MARIANO ORZOLA

yoga

& NUTRICIÓN

Para una dieta saludable



54 recetas energéticas

yoga en casa

eBook KINDLE

YOGA & NUTRICIÓN
54 RECETAS ENERGÉTICAS
COLECCIÓN **YOGA EN CASA** - EBOOK KINDLE

Producción Integral: Mariano Orzola
Marketing Editorial: AF
Diseño y Edición : OrzolaPress
Arte de Tapa: OrzolaPress
Fotografías de Tapa e Interior: Istock, Shutterstock
Email autor: msorzola@gmail.com
Twitter autor: twitter.com/MarianoOrzola

Copyright © 2017, Mariano Orzola
Copyright Textos © 2003-2017, Mariano Orzola
Copyright Colección © 2017, OrzolaPress

Primera edición en español: Octubre, 2017
CDEK: OP-CYC-017-0001-30102017

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico o mecánico, fotocopia, grabación o cualquier sistema de almacenamiento o recuperación de información, sin el permiso escrito de Mariano Orzola.

***Importante:** El autor ha realizado un compendio de 54 recetas energéticas a base de diferentes combinaciones de ingredientes considerados “afrodisíacos”, fáciles de elaborar que se adaptan muy bien a la alimentación diaria. Las recetas están concebidas para una dieta saludable, como la que se propone desde la práctica del Yoga. No es necesario poseer conocimientos especializados sobre cocina para poder preparar cada receta presentada en este libro ya que pertenecen a la categoría de “cocina casera”.



Colección **Yoga** en casa

La información más selecta y efectiva sobre la práctica del Yoga en el hogar. Incluye consejos, posturas, sesiones y mucho más... Todo lo que necesitas para mejorar el cuerpo, calmar la mente y alimentar el espíritu.

© Un producto digital OrzolaPress, 2017-2018



Venta exclusiva en tiendas

amazon



Contenidos

IMPORTANTE
La alimentación en el Yoga
Las cualidades de los alimentos en el Yoga
Sopa crema de zanahorias con jengibre
Sopa crema de zapallo y puerro
Sopa crema de aguacate con cilantro
Gazpacho intenso
Tarta de brócoli con parmesano
Quiche lorraine
Tarta de cebollas con queso azul
Ensalada de la pasión
Bocadillos de hinojo con miel y vino blanco
Ensalada suprema
Ensalada exprés intensa
Ensalada energética
Cazuela aromática de verduras y legumbres
Ensalada Waldorf
Filete de ternera con salsa de hongos
Filet mignon con jengibre y miel
Pollo a la griega
Pollo tai
Pollo cuatro estaciones
Salteado agridulce de cerdo con mango
Salteado intenso de pollo con lima y coco

Salmón aromático al limón con menta

Salmón con salsa de cítricos

Salmón grillado con salsa de soja y azúcar moreno

Lasaña de salmón y espárragos

Salmón grillé a la mostaza

Risotto clásico con tomates secos y mozzarella

Risotto de espárragos

Risotto combinado con tomate, choclo y albahaca

Risotto aromático con hierbas y azafrán

Risotto combinado con choclo y calabaza

Risotto primavera

Risotto fácil con espinacas

Risotto intenso con vegetales mixtos

Risotto con zucchinis

Brownies exprés clásicos

Brownies de chocolate blanco

Torta de chocolate con frutos rojos

Mousse de chocolate con merengues

Crepés de chocolate con frutas y salsa de frambuesa

Brownies de jengibre con crema al oporto

Masitas sugestivas de chocolate con malvavisco

Macedonia tropical

Muffins aromáticos con canela

Boniatos con jengibre y canela

Torta de arándanos y canela

Cheesecake de frambuesa

Torta de manzana y canela

Copa de yogur con salsa de frambuesas

Peras aromáticas

Compota de arándanos con quinotos
Compota de peras con albaricoques
Compota de frutas secas
Avena con fruta
Referencias bibliográficas
Sobre el autor

IMPORTANTE

En este libro se utilizan las convenciones y unidades de medida internacional:

Peso: kilogramos (kg) o gramos (gr)
Altura: metros (mts) o centímetros (cm)
Líquidos: litro (l) o centímetros cúbicos (cc) o mililitros (ml)
Porción de alimentos: Porción (ejemplo: 1 porción)

EQUIVALENCIAS:

1 kilogramo = 1 kg = 1000 gr
1 metro = 1 mt = 100 cm
1 litro = 1 l = 1000 cc = 1000 ml
1 medida = 1 taza / 1 vaso
Las siglas “c/n” significan “cantidad necesaria”

La alimentación en el Yoga

La disciplina del Yoga no sólo basa toda su filosofía en las posturas, la meditación, la relajación y el pensamiento positivo, también considera la alimentación como un aspecto imprescindible para lograr una armonía suprema entre el cuerpo y la mente. Y aunque muchas personas lo consideren una terapia, el Yoga es un verdadero estilo de vida que propone el descubrimiento interior a través de un equilibrio energético.

La dieta alimentaria en el Yoga busca ante todo favorecer la tranquilidad interior, relacionada en su mayoría con el consumo de determinados alimentos. Si la comida es pura, el organismo dispondrá de todos los elementos necesarios para potenciar su lucidez mental, su nivel de concentración y su bienestar general.
El Yoga propone sustancialmente el consumo de alimentos naturales y sin procesar como cereales, legumbres, frutas, hortalizas, frutos secos, semillas y productos lácteos frescos. El predominio de hidratos de carbono complejos y la escasez de grasas en la dieta yóguica garantiza un nivel alto de serotonina en el cuerpo, la sustancia responsable de liberar el estrés y la depresión.

Más verduras y menos carne

Según el Yoga, está demostrado que el aparato digestivo humano funciona de manera más óptima si lleva una dieta vegetariana. Esto es discutible, sin embargo es cierto que los vegetarianos no padecen ciertos trastornos como colesterol alto y enfermedades cardíacas, que son bastante frecuentes en personas que consumen mucha carne.
Aunque muchos suponen una carencia de proteínas en la dieta vegetariana por el escaso consumo de carne, lo cierto es que para la dieta yóguica no es un problema obtener las proteínas necesarias. Los alimentos básicos más conocidos contienen una cantidad suficiente de proteínas como el caso de los cereales, las patatas, los frutos secos y las legumbres. Si bien es cierto que la calidad de la proteína obtenida de vegetales individuales es inferior a la de origen animal, existe una legumbre privilegiada: la soja.
Una dieta vegetariana variada sugiere el consumo de proteínas de diferentes fuentes, y la calidad general de éstas es tan aceptable como la de una dieta mixta

o con consumo moderado de carne. Por otra parte, las personas que adoptan al Yoga como estilo de vida muestran interés por otros factores beneficiosos para su salud además de la dieta vegetariana, por ejemplo: llevar una actividad física regular, beber menos alcohol y no fumar.

Las cualidades de los alimentos en el Yoga

Los principios milenarios del Yoga establecen una división en la naturaleza que también trasladan a la alimentación basada en tres cualidades distintivas: Satva (pureza y equilibrio), Rajas (actividad y pasión) y Tamas (apatía e inercia). La dieta yóguica se centra principalmente en los alimentos sátvicos, aunque quienes llevan una actividad física considerada incorporan además los alimentos rajásicos. De por sí descartan los alimentos támasicos por considerarlos perjudiciales para la salud.

Alimentos sátvicos: Salud con placer

Son los alimentos íntegramente naturales y puros, sin aditivos químicos. Los principales sátvicos son frutas frescas, jugos de frutas, verduras crudas y cocidas al vapor, granos, semillas, legumbres, pan integral, miel, hierbas frescas en condimentos, hierbas en infusiones y productos lácteos descremados. Una dieta con predominio de alimentos sátvicos mejora la digestión y potencia la vitalidad. En el plano psicofísico, el consumo de alimentos sátvicos favorecen la alegría, la serenidad y la claridad mental. También contribuyen a mantener un equilibrio emocional constante y a eliminar la fatiga tanto física como mental.

Alimentos rajásicos: Estímulo con energía

Son los alimentos energizantes, pero que también producen excitación. Los principales rajásicos son pescados, carne de ciervo, huevos frescos, café, té, tabaco, bebidas tipo cola, azúcar blanco, sal, ajo, cebolla, rábanos, condimentos picantes, pan blanco y productos de repostería. Una dieta con predominio de alimentos rajásicos inducen a la acción y estimulan el placer sensual, pero perjudican el crecimiento interior.
En el plano psicofísico, el consumo de alimentos rajásicos no está recomendado ya que destruyen el equilibrio entre el cuerpo y la mente, imprescindible para lograr la felicidad. Y si bien una dieta rajásica atenta contra la tranquilidad, un consumo controlado de alimentos de este tipo contribuyen para soportar grandes esfuerzos físicos.

Alimentos tamásicos: Insanos por naturaleza

Son los alimentos que no le confieren ningún beneficio al cuerpo, sólo una variedad de sabores al paladar. Los principales tamásicos son alimentos procesados y refinados, comidas recalentadas y fermentadas, alimentos desnaturalizados, hongos, quesos curados, bebidas alcohólicas de mala calidad, comida frita con exceso de aceite, alimentos grasosos, fruta verde o demasiado madura, vinagre y todo tipo de enlatados. Una dieta con predominio de alimentos tamásicos reduce la energía, favorece la fatiga y el desgano, aumenta la pereza y perjudica tanto al cuerpo como la mente.

En el plano psicofísico, el consumo de alimentos tamásicos genera un campo propicio para el padecimiento de enfermedades crónicas y depresión. La dieta yóguica descarta por completo los alimentos con características tamásicas porque los considera fundamentalmente nocivos para la salud en general.

Sopa crema de zanahorias con jengibre

Ingredientes (para 6 porciones):
- 6 tazas de caldo de verduras
- 4 tazas de zanahoria rallada
- 3 dientes de ajo, picados
- 2 cucharadas eneldo picado
- 100 gr de mantequilla
- 1 cucharada de jengibre
- Sal y pimienta al gusto

Preparación en un paso:
En una olla mediana a fuego fuerte, poner a hervir el caldo junto con la zanahoria rallada, el ajo, eneldo, mantequilla en cubos y sal. Una vez que soltó el hervor, bajar el fuego a suave y cocinar por 30 minutos o hasta que las zanahorias estén bien tiernas. Pasar todo por la licuadora hasta lograr un puré suave sin grumos. Volver la preparación a la olla, y cocinar por otros 20 minutos a fuego suave. Salpimentar si fuese necesario y agregar el jengibre.

Sopa crema de zapallo y puerro

Ingredientes (para 6 porciones):
- 100 gr de mantequilla
- ½ taza de puerros picados
- 2 tazas de zapallo en cubos
- 2 cucharadas de harina común
- 500 cc de nata (crema de leche)
- 4 tazas de agua
- 1 cucharadita de nuez moscada
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta al gusto
- 250 gr de queso fresco en trozos

Preparación paso a paso:
En un sartén, derretir la mantequilla a fuego mediano. Rehogar los puerros picados, junto con el zapallo. Agregar la harina y mezclar bien. Agregar la nata y cocinar por 4 minutos.
Pasar la preparación a una olla con agua hirviendo, y condimentar con sal y pimienta a gusto y nuez moscada. Agregar también la hoja de laurel. Hervir por unos 30 minutos. El zapallo estará tan cocido que se deshace solo. Servir inmediatamente en cazuelas individuales, y agregar cubos de queso fresco.

Sopa crema de aguacate con cilantro

Ingredientes (para 4 porciones):
- 4 aguacates (paltas) picados en cubos
- 4 cebollas de verdeo finamente picadas
- 3 ½ tazas (825 ml) de caldo de pollo frío
- 2 cucharadas de puré de tomate
- 1 cucharadita de salsa picante (Tabasco)
- 1 cucharada de jugo de limón fresco o al gusto
- 1 cucharada de tequila (opcional)
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de queso crema, tipo Mendicrim®

Preparación paso a paso:
En una licuadora, combinar los aguacates, las cebollas de verdeo, el caldo de pollo, el puré de tomate, la salsa picante, el jugo de limón y el tequila. Reservar un poco del cilantro para utilizarlo como decoración, y licuar hasta lograr una crema suave y homogénea.
Sazonar con sal y pimienta a gusto. Agregar más caldo o agua para lograr la consistencia deseada. Llevar a la heladera por 2 horas como mínimo.
Para servir, colocar la sopa entre 4 platos hondos fríos. Rociar una cucharada de queso crema en el centro de cada plato y decorar con una hojita de cilantro y algunas tortillas o nachos.

Gazpacho intenso

Ingredientes (para 8 porciones):
- 4 tazas de tomates, cortados en cubos
- 1 taza depuré de tomate
- 1 taza de caldo de carne
- ¾ taza de morrón verde picado
- ¾ taza de apio picado
- ¾ taza de pepino picado
- 1/3 taza de cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 1 cucharadita de albahaca picada
- 1 cucharadita de perejil picado
- Sal y pimienta al gusto
- ½ cucharadita de de salsa picante
- 1 cucharadita de salsa Worcestershire

Preparación en un paso:
En un bol grande, mezclar los tomates, el jugo de tomate, el caldo, los morrones, cebollas, apio, pepinos, ajo aceite de oliva, jugo de limón y el vinagre tipo aceto balsámico. Por último, salpimentar y agregar la salsa picante y la salsa Worcestershire. Cubrir y llevar la heladera por lo menos por 8 horas, pero mejor si es toda la noche. Servir frío.

Tarta de brócoli con parmesano

Ingredientes (para 8 porciones):
- 1 masa de hojaldre para tarta
- 100 gr de mantequilla
- 1 atado de brócoli
- 3 huevos batidos
- 250 ml de nata (crema de leche)
- 200 gr de queso Parmesano, en hebras
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de harina
- 1 cebolla mediana picada

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 230°C (fuerte). Forrar una tartera con la masa de tarta. Pintar la base con mostaza. Limpiar y cortar los tallos del brócoli, y cocinarlos en agua hirviendo con sal por 5 minutos. Luego colar, y pasarlos por un bol con agua fría. Reservar.
En un sartén, derretir la mantequilla a fuego mediano. Rehogar la cebolla a fuego mediano por 5 minutos hasta que se ponga transparente. Cuidar que no se queme. Añadir los brócolis por 3 minutos. Mezclar en un bol los huevos junto con la nata, condimentar con sal y pimienta a gusto.
Agregar el brócoli y cebollas a la preparación, el queso parmesano y la cucharadita de harina. Mezclar bien hasta que se hayan integrado. Rellenar la tartera con la preparación.
Llevar al horno por 35 minutos. Dejar enfriar por 10 minutos antes de servir.

Quiche lorraine

Ingredientes (para 8 porciones):
- 1 masa de hojaldre para tarta
- 100 gr de mantequilla
- 1 cebolla grande, cortada en finas rodajas
- 3 huevos batidos
- 250 ml de nata (crema de leche)
- 150 gr de queso Gruyere, en hebras
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de harina

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 230°C (fuerte). Forrar una tartera con la masa de tarta. Pintar la base con mostaza.
En un sartén, derretir la mantequilla a fuego mediano. Rehogar la cebolla a fuego mediano por 5 minutos hasta que se ponga transparente. Cuidar que no se queme. Mezclar en un bol los huevos junto con la nata, condimentar con sal y pimienta a gusto.
Agregar las cebollas con sus jugos a la preparación, el queso y la cucharadita de harina. Mezclar bien hasta que se hayan integrado. Rellenar la tartera con la preparación. Llevar al horno por 35 minutos. Dejar enfriar por 10 minutos antes de servir.

Tarta de cebollas
con queso azul

Ingredientes (para 8 porciones):
- 1 masa de hojaldre para tarta
- 100 gr de mantequilla
- 1 cebolla grande, cortada en finas rodajas
- 3 huevos batidos
- 250 ml de nata (crema de leche)
- 150 gr de queso azul (gorgonzola o roquefort), en grumos
- 1 cucharadita de harina
- ½ taza de queso rallado
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 230°C (fuerte). Forrar una tartera con la masa de tarta. Pintar la base con mostaza.
En un sartén, derretir la mantequilla a fuego mediano. Rehogar la cebolla a fuego mediano por 5 minutos hasta que se ponga transparente. Cuidar que no se queme. Mezclar en un bol los huevos junto con la nata, condimentar con sal y pimienta a gusto. Agregar las cebollas con sus jugos a la preparación, el queso y la cucharadita de harina. Mezclar bien hasta que se hayan integrado.
Rellenar la tartera con la preparación. Distribuir el queso roquefort en la superficie. Llevar al horno por 35 minutos. Dejar enfriar por 10 minutos antes de servir.

Ensalada de la pasión

Ingredientes (para 6 porciones):
- ¾ taza de castañas de cajú, cortadas al medio
- 4 fetas de bacón (panceta)
- 1 cucharada de mantequilla derretida
- 1 cucharadita de romero
- 1 cucharadita de curry
- 1 cucharada de azúcar moreno
- ½ cucharadita de sal marina
- ½ cucharadita de pimienta
- 1 planta de lechuga arrepollada
- ½ pera cortada en cubitos
- ½ taza de uvas sin semillas, cortadas al medio

PARA EL ADEREZO:
- 3 cucharadas de vinagre de vino
- 3 cucharadas de mostaza de Dijon
- 2 cucharadas de miel
- ½ taza de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:
En un sartén a fuego medio, tostar las castañas hasta que se hayan dorado, más o menos por 5 minutos. Retirar las castañas y dejar enfriar.
Poner el sartén nuevamente al fuego y cocinar el bacón hasta que esté crocante y dorado, más o menos por 7 minutos. Dejar enfriar sobre una toalla de papel para que drene el exceso de grasa. Picar el bacón una vez frío.
En un bol mediano, mezclar la mantequilla, el romero, el curry en polvo, el azúcar moreno, sal, pimienta y las castañas tostadas. Reservar.
En un bol aparte, mezclar los ingredientes para el aderezo y batir con un batidor para que se integren bien los ingredientes.
En una ensaladera, colocar la lechuga, los cubos de pera, las uvas, el bacón y añadir las castañas. Por último, rociar con el aderezo.

Bocadillos de hinojo con miel y vino blanco

Ingredientes (para 8 porciones):
- 4 hinojos cortados en cuartos
- ¼ taza de aceite de oliva
- ½ taza de caldo de pollo
- 1 cucharada de miel
- 1 vaso de vino blanco
- 1 cucharada mostaza de Dijon
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación paso a paso:
Colocar los hinojos en cuartos en un sartén con el centro hacia arriba a fuego mediano. Rociarlos con aceite de oliva, y luego añadir el vino y la miel. Disolver la mostaza en el caldo y agregarla al sartén. Salpimentar a gusto. Tapar y cocinar a fuego bajo por 45 minutos, dando vuelta los hinojos de vez en cuando.

Ensalada suprema

Ingredientes (para 4 porciones):
- 1 radicchio
- 1 corazón de lechuga francesa
- 50 g de berros
- 12 huevos de codorniz
- ¼ de manojo de rabanitos
- 4 cucharadas de mayonesa
- 4 cucharadas de caviar, o un sustituto
- Berros de jardín para adornar

PARA EL ADEREZO:
- 3 cucharadas de aceite de semillas de uva
- 2 cucharadas de vinagre de champaña
- 1 pizca de mostaza
- 1 pizca de azúcar
- Sal al gusto
- Pimienta negra, recién molida

Preparación paso a paso:
Lave bien el radicchio, el corazón de lechuga francesa y los berros; luego seque todo con el escurridor centrífugo para ensaladas. Corte las hojas en piezas del tamaño que guste.
Hierva los huevos de codorniz hasta que estén duros, unos 4 ó 5 minutos. Sáquelos y páselos bajo el chorro de agua fría. Luego deje que se enfríen.
Lave bien los rabanitos, séquelos y córtelos en rebanadas finas. Pele los huevos y córtelos en mitades. Acomode en una ensaladera las hojas de lechugas.
Para el aderezo, ponga en un bol el aceite, el vinagre y la mostaza, y revuelva vigorosamente con un batidor de alambre. Sazone con sal, pimienta y azúcar.
Vierta sobre la ensalada, luego distribuya las rebanadas de rabanitos.
Ponga en cada mitad de los huevos un poco de mayonesa y luego el caviar.
Asiente los huevos sobre las hojas de lechugas y luego adorne la ensalada con los berros. Combina bien con pan tostado untado con mantequilla.

***Ideas para sustituir el caviar:** No siempre se tiene que usar caviar auténtico.

Se pueden ensayar otras posibilidades; por ejemplo, hacer la prueba con caviar de salmón, de truchas o incluso uno elaborado con algas. Todos servirán para adornar los huevos de codorniz. En caso de no encontrar caviar, sustituirlo por filetes de anchoas cortadas en pequeñas tiras.

Ensalada exprés intensa

Ingredientes (para 2 porciones):
- 100 gr de lechuga arrepollada
- 50 gr de nueces, picadas
- ½ manzana, pelada, sin semillas y cortada en rodajas finas

PARA EL ADEREZO:
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- 4 cucharaditas de azúcar
- 2 cucharaditas de aceite de semillas de calabaza
- 2 cucharaditas de aceto balsámico

Preparación en un paso:
Lavar y secar las hojas de lechuga. Mezclar el jugo de limón con el azúcar, hasta que se haya disuelto. Agregar el aceite y el aceto balsámico. Colocar la lechuga, manzanas y nueces en un bol, y cubrir con el aderezo. Mezclar bien antes de servir.

Ensalada energética

Ingredientes (para 2 porciones):
- 3 tazas de lechuga (de diversas clases o de una sola), lavada y seca, en trozos pequeños
- 1 taza de espinacas crudas picadas gruesas (optativo)
- 1 pepino pequeño, pelado y cortado en rodajas
- 1 a 2 tazas de brotes de soja, alfalfa, lentejas y otras semillas (o cualquier combinación de semillas)
- Cualquier verdura cruda que desees agregar: zanahorias, apio, champiñones, col blanca o roja, rábanos, remolachas, calabacines, o cualquier otra (optativo)
- ¼ taza de olivas (aceitunas), o bien varias rodajas de aguacate (palta) (optativo)
- ½ taza de judías, o bien ¼ taza de semillas crudas de girasol o de sésamo (optativo)
- Aderezo ligero al gusto (ver receta abajo)

Preparación en un paso:
En una ensaladera grande, combinar todos los ingredientes. Agregar de ¼ de taza de aderezo ligero (la receta que sigue). Mezclar bien. Con esta ensalada se puede ser tan flexible como se desee y variar las cantidades de cualquier ingrediente según las preferencias. Los tomates y pepinos son importantes y útiles porque su gran contenido de agua ayudará a digerir las verduras más fibrosas.

(+) RECETA DEL ADEREZO LIGERO

Ingredientes:
- 1 diente de ajo partido por la mitad.
- 3 cucharadas de aceite de oliva, de cártamo (en tiendas dietéticas), o de girasol sin refinar
- 1 cucharada de zumo de limón fresco.
- ¼ cucharada de sal marina, sal con sabor o sustituto de sal, que no contenga glutamato ni otros aditivos.
- Pimienta negra recién molida (optativo).

Preparación del aderezo:
Poner todos los ingredientes en una taza y dejar reposar durante 15 minutos o más, para que el ajo aromatice el aceite. Pinchar el ajo con un tenedor y con él batir todos los ingredientes. Retirar el ajo, verter el aderezo sobre la ensalada y remover a fondo para que todos los ingredientes se mezclen bien. Rinde una porción grande o 2 pequeñas.

Cazuela aromática de verduras y legumbres

Ingredientes (para 4 porciones):
- 4 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 6 dientes de ajo bien picados
- 1 cebolla chica bien picada
- Medio ají rojo, medio ají verde y medio ají amarillo, picados
- 300 gramos de gírgolas (hongos) cortadas en juliana
- 200 gramos de berros bien lavados y sin los troncos
- 1 limón exprimido
- 2 cucharadas de ciboulette picada
- Media cucharadita de ajedrea
- Una pizca de mostaza y curry suave en polvo

Preparación en un paso:
Colocar en un sartén de teflón los ajos, cebolla y ajíes y rehogar por unos minutos. Agregar las gírgolas y, por último, los berros, dejando cocinar un poco más. Apagar el fuego e incorporar el limón, las hierbas y las especias. Servir tibio.

Ensalada Waldorf

Ingredientes (para 4 porciones):
- 3 manzanas verdes
- 1 apio blanco (las ramitas del centro)
- ½ taza de mayonesa
- ½ taza de nata (crema de leche)
- 100 gr de nueces peladas
- El jugo de ½ limón
- ½ cucharada de vinagre
- Sal al gusto

Preparación en 3 pasos:
1) Pelar las manzanas, cortarlas en rodajas finas y luego en cuadraditos. Rociar las manzanas con el jugo de limón y mezclar. Lavar el apio y cortarlo en trocitos pequeños.
2) Aderezar la crema con sal y vinagre. Mezclar la crema y la mayonesa.
3) Picar las nueces (no mucho). Luego mezclar todos los ingredientes. Mantener ½ hora la ensalada Waldorf en la heladera y luego servir.

Filete de ternera
con salsa de hongos

Ingredientes (para 2 porciones):
- 60 gr de hongos tipo shiitake
- 15 gr de estragón fresco
- 350 gr de ternera magra, en dos filetes (bifes)
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite vegetal, cantidad para freír
- 1 diente de ajo, pelado
- ½ chalote, en rodajas
- 75 cc de vino blanco
- 75 cc de caldo de carne
- 60 gr de mantequilla, en cubos

Preparación paso a paso:
Separar los cabos de los hongos. Picar los hongos. Separar las hojas de estragón de las ramas. Reservar. Salpimentar los filetes de ambos lados.
Calentar un sartén de hierro a fuego bien caliente. Una vez bien caliente (una gota de agua enseguida tiene que evaporarse), agregar bastante aceite. Colocar los filetes y cocinar por 4 minutos, dándolo vuelta una sola vez. Retirar del sartén y reservar. Cubrir con papel aluminio para mantenerlo caliente. Descartar el resto del aceite.
En el mismo sartén, y bajando el fuego, rehogar el ajo, chalote y hongos. Cocinar hasta que estén tiernos, revolviendo bien para que no se quemen. Incorporar el vino blanco, y cocinar unos minutos más hasta que se haya reducido. Luego, añadir el caldo de carne. Bajar el fuego a mínimo, y comenzar a agregar la mantequilla, de a trocitos. Mezclar bien después de cada adición. Finalmente, incorporar el estragón y mezclar bien. Servir la salsa de hongos sobre cada filete en platos individuales.

Filet mignon con jengibre y miel

Ingredientes (para 6 porciones):
- 3 filet mignon (o solomillo de ternera)
- 350 gr de jengibre rallado
- 4 dientes de ajo picados
- 6 cucharadas de miel
- 5 cucharaditas de adobo para carne
- 3 cucharaditas de salsa de soja
- 4 cucharadas de aceite de maíz
- 4 cucharadas de aceite de oliva

Preparación paso a paso:
Rallar el jengibre. Pelar y picar los ajos. Reservar.
En un bol, mezclar la miel, las especias, la salsa de soja y el aceite de maíz. Añadir el jengibre y los ajos picados. Colocar los filet en una bolsa tipo Ziploc® (bolsa con cierre hermético) junto con la salsa. Dejar que se marine bien la carne, por lo menos durante 2 horas en la heladera.
En un sartén mediano a fuego mediano, calentar el aceite de oliva. Saltear los filet mignon. Rociar la marinada sobre los filet y dejar que se cocinen a fuego bajo por otros 30 minutos. Servir caliente.

Pollo a la griega

Ingredientes (para 4 porciones):
- 4 pechugas de pollo, deshuesadas y sin piel
- 250 ml de aceite de oliva extra virgen
- El jugo de 1 limón
- 2 cucharaditas de ajo, machacado
- 1 cucharadita de sal
- 1 ½ cucharaditas de pimienta negra
- 1/3 de cucharadita de pimentón

Preparación paso a paso:
Cortar 3 rendijas en cada pechuga de pollo para permitir que penetren los sabores al marinar. En un tazón pequeño, agitar el aceite de oliva, el jugo de limón, el ajo, la sal, la pimienta y el pimentón durante unos 30 segundos. Poner el pollo en un tazón grande, y verter el adobo por encima. Utilizar las manos para marinar bien el pollo. Tapar el tazón y refrigerar toda la noche. Precalentar el asador a fuego medio y ligeramente aceitar la parilla. Cocinar el pollo en la parrilla hasta que la carne ya no esté de color rosa y los jugos salgan claros, unos 10 minutos por cada lado. Servir caliente.

Pollo tai

Ingredientes (para 4 porciones):
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- ½ kg de pechugas de pollo sin piel, cortadas en cubos de 1 cm
- 1 cucharada de pasta de curry rojo tailandés
- 2 zucchinis medianos, cortados en rodajas
- 1 pimiento rojo sin semillas y cortado en tiras
- 1 zanahoria mediana, cortada en rodajas
- 1 cebolla partida en cuartos y luego a la mitad
- 1 cucharada de fécula de maíz
- 400 ml de leche de coco
- 2 cucharadas de albahaca tailandesa picada

Preparación paso a paso:
Calentar el aceite en un sartén grande a fuego medio-alto. Agregar el pollo y dejar que se cocine por unos 3 minutos. Agregar la pasta de curry, los zucchinis, el pimiento, la zanahoria y la cebolla. Revolver bien mientras se cocina por unos minutos.

Disolver la fécula de maíz en la leche de coco, y luego verter al sartén. Dejar que hierva, y luego bajar el fuego y cocinar por unos minutos. Antes de servir, añadir las hojas de albahaca.

Pollo cuatro estaciones

Ingredientes (para 8 porciones):
- 1 kg de pechuga de pollo sin hueso, sin piel y picada
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla mediana pelada y picada
- 3 dientes de ajo picados
- 1 pieza de 2 cm de jengibre, fresco y rallado
- 1 cucharadita de canela
- 3 hojas de laurel
- 1 cucharada de azúcar rubia
- 1 cucharadita de semillas de cilantro
- 6 clavos enteros
- 6 vainas de cardamomo entero
- 1 cucharadita de chile en polvo (o 1 chile serrano picado)
- 10 granos enteros de pimienta negra
- 2 cucharadas de polvo de curry o al gusto
- 1 ½ tazas de agua o lo necesario
- 1 cucharada de jugo de limón
- Sal y pimienta al gusto
- 125 ml de nata (crema de leche)

Preparación paso a paso:
Calentar el aceite en un wok o un sartén grande a fuego medio y cocinar la cebolla hasta que esté ligeramente dorada. Agregar el ajo, el jengibre, la canela, las hojas de laurel, el azúcar, el cilantro, los clavos, el cardamomo, el chile y la pimienta recién molida. Cocinar, e ir revolviendo ocasionalmente, durante 3 minutos.
Colocar el pollo en el wok y cocinarlo hasta que esté ligeramente dorado. Agregar el polvo de curry y mezclar bien. Verter el agua y dejar que hierva. Una vez que soltó el hervor, bajar la temperatura, tapar el wok y cocinar 30 minutos a fuego lento. Agregar más agua según sea necesario para mantener el pollo cubierto.

Agregar el jugo de limón, sazonar con sal y pimienta y continuar la cocción por lo menos 15 minutos más. Añadir la crema de leche y revuelve bien. Retirar las hojas de laurel antes de servir.

Salteado agridulce de cerdo con mango

Ingredientes (para 4 -6 porciones):
- 6 costillas de cerdo sin hueso, cortado en trozos pequeños

PARA EL ADOBO:
- 1 cucharada sopera de salsa de pescado
- 1 cucharadita de salsa de soja
- 1 cucharada de azúcar impalpable
- 1 cucharada sopera de fécula de maíz
- 1 cucharada sopera de ajo finamente picado
- 1 cucharada de postre de aceite de maní

PARA LA SALSA:
- 3 cucharadas de jugo de mango
- 2 cucharadas de agua
- 1 cucharada de vinagre
- 2 cucharadas de azúcar
- ½ cucharada de kétchup
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de salsa de pescado
- 1 cucharada de aceite de maní
- 1 chalote picado
- 2 pimientos rojos, cortados
- 2 mangos, pelados, sin carozo y cortados en cubitos
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado

Preparación paso a paso:
Hacer el adobo mezclando la salsa de pescado, salsa de soja, azúcar, fécula de maíz, el ajo y el aceite en un bol mediano. Añadir los trozos de carne de cerdo y mezclar para cubrir bien la carne. Dejar reposar durante 15 minutos.
Licuar el jugo de mango con 25 gr de mango cortado en cubos en una licuadora o procesadora hasta que quede cremoso.
En un bol mediano, mezclar el jugo de mango, el agua, el vinagre, el azúcar, el kétchup, el jugo de limón y la salsa de pescado y reservar a un lado.
Calentar un sartén grande con 1 cucharada de aceite a fuego alto. Saltear los chalotes y el pimiento rojo hasta que suelten su aroma, alrededor de 3-4 minutos.

Agregar la carne de cerdo y saltear hasta que esté dorada, 3-4 minutos. Reducir el fuego a medio. Continuar cocinando hasta que la carne esté completamente cocida, 3-4 minutos.
Incorporar la salsa y mezclar bien. Una vez que la salsa ha llegado a punto ebullición, apagar el fuego. Incorporar los cubos de mango y el cilantro, servir caliente.

Salteado intenso de pollo con lima y coco

Ingredientes (para 2 porciones):
- 20 cc de aceite
- 2 pechugas de pollo, sin piel ni hueso, cortadas en cubos
- 1 chile verde, sin semillas y picado
- 1 lima, rallada y exprimida
- Sal y pimienta, al gusto
- 1 cucharadita de páprika o pimentón
- 1 cucharada de harina
- 150 cc de leche de coco
- 20 cc de salsa Thai de pescado
- 1 puñado de cilantro fresco, picado
- 4 cebollitas de verdeo, picadas

Preparación paso a paso:
Calentar un wok grande, agregar aceite y saltear el pollo. No dar vuelta el pollo los primeros 5 minutos para permitir que se dore bien y forme una capa crocante. Agregar el chile y saltear unos minutos para que suelte su sabor.
Una vez dorado, retirar el pollo y reservar en un bol. Agregar encima el jugo de lima, la ralladura, sal, pimienta, y páprika. Dejar marinar 1 hora. Colocar nuevamente en el wok y salpicar con harina, mezclar, y dejar cocinar 1 minuto. Agregar la leche de coco de a poquito para que la salsa se espese. Agregar la salsa de pescado, la mitad del cilantro y las cebollitas de verdeo. Cocinar 1 o 2 minutos, y salpicar con el resto de cilantro. Servir de inmediato.

Salmón aromático al limón con menta

Ingredientes (para 4 porciones):
- 750 gr de filetes de salmón, con la piel
- El jugo y la ralladura de 1 limón
- 1 rodaja de pan lacteado con salvado
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- 6 dientes de ajo, picados
- 1 puñado de menta
- 1 pizca de pimienta de cayena
- 2 cucharadas de aceite de oliva

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 200°C (moderado/fuerte). Rociar el salmón con el jugo de limón.
Pasar por la procesadora el pan de salvado, sal, pimienta, ajo, menta y ralladura de limón.
Calentar el aceite de oliva y freír el salmón, con la piel hacia arriba por 3 a 5 minutos, a fuego fuerte. Colocar luego en una fuente para horno, con la piel hacia abajo. Cubrir con la mezcla de pan rallado y presionar. Llevar al horno por 15 a 20 minutos, hasta que el salmón se desarme al pincharlo con el tenedor, y se haya dorado. Si se doraron, pero todavía no están cocidos, cubrir con papel aluminio. Servir caliente.

Salmón con salsa de cítricos

Ingredientes (para 4 porciones):
- 4 filetes de salmón con piel
- 100 gr de hojas de lechuga mixta
- 2 limones pequeños
- 2 naranjas medianas
- 1 lima grande
- 100 cc de jugo de limón, recién exprimido
- 1 cajita de tomates cherry, cortados a la mitad
- 100 cc de jugo de naranja
- 2 dientes de ajo grande, divididos
- Pimienta recién molida y sal marina a gusto
- 50 cc de jugo de limón, recién exprimido
- Aceite de oliva, cantidad necesaria
- 4 cucharadas de aceto balsámico, divididas
- 2 cucharaditas de eneldo fresco, picado

Preparación paso a paso:
Lavar bien el salmón y secar. Rociar con una pequeña cantidad de aceite de oliva. Moler sal y pimienta sobre la piel del pescado y frotar. Colocar en la heladera durante 30 minutos.
Pelar la naranja, el limón y la lima. Cortar los gajos de cada cítrico, cuidando de remover el pellejo. Recoger los jugos en un recipiente. Mezclar todos los gajos de fruta con un poco de aceite de oliva, ½ diente de ajo machacado y llevar a la heladera.
Combinar el eneldo picado, 1 diente de ajo machacado, lima, jugo de limón y naranja, un chorrito de aceite de oliva, sal y pimienta.
Colocar el salmón en un recipiente poco profundo con tapa, o en una bolsa tipo Ziploc®, y cubrir con la marinada de eneldo. Llevar a la heladera un máximo de 2 horas. Retirar el salmón de la heladera 20 minutos antes de cocinar.
Preparar la parrilla y las brasas. Mientras tanto, combinar los gajos de cítricos, el jugo de los cítricos, los tomates cherry partidos por la mitad, la mezcla de lechugas y 1 cucharada de aceto balsámico.

Con mucho cuidado, frotar la parrilla con un diente de ajo. Poner el salmón con la piel hacia abajo sobre la parrilla caliente. Cubrir con una tapa de cacerola bien grande. Una vez que el salmón está en la parrilla, no tocarlo ni moverlo.
Cuando el salmón esté medio cocido, darlo vuelta con cuidado ya que la piel estará ligeramente crujiente y frágil. Taparlo nuevamente con la tapa de cacerola por 2 minutos más. En este punto, el salmón se cocinará muy rápido. Retirar de la parrilla cuando aún esté de color rosado, y colocar sobre una fuente precalentada. Dejar descansar 3 minutos.
Colocar una base de lechugas mixtas en la base de la fuente (sin gajos de cítricos). Colocar el salmón sobre las lechugas, con la piel hacia arriba. Decorar con gajos de cítricos y tomates cherry.
Rociar un poco de balsámico alrededor de la fuente como decoración.

Salmón grillado con salsa de soja y azúcar moreno

Ingredientes (para 6 porciones):
- 700 gr de filete de salmón
- 1 cucharada de ralladura de cáscara de limón
- 1 cucharada de ajo picado
- Pimienta fresca molida, al gusto
- 5 cucharadas de salsa de soja
- 4 cucharadas de azúcar moreno
- 5 cucharadas de agua
- 4 cucharadas de aceite vegetal

Preparación en 2 pasos:
1) En un bol, mezclar la ralladura de cáscara de limón con la pimienta, el azúcar, la salsa de soja, agua y aceite vegetal hasta que el azúcar se haya disuelto. Colocar el pescado en una bolsa de plástico de cierre hermético junto con la marinada. Cerrar bien, y llevar a la heladera por 2 horas.
2) Calentar bien la parrilla. Colocar el salmón con la piel hacia abajo, y descartar la marinada. Cocinar el salmón durante 6 a 7 minutos, de cada lado, o hasta que se desarme con un tenedor.

Lasaña de salmón y espárragos

Ingredientes (para 4 porciones):
- 400 gr de filete de salmón, sin piel
- ½ litro de caldo de pescado casero o comprado
- Un pequeño manojo de eneldo fresco
- 6 granos de pimienta negra
- 1 limón, rallado y exprimido
- 750 gr de espárragos, con las puntas duras recortadas
- 25 gr de mantequilla
- 35 gr de harina
- 300 cc de leche desnatada
- 65 gr de queso crema
- 300 gr de láminas frescas de lasaña
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 200 ºC (horno fuerte). Colocar el filete de salmón en una cacerola de poca altura y no más grande que el salmón. Añadir el caldo, los tallos del eneldo (reservar las hojas para la salsa), los granos de pimienta y el jugo de limón. Cuando empiece a hervir, cocinar a fuego lento durante 8 a 10 minutos hasta que esté apenas cocinado. Retirar el pescado del caldo y, cuando se haya enfriado lo suficiente como para manejar, desmenuzar en trozos medianos. Colar el caldo y desechar las hierbas y especias. Reservar a un lado.
Cocinar los espárragos recortados al vapor, por unos 3 minutos hasta que estén apenas tiernos. Cortar y reservar las puntas, a continuación, cortar los tallos en trozos cortos. Picar las hojas de eneldo reservadas.
Para hacer la salsa, derretir la mantequilla en una cacerola y agregar la harina. Poco a poco agregar el caldo reservado y la leche. Hacer hervir, revolviendo constantemente, hasta obtener una salsa suave. Cocinar a fuego lento durante 1 minuto, luego retirar del fuego. Añadir la ralladura de limón, las hojas de eneldo picado, el queso crema y condimentar a gusto. Agregar el salmón y los tallos picados de los espárragos.
Colocar suficientes láminas de lasaña como para cubrir el fondo de una fuente enmantecada grande y poco profunda, de alrededor de 1,5 litros de capacidad.

Colocar una cuarta parte de la mezcla de salmón en la fuente y extender bien. Repetir las capas dos veces más, luego cubrir con las láminas de lasaña restantes. Cubrir con las puntas de los espárragos reservadas y presionar hacia abajo suavemente por todas partes. Cubrir con la mezcla de salmón restante. Espolvorear con queso parmesano y hornear durante 30 a 35 minutos hasta que la mezcla esté burbujeante y la superficie esté dorada.

Salmón grillé a la mostaza

Ingredientes (para 4 porciones):
- 65 gr de mantequilla derretida
- 3 cucharadas de mostaza tipo Dijon
- 1 ½ cucharadas de miel
- 30 gr de pan rallado
- 30 gr de nuez, picada
- Un puñado de perejil fresco, picado
- 4 filetes de salmón (aproximadamente 125 gr cada uno)
- Sal y pimienta al gusto
- 1 limón para adornar

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 200°C (moderado/fuerte). Mezclar la mantequilla, la mostaza y la miel en un bol chico. En otro bol, mezclar el pan rallado con las nueces y el perejil picado. Reservar.
Untar cada filete de salmón con la mezcla de mostaza y espolvorear la parte superior de cada filete con la mezcla de pan rallado.
Poner el salmón a cocinar en el horno precalentado unos 12 a 15 minutos o hasta que se desarme fácilmente con un tenedor. Para servir, sazonar cada filete con sal y pimienta y adornar con gajos de limón.

Risotto clásico con tomates secos y mozzarella

Ingredientes (para 6 porciones):
- 2 tazas de arroz tipo Arborio
- 5 ½ tazas de caldo de verduras
- 1/3 taza de tomates secos
- 1 cebolla picada
- 1 taza de queso mozzarella, rallado
- 1 taza de queso parmesano, rallado
- ¼ taza de albahaca fresca, picada
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:
En una olla mediana, calentar el caldo de verduras. Mientras tanto, colar bien los tomates secos y retirar el excedente de aceite. Picarlos bien grandes y reservar.
En una olla, rehogar la cebolla con una cucharada de mantequilla a fuego mediano durante 5 minutos hasta que se ponga transparente. Agregar el arroz y mezclar hasta que se mojen bien, durante 1 minuto. Añadir el caldo al arroz de a una taza por vez, hasta que se haya absorbido totalmente. El arroz se cocinará y quedará tierno y cremoso, más o menos en 20 a 25 minutos.
Añadir la mozzarella, el queso parmesano, los tomates, la albahaca picada, sal y pimienta. Mezclar bien y servir.

Risotto de espárragos

Ingredientes (para 8 porciones):
- 300 gr de espárragos, cortados en trozos de 2 cm
- 1 litro de caldo de pollo
- 2 chalotes, finamente picados
- 40 cc de aceite de oliva
- 450 gr de arroz Arborio
- 160 cc de vino blanco seco
- 1 cucharada de mantequilla
- 30 gr de queso Parmesano, rallado
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación paso a paso:
En una cacerola grande, colocar 2 cm de agua y poner a hervir. Colocar los espárragos, bajar el fuego, y cocinar 3 minutos hasta que estén apenas tiernos. Colar y reservar. En la misma cacerola, hervir el caldo. Bajar la temperatura, tapar, y mantener caliente.
En un sartén grande y profunda, calentar el aceite de oliva. Agregar los chalotes y cocinar unos minutos hasta que estén tiernos pero sin que se pongan dorados. Incorporar el arroz y revolver para que se cubra bien con aceite. Agregar vino y cocinar hasta que se absorba.
Agregar 200 cc de caldo caliente y dejar cocinar hasta que se absorba. Revolver frecuentemente y agregar más caldo de a un cucharón por vez hasta que el risotto esté al dente y cremoso. Toda la cocción lleva unos 20 minutos. Agregar los espárragos, retirar del fuego y mezclar con mantequilla, parmesano y pimienta. Servir con queso rallado.

Risotto combinado con tomate, choclo y albahaca

Ingredientes (para 4 porciones):
- ¾ taza de arroz tipo Arborio
- 2 ½ tazas de agua
- 2 tazas de leche desnatada
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 taza de cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 3 cucharadas de vino blanco
- 1 tomate mediano cortado en cubos
- 1 lata de choclo en granos enteros (maíz amarillo)
- ½ taza de queso parmesano, rallado
- ½ taza de hojas de albahaca
- 1 pizca de sal
- Pimienta al gusto

Preparación paso a paso:
Combinar el agua con la leche en una olla mediana a fuego mediano y calentar hasta que suelte hervor. Tapar y cocinar a fuego bajo.
Mientras tanto, derretir la mantequilla en una sartén a fuego mediano-fuerte. Añadir la cebolla y cocinar por 3 a 4 minutos, revolviendo ocasionalmente. Agregar el ajo y arroz, y mezclar constantemente por 1 minuto. Incorporar el vino blanco y mezclar hasta que se haya absorbido completamente.
Incorporar la leche tibia de a ½ taza por vez, revolviendo frecuentemente. Dejar que se absorba bien el líquido antes de incorporar la siguiente ½ taza. Cuando el arroz se haya cocido por 15 minutos y la mayoría del líquido se haya incorporado, añadir el choclo y los tomates junto con el resto del la leche. Cocinar, revolviendo frecuentemente, hasta que el arroz esté bien tierno.
El risotto lleva 18 a 20 minutos de cocción total. Agregar el queso parmesano, la albahaca y salpimentar a gusto. Colocar el risotto inmediatamente en el plato, decorar con la albahaca y servir.

Risotto aromático con hierbas y azafrán

Ingredientes (para 6 porciones):
- 340 gr de arroz tipo Arborio
- 15 gr de mantequilla
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cebolla pequeña, picada
- 150 cc de vino blanco seco
- 1 pizca de hebras de azafrán
- 1,5 litros de caldo de vegetales, caliente
- La ralladura de 1 limón
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharadas de cebollín picado, fresco
- 2 cucharadas de perejil picado
- Sal y pimienta

PARA SERVIR:
- 15 gr de queso parmesano
- Cebollín fresco picado para decorar

Preparación paso a paso:
Calentar la mantequilla y el aceite en una cacerola grande, agregar la cebolla y cocine a fuego lento durante 4-5 minutos o hasta que esté tierna, revolviendo de vez en cuando.
Añadir el arroz y cocinar por 1 minuto, revolviendo para cubrir todos los granos con la mantequilla y el aceite. Añadir el vino y hervir hasta que se haya evaporado casi todo.
Agregar el azafrán en el caldo caliente. Añadir un cucharón de caldo al risotto y dejar que se absorba, revolviendo con frecuencia. Continuar agregando el caldo de a un cucharón a la vez, dejando que se absorba antes de añadir el siguiente. Revolver con frecuencia. El tiempo total de cocción será de 15-20 minutos. El risotto está listo cuando el arroz este al dente, o sea, tierno pero firme. La textura del risotto debe ser húmeda y cremosa.
Retirar la cacerola del fuego y agregar la ralladura de limón y el jugo, el

cebollino y el perejil. Sazonar con sal y pimienta gusto.
Con un pelador de verduras, pelar el queso parmesano formando finas virutas.
Espolvorear las virutas de parmesano por encima del risotto y decorar con el cebollín. Servir de inmediato.

Risotto combinado
con choclo y calabaza

Ingredientes (para 4 porciones):
- 225 gr de arroz tipo Arborio
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla, finamente picada
- 1 diente de ajo picado
- 500 gr de calabaza pelada, sin semillas y cortada en trozos de 1 cm
- 2 hojas grandes de salvia fresca, finamente picadas
- 1 pizca de azafrán
- 850 cc de caldo de verduras, caliente
- 150 gr de choclo desgranado (en lata o congelado)
- 125 gr de queso mozzarella, cortado en cubitos
- 50 gr de semillas de calabaza

Preparación paso a paso:
Calentar el aceite en una cacerola grande a fuego moderado. Añadir la cebolla y el ajo y cocinar a fuego lento durante 4 a 5 minutos hasta que estén tiernos pero no dorados, removiendo de vez en cuando.
Agregar el arroz, la calabaza y las hojas de salvia y cocinar por 2 minutos más.
Agregar el azafrán en el caldo caliente y a continuación, incorporar aproximadamente una cuarta parte del caldo en la cacerola. Revolver con frecuencia hasta que se absorba completamente.
Continuar agregando el caldo, de a un cucharón a la vez, asegurándose de revolver constantemente para lograr una consistencia cremosa.
Junto con el último cucharón de caldo, incorporar el choclo y mezclar bien. Una vez que el risotto absorba todo el caldo, agregar el queso mozzarella.
Sazonar a gusto, tapar la cacerola y dejar reposar durante unos 5 minutos.
Espolvorear el risotto con las semillas de calabaza y servir.

Risotto primavera

Ingredientes (para 4 porciones):
- 300 gr de arroz tipo Arborio
- 1 litro de caldo de verduras
- 100 gr de puntas de espárragos
- 100 gr de zanahorias bebé, partidas por la mitad longitudinalmente
- 200 gr de arvejas (guisantes verdes)
- 500g de habas, sin cáscara
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 puerros en rodajas finas
- 1 cucharada de pesto
- 25 gr de piñones

Preparación paso a paso:
Hervir el caldo en una cacerola grande. Luego reducir el fuego, y añadir las puntas de espárragos, zanahorias, arvejas y habas, y cocinar durante 4-5 minutos hasta que todo este tierno. Retire las verduras con una espumadera y dejar de lado. Mantener el caldo hirviendo a fuego lento.
Mientras tanto, calentar el aceite en una sartén grande e incorporar los puerros. Freír durante 2 minutos hasta que estén de color verde brillante, a continuación, agregar el arroz.
Añadir 2 a 3 cucharadas del caldo caliente y cocinar a fuego lento, revolviendo hasta que el líquido se absorba. Continuar agregando el caldo, un poco a la vez, hasta que la mezcla es espesa y los granos de arroz estén tiernos pero al dente. Esto tomará unos 20 minutos.
Agregar el pesto y sazonar a gusto. Añadir los espárragos, zanahorias, arvejas, y habas; y cocinar por unos minutos más hasta que las verduras estén bien calientes. Servir en platos hondos, decorado con piñones por arriba.

Risotto fácil con espinacas

Ingredientes (para 4-6 porciones):
- 350 gr de arroz grano largo
- 1 cucharadita de sal
- 825 ml de agua
- 225 gr de espinacas frescas
- 1 cucharada de aceite vegetal (maíz o trigo)
- 2 hojas de laurel y pimienta negra

Preparación en 2 pasos:
1) Lavar cuidadosamente el arroz, dejar en remojo y luego escurrir. Poner el agua y la sal en una cacerola a fuego fuerte. Quitar los tallos duros de las espinacas, lavar las hojas varias veces y escurrirlas. Remojar las espinacas con agua hirviendo hasta que se ablanden, poner en un colador y aclarar con agua fría. Escurrir y cortar en trozos pequeños.
2) En una cacerola mediana, calentar el aceite vegetal y sumergir en él las hojas de laurel. Añadir el arroz y saltear removiendo, hasta que los granos estén empapados de aceite y se tornen traslúcidos. Agregar las espinacas picadas, revolver durante un minuto, añadir el agua salada y poner a hervir. Tapar la olla y dejar cocer a fuego lento durante 20 minutos. Cuando esté cocido agregar la pimienta. Mezclar los ingredientes con un tenedor antes de servir. Se puede reemplazar la espinaca por alguna otra hoja verde que se considere apropiada, como la acelga.

Risotto intenso con vegetales mixtos

Ingredientes (para 4 porciones):
- 300 gr de arroz basmati, enjuagado
- 200 gr de patatas chicas, lavadas y cortadas en cubos
- 1 zanahoria, pelada y en rodajas
- 150 gr de chauchas finas, cortadas y picadas
- 1 zucchini, cortado
- 150 gr de guisantes congelados
- 1 cebolla cortada en rodajas finas
- 50 gr de pasas de uva
- 200 gr de yogur griego
- 3 cucharadas de aceite de girasol
- 1 ramita de canela, partida por la mitad
- 8 granos de pimienta negra
- 6 dientes de ajo
- 6 semillas de cardamomo verde, machacadas
- 1 cucharada de semillas de cilantro, ligeramente machacadas
- 2 cucharaditas de comino
- ½ cucharadita de pimienta de cayena
- 4 dientes de ajo machacados
- 1 pizca de azafrán

PARA DECORAR:
- 1 cucharada de almendras tostadas, fileteadas
- Ramitas de cilantro fresco
- 3 huevos duros, cortadas en cuartos

Preparación paso a paso:
Calentar 1 cucharada de aceite en una cacerola grande o sartén honda. Añadir la cebolla y freír a fuego moderado, revolviendo ocasionalmente, durante 12-15 minutos hasta que estén doradas. Retirar de la sartén y reservar. Añadir las pasas a la sartén y revolver por 30 segundos, a continuación, retirar y reservar junto con la cebolla.
Añadir el resto del aceite a la sartén y calentar. A continuación, agregar la canela,

pimienta, clavo, cardamomo y semillas de cilantro y revolver durante 1 minuto. Reducir el fuego a bajo. Agregar el comino, la pimienta y el ajo, y revolver por un período de 30-60 segundos, hasta que se suelte el aroma de las especias. Agregar todas las verduras, y a continuación, añadir poco a poco el yogur, cocinando a fuego lento. Agregar 4 cucharadas de agua, tapar la cacerola herméticamente y dejar cocinar a fuego lento durante 12 minutos. Mientras tanto, poner el arroz en otra cacerola con el azafrán, 550 cc de agua y una pizca de sal, revolver y dejar que hierva. Reducir el fuego a bajo, tapar la olla herméticamente y dejar cocinar a fuego lento durante unos 10 minutos hasta que el líquido se absorba y el arroz esté casi al dente.
Incorporar el arroz a la preparación de verduras. Volver a tapar la olla herméticamente y cocinar a fuego lento durante otros 10-15 minutos hasta que tanto el arroz y como las verduras estén tiernos. Otra opción, es alternar capas de arroz y de verduras en una fuente para horno, tapar y hornear a 180 ºC (horno moderado) durante 20 a 30 minutos. Decorar con las cebollas, las pasas de uva, almendras y cuartos de huevo por arriba. Esparcir cilantro picado y servir.

Risotto con zucchinis

Ingredientes (para 6 porciones):
- 1 zucchini cortado en rodajas bien finitas
- 2 tazas de arroz grano largo
- 1 cebolla mediana picada
- 7 tazas de caldo de verduras
- 10 tomates secos
- 1 cucharadita de tomillo
- 6 cucharadas de queso parmesano rallado
- 2 hojas de albahaca fresca picada
- 1 cucharada de manteca
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:
Colocar el caldo en una cacerola mediana a fuego mediano y dejar que hierva. Una vez que hirvió, bajar el fuego. Derretir la manteca en una olla a fuego mediano. Rehogar la cebolla por 2 minutos, hasta que se ponga transparente. Agregar el arroz y saltear por otros 2 minutos, revolviendo constantemente, hasta que se haya dorado. Agregar el caldo de verduras de a poco, mezclando constantemente. El arroz se volverá bien cremoso.
Por último, agregar el zucchini, los tomates secos y el tomillo, agregando más caldo si fuese necesario. Agregar la albahaca y 3 cucharadas de queso justo antes de servir. Dividir el arroz en 6 cazuelas individuales y espolvorear con el resto del queso.

Brownies exprés clásicos

Ingredientes (para 6 porciones):
- ½ taza de cacao en polvo
- ½ taza de harina
- ¼ taza de mantequilla derretida
- 2 huevos
- 1/3 taza de almendras picadas
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

Preparación paso a paso:
Enmantecar una fuente rectangular para microondas y reservar. Mezclar cacao, harina y azúcar en otro bol.
En un bol, batir los huevos junto con la esencia de vainilla y la mantequilla derretida. Incorporar los ingredientes secos de a poco y hasta que se vayan integrando bien. Por último, agregar las almendras picadas y verter la preparación en el molde reservado.
Llevar al microondas y cocinar en 100% (máxima potencia) por 5 minutos y luego 2 minutos al 80%. Dejar enfriar antes de servir. Se los puede decorar con chocolate derretido.

Brownies de chocolate blanco

Ingredientes (para 8 porciones):
- 115 gr de mantequilla
- 225 gr de chocolate blanco en trocitos
- 2/3 taza de nueces picadas
- 2 huevos
- 1 taza de azúcar moreno
- 1 taza de harina

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 180°C (moderado). Enmantecar una fuente cuadrada. Reservar.
Colocar 50 gr de chocolate blanco con la mantequilla en una olla a fuego mediano y revolver hasta que se haya derretido el chocolate y se haya formado una mezcla suave y homogénea. Dejar que se enfríe un poco.
Batir los huevos con el azúcar. Luego incorporar la mezcla de chocolate blanco. Incorporar en forma envolvente las nueces picadas y el chocolate picado. Verter la preparación en la fuente y llevar al horno por 30 minutos. Evitar cocinar de más. Dejar enfriar antes de cortar los brownies en cuadraditos.

Torta de chocolate con frutos rojos

Ingredientes (para 12 porciones):
- 200 gr de chocolate semiamargo
- 180 gr de mantequilla
- 60 gr de harina común
- 200 gr de azúcar
- 6 huevos (separando yemas y claras)
- 200 gr de frutos rojos (frescas o congeladas)
- 50 gr de azúcar glas (impalpable)

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 180°C (moderado). Cortar el chocolate en trozos pequeños y derretirlo junto con la mantequilla en el microondas al 50% de la potencia, en intervalos de 30 segundos y mezclando bien entre cada uno. También se lo puede hacer a baño María.
Colocar la preparación anterior en un bol grande, e incorporar la harina previamente tamizada. En un bol aparte batir las yemas con el azúcar hasta que esté bien esponjosa e incorporar a la preparación anterior, bien de a poco. Batir las claras con los 50 gr de azúcar a punto nieve y agregar a la preparación de chocolate en forma envolvente.
Forrar la base de una tartera grande desmontable con papel mantequilla y enmantecar el resto de las paredes. Verter la preparación de chocolate y llevar al horno por 30 a 35 minutos. Dejar enfriar.
Mientras tanto mezclar los frutos del bosque con 2 cucharadas de azúcar y dejar que se impregnen bien por lo menos por 45 minutos. Cubrir la superficie de la torta con los frutos rojos y espolvorear con azúcar glas antes de servir.

Mousse de chocolate con merengues

Ingredientes (para 16 porciones):
- 500 gr de chocolate semiamargo
- 110 gr de mantequilla
- 1 pizca de sal
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla
- 8 yemas de huevo
- 8 claras de huevo
- 4 cucharadas de azúcar
- 350 cc de nata (crema de leche)
- 150 gr de merengues partidos
- 1 taza de crema chantilly

Preparación paso a paso:
Derretir el chocolate y la mantequilla a baño maría en una cacerola mediana. Añadir la sal y la esencia de vainilla. Batir las yemas. En un bol aparte, batir las claras a nieve y agregar el azúcar gradualmente. Incorporar las claras a nieve en forma envolvente a la preparación de chocolate. Batir la nata a punto chantilly e incorporar también a la preparación de chocolate. Llevar a la heladera por 1 día como mínimo.
Preparar las compoteras con una capa de merenguitos partidos y cubrir la mousse. Decorar por arriba con un copete de nata montada y rociar con chocolate si se desea.

Crepés de chocolate con frutas y salsa de frambuesa

Ingredientes (para 4 porciones):
PARA LOS CREPÉS:
- 60 gr de harina tamizada
- 20 gr de cacao amargo en polvo
- 10 gr de azúcar moreno
- 1 huevo
- ½ cucharadita de aceite
- 150 cc de leche desnatada
- ½ cucharadita de esencia de vainilla
- 2 cucharadas de cerveza
- Mantequilla, cantidad necesaria

PARA EL RELLENO DE FRUTA:
- 1 plátano
- 1 naranja
- 4 fresas
- 12 frambuesas
- 16 moras

PARA LA SALSA DE FRAMBUESA:
- 200 gr de frambuesas
- 30 gr de azúcar glas (impalpable)
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 4 caramelos en bastón, para atar los paquetitos

Preparación paso a paso:
En un bol tamizar la harina, cacao en polvo y azúcar. Hacer un hueco en el centro y añadir el huevo, aceite vegetal y 1 cucharada de leche. Mezclar bien hasta que esté bien homogéneo.
Ir incorporando de a poco el resto de la leche, batiendo enérgicamente. Añadir la esencia de vainilla y cerveza (la cerveza hace que los crepés estén bien esponjosos, y el alcohol se evapora durante la cocción). Mezclar bien y llevar a la heladera por lo menos durante 20 minutos.

Mientras tanto, preparar la salsa: Procesar las frambuesas. Retirar las semillas con un colador, y añadir el jugo de limón y azúcar impalpable. Llevar a la heladera.
Preparar la fruta: cortar las frutas y reservar.
Cocinar los crepés: Calentar la panquequera o sartén grande (mayor a 25 cm de diámetro) y rociar con aceite en aerosol. Colocar una cucharada de la mezcla de crepés y mover la panquequera en movimientos circulares para que se desparrame por todos los lados en forma uniforme. Cocinar a fuego mediano hasta que esté dorado de ambos lados. Con ayuda de la espátula, darlo vuelta y cocinarlo por menos de 1 minuto. Repetir este procedimiento con el resto de la mezcla.
Armado de los crepés: Agregar la fruta en el centro y atar los paquetitos con bastones de caramelos. Servir sobre la salsa de frambuesas.

Brownies de jengibre
con crema al oporto

Ingredientes (para 8 porciones):
PARA LOS BROWNIES:
- 115 gr de mantequilla
- 115 gr de chocolate semiamargo, en trocitos
- 2/3 taza de nueces picadas
- 2 huevos
- 1 taza de azúcar
- 1 taza de harina
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 2 cucharadas de jengibre rallado fino

PARA LA SALSA:
- 1 cucharada de azúcar glas (impalpable)
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 taza de nata (crema de leche)
- 1 taza de oporto

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 180°C (moderado). Enmantecar un molde para cupcakes en forma de corazón.
Colocar los trocitos de chocolate con la mantequilla en una olla a fuego mediano y revolver hasta que se haya derretido el chocolate y se haya formado una mezcla suave y homogénea. Dejar que se enfríe un poco.
Batir los huevos con el azúcar. Luego incorporar la mezcla de chocolate.
Agregar en forma envolvente las nueces picadas y el jengibre. Verter la preparación en el molde y llevar al horno por 25 minutos. Evitar cocinar de más.
Dejar enfriar. Servir en platos individuales y rociar con la salsa de oporto.
Para la salsa: Colocar el oporto en una olla a fuego mediano hasta que se haya reducido a la mitad. Retirar del fuego y dejar enfriar. Batir la nata a punto chantilly con el azúcar, el oporto reducido y la esencia de vainilla.
Servir en platos individuales con una cucharada abundante de salsa sobre el brownie.

Masitas sugestivas de chocolate con malvavisco

Ingredientes (para 18 porciones):
- 350 gr de galletas dulces tipo Lincoln®, molidas
- 125 gr de chocolate semiamargo, cortado en cuadraditos
- 225 gr de mantequilla
- 1/8 taza de azúcar glas (impalpable)
- 2 cucharadas de cacao en polvo
- 2 cucharadas de miel
- 2/3 taza de mini malvaviscos
- ½ taza de chips de chocolate

Preparación paso a paso:
Colocar en una olla a fuego bajo/mediano la miel, mantequilla, azúcar y cacao hasta que se hayan derretido, mezclando constantemente. Retirar del fuego y dejar enfriar.
Mezclar las galletitas molidas a la preparación anterior. Agregar los malvaviscos y por último, los chips de chocolate. Mezclar bien hasta que se hayan integrado bien todos los ingredientes.
Colocar la preparación en una fuente rectangular y esparcir en forma pareja. Llevar a la heladera y refrigerar por 2 a 3 horas, hasta que se haya endurecido. Cortar en bastones finitos de 3 x 1 cm antes de servir.

Macedonia tropical

Ingredientes (para 6 porciones):
- 2 limas, exprimidas
- 4 cucharadas de miel
- 8 cucharadas de hojas de menta fresca, picadas
- 1 melón rocío de miel, maduro
- 1 melón cantalupo o de huerta
- 1 sandía, pequeña, sin semillas

Preparación paso a paso:
En un bol, mezclar el jugo de lima, la miel y las hojitas de menta picadas. Cortar al medio los melones y la sandía. Descartar las semillas y cortar bolitas con ayuda de una cucharita especial. También se puede cortar en cubos del mismo tamaño. Colocar en una ensaladera y rociar con la mezcla de jugo. Servir bien frío.

Muffins aromáticos con canela

Ingredientes (para 12 unidades):
- 2 tazas de harina común
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- 2 huevos
- 1 taza de nata (crema de leche)
- ½ cucharadita de canela en polvo
- ½ cucharadita de nuez moscada
- 120 gr de mantequilla derretida
- ½ taza de azúcar moreno
- Azúcar glas (impalpable), para espolvorear

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 200°C (moderado-fuerte). Rociar un molde de 12 muffins con aceite en aerosol (o si desea, se pueden poner pirotines de papel). Reservar.
Tamizar la harina, polvo para hornear, nuez moscada, canela y sal todo junto en un bol. Agregar el azúcar moreno.
En otro bol, batir ligeramente los huevos, luego la nata, la mantequilla derretida y la esencia de vainilla. Agregar lentamente al bol de la harina, mezclando con cucharada de madera hasta que se hayan integrado bien todos los ingredientes.
Rellenar los moldes de muffin hasta 2/3 del total y llevar al horno por 20 minutos, hasta que estén dorados y firmes al tacto. Dejar enfriar por 5 minutos antes de desmoldarlos, y luego dejar que se enfríen completamente en una rejilla.
Una vez fríos, espolvorear con azúcar impalpable.

Boniatos con jengibre y canela

Ingredientes (para 2 porciones):
- ½ kg de boniatos (batatas)
- 3 cucharadas de jengibre molido o rallado
- 3 cucharadas de canela en polvo
- ½ taza de aceite de oliva
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 180°C (horno moderado). Aceitar una fuente para horno con 1 cucharada de aceite de oliva.
Pelar y cortar los boniatos en rodajas gruesas. Colocar sobre la fuente y cubrir con 2 cucharadas de aceite de oliva. Espolvorear con el jengibre y la canela. Condimentar con sal y pimienta al gusto.
Llevar al horno y cocinar 30 minutos, o hasta que los boniatos estén blandos. Retirar y colocar en una fuente para servir.

Torta de arándanos y canela

Ingredientes (para 12 porciones):
- 55 gr de mantequilla, a temperatura ambiente
- 150 gr de azúcar
- 1 huevo
- 280 gr de harina común
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- 120 ml de leche
- 230 gr de arándanos (frescos o congelados)

PARA EL CRUMBLE:
- 100 gr de azúcar
- 45 gr de harina
- ½ cucharadita de canela
- 55 gr de mantequilla fría

Preparación paso a paso:
Para la torta: Batir la mantequilla con el azúcar hasta lograr una crema bien esponjosa. Agregar el huevo. En un bol aparte, mezclar la harina, el polvo para hornear y sal. Incorporar a la preparación anterior, alternando con la leche. Incorporar suavemente en forma envolvente los arándanos. Verter la preparación en una tortera mediana previamente enmantecada.
Para el crumble: Cortar la mantequilla en trocitos chicos. Mezclar con el resto de los ingredientes con las manos hasta formar grumos gruesos. Espolvorear sobre la torta.
Llevar al horno durante 45 a 50 minutos, o hasta que al introducir un palillo, éste salga limpio.

Cheesecake de frambuesa

Ingredientes (para 12 porciones):
PARA LA BASE:
- 1 paquete de galletitas de chocolate, molidas
- 100 gr de mantequilla, derretida

PARA EL RELLENO:
- 1 lata de leche condensada
- 1 taza de queso crema
- 250 gr de frambuesas (hechas puré)
- 100 gr de azúcar glas (impalpable)
- 1 taza de nata batida (crema de leche)
- 2 sobres de gelatina sin sabor
- 70 cc de jugo de limón

Preparación paso a paso:
Derretir la mantequilla al microondas al 50% de potencia en intervalos de 30 segundos, verificando que no se queme. Mezclar bien la mantequilla con las galletitas molidas. Colocar la preparación en una tartera desmoldable previamente enmantecada y llevar a la heladera por media hora para que la mantequilla vuelva a endurecerse.
Mientras tanto, en un bol grande, mezclar la leche condensadas con el queso crema. Agregar el puré de frambuesas y el azúcar glas. Añadir la nata batida en forma envolvente y por último la gelatina sin sabor hidratada en el jugo de limón. Llevar a la heladera por lo menos 3 a 5 horas, pero idealmente sería que se prepare el día anterior.

Torta de manzana y canela

Ingredientes (para 14 porciones):
- 3 tazas de harina común
- 4 huevos
- 2 ½ tazas azúcar común
- 3 cucharaditas de polvo para hornear
- ½ cucharadita de sal
- 3 manzanas grandes, peladas, y cortadas en rodajas finas
- 1 taza de aceite
- ½ taza de jugo de naranja
- 2 ½ cucharaditas de esencia de vainilla
- 5 cucharadas de azúcar común
- 2 cucharaditas de canela

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 180°C (moderado). Enmantecar y enharinar una tortera redonda mediana.
Espolvorear las rodajas de manzanas con 5 cucharadas de azúcar y la canela, y mezclar bien para que se cubran bien. Reservar.
Mezclar la harina, los huevos, 2 ½ tazas de azúcar, polvo para hornear, sal, aceite, jugo de naranja y esencia de vainilla hasta que estén bien integrados. La mezcla va a ser bastante dura, no chirle.
Colocar la mitad de la preparación en la tortera. Agregar las manzanas en forma ordenada, y luego cubrirlas con el resto de la mezcla. Llevar al horno por 60 a 80 minutos. Dejar enfriar en el molde.

Copa de yogur con salsa de frambuesas

Ingredientes (para 4 porciones):
- 250 gr de chocolate blanco
- 220 gr de yogur natural
- 1 taza de nata para batir
- 1 cucharada de ron
- Hojas de menta, para decorar

PARA LA SALSA:
- 500 gr de frambuesas (frescas o congeladas)
- 3 cucharadas de azúcar

Preparación paso a paso:
Derretir el chocolate en el microondas durante 3 minutos revolviendo ocasionalmente. Puede hacerse también a baño maría.
Batir la nata hasta lograr una consistencia firme. Incorporar el chocolate derretido, pero tibio. Agregar el ron y finalmente el yogur. Mezclar hasta que todos los ingredientes se hayan incorporado y llevar a la heladera por lo menos por 12 horas. Mientras tanto, procesar las frambuesas con el azúcar hasta lograr un puré. Reservar.
Justo antes de servir, rociar la salsa en copas individuales en forma de espiral y luego rellenar con la mousse de chocolate blanco. Decorar con hojitas de menta.

Peras aromáticas

Ingredientes (para 2 porciones):
- 2 peras
- 1 cucharada de agua
- 2 cucharadas de azúcar moreno
- ½ cucharadita de canela
- ½ cucharadita de jengibre molido
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado
- 1 cucharadita de cáscara de naranja, finamente rallada
- 1 cucharada de uvas pasas (sultanas)

Preparación en 2 pasos:
1) Lavar las peras y cortar en rodajas, sin necesidad de pelar a menos que la cáscara esté machucada. Colocar las peras en una cacerola pequeña con el agua indicada (no agregar agua adicional.)
2) Añadir el azúcar, las especias, la cáscara de naranja y las pasas, mezclar bien. Cocinar a fuego lento durante unos 10 minutos hasta que las peras estén cocidas pero no blandas. Dejar enfriar y servir en cazuelas individuales.

Compota de arándanos con quinotos

Ingredientes (para 12 porciones):
- 16 quinotos
- 175 cc de agua
- 150 gr de azúcar
- 3 piezas de jengibre cristalizado
- 450 gr de arándanos frescos
- Frascos de vidrio esterilizados con tapa hermética, cantidad necesaria

Preparación paso a paso:
Pinchar los quinotos en 2 a 3 lugares diferentes con un tenedor. Ponerlos en agua fría en una olla y dejar que hiervan. Una vez que hirvió, colarlos y enjuagarlos con agua fría. Repetir este proceso 2 veces.
Colocar los quinotos en una olla con 175 cc de agua y el azúcar. Dejar que hierva, y una vez que soltó el hervor, bajar el fuego y cocinar por 15 minutos con la olla destapada. Retirar los quinotos del jarabe y reservar.
Picar bien finito el jengibre y agregar a los arándanos. Verter esta mezcla en la olla con el jarabe. Cocinar por 10 a 12 minutos a fuego bajo-mediano, revolviendo de vez en cuando, hasta que los arándanos exploten y se forme una salsa bien cremosa.
Mientras tanto, cortar los quinotos en cuartos, y retirar el centro. Luego cortarlos en tiritas bien finitas y añadir a los arándanos. Guardar en envases de vidrio bien, y luego en la heladera.

Compota de peras con albaricoques

Ingredientes (para 4 porciones):
- 330 cc de jugo de naranja
- 1 limón rallado y exprimido
- 2 cucharadas de miel clara
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla
- 1 clavo de olor entero
- 8 albaricoques (damascos) frescos, cortados por la mitad
- 2 peras firmes pero maduras, cortadas en cuartos
- 2 cucharadas de pasas de uva

Preparación paso a paso:
En una cacerola, combinar el jugo de naranja, la ralladura de limón y el jugo, la miel, la esencia de vainilla y el clavo de olor. Hacer hervir, reducir el calor y cocinar a fuego lento durante 5 minutos.
Añadir los damascos y peras y hacer hervir nuevamente. Bajar el fuego, tapar y cocinar a fuego lento durante 5-8 minutos o hasta que la fruta esté tierna.
Añadir las pasas, a continuación, retirar la cacerola del fuego. Dejar enfriar a temperatura ambiente en su jugo. Retirar el clavo de olor antes de servir.

Compota de frutas secas

Ingredientes (para 4 porciones):
- 150 gr de ciruelas secas sin carozo
- 150 gr de melocotones secos u orejones
- 100 gr de arándanos secos
- 100 gr de pasas de uvas
- 500 ml de zumo natural de naranja
- El zumo de 1 limón
- La ralladura de 1 naranja
- 3 cucharadas de miel
- 4 clavos de olor
- 1 ramita de canela
- ½ limón

Preparación paso a paso:
En una cacerolita pequeña poner a calentar hasta que suelte el hervor el zumo y la ralladura de naranja, la miel, la canela y los clavos de olor.
Mientras tanto, colocar en un bol las frutas secas y bañarlas con el zumo de limón. Añadir rebanadas finas de limón cortadas en forma de medias lunas.
Cubrir las frutas con el almíbar ligero de naranja y miel hirviendo. Dejar enfriar a temperatura ambiente y después en la nevera toda la noche.
Servir la compota fría en copas o compoteras individuales acompañada de muesli.

Avena con fruta

Ingredientes (para 2 porciones):
- 2/3 taza de agua
- 2/3 taza de leche desnatada
- ½ cucharadita de canela
- ¼ cucharadita de sal (opcional)
- ½ manzana, en trozos
- ½ taza de avena arrollada (no instantánea)
- 3 cucharadas salvado de avena
- 1 cucharada de azúcar morena
- 1 banana pequeña (o ½ grande)

Preparación en un paso:
Calentar el agua y la leche sin hervir. Agregar la canela, la sal, la manzana, la avena y el salvado de avena. Cocinar sin tapar durante aproximadamente 5 minutos o hasta que la mayoría del líquido se absorba. Agregar el azúcar morena y la banana en rodajas. Es una excelente alternativa para el desayuno.

Referencias bibliográficas

- **Alexander, Jane**, *Salud en 5 minutos*, Gaia Ediciones, Madrid, España, 2001.
- **Anderson, Burke y Pearl**, *Estar en forma*, Integral, Oasis, 1995.
- **Battison, Toni**, *Ponte en forma*, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- **Benedikt Taschen Verlag GmbH,** *Guía de las Terapias Complementarias*, Evergreen, Barcelona, España, 2000.
- **Briffa, John**, *Alimentación para la salud*, Editorial Planeta, Bs. As., Argentina, 1999.
- **Conran, Conran y Hopkinson**, *Enciclopedia culinaria*, Art Blume, Barcelona, España, 1998.
- **Gayler, Paul**, *El libro de la cocina vegetariana*, Ediciones B Argentina, 1999.
- **Kreitzman, Sue**, *La cocina sin grasas*, Ediciones B Argentina, 1998.
- **Oberbeil, Klaus**, *Vitaminas para su salud*, Ediciones Robinbook, Barcelona, España, 1996.
- **Polunin, Miriam**, *Alimentos sanos*, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- **Reader's Digest**, *Alimentos que curan Alimentos que dañan*, Reader's Digest México, 1997.
- **Ursell, Amanda**, *Guía completa de los alimentos saludables*, Ed. El Ateneo, Buenos Aires, Argentina, 2001.
- **Walji, Hasnain**, *Vitaminas, minerales y suplementos dietéticos*, Ed. Edaf, Madrid, España, 2001.
- **Wills, Judith**, *Alimentos que consumimos*, Editorial La Isla, Buenos Aires, Argentina, 2000.

Sobre el autor



Mariano Orzola comenzó su interés por los temas de nutrición y ejercicio a la edad de 14 años. Cuenta con más de 25 años de trabajo periodístico sobre bienestar y vida sana. Fue el creador en 1998 del sitio web Fitness Total (España y América Latina). Luego creó los canales Fitness y En Forma para el portal de contenidos StarMedia. Fue proveedor de contenidos del canal Vida y Cada Mujer de L'Oréal para StarMedia. En el año 2003 produjo el suplemento Bienestar Total para el periódico latino La Voz del Interior. Fue el proveedor de contenido para la sección Personal Trainer de la revista Buena Salud (América Latina) durante dos años.

Trabajó como periodista independiente para diversos medios gráficos, incluyendo la prestigiosa revista femenina Cosmopolitan. Ha publicado miles de artículos desde 1998 a la actualidad. Fue el creador del mítico blog "Estás gorda porque tú quieres" (edición española) que recibió más de 300.000 visitantes únicos.

Ha escrito los revolucionarios libros "*Esencial para verte y sentirte bien*" (más de 20.000 descargas desde 2009), "*Un abdomen plano para toda la vida - El método X ABS*" (2013 – Editorial Planeta), "*Cinco leyes infalibles para relaciones extraordinarias*" (2013) y "*Qué contienen los Alimentos – Manual Indispensable para Consumidores Inteligentes*" (2014). Su interés por la gastronomía lo llevó a convertirse en un buscador de recetas prácticas, aquellas que pertenecen a la "cocina casera", y difundirlas para que todos puedan preparar y disfrutar.

Actualmente se desempeña como escritor y editor de libros sobre bienestar, Yoga, dietas, cocina, plenitud y felicidad desde una perspectiva más holística y práctica, a través de OrzolaPress, la agencia editorial que él mismo fundó.

DESCUBRE A MARIANO ORZOLA EN:
TWITTER: Http://www.twitter.com/MarianoOrzola
TIENDAS AMAZON: AMAZON.es / AMAZON.com
YOUTUBE: Https://www.youtube.com/user/msorzola



OrzolaPress

Por una vida feliz.

