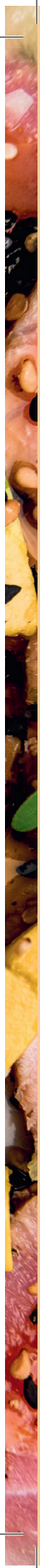
LORENA SALINAS

RECETAS *para* SONREÍR

Planeta





PARA COMPARTIR

Todos hemos estado en esa situación donde nos confiamos de un piqueo y lo hacemos una y otra vez. Si bien es válido, es demasiado divertido experimentar probando nuevas alternativas, porque quién no ama un rico picoteo. Incluso, a veces prefiero montar una mesa llena de muchas opciones distintas y saltarnos el plato principal. Los picoteos son perfectos cuando quieres que haya un ambiente casual, en el que todos compartan relajados, gozando de los sabores y texturas que puede ofrecer una mesa hermosa y diversa. Te invito a que pruebes hacer algo totalmente distinto a lo que preparas habitualmente. Te prometo que te vas a obsesionar inmediatamente, porque ¡es muy entretenido!

ROLLO DE QUESO CREMA CON CRANBERRIES, PISTACHOS, TOCINO Y MIEL

☺ 6 PORCIONES
◷ PREPARACIÓN: 15 MIN.
◷ COCCIÓN: 10 MIN.
◷ TOTAL: 25 MIN.

INGREDIENTES

— 100 g de tocino
— 100 g de pistachos (peso con cáscara)
— 100 g de cranberries
— 2 cdas de miel de abeja
— 210 g de queso crema a temperatura ambiente

PASO A PASO

1. Extiende el tocino sobre una sartén a fuego medio. Dóralo por ambos lados, retíralo y deja que se enfríe por completo. Pícalo finamente.

2. Pela y pica los pistachos. También pica los cranberries. Para estos ingredientes queremos trozos muy, muy pequeños, para que se vea lindo el queso terminado.

3. Mezcla el tocino, pistachos, cranberries y miel.

4. Mezcla la mitad de la mezcla anterior con el queso crema y reserva la otra mitad.

5. Sobre papel para hornear o una capa doble de film, pon el queso crema al medio de forma alargada. Enrolla el papel alrededor del queso crema. Luego, cierra los lados y haz girar el rollito para que se mantenga de forma cilíndrica.

6. Deja el rollo en el congelador por 1 hora. Esto ayudará a que mantenga la forma mientras lo cubres con los ingredientes.

7. Al cumplirse el tiempo, esparce el resto de la mezcla de pistachos, tocino, cranberries y miel sobre una tabla o superficie limpia.

8. Quítale el papel al queso y ruédalo por la mezcla. Ayuda a rellenar espacios en blanco con los dedos.

9. Corta los extremos para que se vea más parejo. Obviamente las puntas van para el chef ☺.

10. Si no lo vas a consumir inmediatamente, envuélvelo en film y guárdalo en el refrigerador.



TIRADITO APALTADO

☺ 3 PORCIONES
◷ PREPARACIÓN: 20 MIN.
◷ TOTAL: 20 MIN.

INGREDIENTES

PARA EL PESCADO

— 400 g de filete de pescado (de preferencia Corvina u otro pescado blanco fresco)
— Sal y pimienta

PARA LA LECHE DE TIGRE CREMOSA

— 50 g de retazos del pescado
— 150 ml de jugo de limón verde / lima / limón de pica recién exprimidos, que debes mantener frío con hielo hasta que lo uses. Recuerda no exprimir hasta el fondo para que no quede amargo.
— 2 dientes de ajo
— 30 g de cebolla blanca
— 20 g de jengibre / kion pelado
— 30 g de apio
— Ají limo o rocoto a gusto
— 3 cdas de aceite de oliva
— Sal y pimienta
— Azúcar blanca (opcional)

PARA SERVIR

— 1 palta pequeña pelada y en cuartos
— 50 g de alcaparras
— Aceite de oliva
— Hojas de albahaca

PASO A PASO

PARA EL PESCADO

1. Corta el filete de pescado en tiras de aproximadamente 3 mm, entre un sashimi y un carpaccio. Lo cortamos en ángulo para tener tiras más anchas.

2. A medida que cortas los trozos, acomódalos sobre el plato o fuente donde los servirás. Puede ser que los pongas planos contra el plato o como yo, en cintas. Depende de ti ☺.

3. Agrégale sal y pimienta al pescado y refrigéralo para mantenerlo fresco mientras preparas la leche de tigre.

PARA LA LECHE DE TIGRE

1. Pon todos los ingredientes en una licuadora o también puedes usar una licuadora de inmersión.

2. Dale unas 6 a 10 pulsadas a la licuadora para deshacer los ingredientes. No queremos hacer un puré, solo desintegrar los ingredientes.

3. Pasa la leche de tigre por un colador, presionando los ingredientes con la parte de atrás de una cuchara para quitar la mayor cantidad posible de líquido. Conserva la leche de tigre y descarta los ingredientes molidos.

4. Enjuaga la licuadora y vuelve a poner la leche de tigre adentro. Prende la licuadora a la velocidad máxima y agrega el aceite de oliva a modo de hilo. Se va a volver muy cremosa.

5. Prueba la leche de tigre, corrige el nivel de sal y si tus limones están muy ácidos (especialmente fuera de Perú), agrega una pizca de azúcar para balancear. Tu objetivo es que te puedas tomar la leche de tigre a cucharadas de lo rica que está.

6. Vierte la leche de tigre sobre el pescado.

PARA TERMINAR

1. Agrega las alcaparras, un chorrito de aceite de oliva, la palta y hojitas de albahaca. ¡Listo para disfrutar!



QUESO PROVOLONE CON CEBOLLA CARAMELIZADA AL BALSÁMICO

- 4 PORCIONES
- PREPARACIÓN: 10 MIN.
- COCCIÓN: 20 MIN.
- TOTAL: 30 MIN.

INGREDIENTES

PARA LA CEBOLLA CARAMELIZADA CON VINAGRE BALSÁMICO

- 1 cda de aceite de oliva
- ½ cebolla morada grande o 1 pequeña cortada en pluma fina
- 2 cdas de vinagre balsámico
- Sal y pimienta

PARA EL QUESO PROVOLONE

- 180 g de queso provolone
- Tomillo fresco para terminar (opcional)

PASO A PASO

PARA LA CEBOLLA CARAMELIZADA CON VINAGRE BALSÁMICO

1. Precalienta una sartén pequeña a fuego medio.

2. Agrega el aceite y la cebolla picada, saltéala hasta que se ponga suave y dorada.

3. Agrega la sal, pimienta y el vinagre balsámico y deja que se evapore por completo, se debería ver como una miel en la cebolla.

4. Retíralo del fuego y reserva.

PARA EL QUESO PROVOLONE

1. Pon el queso en una sartencita de hierro u otra fuente que pueda ir al horno o a la parrilla, según lo que vayas a usar. Como referencia, la mía es de 16 cm de diámetro.

2. Llévalo a la parrilla precalentada u horno precalentado a 200 °C / 400 °F, por 10 a 15 minutos o hasta que esté bien derretido.

3. Sírvelo inmediatamente con la cebolla encima y hojas de tomillo fresco.



TARTAR DE SALMÓN CON SABORES ORIENTALES

4 PORCIONES
PREPARACIÓN: 20 MIN.
COCCIÓN: 10 MIN.
TOTAL: 30 MIN.

INGREDIENTES

- 20 g de jengibre / kion pelado y en tajadas
- 2 dientes de ajo
- 30 ml de aceite de sésamo / ajonjolí
- 600 g de salmón
- 15 g de ciboulette / chives
- 1 cda de semillas de sésamo / ajonjolí para decorar
- 20 g de cebolla morada / chalota
- 50 ml de salsa de soya / sillao
- 1 cda de jugo de limón sutil
- ½ palta

PASO A PASO

1. Vamos a darle al aceite de sésamo un rico aroma, así que corta el jengibre y aplasta tu ajo y ponlos al calor con el aceite, a temperatura muy baja, hasta que empiece a burbujear. En ese punto apaga el fuego y deja que enfríe totalmente con el jengibre y ajo aún adentro.

2. Quítale la piel al salmón y corta el filete en cubos, pero que no sean muy chiquitos porque se pierde la textura del salmón y pasa a confundirse con los otros ingredientes.

3. Corta el ciboulette tan finito como puedas, luego corta la cebolla muy chiquita también. Mézclalos con las semillas de sésamo y nuestro aceite que huele increíble.

4. Agrega la salsa de soya, jugo de limón, palta en cubos, salmón y ¡eso es todo! Pruébalo y échale sal si lo necesita.



DUMPLINGS RELLENOS DE CHANCHO

☺ 4 PORCIONES
◷ PREPARACIÓN: 20 MIN.
◷ COCCIÓN: 10 MIN.
◷ TOTAL: 30 MIN.

INGREDIENTES

PARA LA MASA

— 200 g de harina sin polvos de hornear / sin preparar
— ½ cdta de sal
— 110 ml de agua caliente (no hirviendo)
— Maicena / almidón de maíz para estirar

PARA EL RELLENO

— 300 g de solomillo / filete de chancho sin grasa ni membranas
— 100 g de repollo / col verde picado muy fino en tiras
— 10 g de jengibre rallado finamente
— 1 diente de ajo pequeño rallado finamente
— Sal y pimienta
— 1 cda de aceite de sésamo / ajonjolí

PARA LA SALSA

— 4 cdas de salsa de soya / sillao
— 2 cdtas de vinagre de arroz
— 2 cdtas de azúcar blanca
— Semillas de sésamo / ajonjolí

PARA COCINAR

— 1 cda de aceite vegetal

PASO A PASO

PARA LA MASA

1. Mezcla todos los ingredientes (menos la maicena) y amasa 5 a 10 minutos o hasta que tengas una masa suave y homogénea. Ajusta agregando un poquito de harina o mojándote las manos para tener una masa maleable que no se pegue a tus manos.

2. Envuelve la masa con film y deja que descanse por 1 hora a temperatura ambiente (ahora es buen momento de hacer la salsa y luego el relleno).

3. Estira la masa muy delgada con un rodillo / uslero hasta que tenga 1 a 2 mm de grosor. Usa maicena para estirar. Corta la masa en círculos de 9.5 cm aproximadamente con un cortador.

4. Con el rodillo, estira un poco más los bordes de todos los círculos para que al doblarlos no quede tan grueso. Esto es opcional, pero quedan mejor así.

PARA LA SALSA

1. Mezcla todos los ingredientes y déjalos reposar a un lado para que se disuelva el azúcar.

PARA EL RELLENO

1. Pica finamente el chancho o procésalo. Mezcla con el resto de los ingredientes y agrega sal y pimienta.

2. Moja todo el borde interior de la masa con agua, pon una cucharada de relleno al medio y dóblala a la mitad (sin cerrarla aún).

3. Con tu dedo, presiona en el centro donde se unen para cerrarla. Luego, sujetando el dumpling con una mano, con la otra agarra el frente de la masa y dóblala hacia el centro, repite varias veces hacia cada lado. Si te da flojera, puedes solo unirlo totalmente sin los dobleces.

PARA COCINAR

1. Precalienta una sartén antiadherente a fuego medio.

2. Agrega el aceite a la base y pon los dumplings paraditos encima. Déjalos sin mover por 2 a 3 minutos o hasta que estén doraditos por abajo.

3. En ese momento agrega a la sartén unos 3 mm de agua a temperatura ambiente y tápala inmediatamente. Vas a ver que se va a formar mucho vapor.

4. Cuando se haya evaporado toda el agua, retira la tapa. Dale un poquito más de tiempo para que sigan doraditos y sácalos. Sírvelos inmediatamente.



TATAKI DE ATÚN CON SALSA DE MARACUYÁ

4 PORCIONES
PREPARACIÓN: 20 MIN.
COCCIÓN: 15 MIN.
TOTAL: 35 MIN.

INGREDIENTES

PARA LA SALSA

— 80 ml de pulpa de maracuyá
— 40 g de azúcar blanca
— 50 ml de vinagre de manzana

PARA EL ATÚN

— 150 g de filete de atún
— 30 g de semillas de sésamo / ajonjolí negras y blancas o solo de un tipo
— 20 ml de aceite de sésamo / ajonjolí
— Sal y pimienta a gusto
— Aceite vegetal

PARA SERVIR

— ½ palta
— 1 limón sutil / limón verde

PASO A PASO

PARA LA SALSA

1. Para transformar la pulpa de maracuyá en jugo, licúa en modo pulse o pulsar por algunos segundos para romper un poco las semillas. Luego lo cuelas y tienes jugo. No licúes demasiado la pulpa o vas a pulverizar las semillas.

2. Todos los ingredientes de la salsa van en una olla o sartén y tiene que hervir hasta que se reduzca a ¼ de lo que era originalmente. Verás que las burbujas se ven más densas, parece una miel.

3. Deja que se enfríe por completo a temperatura ambiente.

PARA EL ATÚN

1. Corta el atún en tiras gruesas. Píntalas o cúbrelas con aceite de sésamo y échales sal y pimienta a gusto. Estira las semillas de sésamo sobre una superficie limpia y rueda el atún encima. No cubras las puntas.

2. Pon aceite vegetal en una sartén y caliéntalo al máximo. Cocina cada lado de las tiras de atún solo 20 segundos. En las puntas vas a ir viendo cómo se cocina para que controles si está bien o le falta. Debe cocinarse solo el exterior muy ligeramente.

3. Refrigéralo hasta que esté totalmente frío, lo puedes hacer hasta un día antes. Cuando lo retires, corta el atún en rodajas de 4 mm aproximadamente. Usa un cuchillo muy filudo sin dientes y muévelo de adelante a atrás dejando que corte el atún, sin presionar hacia abajo.

PARA SERVIR

1. El limón lo vas a cortar en segmentos o gajos a vivo. Primero lo pelas: corta la tapa y la base y luego con el cuchillo corta la piel del limón siguiendo su forma de punta a punta.

2. Luego de pelar el limón, corta a cada lado de las fibras que separan los gajitos. Una vez que lo hayas hecho, corta los gajitos en tres para que no sean tan grandes y reserva.

3. Pica ½ palta en cubitos para decorar.

4. Arregla bonito tu atún en un plato, échale la salsa encima con cariño y termina con el limón y la palta.



DIP DE PIMIENTO Y MANÍ

6 PORCIONES
PREPARACIÓN: 10 MIN.
TOTAL: 10 MIN.

INGREDIENTES

- 6 cdas de mantequilla de maní
- 2 pimientos morrón en conserva
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- 100 g de nueces
- Sal y pimienta
- Maní tostado picado para terminar

PASO A PASO

1. Pon todo en un procesador de alimentos o licuadora potente hasta que se haya formado una pasta suave.

2. Prueba el dip y ajusta el nivel de sal.

3. Ponlo en un platito y sírvelo con maní picado.



BRIE AL HORNO CON BERRIES Y NUECES PECANAS

4 PORCIONES
PREPARACIÓN: 10 MIN.
COCCIÓN: 15 MIN.
TOTAL: 25 MIN.

INGREDIENTES

PARA LA SALSA DE BERRIES

— 100 g de berries mixtos
— 2 cdas de azúcar blanca
— 1 cdta de miel

PARA EL BRIE AL HORNO

— 1 queso brie redondo de 125 g

PARA SERVIR

— 20 g de nueces pecanas picadas (puedes usar otras nueces si lo deseas)

PASO A PASO

PARA LA SALSA DE BERRIES

1. Cocina todos los ingredientes en una olla hasta que haya espesado ligeramente, aproximadamente 10 minutos. Reserva.

PARA EL BRIE AL HORNO

1. En la parte superior del queso, haz 5 a 6 cortes en una dirección y lo mismo en la dirección contraria. Esto hace más fácil cortarlo luego para comer.

2. Hornéalo a 200 °C / 400 °F por 12 a 15 minutos o hasta que veas que burbujea. No lo dejes mucho más que eso o pasa de estar líquido a estar duro nuevamente.

3. Sírvelo inmediatamente con la salsa de berries y las nueces pecanas.



CROQUETAS DE ESPINACA

4 PORCIONES
PREPARACIÓN: 15 MIN.
COCCIÓN: 20 MIN.
TOTAL: 35 MIN.

INGREDIENTES

PARA LA ESPINACA

— 200 g de espinaca baby

PARA LA SALSA BLANCA

— 4 cdas de aceite de oliva
— ¼ cebolla blanca (40 g aprox.) cortada en cubitos pequeños
— 1 diente de ajo rallado o picado finamente
— 60 g de harina sin polvos de hornear / sin preparar
— 400 ml de leche entera
— ⅛ cdta de nuez moscada en polvo o rallada
— ½ cdta de sal
— 50 g de queso manchego recién rallado o parmesano si no encuentras manchego

PARA EL APANADO Y FRITURA

— 100 g de harina sin polvos de hornear / sin preparar
— 2 huevos + 2 cdtas de agua
— 100 g de pan rallado / pan molido
— 500 a 1000 ml de aceite vegetal para freír, suficiente para que se puedan hundir por completo las croquetas

PASO A PASO

PARA LA ESPINACA

1. En una olla grande hierve abundante agua con abundante sal a fuego alto. Cuando esté hirviendo fuertemente, agrega la espinaca y mezcla por 30 segundos.

2. Retira la espinaca y pásala a un bowl con hielo para detener la cocción. Espera a que enfríe.

3. Escurre muy bien la espinaca con tus manos y pícala finamente. Reserva.

PARA LA SALSA BLANCA

1. Cocina la cebolla en un poco del aceite de oliva de la receta a fuego medio-bajo, hasta que esté suave y transparente.

2. Agrega el ajo y cocínalo por algunos segundos, mezclando constantemente. No dejes que se dore.

3. Agrega el resto del aceite de oliva, la sal, nuez moscada y harina, y mezcla con un batidor de mano a fuego medio.

4. Cocina la mezcla por un minuto desde que empieza a hervir.

5. Retira la sartén del fuego y vierte la leche de a poco, mezclando entre cada chorrito con el batidor de mano para asegurarnos de que no se formen grumos.

6. Una vez incorporada toda la leche, regresa a fuego medio mezclando constantemente hasta que hierva.

7. Agrega el queso manchego y mezcla.

8. Retira la salsa blanca del fuego y agrega la espinaca picada.

9. Transfiere la salsa blanca a un contenedor y tápalo con film, asegurándote de que toque la superficie de la salsa blanca para que no se forme una capita dura encima.

10. Una vez enfriada a temperatura ambiente, refrigérala por lo menos dos horas y un máximo de 4 días.

PARA EL APANADO Y FRITURA

1. Prepara 3 bowls: uno con harina, el otro con huevo y el agua batidos, y el último con pan rallado.

2. Forma bolitas en tus manos con la salsa blanca fría y pásalas por la harina, quitando siempre el exceso. Haz esto con todas primero, para que no se nos empanicen las manos.

3. Luego pasa las bolitas por el huevo, asegúrate de que chorree el exceso.

4. Finalmente, pasa las croquetas por el pan rallado.

5. Calienta el aceite a fuego medio o hasta que llegue a 180 °C / 350 °F, debería burbujear cuando entren las croquetas.

6. Fríe unas pocas a la vez hasta que estén doradas. Retíralas y ponlas sobre un plato o bowl con papel absorbente. Sírvelas inmediatamente.













