VIRGINIA DEMARIA

Los sabores de mi familia

Planeta

VIRGINIA DEMARIA

Los sabores de mi familia

Planeta

Este libro no podrá ser reproducido, ni total ni parcialmente, sin el previo permiso escrito del editor. Todos los derechos reservados.

© 2020, Virginia Demaria
Derechos exclusivos de edición
© 2020, Editorial Planeta Chilena S.A.
Avda. Andrés Bello 2115, 8º piso,
Providencia, Santiago de Chile

Fotografía: Lorena Salinas
Producción culinaria: Emilia Podesta
Asistente de producción: Nazira Hijazin
Diseño y diagramación: Isabel de la Fuente

1ª edición: mayo de 2020

ISBN: 978-956-360-734-5
Inscripción Nº: A-2142

Impreso en: A impresores

Índice

¡A COMER!

Wraps de pollo con beetslaw 11
☺ El ceviche de mi Luisa 12
Solomillo de cerdo mongoliano 14
Malaya de cerdo grillada 15
Calugas de pescado frito y papas mayo con alcachofas 17
Mini pie de carne 18
☺ Brochetas de pollo con salsa de maní 21
☺ Rollitos vietnamitas 22
Salmón a lo pobre 24
Ají de gallina que no pica 25
Fricasé de pollo 26
Tacos de carne molida y ensalada de choclo 29
☺ Torta sushi 30
☺ Nuggets apanados con salsa de yogur y palta 33
La carne de la Ñaña 34
☺ Tiradito de pescado con salsa de maracuyá 36
Merluza austral con salsa de alcaparras 37
Hamburguesas de atún 39
Crema de porotos con riendas 40
Sopa de tomates con bombitas de queso 43
Pasta gratinada con pollo al horno 44
☺ Caracoquesos caseros con brócoli y jamón 45
☺ Chupe de atún con choclo 46
Arroz chaufa agridulce 49
Pasta con salsa Alfredo de coliflor y pollo 50
Fetuccini con camarones 52
Pollo arvejado express 53
Pad thai 54
☺ Causa limeña de pollo al olivo 57
Albóndigas cremosas 58

¿CON QUÉ ACOMPAÑO?

Tortilla de papas camote y zapallo italiano 63
Cuadraditos de polenta 64
Mis papas rellenas 65
Arroz verde 66
☺ Ensalada de pasta fría 69
☺ Croquetas de arroz sabor pizza 70
Arroz con palitos 71
Quínoa con callampas y frutos secos 72
Mote cremoso 73
El mejor puré 74

¡FIESTA!

Papas camote estilo mexicano 79
☺ Chaparritas momia 80
Empanadas de queso fritas 82
☺ Quesadillas hawaianas 83
☺ Pizza de pollo barbecue 85
Arepitas con ave palta 86
☺ Muffins salados 89
Donuts de canela 90
☺ Bolitas de galletas y mantequilla de maní 93
Pretzels caseros 94

PARA EL DESAYUNO Y EL TÉ

Devil eggs 99
Pancitos biscuit de zapallo y salvia 100
Dobladitas 101
☺ Panqueques Arsenito 102
Pao de queijo 105
Rollitos de tostadas francesas con jamón y queso 106
☺ Pancakes de arándanos 109
☺ Carrot cake 110
☺ Avena de sabores 113
Tostadas con ricota casera de yogur 114

LO SALUDABLE NO PUEDE FALTAR

Falafel 119
Lentejas perfectas 120
☺ Bol de burrito 121
☺ Nuestro guacamole con pitachips integrales 122
Naans 125
Wraps mediterráneos de harina de garbanzos 126
Porotos granados 128
Sushi vegetariano de quínoa 129
☺ Helados rápidos 130
☺ Jalea para el resfrío 132
☺ Bolitas energéticas de coco y damasco 133
☺ El mejor tutti frutti 134
Milhojas de manzana con nueces y jugo de mandarinas 135

¿HACEMOS ALGO DULCE?

Pie de limón 139
Brazo de reina 140
☺ Maceteros de pudin de chocolate 141
☺ Prestigios caseros 142
Leche asada 143
Helado de galletas y crema de limón 144
☺ Manjarate 146
☺ Salame de chocolate 147
☺ Alfajores de maicena con manjar de leche condensada 148
Masa filo rellena con manzanas 149
☺ Galletas de Navidad 151
☺ Las galletas de mi Rafa 152
☺ Cheesecake Luisa y Vito 155
☺ Bolitas de nuez 156
☺ Mug cake 157

PRIMERAS COMIDAS

Colado tropical 160
Guacamole para guaguas 161
Barritas para cuando salen los dientes 163
Colado de ciruela y pera para la digestión 164
Puré dulce de lentejas 165
Colado de la Mo 166

BASES

Caldo 171
Salsa de yogur 172
☺ Kétchup 173
Salsa Alfredo clásica 174
Boloñesa fácil 175
Salsa teriyaki 176
Salsa barbecue 177
Tahini casera 178
Salsa blanca 179
☺ Nutella o crema de avellanas 180
Salsa toffee 181
Crema pastelera 182
☺ Frosting liviano 183
☺ Mantequilla de maní 184
☺ Glaseado para galletas 185
Manjar de tarro 186

¿Por qué siendo este el quinto libro de cocina que publico se siente como el primero? Es que al parecer los sabores, la búsqueda de nuevas preparaciones y las ganas de responder a sus inquietudes, me trasladan al mismo lugar en que me vi cuando estaba pensando Momentos. La gran diferencia es que en ese momento solo tenía dos hijos chicos y ahora ya son cuatro, que van entre los dos y los doce años. Como a la mayoría de los niños de estas generaciones, a mis hijos les gusta cocinar y, por supuesto, comer. Bueno, de eso se trata esta nueva aventura: es un libro de y para niños. Las recetas están llenas de sabores y aromas, no obstante, todas están pensadas para ser cocinadas con los niños, a excepción de las que están diseñadas para que cocinen ellos solos. En cada una de estas preparaciones está indicada la edad recomendada. En algunas ocasiones tendrás que ayudarlos con algunos detalles, pero, con ese puntapié inicial, podrán seguir ellos por su cuenta. Hay recetas para todos los gustos y edades, porque no hay nada más enriquecedor que ver a alguien que cocina rico y desde pequeño, ¿no creen?

Este libro celebra la simpleza de lo que comemos todos los días en nuestras casas, con los ingredientes que siempre están en nuestras despensas y con aquellas recetas que van a permanecer generación tras generación: porque cuando decimos pie de limón, brazo de reina, albóndigas o porotos, pareciera que todos nos uniéramos y habláramos una lengua común, donde comer delicioso y simple a la vez es lo único importante. Y eso es, precisamente, lo que quiero lograr con este libro: unir a todas las generaciones en torno a la cocina. Hacer de cocinar un acto de unión en nuestras familias, que sea un panorama cuando nuestros hijos invitan a sus amigos y que sea la forma más genuina de demostrarnos cuánto nos queremos.

Es también un libro que rescata la importancia de comer juntos, sentados a la mesa, disfrutando de una rica comida y donde cada uno pueda contar cómo estuvo su día. Porque si hay algo que nos ha enseñado el último tiempo en este planeta, es que cada minuto cuenta. Y que la comida es un bien que debemos agradecer y festejar cada día.

Espero de todo corazón que disfruten con los sabores de mi familia,

Virginia

¡A comer!

Wraps de pollo con beetslaw

A los niños les fascina todo lo que implique envolver algo, por eso acá van unos wraps con una ensalada especialmente rica. Seguramente, el nombre de esta ensalada les suene raro, pero es la típica coleslaw (repollo agridulce) gringa y deliciosa, pero con betarraga.

INGREDIENTES

PARA EL BEETSLAW

* 1 betarraga rallada
* 2 zanahorias ralladas
* 1 manzana rallada
* 1 puñado de almendras picadas
* 1 puñado de cilantro picado
* 3 cdas de yogur natural
* 1 cda de mayonesa (opcional)
* 1 cda de vinagre de manzana
* Aceite de oliva y sal a gusto

PARA EL ARMADO

* 1 bolsa de tortillas para wraps
* 1 pechuga de pollo deshuesada cocida (hervida, a la plancha, apanada o como prefieras)
* 2 a 3 paltas
* Hojas verdes a elección (lechuga, espinaca, etc.)
* 1 taza de quínoa cocida
* Más yogur para untar

PASO A PASO

1. En un bol agregar la betarraga, las zanahorias, la manzana, las almendras y el cilantro picado. Mezclar bien y luego aderezar con el yogur, la mayonesa, el vinagre, aceite de oliva y sal a gusto. Reservar.
2. Cortar el pollo en tiritas o desmenuzarlo. Cortar la palta en tiras o moler, limpiar las hojas verdes y aderezar un poco la quínoa con sal y aceite de oliva.
3. Armar los wraps untando un poco de yogur, rellenar con el pollo, la palta, las hojas verdes, la quínoa y la ensalada de beetslaw, y cerrar como más te acomode.

DATOS:

- El pollo podría sustituirse por cualquier otra proteína, ya sea animal o vegetal.
- La quínoa podría reemplazarse por otros granos, como arroz blanco, arroz integral o legumbres.
- Se pueden reemplazar las masas de wraps por la receta de tortillas de garbanzo de la página 126.

El ceviche de mi Luisa

10 años

Recuerdo que la Luisa tenía un año cuando vivíamos en Australia y pedía que le dieran más camarones en un restaurant. Desde muy chica tenía claros sus gustos y amor por los productos del mar. A los cuatro años su comida favorita eran las ostras (no era un plato de lo más económico para su edad, pero sí comparto su preferencia por esas maravillas). Ahora, con doce años, sus comidas favoritas siguen siendo los mariscos y el ceviche.

Ceviches hay miles y te permiten jugar con un montón de ingredientes, pero desde hace un tiempo lo hemos preparado de la forma más simple posible y es, sin duda, la más rica.

Ingredientes

* 1 k de pescado fresco
* 1 cebolla morada cortada pluma
* 1 ají verde picado
* 3/4 taza de jugo de limón sutil
* Sal gruesa

Paso a paso

1. Amortiguar la cebolla en frío, esto es clave. Cuando amortiguamos la cebolla con agua hirviendo queda blanda y casi cocida. La idea es que la cebolla esté fresca y crocante. Para eso, poner la cebolla picada en un bol con agua fría y hielo por 20 minutos.
2. Mientras, cortar el pescado en cubos del tamaño de un dado y reservar refrigerado. 10 minutos antes de servir mezclar todo, condimentar con sal ¡y listo! Créanme, menos es más.

DATOS:

- Armar el ceviche 10 minutos antes de servir y nunca dejar el pescado reposando horas en el jugo de limón (con el jugo de limón no hay cocción, para ello se necesita calor).
- Para mí, las reinas de los pescados son la reineta o la corvina, pero confía en las recomendaciones de los expertos en nuestras caletas.

Solomillo de cerdo mongoliano

Es mi responsabilidad advertir que esta receta es especialmente adictiva, será un hit para comer cualquier día de la semana o cuando quieran invitar amigos y hacer algo distinto. Como dice mi Rafa: "Esta receta se merece estrella Michelin, mamá".

INGREDIENTES

* 1 solomillo de cerdo
* 1 cda de aceite
* 1/4 taza de maicena
* 1 atado de cebollines cortados en diagonal
* 1 a 2 cdtas de jengibre picado
* 1 cda de ajo picado
* 1/2 taza de salsa de soya
* 1/2 taza de agua
* 1/4 taza de azúcar rubia
* 2 cdas de sésamo tostado (opcional)

PASO A PASO

1. Cortar el solomillo en tiritas, humedecerlo con la cucharada de aceite y agregar la maicena, empolvando todos los trocitos. Quitar el exceso si hace falta.
2. Cocinar la carne en aceite caliente hasta que las tiritas estén doradas. Una vez cocida, agregar el cebollín y dorar ligeramente.
3. Sumar el jengibre y el ajo y cocinar por unos 30 segundos.
4. Añadir la salsa de soya, el agua y el azúcar rubia. Dejar hervir hasta que espese.
5. Servir con arroz blanco, arroz integral, noodles de arroz o tallarines de trigo y espolvorear con sésamo.

DATO:

- El cerdo se puede reemplazar por pollo, carne de vacuno o tofu.

Malaya de cerdo grillada

De chica, yo apenas comía choripán en los asados; ahora, los niños están acostumbrados a un pedacito de entraña y cortes que nunca habíamos considerado. Es ahí donde aparece la malaya en gloria y majestad. Cuando el que está a cargo de la parrilla dice: "¡Está lista la malaya!", se escuchan gritos de los niños y, con suerte, uno logra rescatar un trozo. Si bien la pueden hacer sin aliño y solo con sal y pimienta, esta versión es especialmente rica.

INGREDIENTES

* 1 k de malaya de cerdo
* Jugo de 3 limones
* 2 cdas de miel
* 2 cdas de mostaza
* 1 chorrito de cerveza
* Sal a gusto

PASO A PASO

1. Para el aliño, mezclar en un recipiente el jugo de limón, la miel, la mostaza y la cerveza. Luego, embetunar la malaya con el aliño y salar. Si tienes tiempo, déjala marinando un rato.
2. Cocinar sobre la parrilla a fuego medio por unos 10 a 15 minutos por lado, hasta que esté bien dorada y crocante. Otra opción es cocinarla sobre una grilla, plancha o sartén en la cocina.

Calugas de pescado frito y papas mayo con alcachofas

INGREDIENTES

PARA LAS CALUGAS:

* 500 g de pescado en filetes (merluza, congrio, merluza austral, etc.)
* 2 tazas de harina, además de harina en un plato
* 1 taza de agua fría con gas
* 1 taza de cerveza fría
* 1 cda de polvos de hornear
* 1 pizca de pimentón en polvo
* 1 puñado de perejil picado fino
* Jugo de 2 limones
* 1 a 2 dientes de ajo rallado (opcional)
* 1 l de aceite vegetal para freír
* Sal y pimienta a gusto
* Gajos de limón (para servir)

PARA LAS PAPAS MAYO CON ALCACHOFAS:

* 1 k de papas cocidas en dados
* 1 frasco de fondos de alcachofas en cuadritos
* 1/2 taza de mayonesa
* 5 pepinillos en vinagre en cubitos
* 2 cdas de alcaparras picadas
* 1 cda de salsa inglesa
* Ciboulette picada
* Jugo de 1 a 2 limones y su ralladura

PASO A PASO

1. Lo primero es hacer el batido para rebozar el pescado, ya que es importante refrigerarlo primero. En un bol mezclar las dos tazas de harina, el agua, la cerveza, el polvo de hornear, el pimentón en polvo, el perejil picado y salpimentar a gusto. Llevar al refrigerador 1 hora o ½ al congelador.
2. Transcurrido el tiempo, calentar el aceite para freír. Cortar los filetes de pescado en cuadrados o rectángulos y aliñar con jugo de limón, ajo rallado, sal y pimienta.
3. Luego pasar el pescado por el plato con harina, empolvándolo completamente por todos sus lados. Sumergirlo en el batido y dejar que este escurra un poco para que no quede una capa muy gruesa.
4. Freír unos 2 minutos por lado o hasta que los cubos estén dorados. Retirar con la ayuda de una espumadera y poner de inmediato sobre un plato con papel absorbente.
5. Para las papas mayo, agregar en un bol todos los ingredientes y revolver muy bien. Refrigerar y servir con las calugas de pescado y gajos de limón.

DATOS:

- La temperatura perfecta para freír es entre 180 °C a 190 °C. Hay varios trucos para saber cuál es el momento adecuado para comenzar a freír: puedes tirar unas gotas del batido o un palito de fósforo –aunque yo prefiero meter la punta de una cuchara de palo seca–, y si inmediatamente comienza a burbujear alrededor ¡estamos listos!
- No freír mucha cantidad de calugas al mismo tiempo porque baja la temperatura del aceite y, además, podrían pegarse entre ellas.