

OCTUBRE 2015

# CALLE TRES

## 20 DE OCTUBRE DIA DEL CHEF



### CINCO PANES Y DOS PECES

*“Y ordenando a la muchedumbre que se recostara sobre la hierba, tomó los cinco panes y los dos peces, y levantando los ojos al cielo, bendijo los alimentos, y partiendo los panes, se los dio a los discípulos y los discípulos a la multitud. Y comieron todos, se saciaron y recogieron los pedazos que sobraron y llenaron siete canastas. Y eran los que habían comido, cuatro mil hombres, sin contar las mujeres y los niños.” MATEO 14:19*

### SOPA DE ENELDO

#### INGREDIENTES:

50 gramos de mantequilla.  
2 cebollas medianas.  
Un diente de ajo.  
Dos cabezas de eneldo.  
900 cc de caldo de pollo.  
Ralladura de una naranja.  
110 ml de crema de leche.  
Sal y pimienta

Sonia Dejesús de Cooke



Cocine en una olla tapada 50 gramos de **mantequilla**, las 2 **cebollas** medianas picaditas y un diente de **ajo**, sin que se doren, durante 10 minutos. Luego le añades las 2 cabezas de **eneldo** picadito y lo sigues cocinando a fuego bajo con la olla tapada por 30 min. Muévela de vez en cuando, se añade el **caldo de pollo** (900 ml) y la ralladura de una **naranja**. Cúbralo y déjelo hervir, luego le baja la llama por otros 30 min. Apáguelo y déjelo enfriar un poco antes de licuarlo y colarlo (muy importante). Después le añades los 110ml de crema de leche, sal y pimienta al gusto.

250 gr. de camarones frescos pelados  
4 dientes de ajo  
1 cucharada de perejil fresco picado  
1 guindilla seca.  
Una pizca de pimentón molido  
Aceite de oliva  
Sal

Pelar los dientes de ajo y hacer un picadillo muy menudo con ellos. Colocamos la cazuela de barro al fuego con aceite de oliva, que cubra el fondo de la cazuelita. Cuando el aceite esté muy caliente, incorporamos los ajos, el perejil picado y la guindilla. Cuando esos ingredientes se pongan doraditos, añadimos los camarones, espolvoreamos con pimentón dulce y apartamos del fuego inmediatamente. Los camarones al pil pil tomarán su punto ideal con el calor residual del aceite. Servimos chisporroteando.

### *Camarones al pil-pil*



**Churrucho** (Monagas) El churrucho es un dulce que se prepara en la cocina venezolana desde la época colonial, pues se cree es una tradición culinaria española preparada cada 24 de junio y en la semana santa.



Ingredientes  
1 panela de papelón,  
1 torta de queso de cuajada  
2 tazas de miel  
Canela  
Clavo de especie  
Trocitos de piña.



Este dulce típico del oriente venezolano, se prepara con la cuajada de la leche. Se elabora un melado con papelón o azúcar y el suero dejado por la cuajada, se le agrega la miel, la canela, el clavo de especie y trocitos de piña. Se colocan los trozos de la cuajada en este melado y se pone al fuego, se remueve constantemente con una paleta de madera y se deja hervir a fuego lento durante veinte minutos aproximadamente. Se deja enfriar.

Rafael Luna

## Panes hindúes

**Roti** es un tipo de pan hindú. Está hecho de harina trigo cocida sobre una superficie plana de hierro.



**Paratha** es un pan plano típico de los pueblos del subcontinente indio, elaborado con harina de trigo en una sartén caliente con aceite y se rellena con verduras y paneer (queso hindú).



**El Chapati** es un tipo de roti. Está hecho de una masa de harina integral, agua y sal.



**El Naan** es un pan plano, elaborado de **harina de trigo** y con **levadura**.



**Los Pappadums** es un pan plano y delgado, en forma de oblea. Elaborado con legumbres como: harina de lentejas, de garbanzos, de lentejas negras o de arroz.



## CALABACINES GRATINADOS SONIA ESTRADA

Cucurbita pepo



CALLE TRES

### Ingredientes:

1 calabacín grande y tierno.  
1/8 kg queso guayanés.  
1/2 kg de tomates maduros.  
1 cebolla mediana.  
Pimentón.  
Ají dulce.  
Aceite de color (onoto).  
3 huevos.  
1 rama de albahaca.  
Sal al gusto.  
3 cucharadas de harina de trigo.  
(Si la persona es intolerante al gluten puede utilizar Maicena y añadirle 1/4 de cucharadita de goma xántica).  
Aceite para freír.

**Preparación:** para la salsa, se licuan los tomates, cebolla, pimentón y el ají, se pasan por un colador y se coloca esta mezcla en una sartén con 1 cucharada del aceite de color, la rama de albahaca y se cocina hasta que se espese un poco, se prueba la sazón, si es necesario se añade sal. Se baten los huevos y se le añade la harina y la sal. Los calabacines se lavan y se cortan en ruedas delgadas. Las ruedas de calabacín se van metiendo en la preparación de huevos, ya se tiene el aceite caliente y se van friendo hasta que queden doradas, se van colocando sobre papel absorbente y cuando estén todas fritas, se coloca en una fuente refractaria un poco de salsa, encima las ruedas de calabacín y arriba de éstas el queso cortado en lajitas delgadas, así en varias capas terminando con queso. Se mete al horno para que se gratine.



## EMPANADA GALLEGA DE ZAMBURRIÑAS

500 g de masa hojaldré  
3 cebollas  
2 k de zamburriñas con concha  
1 pimiento rojo  
1 tomate grande  
2 dientes de ajo  
Sal y pimienta (al gusto)  
1/2 cucharada de azafrán  
Aceite de oliva (5 cucharadas)  
1 hoja de laurel  
1 cucharada de pimentón dulce



**Chlamys varia** La zamburriña es un molusco bivalvo, de aspecto similar a la vieira.

Ponemos las zamburriñas limpias a remojo durante toda la noche para extraerle la arena (**si le añadimos un poco de harina de maíz botan la arena mas fácilmente**).

Abrimos las zamburriñas cociéndolas en una cazuela con un dedo de agua, una hoja de laurel y una pizca de sal, con 2-3 minutos a fuego alto. Reservamos las zamburriñas sin la concha. También se puede hacer con zamburriñas enlatadas. En una cazuela colocamos 4 cucharadas de aceite y echamos 3 cebollas muy picadas, a fuego medio y durante unos 8 minutos hasta que queden transparentes, picamos el pimentón y los dientes de ajo; el tomate lo cortamos en dados pequeños. Cuando el sofrito este bien blandito echamos el pimiento, el ajo y el tomate a la cazuela durante otros 8 minutos a fuego lento. Añadimos las zamburriñas, el azafrán, el pimentón y salpimentamos todo al gusto. Dejamos enfriar para que luego no nos ablande la masa. Extiende el papel de horno sobre una placa, coloque el hojaldré y lo cubrimos con el relleno dejando unos 3cm de margen alrededor. Coloque la otra lámina de hojaldré por encima y selle los bordes. Con un tenedor pincha la placa superior para que el exceso de vapor salga por ahí una vez esté en el horno, además se le hace un pequeño orificio en el medio con el mismo fin. Ahora bata el huevo en un bol y añádele un poco de pimentón y leche. Mézclalo todo bien y pinte la parte superior de la empanada con esta mezcla. Precalentamos durante 5 minutos el horno a 180°C y luego metemos la empanada a la misma temperatura, primero en la parte de abajo del horno (unos 20 minutos) y luego otros 25 minutos en el centro. Cuando este bien doradita la sacamos. Se puede añadir también jamón picado o perezil picado.



## MOFONGO, SORULLOS Y ALCAPURRIAS

Ovidio Dejesús M. Natural de Jayuya Puerto Rico, estos platos son recuerdos de su infancia, preparados por su madre Luisa Matos y traídos a tierras venezolanas su segunda patria



### MOFONGO CON CAMARONES.

3 plátanos verdes  
Aceite vegetal para freír  
1 cucharada de aceite de oliva  
1 Cda. de ajo ó 3 dientes  
1/2 libra de chicharrón  
o tocineta cocinada en pedacitos.  
Camarones pelados



Corte los plátanos, y déjelos remojando en agua con sal por 15 minutos, escurra y séquelos. Fría los plátanos a temperatura media hasta dorarlos por ambos lados, pero no demasiado para poder majarlos, escúrralos y colóquelos sobre toalla secante. Muela en un pilón los ajos con el aceite de oliva y el chicharrón o tocineta. Mezcle bien. Maje los tostones en el pilón, mientras va majándolos vaya echando un poco de la mezcla de ajo y chicharrón para que se vaya distribuyendo en la masa de tostones. (No utilice el procesador de alimentos para moler los tostones). La consistencia debe ser rústica con pedazos grandes y pequeños en la masa. Una vez haya majado todos los tostones, reúna las diferentes tandas en un solo recipiente y eche el resto de la mezcla de ajo. Distribuya bien. Añada sal a gusto. Con sus manos, tome la masa de tostones majada y forme una pequeña copa para recibir los camarones preparados a su gusto.

### SORULLOS CON QUESO

Ingredientes:

2 tazas de agua  
1 1/4 cucharaditas de sal  
1 1/2 taza de harina de maíz  
Una taza Queso Edam rallado grueso



En una olla mediana, mezcle el agua y la sal. Caliente el agua hasta hervir y retire la olla del fuego. Añada la harina en el agua y mezcle hasta formar una masa. Asegúrese que la masa quede libre de grumos. Coloca la masa en un envase hondo y deja enfriar un poco hasta que puedas trabajar con ella, agrega ahora el queso rallado grueso. Con las manos forme los sorrullitos (en forma tubular) de 6 centímetros de largo aproximadamente. Fríalos en abundante aceite hasta que doren. Sírvalos con una crema de untar.

### INGREDIENTES

1 kilo de yautía (ocumo chino)  
1 kilo de cambur verde  
1 plátano verde  
1/4 taza de aceite con onoto  
1 pizca de sal (o a gusto)  
Especias  
1 diente de ajo  
1 rollo de papel encerado  
Relleno favorito.



## ALCAPURRIA



Ralle el ocumo, el plátano y los cambures por el lado más fino. Mezcle la maza con el aceite de onoto, sal y sazón con especias al gusto, incorpore el ajo macerado. Con la masa fría y coloque aproximadamente 2 cucharadas de masa sobre papel encerado. Dele forma circular Coloca tu receta de carne, pollo, langosta, camarones, etc. en el centro, a lo largo de la masa. Es decir, una línea de tu relleno favorito (previamente cocido). Sostén el papel encerado por debajo y cierra la alcapurria a lo largo del relleno. Usa una cuchara para ayudar a cerrar y dar la forma de alcapurria. Fríalos en aceite caliente hasta dorar.

### Ingredientes:

1/2 Kg de manzanas  
100 gr de almendras molidas  
150 gr de mantequilla  
150 gr de azúcar  
50 gr de harina todo uso  
2 huevos  
1 cucharadita polvo de hornear  
1 cucharada de canela  
1 cucharada de azúcar glas

### Torta Sueca de manzana y Canela

Dra. Amalia Panzarelli

**Preparación:** Precalentar el horno a 180°C. En un bowl colocar la mitad del azúcar, mantequilla, huevos y mezclar. Añadir luego almendra molida, harina y polvo de hornear y mezclar hasta que quede una masa homogénea. Aparte, pelar manzanas y rallarlas. En un molde de torta, cubierto con papel antiadherente, colocar la mitad de la mezcla y extender, luego rellenar con las manzanas ralladas y espolvorear el resto del azúcar (75 gr) y la canela. Cubrir con masa restante, hornear por 30 minutos. Dejar enfriar y luego poner en nevera por 2 horas, sacarla, desmontar y espolvorear azúcar glass (nevazucar)



El **Tiramisú** se origina en Véneto durante los años 50. Donde era popular en los burdeles. En esa época los lupanares contaban con un cocinero y la **madama** ofrecía a sus clientes un postre de cortesía, diciendo: Anda, toma cariño, que te doy una cosa que “**te tira su**” que en su lengua de origen, es equivalente a tentempié.

## TIRAMISÚ ESPECIAL PARA EL DIA DE TODOS LOS SANTOS

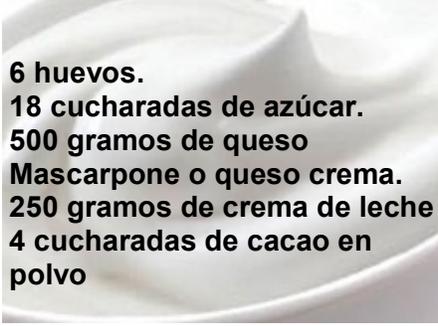
### INGREDIENTES DEL BIZCOCHUELO

4 huevos  
100 grs. de azúcar.  
120 grs de harina leudante o plantillas



### INGREDIENTES PARA LA CREMA.

6 huevos.  
18 cucharadas de azúcar.  
500 gramos de queso Mascarpone o queso crema.  
250 gramos de crema de leche  
4 cucharadas de cacao en polvo



### PARA EL ARMADO

Una taza de café fuerte  
Brandy o Amaretto.  
4 cucharadas de cacao en polvo  
Virutas de chocolate.



**PREPARACIÓN:** batir los huevos con el azúcar con batidora eléctrica, hasta obtener una pasta consistente, agregar la harina tamizada, incorporar la harina con espátula con movimientos envolventes. Colocar en una bandeja de hornear engrasada y forrada con papel encerado. Hornear a 180 grados C., durante 20 minutos o hasta que levante y se dore.

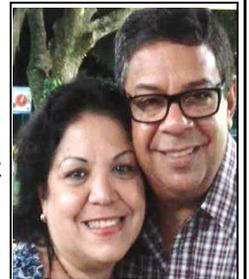
**En 1968, el tiramisú salió de los burdeles para darse a conocer. Pero no lo hizo solo, recibió el apoyo del chef artesanal Alfredo Beltame, maestro de la hostelería y fundador de una cadena de restaurantes (Toula) con sede en la ciudad de Treviso, en el Véneto.**

**PREPARACIÓN DE LA CREMA:** batir los huevos con el azúcar hasta obtener una mezcla espumosa y dividirla a la mitad. A una parte se le agrega el queso Mascarpone o en su defecto el queso crema y la mitad de la crema de leche, unir bien los ingredientes. A la otra agregarle el cacao en polvo y el resto de la crema de leche.



**ARMADO:** en una fuente colocar una capa de bizcochuelo o de plantillas humedecidos con la mezcla de café fuerte y el licor. Colocar encima la mitad de la crema de queso y arriba de esta la mitad de la crema de cacao. Cubrir con otra capa del bizcochuelo o plantillas humedecidas en el café y el licor, encima colocar otra capa de la crema de queso y luego la de cacao, espolvorear el polvo de cacao, decorando con virutas de chocolate. Refrigerar durante 4 horas antes de servirlo.

Dra. Teresa Díaz de Sarabia



## “œufs à la neige vs île flottante »

### Huevos a la nieve o islas flotantes de mi abuela Mariana



#### EL MAR

1 ¼ litro de leche  
1/2 litro de crema de leche  
100 gramos de azúcar  
1 cda de maicena  
4 huevos  
1 cdta de esencia de vainilla  
¼ de cdta de sal

#### LA ISLA

4 claras de huevo  
¼ de cdta de crémor tártaro  
50 gramos de azúcar



Hierva la leche con la crema de leche y la vainilla, en un recipiente aparte se agregan cuatro yemas de huevo con el azúcar, la maicena y la sal, se mezclan hasta blanquear. Se agrega ½ litro de la leche hirviendo mezclando sin parar, para evitar que se cocinen las yemas de huevo al contacto con lo caliente de la leche y se incorpora a la mezcla poco a poco. Cocer durante 10 minutos a fuego bajo, moviendo constantemente con una paleta de madera, la crema no debe hervir, estará lista al no gotear de la paleta. Se deja enfriar. Se baten las 2 claras con el crémor tártaro hasta que estén a punto de suspiro, el azúcar se agrega poco a poco hasta que forme picos, se toman porciones y se escalfan en leche caliente (no hervida) y se colocan sobre la natilla de vainilla.

# TORTA DE QUESO CREMA Y CHOCOLATE. María Conceição Goncalves

## INGREDIENTES PARA LA TORTA

Ingredientes de la torta  
2 tazas de azúcar  
3 tazas de harina  
1 taza de leche  
1 taza de aceite de maíz  
1 taza de café fuerte tibio  
2 huevos  
¾ de taza de cacao en polvo  
1 cucharadita de vainilla  
2 cucharaditas de polvo de hornear  
2 cucharaditas de bicarbonato  
1 cucharadita de sal.

Preparación : se mezcla la azúcar, el aceite y los huevos, luego poco a poco se incorpora la leche con la vainilla. Aparte se mezclan la harina, con el cacao, el polvo de hornear, el bicarbonato y la sal, se agregan juntos a la preparación anterior, como último se incorpora el café.

## INGREDIENTES PARA LA CREMA.

1 queso crema  
½ taza de azúcar  
½ taza de coco rallado.  
1 cucharadita de vainilla.  
2 huevos.

## PREPARACION DE LA CREMA

Los ingredientes de la crema se mezclan todos juntos y se licuan.



**ARMADO:** Se divide la mezcla de la torta en dos partes, la primera se coloca en el molde usado para hornear, sobre esta capa se coloca la crema de queso y por último la segunda parte de la mezcla de la torta cubriendo completamente la crema de queso. Se hornea a temperatura alta durante 45 a 60 minutos

**La Isla de Madeira** con sus magníficos paisajes, clima templado, ambiente tranquilo, colorido folclore y su seductora gastronomía. La comida local está basada en la tradición campesina como: el *bolo do caco*, las *lapas a la parrilla*, *sopa de tomate e cebola* o la *açorda*, la carne de *vinho e alhos*, el *milho Frito*, o el tradicional *Bacalhau*. Como postre las *queijadas* y para beber la *nikita*, o la tradicional *poncha* ( *aguardiente, miel y limón*) y sin olvidar el *vino seco de Madeira*

# ARROZ DE BRUSELAS Alsacia Lorena Salvatori Recopilado por María Eugenia Ojeda



## INGREDIENTES

2 tazas de Arroz blanco.  
5 Chuletas ahumadas limpias.  
1 lata pequeña de Petit pois  
2 Pimentones rojos (morrones)  
Aceite de oliva  
Pimienta negra  
Paprika  
10 ajíes dulce  
2 cebollas picadas en cuadros.  
Crema de leche.  
Espárragos  
Mayonesa  
Mostaza de Dijon.



Historia: En 1871, por el Tratado de Fráncfort finalizó la Guerra Franco-prusiana, donde Alemania anexó parte de los territorios de las regiones francesas de Alsacia y de Lorena. Supuso un cambio progresivo en los usos y costumbres de esas regiones, con la oposición que se aglutinó en un movimiento autonomista, que desembocó en la Primera Guerra Mundial. En 1918 con la firma del armisticio y por Decreto del 15 de noviembre, Francia recupera la soberanía sobre estos territorios. Al otro lado del mundo en Tumeremo estado Bolívar, nace una niña pelirroja, hija de Lorenzo Salvatori francés de Córcega y de Mariana Rivas de la localidad que para celebrar la recuperación de los territorios, fue bautizada como Alsacia Lorena.



Cocinar el arroz de manera habitual y dejar reposar aireándolo para que quede suelto. Se prepara el guiso, sofriendo la cebolla primero hasta que se ponga transparente y luego se le agregan el pimentón rojo y el ají dulce picados en cuadros, hasta que este suave, se agrega la chuleta ahumada también picadas en cuadros de 0,5 cm y se dejan cocinar alrededor de media hora hasta que todos los ingredientes se integren bien. Se deja reposar y se mezcla con el arroz blanco.

Se prepara una salsa cremosa con mayonesa, crema de leche y mostaza de Dijon. Se sazona con pimienta, paprika y aceite de oliva. La proporción de estos ingredientes es al gusto y se añade a la mezcla del arroz, debe quedar con una textura suelta y no pegajosa. Finalmente se le agrega una lata de petit pois de los pequeños. Para terminar se extiende en una bandeja, se decora la parte superior con un poco de la crema que se debe reservar para este fin, para adornar espárragos y palitos de pimentón morrón.



ALFREDO VELAZQUEZ

El tomate, es nativo de México. Su nombre en *náhuatl*, fue **tomatl**. El tomate fue una de las importaciones americanas, que se inició con el descubrimiento. La primera referencia se rastrea hasta 1548, donde señala la llegada de un cargamento de tomates amarillos, que por el parecido con las manzanas fue llamado Pomodoro (manzana de oro) Pero fue en el Nápoles del siglo XVII, la primera referencia a la salsa en un libro de cocina de 1692 por **Antonio Latini** quien la llamó "*salsa di pomodoro alla Spagnuola*".



## PIE DE RICOTTA DULCE

FLORINA COHEN

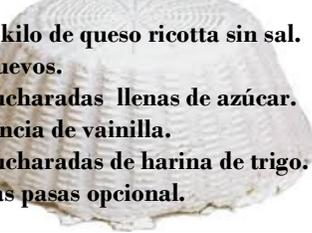
**PREPARACIÓN:** se bate la margarina, la crema de leche, las yemas, el polvo para hornear y dos tazas de harina. La otra taza se coloca sobre la mesa, se saca lo batido y se amasa hasta obtener una masa suave y no pegajosa, se hacen dos hojas del tamaño de la bandeja pyrex que se usara. Se desmenuza la ricota con un tenedor y se mezcla con el resto de los ingredientes del relleno. En el pyrex sin untar se coloca una de las hojas de la masa, luego colocamos el relleno de ricota y encima la otra hoja . Se pincha con un tenedor, se hornea a 350 grados F.( 180° C) durante 45 minutos o hasta obtener un color beige

### INGREDIENTES DE LA MASA

200 Grs. De margarina  
1 taza de crema de leche  
2 yemas de huevo  
1 cucharadita de polvo para hornear  
3 tazas de harina no leudante

### INGREDIENTE DEL RELLENO

1/2 kilo de queso ricotta sin sal.  
3 huevos.  
9 cucharadas llenas de azúcar.  
Esencia de vainilla.  
2 cucharadas de harina de trigo.  
Uvas pasas opcional.



## TUNJITAS, PIÑITAS O PAN DULCE DE ANIS OVIDIO DEJESÚS E.

No hay nada preciso sobre el origen de este pan, pero es un pan caraqueño, a pesar de que hoy puede conseguirse en toda Venezuela. Es un pan que nos recuerda una Caracas más gentil y menos atribulada pero que al comerlas recién salidas del horno con mantequilla y mermeladas nos ayudan a evocar esas añoranzas.



### Receta

Harina panadera 326 gr.  
agua 130 gr.  
levadura 13 gr.  
Sal 3 gr.  
azúcar 82 gr.  
leche en polvo 3 gr.  
huevos 16 gr.  
mantequilla 20 gr.  
semillas de anís 7 gr.



Se colocan todos los ingredientes secos en un bol o directamente sobre la mesa y se hace un volcán, luego se agrega en el centro del volcán los ingredientes líquidos, reservando la sal y las semillas de anís. Se mezcla y una vez integrados, en este punto colocar la sal y se procede a amasar hasta lograr la consistencia de una masa uniforme y que no se pega en las manos (15 minutos aproximadamente), en este punto, colocar las semillas de anís y se vuelve a amasar unos 10 minutos . Dejar la masa en el bol cubierto con un paño o papel celofán por 60 minutos. Pasado este tiempo, se divide la masa en seis porciones y se colocan en bandeja previamente engrasada y se deja descansar tapada por otros 60 minutos más. Antes de proceder al horneado se barniza con huevos batidos y se realizan cortes uno largo y dos pequeños perpendiculares, este corte se realiza justo después de barnizar. Si se desea, espolvorear con azúcar justo en la zona en la que se realizaron los cortes antes de entrar al horno. 15 minutos a 180 grados centígrado.

## ARROZ SALVAJE sin “arroz salvaje” ALSACIA DEL CARMEN DEJESÚS

### INGREDIENTES.

1 taza de arroz blanco  
Dos nidos de fideos  
4 tiras de tocineta  
1 cucharada de bovril  
1 cubito de carne  
Dos huevos



**PREPARACION:** Cortar las tocinetas en pequeñas tiras y freírlas hasta dorarlas, hacer una tortilla con los huevos y reservar. Fraccionar los fideos a un tamaño de 1 a 2 cm. y freírlos hasta dorarlos. Sofreír el arroz para dorarlo un poco. Colocar en una taza de agua la cucharada de concentrado de carne y el cubito, cocinar el arroz con la taza preparada y una taza de agua adicional, junto con los fideos, para presentarlo se mezcla con el arroz la tocineta y con la tortilla picada en tiras.



Zizania, es un género de plantas herbáceas Es originario de Eurasia y América del Norte. El arroz salvaje, de tono marrón oscuro, pues no se le quita la cáscara, no corresponde con lo que conocemos comúnmente como arroz, aunque tenga una apariencia similar por su forma fina y alargada. Es la semilla de una planta silvestre que crece en lugares pantanosos, conocida por los aborígenes como manoomin. Tiene un sabor semejante al de las nueces. No contiene gluten por lo que resulta apto para los celíacos.