

Frescas
y ligeras

Ensaladas

La cocina de Sumito

Visita Genielin.com



EL NACIONAL

1. Frescas y ligeras

Ensaladas

La cocina de Sumito

Frescas y ligeras
Ensaladas
Sumito Estévez
2008

ISBN 978-980-388-402-4
Depósito legal LF54520086411

DIARIO EL NACIONAL

Presidente Editor Miguel Henríquez Otero

Presidente Ejecutivo Manuel Suárez

Editor Adjunto Simón Alberto Consalvi

Gerente de Unidad de Nuevos Negocios Tatiana Jurkovic

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'Vinni S.A.



Ensaladas

NO HAY MENÚ SIN ENSALADA

La relación del venezolano con las ensaladas como primer plato siempre me ha resultado curiosa: ellas componen toda una sección en los menús de los restaurantes, son lo primero que hacemos cuando tenemos invitados o lo primero que queremos aprender en un curso de cocina y... son lo que nunca comemos si estamos solos en casa o comiendo en familia. Pareciera que nuestra relación con ellas más que cotidiana es aspiracional, confiriéndoles la ubicuidad que únicamente permite ese eufemismo llamado Alta Cocina y haciéndolas sólo cuando queremos impresionar. Quizás ese hecho, aunado a que nuestras ensaladas tradicionales siempre poseen un elemento cocido que bien puede ser remolacha, gallina, guisantes o papa, hace que en general las ensaladas que inventamos los venezolanos suelen ser complejas. Cuando hacíamos los platos para fotografiarlos nos dimos cuenta: no nos salvamos de nuestro gentilicio y, sin querer, ¡resultó que todas las recetas de ensalada de este volumen comienzan con fuego!

Sumito Estévez

Ensalada con maní

Para 4 porciones

y wasabi*

INGREDIENTES

PARA LA VINAGRETA

- 1 rama de malojillo*
- 1 taza de agua
- 1 cucharada de wasabi* en polvo
- 1 centímetro de jengibre rallado
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- 1 cucharadita de pasta de ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de mostaza de dijon
- 1 cucharadita de oroncinco* en polvo
- 1 cucharadita de sal

PARA LOS TOMATES

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de ajo en pasta
- 1 cucharada de orégano fresco
- 1 cucharadita de pimienta recién molida
- 4 tomates pelados, sin semillas y cortados en cuartos

PARA EL MEZCLUM*

- 8 champiñones cortados en lonjas muy finas
- 1 bulbo pequeño de hinojo cortado en juliana fina
- 2 tazas de lechugas variadas cortadas groseramente a mano

PARA LA LLUVIA

- 100 gramos de maní entero tostado
- 6 cucharadas de queso de cabra troceado

* Ver glosario

PREPARACIÓN

1. Prepare un té, hirviendo la rama de malojillo en la taza de agua hasta que el líquido se reduzca a la mitad. Cuele y reserve.
2. Coloque el wasabi en polvo en un recipiente, agregue 1 cucharada de té de malojillo y revuelva hasta obtener una pasta.
3. Añada el resto del té y los demás ingredientes de la vinagreta. Revuelva bien y reserve.
4. Mezcle bien el aceite de oliva con el ajo en pasta, el orégano y la pimienta.
5. Coloque los cuartos de tomate en una bandeja antiadherente y báñelas con esta mezcla.
6. Hornee a 120°C (240°F) por 1 hora o hasta que se confiten los tomates.
7. Finalmente, mezcle bien los elementos del mezclum con la vinagreta y corone con el tomate confitado, el maní tostado y el queso de cabra.







Ensalada con vinagreta Para 6 porciones

de tomate de árbol

INGREDIENTES

PARA EL CONFIT

- 1 bulbo de hinojo separado en sus capas
- 18 tomates cherry
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1 hoja de laurel
- 1/2 cabeza de ajo
- 1 rama de tomillo fresco

PARA LA VINAGRETA

- La pulpa de 2 tomates de árbol
- 1/4 de taza de aceite de oliva
- 3 cucharadas de vinagre de mora
- 1 cucharadita rasa de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra groseramente molida al momento
- 1 cucharadita rasa de azúcar
- 6 "puños" de microlechugas

PREPARACIÓN DEL CONFIT

1. En una olla pequeña, cocine a fuego muy bajo el hinojo y los tomates cherry, cubiertos con el aceite de oliva y aromatizados con laurel, ajo y tomillo.
2. Cuando comience a quebrarse la superficie de los tomates, retírelos del aceite y continúe con la cocción del hinojo hasta que esté blando. Retírelo del aceite y córtelo en cuadros grandes y no muy uniformes, descuidados.
3. Cuele el aceite y resérvelo.

PREPARACIÓN DE LA VINAGRETA

1. En una licuadora, homogeneice los ingredientes de la vinagreta, agregándole, poco a poco, la mitad del aceite usado para confitar el hinojo y el tomate cherry.
2. Al momento de servir mezcle esta vinagreta con las microlechugas.



Ensalada con vinagreta Para 6 porciones

de tomate de árbol

PARA LA PRESENTACIÓN FINAL

6 láminas de patilla de 10 x 10 x 0,5 centímetros (preferiblemente amarilla)

Sal

Pimienta negra recién molida

La pulpa interna (semillas) de 1 tomate de árbol (escoja el de rojo más intenso)

1/2 cucharadita de sal

Flores comestibles (opcional)

PREPARACIÓN DE LA PRESENTACIÓN FINAL

1. Dore las láminas de patilla en un sartén de teflón usando un poquito del aceite reservado del confit. Espolvoree con algo de sal y pimienta.

2. Mezcle todo el aceite sobrante del confit con las semillas del tomate de árbol y la sal. Debe quedar poco mezclado, para que se note la diferencia entre las semillas y el aceite.

3. Finalmente, coloque en el medio de cada plato una lámina asada de patilla, sobre ella las lechugas con vinagreta y sobre éstas, cuidadosamente acomodados, el hinojo y los tomates confitados.

4. Moje los espacios blancos del plato con la mezcla de semillas de tomate de árbol y aceite de oliva. De conseguir flores comestibles "espolvoree" el conjunto con algunas de ellas.



Palabras de un Chef

“Lo que resulta increíble de la *Insalata Caprese* es que, para que su esplendor sea perfecto, únicamente pide que se coloquen en el plato los cuatro ingredientes crudos que la conforman: queso mozzarella, albahaca, tomate y aceite de oliva”.

Sumito Estévez

Ensalada de berenjenas

Para 6 porciones

INGREDIENTES

PARA LA ENSALADA

- 2 berenjenas medianas
- 2 tomates grandes y semiverdes
- 1 atado de perejil liso (aproximadamente 15 gramos)
- 12 alcaparrones* cortados en lonjas finas
- 3 cucharadas de vinagre de mora
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal

PARA LA VINAGRETA

- 1 pimentón rojo
- 1 cucharada de vinagre de mora
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 diente de ajo

PARA LA RICOTTA

- 7 cucharadas de queso ricotta sin sal
- 10 hojas frescas de hierbabuena
- 1/2 cucharadita de sal
- 3 cucharadas de nueces trituradas
- La parte blanca de 1 ajo porro pequeño, cortado en juliana muy fina
- 5 "vueltas" de pimienta negra y sal
- 150 gramos de jamón serrano cortado en tiritas
- 6 cucharadas de perejil fresco picado

* Ver glosario

PREPARACIÓN DE LA ENSALADA

1. Ase directamente al fuego tanto las berenjenas como el pimentón de la vinagreta hasta que la piel de ambos esté totalmente negra.
2. Limpie esta capa de ceniza de los vegetales, quite el tallo y las semillas del pimentón y reserve.
3. Retire las semillas de las berenjenas pero deje suficiente pulpa.
4. Corte las berenjenas en cuadros pequeños y reserve.
5. En agua hirviendo coloque los 2 tomates y cocínelos por un máximo de un minuto.
6. Retírelos del agua hirviendo y enfríe, preferiblemente en agua con hielo.
7. Pele los tomates y córtelos en cuadros pequeños (incluyendo las semillas) y únalos a los cuadros de berenjena.
8. Haga una ensalada uniendo con gentileza la berenjena, el tomate, el perejil cortado con mucho descuido, los alcaparrones, el vinagre de mora, el aceite de oliva y la sal.
9. Reserve en la nevera pero no más de 2 horas antes de servir.

PREPARACIÓN DE LA VINAGRETA Y DE LA RICOTTA

1. Haga una vinagreta bien homogénea uniendo el pimentón asado con el resto de los ingredientes indicados para ello y reserve en la nevera. La vinagreta debe quedar algo líquida, por lo que tal vez sea necesario agregar más vinagre y aceite pero respetando la relación 2 a 1 entre ellos.
2. Prepare la ricotta uniendo todos los ingredientes y reserve en la nevera.

PARA SERVIR

1. En el medio del plato, coloque la ensalada usando un aro metálico, de tal manera que quede como un cilindro. Sobre éste, coloque una quenelle* de ricotta y alrededor pinceladas de la vinagreta de pimentón asado.





Ensalada de remolacha

en tres texturas Para 4 porciones

INGREDIENTES

PARA LA REMOLACHA

- 2 remolachas grandes (con piel y lavadas)
- 1 litro de agua
- 1 cucharada de sal
- 2 cucharadas de vinagre blanco
- 2 ajíes dulces, cortados a la mitad y sin semillas

PARA LA VINAGRETA

- 300 mililitros de aceite de oliva
- 100 mililitros de vinagre de jerez
- 1/2 taza de avellanas tostadas y peladas
- 2 cucharaditas de mostaza de dijon
- 1 cucharada de azúcar
- 2 cucharaditas de sal

PARA EL QUESO DE CABRA

- 100 gramos de queso de cabra fresco
- 60 gramos de queso de cabra de ceniza (quítele antes la capa de ceniza)
- 200 gramos de crema de leche
- 1 cucharadita de sal

PREPARACIÓN DE LA REMOLACHA

1. En una olla, cocine las remolachas con todos los ingredientes a fuego alto hasta que estén calientes. Retire de la olla y deje enfriar.
2. Pele las remolachas y rebánelas con una rebanadora, luego troqueele con aros de 3 centímetros de ancho. Reserve.

PREPARACIÓN DE LA VINAGRETA

1. En una licuadora, licúe todos los ingredientes hasta obtener una mezcla lisa. Reserve.

PREPARACIÓN DEL QUESO DE CABRA

1. Coloque el queso en un bol y déjelo fuera de la nevera por 10 minutos para que se ablande.
2. Bata en la batidora, a velocidad lenta, todos los ingredientes por dos minutos para que se integren.
3. Coloque la mezcla en un sifón y cárguelo. Reserve en la nevera.



Ensalada de remolacha

en tres texturas Para 4 porciones

PARA EL PURÉ DE REMOLACHA

100 gramos de remolacha (use los recortes de la remolacha para la ensalada)
1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
1/2 cucharadita de sal

PARA EL MONTAJE

80 gramos de rúgula cortada en chiffonade*

* Ver glosario

PREPARACIÓN DEL PURÉ

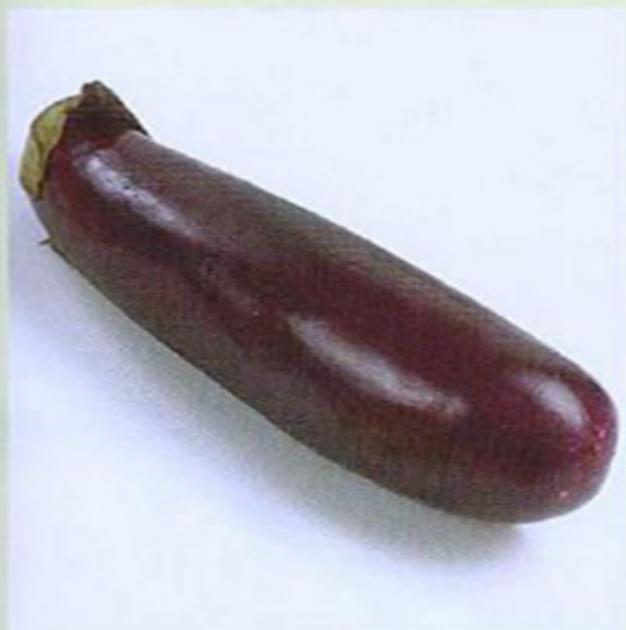
1. Una en una licuadora todos los ingredientes hasta obtener un puré muy liso.
Reserve

MONTAJE

1. Sazone la rúgula con parte de la vinagreta.
2. Haga un trazo con el puré en la parte más amplia del plato.
3. Coloque la rúgula entre cada lonja de remolacha. Ubíquela en el centro de cada plato paralelo al puré, a un lado la espuma de queso de cabra y por último decore con la vinagreta.



Historia del sabor



La berenjena es originaria de las zonas tropicales y subtropicales asiáticas. Se cultivó desde muy antiguo en la India, Birmania y China. Hacia el año 1.200 A.C. ya se cultivaba en Egipto, desde donde fue introducida durante la Edad Media a través de la Península Ibérica y Turquía, para posteriormente extenderse por el Mediterráneo y el resto de Europa. Empezó a consumirse como alimento a partir del siglo XVII, cuando se la incorporó en múltiples preparaciones culinarias. Esto se debe a que principalmente era utilizada con fines médicos, para combatir inflamaciones de la piel y quemaduras.

Ensalada de wonton*, queso de cabra y menta

Para 6 porciones

INGREDIENTES

20 lonjas finas de berenjena, cortadas a lo largo
200 gramos de queso de cabra,
dividido en 20 pelotitas
20 hojas de masa cruda de wonton
Aceite vegetal suficiente para freír
3 cucharadas de mantequilla con sal
1/2 cucharadita de ajo finamente picado
1 cucharada de salsa inglesa
28 cubos de pan blanco sin concha,
de 0,5 centímetros por lado
1/2 taza de hojas frescas de menta
1/2 taza de agua
3 cucharadas de vinagre balsámico
1 cucharada de cebolla finamente picada
1 taza de mayonesa casera, con sal
12 tiras finas de pimentón rojo asado
2 tazas de mixtura de lechugas

* Ver glosario

PREPARACIÓN

1. Una vez cortadas las lonjas de berenjena, áselas directamente en una plancha, budare o sartén grande con muy poca grasa.
2. Cuando estas lonjas estén marrones por ambos lados, retírelas de la plancha y con cada una de ellas envuelva las pelotitas de queso de cabra.
3. Coloque este relleno en el medio de las hojas de wonton. Cíerrelas mojando levemente las orillas con agua y llevando cada punta hacia arriba a modo de pirámide de cuatro lados. Luego fría los wonton en abundante aceite caliente.
4. Aparte, en un sartén, dore el ajo en la mantequilla, agregue la salsa inglesa y los trozos de pan y dórelos hasta que estén bien crujientes.
5. Licúe bien las hojas de menta, junto con el agua, el vinagre balsámico y la cebolla. Una este licuado con la mayonesa casera.
6. Finalmente, al momento de servir, mezcle las lechugas junto con la mayonesa, los crutones de pan y la juliana de pimentón asado.
7. Sirva en el medio de cada plato y alrededor coloque 5 bolsas crujientes de wonton relleno de queso de cabra y berenjena asada.



¿Cómo se hace?

Ensalada
de wonton,
queso
de cabra
y menta



Embadurne con una servilleta un sartén grande caliente y luego ase las lonjas de berenjena. Es importante que el sartén tenga muy poca grasa.



Coloque el queso de cabra en el medio de las hojas de wonton. Para cerrarlas, moje levemente las orillas con agua y una las puntas.

Palabras de un Chef

“En Italia, el sistema de clasificación de aceites de oliva establece que las categorías deben ser visibles para el consumidor en las etiquetas del producto. De este modo, una categoría alta, como el Laudemio, implica no sólo prestigio, sino también millones de euros adicionales de ganancias para una compañía” .

Sumito Estévez

Ensalada tibia Para 4 porciones de morrones

INGREDIENTES

PARA LA MARINADA

- 4 dientes de ajo, finamente picados
- 6 cucharadas de perejil finamente picado
- 2 cucharaditas de sal
- 4 cucharaditas de pimienta negra recién molida
- 1 cucharada de tomillo fresco
- 6 cucharadas de aceite de oliva

PARA LA ENSALADA

- 2 pimentones rojos
- 2 berenjenas
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 2 calabacines
- 1/2 taza de vegetales mixtos finamente picados (cebolla, céleri, etc.)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 tazas de vegetales cortados en juliana muy fina
- 1/4 de taza de caldo de verduras
- 0 de vino blanco
- 15 gramos de mantequilla helada
- 1 cucharada de sal

PARA LA VINAGRETA

- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- 2 cucharadas de sal
- 1 cucharada de mostaza antigua*

* Ver glosario

PREPARACIÓN DE LA MASA

1. Coloque los pimentones directamente sobre la llama de gas hasta que estén totalmente negros por toda la superficie. Espere a que se enfríen y retire el carbón exterior, corte por la mitad (desechando las semillas) y reserve.
2. Haga una marinada con el ajo, el perejil, 2 cucharaditas de sal, la pimienta, el tomillo y 6 cucharadas de aceite de oliva.
3. Corte las berenjenas en dos y a lo largo. Hágale incisiones a la pulpa, y embadurne con la mitad de la marinada preparada.
4. Coloque las berenjenas en una bandeja y hornee a fuego alto hasta que estén doradas y la pulpa esté muy blanda.
5. Saque la berenjena del horno. Con una cuchara retire la pulpa y deseche la piel.
6. En un procesador de alimentos licúe la pulpa y, cuando esté hecha un puré homogéneo, agréguele lentamente 4 cucharadas de aceite de oliva.
7. Embadurne cada mitad de pimentón asado con este puré y enrolle a modo de tabaquito.
8. Corte los calabacines en ruedas de 1 centímetro de espesor, adóbelos con la otra mitad de la marinada y cocínelos en una grilla.

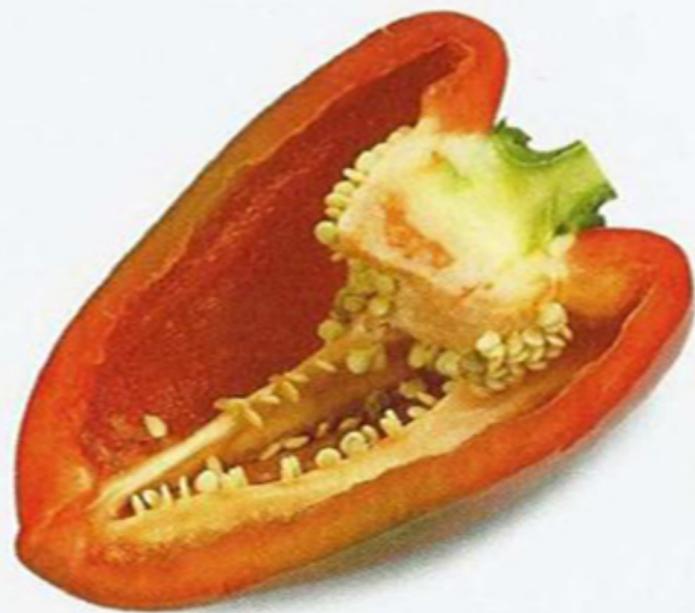


Ensalada tibia

Para 4 porciones

de morrones

9. Prepare una vinagreta, mezclando bien hasta homogeneizar, 6 cucharadas de aceite de oliva, el vinagre balsámico, la sal, la mostaza antigua y los vegetales finamente picados.
10. Caliente bien un sartén, agregue las 2 cucharadas de aceite de oliva y saltee por 5 minutos la juliana de vegetales.
11. Añada el caldo de verduras y, cuando casi haya desaparecido, agregue la mantequilla y la sal, y bata vigorosamente.
12. Coloque el calabacín grillado en el fondo del plato, sobre él, el tabaquito de pimentón relleno. Cubra con la juliana salteada y, finalmente, bañe todo el conjunto con la vinagreta.



Historia del sabor



CÚRCUMA (*CURCUMA LONGA*)

Es una planta que crece en zonas áridas. Se utilizan sus rizomas de color amarillo o anaranjado intenso, olor picante y fresco, y sabor amargo.

Desde la Antigüedad, se ha empleado para colorear productos como algodón, seda, cuero, etc., hasta partes del cuerpo como los brazos de los novios en los matrimonios indonesios. Las hindúes la usan como fijador para el cabello, como depilador y como cosmético que da un color dorado al cutis. En la gastronomía hindú la cúrcuma es la encargada de dar un tono amarillo a distintos platos y arroces y es uno de los ingredientes principales del curry. Actualmente es una de las especias más baratas.

Los árabes y persas la emplearon abundantemente pensando que era una variedad del azafrán, y la llamaron *kourkoum*, palabra que los españoles –único pueblo de la Europa medieval que se interesó por esta especia– luego convirtieron en *cúrcuma*. Sangli, una ciudad del sur de la India, es una de las mayores productoras.



Verdísima

Para 4 porciones

INGREDIENTES

PARA LA CHAYOTA

250 gramos de chayota cortada longitudinalmente en lonjas finas (3 lonjas en total)
40 gramos de cebolla morada cortada groseramente
15 gramos de remolacha cruda, pelada y cortada groseramente
1/2 cucharada de azúcar
1/8 de taza de vinagre de jerez
1/4 de cucharada de sal
1/8 de taza de agua
1/2 cucharada de aceite de oliva

PARA EL PURÉ DE BRÓCOLI

50 gramos de mantequilla
10 gramos de jengibre finamente picado
250 gramos de flores de brócoli cortadas en trozos pequeños
1/4 de cucharada de sal
1/8 de cucharada de pimienta negra en polvo
1/2 cucharada de miel

PREPARACIÓN DE LA CHAYOTA

1. Hierva las lonjas de chayota hasta que estén blandas pero firmes y páselas por agua fría.
2. Licúe bien la cebolla morada junto con la remolacha, el azúcar, el vinagre de jerez, la sal, el agua y el aceite de oliva.
3. Deje las lonjas de chayota inmersas en esta marinada al menos durante un día, hasta que la chayota posea un color rojo intenso.
4. Reservar en la nevera.

PREPARACIÓN DEL PURÉ DE BRÓCOLI

1. Derrita la mantequilla en una olla, agregue el jengibre y marchite por un par de minutos.
2. Añada el brócoli y cocine a fuego muy bajo hasta que el brócoli esté bastante blando.
3. Pase por un procesador de alimentos o licúe para obtener un puré homogéneo y cuélelo con un tamiz fino.
4. Agregue la sal, la pimienta y la miel.
5. Reserve en la nevera. A la hora de servir la ensalada, caliente en microondas.

Verdísima

Para 4 porciones

PARA LA VINAGRETA DE AJO PORRO

- 60 gramos de la parte verde del ajo porro, cortado lo más fino posible
- 1/4 de taza de vinagre de jerez
- 1/8 de taza de agua
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de sal
- 1 1/2 taza de aceite de oliva

PARA SERVIR EL PLATO

- 8 espárragos pelados
- 4 hojas de brócoli cortadas por la mitad
- Abundante aceite para freír
- 100 gramos de mixtura de lechuga cortada en juliana fina

* Ver glosario



PREPARACIÓN DE LA VINAGRETA

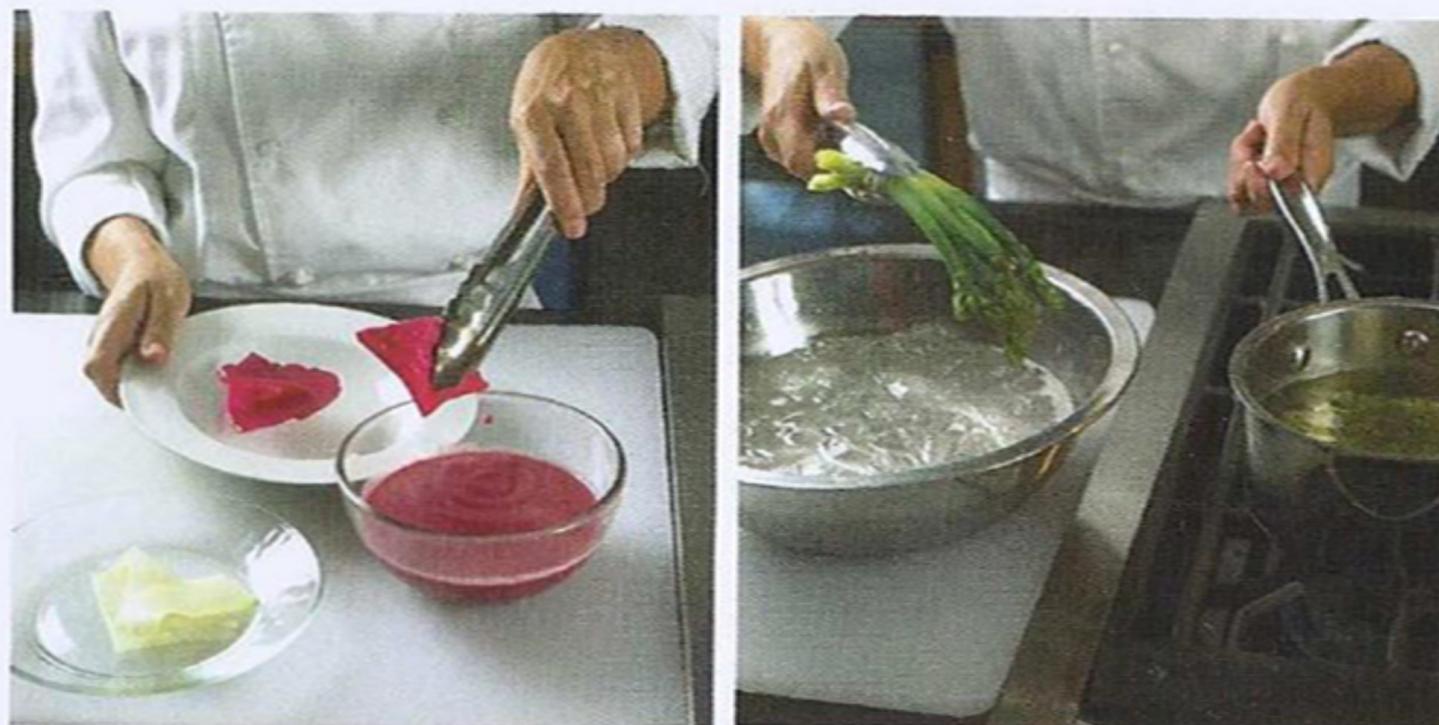
1. Licúe la parte verde del ajo porro junto con el vinagre de jerez, el agua, el azúcar y la sal. Debe licuarse prolongadamente hasta obtener una pasta homogénea que no se colará.
2. Una esta pasta con el aceite de oliva revolviendo pero sin emulsionar del todo.

PARA SERVIR

1. Cocine los espárragos en agua hirviendo con sal hasta que posean la textura deseada (han de quedar crujientes).
2. Una vez cocinados, colóquelos en agua con hielo, escurra y reserve en la nevera.
3. Fría las hojas de brócoli en abundante aceite caliente, escurra y reserve a temperatura ambiente.
4. Sofría la mitad de los espárragos en aceite de oliva hasta que estén bien dorados.
5. Coloque 1 cucharada de la vinagreta en el fondo del plato en tres rayas paralelas. Intercale 2 quenelles* de puré de brócoli caliente con 2 lonjas de chayota.
6. En la otra mitad del plato, coloque juliana de lechuga previamente revuelta con otra cucharada de vinagreta.
7. Sobre la montañita de lechuga coloque un par de hojas fritas de brócoli.
8. Para terminar, coloque encima de todo un espárrago frío y uno dorado.

¿Cómo se hace?

Verdísima



Marine la chayota en el licuado de remolacha durante un día, por lo menos, para que quede con un color rojo intenso.

Hierva los espárragos en agua con sal hasta que queden con la textura que usted desee –es mejor si quedan crujientes–. Cuando estén cocidos, sumérjalos en agua con hielo para detener la cocción.



Ensalada de calamar

Para 4 porciones

con caraway*

INGREDIENTES

- 12 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas rasas de curry*
- 4 cucharadas de vinagre blanco
- 4 cucharadas de miel
- 2 cucharaditas de sal
- 8 calamares grandes
- 1 cucharada de semillas de caraway*
- 2 tazas de masa para tempura*
- 2 cucharadas de cúrcuma
- Aceite para freír
- 3 tazas de lechugas varias, cortadas a mano y mezcladas

* Ver glosario



PREPARACIÓN

1. En una olla pequeña, una el aceite de oliva con el curry y cocine a fuego medio hasta que el aceite esté bastante caliente pero no humcante.
2. Una vez frío el aceite, cuele muy bien con la ayuda de una tela.
3. Mezcle muy bien el aceite con el vinagre, la miel y la sal.
4. Corte los calamares en ruedas de 0,5 centímetros de espesor y páselas por agua hirviendo por 15 segundos (¡ni uno más!).
5. Enfríe bien los aros con la ayuda de agua con hielo y séquelos con papel.
6. Mezcle el caraway con la masa para tempura, sal y cúrcuma.
7. Sumerja los aros en la masa y cuando estén bien cubiertos, sáquelos (escuriendo apenas).
8. Fríalos en aceite muy caliente hasta que estén totalmente crujientes.
9. Disponga en cada plato las lechugas mezcladas con la vinagreta y en el centro coloque los aros crujientes de calamar.

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

Ensalada de pulpo

Para 4 porciones
con miso*

INGREDIENTES

- 1 cucharada de pasta miso
- 4 cucharadas de miel
- 1 cucharada de mostaza de dijon
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- 1 cucharada de jengibre picadito
- 2 cucharadas de agua
- 1 kilo de pulpo
- Céleri, cebolla, zanahoria y laurel al gusto
- 2 cucharadas de ají dulce rojo cortado en cuadros finos
- 1/2 taza de pimentón rojo en juliana fina
- 1/2 taza de la parte verde del cebollín en juliana fina
- 1 taza de zanahoria en juliana fina
- 1 taza de wakame*

* Ver glosario

PREPARACIÓN

1. En una licuadora, mezcle bien la pasta miso, la miel, la mostaza, el vinagre, el jengibre y el agua.
2. Cocine el pulpo de la manera tradicional, es decir, hirviéndolo con céleri, cebolla, zanahoria y laurel, hasta que esté blando (unos 15 minutos).
3. Una vez cocinado, corte el pulpo en tiras finas (lo ideal es obtener dos tazas de pulpo) y mézclelas con la vinagreta de miso, el ají dulce, el pimentón y cebollín.
4. Coloque esta mezcla repartida en el centro de cada plato.
5. Corte la zanahoria en lonjas muy delgadas con un rebanador o preferiblemente una mandolina, y luego en juliana extremadamente fina.
6. Mezcle la zanahoria junto con el wakame y disponga alrededor del centro de pulpo.







Ensalada thai de carne

Para 4 porciones

INGREDIENTES

- 1 trozo entero de lomo de 250 gramos
- 1 cucharadita de sal
- 3 cucharadas de pimienta negra molida de manera grosera
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla morada pequeña, cortada en juliana muy fina
- 1/2 pimentón rojo cortado en juliana muy fina
- La parte verde de 2 ramas de cebollín cortada en juliana muy fina
- 1/2 taza de repollo morado cortado en juliana muy fina
- 1/4 de taza de hojas frescas de cilantro
- 2 cucharadas de la parte blanca del malojillo*, cortada finamente
- 3/4 de taza de jugo de limón
- 3/4 de taza de agua
- 1/4 de taza de noc nam*
- 1/2 taza de cilantro
- 1/2 cucharada de ajo picadito
- 1 cucharada de malojillo picado finamente
- 3 cucharadas de azúcar
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 de taza de aceite de oliva

* Ver glosario

PREPARACIÓN

1. Espolvoree la sal en la superficie del lomo y cúbralo profusamente con la pimienta molida.
2. Caliente un sartén, agregue el aceite vegetal y tueste la pimienta que cubre el lomo.
3. Introduzca el sartén al horno a 190°C (380°F) y ase por 10 minutos, de tal manera que la carne quede bastante roja en el medio.
4. Mezcle todos los vegetales.
5. En una licuadora, una bien el jugo de limón, el agua, el noc nam, el cilantro, el ajo, el malojillo, el azúcar, la sal y el aceite de oliva.
6. Vierta una cuarta parte de esta vinagreta sobre la juliana de vegetales y revuelva bien.
7. Finalmente, corte la carne en lonjas muy finas a modo de roast beef.
8. Disponga las lonjas de carne en el centro de cada plato, acompañe con las julianas de vegetales y decore con el resto de la vinagreta.



Recetas base

Masa para tempura,

INGREDIENTES

- 120 gramos de harina de arroz
- 3 cucharadas de coco rallado
- 1 huevo separado
- 3/4 de taza de leche de coco
- 1 cucharadita de noc nam*

* Ver glosario

PREPARACIÓN

1. Mezcle bien la harina de arroz y el coco rallado y, gradualmente, incorpore la yema de huevo, la leche de coco y la salsa noc nam.
2. Por último, con suaves movimientos envolventes, añada la clara de huevo batida a punto de nieve.

Si usted prefiere, puede comprar masa de tempura en cualquier comercio especializado en productos japoneses y seguir las instrucciones indicadas en la caja. La preparación indicada no diferirá mucho de la receta para preparar masa de panquecas.

Glosario

ALCAPARRONES fruto carnosos del árbol de la alcaparra.

CARAWAY: es la semilla alargada de una planta llamada caraway o alcaravea. Por su sabor fuerte, se emplea para condimentar quesos, sopas y carnes.

CHIFFONADE técnica para cortar verduras como lechuga, albahaca, espinacas, etc. Se apilan las hojas colocando más grandes abajo, se enrollan y se hacen cortes muy delgados de 2 o 3 milímetros de ancho, de modo que queden unos "hilos" largos y delgados.

CURRY condimento originario de la India que se prepara a partir de la mezcla de cúrcuma, pimienta, pimienta de Cayena, cilantro, nuez moscada, jengibre y otras especias. Para aprovecharlo en todo su valor siempre debe ser tostado un poco antes de usar.

MALOJILLO es una rama larga con olor parecido al limón. Se consigue fresca y en polvo. En algunas regiones de Venezuela también es conocida como limoncillo.

MISO pasta cremosa de soya empleada en la cocina japonesa.

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

MOSTAZA ANTIGUA mostaza con pequeños granos sin moler.

NOC NAM se trata de un destilado de pescado, base de la co-

mida tailandesa. Posee un olor penetrante, y en muy pequeñas cantidades resulta esencial para algunos platos. Se puede adquirir en tiendas chinas.

PEPERONCCINI chile italiano, se emplea para dar un gusto picante a las salsas para pastas o pizzas.

QUENELLE: porción de una pasta que tiene forma oval y se prepara con la ayuda de dos cucharas. Por ejemplo, quenelle de aceitunas.

TEMPURA técnica de cocción japonesa en la cual se frien pescados, mariscos o vegetales rebozados del tamaño de un bocado por 2 o 3 minutos.

WAKAME algas especiadas con ajonjolí y picante empleadas en la cocina japonesa.

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

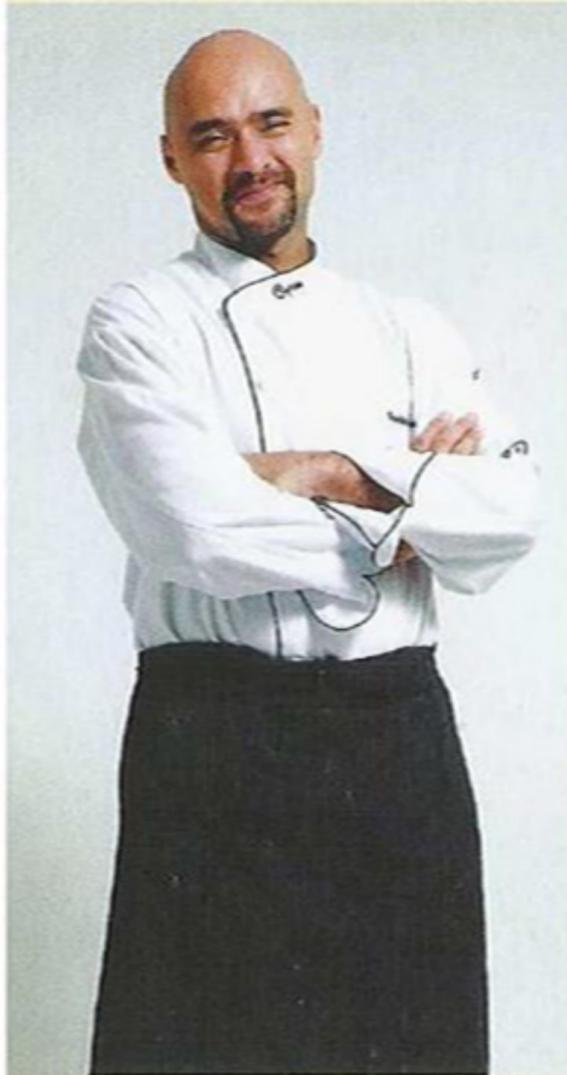
WONTON masa rellena de carne de cerdo propia de la gastronomía china que se consume frita o cocida en una sopa. También se usa como genérico para nombrar finos cuadrados de masa de trigo que pueden ser rellenos y cocidos, bien fritos o al vapor. Se consiguen en mercados chinos o japoneses y algunas veces pueden sustituirse por las láminas de masa de trigo que se venden para hacer empanadas.

Índice

- No hay menú sin ensalada página 3
- Ensalada con maní y wasabi página 4
- Ensalada con vinagreta de tomate de árbol página 7
- Palabras de un Chef página 9
- Ensalada de berenjenas página 10
- Ensalada de remolacha en tres texturas página 13
- Historia del sabor página 15
- Ensalada de wonton, queso de cabra y menta página 16
- ¿Cómo se hace? Ensalada de wonton, queso de cabra y menta página 18
- Palabras de un Chef página 19
- Ensalada tibia de morrones página 20
- Historia del sabor página 23
- Verdísima página 25
- ¿Cómo se hace? Verdísima página 27
- Ensalada de calamar con caraway página 29
- Ensalada de pulpo con miso página 30
- Ensalada thai de carne página 33
- Recetas base. Masa para tempura página 34
- Glosario página 35

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

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 978-980-388-402-4



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

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