

MASA LEMON PIE

CREAM

LIBRO DE COCINA



*you
Ante*

Pon
vasos d

gusto.

¡PARA ECONOMIZAR Y ALEGRAR SU HOGAR!

RECETARIO DE COCINA Y LICUADO

Utilísimas recetas para el arte
del buen cocinar

Cócteles
Bebidas
Fiambres
Ensaladas
Caldos y Sopas
Pastas

Pescados
Huevos
Carnes
Salsas
Aves

Legumbres
Tortas
Cremas y Baños
Dulces y Jaleas
Masas y Masitas
Copas heladas

Posee asimismo indicaciones valiosas para la confección de los menús, ilustraciones de diversos platos, y muchos otros detalles importantes para la dueña de casa.

EDITORIAL
Caymi

BUENOS AIRES

POR QUÉ HAGO ESTO?

Actualmente estoy trabajando en un recetario con las recetas que me han enseñado mis padres y que he comido toda la vida. Pero se va transformando ya muy al principio en un proyecto que no solo habla de mi historia personal sino que creo que es una historia colectiva. Cuando digo historia colectiva me refiero a que estas recetas mayoritariamente son de proveniencia europea y fue cuando empecé a preguntarme sobre la gastronomía precolombina, sobre los procesos cambiantes de la gastronomía con las diferentes olas migratorias, en general en cómo va, a lo largo de los años transformándose la gastronomía.

Lo que quiero hacer es investigar sobre esta gastronomía, pues como he dicho antes he querido hacer una pequeña publicación en la que cogiéndome a la idea del principio hacer un pequeño recetario como en forma de Fanzine, de publicación.

El recetario, la comida y esta experiencia familiar, está relacionada indiscutiblemente con nuestras raíces, en este caso, con mi país de origen, Argentina. Esto me lleva a pensar en cómo las personas (migrantes o no) nos conectamos con nuestras raíces y en cómo intentamos estar más cerca de nuestra tierra, de nuestras culturas, nuestros orígenes.

Las personas cuando migramos nos agarramos a lo que podemos para poder no estar tan lejos de casa (casa entendiendo como el sitio donde venimos). Como ya he dicho, la comida es una de las cosas que nos unimos, también creo que es muy importante la música, la cultura en general y las relaciones.

Para mí la cocina no es una simple gestión en que tengo que hacer para alimentarme, si no es todo un proceso de conexión con los ingredientes y con y ponerme una música y poder disfrutar mientras estoy haciendo ya sea un postre y ya sea una comida o una cena, para mí o para un grupo de personas.

Me gusta mucho y disfruto y aprendo en el hecho de hacer comida y de compartirla con más personas. El hecho de comer con gente es agradable y salen unos aprendizajes, situaciones ya que (en general) no sólo se come, sino que mientras, se habla, se discute y aprendemos.

Lo que surge en las comidas siempre me ha interesado. A grandes rasgos jugar con el hecho de hablar y del aprendizaje a través de una experiencia conjunta, en este caso sería la comida, creo que es muy interesante, natural ya que es algo que la mayoría de personas hemos experimentado. Ya para cerrar esta "sección", me gustaría decir que en este proyecto (que está en proceso) quiero hablar de varias cosas que he mencionado, como son: buscar las raíces en este caso en la comida, en cómo buscamos las raíces desde una experiencia personal y familiar y en cómo el comer con gente puede ir mucho más allá que el hecho de alimentarse (importante también) y que pueden surgir cosas muy interesantes de esta experiencia colectiva.

LAS RECETAS

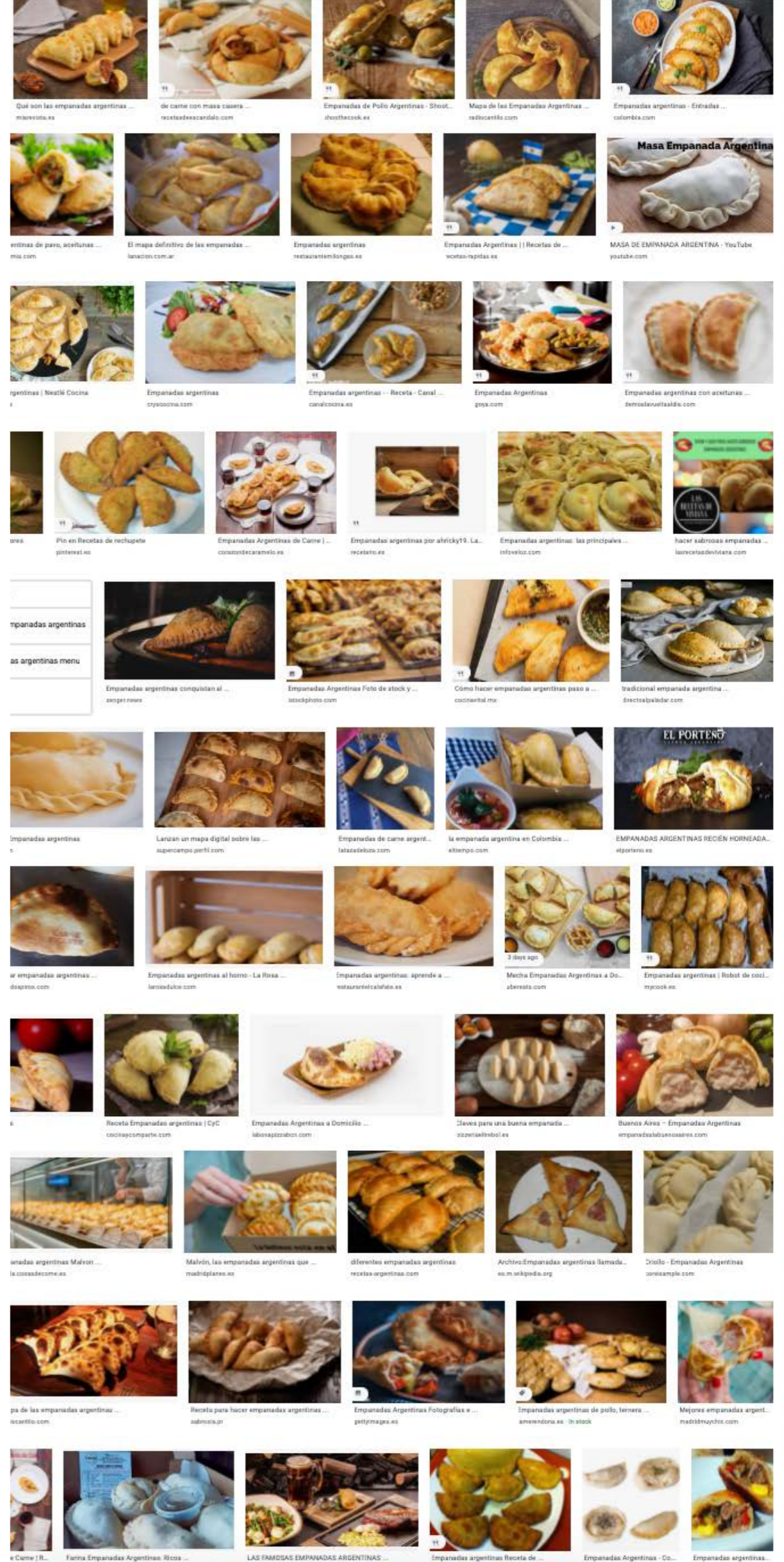
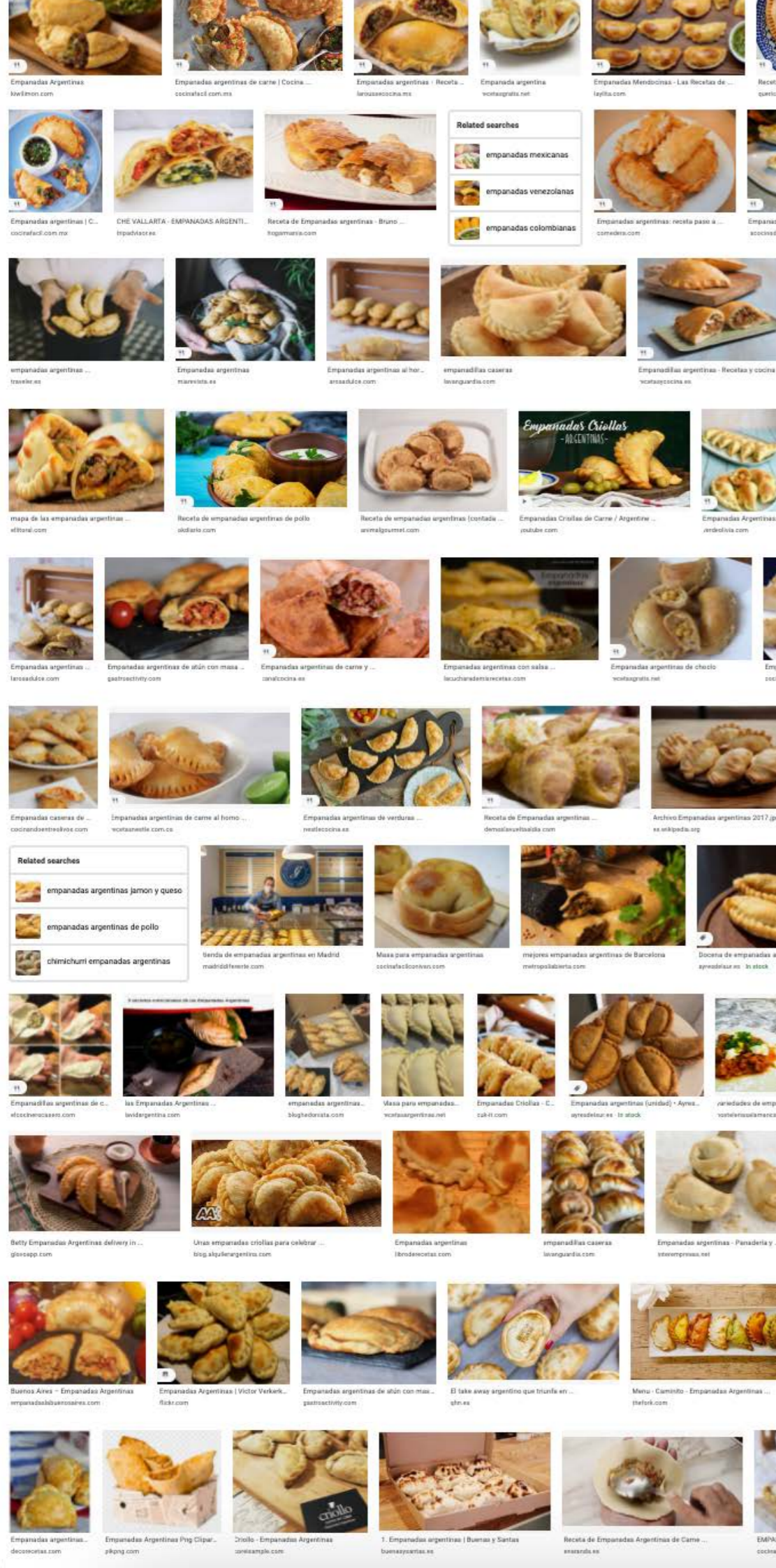
EMPANADAS

Las empanadas latinoamericanas derivan de empanadas europeas y de las de Medio Oriente (fatay y sfihas) que, tras su difusión por el sur de Europa (principalmente Andalucía), llegaron a América con los colonos españoles.

Las empanadas argentinas tienen forma de semicírculo y están cerradas por el repulgue, muchas veces (el repulgue) presenta distintas formas que permiten identificar el sabor del relleno.

En general el relleno varía en todas las provincias, y cada una tiene su especialidad con diversos ingredientes clásicos para hacer empanadas. Aunque las más comunes son de carne vacuna picada, pollo, humita, jamón y queso y de verdura, generalmente acelgas o espinacas, también con queso o salsa blanca. Las empanadas de carne suelen llevar cebolla, huevo duro picado, aceitunas. Se condimentan con comino, pimentón dulce y ají molido y, para que sean más jugosas, se les agrega grasa vacuna. En las zonas rurales, también se usa carne de vizcacha, armadillo, carpincho, yacaré, llama o ñandú.

La receta siguiente, serán unas empanadas vegetarianas hechas con soja texturizada.



INGREDIENTES

Para las tapas de las empanadas:

- Harina de Trigo 250 Gr
- Mantequilla 70 Gr.
- Agua tibia 100 ml (aprox).
- Sal

Para el relleno:

- 3 de cebollas tiernas
- 10 champiñones (aprox)
- 2 zanahorias
- Media taza de soja texturizada
- Pimentón (dulce y picante)
- Ají molido
- Comino
- Pimienta
- Sal
- 2 huevos duros
- Medio vaso de agua

PARA LA MASA

Primero de todo agregarle una cucharadita de sal al agua tibia, mezclar y dejarla reposar.

Luego en un bol colocar la harina, la mantequilla a temperatura ambiente, mezclar un poco con las manos y luego agregarle el agua y mezclar otra vez con las manos, y amasar hasta que se integre todo bien y quede una masa uniforme.

Después de esto, cubre la masa y déjala reposar por al menos 20 minutos.

Pasado este tiempo, puedes estirar la masa y hacer los discos cortando la masa con alguna tapa o círculo de aprox. 12 cm de diámetro. Si no tienes ninguna tapa, puedes hacer bolitas de masa, aplastarlas con la mano, y luego aplanarlas con un palo de amasar.

Aproximadamente son de unos 2 milímetros de ancho.

PARA EL RELLENO

Lava todas las verduras, después, córtalas en trozos pequeños y sofríelas con aceite en este orden: cebolla, zanahoria y champiñones.

Mientras tanto, llena de agua caliente un bol, y añade la soja texturizada para que se hidrate. Cuando la soja esté hidratada (se hincha), añádela a la sartén y sofríe junto con el resto de verduras.

Después, añade medio vaso de agua, sal, pimienta, pimentón dulce (hasta que quede un poco rojizo) y también le puedes añadir una cucharada sopera de pimentón picante, después viene el momento del comino, que con una cucharada sería perfecto, pero eso ya va al gusto y finalmente una pizca de ají molido.

Mézclalo todo bien y deja que se cocine unos 10 minutos a una temperatura media-baja, y entonces el relleno estará listo. Y es hora de dejarlo enfriar.

PREPARACIÓN DE LAS EMPANADAS

Cuando ya tienes todo hecho, te recomiendo precalentar el horno a unos 180 grados. Y ya es hora de hacer las empanadas. Primero, llena un vaso con agua tibia para poder mojar los dedos. Después, en una mano te colocas una de las tapas de empanadas y con la otra agarras una cuchara sopera, y colocas el relleno en el medio de la masa, en principio con una cucharada estará bien. Te mojas los dedos y mojas alrededor de la masa, entonces lo cierras por la mitad apretando fuerte para que se peguen los dos trozos de masa. Y ahí desde unos de los extremos empiezas a hacer el repulgue. También puedes hacerlo haciendo presión con un tenedor.

Cuando ya las tienes todas hechas, las pones en el horno (precalentado previamente) durante aproximadamente 20 minutos, y cuando estén doradas ya las puedes sacar....

Y A COMER!!!!

EL REPULGUE PASO A PASO



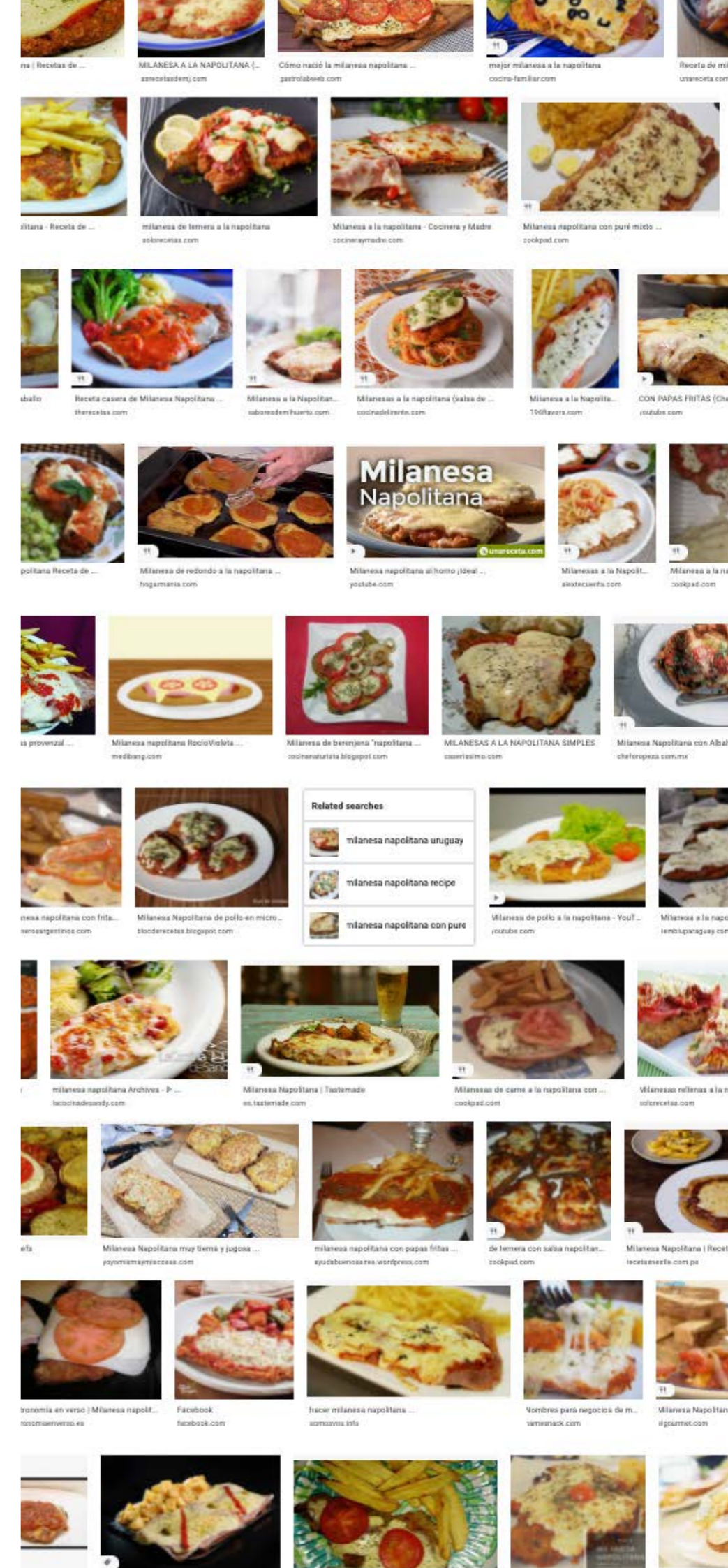
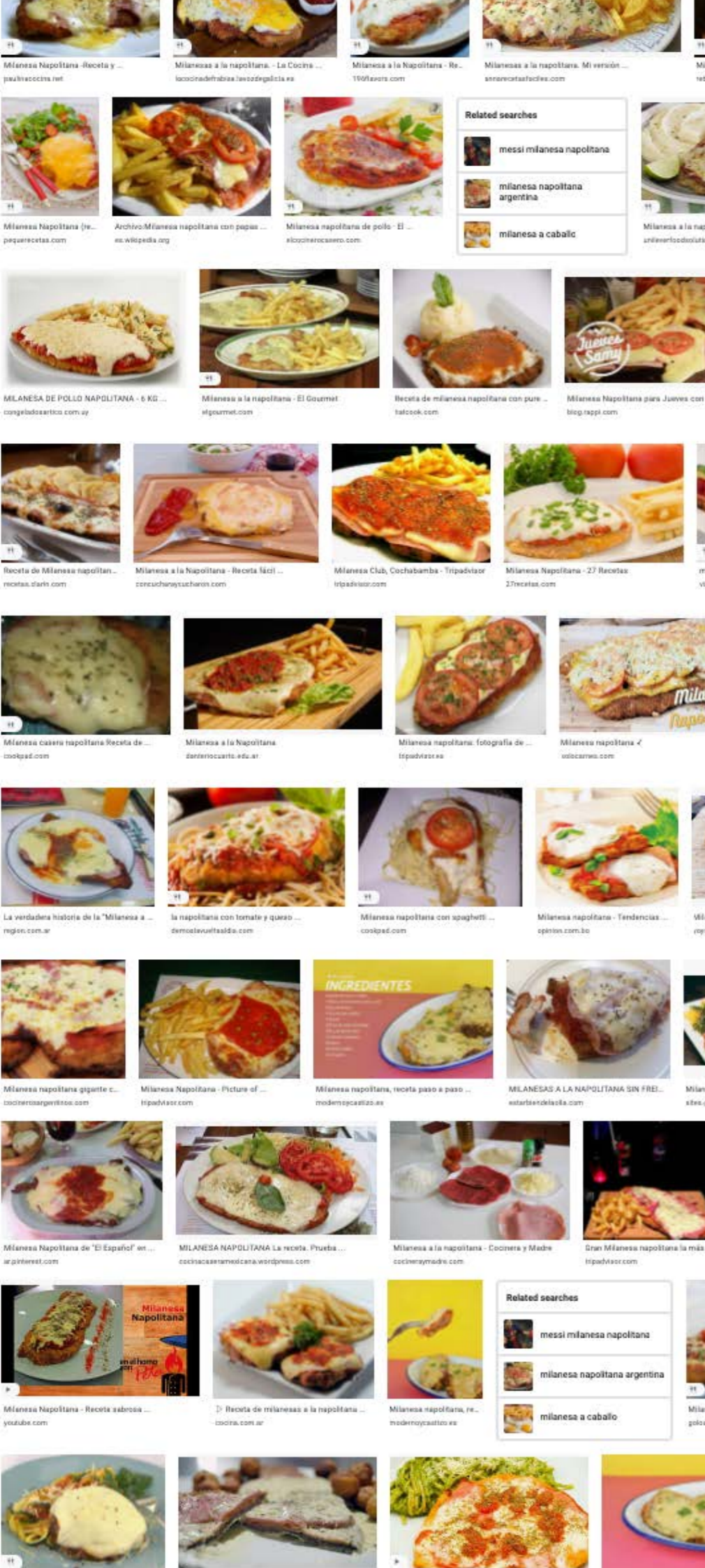
MILANESAS A LA NAPOLITANA CON PAPAS FRITAS

La milanesa napolitana no proviene de la ciudad de Nápoles, Italia, sino a un restaurante porteño llamado Nápoli, de Jorge La Grotta, donde se vendió por primera vez a finales de la década de 1940. El establecimiento se encontraba en la calle Bouchard, entre la Avenida Corrientes y Lavalle, frente al Luna Park, en la ciudad de Buenos Aires. Según los descendientes de La Grotta, su origen es producto de la creación de un menú original, que combinaba costumbres culinarias de Italia, como la pizza napolitana y la cotoleta a la milanese (Cotoletta proviene del italiano costoletta (pequeña costilla) y es una chuleta de ternera empanada).

La milanesa tradicionalmente se prepara con carne de ternera cortada fina, hay diversos cortes de ternera las cuales se dicen que son ideales para esto, uno de ellos es la cuadrada, pero puedes utilizar otro corte diferente. Otra manera de hacer milanesas es con filetes de pechuga de pollo.

Y por último, después de probar varias recetas, he encontrado que la mejor manera de comer milanesas vegetarianas sería, con Gírgolas (también conocida como seta ostra) su textura y sabor es increíble. De hecho, es la que he preparado para esta receta.

Tradicionalmente se acompañan con patatas fritas o puré de patata.



INGREDIENTES

- Gírgolas
- 1 o 2 huevos según la cantidad

-Perejil

-Un diente de ajo

-Sal

-Pimienta

-Pan rallado

-Queso

-Salsa de tomate

-Patatas agrias

PREPARACIÓN DE LAS MILANESAS

Para empezar necesitaremos dos boles (o platos hondos) y otro plato o bandeja.

Cuando ya tienes eso preparado, habría que primero de todo hay que limpiar las gírgolas con agua y colarlo después para que les quede la menor cantidad de agua posible.

Mientras las gírgolas están en el colador, puedes batir el huevo en un bol y agregarle ajo y perejil picado (muy chiquito), también sal y pimienta (al gusto).

Después de mezclarlo todo bien, pones en el otro bol, el pan rallado. Y entonces, empezamos la preparación de las milanesas. Te recomiendo también, encender el horno a unos 200 grados para que se vaya precalentando mientras haces las milanesas.

Ahora es momento de, pinchar con el tenedor una gírgola, remojarla bien (por los dos lados) por el huevo batido y pasarla al otro bol con el pan rallado. Aquí debes hacer la máxima presión que puedas pero sin llegar a romper la seta. Puedes girarla un par de veces y presionar, para que que quede bien cubierta de pan rallado. Entonces la colocas en el plato/bandeja que has preparado previamente. Estos pasos lo haces con todas las gírgolas. Si te hace falta otro huevo le agregas más, si lo haces, te recomiendo agregar también los otros ingredientes y mezclarlos otra vez.

Una vez hechas todas las milanesas y el horno a esos 200 grados, las colocamos en una bandeja con un poco de aceite durante unos 10 minutos y luego las giramos durante unos 10 minutos más (hasta que estén doraditas).

Cuando ha llegado ese momento, sacamos la bandeja del horno y les agregamos la salsa de tomate (previamente puedes condimentar si quieres, con orégano, albahaca, sal y pimienta) y le pones a cada milanesa un poco por encima. Después de ese paso, les agregas el queso y las vuelves a meter al horno hasta que éste se derrita.

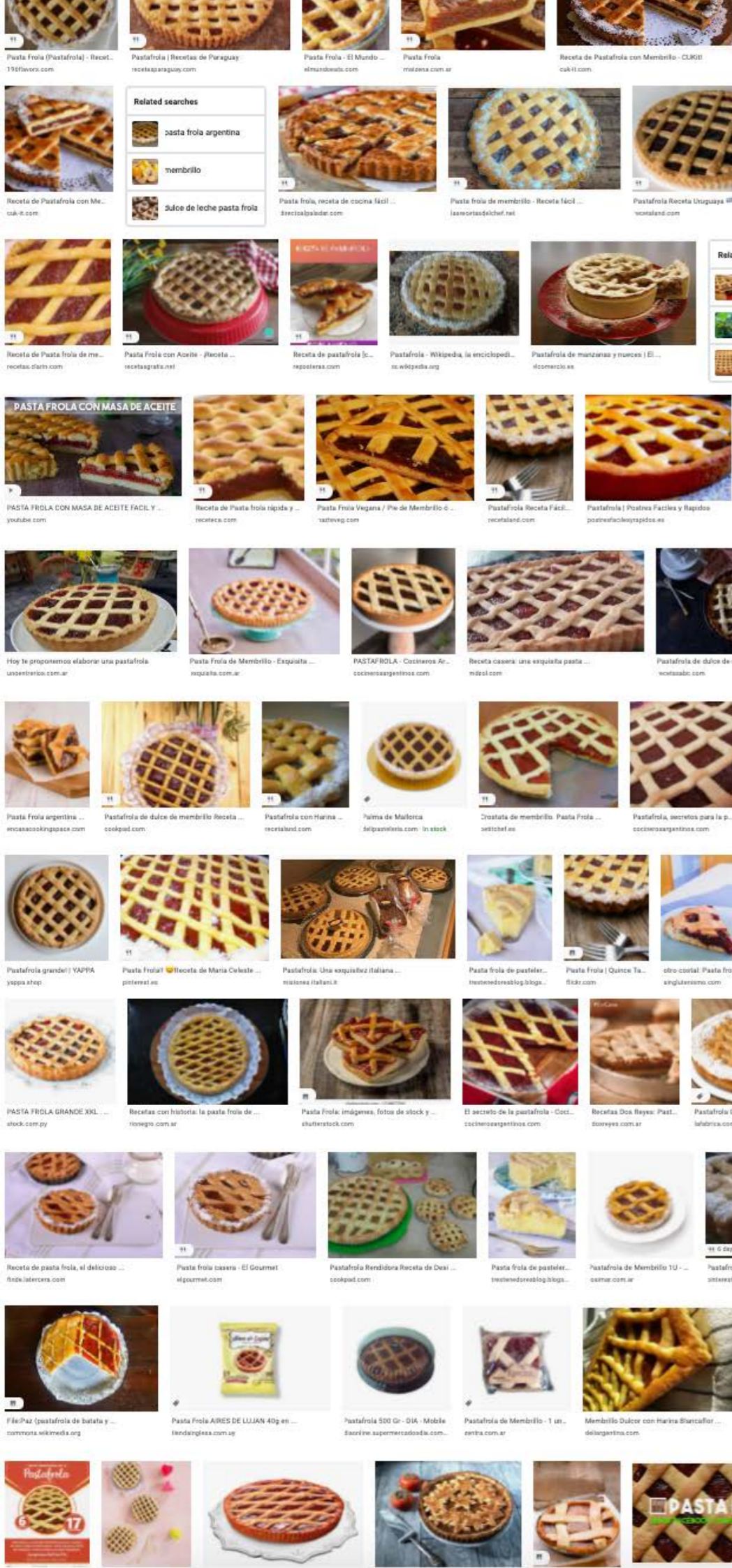
Y tienes hechas unas milanesas a la napolitana!

CONSEJO PARA LAS PATATAS FRITAS

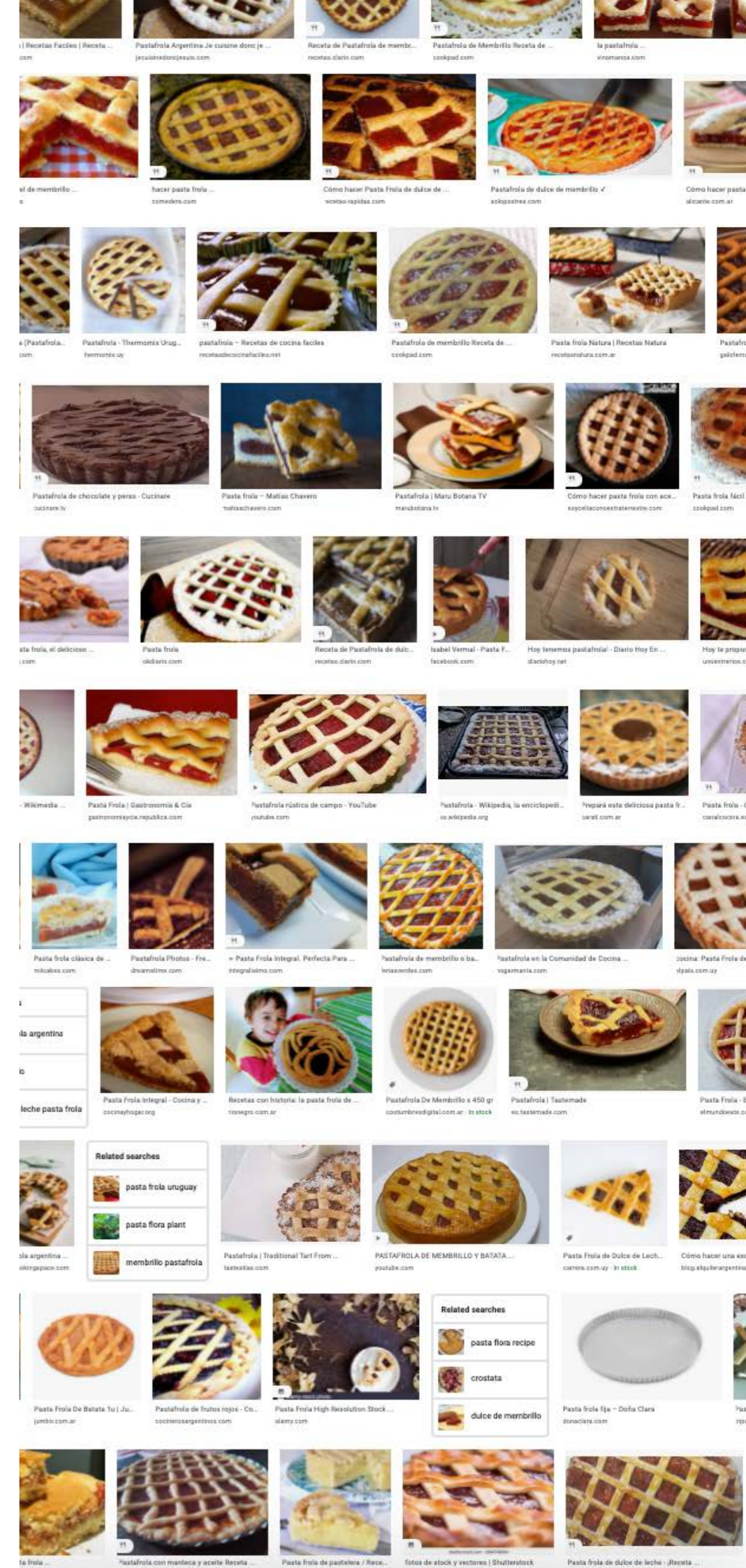
Limpialas bien con agua, déjalas la piel, y córtalas a tu gusto (en tiras o dados). Después de eso las dejas en agua fría durante unos 15 minutos. Pones a calentar el aceite a una temperatura media, unos 140 grados. Luego las cueles bien, es importante que no les quede agua porque al colocarlas en el aceite caliente te puede salpicar. Cuando el aceite está caliente, echas las patatas y las dejas cocer durante unos 8 minutos aprox (puedes pincharlas para comprobar que están cocidas). Después las sacas y las pones en un plato/bandeja con papel de cocina y las dejas reposar unos 10 minutos. Entonces, pones el aceite al máximo de temperatura, esperas a que se caliente, y vuelves a echar las patatas a la sartén durante 2 o 3 minutos (hasta que estén doradas).

Y A COMER!!!!

PASTAFROLA



Con respecto al origen del enrejado de masa decorativo “se dice que la pasta frola argentina es una versión de la Linzer Torte austríaca pero con masa quebrada (en italiano, frolla). El relleno clásico argentino, es casi exclusivamente membrillo , no es tan típico en Italia, “La crostata italiana tiene sus variedades: damascos, melocotones o frutos rojos. Los membrillos en cambio, son una fruta popular en Turquía, en los países de Medio Oriente y España, y éstos últimos llevaron la costumbre del membrillo hacia Latinoamérica. También se hace la pastafrola de batata.



INGREDIENTES

-Manteca/ mantequilla pomada 200 gr

-Azúcar 180 gr

-2 Huevos

-1 chorrito Esencia de vainilla (opcional)

-Ralladura de medio limón

-Harina 400 gr

-Polvo de hornear una cucharada

-Sal media cucharada

-Membrillo (o Batata) a temperatura ambiente 400 gr

PREPARACIÓN DE LA PASTAFROLA

Primero de todo preparar un bol y colocar la manteca pomada(a temperatura ambiente) junto con el azúcar y batir hasta obtener una preparación cremosa y unificada. Luego agregar los dos huevos de a uno batiendo al menos 3 minutos después de cada adición.

Después de eso es la hora de incorporar la ralladura de medio limón y si quieres/ tienes la esencia de vainilla, batiendo unos minutos más. Poco a poco agrega la harina, el polvo de hornear y la sal, lo ideal sería tamizarlo, pero si lo agregas poco a poco puedes no hacerlo. Entonces empieza a mezclar y amasar con las manos hasta que te quede una masa uniforme.

Entonces tamiza harina en tu mesada y estira la masa con un palo de amasar hasta que tenga aproximadamente unos 6mm de espesor. Cuando lo tengas llévala a la nevera por más o menos una hora.

Cuando haya pasado esta hora, saca la masa y colócala en una tartera desmoldable (o lo que tengas), te recomiendo antes ponerle papel de horno, o untarla toda con mantequilla y agregarle harina para que quede cubierta y no se te pegue la masa.

La masa que te sobre guárdala para hacer el enrejado.

Pisar el membrillo (o la batata) a temperatura ambiente, si te cuesta mucho, te recomiendo agregarle un chorrito de agua tibia. Cuando lo tengas todo bien pisado es hora de rellenar la masa con el membrillo.

Después de esto, toca hacer el enrejado con la masa sobrante.

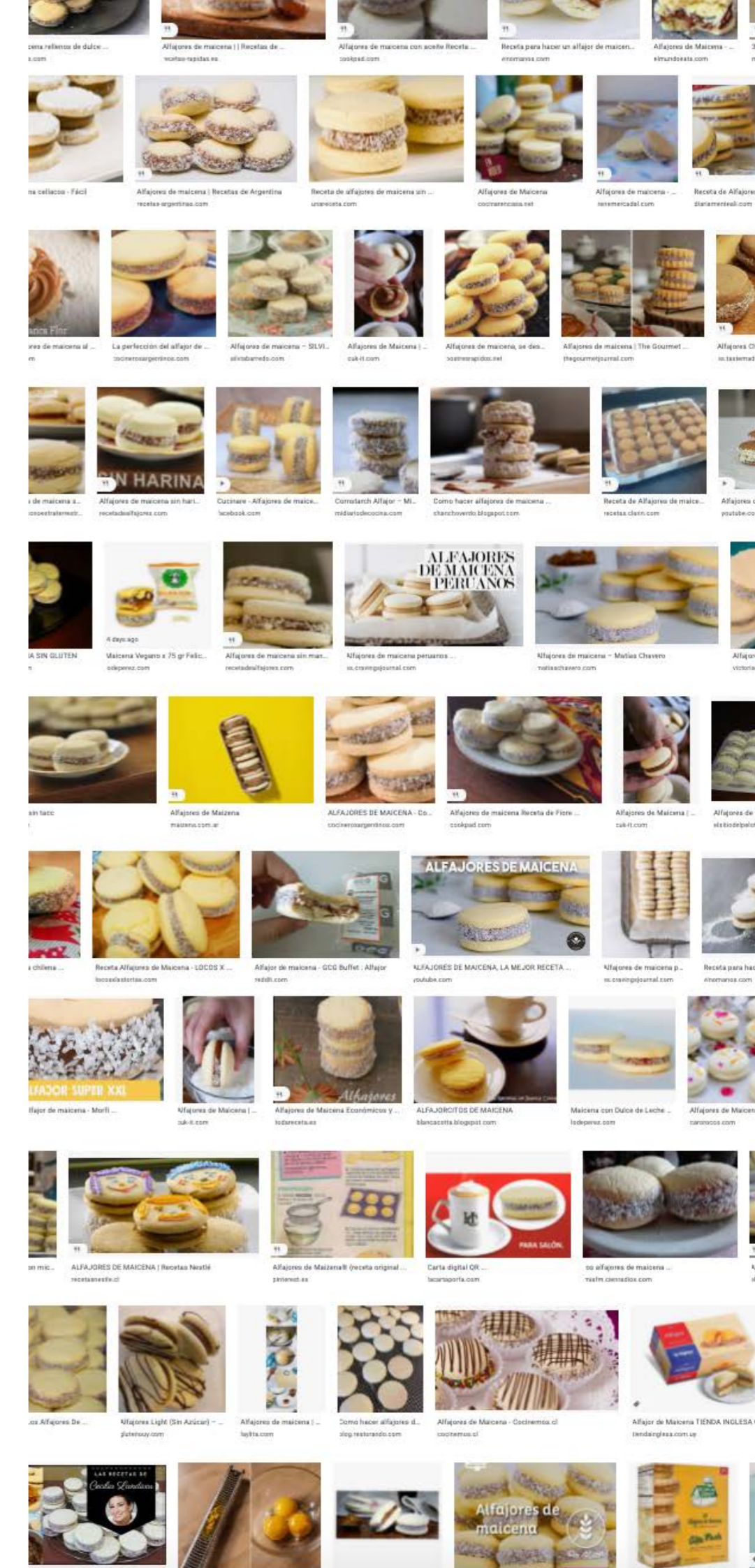
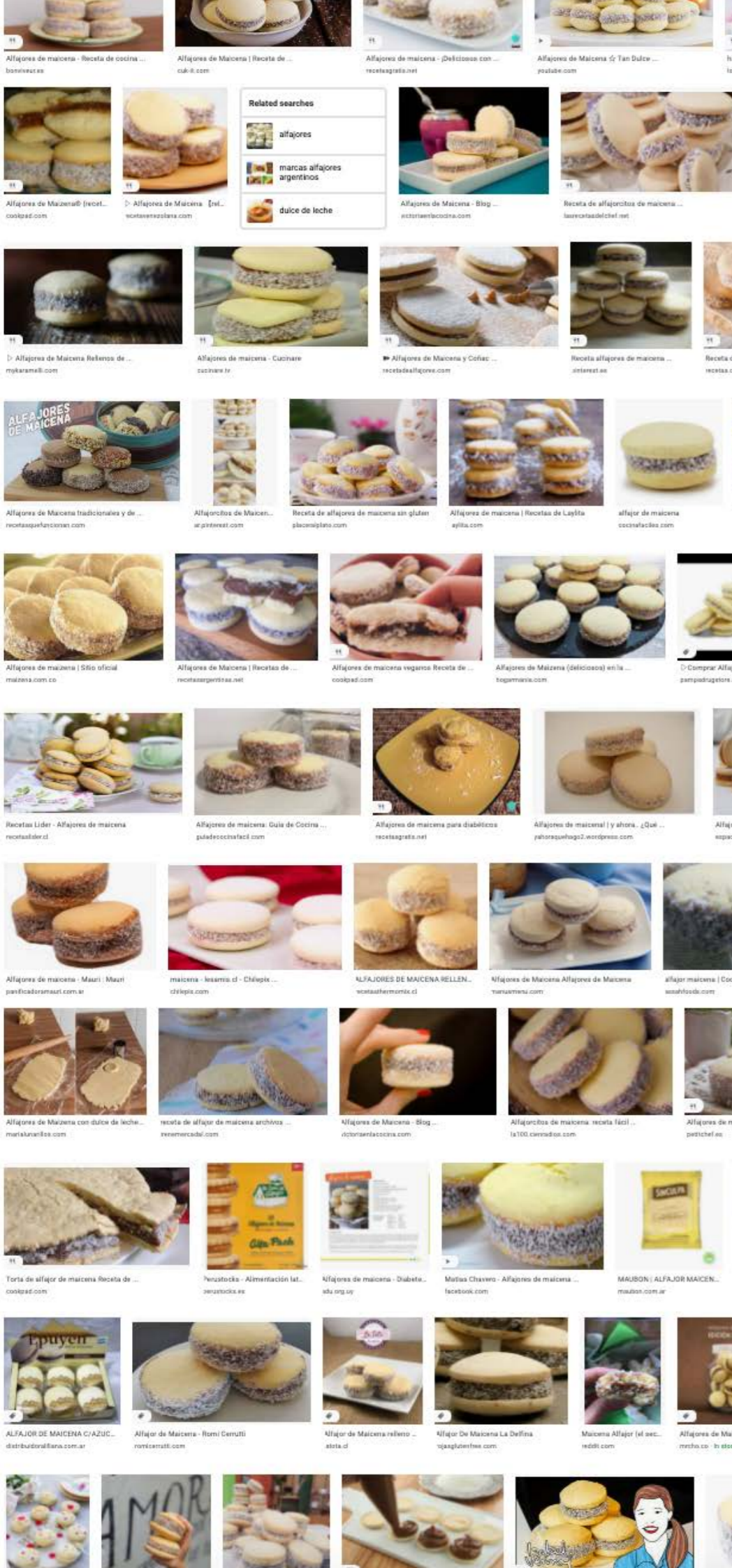
Cuando ya la tengas pon la pastafrola en el horno ya precalentado a unos 170 grados durante unos 35 minutos aproximadamente.

Cuando esté dorada puedes sacarla y dejarla enfriar a temperatura ambiente.

Y A COMER!!!!

ALFAJORES DE MAICENA

El origen de los alfajores es árabe. El prefijo “al” es un signo que indicaría la naturaleza árabe de la palabra (“al-ha-sú”, en castellano, “el relleno”) y, en consecuencia, del postre en cuestión. Es un dulce originario de los árabes, como los turrones o el almíbar. Los árabes lo introdujeron a la península ibérica, Al-Andalus. En aquel tiempo los alfajores eran una golosina tradicional de la gastronomía del Al-Ándalus y fue llevado a América por los colonos. En Argentina es uno de los países latinoamericanos donde más variedades de este postre podemos encontrar (simples, triples, regionales, caseros e industriales). En las distintas regiones del país se han elaborado sus propias variedades. Los más conocidos son, el cordobés, con mermeladas de fruta de relleno, el de Santa Fe, con tres tapas de masa crujiente rellenos de dulce de leche y cubiertos con azúcar glass, el marplatense alfajor cubierto de chocolate y los alfajores de maicena.



INGREDIENTES

-Manteca/Mantequilla a temperatura ambiente 80gr

-Azúcar glas 80gr

- Ralladura de medio limón

-5 unidades Yemas

-Fécula de maíz (Maicena) 220gr

-Harina 60gr

-Polvo de hornear dos cucharadas

PREPARACIÓN DE LOS ALFAJORES DE MAICENA

Primero de todo colocar la manteca pomada en un bol junto con el azúcar glas y la ralladura de medio limón.

Después de esto toca batir hasta tener una preparación cremosa, entonces agregar las yemas de una a una y batiendo después de cada adición.

Poco a poco agrega la fécula de maíz, la harina y el polvo de hornear, lo ideal sería tamizarlo pero si lo agregas poco a poco puedes saltártelo. Entonces empieza a mezclar y amasar con las manos hasta que te quede una masa uniforme.

Entonces tamiza harina en tu mesada y estira la masa con un palo de amasar hasta que tenga aproximadamente 1 cm de espesor. Cuando lo tengas llévala a la nevera por más o menos dos horas.

Cuando haya pasado ese tiempo, corta las tapas de los alfajores con un cortante redondo de unos 6cm de diámetro, puedes utilizar una tapa limpia.

Después viene la hora de hornear las tapas en un horno previamente precalentado a unos 180 grados por unos 10 minutos, retíralas cuando veas que la masa está cocida.

Finalmente toca rellenar con dulce de leche y cubrir con coco rallado alrededor del alfajor. Si te gusta mucho el coco, puedes agregarle suavemente dulce de leche con un cuchillo por todo el borde (rodeando) el alfajor, así se pegará más cantidad de coco.

Y A COMER!!!!



T
2 T
3/4
100
3/4
1 R
BA

\$ 500