta esté al dente, escurrir y agregar a la mezcla de ajo. Saturar la pasta con el ajo en aceite y servir inmediatamente. A veces queda un poco seca la mezcla, y aquí se puede agregar el resto del aceite de oliva sobre la pasta. Usar cuánto queso parmesano provoque! A mí me encanta con muchísimos piñones -uno de mis ingredientes favoritos de la vida- y pimienta negra recién molida.

Frittata de plátano macho



Frittata de plátano macho

Aylin Sánchez

Esta es de mis recetas preferidas y se la debo a una de mis mejores amigas que es cubana pero lleva años viviendo en México. Maru es excelente cocinera además de ser economista se las arregla para cocinar delicioso los fines de semana.

Hace varios años conversábamos sobre lo rico que son los desayunos en México y que en Cuba no hay tradición de salir a desayunar fuerte. Me dijo que le encantaba hacer tortilla de platanitos maduros fritos para el desayuno de fin de semana pero que siempre le ponía cebolla morada. Me encantó la sugerencia y de ahí vino la idea de esta frittata de plátano macho...o de platanitos maduros fritos (como decímos en Cuba).

Es una receta muy versátil, la he servido como botana (picadito), como plato fuerte acompañada de ensalada y pan, como entrada con alioli, como desayuno en eventos y hasta las he hecho como canapés, horneándolas en molde de minicupcake.

Dependiendo del menú y de lo que tenga en casa la hago con queso azul o queso mozarella. Esta está hecha con queso mozarella pero puedes ponerle el queso que prefieras, le he puesto de cabra y queda deliciosa, con parmesano también queda muy rica.

4-6 Raciones

Ingredientes

2 plátanos machos maduros o pintones
1/2 taza de aceite para freír
7 huevos
1 cucharadita de crema (sour cream o leche)
1 cucharadita de sal
pimienta negra recién molida al gusto
1/2 cebolla morada en julianas delgadas
1 cucharadita de albahaca seca o 2 de albahaca fresca
100 g de queso mozarella

Preparación

Precaliente el horno a 350°F (180°C)

Bate los huevos junto con la crema o leche y la albahaca. Sazona con sal y pimienta.

Pela los plátanos y córtalos en rebanadas. Fríelos hasta que se doren. Escurre el exceso de aceite y reserva.

Bate los huevos junto con la crema, sazona con sal y pimenta. Añade la albahaca y la mitad de la cebolla.

Vierte dos cucharadas de aceite (del mismo que utilizaste para los plátanos) en una sartén y calienta a fuego alto.

Cuando el aceite esté bien caliente vierte el huevo, inmediatamente regula el fuego a medio.

Cuando el huevo comience a cuajar vierte el resto de la cebolla por encima, coloca el queso mozarella rebanado tratando de cubrir todo el huevo y encima coloca una por una las tajadas de plátano. Termina la cocción en el horno.

Revuelto gramajo



Helen Rivero

Plato de creador desconocido, pero origen seguro: Argentina. Este sencillo plato se convirtió, con el tiempo, en una especie de comida de culto en el Río de la Plata.

En el Montevideo de los años 90, un boliche en el Centro de Montevideo, y que aún está ahí, lo convirtió en su comida estrella. Para los de mi generación, era LA salida de los fines de semana, ir a deleitarse con gramajo y sangría, mientras se escuchaba música en vivo, o planear la cena después de ir al teatro o al cine.

Cuando me vine a vivir a Japón, con inexistente conocimiento culinario, mi tía Mirta, que es una gran cocinera, me mandó una gran cantidad de recetas con comidas que ella consideró que yo debía hacer para no extrañar tanto al paisito. Y el revuelto gramajo, venía entre ellas. Cuando se prepara en casa, es siempre en fin de semana, por aquello de recordar con sabores, olores y día de la semana, los lindos tiempos pasados. ¡Espero que lo disfruten!

2-3 Raciones

Ingredientes

4 papas o 500 g de papas fritas congeladas,
1 cebolla mediana
250 g jamón cocido
3 huevos medianos
aceite
sal, pimienta
perejil, a gusto

Preparación

Seguramente encontrarán por ahí recetas con panceta, arvejas, queso mozzarella. Mi preparación es súper sencilla pero admite todas las variantes que se les ocurran.

Si deciden hacer las papas fritas, se deben preparar primero. Yo he optado por poner en el horno las papas fritas congeladas, si son de las finitas, mejor. Una vez prontas, se reservan aparte. Ya sean fritas o al horno, tienen que quedar crocante pero no secas.

El secreto de esta receta es encontrarle el punto para que el gramajo se vea cremoso.

La cebolla y el jamón se cortan en juliana finita.

Se baten los huevos por separado y se agrega sal y pimienta a gusto.

Una vez pronto, ponemos aceite en una sartén a fuego medio, rehogamos la cebolla, agregamos las papas fritas y el jamón y mezclamos bien. Una vez mezclados, agregamos los huevos y revolvemos continuamente hasta que los huevos estén cocidos pero evitando que se sequen demasiado.

Apagamos el fuego, presentamos el gramajo en la fuente y le esparcimos perejil por arriba. Se sirve caliente y puede ir acompañado de una ensalada verde y por supuesto, sangría!

Panqué de almendras y pasas



Panqué de almendras y pasas

Kirenia Ramírez

Atrévete a probar este irresistible panqué de almendras y pasas! Recientemente compré un set de ollas para hacer pan y con ellas hice este hermoso posa ollas. Lo vi perfecto para servir mi panqué recién horneado.

6-8 Raciones

Ingredientes

1/2 taza de harina de almendra
1/4 taza de harina de coco
2 cucharaditas polvo hornear
1/4 taza de azúcar
1 pizca de sal
3 cucharadas de leche de almendras
1/4 taza de aceite de coco
1 cucharadita de esencia de vainilla
2 huevos
ralladura de media naranja
70 g de frutos secos (almendras, pasas, arándanos)

Preparación

Precalentamos el horno a 180°C (350°F). Unta el molde con spray antiadherente para hornear (PAM). Vierte todos los ingredientes en un recipiente y mezclalos hasta que estén bien unidos. Echamos la mezcla en el molde. Hornea durante 25 minutos o hasta que la parte superior esté dorada. Déjalo enfriar en el molde por unos 10 minutos antes de desmoldar.

Nota:

Puede sustituir aceite de coco por mantequilla.

Puerco asado al horno



Puerco asado al horno

Yirka Docttú

Comer un puerco asado en el Oriente de Cuba es una de las tradiciones cubanas más bonitas que tenemos y se asume como parte de la identidad nacional. Esa tradición que se ha sentado por años, resiste el paso del tiempo y a pesar de las diferentes maneras de preparación por toda la isla, aún en su alma, reposa lo típico del campo cubano. Este plato ha reinado por décadas en las noches de festejos cubanos, ya sea para celebrar navidad o en vísperas del año nuevo, cumpleaños o simplemente para dar la bienvenida a visitas de familiares y de amigos. Vivir el ritual del puerco asado en púa al carbón con ramas de guayaba, es una fiesta única. La forma dilatada y laboriosa de su preparación, se presta para el parloteo alrededor del fuego, acompañado de ese olor insuperable del asado al compás de la música, las risas y por qué no, de sorbos de aguardiente. Goces que nos hacen disfrutar aún más de la felicidad compartida por la unión con los más queridos y la simple algarabía de un canto al amor. Como emigrante cubana he cargado conmigo mi propia isla a cuestas. A ella la reinvento cada día y uno de esas invenciones ha sido la comida. El puerco asado, es uno de mis platos favoritos. Aquí no lo puedo asar en púa como cuenta la tradición de la región donde nací, pero sí al horno y mis más inmensas alegrías siempre han sido hasta hoy, festejadas con él. También con el sorbito de aguardiente o ron y una música cubana de fondo, una especie de homenaje a mi tierra, a mi familia y a todo aquello que ya no está.

4 Raciones

Ingredientes

1 paleta o pernil de cerdo 2 kg preferentemente con gordo
1 cucharada de sal
1 cabeza de ajo
4 limones criollos
1 taza de aceite

Preparación

Lavamos la carne y con un cuchillo bien afilado, cortamos en forma cuadricular el cuero sin llegar a la carne. Antes de llevarla al horno, pincelamos la carne solamente con sal, sin ningún otro condimento. Una vez bien calentado el horno a 200°C, ponemos el cerdo con la piel hacia arriba, encima de una de las parrillas de metal. Inmediatamente en cuanto el cuero se torne empollado, se baja la temperatura a 180-150°C y se cubre solo la piel con un folio de aluminio para que no se queme.

Minutos antes de apagar el horno y para que el pellejo del puerco quede bien crujiente y horneado, la subimos la temperatura nuevamente, sin el folio de aluminio y con cuidado en pasarnos de minutos.

Es importante colocar una bandeja de agua en la parte inferior del horno y así recoger la grasa que se destile, al mismo tiempo este truco, hace que la carne no quede seca. El ajo lo machacamos con sal en un mortero, le añadimos la taza de aceite y los limones. De esta deliciosa mezcla, resultará un mojo de ajo para echarle a la carne por encima al gusto del consumidor. Se acompaña generalmente con congrí de frijoles negros, yucas al mojo o plátanos en trozos, casabes y ensaladas de tomate y lechuga.

Fideos chinos con verduras salteadas



Fideos chinos con verduras salteadas

Addis Londaitsbehere

En general soy amante de pasar horas y horas en la cocina pero siempre es bueno tener bajo la manga alguna receta rápida para días con prisa o amigos que llegan a comer lo que sea y cuando sea.

Estos fideos salteados con verduras son un salvavidas porque se hacen a partir de ingredientes que normalmente tenemos los cocinillas como salsa de soja, aceite de sésamo y verduras. Además, es una rica receta de aprovechamiento porque se pueden hacer con lo que tengas por la nevera. En mi caso, la verdura es fresca y eso ayuda a que sea muy colorido, más sano y riquísimo.

3 Raciones

Ingredientes

160 g cebolla morada
30 g apio
40 g zanahorias
210 g pimiento verde, rojo y amarillo a partes iguales
120 g calabacín
65 g mini mazorcas encurtidas
250 g fideos chinos de huevo
1 cucharada de semillas de sésamo negro
3 cucharadas de aceite de sésamo
2 cucharadas de salsa de ostras
1 cucharadita de jengibre
1 cucharadita de ajo en polvo
4 cucharadas de aceite de girasol
sal cantidad suficiente

Preparación

Primero se hace una *mise en place* con toda la verdura, los cortes se hacen a gusto teniendo en cuenta que se puedan comer con palillos. En mi caso corté los pimientos en juliana; el apio, la zanahoria y el calabacín en bastoncitos; las minimazorcas a la mitad y la cebolla en cuartos y cada cuarto en tiras de 1 cm de ancho.

Por otro lado, se cocinan los fideos siguiendo las indicaciones del fabricante, yo utilicé fideos de huevo chinos. Una vez listos se escurren y sazonan al gusto con salsa de soja, salsa de ostras y aceite de sésamo. Se reservan en un lugar caliente y tapados.

A la vez que se hacen los fideos vamos elaborando las verduras. En una sartén se calientan las cuatro cucharadas de aceite de girasol y una de aceite de sésamo para saltear a fuego fuerte las verduras desde las más duras a las más blandas. Primero la zanahoria, luego la cebolla y el apio, luego los pimientos y por último, el calabacín y las minimazorcas. Seguidamente se adiciona a las verduras el ajo y el jengibre en polvo, se remueve toda la mezcla y se adicionan 30 ml de agua. Tapamos el sartén para crear vapor y se deja unos 10 minutos a fuego medio-alto para terminar la cocción. Para terminar, se juntan las dos preparaciones, los fideos y las verduras mezclándolos con unas pinzas hasta que estén repartidas las verduras homogéneamente.

Filetes de atún a la “soyiraki”



Filetes de atún a la “soyiraki”

Maybel Mesa

La cuarentena ha exigido de todos una serie de ajustes dentro de los cuales ha estado la planificación de nuestros menús diarios. Las compras del supermercado han tenido que ser más espaciadas, y si bien hemos lamentado no tener algún ingrediente para hacer ciertos antojos, también esto nos ha ayudado a darle un uso creativo a aquellos ingredientes que sí tenemos disponible en casa.

Es así como se me ocurrió que, en lugar de comer el acostumbrado atún a la parrilla, podría agregarle unas nuevas notas con una salsa a base de salsa soya, salsa teriyaki y aceite de oliva extra virgen. El resultado fue todo un éxito. Después de una caminata familiar por los bosques del Borderland State Park, llegar e improvisar esta cena en menos de 30 minutos, y ver la sonrisa de satisfacción de toda la familia, parecía el mejor cierre de una jornada laboral infinita entre Zoom meetings con estudiantes, y sesión doble de homeschooling. Gracias a Verónica Cervera y todo el grupo por tan hermosa bitácora salida de la cocina de todos en tiempos de cuarentena.

4 Raciones

Ingredientes

4 filetes de atún
2-3 cucharadas de salsa soya
2 cucharadas de salsa teriyaki
4 ramas de cebollino
5 cucharadas de aceite de oliva
sal, pimienta, ajo en polvo al gusto
germinados de brócoli y pimienta roja para decorar (opcional)

Preparación

Coloca los filetes en un recipiente y agrega sal, pimienta y ajo en polvo a tu gusto. En una sartén coloca tres cucharadas de aceite de oliva y al estar caliente vierte los filetes de atún. Cuando los bordes hayan cambiado de color hasta la mitad de la altura, víralos para que terminen de cocinarse por la otra cara de filete.

Ten listo en un pequeño bol la mezcla de la salsa soya, la salsa teyiraki y dos cucharadas de aceite de oliva. Baja la intensidad de fuego y agrega al sartén el cebollino cortado en pedacitos y el bol con la mezcla de las salsas y el resto del aceite de oliva. Déjalos cocinarse por 2 minutos y apágalo.

Sirve en un plato el filete con la base de la salsa. Decora el filete de atún con el cebollino, germinados frescos de brócoli y pimienta roja.

Puedes acompañarlo con un puré de papas y una ensalada de tu preferencia.

Piononos



Pilar Vega

He escrito esta receta para el libro que se va a editar de todos los integrantes de la Cocina de Vero, con mucho amor y cariño: piononos. Esta receta me lleva a un sentimiento pues me la enseñó a hacer una amiga, quien tristemente falleció. Los piononos son deliciosos y espero sean de su agrado.

8 Raciones

Ingredientes

8 plátanos machos maduros
1½ lb de picadillo
½ paquete de galleta molida
2 huevos
½ cebolla picada
5 ajos
½ cucharadita de comino
½ cucharadita de sazón completa
poco de sal
2 cucharadas de aceite

Preparación

Ponemos los plátanos a hervir en un recipiente agregándole el agua hasta que los cubra completamente y cortados a la mitad. Tomamos el picadillo en un recipiente y le agregamos la cebolla y los ajos picados bien chiquitos. Agregamos el comino, sazón completa y sal al gusto. Toda vez que los plátanos estén listos, los reducimos a puré, y nos disponemos a hacer el picadillo, para lo cual ponemos en el sartén el aceite, cuando esté caliente le echamos el picadillo y lo sofreímos hasta que esté listo. Formamos unas bolas con el plátano y les agregamos en el centro 2 cucharadas de picadillo. Las cerramos en un recipiente, batimos 2 huevos y en otro recipiente ponemos la galleta molida. Vamos pasando las bolas por el huevo y seguidamente por la galleta molida. Ponemos el sartén o cazuela según convenga con el aceite caliente y las vamos dorando. Toda vez que se vayan dorando se van sacando y poniendo en otro recipiente y listas para disfrutar.

Mejillones Arocha



Leo Arocha

Soy cubana. Y como tantos cubanos, un día de mayo de 1992, me fui a vivir fuera de Cuba. El rumbo fue España, el destino final, Portugal.

Cuando aún vivía en La Habana, un día me dije, "quiero aprender a cocinar". Le pedí a mi suegra un librito de cocina usadísimo, e intenté hacer una panetela que quedó muy rica, pero nunca fue panetela: terminó metamorfoseada en pudín, y mi suegro se reía de mí con cariño. Su risa me dió la energía suficiente para seguir intentándolo.

Con esa energía llegué a España, donde ya no existía la atávica escasez cubana, y comenzó el descubrimiento: sabores, especias, ingredientes, vegetales, carnes, pescados... se abrían ante mí como un abanico de euforia. Era la alegría del conocimiento, de un conocimiento nuevo de los sentidos. Y así encontré a Arguiñano. Con sólo tres palabras suyas, estaba yo enamorada de él y de sus recetas. Encontré el arroz perfecto que no había que escoger ni lavar obsesivamente, entré a un restaurante japonés como quien entra a un templo sagrado.

Con esa alegría de niña seguí rumbo a mi destino, mi amado Portugal, donde finalmente viviría por cuatro años de mi vida, y los descubrimientos culinarios se sucederían ad infinitum. Los moluscos fueron uno de ellos. Un día choqué con unos mejillones en un restaurancito de Cascais, un pueblo de las afueras de Lisboa. Quedé en shock, y tras el shock, llegó la obsesión: "tengo que hacer esto, tengo que hacer esto". Según mi paladar recordaba, fui creando la receta con la memoria de mis sentidos.

Así como mi madre me legó el amor por compartir la mesa, los iberos me legaron el gusto por la comida como esencia sutil de la vida.

4 Raciones

Ingredientes

3 libras de mejillón
1 cebolla
1 cabeza de ajo
1 pimiento rojo
1 tomate grande o 2 medianos
2 hojas de laurel
1 cucharadita de comino
1 taza de aceite de oliva
1 taza de vino o vino seco (estilo cubano)
1 taza de agua
2 cucharadas de sal
1 ramo de cilantro
12 rodajas de pan tostado

Preparación

Lavar en varias aguas los mejillones. Dejar en remojo con la sal para soltar la arena. Hacer un sofrito con los ingredientes. Añadir el agua y el vino. Cuando esté todo hirviendo, echar los mejillones, revolver y tapar. Cocinar por quince minutos, moviendo de vez en cuando. Incorporar el cilantro finamente cortado. Dejar reposar de cinco a diez minutos. Ordenar tres tostadas en el plato y servir los mejillones por encima, regarlos con la salsa.

Tostada yucateca



Tostada yucateca

Verónica Martínez

Este platillo es típico de la ciudad de Mérida, Yucatán (México). Los ingredientes de esta receta son básicos de la cocina yucateca para elaborar diferentes platillos, por ejemplo el achiote que se usa en preparaciones como la cochinita pibil.

10 Raciones

Ingredientes

Para la tostada

1 pechuga de pollo cocida y desmenuzada (aproximadamente 600 g)
60 g de pasta de adobo de achiote
jugo de 6 limones
jugo de 1 naranja
2 cucharadas de vinagre blanco
3 cucharadas de aceite para cocinar
tostadas de maíz (en México tostada es una tortilla de maíz deshidratada o frita en aceite o manteca)
2 tazas de frijoles negros refritos (aplastados como puré)
2 betabeles medianos cocidos y cortados en cubos pequeños
repollo o col finamente picado

Para la vinagreta

1 cebolla morada cortada en julianas
4 chiles habaneros tatemados (asados) cortados en rodajas finas
jugo de 6 limones
1 cucharada de orégano seco
3 cucharadas de vinagre blanco
sal y pimienta al gusto

Preparación

Vinagreta

Se pone la cebolla y las rodajas de chile a macerar en el jugo de limón y vinagre. Se agrega sal y pimienta. Se frota el orégano entre las palmas de las manos para pulverizarlo sobre la mezcla. Se revuelve y se deja reposar para que se mezclen todos los ingredientes y se pueda utilizar como aliño para decorar las tostadas.

Pollo

En una licuadora se vierte el jugo de naranja, vinagre y jugo de limón, se desmorona también la pasta de achiote, se agrega una pizca de sal y se licuan todos los ingredientes hasta disolver la pasta. (Se consigue una mezcla entre líquida y espesa). En un sartén caliente agregar el aceite para freír la pechuga previamente cocida y desmenuzada. Se vierte la mezcla de achiote antes licuada. Se rectifica que la cantidad de sal sea la adecuada. Mezclar constantemente para evitar que se pegue hasta que el pollo absorba la salsa de achiote. Se deja enfriar.

Cómo montar la tostada

Untar los frijoles refritos negros sobre la tostada, seguido del guisado de pechuga. Sobre el guisado colocar el repollo o col y colocar cubitos de betabel. Para finalizar, agregar vinagreta al gusto.

Clafoutis de albaricoques



Clafoutis de albaricoques

Vanessa Vallejo

El Clafoutis es un postre que viene de una región rural del centro sur de Francia. El clafoutis tradicional lleva cerezas pero hay muchas variaciones con otras frutas como las ciruelas, las frambuesas, peras y albaricoques.

Cuando Sandra Rodríguez bajó la receta al grupo la sencillez de esta me cautivó. El primer clafoutis lo hice de cerezas, y aunque mi versión favorita, sigo probando con otras frutas. Me encanta la versatilidad de este postre, y el sabor dulce de la “natilla” final con la acidez de las frutas lo convierte inmediatamente en favorito. Vive la France!

8 Raciones

Ingredientes

1 taza de leche entera o al 2%
½ taza de azúcar blanca granulada
½ taza de harina (puede ser multi propósito o harina para hacer cakes)
3 huevos
2 cucharadas de mantequilla derretida
1 cucharada de vainilla (también se puede sustituir por algún extracto según la fruta que se utilice)
1 cucharadita de polvo de hornear

Preparación

Calentar el horno a 375°F.

Mezclar la leche, los huevos, el azúcar, la vainilla y la mantequilla hasta que el azúcar se disuelva bien.

Agregar el polvo de hornear a la harina y añadirlos a la mezcla (cernir la harina si se quiere una mezcla más uniforme).

Verter la mezcla en un sartén de hierro fundido y añadir los albaricoques ya cortados.

Hornear por 40 o 50 minutos, o hasta que el clafoutis se vea bronceado y la superficie sin jugos.

Pastel de calabacín



Pastel de calabacín

Elena Méndez

Esta es una receta rápida y rica para los días que quieras escaparte a la playa y dejar la comida ya avanzada.

La fuente es un regalo de bodas de mi mejor amiga, ella es anticuaria y me regaló una lámpara de cristal divina que desafortunadamente no cabía en nuestro primer apartamento. Había que elegir entre la lámpara o nosotros. Se la tuve que devolver. Mi amiga me mandó entonces estas lindas fuentes para bizcochos para endulzarme la vida. Cada vez que las miro, pienso en la maravillosa lámpara. La vida es así.

6 Raciones

Ingredientes

2 calabacines hermosos
3 patatas de las mejores
1 puerro
taquitos de jamón ibérico
4 huevos
1 brick pequeño de tomate frito
aceite de oliva
sal

Preparación

Se pone al fuego una sartén con un chorro de aceite de oliva. Se rehogan las hortalizas ya cortadas y lavadas hasta que estén pochadas, es decir tiernas.

Se les añade los taquitos de jamón los cuatro huevos batidos y el brick de tomate frito. Ya mezclado se pasa a un molde de pluma cake y se mete al horno una media hora o hasta que el palillo salga seco.

Se deja enfriar y se desmolda. Se sirve con alguna salsa, puede ser tomate o bechamel en caliente, o mayonesa para servir frío. Éxito asegurado.

Pastel de chocolate negro semidulce



Pastel de chocolate negro semidulce

María Antonia Cabrera

Este era el dulce que más me gustaba de todos los que hacía mi abuela, quien siempre tenía para ofrecer al menos uno o dos postres en cada comida. Los últimos cumpleaños que pasé en Cuba, siempre los celebré con pastel de chocolate de mi abuela. Ella, por supuesto, hacía la masa de la concha, el relleno y el merengue con el que lo cubría, pero yo para ahorrar tiempo compro la masa hecha. También he hecho otras variaciones, pues el libro de cocina donde mi abuela siempre consultaba la receta se extravió, y me guio por las instrucciones que me dictó por teléfono mi madre, según lo que ella recordaba de memoria. La temperatura de cocción la he ido adivinando, y he variado las cantidades de azúcar y chocolate para obtener un resultado de sabor menos dulce y más fuerte. En Cuba Material está la receta original que me dictó mi mamá. De los tarecos que aparecen en la foto, la espátula es un regalo. El plato es de una vajilla irlandesa para té que compré el año pasado en un *garage sale* en Newport, Rhode Island, todo por \$10. La mesa la recogí a unas cuadras de mi casa. La usé por años como escritorio, y cuando íbamos a botarla descubrimos que el mecanismo interior con que se agranda es fascinante, además de antiquísimo. Lo engrasamos, y removimos con una espátula la capa de madera laqueada que cubría la superficie de la mesa, pues estaba dañada. Debajo descubrimos listones de madera de varios tonos, que barnizamos. Solo dejamos la pieza de madera central con el laqueado original, para que contrastara. No cambiaría mi mesa por ninguna otra del mundo mundial.

6 Raciones

Ingredientes

1 pliego de masa de pastel (*pie crust*)
4 oz de queso crema (es decir, la mitad de un queso crema de tamaño regular, o 1 queso crema del tamaño de los de cuba)
5 cucharadas de cocoa (con dos cucharadas basta, en realidad)
1 huevo
1/3 de taza de azúcar (½ taza, si lo deseas más dulce)
½ taza de leche evaporada (también puedes usar leche fresca)
1 cucharada de harina de trigo
nata montada (*whipped cream*) o merengue a gusto

Preparación

Descongela la masa para pastel a temperatura ambiente, y móntala en un molde redondo para horno. Hornea a 350°C por 25 minutos, o hasta que comience a dorarse. Mientras, mezcla en la batidora el queso crema, la cocoa, el huevo, el azúcar, la leche evaporada y la harina. Saca la concha del horno, y vierte sobre ella la mezcla del relleno del pastel. Hornea por otros 15 a 20 minutos, o hasta que la crema de chocolate se haya cocinado y, cuando la piches con un cuchillo, este salga seco. Saca el pastel del horno, y deja enfriar a temperatura ambiente. Antes de servir, decora con la crema batida o el merengue, y polvo de cocoa. Puedes también agregar frutas variadas. Puedes servirlo a temperatura ambiente o recién sacado del refrigerador.

Torta (Quiche) de camarones



Torta (Quiche) de camarones

Cleo Valdéz

Esta es una de esas tortas que llegan a tu vida y se quedan en el repertorio culinario. Tengo varias recetas que pertenecen a esta modalidad, pero creo que esta es mi preferida. Es una torta que comí por primera vez en Italia. Debe su autoría a mi dulce cuñada Mariella que la prepara siempre para las navidades. Yo la propongo en todo tiempo de fiesta y estación. Mi cuñada Mariella es una mujer generosa. Siempre que llegas a su casa ella tiene comida hecha para un ejército. Sus platos son genuinos. Preferentemente prepara platos de la cocina napolitana, pero a veces nos sorprende con platos gourmet de la cocina francesa. ¡No se imaginan a una mujerona alta y fuerte! ella es pequeña, pertenece a los pesos plumas y come como un pajarito.

Esta torta Mariella la propone siempre como plato entrante, pero cuando la probé la primera vez, pensé que para mí podía ser el entrante y el saliente o sea podía solo comer aquello. La receta original es de Mariella pero yo le he hecho muchas revisitaciones por lo cual esta es mi versión de lo que en una lejana y fría navidad de 1994 comí en casa de mi cuñada.

8 Raciones

Ingredientes

1 confección de masa quebrada
2½ lbs de camarones hervidos
1 papa grande hervida (con poca sal)
1 lata de crema de camarones, langosta o salmón (prefiero este último por su sabor bien definido).
3 huevos pequeños hervidos
2 pepinillos encurtidos pequeños
2-3 cucharadas de mayonesa

Preparación

Calentar el horno y esperar que alcance los 180°C. En un molde para hornear (uso uno redondo de 24) ponemos la masa quebrada y la cubrimos con frijoles crudos para que hagan peso y no se hinche la masa. La dejamos por 15-20 minutos hasta que tome ese color dorado claro. La sacamos del horno y la dejamos enfriar.

En un bol echamos la papa hervida y la aplastamos como si fuéramos a hacer un puré. Le agregamos la lata (o pomo) de crema de camarones, salmón o langosta y continuamos a remover con un tenedor hasta que está bien amalgamado. Le agregamos una cucharada de mayonesa e continuamos a amalgamar. Esta mezcla la colocamos dentro de la masa quebrada que hemos horneado y que ya está fría. En el mismo bol que usamos anteriormente ponemos los camarones hervidos (dejamos 4-5), 1 pepinillo cortado en rueditas, 2 huevos hervidos aplastados con un tenedor y dos cucharadas de mayonesa. Mezclamos todo y lo colocamos delicadamente sobre la crema con la cual cubrimos la base quebrada. Adornamos la capa superior de la torta salada o quiche con rodajas de huevo hervido, camarones y rueditas de pepinillo. Se pone a enfriar 2-3 horas y se sirve bien frío acompañado de un vino blanco bien frío. Buon appetito!

Ensalada de cangrejo, mango y aguacate



Ensalada de cangrejo, mango y aguacate

Morena Cuadra

Este platillo es uno de mis favoritos pues tiene todos los elementos que me gustan para un almuerzo o cena ligeros: proteína, vegetales, frutas, y mucho sabor. Cuando hice esta foto pensé que era una buena idea servir mi preparación en uno de los platos de porcelana heredados de mi suegra. Tuve la suerte de recibir su vajilla de Limoges, de la cual he sido guardiana por muchos años, así como de su vajilla china, increíblemente firmada por el artista que pintó los platos. Cuando todo es armónico tenemos una obra de arte en la mesa. Cada vez que visualizo una mesa elegante y súper sobria, recurro a esta vajilla blanca que tiene un bonito borde dorado. Dentro de su sencillez es un lujo, y es una de las cosas con las que siento una conexión con mi suegra. No tuve la suerte de conocerla pero ha sido a través de los platos que le pertenecieron, y que yo he tenido -y usado- por mucho tiempo, que he desarrollado una relación muy especial con ella. Sé que hubiéramos sido muy buenas amigas y que seguramente nos hubiésemos complementado: ella poniendo mesas lindas y yo haciendo comida rica para las reuniones familiares.

4 Raciones

Ingredientes

1 taza de espinaca bebé
1 taza de tomates cherry cortados en rodajitas
1 mango maduro pero firme, pelado y cortado en tajadas delgadas
1 cebolla roja pequeña, cortada en láminas finas
1 aguacate maduro pero firme, pelado y cortado en tajadas delgadas
8 oz de uñas de cangrejo, cocidas (puedes usar camarones o calamares)
sal y pimienta
hilos de camote frito (puedes usar papa, yuca o malanga)
vinagreta al gusto
rabanitos en láminas
semillas de granada (opcional)
¼ cucharadita de semillas de amapola (opcional)
hojas de culantro para decorar

Preparación

Para armar la ensalada necesitas cuatro aritos de pastelería o moldecitos redondos. En cuatro platos acomodas los aritos y haces una base de espinaca al fondo de cada uno. Continúa con tomates, otra capa de mango, luego la cebolla roja, el aguacate y, finalmente, el cangrejo.

Salpimienta cada capa según la vayas armando. Luego decora cada terrina con un poco de camotes fritos. Retira los aritos.

Rocía con vinagreta y decora el plato con rabanitos, semillas de granada, y una pizca de semillas de amapola (*poppy seeds*). Sirve inmediatamente.

Gratín de papa, pollo y queso



Gratín de papa, pollo y queso

María Isabel Suárez

Yo soy la mamá de Vero. Ambas nacimos y crecimos en Remedios, un pueblo pequeño del norte de la provincia de Villa Clara, en Cuba, con la dicha de tener toda la familia cerca. Cuando alguno de nosotros cocinaba algo rico, siempre guardaba para los demás y, como vivíamos cerca, era muy fácil pasar a merendar o a buscar nuestro poquito; sobre todo por casa de mis padres, que vivían en el centro de la ciudad y de ellos aprendimos la costumbre de compartir todo.

Yo hice este gratín de pollo y le guardé a mi niña un poquito. De su casa salí con un manojo de culantros, un flancito y un pedazo de panetela. De algún modo seguimos la tradición en esta nueva vida que hace años comenzamos en otras tierras.

6 Raciones

Ingredientes

4 tazas de pollo desmenuzado
1/4 cucharadita de pimienta negra recién molida
1 limón mediano
4 cucharadas de aceite de oliva
½ cebolla grande, picadita
2 tomates medianos, picaditos
½ taza de salsa de tomate
½ cucharadita de orégano seco
700 g de papas
2 cucharadas de mantequilla
½ barra (110g) de queso crema
100 ml de leche
sal
100 g de bacon
300 g de queso cheddar

Preparación

Adoba el pollo con la sal, la pimienta y el limón por media hora y colócalo en el refrigerador. Dóralo en la olla de presión con 2 cucharadas de aceite y luego cocínalo con la presión por 20 minutos. Retíralo a un plato y cuando refresque un poco, desmenúzalo.

En la sartén a fuego medio, agrega otras dos cucharadas de aceite oliva, la cebolla, el tomate y por último la salsa y el orégano. Después que esto esté bien mezclado, añade el pollo desmenuzado y cocina unos 15-20 minutos, para que se compacten los sabores. Remueve a cada rato.

Mientras tanto cocina el bacon a fuego medio hasta que se dore y ponlo a escurrir sobre papel de cocina para eliminar el exceso de grasa. También hierva las papas con sal al gusto y haz un puré con ellas cuando estén blanditas, añadiendo la mantequilla, el queso crema y la leche. Comprueba la sal.

Cuando todo esté listo, pon una capa de puré de papas en el fondo de un molde resistente al horno, una capa de pollo y una capa de queso. Repite la operación y encima ponle el bacon.

Mete al horno previamente calentando a 350°F (180°C) por 20 minutos.

Ya verás que delicia. ¡O que lo diga Vero que lo probó!

Pastel de pan de miel



Pastel de pan de miel

Sandra Rodríguez

Soy hija legítima de esa isla caribeña, ladrona de amores y almas, llamada Cuba, pero me hice adoptar a mis casi 20 años por una tierra continental llamada Brasil, (a quien también ya abandoné) y que me dio tanto, pero tanto, como la adultez, el amor de mi vida y mi primer hijo. Y me dio casi todo lo que sé de cocina. Inclusive de la cubana, que aprendí con ingredientes y nostalgias adquiridos en la gran São Paulo, de un libro desgastado de la Villapol y recetas mecanografiadas de mi madre. Allí también me enamoré de rituales como el *café da tarde*, una larga merienda que transcurre con familia y amigos, y muchos pasteles y dulces caseros.

Y en tiempos de encierro, cuando de mi horno se escapan los aromas de especies de este pastel, -que es una versión de dulces individuales, comunes en fiestas brasileñas-, vuelve al recuerdo la calidez de las risas de aquellas tardes, y hoy lo sirvo sobre estos tapeticos de *chita*, una popular tela de aquellos parajes, con la que, junto a los afectos de antaño, desfilan mis desesperados deseos de abrazos y besos en un futuro que ya veo llegar, y espero que venga así, dulce, con sabor a miel.

10-12 Raciones

Ingredientes

150 g de azúcar morena (de preferencia, la más oscura)
115 g (¼ lb) de mantequilla sin sal a temperatura ambiente
2 huevos grandes o 3 pequeños
175 ml (¾ taza) de miel
300 g de harina de trigo
30 g de cacao en polvo (yo uso *Hershey's natural unsweetened 100% cocoa powder*)
15 g de bicarbonato de sodio
2 g de sal
1 pizca de pimienta negra molida
3 g de cada una de estas especies en polvo (mínimo, canela y clavo de olor, pero además, si disponible, nuez moscada, jengibre, cardamomo)
236 ml (1 taza) de leche a temperatura ambiente
1 lata (1¼ taza ó 300 ml) de dulce de leche
400 g de chocolate negro derretido para la cobertura (opcional)

Preparación

Precalienta el horno a 180°C y enseguida engrasa un molde con mantequilla y cacao en polvo. En un tazón grande, bate muy bien la mantequilla y el azúcar morena. Agrega los huevos a la mezcla de mantequilla y azúcar, batiendo bien, y luego la miel.

En otro tazón mezcla los ingredientes secos, y adiciona suavemente a los húmedos, alternando siempre con la leche. Transfiere la masa al molde engrasado y hornéala por 30 minutos, o hasta que al introducir un palillo en el centro este salga seco.

Deja que el pastel se refresque en el molde durante 20 minutos antes de desmoldarlo. Con el pastel ya frío, usa un cuchillo de sierra para quitar la parte superior redondeada y divídela a la mitad para rellenarlo con una generosa cantidad de dulce de leche.

Si lo deseas, cubre el pastel con una cobertura de chocolate de tu gusto y sé feliz.



COMPILACIÓN Y EDICIÓN
Verónica Cervera y Ximena Mondragón

DISEÑO Y MAQUETACIÓN
Giselle Cruz y Julio Baisre-Hernández



**JUNIO
2020**

