

RECETARIO *Navideño* 2023

LA CONSTANCIA





Pechugas albardadas en salsa de naranja

Por: Paola Elizabeth Cuéllar Rivas
Melissa Michelle Herrera George

Ingredientes

Pechuga de pollo	2 unidades
Tocino	170 gr
sal y pimienta	cn
mezclas mediterráneas	cn
paprika	cn
camarones	225 gr
espinacas	cn
quinoa	media taza
remolacha	40 gr
pepinillos	20 gr
ejotes	20gr
ajo	10gr
cebolla	15gr
mantequilla	cn
fondo claro	250ml
Cerveza Pilsener	250ml
sal y pimienta	cn
limones	1 unidad
aceite	cn
menta fresca	1 rama
cilantro fresco	1 rama
Coliflor	300 gr
crema	20 gr
mantequilla	15 gr
sal y pimienta	cn
Demi glace	1 taza
Jugo de limon amarillo	media taza
Jugo de naranja	1 taza
Cerveza pilsener	1 taza
Vino blanco	1 taza
Azúcar	5 oz
Agua	5 oz
Sal y pimienta	cn
Hongos portobello	4 unidades
Ajos	25 gr
Decoración Wafer	6 unidades



PROCEDIMIENTO

- 1- Cortar y limpiar la proteína. Conectar en bastones la pechuga de pollo y sazonar las dos proteínas con sal, pimienta, mezclas mediterráneas y aceite con ajo.
- 2- Escalfar la espinaca y enrollar los camarones con la espinaca.
- 3- Albardar con el tocino la proteína y colocarla en el agua hirviendo por 7 min. Luego sacarlas y sellarlas en sartén de Teflon.
- 4- Para la quinoa, colocar el ajo, cebolla a sofreír y luego colocar la quinoa. Sazonar con sal, pimienta y mezclas mediterráneas. Cuando ya esté sofrito colocar media taza de cerveza pilsener y media taza de fondo de vegetales.
- 5- Mientras la quinoa está, cortar en cuadro pequeño el pepinillo y remolacha. Cortar en punta de lanza pequeña los ejotes y escalfar. Cuando la quinoa esté se mezcla todo en un bowl y se le coloca la vinagreta de limón con menta y cilantro.
- 6- Para los hongos, sazonar los con aceite y ajo y colocarlos a sartén. Mientras esté en sartén sazonar con sal y pimienta. Tapar y que se cocinen bien.
- 7- Para hacer la salsa colocar una taza de la reducción de naranja y una taza de Demi glacé, mezclar y esperar a se reduzca un poco.
- 8- Colocar las pechugas en la salsa por 1 min para que aporten brillo y color.
- 9- Para finalizar emplatamos junto a los Wafers

PLUCKY COULIS

Por: Judith Evonne Vásquez Solano
Kevin Rodrigo Gutierrez Morales

Ingredientes

Pechuga de pollo	900 gr
Sal, pimienta	C/N
Tomillo	C/N
Paprika	C/N
Dientes de ajo	4 dientes
Especias italianas	C/N
Cerveza pilsener	500ml
Pimiento de colores	60 gr
Cebolla	40 gr
Hojas de espinaca	12 hojas
Mejillones	50 gr
Cerveza Golden	20 ml
Sal, pimienta	C/N
Tomillo	C/N
Tocino	12 rebanadas
SALSA:	SALSA:
Bisquet	60 ml
Crema	20 ml
Sal, pimienta	C/N
Ajos	2 dientes
Tocino	5 rebanadas
Yuca	160 gr
Mantequilla	40 gr
Crema	30 ml
Agua	55 ml
Aceite	60 ml
Harina	10 gr
Colorante	
Apio	8 hojas
Tomates Cherry	6
Cebolla	30 gr
Limón	2
Yuca	10 gr
Queso parmesano	20 gr
Queso Duro blando	20 gr
Aceite vegetal	250 ml





PROCEDIMIENTO

- 1-Cortar los vegetales en juliana para luego saltear junto con mejillones para finalizar flameando con Cerveza Golden
- 2-Cortar tocino en brunoise. Reservar
- 3- Cortar yuca en juliana. Reservar
- 4-Filetear la pechuga en una sábana para sazonarla con ajo, tomillo, paprika, pimienta, especias italianas y sal. Reservar
- 5-Colocar yuca en una olla con agua en ebullición hasta que esta esté suave para realizar un pure, agregar crema y mantequilla. Reservar
- 6-Rellenar la sabana con los vegetales salteados y hojas de espinaca.
- 7-Albardar la pechuga para llevar al horno por unos 20 a 25 minutos aproximadamente.
- 8- En una olla poner a dorar tocino en brunoise hasta que despida su grasa para luego retirar y agregar el bísquet, cremar y corregir sazón. Reserva
- 9-Mezclar harina, aceite, agua y 4 gotas de colorante rojo para realizar un tuiller llevándolo a la plancha.



PAVO EN

Simulacro navideño

Por: Flor Amanda Peñate de Avilés
Rosa Guadalupe Orellana Beltran

Ingredientes

Plato Principal:

2 Pechugas de Pavo

Relleno :

1 lata de 330 ml CERVEZA PILSENER (Para desglasar)

1/2 libra de carne molida de res

50 gr de zanahoria

50 gr de papa

50 gr de pasas

50 gr de cebolla

5 gr de ajo

2 hojitas de alcapate

1 hoja Laurel

Sal/Pimienta

10 huevos de codorniz

300 gr Tocino para albardar

C/N aceite de oliva

Salsa : (Salsa Española de Ciruela):

100 ml Cerveza PILSENER

100 ml Salsa Criolla Ave (Derivada de Fondo de Ave)

100 ml Salsa Española

10 Ciruela deshidratada sin semilla

200 ml de vino tinto

100 gr de cebolla

100 gr de tocino

2 gr de ajo

Guarniciones:

Cabello de ángel de camote (frito) para la parte crocante.

Zanahorias multicolores salteadas en mantequilla

Elotes babys parillados

Tomates Cherry fritos en técnica

Aceite concentrado de perejil

Decoracion :

Brotes de Rábano Morado

Flores Comestibles



PROCEDIMIENTO

1-En procesador incorporar pechugas de pavo sin hueso , sal , pimienta ,ralladura de limón,especies en polvo a su gusto ,3 huevos y 100 ml de crema .Procesar todo hasta dejar consistencia blanda .

2-En una sartén amplia cocinar el relleno :

Saltear todos los vegetales y por último el ajo , agregar el alcapate y laurel y la carne molida hasta cocinar , desglasar al final con cerveza pilsener y sazonar . Reservar

3-En una olla hervir los huevos de codorniz por 7 min , retirarlos y pasarlos a un bowl con agua helada . Pelar cascarones y reservar .

4-En una mesa amplia , estirar papel film y colocar lascas de tocino hasta formar una cama , sobre esta base verter la pechuga procesada ,luego la carne molida ya preparada y por último una línea de huevos de codorniz. Elaborar técnica de terrina , tirando del papel film hasta formar un tubo , cerrarlo y llevar a pochado por aprox 20 min o hasta temperatura interna de 165 c. Sacar y escurrir en papel toalla .Dorar la terrina en sartén con aceite hasta sellarla por completo .Reservar y Cortar Discos de 2 pulgadas de grosor para servir con salsa

Salsa Criolla :Asar tomate , cebolla y apio , tostar relajo y llevar todo a licuar junto con 1,000 ml de fondo de ave . Llevar a hervir y reducir .

Vino y Cerveza : Dorar tocino , cebolla ,ciruelas y ajo para desglasar por último con vino tinto y cerveza pilsener .Licuar y llevar de nuevo a hervir hasta reducir .

Mezclar 1 parte de salsa criolla con 3 de Vino y cerveza hasta hervir y tomar consistencia .

Guarniciones:

Blanquear zanahorias y luego saltear en mantequilla y sazonarlas. Freír tomates hasta levantar cáscara Cortar camote en cabello de angel y freír. Saltear en mantequilla elotes Babys y sazonarlos.

Aceite de perejil : Blanquear perfil y licuar con aceite de oliva , colar 2 veces y reposar.

Emplatado : Servir en el centro del plato 2-3 cucharadas de salsa , montar 2 rondelles de terrina , los vegetales cortarlos del tallo y montarlos parados , decorar con brotes de rábano , flores comestibles y camote frito

GALANTINA

de gallina

Por: Katherinne Tatiana Guillén Ramírez
Haydee del Carmen Ardón López

ingredientes

pechuga de gallina	1 1/2 unidad
huevo	1/2 unidad
paprika/ tomillo	c/n
sal/ pimienta/ comino molido	c/n
apio	c/n
ajos	2 unidad
cerveza pilsener	c/n
camarones	6 unidades
tocino	4 laminas
jamon	4 laminas
ciruela sin semilla	5 unidades
aceitunas negras	5 unidades
aceite vegetal	c/n
sal/pimienta	c/n
huevo	1/2 unidad
harina	100 gramos
panko	120 gramos
paprika	c/n
aceite vegetal (fritura)	al gusto
garbanzos	1 lata
aceite vegetal	al gusto
ajos (laminados)	2 unidad
perejil	8 hojas
limon (jugo)	1/2 unidad
sal/pimienta	c/n
pasta de aji	c/n
jengibre	c/n
sriracha	1 cucharada
cebollines chinos	1 unidad
azucar	c/n
vinagre de arroz	4 cucharadas
salsa soya	4 cucharadas
agua	c/n
aceite de ajonjoli	2 cucharadas
reduccion de jamaica	1 gotero
espinaca (decoracion)	8 hojas
ajos	4 unidades
mantequilla	2 onzas
pimientos (decoracion)	c/n
tomates cherrys (decoracion)	c/n
sal /pimienta	c/n
espárragos	8 unidades
ejote	8 unidades
hierba buena(decoracion)	4 unidades
espaguetis(decoracion)	10 palillos





PROCEDIMIENTO

1. Cortar la pechuga en cubos, sazonamos con sal, pimienta, comino molido, paprika, Tomillo, Ajos laminados, cebollín chino y apio en cubos.
2. Procesamos la gallina agregando $\frac{1}{2}$ huevo, luego de procesada agregamos cerveza pilsener (refrigeramos)
3. Cortamos en cubos pequeños (camarones, tocino, jamón y ciruelas) y rondenes de aceitunas, luego sofreímos y sazonamos con sal y pimienta (poca)
4. Sobre papel film ponemos la gallina procesada haciendo una sábana delgada sobre ella agregamos relleno, enrollamos, envolvemos en papel aluminio para llevarlo al vapor
5. Licuamos los garbanzos (previamente pelados), Ajos laminados, Perejil, jugo de limón, pasta de ají, aceite vegetal, agua y sazonamos.
6. Cortamos en brunoise fino (cebollín chino, jengibre) y sofreímos con aceite de ajonjolí luego agregamos vinagre de arroz, salsa soya, agua, azúcar y srirasha (dejamos reducir)
7. Llevamos a fritura profunda la galantina revisando por huevo, harina y panko
8. Salteamos los vegetales por separado (espinaca, espárragos, elotes (previamente blanqueados), y reservamos.
9. Para decoración tomate cherry cortado en cuatro partes, hierba buena solo la ramita, Reducción, Pimientos en cabello de ángel, espaguetis (fritura) y rondenes de galantina.



RECETARIO
Navideño
2023

LA CONSTANCIA

