



USO DEL CUCHILLO

CURSOSDECOCINA
comida, familia y amigos

WWW.CURSOSDECOCINA.CL

ENSALADA DE COUS COUS



5 raciones

INGREDIENTES:

- 1 taza de cous cous
- 1/2 pepino
- 2 tomates
- Ciboulette a gusto
- Cilantro a gusto
- Aceite oliva a gusto
- 60 cc de jugo de limón
- Sal y pimienta a gusto

ASÍ SE HACE:

En un bowl disponemos del cous cous, luego agregamos aceite de oliva y revolvemos con una cuchara. Para la cocción del cous cous se hidrata con agua hirviendo en partes iguales, ósea la misma cantidad de cous cous por la misma cantidad de agua hirviendo removemos un poco y tapamos con alusa plas o alguna tapa de olla por aproximadamente unos 5 minutos, al terminar removemos los granos de cous cous con algún tenedor con mucho cuidado para que no se nos rompa el grano de cous cous.

Cortamos el tomate (reservamos las semillas) y pepino en brunoise, luego el cilantro y ciboulette bien fino, reservamos. Luego en un bowl limpio agregamos el cous cous hidratado y suelto, agregamos el tomate, pepino, cilantro, ciboulette y con la ayuda de una cuchara revolvemos para luego condimentar con un poco de aceite de oliva, jugo de limón, sal y pimienta, servir frio.

ALBÓNDIGAS DE VACUNO Y PAVO



5 raciones

INGREDIENTES:

- 100 g de carne molida vacuno
- 200 g de carne molida pavo
- 1 cebolla
- 1 huevo
- 100 gr de avena
- Pasta ajo a gusto
- Cilantro a gusto
- Maní sin sal a gusto
- Aceite oliva a gusto
- Sal y pimienta a gusto

ASÍ SE HACE:

En un bowl vertemos la carne molida de vacuno y la carne molida de pavo, luego agregamos el huevo, la cebolla cortada en brunoise, el maní sin sal machacados, la avena instantánea y al final los condimentos, sal, pimienta y cilantro o perejil picado fino. Removemos bien con las manos y hacemos las albóndigas, las reservamos en un plato ordenadas lista para luego darle cocción en un con nuestra salsa de tomates casera.

En un sartén caliente agregamos aceite de oliva y dejamos que tome temperatura, una vez lista agregamos las albóndigas de forma ordenada por todo el ancho de nuestro sartén, dejamos cocinar por 5 minutos y volteamos, cocinar por 5 minutos más.

Una vez selladas las albóndigas agregamos al mismo sartén la salsa de tomate casera, removemos con mucho cuidado la salsa, siempre cuidando de no romper las albóndigas, llevar a hervor y dejar cocinar por 10 minutos a temperatura baja, terminar con cilantro picado fino por encima, servir caliente.

SALSA DE TOMATE CASERA



5 raciones

INGREDIENTES:

- 2 tomates (semillas)
- 1 cebolla
- Pasta ajo a gusto
- Albahaca a gusto
- Paprika a gusto
- Orégano a gusto
- Azúcar a gusto
- Tallos de cilantro a gusto
- Sal y pimienta a gusto

ASÍ SE HACE:

Para la salsa agregamos en una juguera todas las semillas del tomate que reservamos en la preparación del concasse de tomate de la ensalada de cous cous, luego agregamos la cebolla, la pasta de ajo y los tallos de cilantro. Nos ayudamos con un poco de agua y molemos todo hasta formar una pasta homogénea, rectificamos sabor con sal y pimienta y reservamos para empezar la cocción de nuestras albóndigas.

TRILOGÍA DE QUÍNOA [★] Y VERDURAS AL HORNO [★]

5 raciones

INGREDIENTES:

- 50 g de quinoa blanca
- 50 g de quinoa roja
- 50 g de quinoa negra
- 1 zapallo italiano
- 1/2 berenjena
- 1/2 pimentón rojo
- 1/2 pimentón verde
- 1 cebolla morada
- Pasta ajo a gusto
- Orégano a gusto
- Aceite oliva a gusto
- Sal y pimienta a gusto
- 1 hoja de laurel

ASÍ SE HACE:

Primero cortamos todos los vegetales en parmentier o en cubos de 1x1, el zapallo italiano, la berenjena, el pimentón rojo y la cebolla morada, reservamos. Luego en una budinera o fuente para horno disponer los vegetales cortados y condimentamos con pasta de ajo, orégano, sal y pimienta, llevamos al horno por 35 minutos a 220 °C (ir removiendo cada 15 minutos).

Mientras se cocinar los vegetales nos disponemos a cocinar la quínoa, juntamos en un bowl los tres tipos de quínoa y con la ayuda de un colador lavamos hasta que el agua salga transparente (más o menos 5 minutos). Una vez lavada nuestra quínoa la llevamos a cocción en una olla con agua, una hoja de laurel y sal (el agua tiene que sobrepasar la quínoa), y cocinamos por 15 a 20 minutos hasta que esté tierna y blanda, reservar.

Una vez lista la quínoa y listos nuestros vegetales al horno, en un bowl grande nos disponemos a juntar todo de forma homogénea, terminamos con perejil picado fino y rectificamos sazón con sal, pimienta y un poco de jugo de limón, servir caliente en pocillos.

SÉMOLA CON LECHE Y COULIS DE FRUTILLA

Sémola 5 raciones

INGREDIENTES:

- 1 lts de leche
- Zeste de una naranja
- 2 clavos de olor
- 1 rama de canela
- 1/2 taza de azúcar
- 3/4 taza de sémola
- Esencia vainilla a gusto

ASÍ SE HACE:

Agregamos la leche en una olla junto con la zeste de naranja, la esencia de vainilla, el clavo de olor, la canela en rama y el azúcar y dejamos que hierva por 3 minutos para que la leche quede bien infundada, colamos y dejamos solo la leche aromatizada. Estando solo la leche en la olla dejamos que vuelva a ebullición y vamos agregando la sémola en forma de lluvia y revolviendo constantemente para que no se formen grumos en la preparación hasta que espese. Vertemos en pocillos y llevamos al refrigerador por 20 minutos o hasta que queden firmes.

Coulis de frutilla 5 raciones

INGREDIENTES:

- 200 g de frutillas
- 80 g de azúcar

ASÍ SE HACE:

Para el coulis de frutilla, primero, se lavan las frutillas y se sacan las hojas. Una vez limpias las frutillas, las llevamos a fuego en una olla con el azúcar tapamos por 5 minutos hasta que las frutillas comiencen a botar su agua y el azúcar se disuelva en la salsa, una vez listo este paso con la ayuda de una minipimer o juguera disponemos a moler nuestras frutillas, enfriamos para luego verter arriba de la sémola con leche, decorar con menta, servir frío.