RECETARIO COCINA BASICA.

MATERIAL APOYO 2

-



MUSLOS DE POLLO A LA TOCINETA (EN SALSA OSCURA).
INGREDIENTES:
12 MUSLITOS DE POLLO
1 GASEOSA OSCURA (MALTA)
24 LONJAS DE TOCINETA
¼ TAZA DE VINO OSCURO
SAL PIMIENTA Y AJO DESHIDRATADO
PREPARACION: ADOBAMOS LOS MUSLOS EL DIA ANTERIOR CON SAL PIMIENTA Y AJO DESHIDRATADO LOS PUEDE ADOBAR CON PIEL O SE LA RETIRA ANTES DE ADOBAR
PARA LLEVARLOS A COCCION COLOCAMOS EN EL RECIPIENTE LOS MUSLOS CON LA GASEOSA OSCURA QUE LOS CUBRA, DEJAMOS POR MEDIA HORA ES DECIR A ¾ DE COCCION RESERBAMOS LA GASEOSA Y RETIRAMOS LOS MUSLOS DE LA GASEOSA LOS ENRROLLAMOS EN LAS TIRAS DE TOCINETA ASEGURANDOLOS CON UN PALILLO Y LOS ACOMODANOS EN UNA REFRACTARIA LLEVAMOS AL HORNO PARA QUE LA TOCINETA DORE Y ADEMAS SUELTE SU AROMA (SI UD NO TIENE HORNO COLOQUE LOS MUSLOS EN SARTEN BIEN ACOMODADITOS Y LLEVE AFUEGO MEDIO PARA QUE DORE LA TOCINETA DANDO VUELTA CUANDO LOS MUSLITOS ESTEN DORADITOS EN LA TOCINETA COLOQUE NUEVAMENTE AL FUEGO CON LA GASEOSA QUE RESERVO Y DILUIR 2 CUCHARADAS RAS DE FECULA EN EL VINO Y AGREGAR A LA COCCION DEL POLLO HASTA QUE TOME ESPESOR DESEADO SERVIR CALIENTE .SE PUEDE ACOMPAÑAR CON ARROZ BLANCO Y PAPA A LA FRANCESA.

2-
TORTA DE PLATANO POSTRE CALIENTE



LA TORTA DE PLATANO ES CONSIDERADO UN POSTRE CALIENTE DE LOS PLATOS MAS REPRESENTATIVOS DE COLOMBIA EN VELEZ SANTANDER DEL SUR EN DONDE EL BOCADILLO VELEÑO ES CONOCIDO EN COLOMBIA Y EL EXTERIOR.
LUEGO TENEMOS LOS DEMAS POSTRES CALIENTES COMO EL ARROZ DE LECHE, ISLAS FLOTANTES ETC.
SI UD NO TIENE HORNO PARA PREPARAR LO PUEDE HACER EN LA ESTUFA

INGREDIENTES:
3 PLATANOS MADUROS (FRITOS EN TAJADA LARGA)
½ PANELA DE GUAYABA O 15 BOCADILLOS VELEÑOS
½ QUESO CACMPESINO BLANCO O DOBLE CREMA
1 LATA DE CREMA DE LECHE
6 HUEVOS –
3 CUCHARADAS DE AZUCAR
CANELA EN POLVO
PREPARACION:
REALIZAMOS LA FRITURA DE LOS PLATANOS MADUROS Y DEJAMOS REPOSAR
APARTE CON BATIDORA O GLOBO DE ALAMBRE BATIMOS LOS HUEVOS CON LAS 3 CUCHARADAS DE AZUCAR Y A ESTO LE VAMOS ADICIONANDO LA CREMA DE LECHE HASTA QUE TOME UNA CONSISTENCIA DE CREMA.
EL QUESO SEA RALLADO O TAJADO DE PREFERENCIA
EN UN MOLDE SARTEN O REFRACTARIA COLOCAMOS PRIMERA UN TENDIDO DE PLATANO FRITO Y ESTE LO CUBRIMOS CON UNA CAPA DE BOCADILLO DELGADA, EL BOCADILLO LO CUBRIMOS CON QUESO RALLADO O TAJADO LUEGO CUIDADOSAMENTE CUBRIMOS EL QUESO CON EL BATIDO ANTERIOR , ASI EN EL MISMO ORDEN COLOCAMOS MAS CAPAS 2 O 3 MAS PROCURANDO DEJAR BATIDO SUFICIENTE PARA CUBRIR LA CAPA DE ENCIMA ROCEAMOS CANELA EN POLVO Y LLEVAMOS A HORNO PRECALENTADO POR 15 A 20 MINUTOS .(SERVIR CALIENTE)

LA TORTA DE PLATANO SI NO DESEA BOCADILLO LA PUEDE PREPARAR CON PIÑA CARAMELIZADA = CALADA LA MISMA MEZCLA DE CREMA Y QUESO ENTONCES QUEDARA COMO PLATANO HAWAIANO Y SI UD LO DESEA ENRIQUESER MAS LE PUEDES COLOCAR UNAS LONCHAS DE JAMON. ENTONCES ARREGLARIAMOS CAPA DE PLATANO CAPA DE QUESO CAPA DE PIÑA CAPA DE JAMON Y QUESO MAS LA CREMA Y DE IGUAL MANERA LLEVO A GRATINAR.

PASTEL DE POLLO

EN LA COCINA ENCONTRAKMOS MUCHAS RECETAS PRESENTACIONES DE EL PASTEL DE POLLO





EJEMPLO ALGUNOS CON MASA HOJALDRADA O PRESENTACION DE UN PAY CON ENREJADO OTROS GRATINADOS Y O MEZCLADOS, EN ESTE CASO PARACTICO RAPIDO Y CON INGREDIENTES QUE PUEDES CAMBIAR SEGÚN TU GUSTO

INGREDIENTES:

1 PECHUGA DE POLLO COCIDA DEJAR REPOSAR Y LUEGO DESMECHAR
1 PIMENTON ROJO EN BRUNOIS DADITO O CUADRITO MUY PEQUEÑOS Y SALTEADO PREVIAMENTE
1 FRASCO ALCAPARRAS PEQUEÑO (O ALVERJA COCIDA)
1 TARRITO DE ACEITUNA.
300 GRS QUESO BLANCO RALLADO.
4 HUEVOS
½ TAZA DE LECHE
3 CUCHARADAS DE HARINA DE TRIGO
SALSA SOYA SAL PIMIENTA
PREPARACION:
EN LA ½ TAZA DE LECHE LICUAMOS LA HARINA DE TRIGO
LUEGO A ESTE LICUADO LO COLOCO EN UN RECIPIENTE EN DONDE SE ME FACILITE MEZCLAR LOS DEMAS INGREDIENTES: AL LICUADO LE AGREGO LOS HUEVOS BATO MUY BIEN Y VOY AGREGANDO ACEITUNA PICADITA, IGUAL ALCAPARRA, PIMENTON SAL PIMIENTA SALS DE SOJA Y EL POLLO PREVIAMENTE COCIDO Y DESMECHADO Y EL QUESO RALLADO TODO LO ANTERIOR MUY BIEN MEZCLADO LA APARIENCIA DE ESTA MEZCLA ES DE UNA MAZAMORRA LLEVE ESTO A UN MOLDE O REFRACTARIA ENGRASADO AL HORNO POR 45 MINUTOS A 1 HORA HASTA QUE HAYA GRATINADO SERVIR CALIENTE .
SI UD NO TIENE ALCAPARRAS O ACEITUNA COLOQUE ALVERJA MAIZ TIERNO Y LE PUEDE ADICIONAR A LA MEZCLA PEREJIL FINAMENTE PICADO **.**

PIERNA DE CERDO REPOLLUDA



INGREDIENTES

2 LIBRAS DE CARNE DE CERDO FILETEADA
1- LIBRA DE CARNE DE CERDO MOLIDA O PICADA FINAMENTE
½ TAZA DE REPOLLO BLANQUEADO COCIDO EN AGUA
2 MANZANAS VERDES PICADAS EN BRUNOISE
3 DIENTES DE AJO MOLIDO
½ TAZA DE ARROZ COCIDO AL DENTE
1 HUEVO – ½ CUCHARADITA DE CANELA EN POLVO, SAL, PIMIENTA CANTIDAD NECESARIA GELATINA SIN SABOR. NUEZ MOSCADA
EN UNA CUCHARADE DE MANTEQUILLA COLOCO A SELLAR LA CEBOLLETA, AJO, MANZANA, SAL, PIMIENTA,

A CANELA EN POLVO, REPOLLO NUEZ MOSCADA UN TOQU E AGREGO LUEGO LA CARNE DE CERDO MOLIDA A QUE BLANQUEE Y SEGUIDO EL ARROZ PRECOCIDO DEJO REPOSAR MUY BIEN Y ADICIONA UN HUEVO CRUDO
2- A LA CARNE DE CERDO FILETEADA LA ACOMODO MUY BIEN Y PREVIAMENTE ADOBADA LE AGREGO GELTAINA SIN SABOR AHORA COLOCO LA MEZCLA ANTERIOR ENRROLLO SOBRE SI MISMO PUEDE SER EN PAPEL FILL O ALUMINIO UNA VEZ QUE ESTE MUY BIEN SELLADO LLEVO AL HORNO DE 1 HORA Y MEDIA, LA DEJO REPOSAR PARA SERVIR SE HACE EL PROCESO DE LA LECHONA CON CUCHARA Y PARTE . SE ACOMPAÑA CON SALSA DE MARACUYA

SALSA DE MARACUYA
EL ZUMO DE DOS MARACUYA
3 CUCHARADAS DE AZUCAR
6 CIRUELAS SIN PEPA PICADA

LLEVO ESTO A COCCION, LUEGO LE AGREGO LA CREMA DE LECHE DEJAR A REDUCCION Y ACOMPAÑAR LA PIERNA REPOLLUDA.

LOMO DE CERDO RELLENO CON FRUTOS SECOS



1 LOMO DE CERDO DE 6 LIBRAS
½ LIBRA DE NUECES TOSTADAS Y TRITURADAS
½ LIBRA DE CIRUELA PASAS
½ LIBRA DE TOCINETA AHUMADA
PREPARACION UN DIA O DOS DE ANTERIORIDAD ADOBAMOS EL LOMO CON ZUMO DE NARANJA AGRIA, LIMON, CEBOLLETA RALLADA CERVEZA
EXTENDEMOS EL LOMO LUEGO LE AGREGAMOS EN FORMA ROCEADA LAS NUECES TOSTADAS Y TRITURADAS, LUEGO ACOMODO UNA HILERA DE CIRUELA Y CUBRO CON TOCINETA PREVIAMENTE SELLADA ENROLLAR EL LOMO SOBRE SI MISMO CON PAPEL ALUMINIO LLEVAR AL HORNO CALIENTE POR UNA HORA Y 45 MINUTOS DESTAPAR CUIDADOSAMENTE Y Y BAÑAR CON EL ADOBO QUE SE RESERVO .

SALSA DE MANZANA PARA EL LOMO
INGREDIENTES

SALSA: 2 MANZANAS VERDES, 1 LIMON ,1/2 POCILLO DE AGUA 5 CUCHARADAS DE MIEL DE ABEJAS, ½ TAZA DE VINO BLANCO Y FECULA

LICUAR TODO LO ANTERIOSLLEVAR A FUEGO AL MOMENTO DE HERVIR BAJAR TEMPERATURA COCCION POR 6 MINUTOS HASTA QUE L SALSA TOME CUERPO DESEADO TAJAR EL LOMO LUEGO DE QUE HAYA REPOSADO BAÑAR CON LA SALSA.

AIDA HERNANDEZ DUQUE
Instructora