

¡Viva la [Visita Genielln.com](http://VisitaGenielln.com)  
carnel!

La cocina de Sumito



**EL NACIONAL**

# iViva la carnel

## La cocina de Sumito

iViva la carnel  
Sumito Estévez,  
2008

ISBN 978-980-388-403-1  
Depósito legal IF545200864112

DIABLO EL NACIONAL

Presidente Editor Miguel Henrique Otero

Primer Vicepresidente Manuel Sacre

Editor Adjunto Simón Alberto Consalvi

Gerente de Unidad de Nuevos Negocios Tatiana Turkovic

Gerente de Desarrollo de Nuevos Productos José Antonio Maldonado B.

Jefe de Proyectos Astrid Martínez C.

C.A. Editora El Nacional

RIF J-00012242-3

**EL NACIONAL**

Fotografías Ángel Rodríguez

Coordinación editorial Rafael Atías

Edición Yolanda Pérez Ayala

Diseño gráfico Pedro Mancilla

Editorial CEC, S.A.

RIF: J-30448800-9

libros@el-nacional.com

Apartado postal 75194, Caracas 1071-A

Venezuela

www.el-nacional.com

todos los derechos reservados

Impreso en Colombia por D'Virri S.A.

# Carne

## UNA RECETA: MUCHAS TÉCNICAS

En el mundo de la carnes hay una máxima que los cocineros solemos respetar: si la calidad de la carne es excepcional o si se trata de un tipo de carne que por primera vez se prueba, sal, pimienta y fuego es lo único que deberá agregársele. Bien lo dijo el gastrónomo Brillant Savarin hace doscientos años: *Cocinero se hace, asador se nace*. Cuando se trata de cocinarlas y no de asarlas, el mundo de las carnes es realmente vasto ya que cada animal posee tratamientos preferentes y las técnicas son muchas. Las diez recetas aquí presentadas muestran las principales: sellado, estofado, horneado, molida, entera, en milanesa, etc. En particular préstele atención a las salsas planteadas ya que fueron escogidas para mostrar cuatro aristas clásicas del mundo de la salsa: por reducción, con huesos, por desglasado y por emulsión con mantequilla helada. Posiblemente éste es el volumen más complicado de la colección, pero una vez entendidas las técnicas planteadas, seguramente se le abrirán muchos caminos de improvisación.

Sumito Estévez



# Estofado de res

Para 6 porciones

## en cerveza negra

### INGREDIENTES

#### PARA EL RELLENO

#### DE STRUDEL DE MANZANA

- 3 manzanas verdes cortadas en cubos pequeños
- 50 gramos de mantequilla
- 3/4 de taza de brandy
- 1 taza de jugo de naranja
- 5 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de canela
- 100 gramos de dátiles picados por la mitad
- 60 gramos de piñones previamente tostados
- 60 gramos de pan rallado

#### PARA EL LOMITO

- 200 gramos de cebolla
- 800 gramos de lomo cortado en tiras de 2 centímetros de largo y 0,5 centímetros de espesor
- 1/4 de taza de salsa inglesa
- 1/8 de taza de aceite de oliva
- 1 cucharada de pprika\*
- 1/4 de cucharada de comino entero
- 1/4 de cucharada de canela en polvo
- 1/4 de taza de aceite vegetal
- 1/2 taza de ron
- 1 botella de cerveza negra o tipo pilsen
- 150 mililitros de malta
- 1 taza de caldo de res

\* Ver glosario

### PREPARACIÓN DEL RELLENO DE STRUDEL DE MANZANA

1. Dore los dados de manzana en la mantequilla hasta que se transparenten.
2. Agregue el brandy y, cuando comiencen a emanar los vapores, acerque un foforo para quemar el alcohol del licor.
3. Agregue luego el jugo de naranja y el azúcar y deje reducir hasta que prácticamente no quede líquido.
4. Añada los ingredientes restantes, revuelva un par de minutos para que el pan espese la mezcla y retire del fuego.

### PREPARACIÓN DEL LOMITO Y EL PURÉ DE PAPAS

1. Cocine lentamente la cebolla en mantequilla hasta que tenga una consistencia muy suave.
2. Una la salsa inglesa, el aceite de oliva, la páprika, el comino entero y la canela en polvo. Marine las tiras de lomo por 1 hora al menos.
3. Caliente muy bien un caldero, agregue el aceite vegetal y dore en él las tiras de lomo, proceso que es preferible hacer por tandas para evitar que se "sude" el salteado.
4. Posteriormente, agregue el ron y acerque una llama a los vapores para quemar el alcohol del ron. Agregue luego la cerveza negra, el caldo de res, el vino blanco, el concentrado de carne, la compota de cebolla y el relleno de strudel.

# Estofado de res

Para 6 porciones

## en cerveza negra

1/2 taza de vino blanco  
1 cucharada de concentrado de carne  
1/2 taza de relleno de strudel  
de manzana (ver receta)

#### PARA EL PURÉ DE PAPA

4 papas  
1/4 de taza de leche  
40 gramos de pasta de wasabi\*  
50 gramos de mantequilla  
Sal

#### PARA LOS TOMATES CONFITADOS

3 tomates  
1/3 de taza de aceite de oliva  
25 gramos de azúcar  
Sal y pimienta negra en polvo,  
suficiente para espolvorear  
5 gramos de orégano seco  
1/2 cucharada de ajo en pasta

#### PARA LA DECORACIÓN

25 gramos de piñones, almendras,  
uvas pasas y pistacho mezclados  
20 lonjas de calabacín finamente rebanado  
y pasado 5 segundos por agua hirviendo  
6 trozos de hojas de brócoli fritas

\*Ver glosario

5. Cocine a fuego muy bajo por 1 hora para luego separar la carne con una espumadera y espese la salsa mediante reducción a fuego alto. Finalmente, agregue la sal que sea necesaria.

6. Aparte, cocine las papas hasta que estén blandas, haga con ellas un puré al que se le agregará la leche, la pasta de wasabi, la mantequilla derretida y la sal.

#### PREPARACIÓN DE LOS TOMATES CONFITADOS

1. Pase por agua hirviendo (1 minuto), los tomates cortados en cuatro y sin semillas.

2. Luego, colóquelos sobre un silpat\* bañe con un poco de aceite de oliva, azúcar, sal, pimienta, orégano y ajo y hornee en horno de convección a 100°C (200°F) hasta que los tomates estén secos.

3. Guárdelos cubiertos con el aceite de oliva restante.

#### PREPARACIÓN DE LA DECORACIÓN

1. Finalmente, tome un aro metálico\* y cubra su interior con un par de lonjas de calabacín, rellene con el estofado de res y cubra con una pequeña capa de frutos secos y quite el aro.

2. Frente al estofado sirva una quenelle\* generosa de puré, colóquele encima un tomate confitado y clave una hoja frita de brócoli.

# Historia del sabor



La páprika es una variedad de pimentón que pertenece a la misma especie del chile. Este pimentón es propio de Mesoamérica y llega a Europa en 1493 gracias a Colón. De Europa se extiende rápidamente a otros continentes como Asia y África, hasta convertirse en un ingrediente comúnmente utilizado en la cocina de China, India e Indonesia.

En el mundo culinario este pimentón se ha usado como un ingrediente para dar sabor a los alimentos o para variar el color de estos. Esta cualidad de colorante natural de la páprika no sólo ha sido aprovechada en la cocina, sino también por industrias de cosméticos y farmacéuticas para dar color a productos como lápices labiales, polvos, jarabes, pastillas y otros.

Comúnmente a la páprika se le asocia con un polvo picante y rojizo. Sin embargo, su aspecto no necesariamente tiene que ser molido, de color rojizo y picante, ya que la páprika puede presentarse entera, con tonalidades verdes o amarillas y con un sabor dulce. Esta variedad de páprika es inofensiva si se la compara con la picante, la cual se ha comprobado que es un excelente estimulante.

# Lomito con capa Para 4 porciones de especias

## INGREDIENTES

- 4 centros de lomito de 200 gramos cada uno
- 1 1/2 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de pimienta negra en grano, sin moler
- 2 cucharadas de semillas de cilantro
- 2 cucharadas de semillas de caraway\*
- 1 cucharada de granos de pimienta guayabita
- 8 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de picadillo base (ver índice)
- 1/2 taza de brandy
- 2 tazas de base de vino tinto (ver índice)
- 4 cucharadas de hongos porcini, hidratados y cortados en cuadritos pequeños
- 1 cucharada colmada de mostaza dijon
- 1/2 taza de crema de leche
- Sal

\* Ver glosario



## PREPARACIÓN

1. Mezcle en un sartén la pimienta negra, las semillas de cilantro, el caraway y la guayabita; dore revolviendo constantemente hasta que la mezcla de especias despida un olor fuerte pero evitando que se queme.
2. Coloque esta mezcla en un moledor casero de café o en su defecto, en la licuadora, hasta que se convierta en un polvo grueso.
3. Sale los trozos de carne y empanícelos profusamente con la mezcla de especias, reservando dos cucharadas de la misma para la realización de la salsa.
4. Saltee en un sartén a fuego muy alto los lomitos, usando la mitad del aceite, hasta que estén uniformemente dorados. Luego, coloque el sartén en el horno a 250°C (500°F), hasta que estén cocinados a su gusto, aproximadamente 5 minutos para un término medio/jugoso.
5. Aparte, en una olla a fuego alto, dore el picadillo base en el resto del aceite de oliva por 3 minutos, agregue el brandy e inmediatamente acerque un fósforo a los vapores para flamear.
6. Cuando la llama haya desaparecido, agregue el resto de los ingredientes y cocine a fuego bajo hasta que esté espeso. La cantidad de sal que se le coloque a esta salsa dependerá de cuán salada sea la mostaza utilizada.
7. Sirva el lomito cortado en lonjas y bañado con la salsa.





# Lomito en polvo

Para 4 porciones

## de merey

### INGREDIENTES

#### PARA EL LOMITO

- 4 tournedós\* de lomito de 200 gramos cada uno
- 150 gramos de merey molido
- Sal y pimienta
- 2 cucharadas de aceite de oliva

#### PARA LA SALSA DE VINAGRE

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla pequeña cortada en cuadritos muy finos
- 6 cucharadas de vinagre balsámico
- 50 gramos de mantequilla en cuadros congelada

#### PARA EL ARROZ INTEGRAL

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 cebolla cortada en cuadritos pequeños
- 1 1/2 taza de arroz integral
- 4 tazas de agua
- 1 cucharada rasa de sal
- 1 hoja de laurel
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 taza de vegetales variados (espinaca, zanahoria, ajo porro, calabacín) cortados en juliana
- 4 cucharadas de salsa de soya suave\*

\* Ver glosario

### PREPARACIÓN

1. Cubra los lomitos con el polvo de merey, la sal y la pimienta. Haga suficiente presión para fijar bien la cobertura. Envuelva con papel plástico y refrigere durante 2 horas como mínimo.
2. En un sartén bien caliente, selle los lomitos por todos lados.
3. Lleve al horno a 250°C (500°F) hasta conseguir el término deseado.
4. Retire los lomitos del sartén y en el mismo dore la cebolla con un poquito de aceite de oliva. Añada el vinagre balsámico y deje que reduzca hasta que casi sea un caramelo.
5. Agregue la mantequilla congelada y bata vigorosamente para que emulsione la salsa. Rectifique la sal, de ser necesario, y sirva con el arroz.

### PREPARACIÓN DEL ARROZ

1. Sofría en una olla la cebolla en cuadritos junto con el aceite de oliva, agregue el arroz integral, el agua, la sal y el laurel.
2. Cocine a fuego medio hasta que el líquido esté a ras de la superficie del arroz.
3. Tape la olla y deje a fuego mínimo hasta que el arroz esté cocinado.
4. Una vez listo el arroz, saltee los vegetales en juliana en un sartén muy caliente con algo de aceite de oliva, agregue el arroz y la soya y sirva.

¿Cómo se hace? en la página siguiente ►

# ¿Cómo se hace?

Lomito  
en polvo  
de merey



Cubra cada pieza de carne con la mezcla de merey, la sal y la pimienta. Haga suficiente presión para que la cobertura quede bien fijada y refrigere.

En un sartén muy caliente con algo de aceite de oliva, saltee los vegetales en juliana.

# Palabras de un Chef

“He tenido la suerte de probar cortes especiales que prueban que poseemos la tierra, la tecnología y las posibilidades de tener carne vacuna de calidad excepcional”.

Sumito Estévez



# Lomo de res con jugo de pimentón

Para 4 porciones

## INGREDIENTES

### PARA EL LOMITO

- 4 medallones de lomo de res de unos 180 gramos cada uno
- Sal y pimienta molida muy groseramente
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 4 nueces de tuétano\* de 2 centímetros de alto

### PARA LA POLENTA

- 5 cucharadas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo, finamente picado
- 1 cebolla pequeña, finamente picada
- 100 gramos de zanahoria, muy finamente picada
- 1 litro de caldo de pollo
- 200 gramos de harina de polenta\*
- 1 cucharada de orégano fresco
- Sal

\* Ver glosario



## PREPARACIÓN DEL LOMITO

1. Espolvoree los medallones de carne con sal y pimienta y séllelos en aceite de oliva.
2. Termine de cocinar en el horno a 250°C (500°F) hasta obtener el término deseado.
3. Pase las nueces de tuétano por agua hirviendo por 2 minutos, deje enfriar y luego dore en el sartén.

## PREPARACIÓN DE LA POLENTA

1. Marchite la cebolla y el ajo en el aceite de oliva por un par de minutos. Añada la zanahoria y cocine un par de minutos más.
2. Agregue el caldo de pollo y espere a que hierva, luego añada, poco a poco y sin dejar de revolver, la harina de polenta hasta obtener una mezcla bastante espesa con consistencia como de puré de papa.
3. Añada el orégano y la sal, coloque la mezcla en un molde rectangular con altura de 2 centímetros y espere a que enfrie bien.
4. Desmolde y corte un rectángulo de 10 centímetros x 3 centímetros. Embadúrnelo con el aceite de oliva restante y colóquelo en una grilla para marcarlo.

# Lomo de res con jugo de pimentón

Para 4 porciones

## PARA EL JUGO DE PIMENTÓN Y LA TEJA DE JAMÓN SERRANO

- 2 pimentones enteros
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de sal
- 3 lonjas muy finas de jamón serrano
- Plástico para envolver

## PARA LA ENSALADA

- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- 1 cucharada de mostaza de dijon
- 1/2 cucharada de miel
- 1/4 de taza de cebollín francés o ciboullete\*
- 1/4 de taza de agua
- 1 cucharadita de sal
- Un puño de rúgula
- 1/2 taza de brotes de soya

\* Ver glosario



## PREPARACIÓN DEL JUGO DE PIMENTÓN Y TEJA DE JAMÓN SERRANO

1. Embadurne los pimentones con aceite de oliva y llévelos al horno hasta que estén blandos.
2. Luego, colóquelos en un bol y tape herméticamente con papel plástico para envolver.
3. Al cabo de 1 hora, recoja, mediante colado, el agua que quede en el fondo.
4. Coloque las lonjas de jamón sobre un silpat\* o una bandeja para horno, sobre éstas otro silpat o bandeja para horno y lleve al horno a 150°C (300°F) hasta que estén secas como una galleta.

## PREPARACIÓN DE LA ENSALADA

1. Licúe hasta homogeneizar el aceite de oliva con el vinagre, la mostaza, la miel, la ciboullete, el agua y la sal.
2. Mezcle la rúgula con los brotes de soya y bañe con la vinagreta.

## PREPARACIÓN PARA SERVIR

1. Sirva el medallón con el tuétano sobre él y espolvoree un poco de sal gruesa.
2. Bañe con el jugo de pimentón y a un lado coloque la ensalada y la polenta grillada.

# ¿Cómo se hace?

Lomo de res  
con jugo de  
pimentón



Coloque las lonjas de jamón sobre un silpat,  
cubra con otro silpat y hornee.



Sabrá que el jamón alcanzó el punto  
deseado cuando cada lonja quede seca como  
una galleta.

# Tournedó\* de lomito

Para 6 porciones  
con endivia

## INGREDIENTES

6 medallones de lomito de  
160 gramos cada uno  
Sal y pimienta recién molida  
3 cucharadas de aceite de oliva

### PARA LAS ENDIVIAS

3 endivias, picadas longitudinalmente  
por la mitad  
3 cucharadas de aceite de oliva  
1/4 de taza de vino blanco  
1/3 de taza de caldo de pollo  
3 clavos de olor  
1 hojas de laurel  
4 ramas de tomillo fresco

### PARA LA CREMA DE MORCILLA

1 morcillas cortadas finamente  
1/2 cucharada de ralladura de naranja  
1/2 cucharada de jugo de limón  
1/8 de taza de crema de leche  
1 cucharadita de guindilla\* molida  
1 cucharada de azúcar

\* Ver glosario

## PREPARACIÓN

1. Para preparar las endivias, caliente 3 cucharadas de aceite de oliva en un sartén profundo y dórelas por ambos lados.
2. Agregue el vino blanco, el caldo de pollo, el clavo de olor, el laurel, el tomillo fresco y la sal. Cocine a fuego alto hasta que las endivias estén blandas y prácticamente no quede líquido.
3. Prepare la crema de morcilla colocando en un procesador de alimentos las morcillas, la ralladura de naranja, el jugo de limón, la crema de leche, la guindilla molida, el azúcar y la sal. Procese hasta obtener una crema homogénea. Tamice la crema para eliminar grumos y reserve tibia.
4. En una olla, dore a fuego bajo por 5 minutos la auyama en la mantequilla.
5. Agregue la salsa de soya, el caldo, la miel, los clavos, el laurel, y la pimienta negra. Cocine a fuego alto hasta que la auyama esté blanda. Al momento de servir, agréguele los hilos de cebollín.
7. En una olla cocine los hongos en el agua y reduzca hasta que sólo queden 150 mililitros de líquido y cuele.



# Tournedó\* de lomito

Para 6 porciones

## con endivia

### PARA LA AUYAMA GLASEADA

700 gramos de auyama cortada en  
rombos de 2 centímetros de largo  
250 gramos de mantequilla  
1/4 de taza de salsa de soya suave\*  
1/4 de taza de caldo de pollo  
1/4 de taza de miel  
2 clavos de especia, 1 hoja de laurel,  
5 gramos de pimienta negra  
20 gramos de la parte verde del  
cebollín cortada en hilos finos

### PARA LA SALSA

300 mililitros de oporto  
300 mililitros de vino tinto  
1/2 litro de agua + 30 gramos de  
hongos porcini\* secos en brunoise\*  
100 mililitros de caldo de carne  
muy concentrado  
3 cucharadas de brunoise\* muy fino  
de chalote\* o en su defecto, cebolla  
150 gramos de mantequilla muy helada,  
cortada en cubos pequeños

\* Ver glosario

8. Aparte, reduzca la mezcla de oporto y vino tinto hasta que sólo queden 300 mililitros de líquido. Agréguele el concentrado de hongo, el concentrado de carne y la sal y retire del fuego.

9. Antes de servir, salpimiente los medallones y dórelos a fuego muy alto en un poco de aceite de oliva.

10. Coloque el sartén en el horno y cocine a 250°C (500°F) hasta que se obtenga el término deseado.

11. Retire los medallones y en el mismo sartén dore 1 cucharada de chalote en brunoise, agregue al sartén 60 mililitros de salsa y cocine todo a fuego muy alto hasta que prácticamente sea un caramelo. Agregue 40 gramos de mantequilla helada y bata vigorosamente hasta que la salsa esté emulsionada.

12. Finalmente, pinte el plato con rayas de crema de morcilla, en todo el medio coloque 4 cucharadas de auyama glaseada, sobre la auyama, un medallón, bañe la carne con la salsa y coloque una media endivia sobre la carne.



# Palabras de un Chef

“Lara es considerado el estado musical de Venezuela, y el cordón Lara-Yaracuy bien merece algún título gastronómico. Allí se pueden degustar el lomo prensao, nuestra grandiosa versión para conservar cerdo que con sus tonos dulces es prácticamente adictivo”.

Sumito Estévez



# Cerdo con risotto

Para 4 porciones

## de cebada y auyama

### INGREDIENTES

#### PARA LA CARNE

- 4 medallones de lomo de cerdo
- Sal y pimienta recién molida
- 100 gramos de cebolla muy finamente picada
- 1/2 taza de vinagre balsámico
- 3 bayas de enebro\* finamente picadas
- 60 gramos de mantequilla helada, cortada en cubos
- 1/2 cucharadita de sal

#### PARA EL RISOTTO

- 30 gramos de mantequilla
- 100 gramos de cebolla finamente picada
- 1 diente de ajo finamente picado
- 1 taza de auyama cortada en cubos
- 200 gramos de cebada
- 1/2 taza de vino blanco
- 1/2 gramo de hebras de azafrán
- 2 litros de caldo de verduras
- 8 ruedas de auyama de 5 centímetros de diámetro x 0,5 centímetros de espesor
- 1 cucharada de orégano fresco
- 1 cucharadita de peperoncini en polvo

\* Ver glosario

### PREPARACIÓN DE LA CARNE

1. Salpimiente los medallones de cerdo y séllelos en un sartén muy caliente con 4 cucharadas de aceite de oliva. Coloque el sartén en el horno y cocine a 200°C (400°F) hasta el término deseado.
2. Ponga los medallones en un plato para que reposen un par de minutos y en el sartén sofría la cebolla.
3. Al cabo de un minuto agregue el vinagre balsámico y las bayas de enebro. Deje reducir hasta que casi sea un caramelo y agregue la mantequilla helada, batiendo vigorosamente hasta que la salsa adquiera consistencia. Añada la sal necesaria.

### PREPARACIÓN DEL RISOTTO

1. En una olla ponga a marchitar la cebolla en la mantequilla.
2. Agregue el ajo y la auyama finamente picada y al cabo de un par de minutos agregue la cebada y el vino blanco.
3. Cocine hasta que desaparezca el vino y agregue el azafrán, 1 cucharada de sal y suficiente caldo de verdura como para cubrir la preparación.
4. Cocine todo a fuego medio, agregando caldo cada vez que sea necesario, hasta que la cebada esté al dente.
5. Aparte, dore las ruedas de auyama por cada lado en un sartén con 2 cucharadas de aceite de oliva bien caliente. Retire del sartén y espolvoree con orégano finamente picado, peperoncini, sal y pimienta.
6. Sirva los medallones sobre una cama de risotto de cebada, bañe con un poco de salsa de vinagre y enebro y cubra con un par de ruedas de auyama dorada.

# Milanesa de cerdo

Para 4 porciones

## con empanado de afrecho

### INGREDIENTES

- 4 milanesas de cerdo, preferiblemente cortadas del lomo
- 1 cucharadita rasa de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida
- 1/2 cucharadita de tomillo fresco
- 1 huevo entero batido
- 1 taza de afrecho de trigo en hojuelas
- 7 cucharadas de aceite de oliva
- 1 rama grande de ajo porro, cortada en ruedas finas incluyendo parte de la hoja
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cabeza pequeña de ajo entera
- 2 papas grandes con su piel
- 1/2 taza de leche
- Sal

### PREPARACIÓN

1. Espolvoree las milanesas con la sal, la pimienta y el tomillo. Páselas por un huevo batido y luego empanícelas bien con el afrecho.
2. Deje reposar al menos 15 minutos y al momento de servir dore con 4 cucharadas de aceite de oliva preferiblemente en un sartén de teflón.
3. Aparte, saltee a fuego bajo el ajo porro en el aceite de oliva restante hasta que esté blandito. Añada sal.
4. Envuelva la cabeza de ajo con el papel de aluminio y colóquela en el horno a 180°C (390°F) hasta que esté blanda (aproximadamente 20 minutos).
5. Una vez fría, pele los dientes de ajo y prepare un puré con ellos.
6. Hierva las papas con su piel, pélelas y prepare un puré. Mézclelas con el puré de ajo horneado, la leche y la sal restante.
7. Al momento de servir, vierta sobre las milanesas el salteado de ajo porro y sirva con el puré de papa.







# Albóndigas de mentira

Para 4 porciones

## INGREDIENTES

- 1 taza de carne de soya
- 2 cucharadas de avena
- 1/2 taza de caldo tibio de pollo, desgrasado
- 1 pimentón asado al que se le ha quitado la piel
- 1 zanahoria pequeña
- 1 calabacín pequeño
- 1 cebolla pequeña
- 4 dientes de ajo
- 4 ajíes dulces
- 1/4 de taza de aceite de oliva
- 1/4 de taza de agua
- 1 lata pequeña de tomate pelado
- 1 ramita pequeña de perejil
- 1 hoja de laurel
- 1/2 kilo de carne molida de res
- Las claras de 2 huevos
- 2 cucharadas de afrecho de trigo
- 1 cucharada de salsa inglesa
- Sal
- 4 cucharadas de aceite de oliva o de maíz

## PREPARACIÓN

1. Coloque la carne de soya junto con la avena en un recipiente y agregue el caldo tibio hasta que apenas lo cubra. Deje hidratar hasta que desaparezca el líquido.
2. Licúe bien el pimentón junto con la zanahoria, el calabacín, la cebolla, el ajo, el ají dulce, el aceite de oliva y el agua.
3. Coloque en una olla la mitad de la mezcla anterior y cocine a fuego medio hasta que espese.
4. La otra mitad licúela con el tomate pelado, el perejil y el laurel y colóquela en otra olla. Cocine hasta que espese también.
5. Agregue la mezcla de pimentón y zanahoria a la carne de soya junto con la carne de res, las claras de huevo, el afrecho, la salsa inglesa y la sal. Haga unas albóndigas con esta preparación y dórelas en el aceite. Baje el fuego y bañe con la mezcla de vegetales con tomate.
6. Cocine hasta que espese y casi no quede líquido.



# Cordero con guayabita

Para 4 porciones

## INGREDIENTES

- 1 carré\* de cordero (4 costillas)
- 1 cebolla grande, picada en forma grosera
- 1 zanahoria grande, picada en trozos
- 1 rama pequeña de céleri, cortada en trozos
- 1 cucharada de jengibre fresco, picado muy fino
- 1 ramita de 2 centímetros de tomillo fresco
- 1/2 taza de aceite vegetal
- 1 cucharada de sirope de maple
- 1 cucharada de salsa de soya oscura\*
- 2 tazas de agua
- 1 hoja pequeña de laurel
- 1/2 litro de vino tinto (¡no dulce!)
- 2 cucharaditas de sal
- 5 granos de pimienta guayabita
- 65 gramos de mantequilla
- 2 cucharaditas de maicena diluida en agua fría
- 1 cucharadita de pimienta negra en granos y luego molida
- 2 cucharadas de aceite de oliva

\*Ver glosario



## PREPARACIÓN

1. Corte las chuletas de cordero y reserve todos los huesos del carré, así como 50 gramos de la grasa.
2. Coloque los huesos y la grasa en una bandeja pastichera junto con la cebolla, la zanahoria, el céleri, el jengibre, el tomillo y el aceite vegetal. Hornee la mezcla a 250°C (500°F), cuidando de revolver con frecuencia para evitar que los jugos se quemen en exceso en la base de la bandeja.
3. Cuando los huesos estén bastante dorados (1 hora aproximadamente), agregue el maple, la salsa de soya, el agua, el laurel y cocine de nuevo hasta reducir el líquido a la mitad, pero cuidando de "raspar" el fondo de tal manera que los jugos quemados se homogenicen con el agua.
4. Agregue el vino tinto, la sal, la pimienta guayabita y cocine hasta reducir a la mitad (totalizará 1 1/2 taza).
5. Cuele la salsa y deje reposar. Al cabo de 5 minutos, la grasa del cordero será visible. Retírela con cuidado ayudándose con una cuchara.
6. Licúe la salsa con la pimienta guayabita y regrésela a una ollita.
7. Finalmente, al hervir la salsa, añada la mantequilla y espese con la maicena.
8. Salpimiente las chuletas y dórelas en aceite de oliva. Al momento de servir, bañe las chuletas con la salsa.





# Tomate relleno

Para 6 porciones

## de cordero

### INGREDIENTES

- 6 tomates grandes y firmes
- 2 kilos de cordero con hueso
- 1 cucharada de pimienta negra recién molida
- 3 cucharadas de tomillo fresco
- 3 cucharadas de ajo, finamente picado
- 9 cucharadas de aceite de oliva
- 1/3 de taza de zanahoria, cortada en cuadros lo más pequeños posible
- 1/3 de taza de céleri, cortada en cuadros lo más pequeños posible
- 1/3 de taza de cebolla, cortada en cuadros lo más pequeños posible
- 3 cucharadas de ají dulce finamente picado
- 1 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta recién molida
- 18 cucharadas de puré de berenjena
- 18 tiras de cebollín francés o ciboullete\*

### PARA LA SALSA DE VINO

- 1 taza de oporto
- 1 taza de vino tinto
- 3 cucharadas de dátiles picados en cuadros pequeños

\* Ver glosario

### PREPARACIÓN DEL PURÉ DE BERENJENA

1. Corte transversalmente las berenjenas por la mitad.
2. Una en un recipiente el aceite de oliva, el ajo, el perejil, la sal y la pimienta negra. Con la ayuda de una brocha unte la superficie de la berenjena con esta mezcla.
3. Coloque la berenjena sobre una bandeja y hornee aproximadamente a 180°C (360°F) durante 20 minutos o hasta que la pulpa esté totalmente blanda. Sáque-la del horno y deje reposar.
4. Con la ayuda de una cucharilla extraiga la pulpa de la berenjena, triture con la ayuda de un procesador de alimentos y agregue la sal y la pimienta molida.

### PREPARACIÓN DEL TOMATE RELLENO

1. En una olla grande ponga a hervir agua, coloque en ella los tomates por un par de minutos y sáquelos.
2. Cuando estén fríos, pélelos, quiteles el rabo y todo el interior de tal manera que queden como copas para ser rellenas.
3. Marine el cordero con la pimienta, el tomillo, el ajo y 5 cucharadas de aceite de oliva por al menos un par de horas.
4. Caliente el horno a 200°C (400°F) e introduzca el cordero en una bandeja por 20 minutos hasta que esté cocido.

¿Cómo se hace? en la página siguiente ►

# Tomate relleno

Para 6 porciones  
de cordero

1/2 cucharadita de sal  
100 gramos de mantequilla sin sal,  
en cuadros pequeños y helada

## PARA EL PURÉ DE BERENJENA HORNEADA

3 berenjenas pequeñas  
2 cucharaditas de aceite de oliva  
4 dientes de ajo finamente picados  
15 gramos de perejil deshojado  
Sal  
Pimienta negra molida



5. Una vez frío, córtelo en cuadritos muy pequeños.
6. En una olla, caliente un par de cucharadas de aceite de oliva y sofria por 5 minutos la zanahoria, el céleri, la cebolla y el ají dulce. Agregue el cordero, 1 cucharadita de sal y pimienta, saltee un par de minutos más y retire del fuego.
7. Coloque los tomates pelados en una bandeja, espolvoree la sal restante y rocíelos con 2 cucharadas de aceite de oliva.
8. Rellene los tomates con la mezcla de cordero y coloque en el horno a 150°C (300°F) hasta que estén cocidos (20 minutos aproximadamente).
9. Prepare la salsa de vino cocinando en una olla a fuego alto el oporto, el vino y los dátiles hasta que la mezcla se haya reducido tanto como para tener consistencia de sirope. En ese momento añada 1/2 cucharadita de sal y la mantequilla helada. Bata vigorosamente hasta que la salsa esté bien emulsionada.
10. Finalmente, bañe el fondo de cada plato con la salsa de vino, coloque en el medio 3 cucharadas de puré de berenjena, sobre éste, el tomate relleno y decore con 3 tiras de ciboullete pasadas durante 15 segundos por agua hirviendo.

# Recetas base

## Picadillo base

### INGREDIENTES

- 1 cebolla grande, picada en cuadritos
- 4 cucharadas de jengibre fresco, picado en trozos muy pequeños
- 10 ajíes dulces rojos, sin semilla y picados muy finamente
- 4 cucharadas de la parte blanca del ajo porro, picadita
- 4 cucharadas de cilantro fresco picadito

### PREPARACIÓN

1. Una todos los ingredientes y reserve refrigerado.

Puede guardar el picadillo base en la nevera hasta por 3 días y usarlo como aliño en una gran variedad de recetas.

# Recetas base

## Base de vino tinto

### INGREDIENTES

- 1/2 taza de aceite vegetal
- 1 cebolla grande cortada groseramente
- 1 raíz de jengibre de 2 centímetros, cortada en 6 pedazos
- 1 cabeza mediana de ajo
- 1/2 litro de vino tinto seco
- 1/2 litro de agua
- 3 cucharadas de concentrado de carne
- 1 hoja de laurel
- 1 ramita de tomillo fresco o una cucharadita de tomillo en polvo
- 2 clavos de olor
- 1/2 taza de azúcar morena
- 300 gramos de mantequilla
- 4 cucharadas de maicena disuelta en 1/2 taza de agua fría

### PREPARACIÓN

1. En un caldero caliente bastante el aceite pero sin que llegue a desprender humo y sofía la cebolla, el jengibre y el ajo hasta que estén dorados uniformemente.
2. Incorpore el vino tinto y espere a que hierva. En este momento, acerque a los vapores con mucho cuidado un fósforo encendido, de manera que la superficie en ebullición se encienda. Luego deje que el fuego se consuma de forma natural.
3. Agregue el agua, el concentrado de carne, el laurel, el tomillo y los clavos de olor, y hierva.
4. Mientras tanto, en un sartén derrita a fuego medio el azúcar morena hasta que parezca caramelo líquido.
5. Cuando la preparación de vino tinto hierva, añada el caramelo y la mantequilla. Una vez que hierva el líquido, espese con la maicena y cuele.

Para guardar la base de vino tinto, debe colocarla en un envase de plástico o de acero.

# Glosario

**BRUNOISE** corte en forma de dados muy pequeños, de 1 a 2 milímetros por lado. Es lo que popularmente llamaríamos en Venezuela "picadito".

**CARAWAY** también conocida como alcaravea, las semillas de esta planta tienen un sabor fuerte y se emplean para condimentar quesos, sopas y carnes. También se conoce como comino holandés.

**CARRÉ** corte del lomo de res, cerdo o cordero con la parte superior del costillar.

**CEBOLLÍN FRANCÉS O CIBOULLETE** una de las variedades de cebollín cultivadas en Venezuela, la más pequeña y fina.

**CHALOTE** bulbo parecido a la cebolla pero de menor tamaño, de piel rojiza, que aporta un sabor suave en los platos en que se utiliza.

**ENEBRO** los frutos de esta planta de hojas puntiagudas se emplean para condimentar carnes, salsas y rellenos. Se puede adquirir en tiendas naturistas o especializadas en especias.

**GUINDILLA** ají picante de forma alargada que se emplea para sazonar diferentes platos.

**HARINA DE POLENTA** harina de maíz amarillo clásica para hacer el tradicional plato italiano.

**HONGOS PORCINI** son hongos muy apreciados por su sabor y

su textura, de carne blanca y sabor semejante al de las nueces.

**MEZCLUM** anglicismo para especificar una mezcla de diferentes lechugas que se emplea para hacer una ensalada.

**NUECES DE TUÉTANO** bolitas de tuétano recién extraídas del hueso.

**PÁPRIKA** condimento preparado a partir del pimentón molido. Puede ser dulce o picante.

**QUENELLE** este término se usa para referirse a pastas a las que se les da forma oval con dos cucharas. Por ejemplo, quenelle de aceitunas.

**SALSA DE SOYA NEGRA U OSCURA** también conocida como salsa de soya y hongos (mushroom soy sauce), es de color negro intenso y algo espesa. Se consigue en mercados chinos.

**SALSA DE SOYA SUAVE** es una salsa de soya japonesa con un porcentaje menor de sal. Se puede adquirir en tiendas japonesas.

**SILPAT** lámina de silicón resistente al calor usada para hornear.

**TOURNEDÓ** pieza que se obtiene del centro del lomo (solomillo), de 200 gramos por unidad.

**WASABI** polvo de rábano japonés. Siempre se consigue en polvo y para poder usarlo debe mezclarse con agua para obtener una pasta.

# Índice

[Visita Genielin.com](http://VisitaGenielin.com)

- Una receta: muchas técnicas página 3
- Estofado de res en cerveza negra página 5
- Historia del sabor página 7
- Lomito con capa de especias página 8
- Lomito en polvo de merey página 11
- ¿Cómo se hace? Lomito en polvo de merey página 12
- Palabras de un Chef página 13
- Lomo de res con jugo de pimentón página 15
- ¿Cómo se hace? Lomo de res con jugo de pimentón página 17
- Tournedó de lomito con endivia página 18
- Palabras de un Chef página 21
- Cerdo con risotto de cebada y auyama página 23
- Milanesa de cerdo con empanado de afrecho página 24
- Albóndigas de mentira página 27
- Cordero con guayabita página 28
- Tomate relleno de cordero página 31
- Recetas base. Picadillo base página 33
- Recetas base. Base de vino tinto página 34
- Glosario página 35

## La cocina de Sumito



1. **¡Viva la carne!**
2. Cocina con aromas venezolanos
3. ¡Viva la pasta!
4. Frescas y ligeras. Ensaladas
5. Postres para impresionar
6. El cereal universal. Arroces y risottos
7. Típicamente venezolano
8. Sabores exóticos. Cocina con sazón hindú
9. Del mar a la mesa. Pescados
10. Para levantar el ánimo. Sopas y cremas
11. Tiernas y jugosas. Aves
12. Cocinar al frío. Carpaccios, sashimis y ceviches
13. El rico sabor de los vegetales. Cocina vegetariana
14. Más cocina con aromas venezolanos
15. Menús, sugerencias y recomendaciones

ISBN 978-980-388-403-1



9789803884031