

PASTEL DE COLIFLOR (4 personas)

- * 1 coliflor***
- * 1 taza de germen de trigo***
- * 1 cebolla***
- * Perejil, sal marina***
- * Queso rallado***

Preparación:

Fría la cebolla picada fina. Ralle la coliflor y júntela con la cebolla, la sal (a gusto) y el perejil picado. Agregue el germen de trigo y vacíe a un molde aceitado. Ponga al horno durante 15 minutos y retire.

TORTILLA DE VERDURA (4 personas)

- * 3/4 kilo de espinaca***
- * 3/4 taza de trigo de burgol cocido***
- * 1 puerro***
- * 1 cebolla***
- * 2 huevos***
- * 1 cucharada de aceite***
- * 1 cucharada de ajo y perejil picado***
- * sal marina***

Preparación:

Cocinar la espinaca al vapor durante 5 minutos. Escurrir y picar. Mezclar con el trigo burgol, cebolla, puerro cocido, ajo, perejil y huevos. Formar tortillas individuales y colocar en un molde aceitado. Espolvorear con nueces picadas finas y gratine al horno.

SHAPSUI (4 personas)

- * 1 Zanahoria***
- * 4 Ramitas de Brócolis***
- * Cebollines***
- * Brotes de soya***

- * 100 grs de Champiñones*
- * 200 grs. de Porotos verdes*
- * Cucharadita de Maicena*
- * Aceite*
- * Salsa de soya*
- * 50 grs. de Almendras*
- * Sal*

Preparación:

Picar las verduras a lo largo finas. En poca agua sancochar las zanahorias, bróculis, porotos verdes y la cabeza de los Cebollines.

Ecurrir las verduras apenas pierden rigidez, guardar agua, calentar el aceite en una olla y saltear las verduras. Agregar tallos del cebollín y los brotes de soya. En agua guardada disolver 3 cucharaditas llenas de maicena y agregarla a las verduras revolviendo con cuidado de no romper las verduras. Agregar 1\2 taza de salsa de soya, pelar 6 almendras por persona y dorar con sal, esparcirlas sobre los platos servidos.

ALBONDIGAS DE AVENA (2 personas)

- * 1\2 taza de avena*
- * 4 rebanadas pan integral*
- * 1\4 Tolú*
- * 1 cebolla chica*
- * 1 diente de ajo*
- * 2 nueces picadas*
- * 2 cucharadas de aceite*
- * 3 huevos*
- * Sal, perejil, orégano a gusto*

Preparación:

Remojar el pan integral y juntarlo con las nueces picadas finas, agregar la avena, el tofú rallado, la cebolla picada fina y ajo.

Luego incorpora los condimentos, el aceite, los huevos batidos. Dar forma a las albóndigas y cocinarlas en salsa de tomate. Servir con algún cereal.

ESPINACA A LA ITALIANA (4 personas)

- * 1 kilo de espinacas***
- * 1\4 taza de aceitunas verdes***
- * 1\4 taza de aceitunas negras***
- * 1\4 taza champiñón***
- * 8 almendras picadas***
- * 1 cucharada de aceite***
- * ajo picado y sal marina a gusto***

Preparación:

Cocer las espinacas y picarlas. En un sartén colocar el ajo con las almendras hasta dorarlas. Descaroar las aceitunas y colocarlas en rebanadas. Cortar los champiñones en rebanadas, mezclar todos los ingredientes, sazonarlos, rehogarlos en la sartén y servir bien caliente.

ARROZ PRIMAVERAL (4 personas)

- * 2 tazas de arroz integral***
- * 2 zanahorias***
- * 200 grs. de aceitunas***
- * 1\2 pimentón***
- * 1 taza de arvejas o choclo o poroto verde***
- * 2 cucharadas de aceite***
- * 1 pizca de orégano***
- * sal marina a gusto***

Preparación:

Se cocina el arroz, se espera el primer hervor y se incorporan los vegetales y se deja cocer hasta que este todo cocido.

ROLLOS DE BERENJENA (3 personas)

- * 3 berenjenas grandes***
- * 50 grs. perejil picado***
- * 2 dientes de ajo picado fino***

** 1 cucharadita de orégano*

** 2 tomates maduros (pulpa)*

** 2 cucharadas de jugo de limón*

** sal marina y condimentos*

Preparación:

Pelar la berenjena y cortarla en trocitos. Los tomates en trozos medianos; los morrones y las cebollas en rodajas gruesas; pelar los dientes de ajo. Calentar el aceite, agregar los ajos enteros, el laurel, el tomillo, la salvia y algunas otras hierbas de su preferencia. Añadir seguidamente las verduras, la sal y la salsa de soya.

Cocinar en cacerola destapada a fuego mediano hasta que el jugo se reduzca y todo este tierno. Servir acompañado de arroz con burgol.

LENTEJAS GERMINADAS AL APIO (4 personas)

** 1 ½ tazas de lentejas germinadas*

** 2 taza de apio picado*

** 2 cebollas medianas picadas*

** 4 cucharadas de aceite*

** 3 hojas de apio tiernas*

** 1 ajo picado*

** ½ limón (jugo)*

** Perejil o cilantro picado, sal, salsa de soya a gusto*

Preparación:

Sofreír el apio picado, las cebollas y ajo picado fino. Agregar las lentejas germinadas. Cocinar durante 3 minutos, dejar que se cocine al vapor, agregar la hoja de apio y un momento antes de servir, agregar cilantro o perejil picado y rociar con salsa de Soya.

HOJAS DE COL RELLENAS CON ARROZ (4 personas)

** 1/2 col (repollo)*

** 100 grs. de arroz hervido*

** 2 berenjenas*

** 2 pimientos*

** 1 cebolla mediana*

** 1 cucharada de caldo vegetal*

** 1 cucharada de salsa de tomate*

** 1 ramita de albahaca*

Aceite de oliva

Sal

Preparación:

Se deshoja la col seleccionando las mejores hojas, que se limpian y se sumergen en agua hirviendo con sal durante un minuto para que se ablanden. Se escurren a continuación.

Aparte, se saltean ligeramente en aceite de oliva, los pimientos, las berenjenas y las cebollas cortadas en pequeños dados, agregando también el arroz hervido. Se dispone el relleno sobre la base de cada hoja de col y se doblan los lados enrollándolas. Se sujetan bien los envoltorios colocándolos muy juntos en la olla. Se cubren con caldo vegetal y salsa de tomate. Se hornea 1 hora y se decora con albahaca.

PASTEL DE COCHAYUYO (3 personas)

** ½ pq. De cochayuyo (remojar toda la noche)*

** 3 puerros*

** ½ cebolla*

** Ajo (optativo)*

** 2 hojas de laurel*

** 1 taza de pasas sultanas*

** 2 huevos duros*

** aceite, sal marina,*

** 1 trozo grande de zapallo*

Preparación:

Picar el cochayuyo, cebolla, puerros y el ajo. Poner a cocer en 1 taza de agua a fuego lento con las hojas de laurel. Luego de una cocción de aprox. 30 minutos coloque las pasas y un chorro de aceite; deje reposar unos 5 minutos, añada la sal.

Troce el zapallo y póngalo a cocer en el mínimo de agua. Páselo por cedazo formando un puré.

Extienda el pino en una fuente de greda, ponga trozos de huevo duro y cubra con el puré de zapallo. Si usa queso parmesano póngalo rallado encima, sino puede poner trocitos pequeños de mantequilla y llevar a

horno fuerte para dorar.

ASADO VEGETAL (3 personas)

** 1 taza de ricota*

** 1 taza de germen de trigo*

** ½ taza de leche de soya*

** 2 huevos*

** 1 pq. De perejil picado*

** 1 cebolla finamente picada*

** 1 taza de nueces partidas o molidas*

Preparación:

Se mezclan todos los ingredientes secos con la leche y se incorporan las yemas una a una. Bata las claras a nieve y junte todo sin batir. Vacíe a una fuente enmantequillada y ponga a horno medio por 30 a 40 minutos. Debe quedar doradito encima.

ASADO VEGETARIANO (4 personas)

** 4 berenjenas cocidas sin cáscara*

** ½ taza de almendras o nueces*

** 4 huevos*

** 1 cucharada de perejil*

** 1 cebolla*

** 3 dientes de ajo*

** 1 taza de pan rallado*

** Sal, aceite, nuez moscada*

** 1 cucharada de orégano*

Preparación:

Moler las berenjenas y aliñar con sal, ajo picado, nuez moscada. Perejil, orégano, cebolla finamente picada, almendras molidas, pan rallado y los huevos ligeramente batidos, formando una pasta uniforme.

En molde enmantequillado, vaciar la mezcla. Poner a cocinar 30 minutos a temperatura regular.

TORTILLA DE ALCACHOFA (2 personas)

- * 4 alcachofas tiernas*
- * 2 cucharadas de aceite*
- * 2 huevos*
- * 2 cucharadas de harina integral*
- * ½ cucharada de polvos de hornear*
- * 2 cucharadas de leche de Soya o de almendra*
- * sal marina*
- * 1 sartén de teflón*

Preparación:

Cocinar las alcachofas en agua con sal hasta que queden muy tiernas, colar y enfriar, sacarles la comida y los fondos. Se cortan en cubitos. Batir los huevos agregando leche de Soya, sal y polvos de hornear, la harina tamizada, sazonar, añadir el batido a las alcachofas y mezclar. Calentar unas gotas de aceite en un sartén de teflón retirar el excedente de aceite con una toalla de papel. Vaciar la mezcla y dejar cocinar hasta que despegue. El mismo procedimiento por el otro lado.

HAMBURGUESAS DE SOYA (4 personas)

- * 10 cucharadas de Soya (1 por hamburguesa)*
- * 1 cebolla picada fina*
- * ¼ pimentón picado fino*
- * 2 cucharaditas perejil picado*
- * 1 cucharada de salsa de tomates*
- * 2 huevos*
- * 10 cucharadas de pan rallado*
- * 1 zanahoria rallada*
- * 2 dientes de ajo picado*
- * Pimienta, orégano*

Preparación:

Hidratar la Soya remojándola. A la cebolla se añade el perejil, ajo, zanahoria rallada, orégano, la salsa de tomate, huevos semi batidos, 6 cucharadas de pan rallado y condimentos. Revolver todo y formar una pasta consistente, dejarla reposa en el refrigerador por una hora o más, para que tome el sabor. En una tarima formar las hamburguesas espolvoreando el resto de pan rallado por un costado y luego por el otro. Aceitar

la asadera y colocarlas. Poner a horno bien caliente 10 minutos por cada lado.

CANELONES (4 personas)

- * 12 canelones grandes***
- * 12 cucharadas de Soya***
- * 3 cucharadas de salsa de tomate***
- * 1 cebolla regular***
- * 1 atadito perejil***
- * 1 cucharada de orégano***
- * 1 hoja de laurel***
- * 8 cucharadas de aceite***
- * Sal***

Preparación:

Remojar la Soya. Picar la cebolla fina junto al ajo, perejil, orégano, agregar laurel, sal y rehogar todo con 6 cucharadas de aceite y un poco de agua. Dejar enfriar. Una vez fría, agregar la Soya remojada y la salsa de tomate. Dejar reposar esta mezcla en el refrigerador por una hora. Cocinar los canelones en agua hirviendo con sal y aceite. Colocarlos y enfriar. Una vez fríos se cortan por un costado y se rellenan con la pasta de Soya. Colocarlos en asadera aceitada con la apertura hacia arriba. Cubrirlos con queso rallado y poner a horno regular de 15 a 20 minutos. Servir caliente.

ESPARRAGOS EN SALSA BLANCA (3 personas)

- * 2 cucharadas de harina integral***
- * 1 taza de arvejas cocinadas***
- * 2 tazas de espárragos cocinados***
- * 2 cucharadas de mantequilla vegetal o aceite de sésamo o pepas de uva***
- * 2 huevos duros***
- * 6 rebanadas de pan integral***
- * 1 pizca de nuez moscada***
- * Sal, condimentos***

Preparación:

Quitar la parte dura de los espárragos y mezclarlos con las arvejas. Calentar mantequilla vegetal, leche de

Soya, añadir poco a poco la harina, cocinar a fuego suave hasta que la preparación esté cremosa. Sazonar con condimentos y nuez moscada. Acomodar los espárragos con arvejas sobre las rebanadas de pan previamente tostadas. Una en cada plato cubriéndolas con la crema. Adornar encima con rodajas de huevo duro.

CROQUETAS DE BERENGENAS (3 personas)

*** 4 berenjenas bonitas**

*** 2 huevos**

*** 1 cebolla chica**

*** 1 pimiento morrón**

*** 1 diente de ajo**

*** 1 taza de pan rallado**

*** Sal, condimentos**

*** Aceite**

Preparación:

Pelar, cortar las berenjenas finamente y cocinarlas unos minutos en agua con sal. Colar y dejar escurrir. Molerlas formando con ellas un puré. Picar el pimiento, ajos y cebolla finamente y rehogar. Retirar del fuego y añadir el puré, unirlo todo al pan rallado y formar las croquetas. Se unta la asadera con unas gotas de aceite se colocan las croquetas y se cocinan a horno bien caliente.

NIÑOS ENVUELTOS (4 personas)

*** 10 hojas grandes de repollo**

*** 1 1/2 tazas de arroz graneado**

*** 2 huevos**

*** 2 dientes de ajo**

*** 1 cebolla**

*** 4 tomates pelados y cortados**

*** 2 cucharadas de pimiento morrón picado**

*** 2 cucharadas de aceite**

*** Perejil picado**

*** Sal, condimentos**

Preparación:

Lavar las hojas de repollo y sacarle las durezas, ponerlas en agua caliente, dejarlas por 5 minutos. Luego escurrirlas. Preparar en un sartén la salsa de tomate con aceite, ajo, cebolla picada, pimienta (si desea agregue 1 hoja de laurel). Mezclar el arroz aparte con el queso rallado, perejil y los huevos ligeramente batidos. Colocar en una fuente plana las hojas de repollo, mezclar bien y rellenar enrollando y cerrando las puntas para que no salga la mezcla. Acomodar en un sartén en la salsa de tomate. Tapar y dejar cocinar a fuego lento por 10 minutos. Servir caliente.

TOMATICAN CON GLUTEN (4 personas)

- * 1 Kg. de gluten**
- * ¼ Kg. de porotos verdes**
- * 4 choclos nuevos**
- * 4 papas grandes**
- * 1 cebolla nueva**
- * 2 tomates grandes**
- * 6 dientes de ajo**
- * Sal, aceite y orégano**

Preparación:

Pelar los tomates, cortar en tajadas añadiendo 3 ajos picados, orégano, aceite, sal. Cocinar a fuego lento por unos minutos. Añadir el gluten cortado en tajaditas a lo largo, hervir todo por 10 minutos. Cortar el fuego y dejar reposar. Cortar los porotitos como para ensalada, rebanar los choclos, pelar y cortar las papas en tajadas a lo largo, poner todo en una cacerola con una taza de agua fría y cocinar a fuego lento. Picar la cebolla pluma y rehogarla con el resto de aceite y sal y los 3 ajos restantes picados. Añadir las verduras una vez tiernas, luego el gluten y el tomate. Dejar reposar unos minutos y servir.

SALTEADO VEGETAL (4 personas)

- * 1 cucharada de semilla de sésamo**
- * 2 Cebollines**
- * 1 bróculis**
- * 1 pimentón rojo**
- * 1 pimentón amarillo**
- * 150 gramos de champiñones**
- * 1 cucharada de aceite**

*** 1 diente de ajo picado**

*** 2 cucharaditas de jengibre rallado**

*** ¼ taza de aceitunas negras**

*** 1 cucharada de salsa de soya**

Preparación:

Esparte las semillas de sésamo en una bandeja y déjalas en el horno hasta que se doren. Corta los Cebollines en rodajas finas, el bróculis en ramilletes y los pimentones en tiras finas. Corta los champiñones en dos. Calienta el aceite y saltea el ajo, el jengibre, los Cebollines a fuego medio durante 1 minuto. Añade el bróculis, los pimientos, los champiñones y las aceitunas. Saltea otros dos minutos. Rocíe con salsa de soya y espolvorea con las semillas de sésamo.

TARTELETA DE FRUTAS (4 porciones)

*** 8 higos**

*** 2 kiwis**

*** 8 frutillas**

*** 125 ml. de jugo de manzana**

*** 1 cucharadita de agar-agar en polvo**

*** 1 clara de huevo**

*** 200 grs. de masa de hojaldre**

Preparación:

Se estira la masa de hojaldre con un rodillo hasta obtener medio cm. de espesor o algo menos y se corta en 8 trozos dándole la forma deseada. Se bate entonces, la clara de huevo y se pincela con ella las bases de la tartaleta que se pinchan con un tenedor y se hornea durante media hora aproximadamente, dejándola enfriar. Entre tanto, se pelan los kiwis, los higos, troceándolos en finos gajos. Se disuelve el agar-agar en el jugo de manzana y se deja hervir unos minutos.

Se decoran las tartaletas con los higos, los kiwis y las frutillas. Por encima de estos, verter el glaseado de agar- agar ya tibio. Las tartaletas ya están listas para servir las.

BUDIN DE PAN Y MANZANAS (4 personas)

*** 3 tazas de miga de pan integral**

*** 1 taza de leche de soya fría**

*** 4 cucharadas de aceite**

*** 4 cucharadas de miel**

- * 5 manzanas ralladas
- * ½ taza de azúcar rubia o miel.

Preparación:

Remojar en leche fría las tres tazas de miga desmenuzarlas agregándole aceite y la miel. En otra fuente rallar las manzanas y agregar jugo de 1/2 limón. Poner en un molde enmantecado las dos mezclas en capas. Una tercera parte de las migas

KRIPS DE MANZANAS (4 personas)

- * 4 tazas de manzanas peladas y cortadas en rodajas finas
- * ½ taza de agua
- * ½ taza de pasas
- * 1 cucharada de miel
- * ½ taza de coco rallado
- * ¾ taza de avena
- * ¼ taza de aceite
- * 1 cucharadita de ralladura de limón

Preparación:

Mezclar los cuatro primeros ingredientes y ponerlos en una asadera aceitada. Mezclar los demás ingredientes y formar migas para colocarlas encima de la pasta formada anteriormente. Llevar al horno entre 30 a 40 min.

ESPUMA PRIMAVERAL (4 personas)

- * 4 plátanos
- * 3 manzanas
- * Jugo de 2 naranjas
- * 3 claras de huevo
- * 6 cucharadas de azúcar rubia
- * Hojas de menta para decorar

Preparación:

Pelar las manzanas y rallarlas. Picar los plátanos y colocarlos en una fuente, junto con las manzanas. Añadir el jugo de naranja, la mitad del azúcar y triturar todo en una batidora.

En otra fuente, batir las claras a punto de nieve e incorporar, poco a poco, el azúcar restante. Mezclar suavemente la fruta con las claras y distribuir la preparación en pocillos individuales. Llevar al refrigerador por unas 2 horas y servir decorado con hojas de menta.

FLAN DE ZAPALLO (4 personas)

- 1 Kg. de calabaza
- 2 cucharadas soperas de alga agar-agar
- 1/2 taza de azúcar moreno
- El jugo de 2 naranjas
- 2 cucharadas soperas de ralladura de la propia naranja
- 3 clavos de olor.

Preparación:

Hervir la calabaza con su cáscara y 3 clavillos de olor. Cuando esté tierno colar y mezclar con el agar-agar disuelto en el jugo de naranja, el azúcar y la ralladura. Verter en una flanera ligeramente acaramelada y llevar a la heladera (nevera) finamente fileteados.

DULCE DE LECHE AL MICROONDAS (3 PERSONAS)

- . 4 tazas de leche descremada
- . 2 tazas de azúcar
- . 1/4 cucharadita de bicarbonato de sodio

Preparación

Se ponen los ingredientes en un bol MUY grande de Pyrex sin tapa. Se cocina 80 minutos en "medium high" sin revolver. Ojo con el tiempo que puede variar dependiendo de su "microwave". Dejar enfriar (se endurece cuando se enfría). Agregar 1 cucharadita de esencia de vainilla, cuando se termina de cocinar.

POSTRE DE CLARISSA

- 1/2 k de sémola
- . 2 cdas grandes de harina
- . 3 vasos de yogur
- . 1 cdita pequeña de bicarbonato de sodio o levadura
- . 3/4 vaso de manteca derretida
- . Esencia de vainilla
- . 2 cdas grandes de coco rallado (puedes prescindir de él)
- . 1 vaso de azúcar.

Preparación

Tamiza la mezcla de sémola, harina y levadura y agrégale el azúcar. Pon la mezcla en un recipiente hondo, agrégale la manteca derretida, unas gotas de esencia de vainilla y el yogur, y revuelve con fuerza. Pasa la masa a un molde y llévalo al horno fuerte hasta que la superficie esté tostada (unos 45 minutos). Retíralo y deja que se enfríe. Antes de servirlo, hay que regarlo con sirope caliente (una mezcla de 1 vaso de azúcar, 1/2 vaso de agua y el jugo de 1 limón).

FLAN DE PLATANOS

- . 6 plátanos maduros
- . 8 huevos
- . 1 litro de leche
- . 2 tazas de azúcar para el flan
- . 100 g de azúcar para el caramelo
- . 1/4 taza de jerez dulce
- . 1 taza de nueces picadas

PREPARACION:

Derrita el azúcar para el caramelo y cubra un molde. Licue los demás ingredientes excepto las nueces. Mezcle éstas al licuado y vierta sobre el caramelo. Se cuece en olla a presión durante 15 min., enfría y desmolde.

TORTA AL MOSCATTO

- . 400g. de queso crema
- . 250g. de dulce de leche
- . Una cucharadita de esencia de vainilla
- . 500g. de masitas de chocolate (chocolinas)
- . Vino moscato (cantidad necesaria)
- . Nueces mariposas para la decoración

Preparación

Mojar las masitas en vino moscato y en una fuente rectangular poner una capa base, después en un bol poner el queso crema, el dulce de leche y esencia, mezclar. Una vez preparado este pastichio, poner sobre la capa de masita, después volver a poner una capa de masitas es forma contraria a la primer y untar con la preparación del queso y el dulce, volver a poner una capa de masita y así sucesivamente...una vez terminado poner en la heladera, aproximadamente, durante una hora, luego retirarla y decorar con las nueces mariposas... dos o tres horas después...no se desmolda.

ROLLO DE CACAO (5 PERSONAS)

- . 5 cdas. De cacao
- . 15 galletitas dulces secas
- . 2 yemas de huevo
- . 3 cdas. De azúcar
- . 50 gr. de manteca (mantequilla)
- . 2 cdas. De leche

Preparación

Poner las yemas en un bol, agregarles el azúcar y trabajarlas hasta que estén infladas y espumosas. Incorporar el cacao haciéndolo pasar por un coladorcito de malla fina. Poner las galletitas dulces en un paño de cocina, cerrarlo y triturarlas un poco con la ayuda de un pisa carnes. Agregarlas a la preparación anterior mezclando con cuchara de madera. Derretir la manteca a baño maría, dejarla enfriar y agregarla a la mezcla junto con la leche. Mezclar muy bien hasta que la preparación resulte blanda y homogénea. Ponerla sobre una tabla o papel de horno y formar un "salame". Envolverlo en papel de aluminio y ponerlo a enfriar en la heladera (frigorífico) durante 3 horas para que se endurezca. Servirlo en rebanadas.

LECHE ASADA (4 PERSONAS)

1 l. leche

4 cuchara sopera azúcar

6 un. huevo

Caramelo (hecho con media taza de azúcar)

1 cucharadita vainilla (extracto)

PREPARACION:

Se prepara un caramelo con la 1/2 taza de azúcar y se deja caer en una fuente para horno.

Se baten las claras de huevo a nieve, se agregan una a una las yemas, batiendo y luego se agrega el azúcar y la leche.

Se vacía esta mezcla a la fuente con el caramelo y se pone a horno fuerte por 30 a 40 minutos (hasta que cuajen los huevos y forme una capa dorada en la cubierta del postre)

Deje enfriar y coloque al refrigerador.

TARTA DE QUESO FACIL (1 PERSONA)

9	Un. quesito
125	gr. nata
1	Un. yogur
1	Un. harina (la medida del yogur)
1	Un. aceite (la medida del yogur)
1	Un. azúcar (la medida del yogur)
4	Un. huevo
1	sobre levadura

PREPARACION:

Se mezcla todo, se pone en el horno a una temperatura de 200° unos 20 minutos y ya está.

BAVAROIS DE FRAMBUESA

7	Un. clara de huevo
7	cuchara sopera mermelada de frambuesa
PRESENTACION	
7	Un. yema de huevo
7	cuchara sopera azúcar

50	Cl. leche
	extracto de vainilla
1 preparación <u>Batir</u> a nieve 7 claras – agregar mezclando suavemente con cuchara 7 cucharadas de <u>mermelada</u> de frambuesas (o el gusto que deseen).	
2 cocción Colocar en molde <u>savarin</u> acaramelado y cocinar 35 min. A baño Maria en horno convencional o 25 min. En microondas a potencia 5.	
3 presentación Enfriar, desmoldar y servir con <u>crema</u> inglesa, hecha con 7 yemas, 7 cucharadas de azúcar, 1/2 litro de leche y esencia de vainilla.	

CHEESE CAKE (10 PERSONAS)

500
gr. queso crema

250
gr. leche
200
gr. crema de leche
75
gr. manteca vegetal
180
gr. azúcar
80
gr. harina
2
Un. huevo
1
Un. ralladura de limón

PREPARACION:

Mezclar la manteca en pomada con el azúcar. Agregar los huevos de a uno hasta integrar completamente. Incorporar el queso crema, la leche y la ralladura de limón. Por ultimo agregar la harina tamizada e integrar tratando de no formar grumos.

Colocar la preparación en un molde en mantecado y forrado en su base con pionono.

Llevar a horno moderado (180°) a baño maría por aproximadamente 55 minutos. Apagar el horno y dejar la puerta del mismo entreabierta hasta que se enfríe. Una vez bien fría desmoldar y cubrir con dulce de frambuesas o frutillas.

CREMA BRULÉ (6 PERSONAS)

16
dl. nata líquida
12
Un. yema de huevo
200
gr. azúcar

3

cucharadita extracto de vainilla

1

pizca azúcar moreno

Preparación

Calentar la nata y reservar. Batir las yemas con el azúcar, añadir un poco de nata y mezclar. Finalmente unir poco a poco el resto de la nata.

Cuajar la crema al "baño maría", añadir el extracto de vainilla y dejar enfriar.

Presentación

Espolvorear con azúcar moreno y quemar con un hierro.

CHOCOFLAN DE NUEZ Y MANÍ

para 10 personas

1

molde de 40 cm. (de lata o acero inox)

1

paquete pastel de chocolate

150

gr. nueces picadas

6

Un. huevos

1

Un. queso crema

1

lata leche evaporada

1

frasco crema de maní con trocitos

1

lata leche condensada

1

lata nata ligera

250

gr. azúcar

Preparación

Cocinar el azúcar hasta convertirla en caramelo.

Bañar el fondo y las paredes del molde, dejar que se enfríe y se endurezca.

Preparar la pasta del pastel siguiendo las instrucciones del empaque (esto no está contemplado en la receta original, pues puede variar de marca en marca y de país en país), y agregarle la nuez picada.

Vaciar la pasta de chocolate y nuez ya lista en el molde donde está el caramelo.

Aparte, en la licuadora licuar los huevos, la 1/2 crema, la leche condensada, la leche evaporada, el queso crema y la crema de cacahuete con trocitos.

Una vez licuado todo perfectamente agregar sobre la mezcla del pastel de preferencia utilizando algún instrumento como una cuchara perforada o una espumadera para que no rompa la mezcla del pastel de chocolate.

Hornear por 40 min. a 200°C.

Al término de esto verificar con una hoja de cuchillo que el pastel esté terminado, es decir, que no queden residuos al introducir la hoja en él.

Dejar enfriar, despegar del borde con algún cuchillo sin punta y voltear de tal manera que por un efecto físico nuestro flan queda arriba del pastel de chocolate y bañado de caramelo

Si lo deseamos podemos decorar con rosetas de chantilly o merengue y algunas cerezas.

4	
Un. naranja	
75	
gr. azúcar en polvo	
150	
ml. nata espesa	
5	
Un. huevo grandes	
15	
gr. gelatina en polvo	
1	
cuchara sopera aceite de oliva fino	

PREPARACION

Rallar la cáscara de dos naranjas, exprimir todas las naranjas y reservarlo todo. En una cazuela al "baño maría" poner los huevos y el azúcar y trabajar a fuego lento hasta que el batidor deje un ligero rastro en la crema, retirar del fuego. Echar la gelatina en el zumo de naranja, dejarla en remojo 5 minutos y disolverla a fuego suave. Cuando la gelatina esté fría, verterla sobre con los huevos en forma de chorrito fino y mezclar. Montar un poco la nata en un cuenco e incorporar poco a poco la mezcla anterior. Dejarlo en un lugar fresco hasta que esté a punto de cuajar, removiéndolo de vez en cuando. Verter en un molde engrasado con un poco de aceite. Guardar en la nevera hasta que cuaje y entonces desmoldarlo y adornarlo a gusto.

MANZANAS AL HORNO CON AVELLANAS

10 manzanas reinetas

250 g de mantequilla

azúcar

1/2 limón

200 g de avellanas

helado de turrón

PREPARACION:

Lavar las manzanas y untarlas de limón.

Quitarles el corazón, sin llegar a atravesar la manzana de lado a lado, con un utensilio

Especial o con un cuchillito.

En el agujero de cada manzana echar un poco de azúcar, mantequilla y avellana picada en

El mortero, tapar con un poco de azúcar y una avellana entera.

Poner todas las manzanas en una fuente de horno, con 5 cucharadas de agua, hornear a

Medio fuego aproximadamente durante media hora.

Para probar si están hechas, pinchar con un palillo, tiene que estar blanda.

Servir inmediatamente acompañado de una bola de helado.

BISCUIT GLASE

200 g de azúcar

6 huevos

400 g de nata montada

2 tabletas de chocolate

1 cucharada grande de mantequilla o margarina

PREPARACION:

HELADO:

Se quema una cucharada de azúcar dentro del molde que se va a emplear (para dar color

Al helado cuando se sirva).

Se separan las claras de las yemas de los huevos. Se echan las yemas en el recipiente y

Las claras no se emplean.

Se echan al 150 g de azúcar recipiente y se remueve junto con las yemas hasta que se

Haga una crema. Añadir 400 g de nata montada y removerlo todo.

Meter unas cuantas horas el recipiente en el congelador hasta que cuaje.

Para servir poner el recipiente al fuego 30 segundos de manera que se despegue el helado

Del recipiente y servirlo en la fuente.

CHOCOLATE CALIENTE:

Poner las tabletas de chocolate en un cazo troceadas en pequeñas porciones. Añadir un

poco de agua o de leche: lo justo para que se pueda fundir el chocolate sin pegarse al

Cazo.

Poner el cazo al fuego, pero al mínimo, y no dejar de remover ya que de lo contrario se

Quema el chocolate y da mal sabor al helado.

Cuando el chocolate está fundido se añade la mantequilla, se remueve y ya está listo para

Servir.

HIGOS GRATINADOS (4 PERSONAS)

1/2 Kg. de higos muy maduros

100 gr. almendras picadas

1 bote de nata

1 vaso de marrasquino

Preparación

Pelar los higos, cortarlos por la mitad y ponerlos a macerar con el marrasquino por lo menos media hora. Pasado dicho tiempo, incorporar la nata y las almendras. Disponer el conjunto en una fuente de horno y gratinar.

CEVICHE DE CHAMPIÑONES (4 PERSONAS)

- 300 gras. de Champiñones
 - 1 cebolla roja mediana
 - 1 diente ajo picado menudo
 - 1 cucharadita perejil picado fino
 - 3 limones (jugo)
 - 2 cucharadas de aceite de oliva
 - 4 cucharadas leche evaporada
 - sal y pimienta
 - 1 tira gruesa rocoto (decoración)
 - 1 choclo cocido desgranado

Preparación:

Limpiar los champiñones con un paño húmedo. No es necesario pelarlos ni quitarle los tallos. Se debe usar el champignon fresco, no el enlatado.

Cortar los champiñones por la mitad y sumergirlos en agua con zumo de limón para que no se ennegrezcan.

Ecurrir bien los champiñones al momento de hacer la mezcla. Colocarlos en un bol y unir con la cebolla ya lavada.

PAPAS A LA HUANCAINA (4 PERSONAS)

- 4 papas blancas pequeñas tipo tomaza
- 4 papas amarillas pequeñas
- 4 papas pequeñas
- 3 yemas de huevo cocidas
- 4 ajíes cortados para escabeche
- 1/4 kilo queso fresco, requesón o queso crema
- 1/4 taza de leche evaporada
- 1/4 taza de aceite vegetal Light o de oliva
- 3 galletas de soda
- sal y pimienta
- jugo de 1 limón

Preparación:

Lave las papas y cocine cada tipo individualmente en una cantidad de agua que apenas las cubra y sal. Dejar enfriar y luego pelar.

Disponga las papas en una fuente, alternando por tipos. Vierta la crema huancaína y decore a gusto con huevos de codorniz, ají amarillo zoazado, hojas de lechuga crespas, aceitunas sin pepa y hojitas de perejil.

La salsa huancaína se prepara sancochando en poca agua y un toque de azúcar, los ajíes despepitados y sin venas hasta que queden tiernos y se puedan pelar. Coloque en el vaso de la licuadora ají, yemas, queso (con queso crema nacional o importado el resultado es delicioso), leche, aceite, sal, pimienta y galletas y licue hasta lograr una consistencia cremosa. Termine sazonando con el jugo de limón.

ENSALADA DE CALAMAR (4 PERSONAS)

- 300 grms. De calamares cortados en aros
 - 1 ají amarillo cortado en tiras
 - 2 tomates cortados en cuñas grandes
 - 1 choclo grande desgranado
 - 1 palta cortada en cuadros grandes
 - aceite de oliva
 - tabasco
 - salsa inglesa
 - sal y pimienta
- **Preparación:**
 - Sancochar los calamares.
 - Mezclar con los demás ingredientes
 - Aderezar al gusto con aceite de oliva, tabasco, salsa inglesa, sal y pimienta

ENSALADA DE ARROZ Y CAMARONES (4 PERSONAS)

- 2 tazas de arroz.

- 2 tazas de mayonesa.
- 1 taza de fondos de alcachofa sancochadas y picadas.
- 1 taza de colas de camarón sancochadas.
- ¼ taza de pickles picados.
- 1 cucharada del agua en el que se sancochó los camarones.
- ½ taza de apio picado.
- 2 hojas de colapez.
- Perejil fresco para decoración

Preparación:

Sancochar el arroz en bastante agua con sal, escurrirlos y dejarlo enfriar. Mezclar todos los ingredientes, excepto algunas colas de camarón (para decoración). Luego de mezclar, añadir el colapez e integrarlo bien a la preparación. Llenar un molde con hueco al centro y llevar a la refrigeradora por media hora. Desmoldar y decorar con las colas de camarón y con perejil fresco.

SALPICÓN DE MARISCOS A LA CRIOLLA (4 PERSONAS)

- 250 grs. de camarones
- 250 grs. de langostinos
- 250 grs. de calamar
- 3 tomates grandes pelados, sin semillas, cortados en cuadraditos
- 1 cebolla blanca grande cortada en cuadraditos
- 1 choclo 1/2 sancochado y desgranado
- 1 palta cortada en tiras
- Aceite de oliva
- Vinagre
- 1 limón
- Sal y pimienta

Preparación:

Sancochar los camarones y langostinos ya limpios en poca agua con sal y pimienta al gusto.

Sancochar los calamares hasta que estén tiernos y cortarlos en rodajas delgadas.

Mezclar la cebolla, el tomate y el choclo y aderezar con el aceite de oliva, el vinagre, limón, sal y pimienta al gusto.

Incorporar los mariscos ya sancochados a esta mezcla.

Colocar todo en una ensaladera y decorar la preparación con las tiras de palta.

ROLLO DE PAPA (4 PERSONAS)

- 1 caja de PURE DE PAPAS MAGGI (x 125 grs.)

Relleno:

- 2 tazas de salsa blanca
- ½ kilo de filete de pescado sin espinas
- 1 cubito de CALDO DE GALLINA MAGGI
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharada de cebolla picada
- 2 cucharadas de pimienta picada
- 1 cucharada de perejil picado

- Sal y pimienta al gusto
- Queso parmesano para gratinar

Preparación:

- Preparar el PURE DE PAPAS MAGGI según instrucciones de la caja.
- Aparte cocer los filetes de pescado en agua que los cubra con el CALDO DE GALLINA MAGGI. Escurrir, dejar enfriar y desmenuzar. En una sartén al fuego poner el aceite y freír la cebolla, con el pimiento y el perejil. Sazonar con sal y pimienta. En un recipiente poner la salsa blanca, el aderezo preparado y el pescado. Mezclar bien.
- Para armar el rollo estirar un secador húmedo (completamente limpio) y poner encima el PURE DE PAPAS MAGGI y estirar evitando que quede muy delgado. Verter encima el relleno. Enrollar con la ayuda del secador, al final compactarlo.
- Poner en una fuente, espolvorear el queso parmesano y llevar a gratinar.
- Servir enseguida.

CONCHITAS A LA PARMESANA (4 personas)

- 4 docenas de conchas de abanico medianas
- ½ cucharadita de perejil picado
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- jugo de 3 limones
- gotas de salsa inglesa
- sal, pimienta
- gotas de tabasco
- queso parmesano
- mantequilla para gratinar

Preparación:

Lavar y escurrir la pulpa de la concha. La parte blanca y la roja (ésta última es opcional). Luego sazonarlas con el jugo de los limones y todos los demás ingredientes excepto el queso y la mantequilla.

Colocar cada pulpa en su concha previamente lavada. Cubrir generosamente con el queso parmesano. Antes de meterlas al horno agregue un trocito de mantequilla y a gratinar. Las conchitas a la parmesana salen perfectas si se usa una gratinadota. Esta tiene la particularidad de cocinar de arriba hacia abajo, al contrario de los hornos convencionales.

Precalentar el horno al máximo y métalas dentro.

Acompañe este plato con unas cervezas o un buen vino blanco.

Causa a la limeña (4 PERSONAS)

- 1 Kg. de papas amarillas
- 3 cdas. De ají fresco molido o más si fuera necesario.
- Limón, aceite, sal y vinagre.

Para acompañar:

- 1 choclo sancochado
- 2 cebollas

- 1 ají fresco entero
- Huevo duro, queso fresco, perejil picado, trocitos de pescado frito, aceite, sal y pimienta.
- Aceitunas y trocitos de queso fresco

Preparación:

Sancochar las papas en agua caliente con sal y un chorrito de vinagre. Una vez cocidas escurrirlas y aun calientes aplastarlas con un tenedor o un prensa-papas, formando un puré. Amasar, condimentar con sal, un poco de aceite, ají molido y zumo de limón (todo a gusto ya que no debe salir muy ácido), seguir amasando hasta formar

una masa suave y lisa sin grumos.

Picar la cebolla en fina juliana, enjuagarla un poco, escurrirla bien y mezclarla con el ají cortado en tiritas finas y el perejil. Mezclar, aliñar con zumo de limón, sal y pimienta a gusto. Revolver bien (si gusta puede añadir unas gotas de aceite).

Colocar la masa de papa en una fuente cuadrada, presionar suavemente, dividir en porciones cuadradas y servir cada porción cubierta de salsa de cebolla y alrededor acomodar un trozo de pescado frito, una rodaja de huevo duro, aceituna y un trocito de queso fresco.

CHOROS A LA CHALACA (6 PERSONAS)

- 3 docenas de choros.
- 2 cebollas picadas en cuadraditos.
- 1 ají verde picado en cuadraditos.
- 1 cucharada de ají molido.
- 1 choclo (maíz – elote) sancochado y desgranado.
- Jugo de limón.
- Aceite.
- Perejil picado
- sal y pimienta

Preparación:

Lavar bien los choros y cocinarlos en agua con sal. Escurrirlos, sacarlos de su caparazón y con una cucharita eliminar la parte oscura de los choros. Aparte mezclar la cebolla y el ají y condimentar con sal, pimienta y jugo de limón, añadir los granos de maíz, el ají molido y un chorro de aceite. Mezclar bien. Colocar cada choro en media concha y cubrir con una porción de la salsa de cebolla. Regularmente se sirven seis choros por persona.

Crema de choclo al horno (10 PERSONAS)

- 10 choclos grandes (ni muy tiernos ni secos).
- 1/2 litro de leche fresca.
- 1/2 kilo de cebolla blanca picada.
- 1 taza de mantequilla o más (depende del choclo).
- 1 a 1 1/2 taza de leche evaporada.
- 1/2 cucharadita de 4 especies.
- 2 huevos.
- 1/2 taza de azúcar (o menos, según el gusto).
- 1 cucharadita de vainilla.
- 1 pizca de sal.

Preparación:

Desgranar los choclos y licuarlos con la leche fresca. Pasar el choclo licuado por el colador chino (de hueco grande), de manera que pueda descartarse el bagazo. Saltear la cebolla en mantequilla, hasta que esté cocida y ligeramente dorada. Agregar la cebolla al choclo picado. Poner el resto de mantequilla en una olla de fondo espeso. Cuando la mantequilla esté derretida y caliente se agrega el choclo y se mueve la mezcla continuamente para que no se pegue a la olla. A medida que cocina la mezcla; espesa, por lo tanto se va soltando con la leche evaporada. No se determina la cantidad exacta, pues depende del choclo. Debe quedar cremosa como la salsa blanca espesa. Se agrega el azúcar, se mezcla bien y se retira del fuego. Cuando esté tibio se agregan los huevos. Se coloca la preparación en una fuente de horno bien enmantecada. Es preferible que la fuente sea extendida y baja. Se baña la preparación tibia con un huevo mezclado con un poco de leche evaporada. Este plato se puede preparar la víspera y se conserva en la refrigeradora hasta 1 hora antes de hornearlo. Hornear en 375°F hasta que la superficie esté dorada; más o menos 1 hora. Servir sin desmoldar.

CEVICHE TRADICIONAL (4 PERSONAS)

- 1 kilo de lenguado
- 300 grms de cebolla roja a la pluma
- 18 limones
- ají limo al gusto
- sal

Preparación:

Colocar el pescado fresco troceado en una fuente cebichera. Allí mismo se lava con la cebolla cortada en pluma muy fina, recuerde que el cebiche es de pescado y no de cebollas. Eche un buen puñado de sal, remueva con la mano cuidadosamente, añada ají limo picado, exprima jugo de limón y listo.

CEVICHE MIXTO (4 personas)

- 600 grms de filete de pescado
- 20 langostinos
- 250 grms. de erizo o del marisco de su preferencia
- 1 cebolla grande cortada como para ceviche (juliana)
- 18 limones
- 1 camote
- 1 choclo
- 1 lechuga
- ají limón al gusto, sal y granitos de anís

Preparación:

Corte el pescado en cubos, mezcle con los langostinos previamente cocidos y pelados, agregue la cebolla y lave al menos dos veces sin maltratar el pescado. Incorpore los erizos con sus jugos, sazone con sal, ají picado y el jugo de limón. Deje macerar por tres minutos y sirva en plato hondo acompañando con camote sancochado y pelado y choclo desgranado cocido en agua, azúcar, sal, jugo de limón y granitos de anís.

PASTEL DE ESPINACAS (6 personas)

Masa:

- ¼ kilo de harina sin polvos
- ¼ kilo de MANTEQUILLA NESTLÉ

- ¼ taza de leche evaporada Ideal (mitad agua, mitad leche)
- 1 yema de huevo
- ½ cucharadita de sal y azúcar

Relleno:

- 400 grs de espinaca cocida
- 3 huevos
- 1 lata de CREMA DE LECHE NESTLE x 250 grs.
- 1 cubito de CALDO DE VERDURAS MAGGI
- Sal y nuez moscada al gusto
- 2 cucharadas de queso parmesano

Preparación:

Masa:

Cernir la harina sobre la mesa de trabajo incorporar la MANTEQUILLA NESTLÉ y granular con un tenedor, incorporar la yema, la leche evaporada IDEAL, el azúcar y la sal. Mezclar bien con la ayuda de una cuchara. Finalmente amasar con las yemas de los dedos y formar una bola. Dejar reposar durante 30 minutos. Pasado este tiempo estirar con un rodillo hasta obtener el grosor deseado y forrar un molde redondo resistente al calor.

Relleno:

Picar finamente la espinaca, agregar la CREMA DE LECHE NESTLE, la sal, la nuez moscada, los huevos batidos y el queso parmesano. Mezclar bien hasta que se incorporen los ingredientes. Verter sobre la base y llevar a horno precalentado a 350° F (175° C) durante 30 minutos o hasta que al introducir el cuchillo éste salga limpio. Una vez listo, retirar, dejar enfriar un poco y servir.

Escabeche de pescado (6–8 personas)

- 2 Kg. de pescado blanco
- 8 aceitunas
- 8 hojas de lechuga
- 3 dientes de ajo
- 2 cdas. colmadas de ají molido
- 2 huevos duros
- 1 taza de aceite
- 1 ají fresco
- 1 1/2 Kg. de cebollas
- 1/2 taza de vinagre
- 1/2 cdta. De orégano
- 1/2 cdta. De comino
- Harina
- Sal y pimienta

Preparación:

Limpiar bien el pescado, cortarlo en trozos no muy gruesos, lavarlos, secarlos, condimentarlos ligeramente, pasarlos por harina y freírlos en aceite caliente.

Calentar el aceite, agregar los ajos molidos, comino, orégano, las cebollas semillas), sal y pimienta a gusto, mezclar bien y dejar que se fría.

Cuando la cebolla esté transparente rectificar la sazón e incorporar un poco de vinagre, rehogar unos minutos mas para que se impregne del sabor agregando más vinagre si fuera necesario, luego colar para sacar el exceso de aceite.

Lavar las hojas de lechuga y acomodarlas en una fuente de servir, colocar los filetes de pescado y cubrirlos con salsa de cebolla. Adornar con los huevos duros cortados en rodajas y las aceitunas.

PAPA RELLENA (4personas)

Masa:

- 3/4 de kilo de papa blanca
- 1/4 de kilo de yuca
- 3 huevos
- sal y pimienta
- 50 grms de mantequilla derretida

Relleno:

- 3 cucharadas de aceite
- 2 cebollas medianas picadas bien finito
- 300 grms. de carne sancochada (res, cerdo, ave)
- 1/2 cucharadita de ajo molido
- 1/2 cucharada de ají panca molido
- 3 tomates picaditos sin piel ni pepas
- 1 cucharada de orégano seco (restregado)
- 1 cucharada de hierba buena picada
- 150 grms. De queso fresco
- 50 grms. De pasas
- 4 aceitunas de botija picadas
- 2 huevos duros trozados
- sal y pimienta

Preparación:

Hervir las papas en abundante agua con sal. Cuando estén cocidas, pélelas y prénselas cuando aún estén calientes. La yuca se debe hervir pelada y también prensar caliente. Después mezcle papas con yucas en un tazón grande y añada los huevos, la mantequilla, la sal y la pimienta. Luego bata bien hasta obtener un puré espeso y déjelo enfriar.

El relleno se prepara sufriendo en una sartén grande la cebolla, la carne en picadillo, el ajo el ají panca, el tomate, el orégano, la hierbabuena y las pasas. Deje que cocine un rato y añada, de vez en cuando, un chorrito de vino blanco. Cuando el preparado haya secado un poco, agréguele el queso, las aceitunas, los trozos de huevo duro y sazone.

Tome un buen puñado de puré de papa, achátelo sobre la palma de su mano y coloque un poco de relleno en el medio. Debe tomar la suficiente cantidad de puré como para poder formar, después de haber colocado el relleno, una bola bien alargada. Cuando su Papa Rellena ya esté lista, es decir bien compacta, pásela por harina y después por huevo batido. Fríala a temperatura muy baja y en una buena cantidad de aceite. Servir con salsa criolla.

PULPO AL OLIVO (4 personas)

- 1 pulpo de kilo y medio.
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de perejil picado
- sal y pimienta

Para la salsa:

- 1 ½ taza de mayonesa
- ¼ kilo de aceitunas de botija
- 3 o 4 cucharadas de leche
- gotas de vino blanco seco o de coñac
- sal, pimienta
- gotas de tabasco
- gotas de salsa inglesa

Preparación:

Preparar una mayonesa. Sazonarla con un poquito de ajo, un toque de mostaza, gotas de salsa inglesa o vino. En el mismo vaso de la licuadora mezcle la mayonesa con las aceitunas despepitadas. Es mejor comprarlas con pepas y retirarlas uno mismo pues las aceitunas que se venden sin ellas toman un sabor demasiado fuerte.

Integre los demás ingredientes y listo. Sazone el pulpo cocido y cortado en láminas y sirva en platos tendidos cubriendo con la salsa.

Acompañar con pan, tostadas o galletas.
Decore con perejil.

TIRADITO DE LENGUADO (2 personas)

- 500 grms. De lenguado
- 10 – 12 limones
- 1 ají limo rojo
- 1 ají limo amarillo
- sal
- hojas de culantro
- 6 ajíes amarillos en puré

Preparación:

Cortar el pescado en láminas y estirarlo en un plato.

Mezclar el resto de los ingredientes en un bolo y cubrir el pescado con esta salsa

Acompañar con choclo y papas.

Sopa de ocas (6 personas)

- ½ kilo de ocas verdes, frescas no dulces, mejor si son ocas blancas o amarillas.
- Una cebolla roja mediana, picada a cuadritos.
- Tres dientes de ajos picados finamente.
- Una cucharada de ají colorado en crema.
- Un chorrito de aceite.

- Cien gramos de queso serrano, fresco.
- Dos huevos de gallina de corral.
- Una rama de huacátay y de orégano fresco.

Preparación:

Freír en una olla el ají colorado y los ajos, luego poner la cebolla. Freír a fuego lento.

Agregar el agua y enseguida las ocas partidas en pequeños trozos. A media cocción sacar algunas de éstas para hacer con ellas una papilla, lo que dará espesor y consistencia al caldo.

Dejar hervir hasta que las ocas estén bien cocidas.

Por último, agregar huevos, queso triturado y orégano.

TOMATES RELLENOS (6 personas)

- 6 tomates
- 2 tazas de granos de choclo cocido
- 2 tazas de frijolitos verdes picados y cocidos
- 1 taza de MAYONESA MAGGI
- 4 cucharadas de perejil picado
- Ensalada para acompañar

Preparación:

Cortar una tapita a los tomates en la parte superior. Retirar con cuidado la pulpa y haga cortes en forma de cascós hasta la mitad.

Mezclar los choclos con los frijolitos verdes, la pulpa de tomates sin el jugo y la mitad de la MAYONESA MAGGI.

Rellenar los tomates, decorar con el resto de la MAYONESA MAGGI y servir sobre ensalada de lechuga.

Cóctel de camarones (6 personas)

- 1 Kg. de camarones
- 1 1/2 tazas de mayonesa bien aderezada
- 3 cdas. De Ketchup
- 1 cda. De coñac
- 2 paltas
- 2 huevos duros
- Unas gotas de salsa inglesa
- Hojas de lechuga

Preparación:

Cocer los camarones en agua con sal por tres minutos aproximadamente, luego escurrirlos y pelarlos, separando algunas colitas para la decoración.

Colocar en copas de boca ancha una hoja de lechuga bien lavada y picada, sobre esta colocar una porción de palta cortada en cubitos, esparcir encima una porción de colitas de camarones.

Mezclar la mayonesa con el ketchup, unas gotas de salsa inglesa y el coñac, unir muy bien todo. Con esta salsa cubrir los camarones.

En el centro colocar una rodaja de huevo duro poniendo un puntito de ketchup y al borde del vaso una colita de camarón, o una rodaja de limón.

25