

Visita Genielin.com

Menús

La cocina de Sumito

sugerencias
y recomendaciones



EL NACIONAL

Sugerencias...

DE VEZ EN CUANDO LA VIDA

Ustedes, queridos lectores, han sido testigos a lo largo de 14 volúmenes de un compendio de 140 recetas que constituyen mucho más de la mitad de las que he creado a lo largo de 18 años de carrera. Tener que escogerlas para realizar un compendio individual y coherente por secciones me obligó a soñarlas de nuevo, a recordar los momentos en los que las hice por primera vez, a recordar (sobre todo) a todas las personas que quise seducir con cada una de ellas. Cociné, después de años, platos amados pero descuidados como santos viejos que ya no hacen milagros. Oler de nuevo muchos de ellos fue volver a tener 18, 15, 5 años menos. Hablo de un año intenso de trabajo, en el que usted fue la persona en la que pensaba cada día, sabiendo que estos libros iban a estar en sus manos. Fue bonito porque fue fácil. Fue fácil porque cada receta, cada idea, había sido documentada con los años y guardada. Cuando

El Nacional abrió las puertas para este sueño, me di cuenta de que sin querer estos libros habían estado escritos desde siempre, quizás esperando por usted.

Hurgue en su casa. Olvidados hay papeles manuscritos por usted, seguramente un cuaderno de anotaciones con la letra de su madre, varias hojas sueltas y manchadas de comida de algún encartado, una página rasgada a la espera de ser traducida. ¡Vamos, recupere todo eso! ¡Clasifíquelo! ¡Cocine esas recetas que no volvió a hacer! ¡Escriba!... Después de un tiempo, posiblemente en su casa haya nacido un libro y aquí estaré yo, nosotros, esperando por él.

De vez en cuando la vida nos une y nos permite retomar y recordar. ¡Gracias!, usted es parte de uno de los momentos más felices de mi vida.

Sumito Estévez

Caracas, 2008

EL EQUIPO

1. Deicy Torres
2. María Carolina Troconis
3. Elba Chinchilla
4. María Elisa Römer
5. Miguel Bravo
6. Héctor Romero
7. Liselotte Salinas
8. Laureano Delgado
9. Sylvia Sacchettoni
10. Juan Carlos Torres
11. Sumito Estévez
12. Pedro Castillo
13. Ángel Rodríguez
14. Pedro Mancilla





Visita Genielin.com

y recomendaciones

■ PESCADO CRUDO: ¿¡ESO SE COME!?

Obligar a una persona a comer aquello que no le gusta es una afrenta porque el gusto es un hecho cultural, casi siempre aprendido y entrenado. Así como los franceses aman el cordero casi crudo, sus vecinos italianos lo comen totalmente cocido... Obviamente no podemos decidir quién tiene la razón porque ambos la poseen. Cuando vaya a cursar una invitación para comer en su casa, recuerde que cocinar siempre es un acto de seducción. Quien cocina para ser aplaudido tarde o temprano pierde la sintonía con su comensal; en cambio, quien cocina pensando en el gusto del otro inevitablemente es amado. ¿Vivió usted en Inglaterra?, ¿le gustaron las recetas de la India del tomo 8? Pues antes de lanzarse a la aventura de invitar, deténgase un rato a pensar si sus comensales también son amantes de la comida especiada y picante.

Una vez hice sushi para amigos que detestan el pescado crudo...

Una vez hice una comida y gané una esposa.

■ EL ARTE DE PREPARAR LA ESCENA

El peor regalo que pueden darnos es aquel que luego nos cobran recordándonos lo difícil que fue obtenerlo. Aun conscientes de ello, cuando se trata de tener invitados en casa para comer, solemos cometer ese error. *¡Perdonen que no haya servido todavía, pero es que este plato es difícilísimo y tengo todo el día cocinando!* es una frase que soltamos con facilidad para incomodidad de nuestros invitados.

La mejor solución para evitar caer en este clásico error es trabajar como lo hacen los cocineros en los restaurantes: piense qué desea servir, luego decida lo que puede tener listo desde el día anterior (por ejemplo, una vinagreta), lo que puede hacer ese mismo día y recalentar (como un puré de papas) y aquello que es para el momento de servir (un trozo fresco de pescado). Es un proceso conocido profesionalmente como *Mise en Place* (literalmente "Puesta en Escena"), que le permitirá vivir el momento culminante de servir con una sonrisa relajada de profesional.

Menús especiales

Nivel de dificultad: medio

Para los invitados extranjeros

Ensalada César con casabe

(Tomo 14)



Crema de caraota

(Tomo 7)



Pollo relleno con capa de papelón

(Tomo 2)



Mousse de chocolate con cocuy

(Tomo 2)



La cocina es un hecho cultural íntimamente ligado a la tradición, lo que hace que no necesariamente los sabores que nos gustan sean del agrado de quienes no están acostumbrados a ellos. Este menú está pensado en función de técnicas y combinaciones que no sean “agresivas” para quien no conoce la cocina venezolana pero que nos permita en la mesa hablar con orgullo de nuestra cultura usando como excusa al casabe, las caraotas, el papelón o nuestro cocuy.

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

Menús especiales

Nivel de dificultad: bajo

Para ir de picnic

**Salpicón con
vinagre de mora**

(Tomo 2)



Tortilla vegetariana

(Tomo 13)



**Pizza de cebolla,
tomates confitados
y pimentón**

(Tomo 13)



Sardinas en escabeche

(Tomo 9)



**Cerdo relleno
de chicharrón**

(Tomo 14)



- Son muchas las ocasiones en las que nos vemos en la necesidad de hacer muchos platos que puedan servirse con la menor cantidad de cubiertos y de vajilla y a temperatura ambiente. Sucede por ejemplo en invitaciones a picnics, fiestas de amigos en casa o en viajes prolongados de carretera. ¿No es su situación? ¡Hágalo entonces en el jardín de su casa, también es divertido!

Menús especiales

Nivel de dificultad: alto, si los ingredientes le son extraños

Carpaccio de lengua
(Tomo 12)



Sopa Alaska
(Tomo 10)



Pollo Kum-Pao
(Tomo 11)



Arroz glutinoso con mango
(Tomo 6)



Para probar el exotismo de las fusiones

Para aquellas personas a las que probar sabores nuevos no les resulta incómodo, el acto de degustar termina por convertirse en un acto de experimentación lúdico. Hacer un menú como este resulta divertido desde el mismo momento en que se visita una tienda japonesa o un mercado chino para hacer las compras. En la práctica, cocinar este menú es un viaje al exotismo. La única recomendación que hago es la de escoger como invitados a comensales que compartan las mismas pasiones.

Menús especiales

Nivel de dificultad: medio

Menú vegetariano

Verdísima

(Tomo 4)



Crema de pimentón

(Tomo 10)



Pasta corta con pesto de remolacha

(Tomo 3)



Strudel de manzana

(Tomo 5)



En un país extremadamente carnívoro como lo es Venezuela, el consumo de platos vegetarianos siempre se asocia de manera errónea a una comida desabrida, fea, sin gracia. Le invito a preparar este menú, ofrecerlo a sus invitados y en ningún momento comentar que se trata de un menú vegetariano. ¡Hasta usted olvidará que no está comiendo proteínas de origen animal!

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

Palabras de un Chef



“ Cuando una persona cena antipastos italianos, come una pasta napolitana, o se da un festín libanés de cremas, panes y tabule; comete una locura a los ojos de muchos: ¡Es vegetariana! Un buen potaje de lentejas es vegetariano. Una sensual alcachofa, con velas y vino, es vegetariana. Una tortilla de papas, obviamente, es vegetariana. Una fondue de atractivo queso derretido, con los hijos, es vegetariana. No nos vendría nada mal retomar la anónima máxima de comenzar el día desayunando como un rey y culminarlo cenando como un mendigo. Cenar vegetariano es fácil, atractivo y, sobre todo, divertido”.

Sumito Estévez

Menús especiales

Nivel de dificultad: bajo

Menú para enamorados

Tartar de salmón

(Tomo 12)



Terrine de queso de cabra y brócoli

(Tomo 13)



Ensalada thai de lechosa verde

(Tomo 13)



Sashimi relleno de unagui*

(Tomo 12)



Wonton* con chocolate y romero

(Tomo 5)



*Ver glosario

Es muy diferente un menú para enamorar de uno para enamorados. El segundo debe poseer varias características: libertad para decidir si se come con las manos, libertad para lamerse los dedos; que sea ligero, que permita compartir en la mesa o en la cama. Son menús con el espíritu de los platos para picar pero en los que se vierte sensualidad en el esfuerzo de hacerlos.

Menús especiales

Nivel de dificultad: alto

**Ensalada tibia
de morrones**

(Tomo 4)



**Fetuccini con salsa
de jamón serrano**

(Tomo 3)



**Tournedó* de lomito
con endivia**

(Tomo 1)



**Ganache* de chocolate
especiado de Chuao**

(Tomo 14)



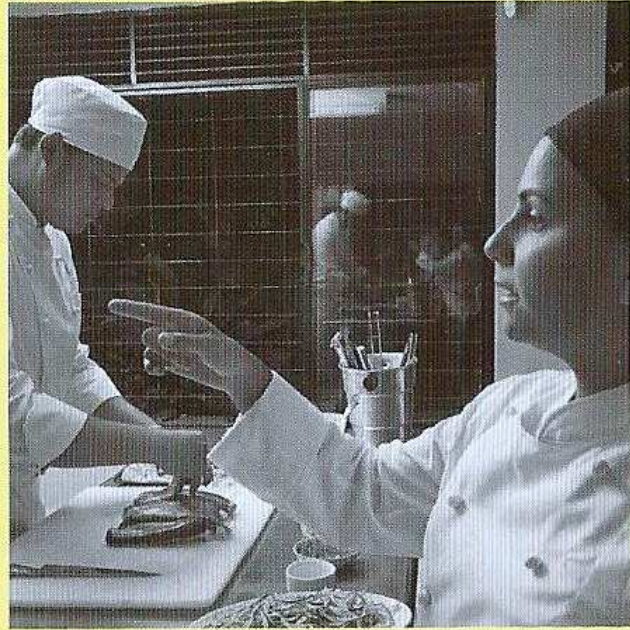
*Ver glosario

Para disfrutar sin remordimientos

Creo profundamente en la cocina como vehículo para lograr una vida sana y digna. Eso no significa que para lograrlo debemos limitarnos prohibiéndonos los excesos, que en todo caso deben verse como placeres dosificados. De vez en cuando hace falta comer con sabores fuertes, soñando con habanos y ron. De vez en cuando hace falta cocinar complicado y disfrutarlo en una noche larga.

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

Palabras de un Chef



“El regocijo de los cocineros es un acto solitario, y el descubrimiento consciente de este hecho suele ser un instante que marca a los cocineros para siempre. Los cocineros son animales ansiosos, que obtienen placer de la respuesta automática dada por aquellos a quienes sirven con pericia sensual, sin escatimar esfuerzos en alcanzarlo. Una vez que logran su cometido, aunque de entrada suene contradictorio, celebran sus victorias en soledad. A veces esos triunfos se celebran con platos preferidos; a veces, caminando en solitario... a veces, abrazando a su esposa sin que ella sepa por qué ese día se es tan feliz”.

Sumito Estévez

Menús especiales

Nivel de dificultad: de bajo a medio

Menú 1

Ensalada de
berenjenas
(Tomo 4)



Pollo asado
con salsa de
champaña
(Tomo 11)



Arroz negro
(Tomo 6)



Mousse de
parchita
con biscuit
dacquoise*
(Tomo 5)



Menú 2

Chupe con
pinceladas
picantes de
hierbabuena
(Tomo 10)



Mero a la sal
(Tomo 9)



Pastel de
brócoli
(Tomo 13)



Crepe rellena
de cambur al
estilo thai
(Tomo 5)



Para comer como quieras

Así como es muy agradable comer en varios tiempos, con alguien que nos retire el primer plato y nos coloque el segundo, no es menos deseable comer al estilo de las casas de nuestras madres: es decir, con platos servidos en el medio de la mesa para que cada quien se sirva a su antojo, deseche lo que no es de su agrado y repita cuantas veces quiera ¡sin que nadie nos mire feo por ello!

*Ver glosario

Menús especiales

Nivel de dificultad: muy alto

Cocina para deslumbrar

**Ensalada de
remolacha en tres
texturas**

(Tomo 4)



**Sopa de cebolla
y jengibre**

(Tomo 10)



**Tomate relleno
de cordero**

(Tomo 1)



Mundo al revés

(Tomo 5)



Existen platos cuya dificultad está un poco por arriba de la media porque en su preparación influyen tres factores: aparatos, conocimiento de técnicas y mucho tiempo para hacerlos. Este es un menú que reúne esas condiciones. Se parece más a aquellos menús que se sirven en los restaurantes, pero todo se olvida una vez que se ven las caras de los invitados preguntándose “¿cómo hicieron esto?”.

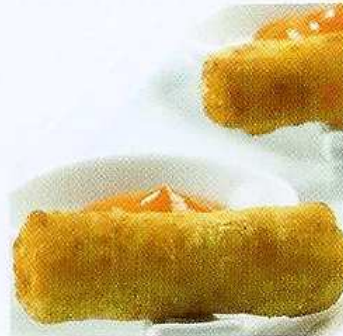
[Visita Genielin.com](http://Genielin.com)

Menús especiales

Nivel de dificultad: medio

A la criolla

**Tequeños con
barbecue de ají dulce**
(Tomo 7)



Sopa de gallina
(Tomo 7)



**Sablée* de maíz
con chigüire**
(Tomo 14)



**Arepitas dulces
con jalea líquida
de guayaba,
aromatizadas con
anis y mousse
de queso telita**
(Tomo 7)



Así como en el primer menú de este volumen, “Para los invitados extranjeros”, planteo sabores venezolanos light para complacer gustos no acostumbrados a la sazón criolla, podemos hacer también un menú venezolano de platos decorados y servidos, pero apelando a sabores inmersos en lo más profundo de nuestros recuerdos gustativos de infancia. Este es un menú para sentirnos profundamente orgullosos de ese acervo que nos corre por las venas.

*Ver glosario

Menús especiales

Nivel de dificultad: bajo,
pero amerita tiempo

Para probar la cocina con sazón hindú

Halva* de zanahoria

(Tomo 5)



Arroz negro

(Tomo 6)



Ensalada de calamar
con caraway*

(Tomo 4)



Trenzado de
pescado con curry*

(Tomo 9)



Chutney* picante
de yerbabuena

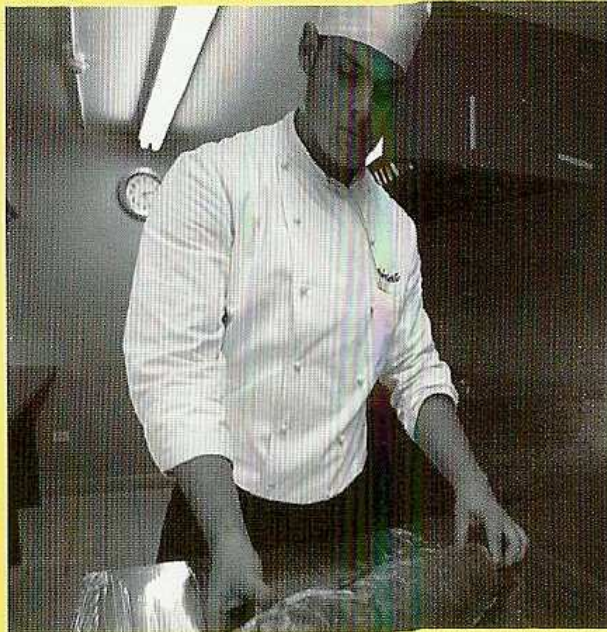
(Tomo 8)



El tomo 8 de esta colección, *Sabores exóticos. Cocina con sazón hindú* está dedicado a aquellos platos que aprendí viendo cocinar a mi madre desde que no me llegaban los pies al suelo si estaba sentado. La mejor manera de entender estos sabores es haciendo todos los platos de ese libro y luego servirlos al estilo de un buffet para que los comensales se sirvan un poquito de cada receta. Sugiero servir igualmente yogurt natural mezclado con pepino en cubos (una receta que no está en la colección) ya que ayuda a mitigar lo especiado de la comida. En la colección hay otros platos de mi casa con clara influencia de la India como son: Halva de zanahoria (Tomo 5), Arroz negro (Tomo 6), Ensalada de calamar con caraway (Tomo 4) y Trenzado de pescado con curry (Tomo 9), que bien podrían agregarse a este festín de la India. Ninguna de las recetas es realmente picante ya que preferí dejarle esa decisión a quien las cocine, pero si usted es de quienes adoran como yo el picante, le sugiero que haga la receta Chutney picante de yerbabuena (Tomo 8) con mucho más picante del sugerido y la sirva como el picante del buffet.

*Ver glosario

Palabras de un Chef

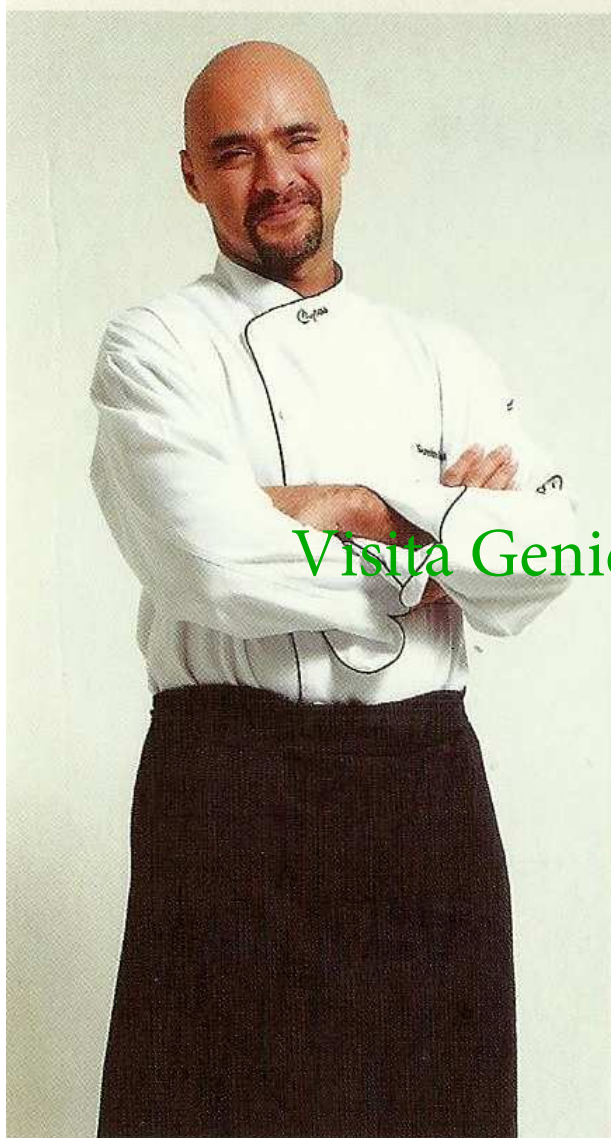


“Del norte de la India es originaria toda mi familia materna. Una región donde domina el pujante estado de Punjab, en donde el acto cotidiano de comer posee (como en todo el país) un marcado acento religioso. En este caso, dicho acento está basado en los principios de la religión *Sikh*, que se sustenta en el principio absoluto de igualdad. La fórmula genial que ideó el gurú *Nanak Dev Ji*, fundador de la religión en el siglo XV, fue establecer que en los templos *Sikhs* (llamados *Gudwaras*) todas las personas deben ser recibidas con amor, especialmente a través de los *langar*... ¡Es decir, alimentar gratis, en cada uno de los templos repartidos por el mundo, a cualquier ser, sin preguntar jamás su religión, condición social o sexo!”.

Sumito Estévez



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. Arroz y risotto
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

