

Todo Navidad

Cenas



Índice

1. Mousse de palta
2. Mousse de jamón
3. Mariscos a la mediterránea
4. Tarta de alcachofa
5. Quiche de cangrejo
6. Lasaña de verduras
7. Galantina de pollo
8. Panceta de cerdo al adobo criollo
9. Rollo de pechuga de pavo
10. Jamón glaseado
11. Arroz con ají y zanahoria
12. Arroz rici bici
13. Pavo relleno navideño
14. Col lombarda
15. Betarragas al olivo
16. Camotes al caramelo
17. Puré de manzanas
18. Puré de camote con marshmallows
19. Pierna de cerdo frutada
20. Ensalada encurtida
21. Ensalada de hojas verdes y peras
22. Ensalada novoandina
23. Pavo asado oriental

➤ **Dificultad:** fácil

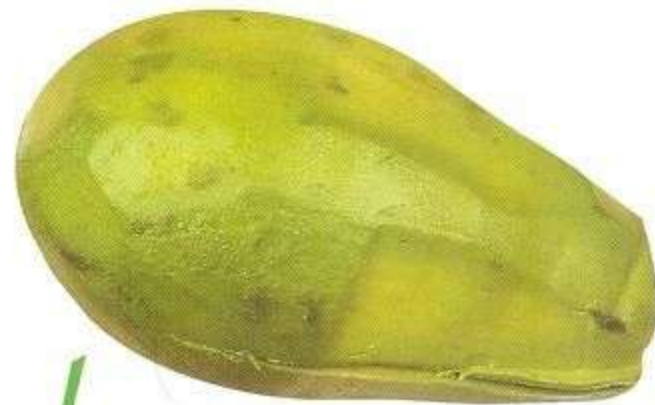
➤ **Tiempo:** 15 minutos

➤ **Costo:** bajo



Ingredientes

- 1/2 taza de mayonesa
- 1 cucharada de colapez
- 1 palta
- 3 tiras de tocino
- 1 huevo duro
- 1/4 taza de agua
- Limón
- Sal
- Pimienta



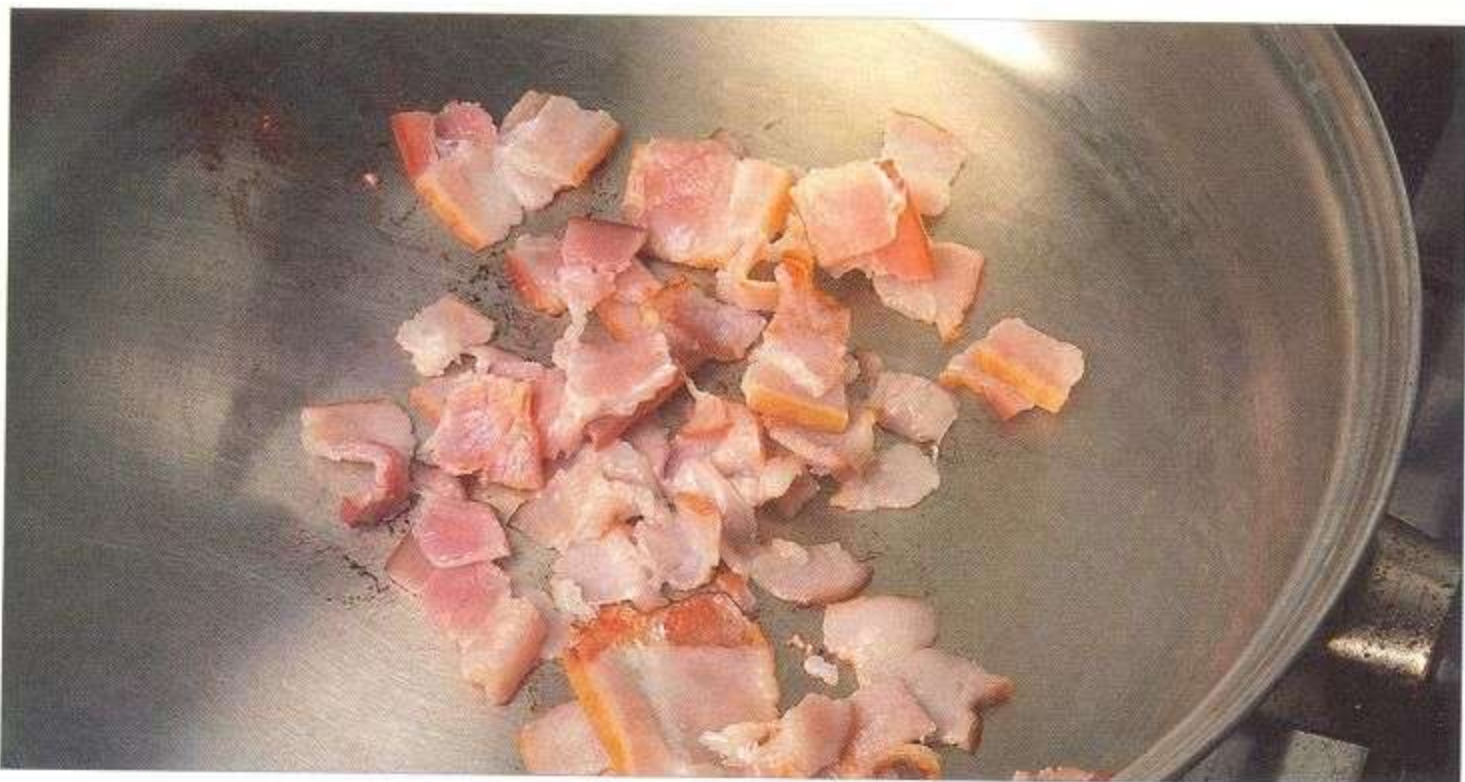
Mousse de palta

(PARA 5 PERSONAS)

Paso a paso



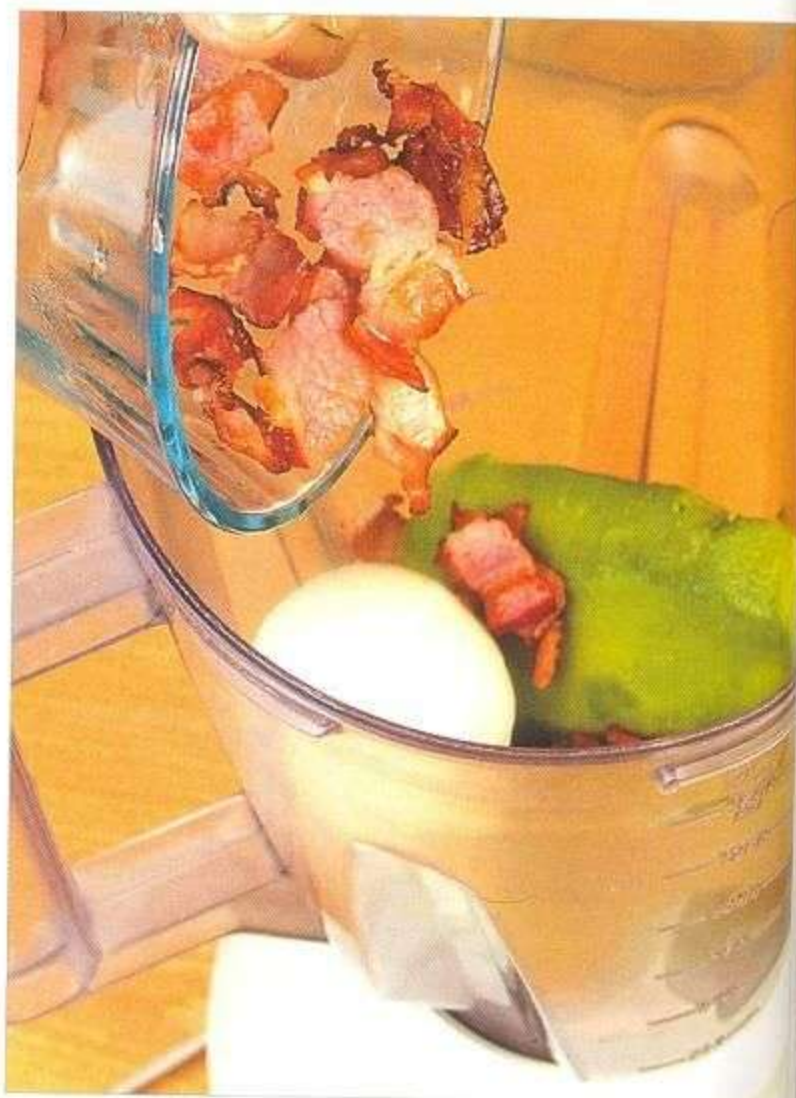
1. Forrar el molde con papel film o plástico delgado y echarle agua para que el plástico se pegue al molde.



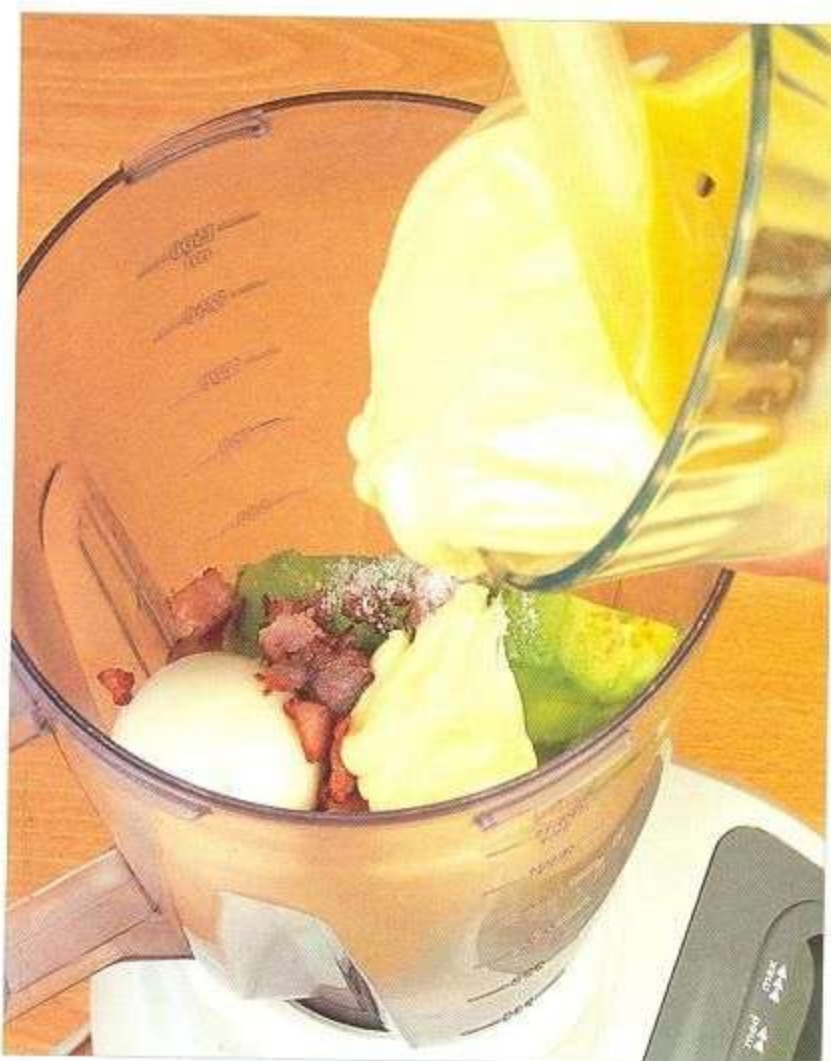
2. Cortar en trozos finos las tres tiras de tocino y dorarlas.



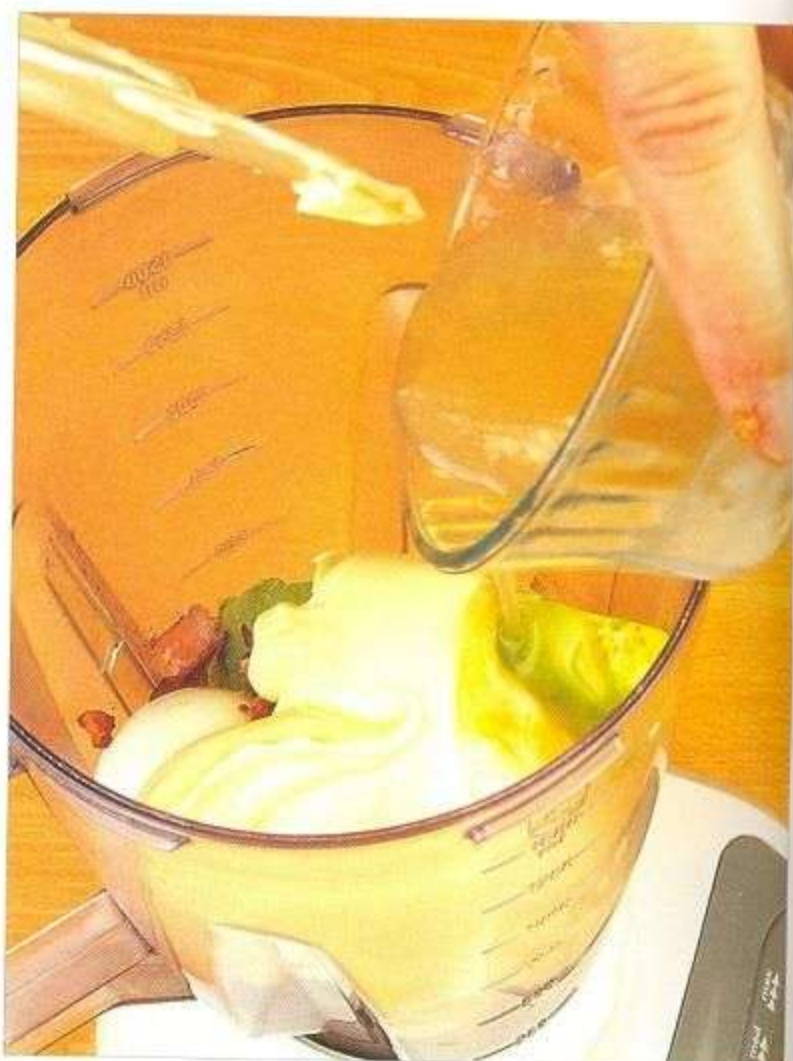
3. Echar la palta en trozos a la licuadora, añadir el jugo del limón.



4. Agregar el huevo duro y el tocino.



5. Luego la mayonesa.



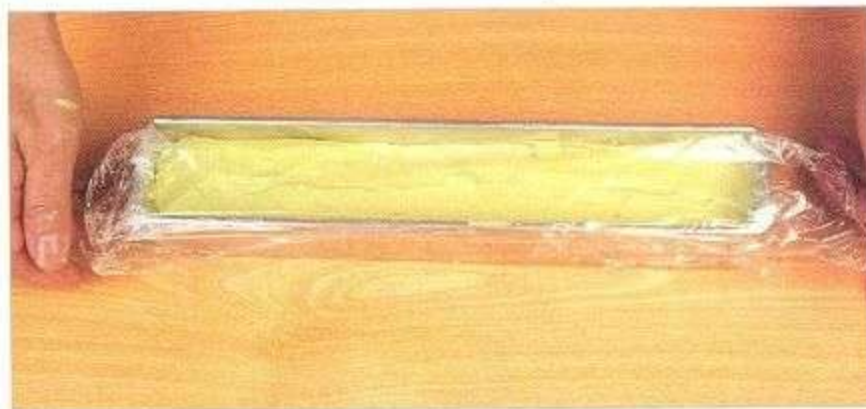
6. Adicionar la colapez, previamente disuelta en agua fría y puesta en el horno microondas por 20 segundos.



7. Licuar hasta que la mezcla esté uniforme.



8. Verter la mezcla en el molde.



9. Dar unos golpecitos para asentar la mezcla y cubrir con papel film. Llevar a la refrigeradora, hasta que esté cuajado.



10. Desmoldar.

❖ Dificultad: fácil

❖ Tiempo: 15 minutos

❖ Costo: bajo



Ingredientes

- 2 cucharadas de harina
- 2 cucharadas de mantequilla
- 250 gramos de jamón
- 1 taza de caldo de pollo
- 1/2 taza de crema de leche
- 10 gramos de colapez
- 1 cucharada de mostaza
- Gotitas de colorante rojo
- Sal
- Pimienta

consejito

El mousse de jamón puede servirse también como entrada acompañando de hojas verdes.

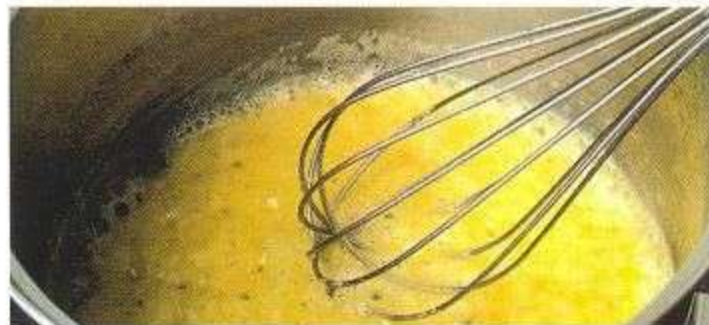
Mousse de jamón

PARA 5 PERSONAS

Paso a paso



1. Forrar un molde con papel film o plástico delgado.



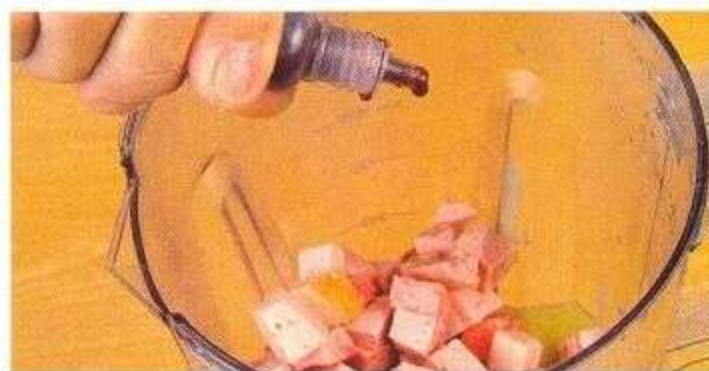
2. Colocar la harina, la mantequilla y el caldo en una recipiente, llevar al fuego y cocinar durante 3 minutos. Revolver constantemente.



3. Verter la mezcla en el vaso de la licuadora y agregar la mostaza.



4. Echar los trozos del jamón.



5. Agregar unas gotitas de colorante rojo.



6. Agregar la colapez, luego de haberla disuelto en 1/4 de taza de agua fría y llevado al horno microondas durante 20 segundos.



7. Agregar la crema de leche. Rallar la nuez moscada, añadir sal y pimienta al gusto.

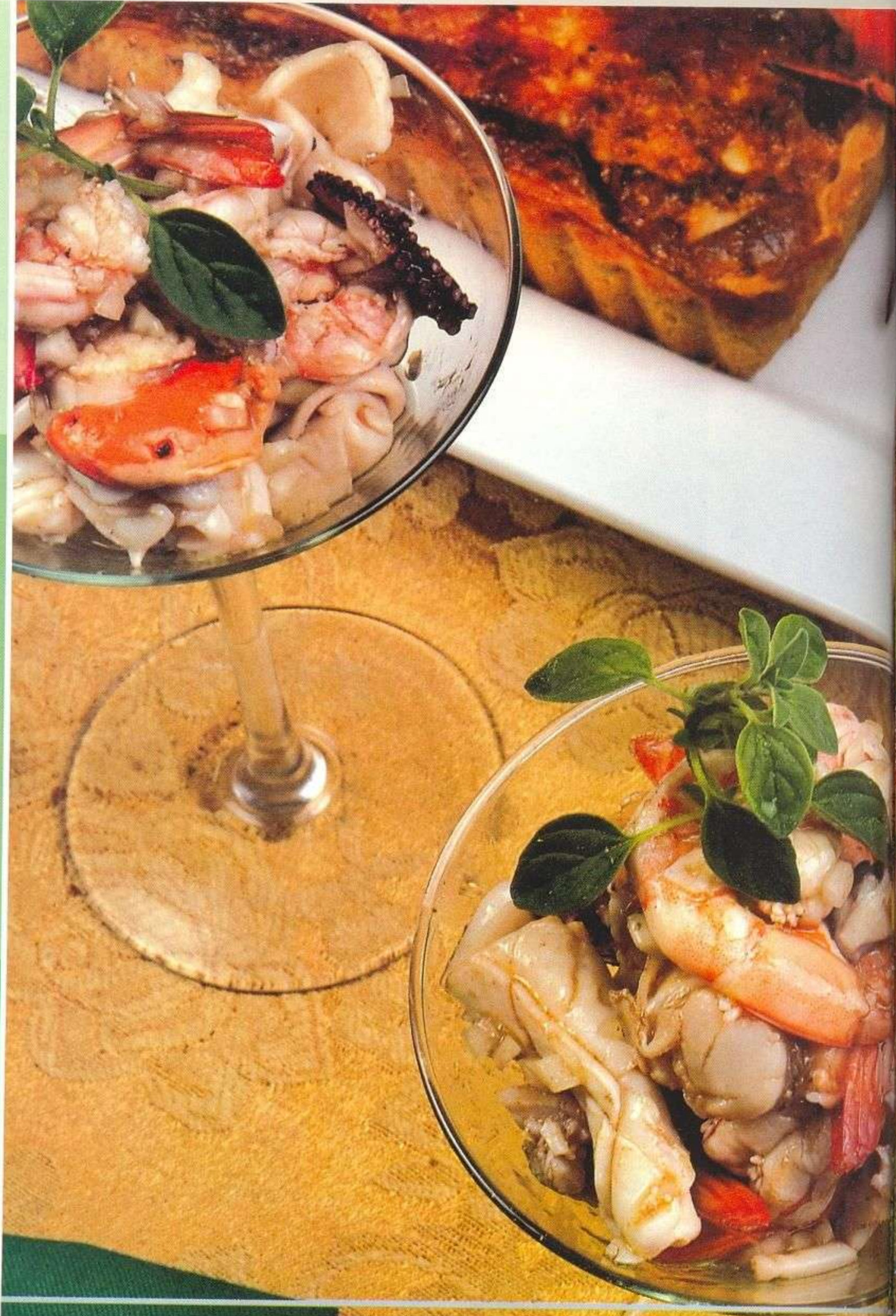


8. Verter la mezcla en el molde, dar unos golpecitos para que se homogenice y cubrir con un papel film o plástico delgado. Refrigerar hasta que esté cuajado. Desmoldar.

» Dificultad: regular

» Tiempo: 40 minutos

» Costo: medio



🍷 Ingredientes

• 1/2 kilo de mariscos sancochados en la variedad y cantidad deseada

Para el aliño:

- 4 cucharadas de vinagre balsámico
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 2 ajos picados
- 3 limones
- 1 tallo de apio
- 1/4 de cebolla blanca
- Pimienta y sal



Mariscos a la mediterránea

(PARA 4 PERSONAS)

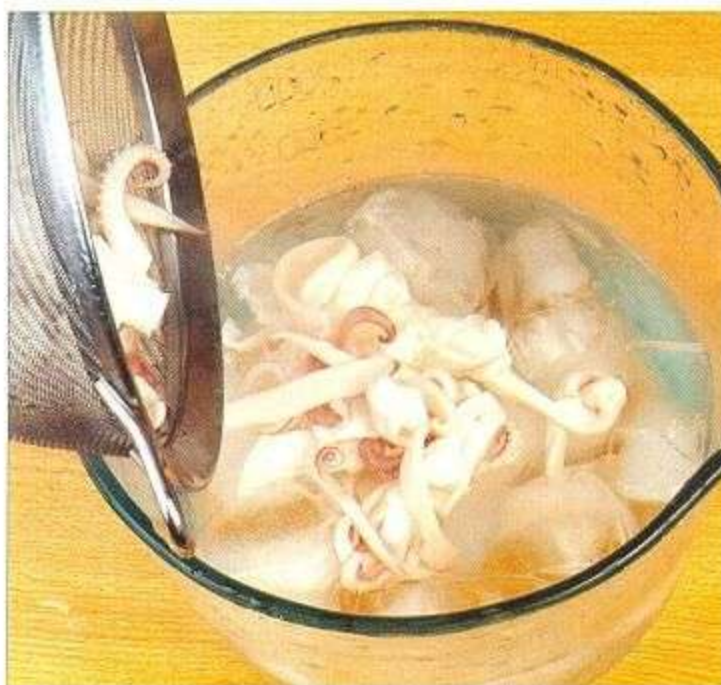
🍷 Paso a paso



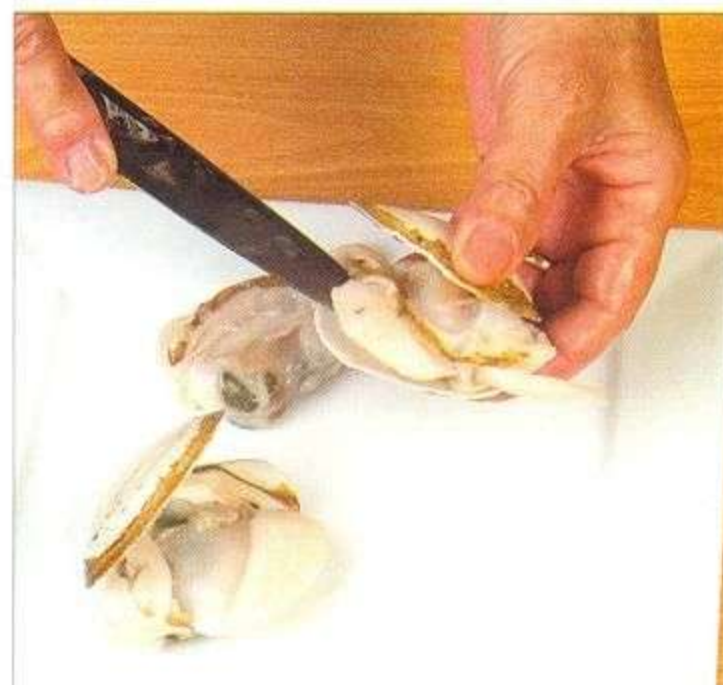
1. Lavar y limpiar el calamar. Cortarlo en rombos.



2. Colocarlo en un colador y sumergirlo en agua caliente durante un minuto.



3. Echar los trozos de calamar en un tazón con agua y hielo. Dejarlo unos segundos hasta que enfríe.



4. Retirar las almejas de su concha y bajo el chorro de agua retirar todas las vísceras. Repetir el mismo proceso de cocido y enfriado del calamar.



5. Limpiar los langostinos: cortar la cola longitudinalmente, retirar la vena negra y la piel gruesa que cubre la cola.



6. Sumergirlos en agua caliente.



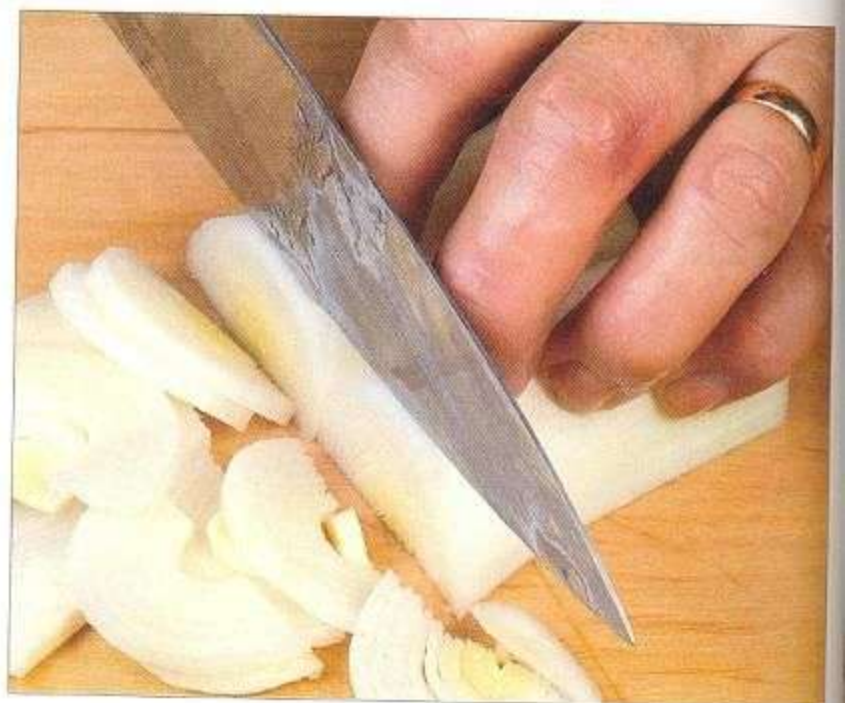
7. Enfriarlos en agua fría con hielo.



8. Lavar los choros y echar en una olla con un poco de agua. Tapar, que suden 8 minutos, retirar y limpiar quitando con una tijera las partes negras.



9. Limpiar el pulpo y congelarlo de un día para otro. Al día siguiente sancochar 25 minutos. Cuando vea que el tenedor penetra suavemente en la carne de pulpo, estará listo para consumirlo.



10. Picar la cebolla, el apio y el ajo.



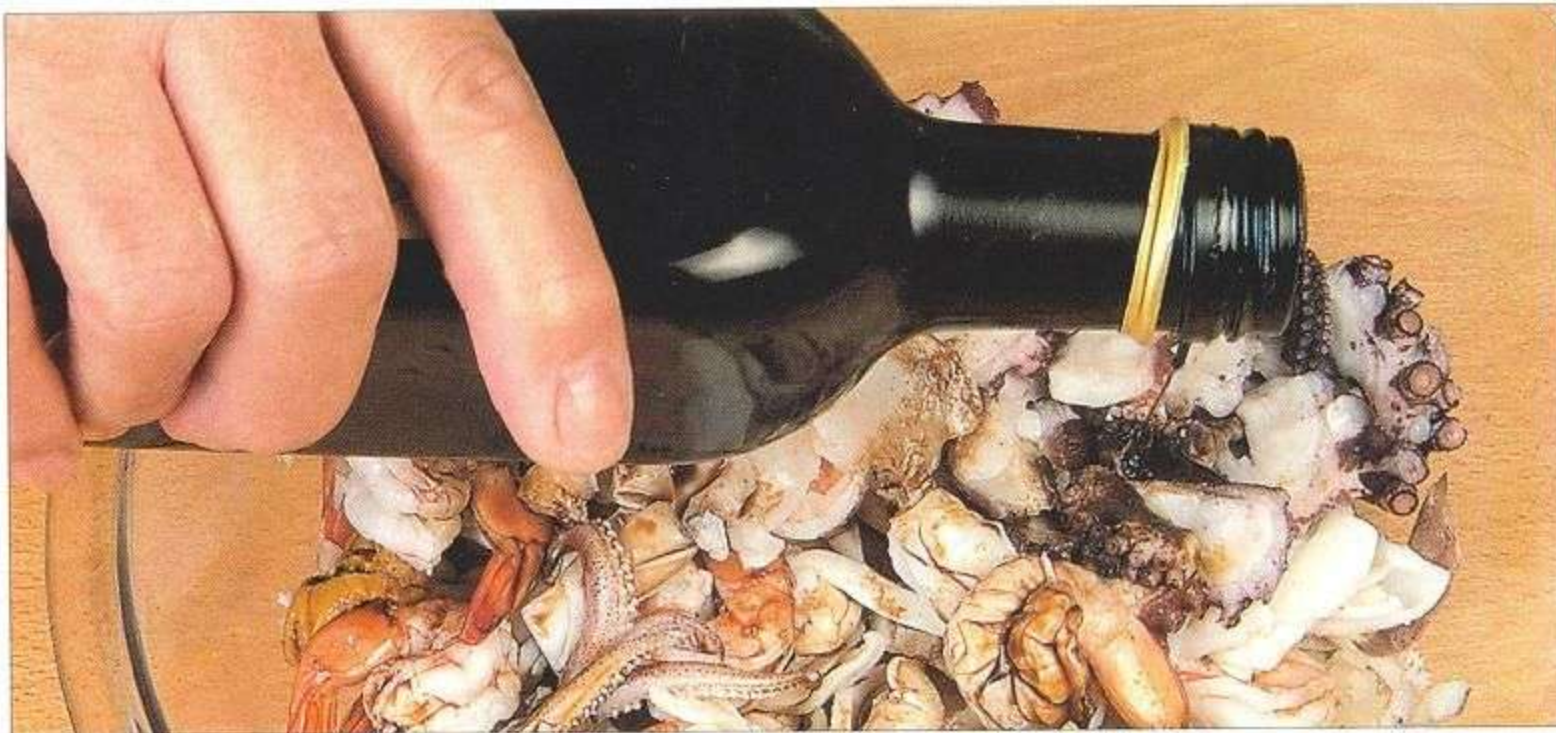
11. Mezclar todos los ingredientes en un recipiente.



12. Echar el jugo del limón.

consejito

El pulpo también se puede congelar cocido y consumirlo tres semanas después.



14. Rociar con vinagre balsámico.



13. Agregar pimienta y sal.



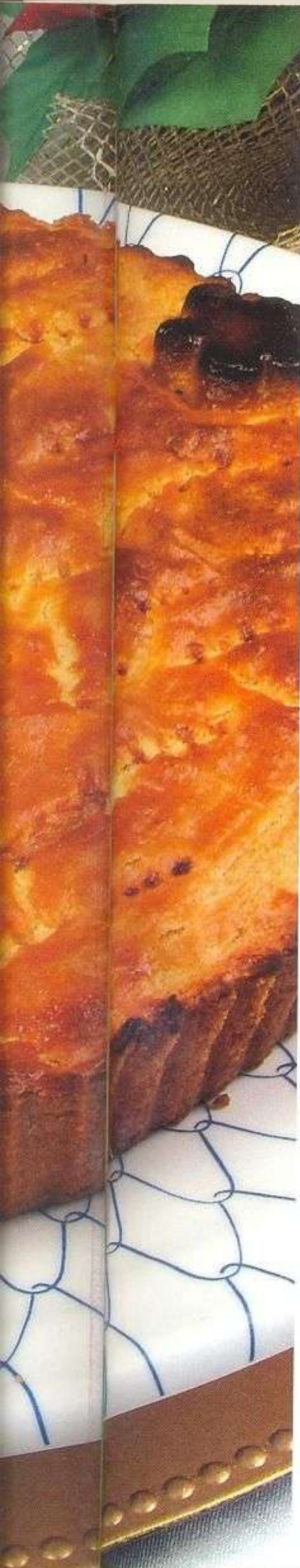
15. Adicionar el aceite de oliva. Mezclar bien y servir bien frío.

» Dificultad: regular

» Tiempo: 90 minutos

» Costo: medio





Ingredientes

Para la masa:

- 2 tazas de harina preparada
- 150 gramos de margarina
- 1/2 taza de agua
- Sal
- 1 yema de huevo

Para el relleno:

- Una docena de fondos de alcachofa sancochados
- 3 huevos duros
- 3 huevos crudos

- 5 cucharadas de pan rallado
- 1/2 cebolla
- 2 cucharadas de harina
- 2 cucharadas de mantequilla
- 4 cucharadas de queso parmesano
- 1 1/2 taza de leche
- 2 ajos molidos
- Nuez moscada al gusto
- Sal
- Pimienta



Tarta de alcachofa

(PARA 8 PERSONAS)

Paso a paso



1. Echar en un recipiente la harina y la mantequilla, para preparar la masa.



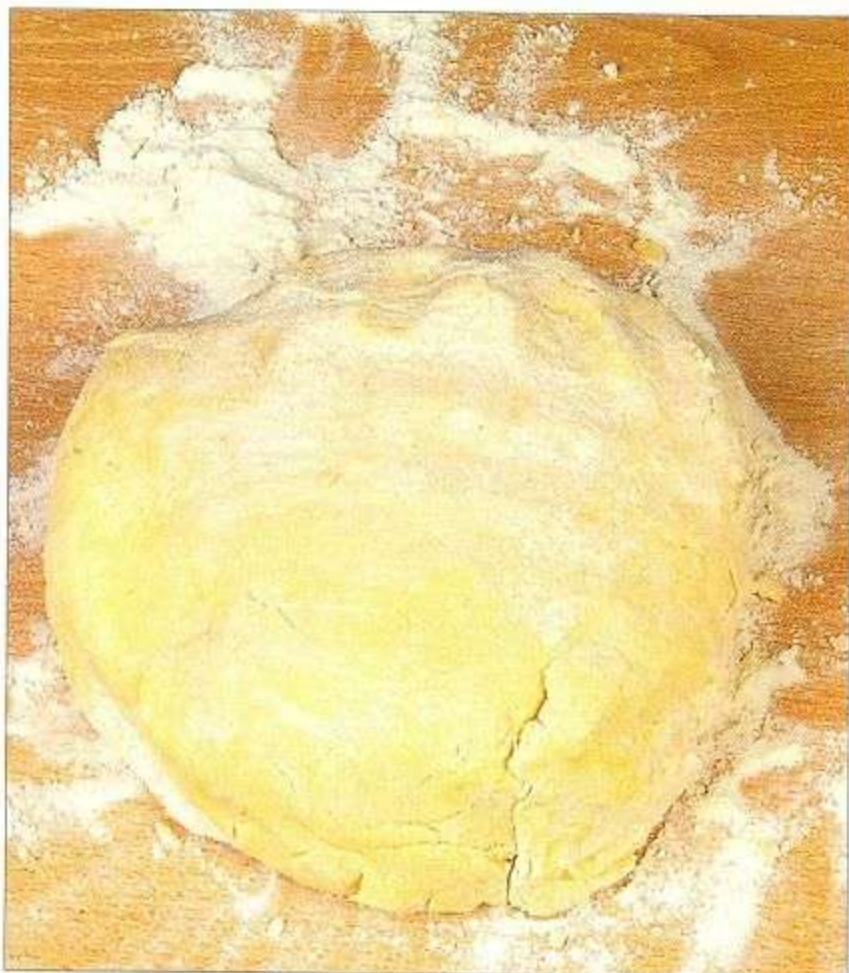
2. Agregar la yema del huevo.



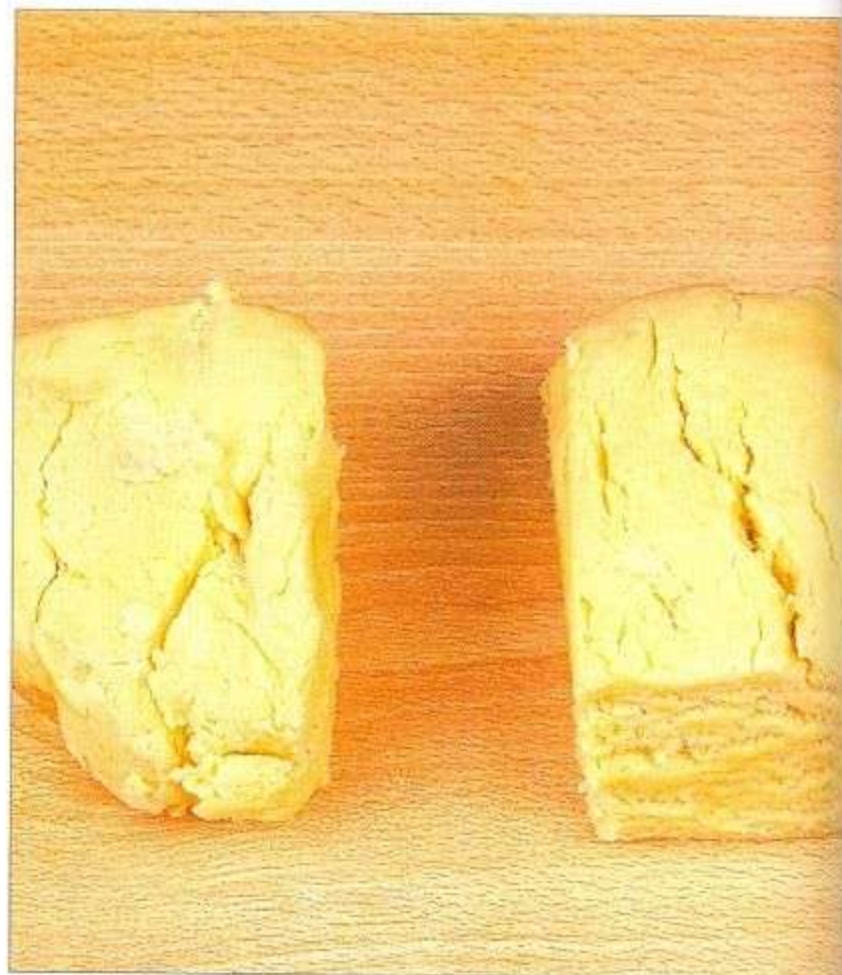
3. Echar el agua y una pizca de sal.



4. Mezclar con el cortapastas. También se puede unir la masa con un tenedor o con un procesador.



5. Una vez que la masa haya tomado consistencia, colocarla sobre una superficie enharinada, darle forma de bola, forrarla con plástico y llevarla al refrigerador para que repose por 30 minutos.



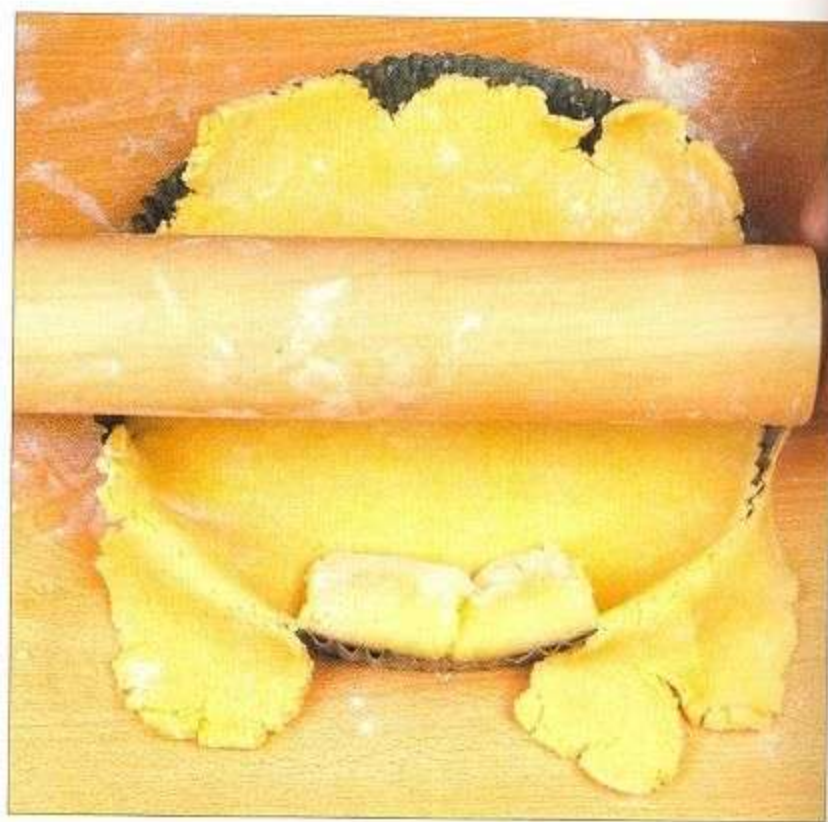
6. Cortar la masa en dos partes, una para la base y la otra para la tapa.

consejito

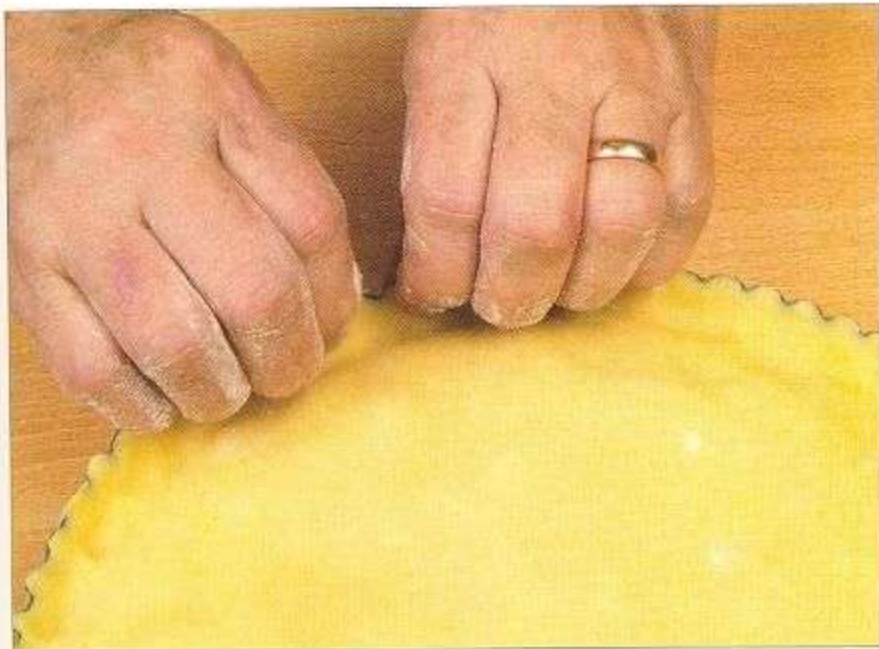
Las alcachofas se pueden cocinar en el horno microondas por cinco minutos, en un recipiente tapado y sin agua.



7. Estirar una de las partes de la masa sobre una superficie enharinada.



8. Colocarla sobre el molde.



9. Retirar los excedentes y con ayuda de las manos colocarlos en los bordes del molde para que se formen correctamente.



10. Pintar la masa con el huevo.



11. Cortar la alcachofa en cuadraditos, al igual que la cebolla, pero esta última más pequeña.



12. En una sartén echar mantequilla y dorar la cebolla. Agregar el ajo, las alcachofas, la harina. Añadir la leche y cocinar.



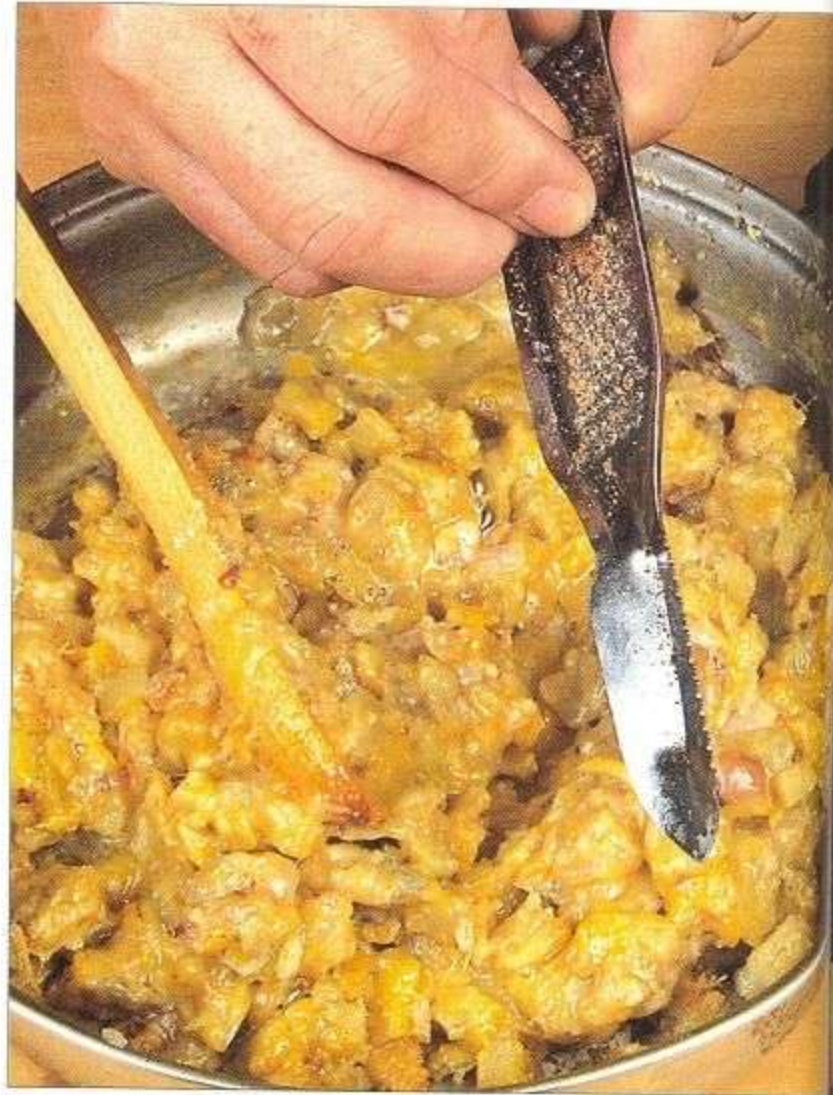
13. Retirar la sartén del fuego y agregar el pan rallado.



14. Añadir el queso parmesano.



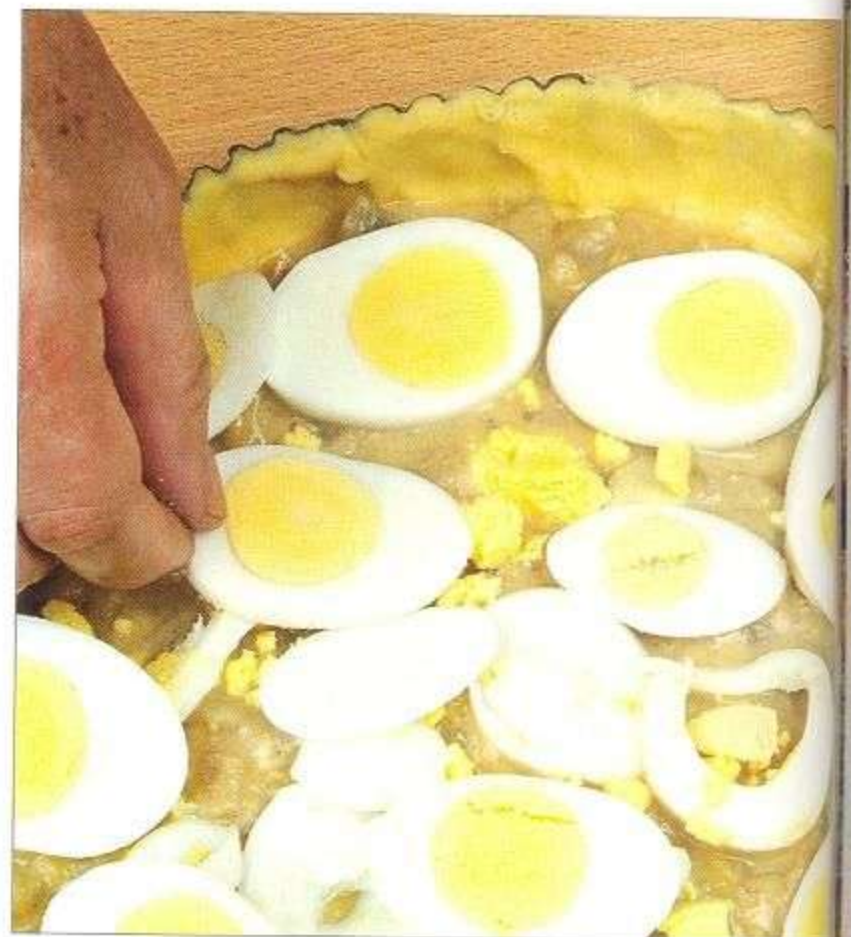
15. Echar los huevos crudos, sal y pimienta al gusto.



16. Rallar la nuez moscada.



17. Verter un poco de mezcla en el molde.



18. Colocar encima los huevos duros en tajadas.



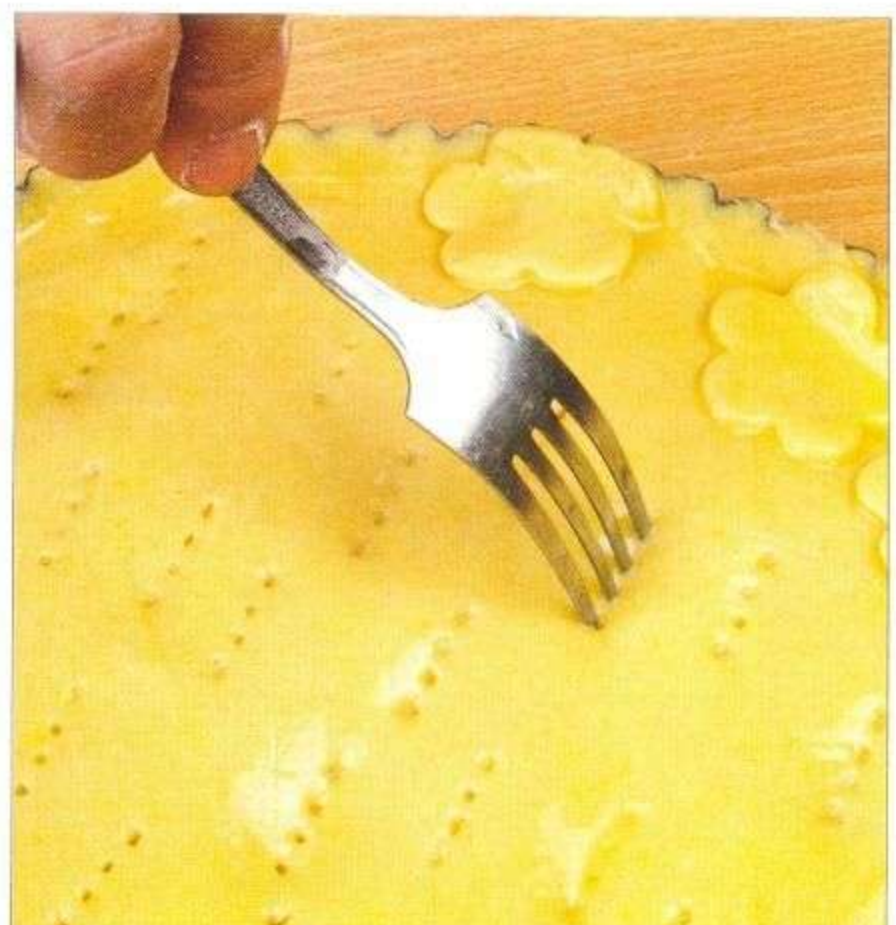
19. Agregar el resto de la mezcla.



20. Estirar la masa sobre una superficie enharinada, hacer una circunferencia del tamaño del molde, envolverla en el rodillo y tapar el molde.



21. Con cortadores de formas navideñas cortar flores de la misma masa y colocar sobre la tapa. Pintar con huevo batido la tapa de la tarta.



22. Hacer huequitos en la tapa para que la masa respire y no se hinche. Llevar al horno convencional por 40 minutos a 350°C.

➤ Dificultad: regular

➤ Tiempo: 90 minutos

➤ Costo: medio



Ingredientes

Para la masa:

- 2 tazas de harina preparada
- 150 gramos de margarina
- 1/2 taza de agua
- 1 pizca de sal
- 1 yema de huevo

Para el relleno:

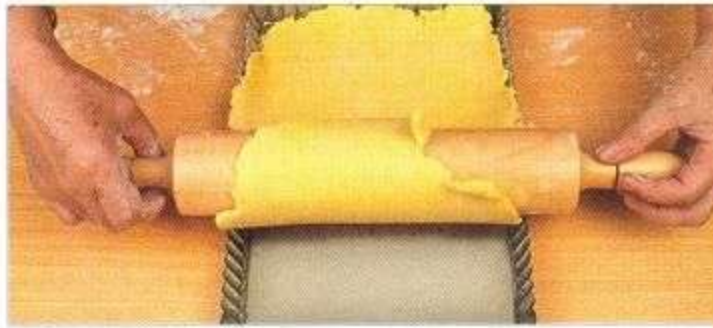
- 300 gramos de pulpa de cangrejo
- 1 poro en juliana
- 1 cebolla blanca en juliana
- 4 huevos
- 1/2 taza de leche

- 1 taza de crema de leche
- 4 cucharadas de mantequilla
- 3 cucharadas de queso parmesano
- Nuez moscada
- Sal
- Pimienta

Quiche de cangrejo

(PARA 8 PERSONAS)

Paso a paso



1. Preparar la masa siguiendo los pasos 1 al 7 de la tarta de alcachofa. Colocar la masa sobre el molde.



2. Cortar la cebolla y el poro y dorarlos en mantequilla, a fuego lento. Agregar la pulpa de los cangrejos. Sazonar con sal y pimienta.



3. Colocar la mezcla sobre el molde y distribuirlo uniformemente.



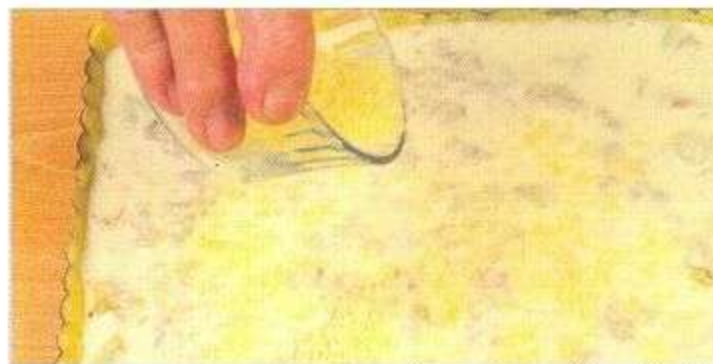
4. En un recipiente echar la crema de leche, los huevos, la leche y dos cucharadas de queso parmesano. Mezclar bien.



5. Rallar nuez moscada y agregar sal y pimienta al gusto.



6. Verter el líquido sobre la mezcla anterior.



7. Espolvorear queso parmesano.



8. Colocar trocitos de mantequilla por encima. Llevar al horno durante 40 minutos a 350°C.

» Dificultad: fácil

» Tiempo: 90 minutos

» Costo: bajo



» Dificultad: fácil

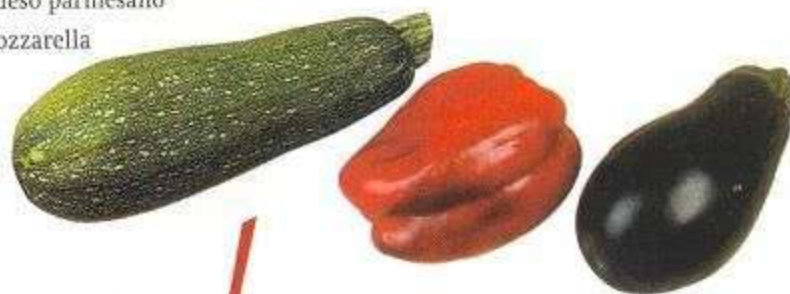
» Tiempo: 90 minutos

» Costo: bajo



Ingredientes

- 1 zapallito grande
- 1 berenjena grande
- 1 pimiento grande
- Salsa de tomate pomarola
- 1/4 de kilo de masa de wantán
- 2 tazas de salsa blanca
- 3 cucharadas de harina
- 6 cucharadas de queso parmesano
- 1 bola de queso mozzarella
- Leche
- Sal
- Pimienta



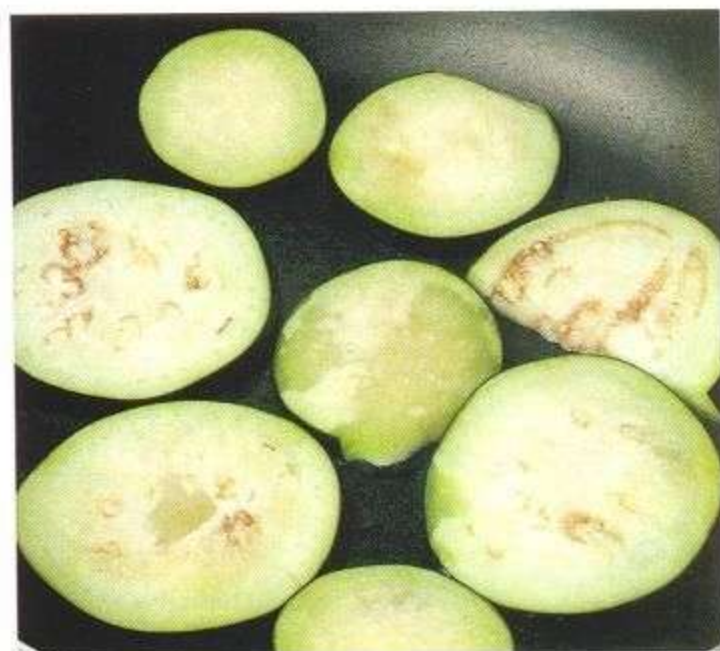
Lasaña de verduras

(PARA 6 PERSONAS)

Paso a paso



1. Soasar el pimiento, pelar y cortar en tiritas.



2. Cortar las berenjenas y los zapallitos en rodajas de medio centímetro, freír en un poco de aceite a fuego medio.



3. En un recipiente mezclar la leche y la harina.



4. Agregar pimienta y sal.

consejito

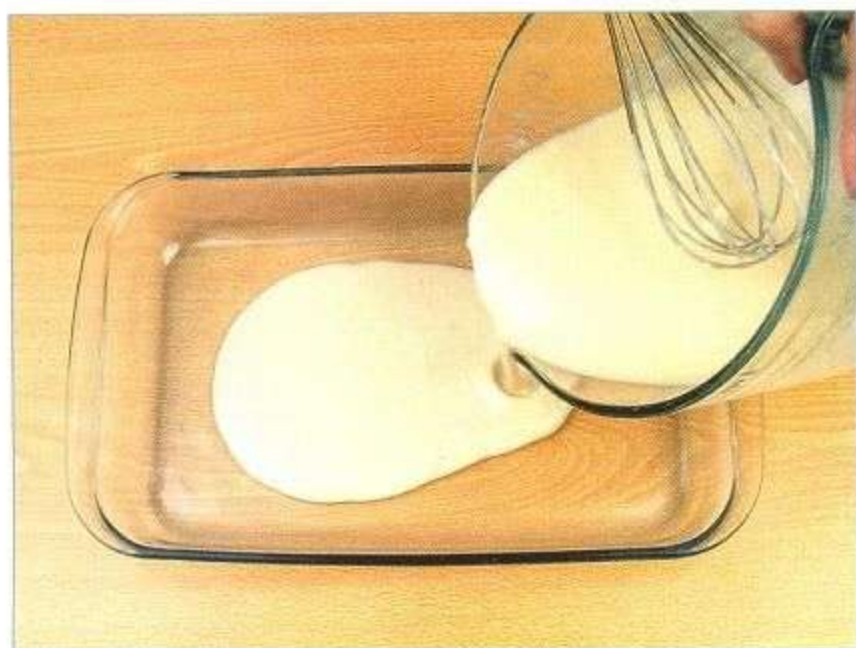
La lasaña se puede llevar también al horno microondas por 15 a 18 minutos. Destapada.



5. Rallar la nuez moscada.



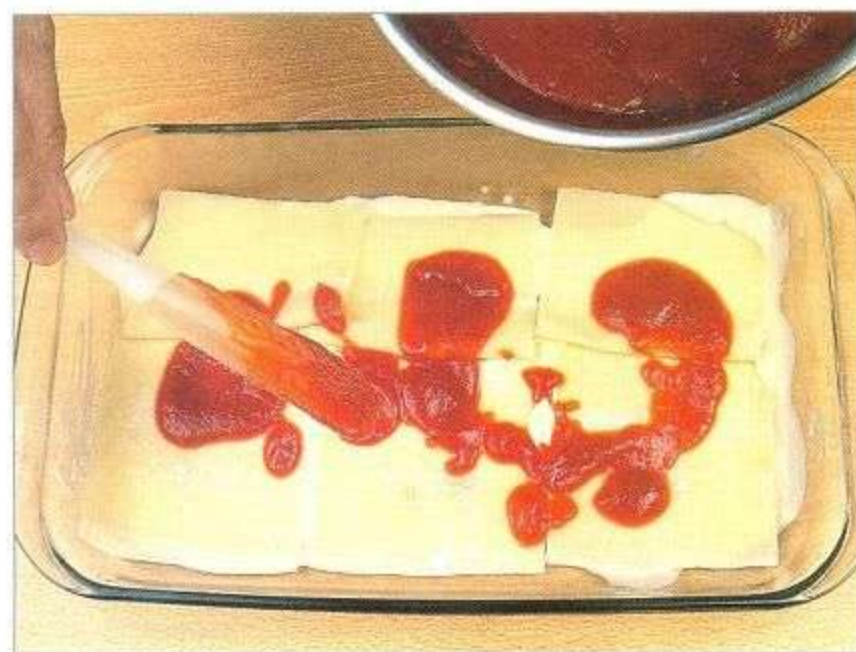
6. Añadir la mantequilla. Mezclar. Llevar al horno microondas por seis minutos. Revolver un par de veces a media cocción.



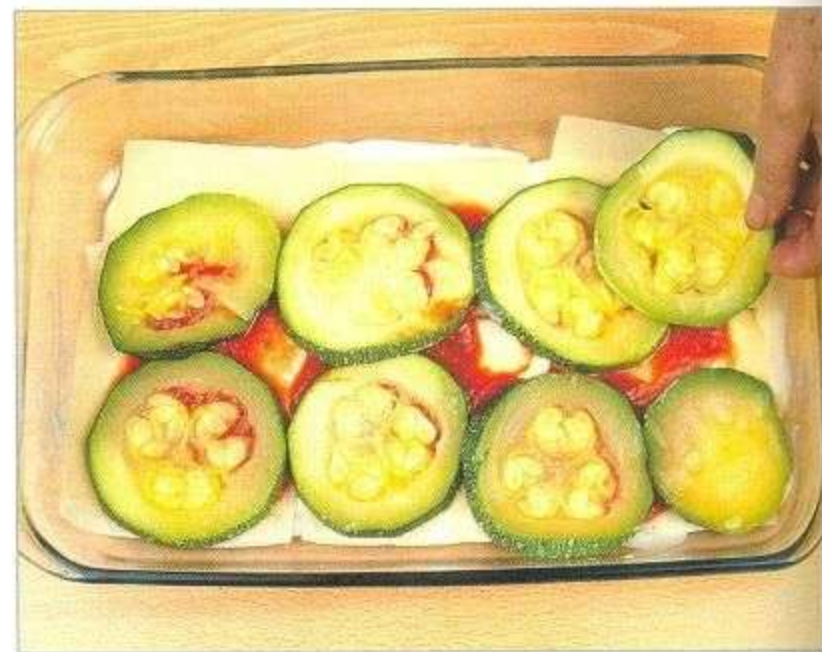
7. En un molde refractario colocar un poco de salsa blanca y esparcirla.



8. Colocar encima una capa de pasta de wantán previamente mojada en agua.



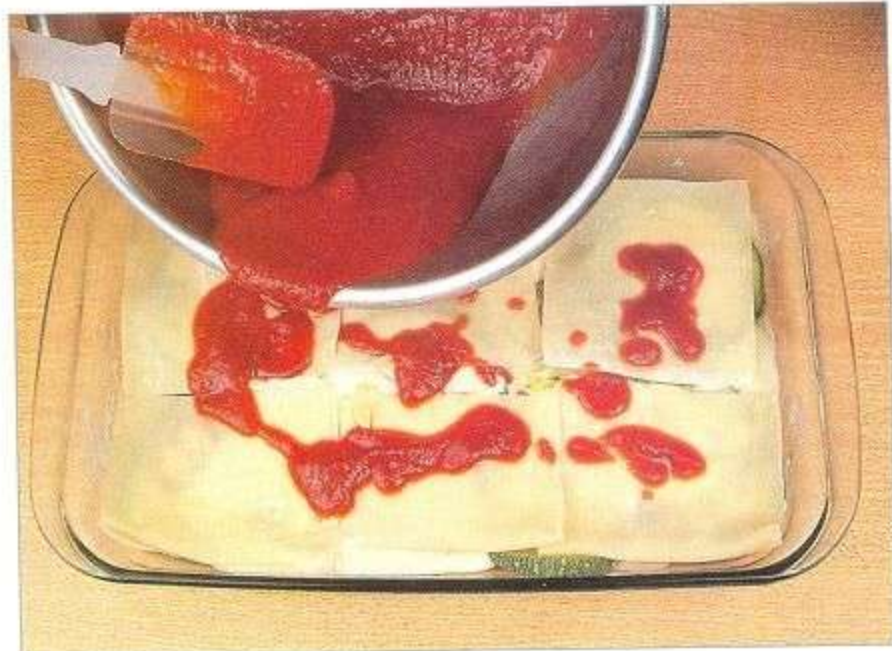
9. Echar la salsa de pomarola preparada (salsa de tomate, un poquito de pisco, sazonador, sal y azúcar) y esparcir sobre la pasta de wantán.



10. Poner una capa de rodajas de zapallitos.



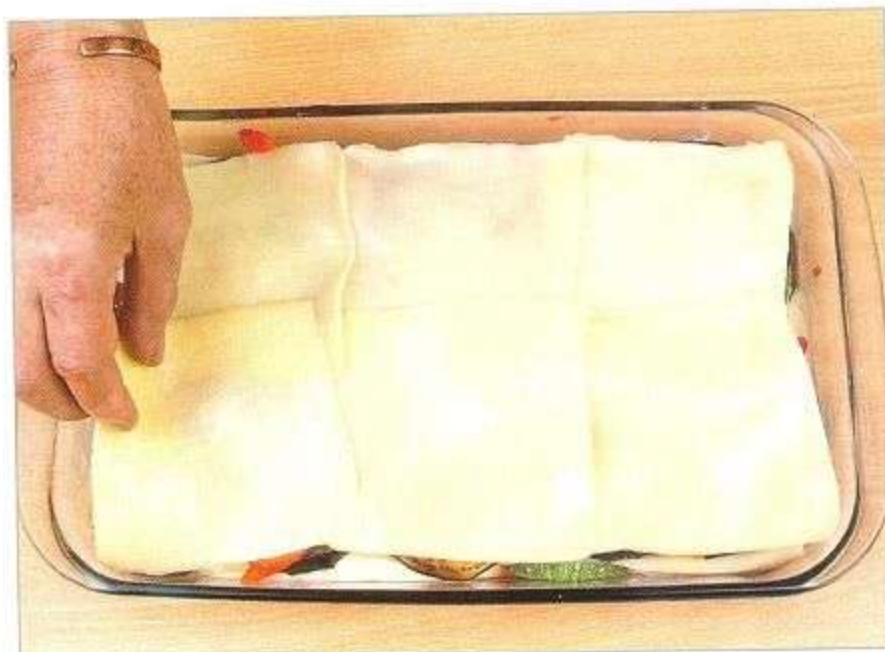
11. Agregar salsa blanca.



12. Volver a colocar una capa de masa de wantán, un poco de salsa de tomate, quesos.



13. Agregar las berenjenas y el pimiento. Echar encima salsa de tomate.



14. Cubrir con masa de wantán.



15. Agregar una última capa de la salsa de tomate y cubrir con salsa blanca.

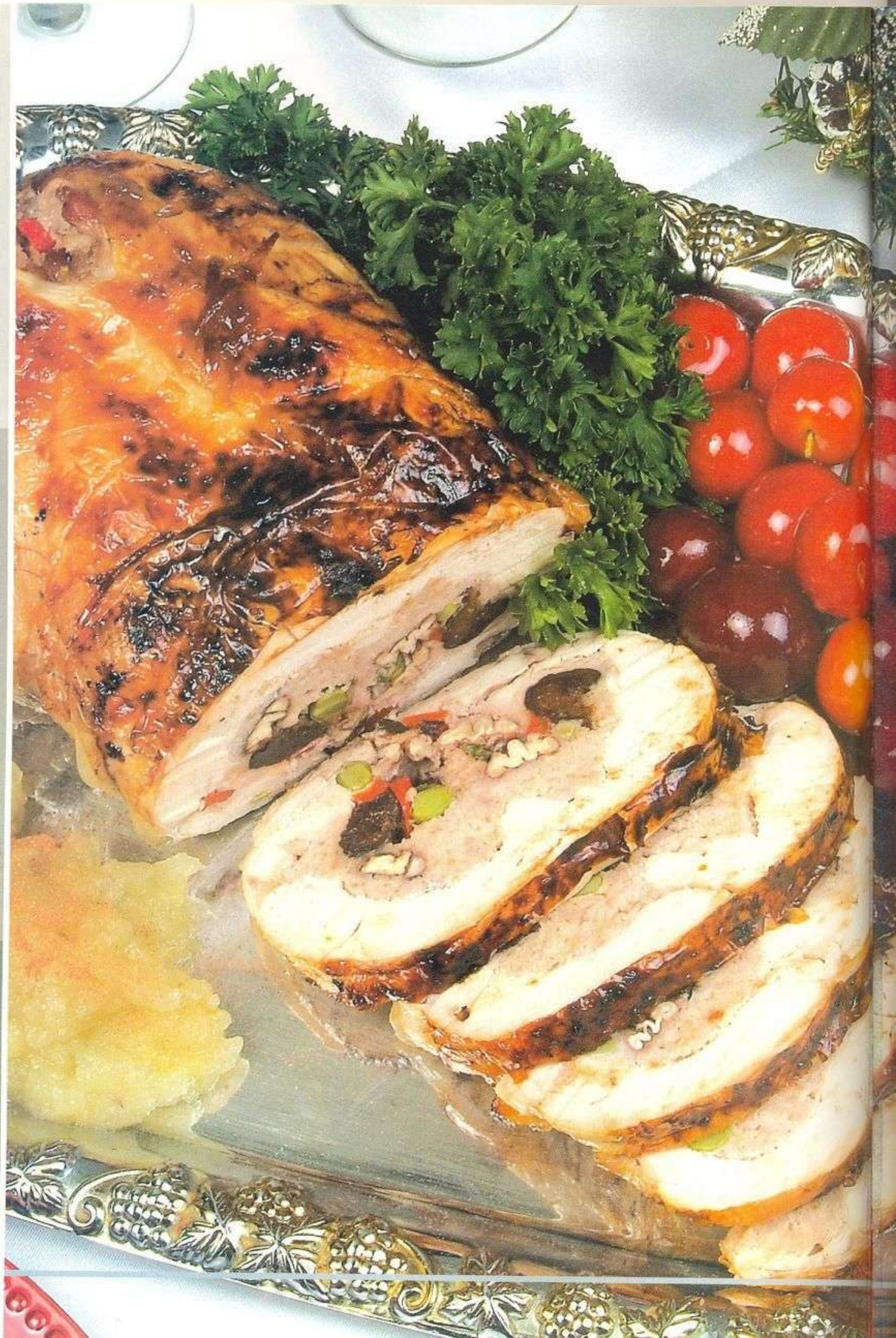


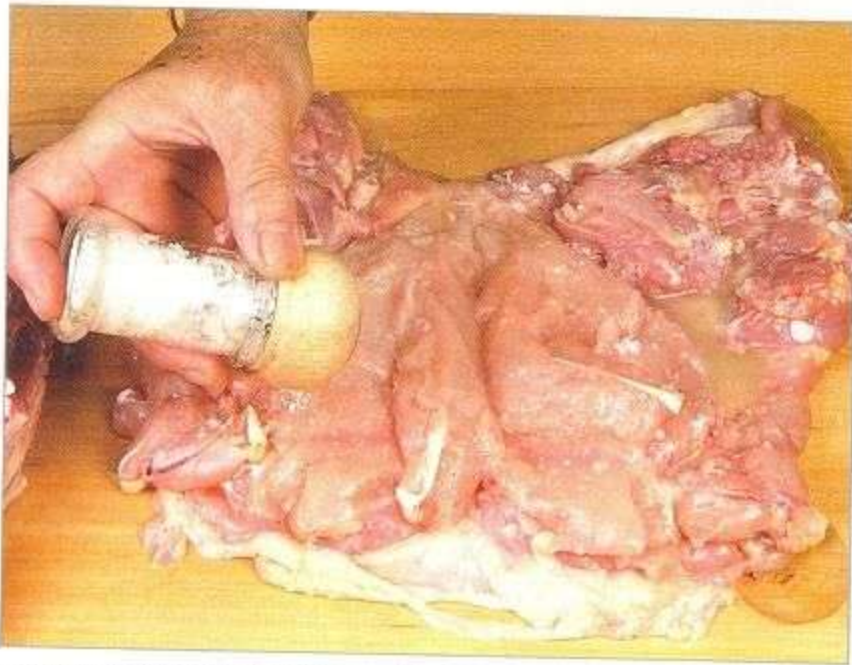
16. Espolvorear queso parmesano. Dejar reposar 20 minutos. Llevar a un horno convencional por 40 minutos a 350°C.

» Dificultad: regular

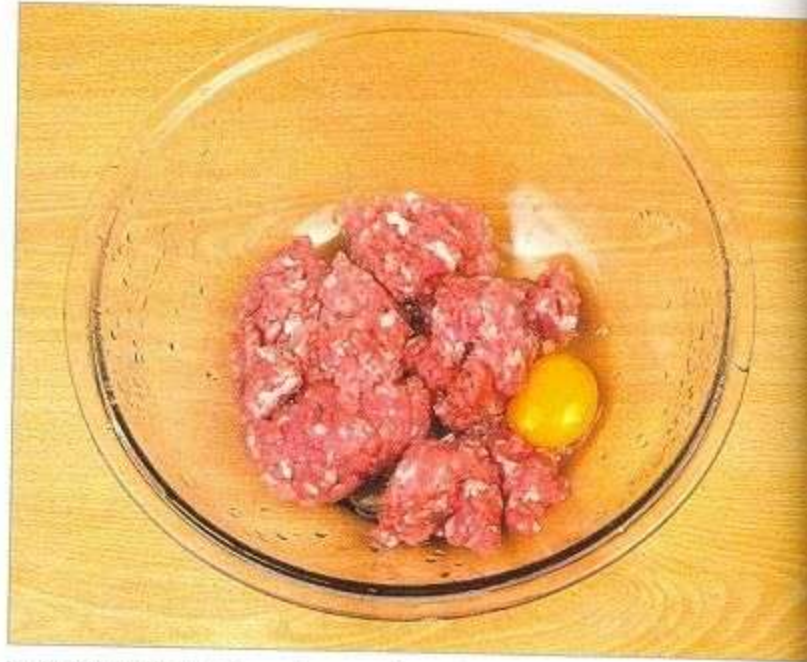
» Tiempo: 1 hora

» Costo: bajo





5. Agregar la pimienta. Dejar reposar 15 minutos.



6. En un recipiente colocar la carne de cerdo. Agregar el huevo.



7. Añadir pan rallado.



8. Agregar el queso parmesano.



9. Amasar con la mano.



10. Poner la carne de cerdo sazonada sobre el pollo deshuesado.



11. Colocar guindones sin pepa, pecanas en mitades, el pimiento en tiritas y las alverjitas cocidas.



12. Agregar las tres tiras de tocino.

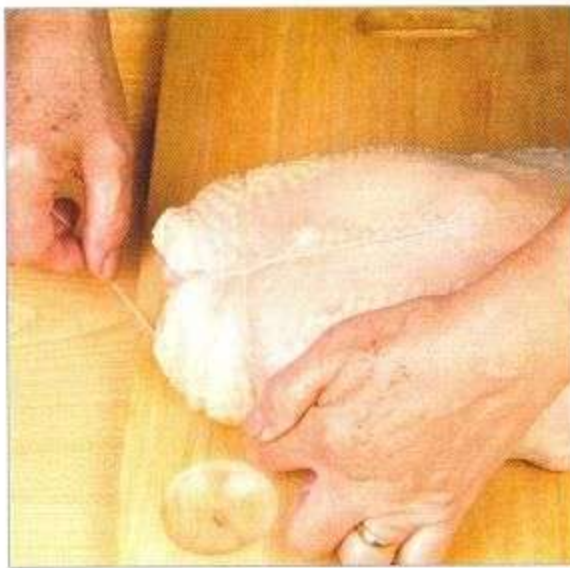
consejito

Retirar los filetes de la pechuga y colocarlos en los espacios vacíos de manera que se forme como un rectángulo.

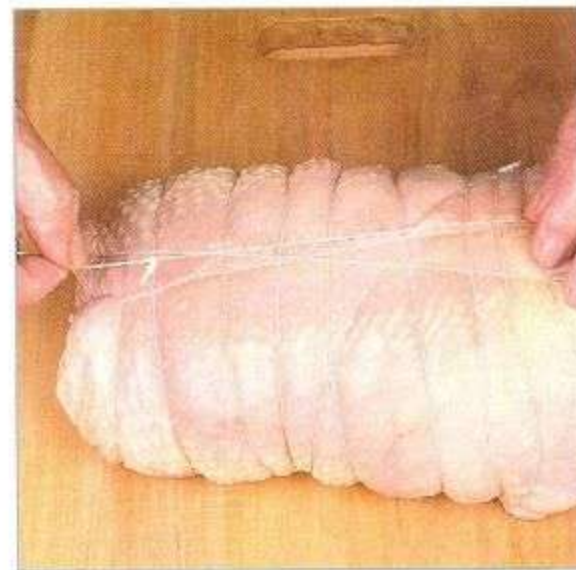
Para ayudar a quitar la pepa de los guindones, colocarlos unos 30 segundos en el horno microondas.



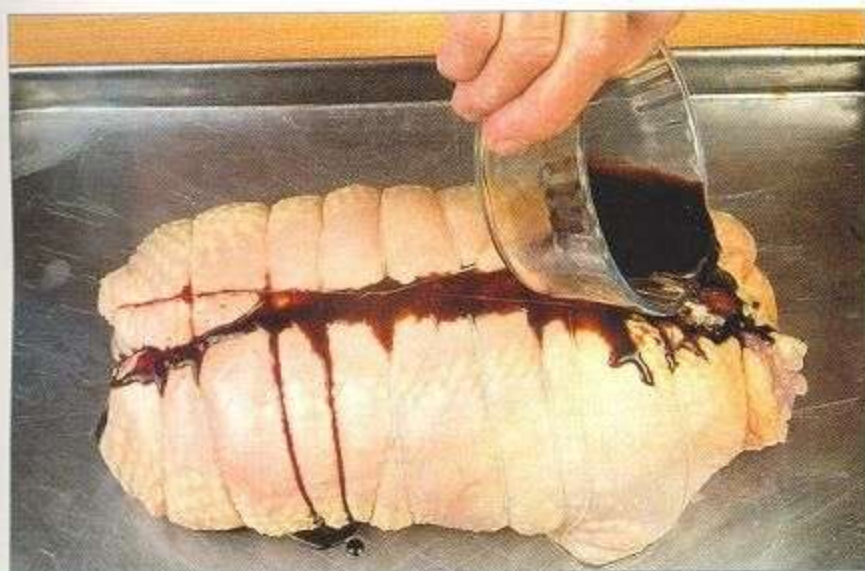
13. Enrollar.



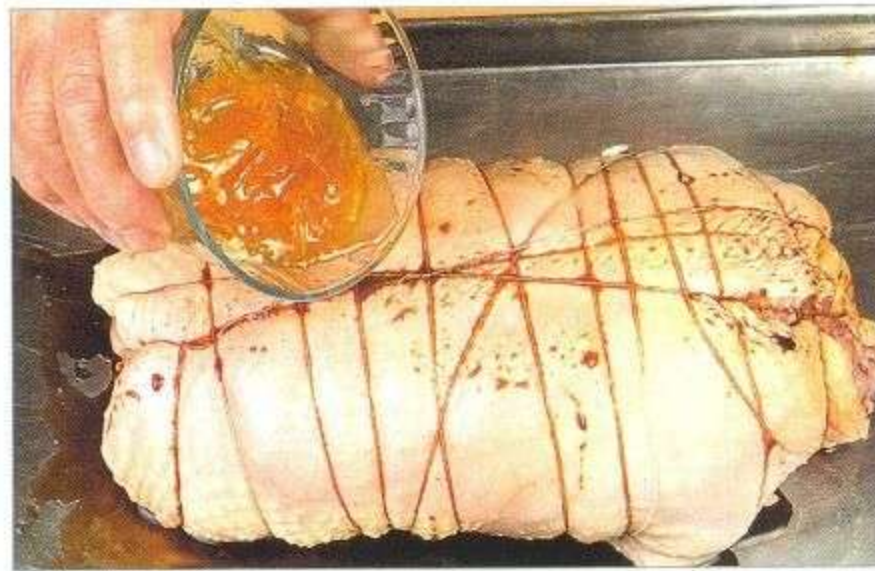
14. Amarrar horizontalmente el rollo de carne.



15. Dar varias vueltas de pabito alrededor del rollo.



16. Colocar el rollo sobre una rejilla dentro de una asadera, rociar con sillao.

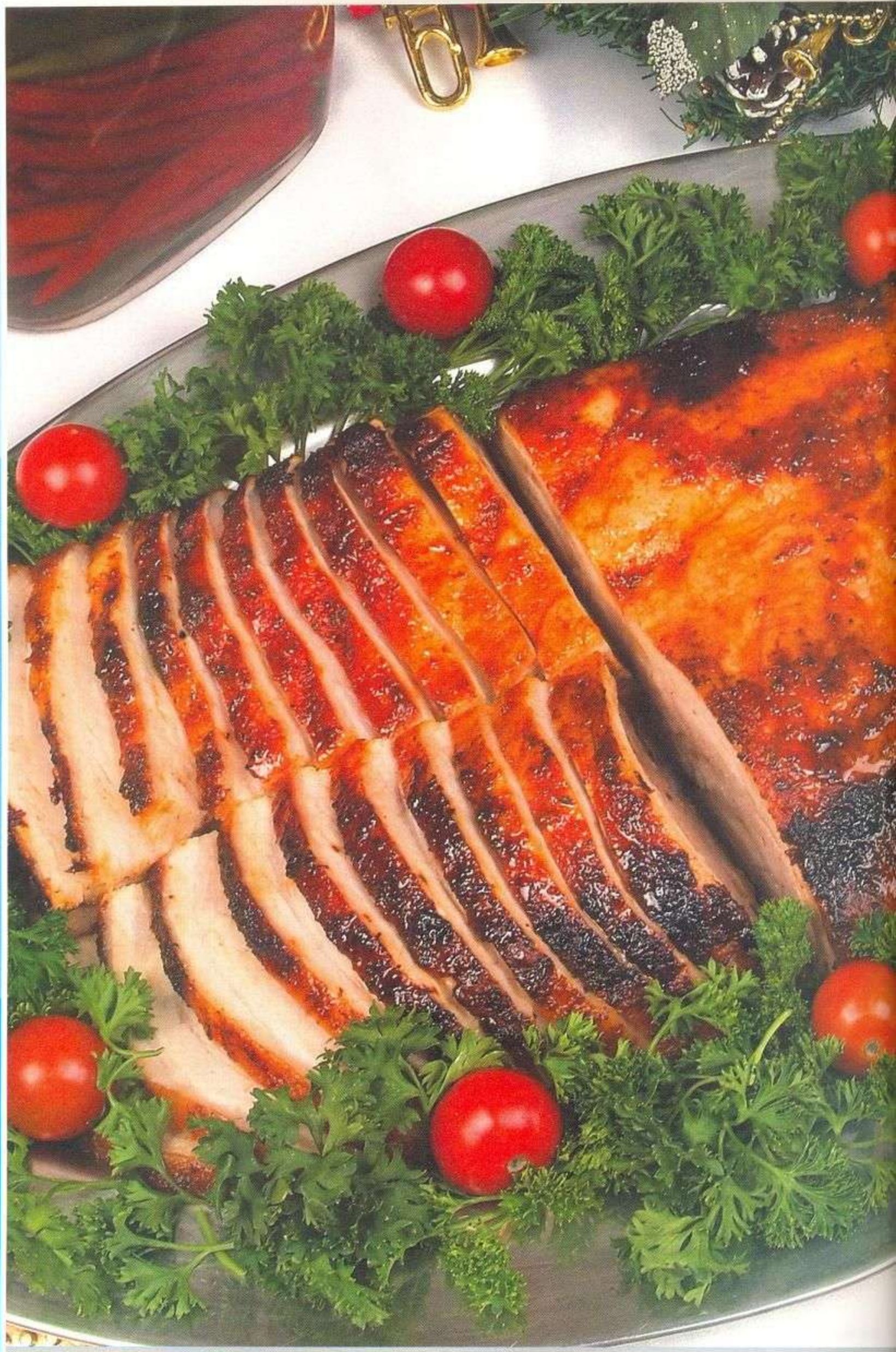


17. Agregar la mermelada de naranja, el pisco y el caldo. Llevar al horno convencional por 1 hora rociando de a pocos con 2 tazas de caldo.

» Dificultad: fácil

» Tiempo: 1 día

» Costo: medio



Ingredientes

- Una panceta de cerdo de aproximadamente 5 kilos
- Para el aderezo:
 - 1/4 de taza de miel de abeja
 - 1/4 taza de vinagre
 - 1/4 de taza de vino tinto
 - 6 cucharadas de ají especial
 - 3 cucharadas de ají amarillo
 - 1 cucharadita de pimienta
 - 1 cucharadita de comino
 - 1 cucharadita de orégano
 - Perejil fresco al gusto
 - 2 hojas de laurel
 - 1 taza de caldo



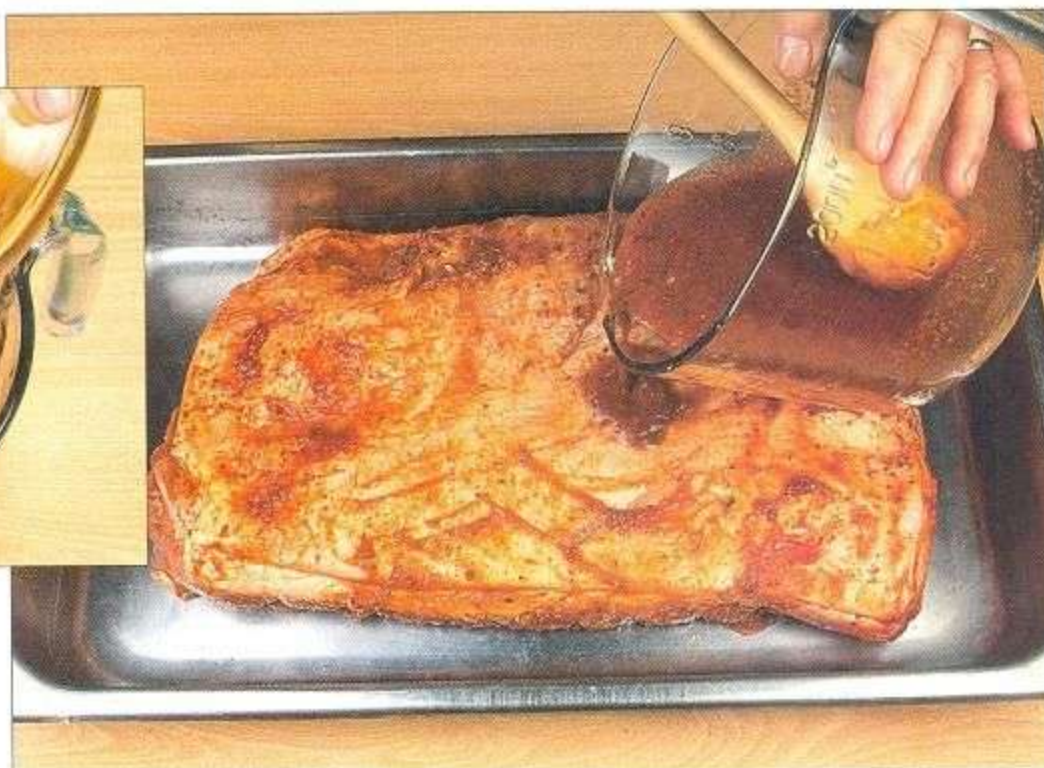
Panceta al adobo criollo

(PARA 20 PERSONAS)

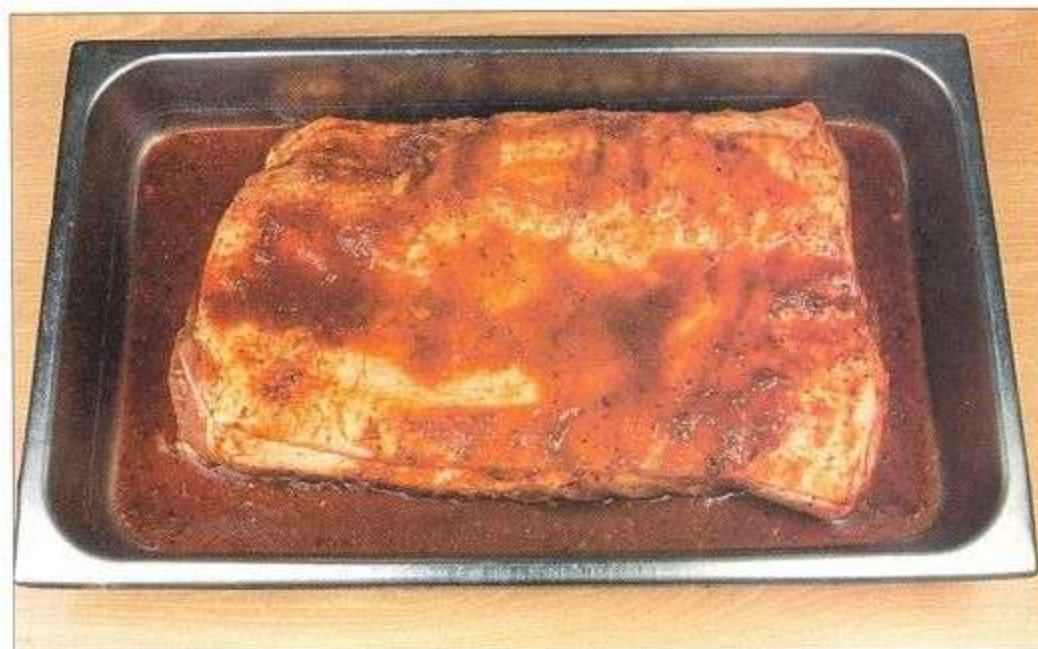
Paso a paso



1. Poner todos los ingredientes del aderezo en un recipiente.



2. Colocar la panceta de cerdo en una asadera, verter el aderezo encima. Frotar bien.



3. Dejar macerar toda la noche. Llevar al horno por dos horas a 350°C. Cada 15 minutos revisar la carne en el horno y si está seca agregar caldo o agua a la bandeja.

consejito

Nunca rociar el caldo en forma directa sobre la carne.

Es recomendable acomodar la carne sobre una rejilla dentro de la asadera.

⌘ Dificultad: regular

⌘ Tiempo: 2 horas

⌘ Costo: medio

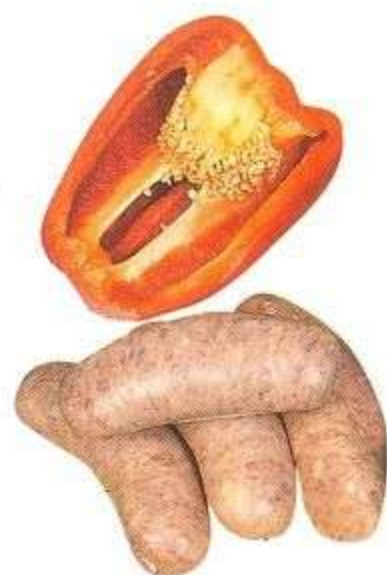


Ingredientes

- 1 pechuga de pavo de 2.6 kg
- 2 limones
- Sal
- Pimienta
- 1/4 taza de alverjitas
- 3 cucharadas de queso parmesano
- 1 cucharadita de ajo molido
- 6 tiras de tocino
- 1 huevo
- 8 guindones
- 1/4 de taza de sillao
- Pimienta y sal

Para el relleno:

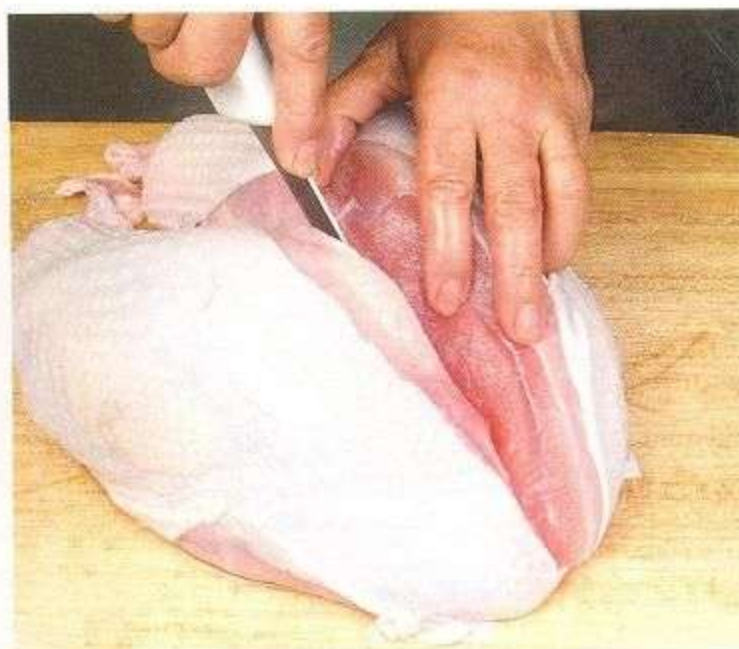
- 1/2 kilo de chorizos crudos
- 1/2 pimienta



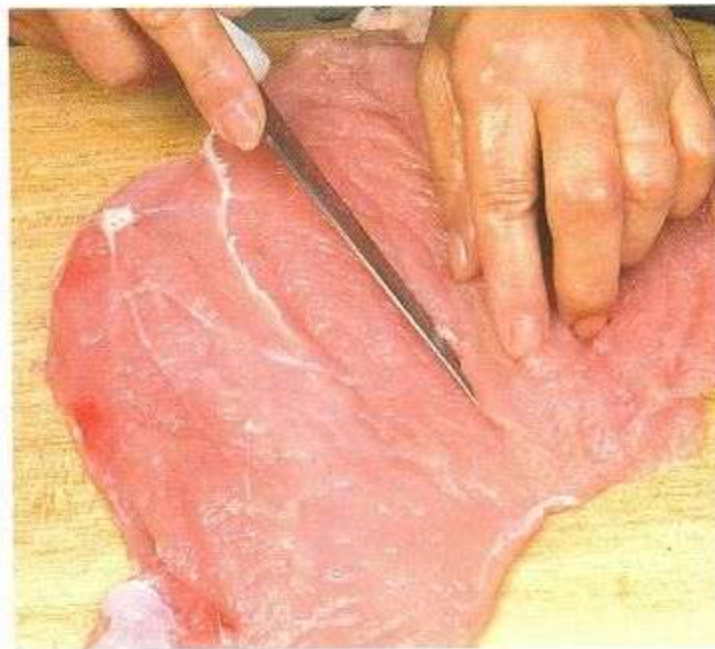
Rollo de pechuga de pavo

(PARA 20 PERSONAS)

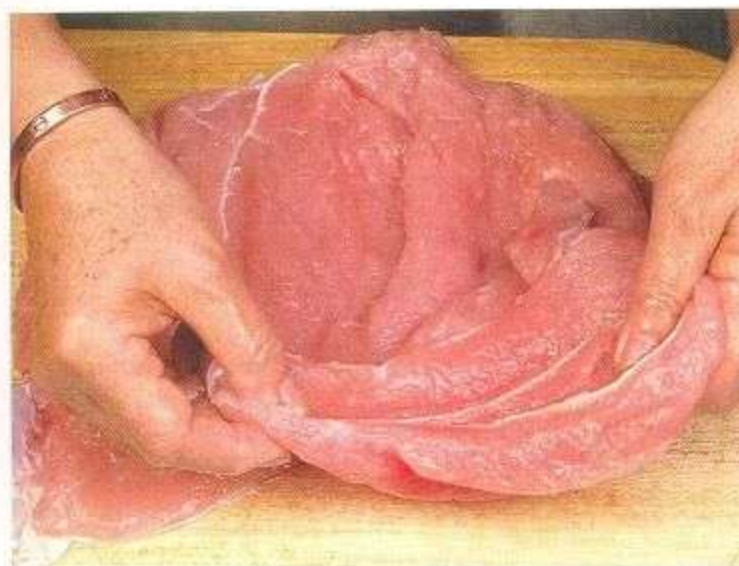
Paso a paso



1. Deshuesar la pechuga y cortar en dos. Cuidar que el pellejo se mantenga íntegro.



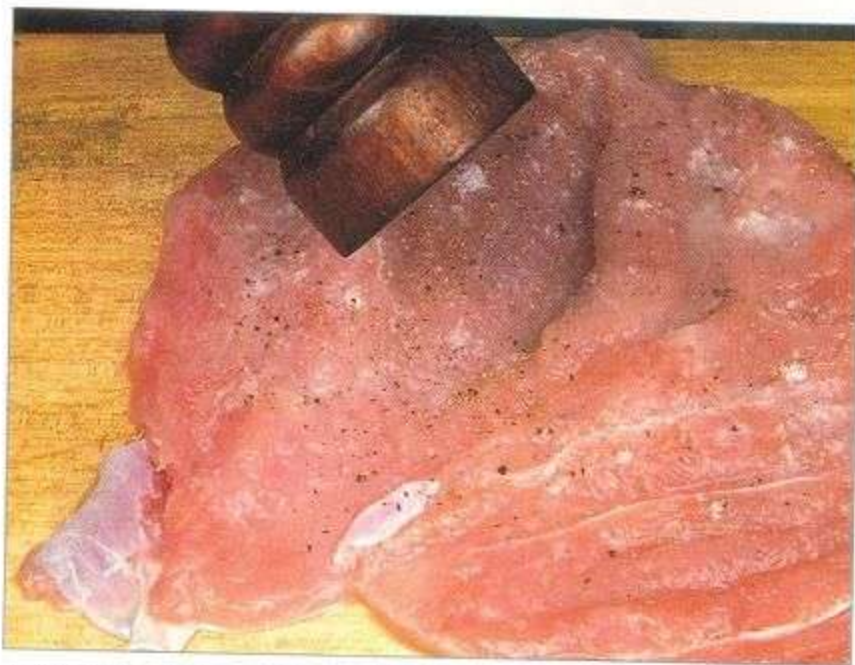
2. Abrir y filetear la media pechuga como una milanesa.



3. Agregar los filetes de pechuga en los espacios que faltan para conseguir un cuadrado que se pueda rellenar fácilmente.



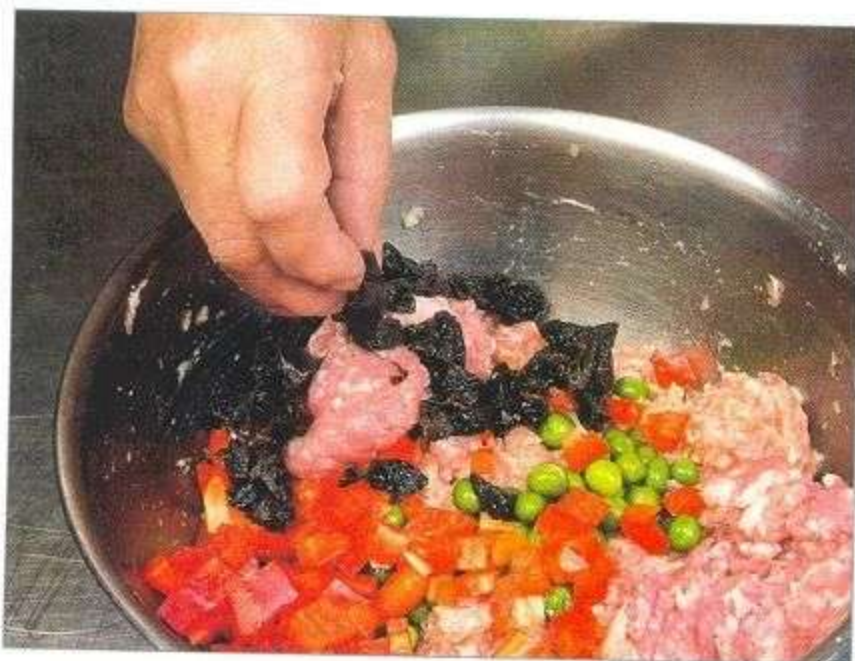
4. Exprimir el zumo de un limón sobre la pechuga abierta.



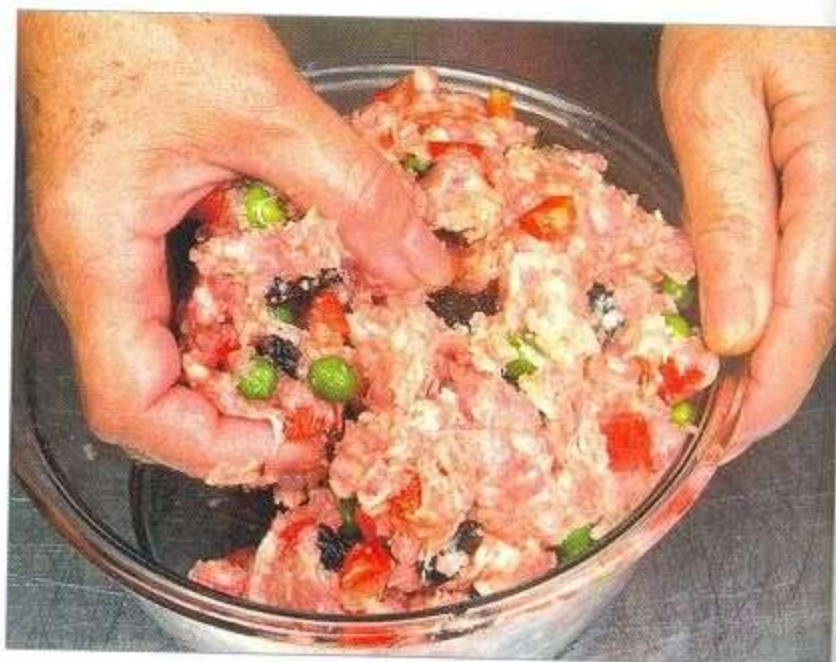
5. Agregar pimienta y sal al gusto. Abrir la otra pechuga rociar con limón. Dejar macerar ambas pechugas 10 minutos.



6. Relleno: en un recipiente echar el chorizo (quitarle antes la piel), el huevo, el queso parmesano, el ajo molido, la pimienta y un poco de sal.



7. Agregar los guindones picados. Mezclar todos los ingredientes hasta obtener una masa uniforme. Añadir las alverjas cocidas y el pimiento crudo cortado en dados pequeños.



8. Mezclar amasando bien.



9. Colocar la pechuga de pavo con el pellejo hacia abajo, echar la mitad del relleno encima. Con la otra mitad del relleno se prepara la segunda pechuga.



10. Presionar el relleno.



11. Colocar tres tiras de tocino encima.



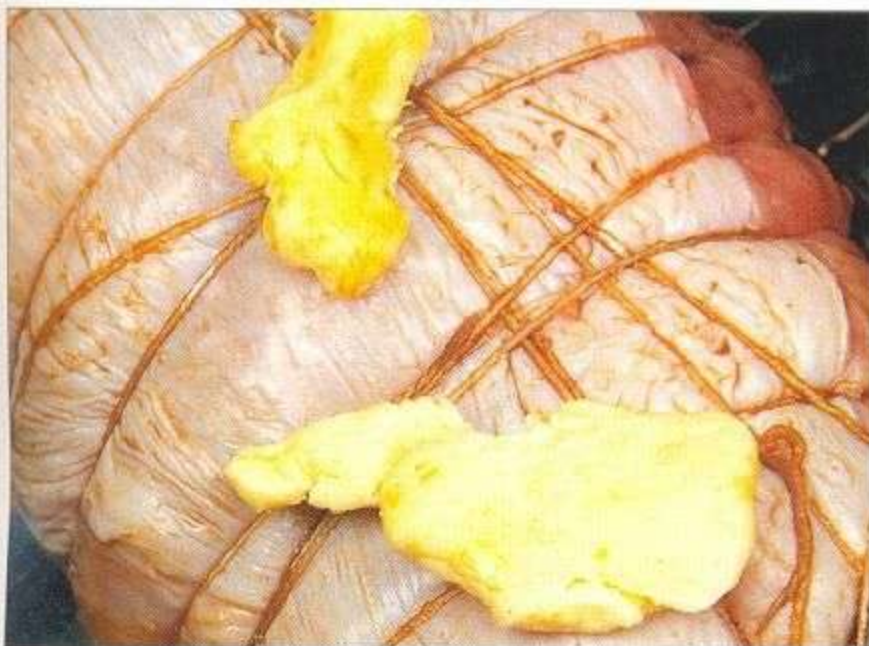
12. Enrollar.



13. Amarrar con pabito. Primero atar a todo lo largo, hacer un nudo. Pasar el pabito por debajo del rollo amarrando suavemente.



14. Colocar la pechuga sobre una parrilla y pintar con sillao para que adquiera un color dorado.



15. Colocar encima trozos de mantequilla.



16. Llevar al horno por una hora a 350°C de temperatura. Cada quince minutos rociar con una taza de vino blanco, cuando se termine echar caldo.

» Dificultad: fácil

» Tiempo: 1 hora

» Costo: medio



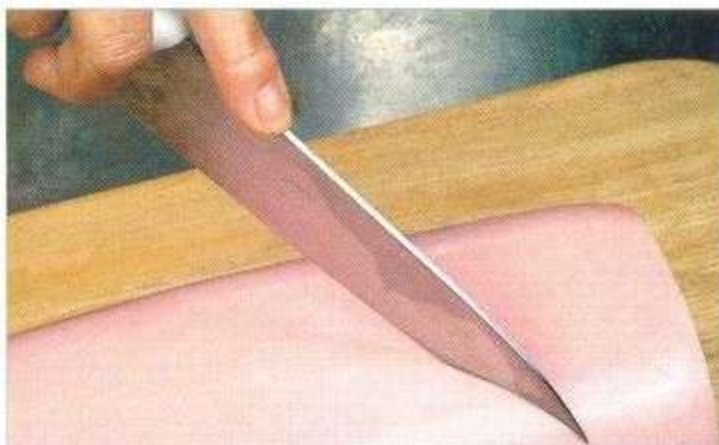
● Materiales

- 1 molde de jamón inglés de sandwich
- 5 cucharadas de mermelada naranja o albaricoque
- 1 taza de vino blanco
- 2 cucharadas de algarrobina
- Clavos de olor

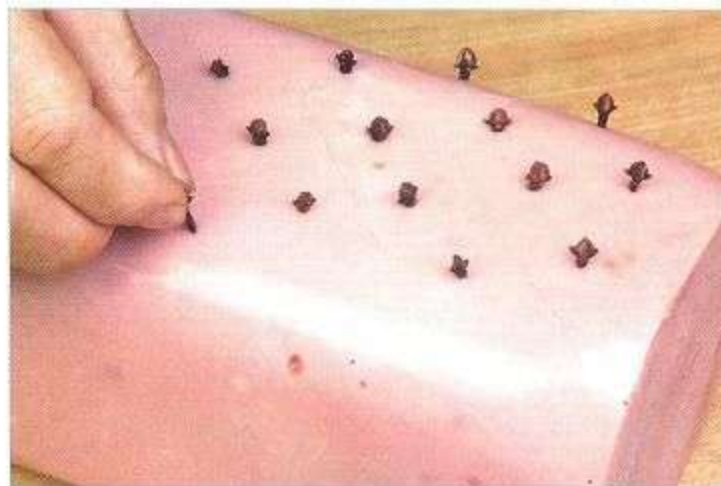
Jamón glaseado

(PARA 20 PERSONAS)

● Paso a paso



1. Hacer cortes en diagonal, de poca profundidad, en un sentido y otro, en una de las caras del molde de jamón, de manera que se formen rombos.



2. Clavar un clavo de olor en el centro de cada rombo,



3. Colocar el jamón sobre una rejilla y dentro de una asadera.



4. Bañar toda la parte superior del jamón con mermelada de naranja, puede ser de membrillo o de piña. La mermelada le dará brillo y un sabor dulce a la carne.



5. Rociar la pieza de jamón con algarrobina para que al cocer tenga un color más provocador.



6. Colocar la rejilla en una asadera y llevar por 40 a 50 minutos a un temperatura de 300°C. Controlar que la mermelada se vaya derritiendo.

❖ Dificultad: fácil

❖ Tiempo: 30 minutos

❖ Costo: bajo



Ingredientes

- 3 tazas de arroz
- 3 tazas de agua
- 4 cucharadas de zanahoria picada
- 1 cucharita de ajo molido
- 2 cucharadas de aceite
- 1 ají verde picado
- Pimienta
- Sal



Arroz con ají y zanahoria

(PARA 8 PERSONAS)

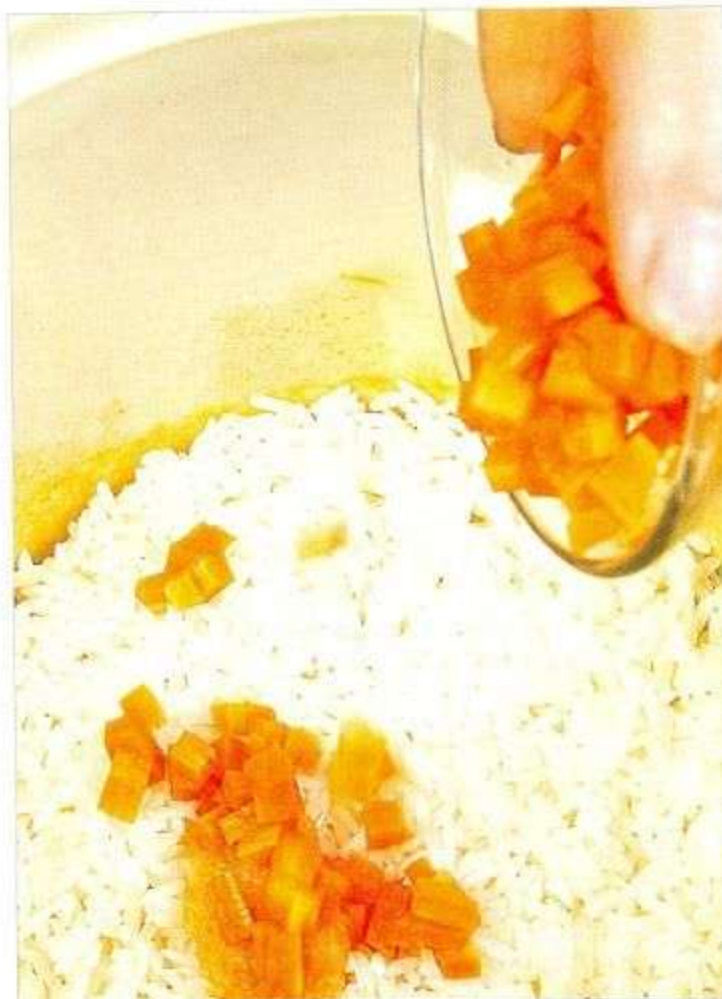
Paso a paso



1. En una olla para horno microondas colocar el arroz.



2. Agregar los ajos y el aceite.



3. Añadir el ají, sin venas y sin pepas, cortado en cuadrados pequeños.



4. Echar las zanahorias en dados pequeños.

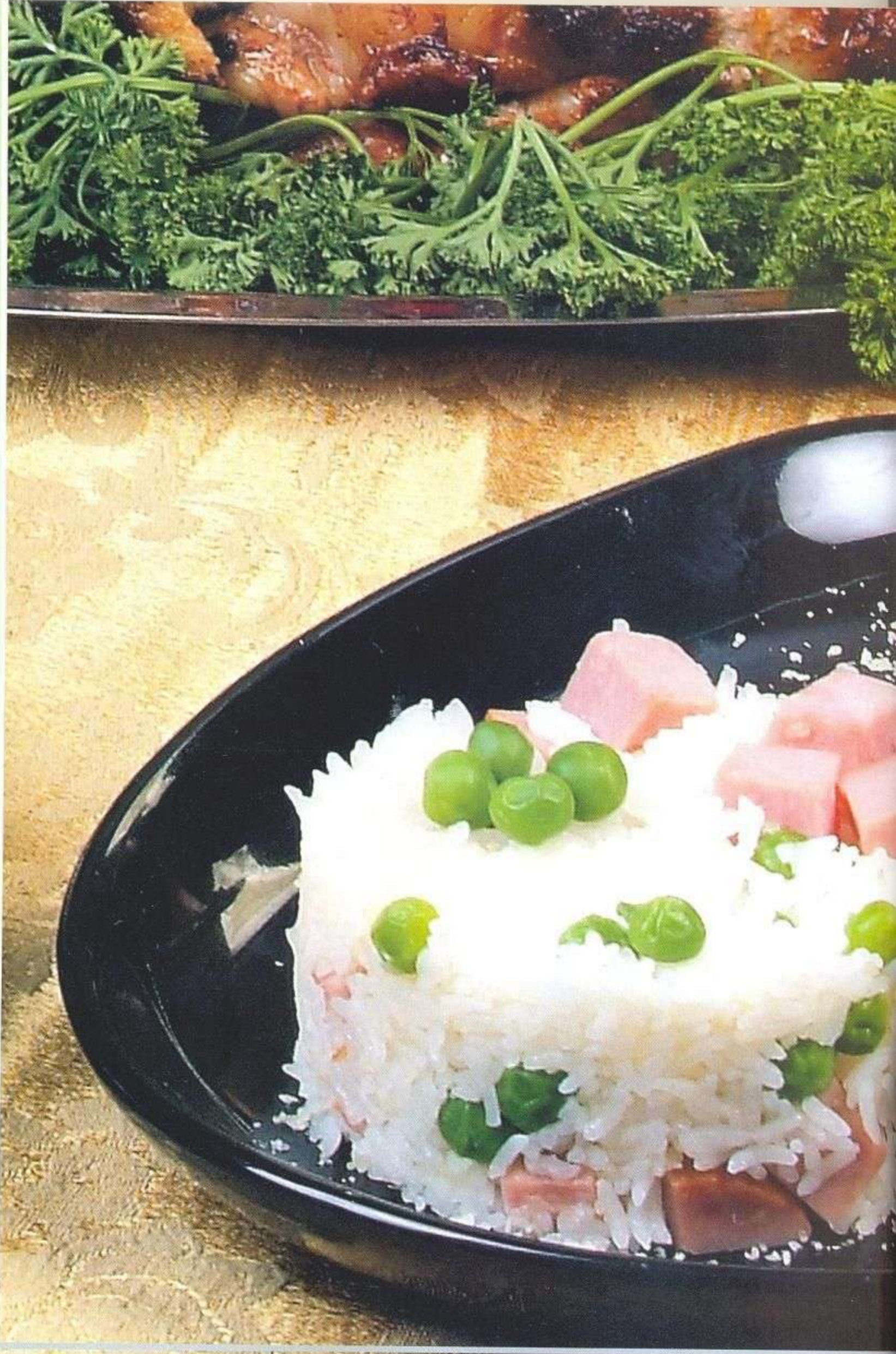


5. Agregar agua, sal y pimienta. Tapar la olla, llevar al horno microondas por 24 minutos, en alta. A mitad de cocción revolver el arroz una sola vez.

➤ Dificultad: fácil

➤ Tiempo: 30 minutos

➤ Costo: medio



Ingredientes

- 3 tazas de arroz
- 3 tazas de agua
- 1/2 cucharita de ajo
- 2 cucharadas de aceite
- 1/2 taza de alverjitas cocidas
- 200 gramos de jamón inglés
- 3 cucharadas de queso parmesano
- 1 cucharada de mantequilla
- Pimienta
- Sal

Arroz rici bici

[PARA 8 PERSONAS]

Paso a paso



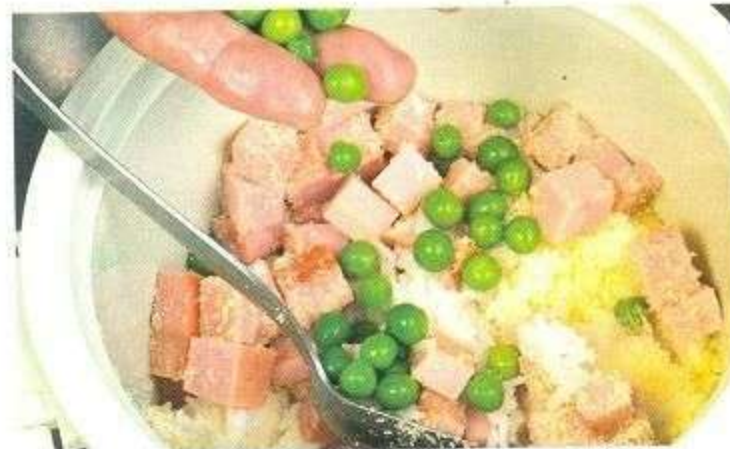
1. Repetir el paso 1 y 2 del arroz con aji y zanahoria. Tapar la olla y llevarla al horno microondas por 24 minutos, en alta.



2. A mitad de cocción revolver una sola vez.



3. Sacar la olla del horno microondas y agregar el jamón cortado en dados y el queso parmesano.



4. Agregar las alverjitas cocidas. Revolver suavemente.



5. Añadir la mantequilla. Mover nuevamente.

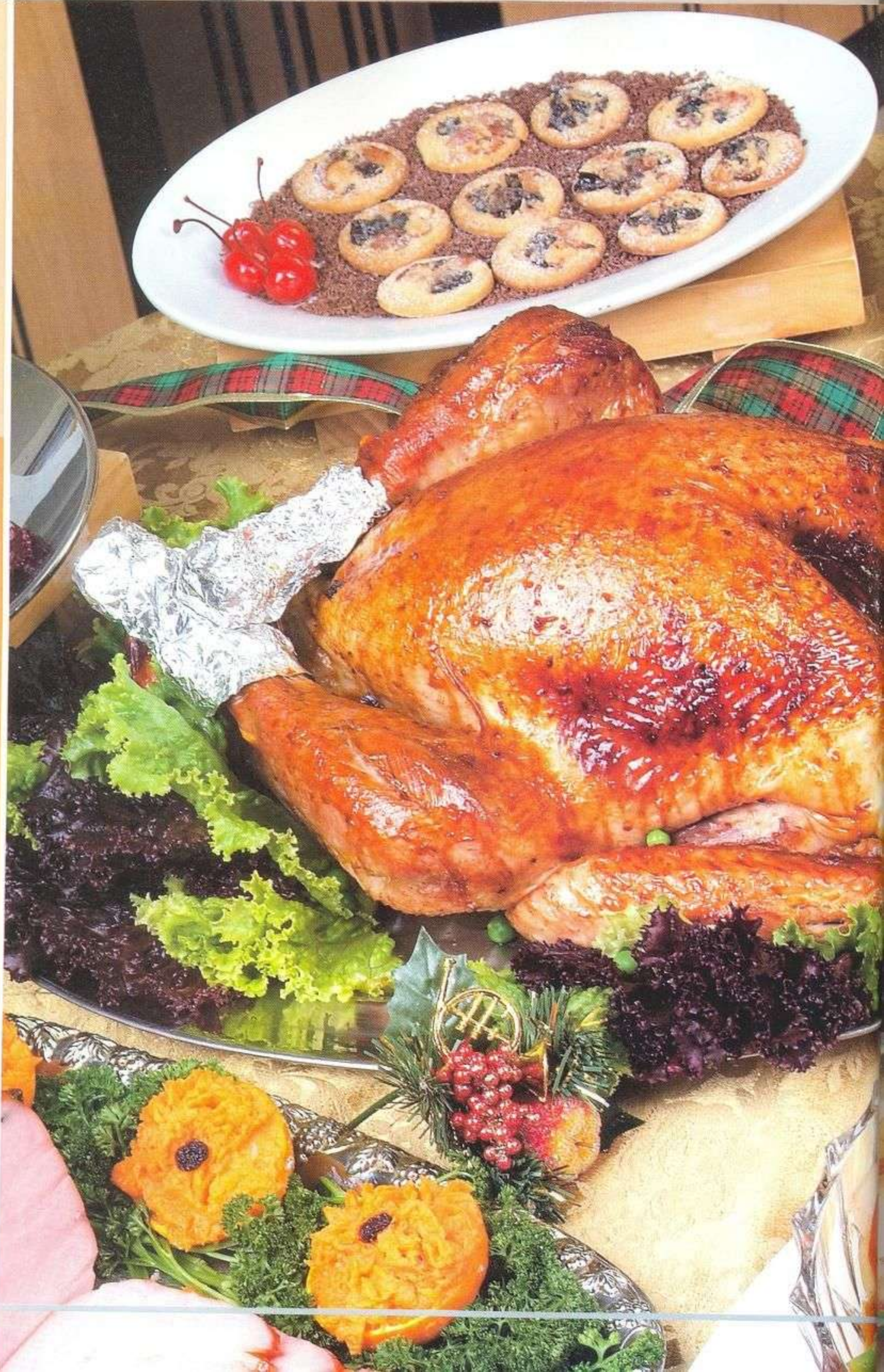
consejito

Cocinar siempre tapado el recipiente del arroz en el horno microondas.

➤ Dificultad: regular

➤ Tiempo: 4 horas

➤ Costo: alto



Ingredientes

- 1 pavo de 9 kilos
- 1 cucharada de ajo
- 2 cucharadas de ají colorado
- 2 cucharadas de ají amarillo
- 6 cucharadas de vinagre
- 6 cucharadas de sillao
- Sazonador

- Comino
 - Pimienta
 - Sal
- Para el relleno:
- Una cebolla chica
 - 1/2 kilo de carne de cerdo molida
 - 1/2 cucharita de ajo molido

- 1/2 taza de arverjas sancochadas
- Un pimiento chico
- 3 cucharadas de queso parmesano
- 50 gramos de pasas
- 2 cucharadas de aceite

Pavo relleno navideño

(PARA 10 PERSONAS)

Paso a paso



1. Aderezo: en un recipiente juntar todos los ingredientes: ajo, ají colorado, ají amarillo y el vinagre. Untar el pavo por dentro y en la cavidad de la base del cuello.



2. Frotarlo con el mismo aderezo por la parte exterior.



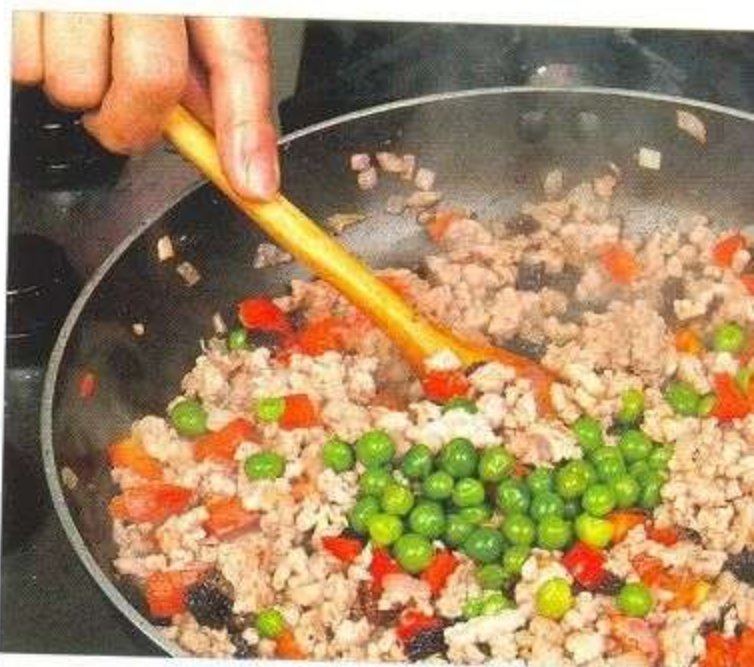
3. Relleno: dorar el ajo y la cebolla, cortados en dados pequeños, en dos cucharadas de aceite.



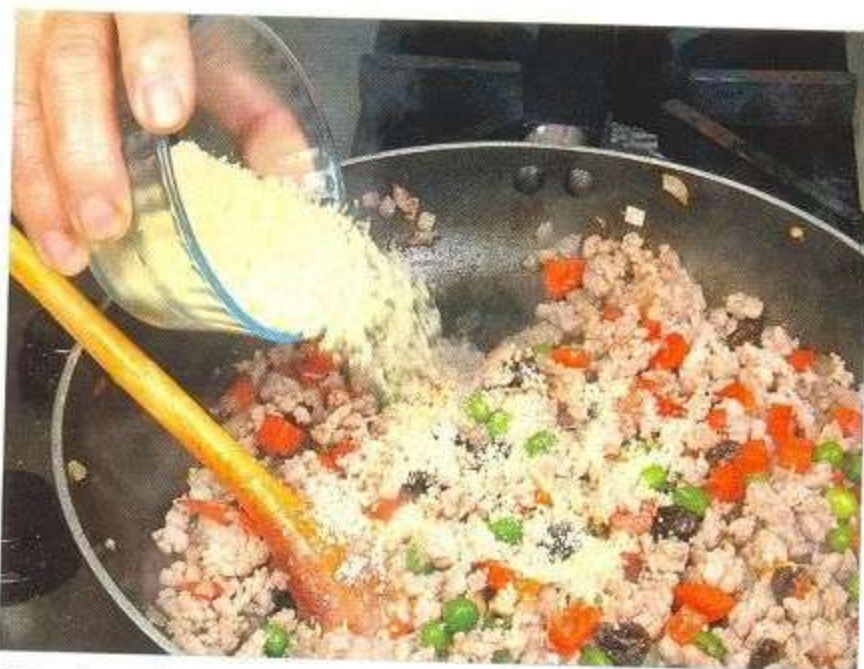
4. Añadir la carne de cerdo molida y freír hasta que cambie de color.



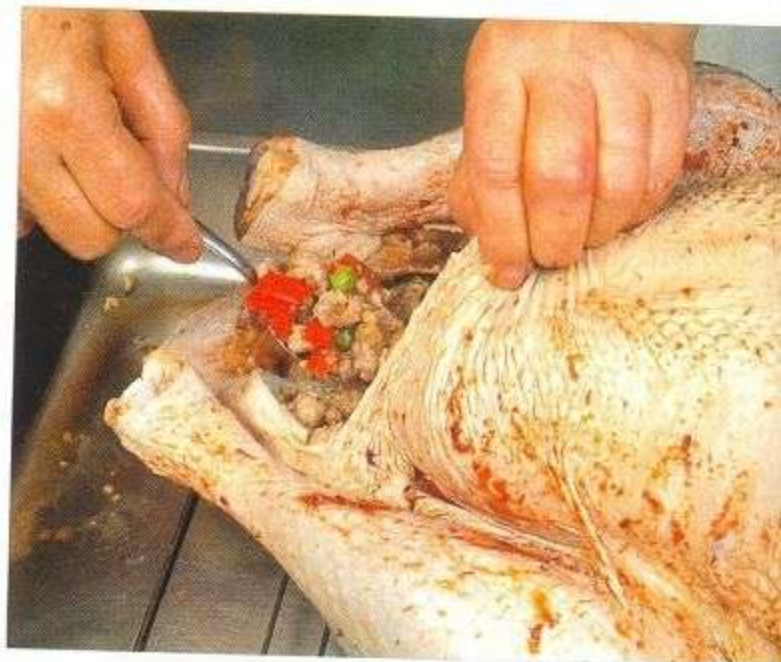
5. Agregar el pimiento cortado en dados y las pasas. Cuando la carne esté sellada agregar sal y pimienta al gusto.



6. Añadir las alverjitas cocidas.



7. Sacar la sartén del fuego y añadir las 6 cucharadas de queso parmesano para que ligue todos los ingredientes. Dejar enfriar.



8. Rellenar la cavidad con el relleno.



9. Colocar una manzana para impermeabilizar la zona y evitar que el relleno se salga al momento de la cocción.



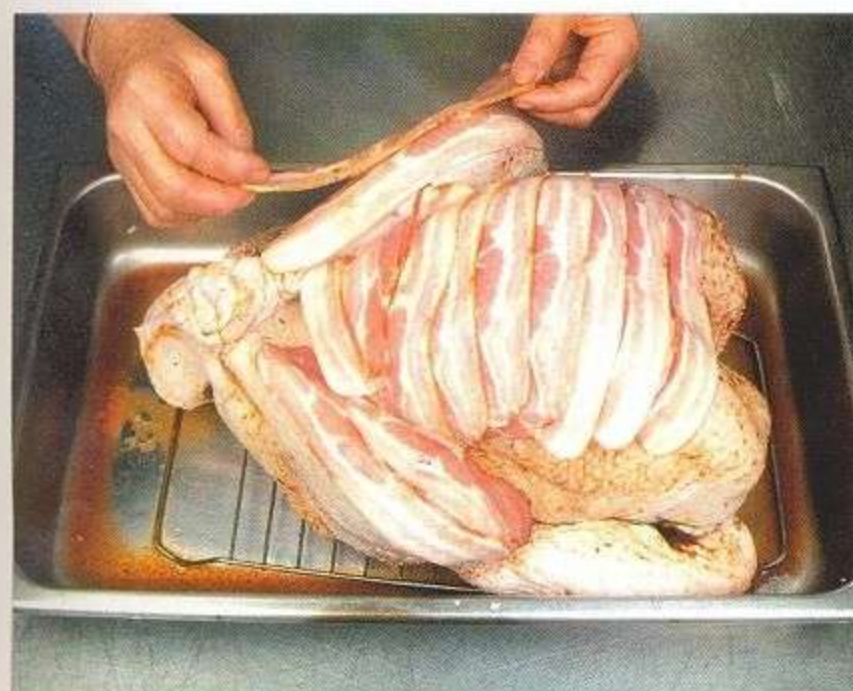
10. Coser la abertura con aguja y pabilo. No hacer nudo para que al momento de desatar el pavo el hilo salga con toda facilidad.



11. Colocar el pavo en una parrilla puesta sobre una asadera. Amarrar las patas del ave para evitar que se descuelguen cuando esté cocido.



12. Rociar con sillao el pavo.



13. Cubrir con las tiras de tocino. Una hora antes de terminar la cocción retirarlas para que dore parejo.

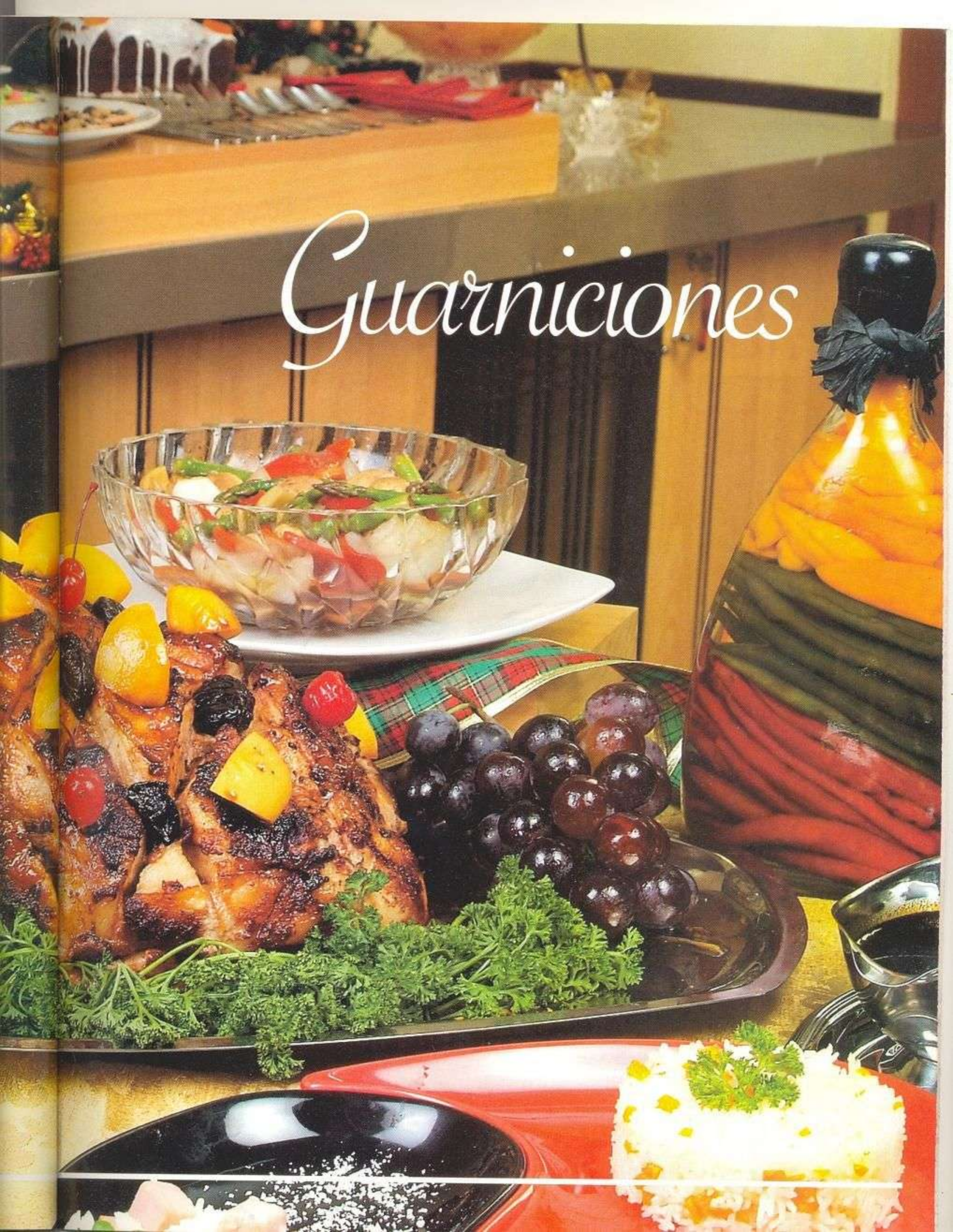


14. Llevarlo al horno por 2 1/2 horas a una temperatura de 350°C. Horno medio. A los veinte minutos abrir el horno, bañarlo con vino y caldo. Repetir la operación cada 15 minutos.

» Para acompañar



Guarniciones



Ingredientes

- 1 col morada
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 raja de canela
- 3 clavos de olor
- 8 cucharadas de vinagre
- Pimienta
- Sal

Col lombarda

(PARA 10 PERSONAS)

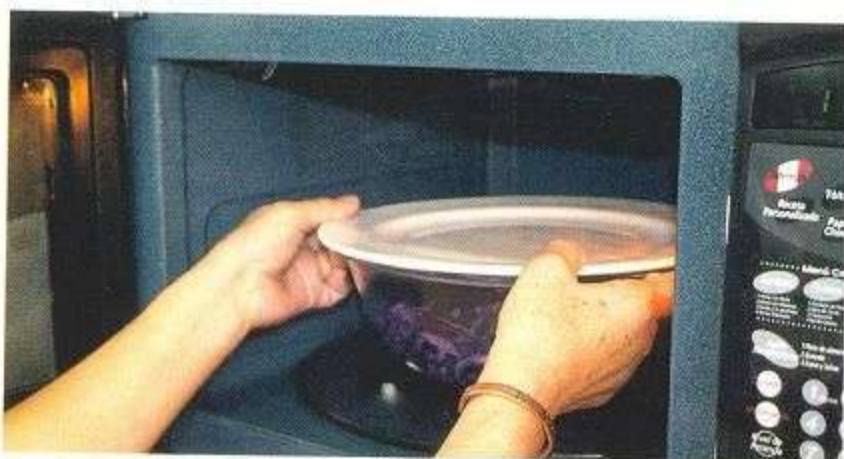
Paso a paso



1. Cortar la col en juliana.



2. Colocar la col en un recipiente refractario junto a la canela y el clavo d



3. Tapar el recipiente y llevarlo al horno microondas por 8 minutos en alta.



4. Sacar del horno. Agregar 2 cucharadas de azúcar.



5. Agregar las 8 cucharadas de vinagre, sal y pimienta al gusto. Volver a tapar el recipiente y llevarlo al horno microondas 5 minutos más, en alta.

consejito

La guarnición de verdura sirve para acompañar carnes que tienen muchas calorías.

Costo: bajo

Tiempo: 20 minutos

Dificultad: fácil

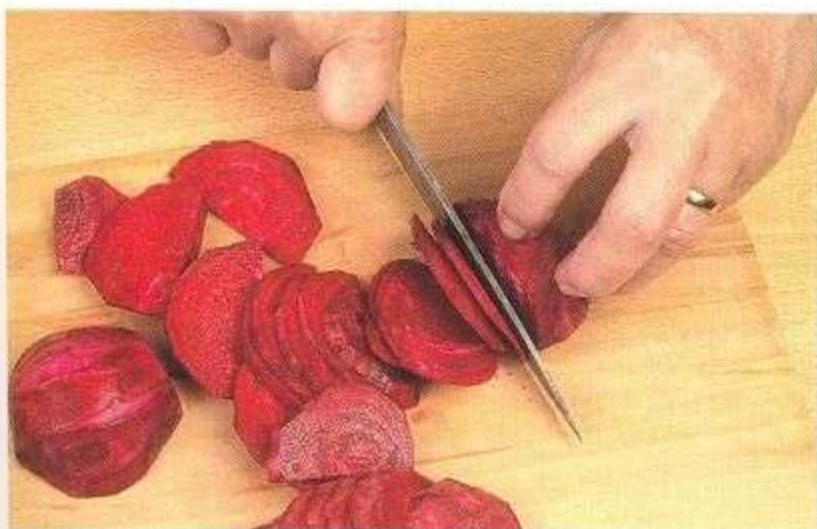
Ingredientes

- 3 betarragas medianas
- 3 cucharadas de vinagre
- 1/4 de taza de aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

Betarragas al olivo

(PARA 10 PERSONAS)

Paso a paso



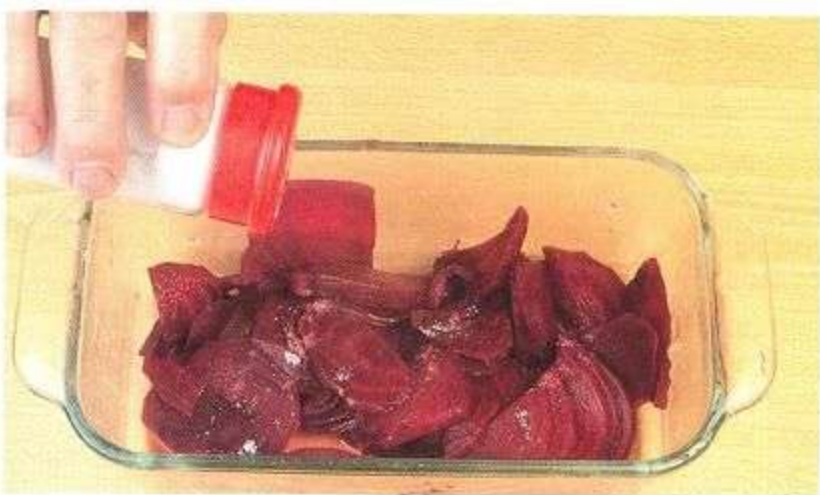
1. Cortar las betarragas en rodajas. Colocarlas en una bolsa de plástico y llevarlas al horno microondas por seis minutos.



2. Echarlas en un recipiente y rociarlas con las tres cucharadas de vinagre.



3. Agregar pimienta.



4. Añadir sal. Dejar reposar hasta que se curtan con el vinagre.



5. Agregar aceite de oliva.

Costo: bajo

Tiempo: 10 minutos

Dificultad: fácil

Ingredientes

- 1/2 kilo de camote
- 1 taza de azúcar
- 5 cucharadas de agua

Camotes al caramelo

(PARA 10 PERSONAS)

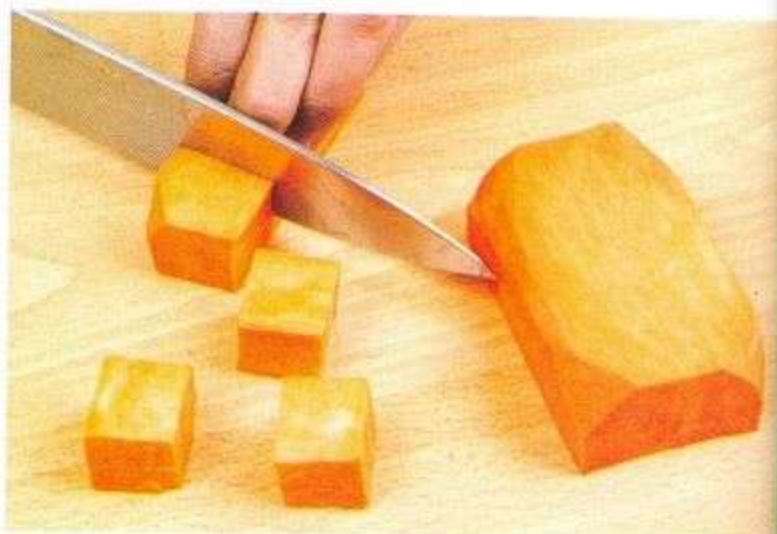
Paso a paso



Costo: bajo



1. Poner en una olla una taza de azúcar y las cinco cucharadas de agua. Cocer a fuego lento hasta que se haga caramelo.



2. Cortar los camotes en cuadrados.



3. Incorporarlos al caramelo. Tomar la olla de las asas y hacer movimientos envolventes para se mezclen bien los camotes con el almíbar. Bajar el fuego y tapar la olla hasta que los camotes cocinen.

Tiempo: 20 minutos

Dificultad: fácil

Puré de manzanas

PARA 10 PERSONAS

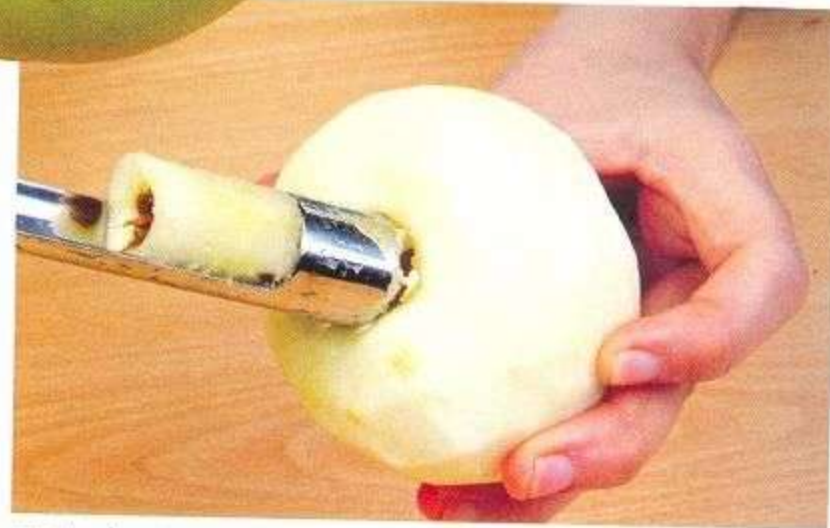
Paso a paso

Ingredientes

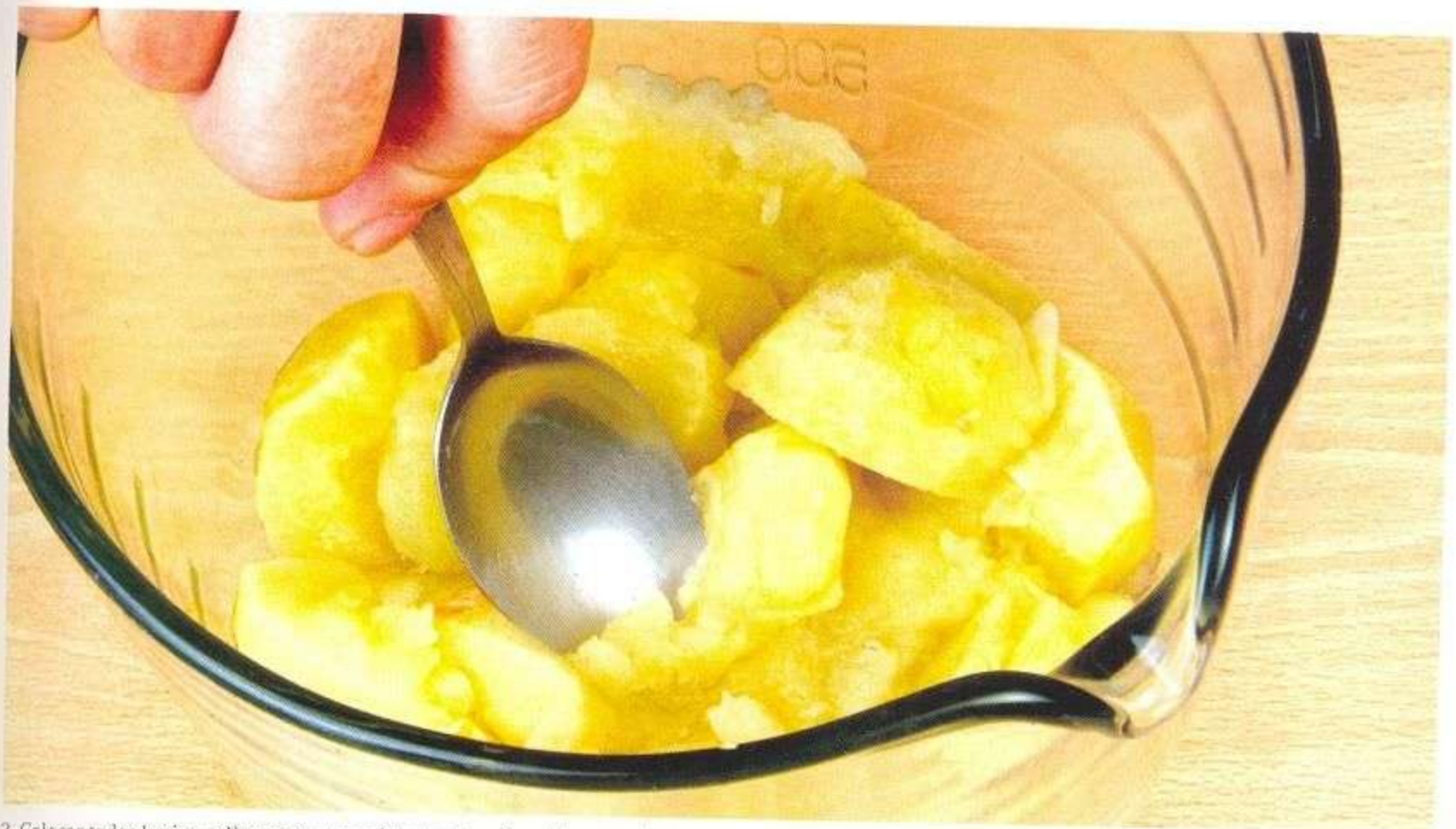
- 3/4 de kilo de manzana verde
- 1/2 taza de azúcar
- 3 clavos de olor
- 1 raja de canela



1. Pelar las manzanas. Partirlas en cuatro cada una.



2. Retirarles el corazón.



3. Colocar todos los ingredientes en un recipiente, llevarlos al horno microondas, tapados, por 5 minutos.

Costo: bajo

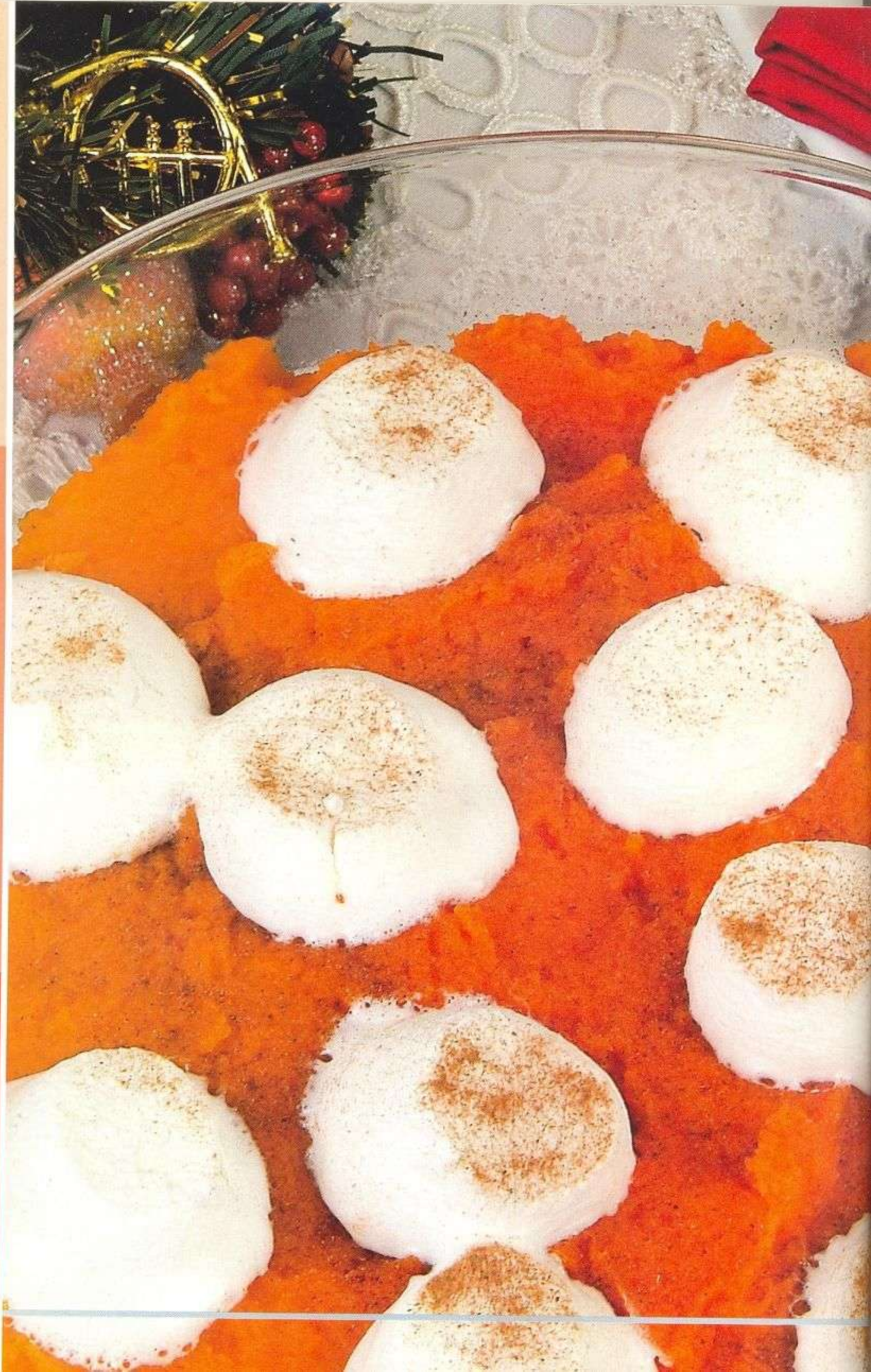
Tiempo: 20 minutos

Dificultad: fácil

❖ Dificultad: fácil

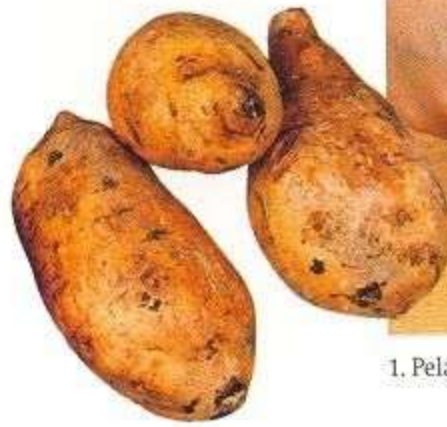
❖ Tiempo: 20 minutos

❖ Costo: bajo



Ingredientes

- 1 kilo de camote
- 1/4 taza de azúcar
- 2 rajas de canela
- 3 clavos de olor
- 1 taza de jugo de naranja
- 100 gramos de marshmallows
- Canela molida

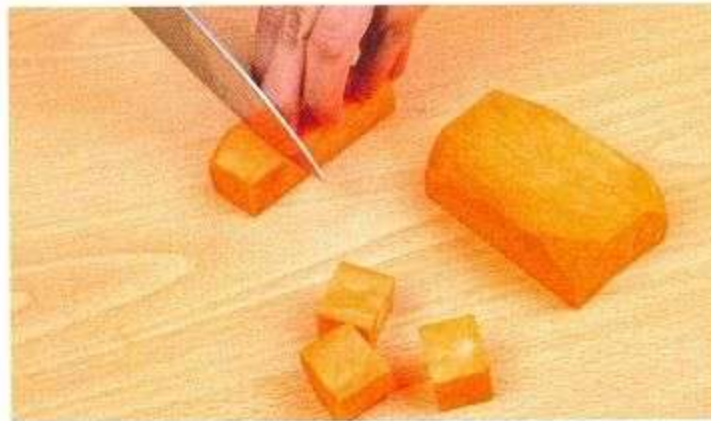


1. Pelar los camotes.

Puré de camote con marshmallows

PARA 10 PERSONAS

Paso a paso



2. Cortar en trozos. Cocinar, junto con la canela y el clavo de olor, en horno microondas durante 7 minutos, en alta. Pasar los camotes por la prensadora para obtener un puré.



3. Colocar el puré de camotes en un recipiente, agregar el jugo de la naranja.



4. Añadir el azúcar poco a poco.



5. Mezclar hasta que se deshaga el azúcar.



6. Colocar el puré en una fuente. Disponer los marshmallows sobre la superficie.

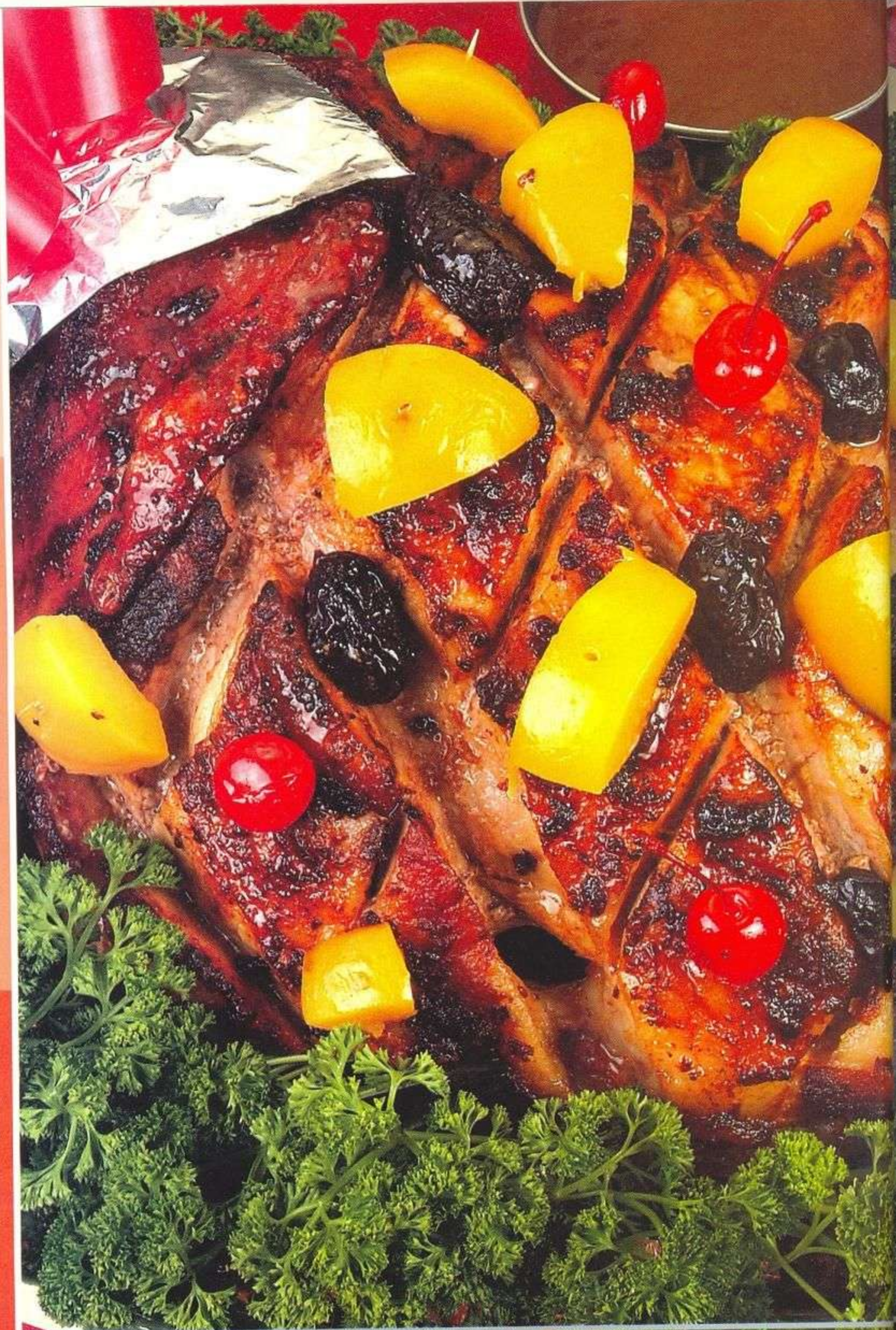


7. Espolvorear con canela molida. Llevar al horno microondas 2 minutos, justo antes de servir.

Costo: alto

Tiempo: 5 horas

Dificultad: regular



Ingredientes

- 1 pierna de cerdo de 12 kilos (de preferencia hembra)
- 1 botella de cerveza
- Caldo (cantidad suficiente)

Para el aderezo:

- 3 cucharadas de ajos molidos
- 3 cucharadas de ají amarillo
- 3 cucharadas de ají especial molido
- 1/2 taza de vinagre (tinto o blanco)
- 1 cucharadita de sazónador

- Una cucharada de orégano
- Una cucharada de azúcar
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de sal

Pierna de cerdo frutada

PARA 30 PERSONAS

Paso a paso



1. Hacer incisiones en toda la pierna de cerdo.



2. Introducir aderezo (licuar todos los ingredientes juntos) en cada uno de los cortes, para que la carne adquiera mayor sabor.



3. Frotar con el aderezo toda la parte externa de la pierna. Dejar macerar hasta el día siguiente.



4. Poner la pierna sobre una parrilla colocada en una asadera. Llevar al horno por 4 horas a una temperatura de 350°C.



5. A media cocción de la pierna hacer cortes en cocas en la piel para que salga crocante.



6. A los veinte minutos de cocción abrir el horno y bañar la pierna con una botella de cerveza. Repetir esta operación cada 15 minutos. Cuando se termine la cerveza continuar rociando con caldo.

✔ Dificultad: fácil

✔ Tiempo: 30 minutos

✔ Costo: bajo



Ingredientes

- 1 pimiento morrón
- 1 cebolla blanca grande
- 1 zanahoria

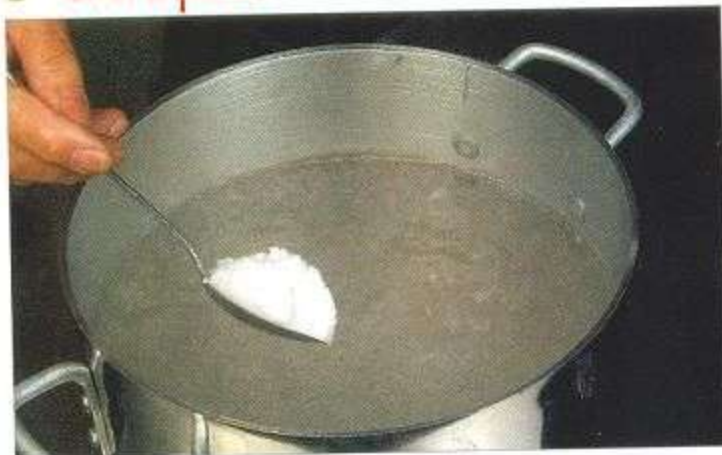
- 1/2 docena de corazones de alcachofa
- 1/4 de kilo de champiñones
- 350 gramos de espárragos

- 4 cucharadas de vinagre balsámico
- 1/4 de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre blanco

Ensalada encurtida

(PARA 10 PERSONAS)

Paso a paso



1. Poner al fuego una olla con sal.



2. Cortar las raíces de los espárragos. Echarlos al agua hirviendo durante uno a dos minutos para blanquearlos y que no pierdan su textura.



3. Retirar del agua caliente e introducirlos en agua fría para cortar la temperatura y para que no pierdan su color.



4. Cortar la zanahoria en trozos. Blanquear durante 5 minutos en la misma agua que hirvieron los espárragos. Enfriar.



5. Blanquear los champiñones y la cebolla blanca por un minuto, siempre en la misma agua.



6. Colocar toda la verdura en un recipiente, agregar sal y pimienta al gusto.



7. Aliño: Verter en un recipiente las 2 cucharadas de vinagre blanco, 1/4 de taza de aceite de oliva y las 4 cucharadas de vinagre balsámico. Mezclar y agregar sobre la ensalada.



8. Mezclar.

▼ Dificultad: fácil

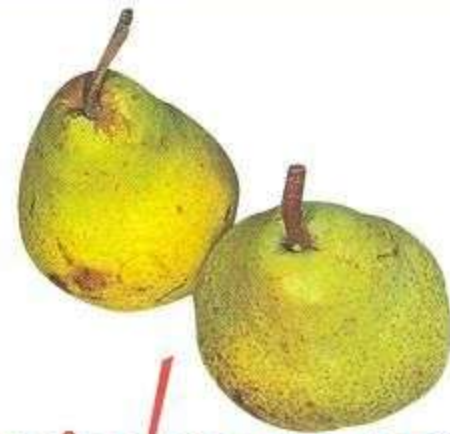
▼ Tiempo: 20 minutos

▼ Costo: bajo



Ingredientes

- 5 tazas de hojas verdes: lechuga, espinaca, perejil, menta, arúgula
- 2 peras
- 50 gramos de nueces del Brasil
- 50 gramos de pasas
- 2 cucharadas de vinagre
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sazonador
- Pimienta y sal



Ensalada de hojas verdes y peras

(PARA 6 PERSONAS)

Paso a paso



1. Pelar y cortar las peras en media luna, palitos o cuadraditos.



2. Colocar en una ensaladera todas las hojas verdes. Agregar las peras.



3. Aumentar las pasas.



4. Añadir las nueces de Brasil (previamente frita o tostadas). Revolver todo.



5. Aliño: verter en un recipiente el vinagre y la sal. Batir hasta que se disuelva la sal.



6. Agregar el aceite de oliva y la pimienta. Mezclar todo hasta que se fusione bien el vinagre con el aceite.

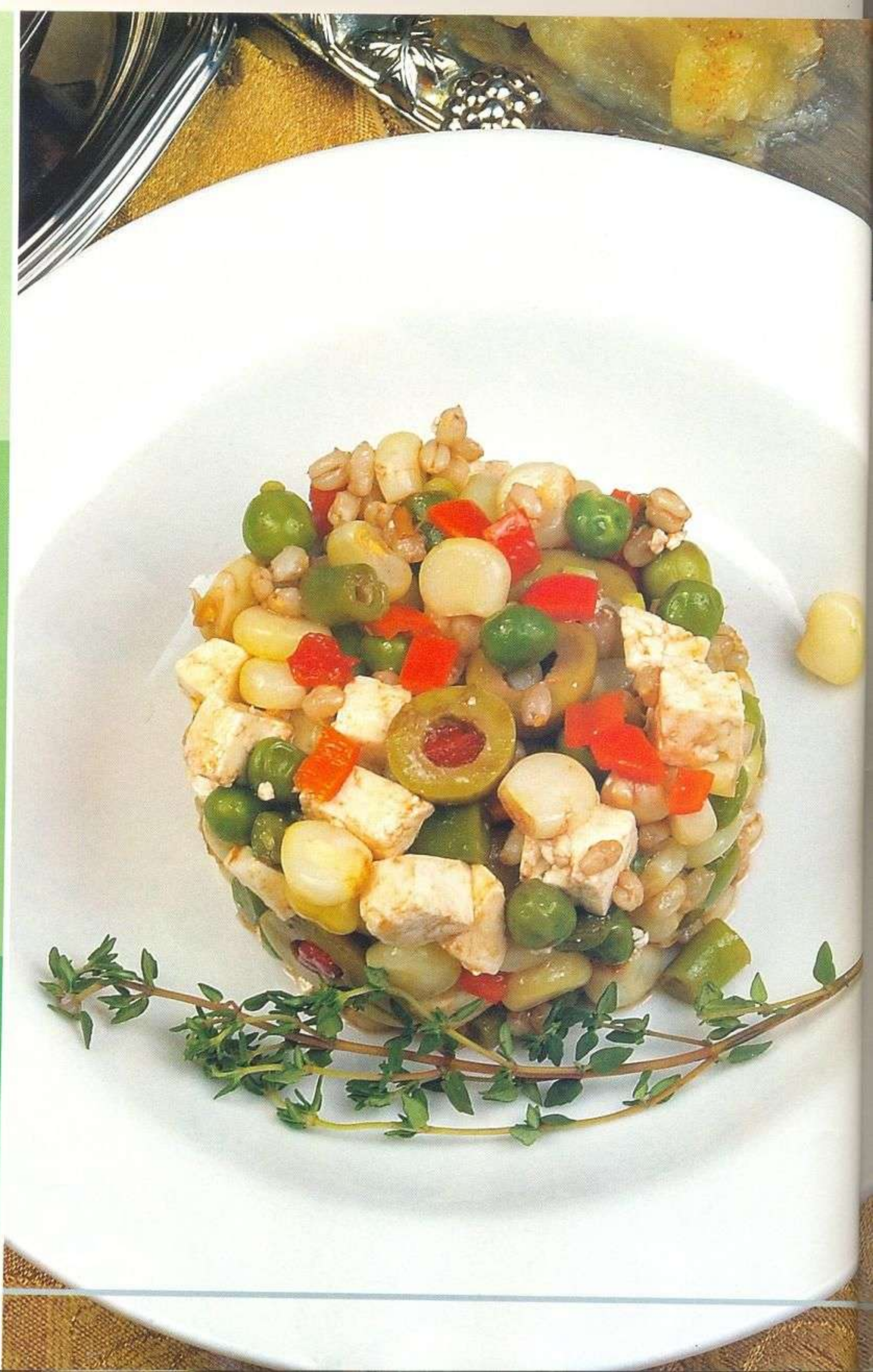


7. Verter el aliño sobre la ensalada. Mezclar.

❖ Dificultad: fácil

❖ Tiempo: 20 minutos

❖ Costo: bajo



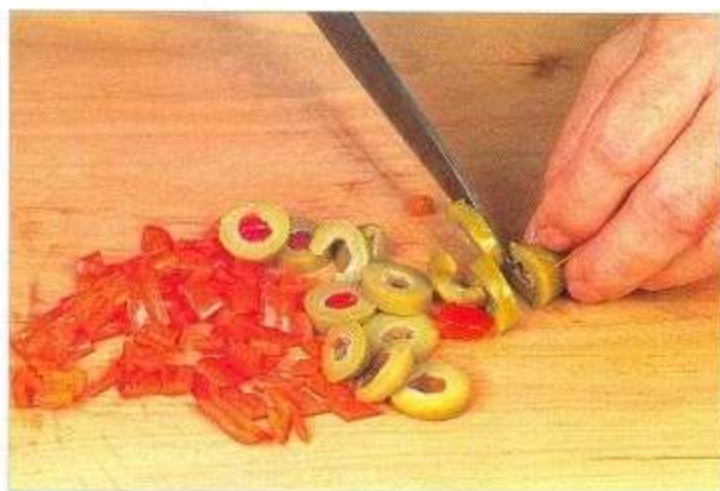
🍷 Materiales

- 10 aceitunas verdes rellenas
- 200 gramos de queso fresco
- 1/2 taza de arverjitas sancochadas
- 1 taza de vainitas sancochadas
- 2 choclos sancochados y desgranados.
- 1 taza de trigo sancochado por diez minutos
- 2 dientes de ajo
- 1 ají verde
- 4 cucharadas de vinagre balsámico
- 1/4 de taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre

Ensalada novoandina

(PARA 10 PERSONAS)

🍷 Paso a paso



1. Limpiar el ají, retirar las venas y las pepas, cortar en cuadraditos. Cortar las aceitunas en rodajas.



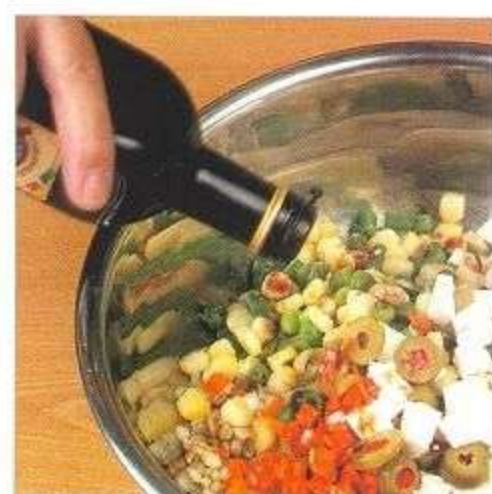
2. Cortar el queso fresco en dados.



3. Echar todos los ingredientes cocidos en un recipiente y agregar lo anterior.



4. Sazonar con sal y pimienta.



5. Rocíar con vinagre balsámico.



6. Agregar el vinagre y el sazónador.



7. Echar el aceite de oliva. Mezclar bien.

» Dificultad: regular

» Tiempo: 5 horas

» Costo: alto



Ingredientes

- 1 pavo de 9 kilos
- 1/2 atado de cebolla china
- Para sazonar:
 - 2 cucharadas de ajo molido
 - 4 cucharadas de mensí
 - 2 estrellitas chinas
 - 4 cucharadas de salsa de ostión
 - 1/4 de taza de sillao
 - 2 cucharaditas de canela china
 - 2 cucharadas de azúcar
 - 1 cucharadita de sazonador
 - 1/4 de taza de pisco
 - Pimienta
 - Sal

Pavo asado oriental



(PARA 20 PERSONAS)

Paso a paso



1. Mezclar en un recipiente todos los ingredientes. Untar la salsa dentro del pavo.



2. Introducir el medio atado de cebolla china dentro del pavo y coser con pabilo la abertura.



3. Embadurnar con sillao el pavo por fuera. Dejar reposar dos horas, si fuera posible en la refrigeradora, desde la noche anterior para que tome mayor sabor.



4. Colocar el ave sobre una rejilla dentro de una asadera. Amarrar las patas con pabilo. Llevar al horno 2 horas a 350°C, horno medio.

5. Salsa: colar el jugo que quedó en la asadera. Rectificar la sazón. Espesar el líquido con un poco de chuño.

