



INALDE Asociación de Egresados
UNIVERSIDAD DE LA SABANA

X ASAMBLEA GENERAL DE EGRESADOS

Cena de Integración Ingredientes de la comida tradicional Colombiana

MENÚ

Ω

PRIMER PLATO

Entrada Fría

Trilogía

Mero ahumado con caviar de berenjenas en salsa de poleo.
Esferificación de melón con polvo de chorizo antioqueño.
Raviolis de tomate con queso costeño, B.B.Q. de guayaba.

Ω

ESPUMA DE LULO

Ω

PLATO PRINCIPAL

Enyucado con camarones.
Gelatina caliente de tumbacatre con aire de cilantro.
Canelón de plátano maduro con carne desmechada y
aguacate en texturas perlas de cilantro y habas.

Ω

POSTRES

Salpicón de boudilla en suspensión.
Tartaleta de sandía con caviar de moras.
Natilla de limón con crocante de pimentón.

Club Metropolitán, Noviembre 13 de 2008

- Mezclar todos los ingredientes y reservar.

Para el coulis de cilantro:

INGREDIENTES

150 mls. AGUA

150 grs. AZUCAR

40 grs. CILANTRO.

PREPARACIÓN

- Hacer un jarabe con agua y azúcar.
- Cocinar el cilantro rápidamente en agua hirviendo por 10 seg. luego pasarlos por agua con hielo.
- En un robot de cocina colocar el cilantro y triturar, poco a poco le adicionamos el jarabe hasta lograr la consistencia deseada.

**X ASAMBLEA GENERAL DE EGRESADOS
INALDE
RECETARIO
COCINA MOLECULAR**

Ω

Mero Ahumado Con Caviar De Berenjenas En Salsa De Poleo

Para el mero ahumado:

INGREDIENTES

400 grs. FILETE DE MERO
300 grs. SALMUERA

PREPARACIÓN

- Poner el filete de mero en la salmuera por espacio de 3 minutos, retirar y escurrir.
- Luego colocarlo en el ahumador a 40°C por espacio de 20 minutos.
- Retirar y enfriar, dejar reposar por 24 horas, tajear y empacar.

Para el caviar de berenjenas:

INGREDIENTES

350 grs. BERENJENA POR MITAD
1 UNID. AJO EN LAMINAS
(30 + 40) mls. ACEITE DE OLIVA
SAL y PIMIENTA MOLIDA AL GUSTO 40 mls.
MAYONESA
1 grs. CURRY

PREPARACIÓN

- Coger las berenjenas y colocarle sobre estas las laminas de ajo, disponer sobre una bandeja.
- Rocíarle 30 mls. de aceite de oliva y hornear hasta que estén blandas. Retirar del horno y separar la pulpa de la cáscara; sazonar con sal, pimienta y curry. Mojar con el aceite de oliva y mayonesa.
- Rectificar sazón y reservar.

Para la salsa de poleo:

INGREDIENTES

300 grs. POLEO HOJAS
500 mls. AGUA
0,2 grs. XANTANA
SAL AL GUSTO
5 grs. AZUCAR

PREPARACIÓN

- Pochar el poleo en agua hirviendo, refrescarlo en agua con hielo. Hacer un puré y con ayuda del agua de la cocción dejarlos terso. · Condimentar con un poco de sal y azúcar. Espesar con la xantana.

PARA LA DECORACION:

5 grs. MICRO GERMINADOS

Con ayuda de un molde colocar el caviar de berenjena, encima de el dispondremos las laminas de mero ahumado. Pondremos la salsa de poleo armoniosamente alrededor del molde de berenjenas. Decorar con los micro germinados.

Ω

Esferificación De Melón Con Polvo De Chorizo

INGREDIENTES

100 + 250 mls. AGUA
1,3 grs. CITRAS
1,25 grs. ALGIN
250 grs. PURE DE MELON
1,5 grs. CALCIC

PREPARACIÓN

- Mezclar 100 mls. De agua con el algín y el citras; incorporar el puré de melón, dejar reposar por 24 h.
- Mezclar el agua restante con el calcic, llenar una cuchara (especial para esferificación No. 4) con el relleno de melón.
- Cocinar con el baño de calcic durante 30 segundos, escurrir y lavar.

Para el polvo de chorizo:

INGREDIENTES

200 grs. CHORIZO

PREPARACIÓN

· Poner laminas delgadas de chorizo en el deshidratador y secar por 36 horas.· Pulverizar en un robot de cocina.

Ω

Raviolis De Tomate Con Queso Costeño BBQ de Guayaba

Para el film de tomate:

INGREDIENTES

250 mls. JUGO DE TOMATE

2 grs. XANTANA

PIMIENTA BLANCA AL GUSTO

PREPARACIÓN

· Mezclar el jugo de tomate fresco con los ingredientes y dar un hervor.
· Extender sobre una silicona y hornear a 180°C por 6 minutos.
· Retirar del horno y enfriar.

Para el Relleno:

INGREDIENTES

200 grs. QUESO COSTEÑO

85 grs. SUERO COSTEÑO

PREPARACIÓN

· Mezclar los ingredientes en un robot de cocina. La consistencia debe ser cremosa y reservar.

Para la B.B.Q. de guayaba:

INGREDIENTES

400 grs. DE GUAYABA

75 mls. VINAGRE DE VINO TINTO

25 grs. DE ZANAHORIA PICADA

25 grs. DE APIO PICADO

10 mls. DE BRANDY

35 mls. DE JUGO DE NARANJA

25 grs. DE TOCINETA

25 grs. DE AZUCAR MORENA

90 grs. DE SALSA DE TOMATE

5 grs. DE MEJORANA.

PREPARACIÓN

· Saltear zanahoria y apio en la grasa de tocineta, agregar guayaba, dejar que cocine por espacio de 3 minutos agregar azúcar morena hasta caramelizar.
· Incorporar el vinagre de vino, jugo de naranja, salsa de tomate y dejar hervir.
· Colocarle la mejorana y dejar cocinar por 20 minutos mas.
· Extender sobre una bandeja y llevar al ahumador por espacio de 45 minutos.
· Retirar del ahumador, colar y reservar.

Ω

Espuma de Lulo

INGREDIENTES

1000 mls. ZUMO DE LULO

60 grs. AZUCAR

2 grs. XANTANA

5 grs. GELATINA SIN SABOR

2 UNID. CARGAS PARA SIFON

PREPARACIÓN

· Mezclar los ingredientes y espesar con la xantana, tamizar y cargar en sifón.
· Tapamos y agregamos las cargas, agitamos y llevamos al refrigerador hasta el momento del servicio.

Gelatina de Amareto

INGREDIENTES

10 mls. AMARETO

2 grs. GELATINA SIN SABOR

PREPARACIÓN

- Hidratar la gelatina, calentar a 60 °c y llevar a una bandeja, hacer una placa de 3 mm. de grosor, enfriar y cortar.

Ω

Enyucado Con Camarones Gelatina Caliente De Tumbacatre

Para el enyucado

INGREDIENTES

YUCA

QUESO COSTEÑO

ANÍS EN SEMILLA

PREPARACIÓN

- Mezclar todos los ingredientes y hornear a 140°C hasta que este consistente.

Para los camarones

INGREDIENTES

260 grs. DE CAMARONES CRUDOS

SAL y PIMIENTA AL GUSTO

PREPARACIÓN

- Saltearlos en la mantequilla, condimentar y flambear.

Para la base de tumbacatre:

INGREDIENTES

5 grs. DE AJO

60 grs. DE CEBOLLA CABEZONA FINAMENTE PICADA

60 grs. DE CEBOLLA OCAREÑA FINAMENTE PICADA

60 grs. DE CEBOLLA LARGA FINAMENTE PICADA

90 grs. PIMENTON ROJO Y VERDE

250 grs. TOMATE CONCASSE

50 grs. APIO FINAMENTE

2 grs. PAPRIKA

5 mls. SALSA NEGRA

60 mls. ACEITE GIRASOL

350 mls. CONSOME DE PESCADO

PREPARACIÓN

- Saltear los ingredientes mencionados y por ultimo agregamos el tomate, dejamos cocinar por espacio de 10 minutos a temperatura media, condimentamos con la paprika y cocinamos 3 mín. Mas adicionamos la salsa negra.

- Colocamos el consomé de pescado y cocinamos por 10 mín. mas

- Licuamos y colamos, rectificamos sazón.

Para la gelatina caliente de tumbacatre:

INGREDIENTES

250 mls. BASE DE TUMBACATRE

6,5 grs. GELLAN

PREPARACIÓN

- Mezclar la gellan con la base tumbacatre y calentar a 90°C , colocar en el molde y dejar enfriar.

Para el aire de albahaca:

INGREDIENTES

250 grs. ALBAHACA

50 mls. AGUA

SAL AL GUSTO

20 grs. LECITIN

PREPARACIÓN

- Llevar a la licuadora y hacer un jugo con el agua y el albahaca; agregar la lecitina y con un túrmix agitar por 1 mín., dejar reposar y al momento de servir volver a agitar la mezcla .

- Con ayuda de una cuchara, retiramos la espuma que se hace encima y colocamos en el plato.

Ω

Canelón De Plátano Maduro Con Carne Desmechada Y Aguacate En Texturas, Perlas De Cilantro Y Habas

Para el canelón de plátano Maduro:

INGREDIENTES

2 UNID. DE PLÁTANO MADURO
ACEITE PARA FREIR

PREPARACIÓN

- Partir el plátano por la mitad a lo largo y freír.
- Extenderlo entre dos plásticos y con ayuda de un rodillo hacer una masa suave y delgada.
- Preservamos.

Para el Relleno del Canelón:

INGREDIENTES

1500 grs. SOBREBARRIGA
200 grs. DE CEBOLLA LARGA
10 grs. DE AJO
30 grs. SAL
2 HOJAS LAUREL
1 RAMA TOMILLO
5 LTS. AGUA

PREPARACIÓN

- Cocinar la cadera en agua con el resto de ingredientes hasta que este blanda y desmechar.
- Saltearla con un poco de guiso y envolver en el plátano.
- Reservar en un lugar caliente.

Para la salsa de canelón:

INGREDIENTES

3 grs. DE AJO
30 mls. ACEITE GIRASOL
120 grs. CEBOLLA CABEZONA FINAMENTE PICADAS
120 grs. CEBOLLA LARGA FINAMENTE PICADAS
350 grs. TOMATE CONCASEE
60 grs. PASTA DE TOMATE
300 mls. CONSOME DE AVE
1 grs. DE LAUREL
1 grs. DE TOMILLO
SAL, PIMIENTA Y COMINO AL GUSTO

PREPARACIÓN

- Saltear ajo y cebollas, luego adicionamos el tomate y dejamos cocinar por 5 min. mas, salpimentamos y agregamos la pasta de tomate.
- Mezclamos el consomé de ave, cuando rompa hervor adicionamos el laurel y el tomillo.
- Dejamos cocinar hasta que las cebollas y el tomate estén blandos, aproximadamente 40 min.
- Rectificamos la sazón.

Para la salsa de aguacate:

INGREDIENTES

300 grs. PURE DE AGUACATE
120mls. CONSOME DE AVE
SAL GUSTO

PREPARACIÓN

- Mezclar los ingredientes y licuar. Sazonar la salsa y servirla tibia.

Para el brunoise de aguacate:

INGREDIENTES

300 grs. DE AGUACATE Pulpa

- Picar el aguacate en cubos justo antes del momento del servicio.

Para las perlas de cilantro:

INGREDIENTES

50 grs. TAPIOCA
250 grs. ZUMO DE CILANTRO
SAL AL GUSTO

PREPARACIÓN

- Cocinar la tapioca partiendo de líquido frío a una temperatura moderada hasta que hidrate por completo. Se debe cuidar ya que el almidón que suelta la puede hacer quemar.

Para las Habas:

INGREDIENTES

30 grs. HABAS PELADAS

10 grs. MANTEQUILLA

SAL Y PIMIENTA AL GUSTO **PREPARACIÓN**

· Cocinarlas y dejarlas al dente, saltearlas en mantequilla; condimentar con sal y pimienta.

Ω

Salpicón De Baudilla En Suspensión

INGREDIENTES

100 grs. LULO SOLO PULPA

100 grs. PAPAÑA PELADA

100 grs. GUANABANA SIN PERAS

100 grs. PIÑA PICADA

500 mls. AGUA

150 grs. AZUCAR GRANULADA

3 grs. XANTANA

PREPARACIÓN

· Mezclar el agua con la fruta y el azúcar, luego colocamos la fruta y el líquido; lo espesamos con la xantana y dejamos caer luego fruta, mezclamos en una copa.

Ω

Tartaleta de sandía con caviar de moras

Para la tartaleta de sandía:

INGREDIENTES

1000 grs. DE SANDIA

PREPARACIÓN

· Hacer rectángulos y darles forma de tartaleta.

Para el caviar de moras:

INGREDIENTES

20 UNID. MORAS DE 5 grs. C/U

NITROGENO LIQUIDO

PREPARACIÓN

· Colocar las moras dentro del nitrógeno por 20 seg., las retiramos y con un cuchillo puntudo las desgranamos cuidando de no romperlas.

Ω

Natilla de Limón con crocante de pimentón

Para la natilla de limón

INGREDIENTES

500 mls. LECHE

75 grs. AZUCAR

45 grs. MAIZENA

150 grs. JUGO DE LIMON

60 grs. AZUCAR

PREPARACIÓN

· Mezclar el jugo de limón con 60 grs. de azúcar. Hervir la leche con azúcar y maicena, cuando de punto, agregamos la mezcla de jugo de limón con azúcar.
· Dejamos que suelte un hervor, colocamos en la fuente y dejamos enfriar.

Para el crocante de Pimentón:

INGREDIENTES

200 grs. PASTA FILLO

3 grs. PIMENTON EN POLVO

60 grs. MANTEQUILLA FUNDIDA

50 grs. AZUCAR.

PREPARACIÓN

· Extendemos la pasta fillo y con un pincel le ponemos la mantequilla fundida, luego espolvoreamos el azúcar y el pimentón en polvo; colocamos encima una lámina de pasta fillo y repetimos este proceso por dos veces más y llevamos al horno a temperatura de 180°C hasta que dore.

Para la salsa de frutas:

INGREDIENTES

60 grs. PAPAÑA

60 grs. PIÑA

60 grs. FRESA

150 grs. PURE DE MANGO

30 mls. MIEL

PREPARACIÓN