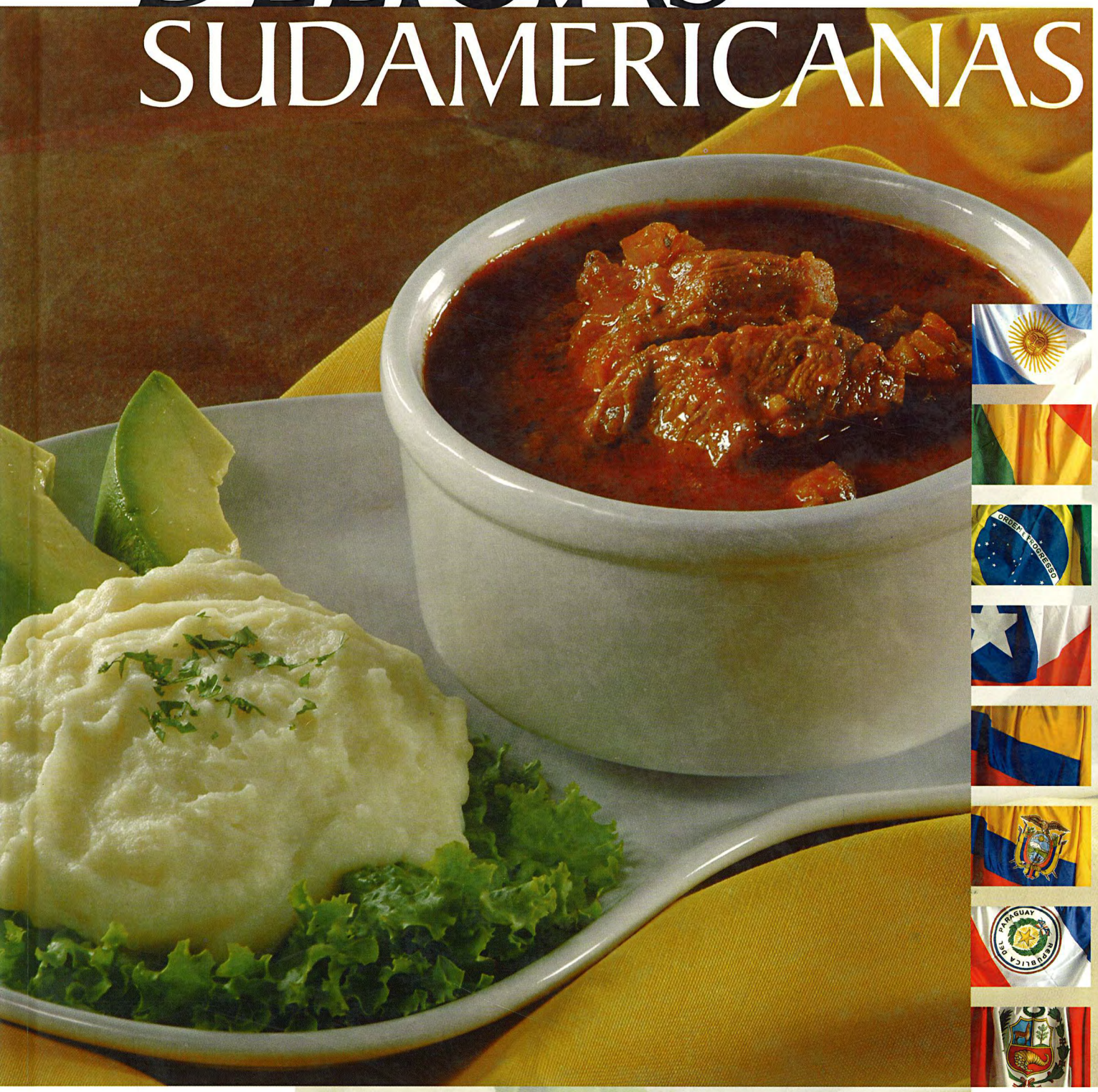
A LA MESA CON GRANDES MARCAS

DELICIAS SUDAMERICANAS



SUPERMAXI

el placer de comprar

DELICIAS SUDAMERICANAS

SUPERMAXI
el placer de comprar

SUMARIO

11 Introducción
12 La mesa: etiqueta de reuniones
14 Formas de cocción y utensilios
16 La técnica: carnes y pescados

18 ARGENTINA
20 Salpicón porteño
21 Empanadas jugosas
22 Carbonada en zapallo
23 Bifes a la criolla
24 Pescado rioplatense
25 Puchero
26 Pastelitos de membrillo
27 Nuditos

28 BOLIVIA
30 Caldo de maní
31 Papas a la huancaína
32 Sopas de chicharos
33 Asado en olla cochabambino
34 Ají de lengua
35 Sajta de pavo
36 Tarta de queso

38 BRASIL
40 Canja o sopa de pollo
41 Pan de tapioca con queso
42 Sopa de maíz
43 Feijoada completa
44 Muqueca de peixe
45 Muqueca de camarao
46 Brigadeiro
47 Bolo de macaxeira (Pastel de yuca)

48 CHILE
50 Empanadas al horno
51 Curanto
52 Cazuela
53 Chupé de locos
54 Charquicán
55 Criadillas guisadas
56 Isla flotante
57 Dulce de alcayota

58 COLOMBIA
60 Papas rellenas
61 Ajiaco bogotano
62 Sancocho antioqueño
63 Arroz atollado
64 Bandeja paisa
65 Postre de deditos
66 Natilla
67 Postre de café

68 ECUADOR
70 Humitas
71 Empanadas de morocho
72 Empanadas de verde
73 Ceviche de tilapia
74 Locro de cuero
75 Caldo de patas
76 Cazuela de pescado
77 Biche de pescado
78 Mote pata
79 Seco de chivo

80 Tamal lojano
81 Arroz marinero
82 Queso de coco
83 Arroz con leche
84 Quimbolitos
85 Envueltos de maqueño

86 PARAGUAY
88 Chipaguasú
89 Chipá de almidón
90 Sójopy (soyo)
91 Chicharrón trenzado con ensalada de arroz
92 Alubias con chorizo
93 Guiso de porotos con costilla de cerdo
94 Cazuela de pescado
95 Pepitas
96 Postre de calabaza

98 PERÚ
100 Causa a la limeña
101 Chupé de camarones
102 Ají de callina
103 Cau cau
104 Cebiche de champiñones
105 Seco de cabrito o cordero
106 Suspiros a la limeña
107 Crema de chirimoyas

108 URUGUAY
110 Torta de palmitos
111 Torta pascualina
112 Torta Rogel
113 Puchero
114 Gallina en pebre
115 Mejillones rochenses en escabeche
116 *Mousse* de dulce de leche
117 Postre tipo chaja

118 VENEZUELA
120 Arepas rellenas
121 Sopa de caraotas negras
122 Sancocho
123 Pabellón criollo
124 Muchacho
125 Negro en camisa
126 Torta de plátano Zuliana
127 Dulce de lechosa

128 CÓCTELES
Clérico festivo
Caipirinha
Yungueño
129 Cola de mono
Canelazo colombiano
Canelazo
Drake
130 Mapanagua
Pisco sour
Ponche tropical
Sopita de melón

131 GLOSARIO
Tabla de conversión de medidas.

DELICIAS SUDAMERICANAS

Dirección General
SUPERMAXI

Coordinación
EDITORIAL TAQUINA

Edición y Diseño
EDITORIAL TAQUINA

Producción y maquillaje de platos
Food Idea

Fotografía
Jaime Guerra / Editorial Taquina

Impresión
Imprenta Mariscal

SUPERMAXI agradece a las personas e instituciones que colaboraron en la producción de este libro y, de manera especial, a las Embajadas de:
Argentina, Bolivia, Brasil, Chile, Colombia,
Ecuador, Paraguay, Perú, Uruguay, Venezuela.

Todos los derechos de reproducción, adaptación y ejecución reservados. Prohibida su reproducción total o parcial a través de cualquier medio tecnológico, sin la autorización por escrito de SUPERMAXI.

Este libro es una Edición Exclusiva de EDITORIAL TAQUINA para SUPERMAXI
Comentarios y sugerencias www.supermaxi.com
I.S.B.N. xoxoxoxoxox

INTRODUCCIÓN

La mesa se viste de gala con los colores de las banderas latinoamericanas y sus sabores nos abren la puerta para viajar a través del continente.

Una fiesta de colores y olores que cautivan el paladar y encierran la historia de Argentina, Bolivia, Brasil, Chile, Colombia, Ecuador, Paraguay, Perú, Uruguay y Venezuela llega a sus manos a través del libro *Delicias Sudamericanas* en el que encontrará los platos típicos de nuestra Latinoamérica, hermana a través del sabor.

Nuestra comida es producto del mestizaje. Los ingredientes del antiguo y nuevo mundo se juntaron y dieron lugar a las recetas que hoy llegan a su mesa, en las que, en una sinfonía de sabores, colores y olores, se juntan el maíz, la papa, el arroz, la yuca, con el pollo, cerdo, la carne o los pescados para darle vida a los mejores platos.

Una de las tantas riquezas que existen en Sudamérica es la inmensa variedad de platillos y bebidas. La diversidad de climas, ofrece abundancia de vegetales, frutas y legumbres. Nuestra comida continental está intimamente relacionada con la historia y la fusión de culturas que guardan y rescatan lo mejor de la América hispana, que se viste de fiesta y se presenta majestuosa ante nuestros ojos.

La comida es un arte, una sutileza de olores, un placer de sabores que constituyen una manifestación cultural, social y religiosa de cada pueblo. Sudamérica se puede conocer degustando su exquisita y variada comida. A través de estas páginas, descubrirá que disfrutar un plato no solo es saborearlo, es participar en su historia, saber cómo se conjugan los ingredientes para darle vida, identidad y presencia, que hablan por si solos de lo que son nuestros pueblos.

Un plato típico encierra mito, rito y tradición. Llega a nosotros con una carga cultural y sentimental, que no solo satisface nuestro paladar, sino llena nuestro corazón de añoranza y emotividad.

Elaborado con productos que usted tiene a su alcance, cada plato es la carta de presentación de los países latinoamericanos, que mantiene el sabor de su cultura milenaria, cargada de historia y personalidad propia.

Disfrute de esta iniciativa de Supermaxi y haga de sus pequenãs y grandes celebraciones momentos inolvidables en los que se cuidan hasta los más mínimos detalles, desde la etiqueta hasta opciones prácticas de servicio para agasajar a sus invitados y seres queridos.

Déle un toque especial de sabor a sus comidas preparándolas en la batería de cocina adecuada. Estos platillos bien pueden ser acompañados de exquisitos y sencillos cócteles, cargados del sabor de nuestra Latinoamérica libre, maravillosa y majestuosa, que palpita día a día en nuestros corazones y despierta el sentimiento de nacionalismo que, a veces, está guardado en el baúl de los recuerdos y que revive con gran fuerza.

Descubir en cada receta un poco de la historia sudamericana, es la invitación que le hacemos. No pierda la oportunidad.

A LA HORA DE AGASAJAR Y SERVIR

Toda celebración es especial y debe ser planificada con anticipación para que no surjan sorpresas a última hora. Si va a festejar un acontecimiento especial, reunirse con sus amigos o agasajar a sus familiares y seres queridos, debe cuidar hasta el mínimo detalle para que tanto usted como sus invitados se sientan verdaderamente satisfechos.

Dependiendo de la celebración, del lugar escogido, del número de invitados, pero, sobre todo, de su presupuesto, debe elegir el menú, la decoración, vajilla, cubertería, mantelería y cristalería y si requiere o no contratar servicio especializado.

Si el evento es formal, hay que planearlo con anticipación, mientras que las invitaciones menos formales pueden organizarse en menor tiempo y le permiten participar directamente en ellas.

Cuando defina el tipo de invitaciones, en lo primero que debe pensar es en los invitados, si pertenecen o no al mismo círculo o van a conocerse en la reunión. Como norma general, debe procurar que reine un ambiente cordial y de respeto.

Lo siguiente es elegir el menú y el arreglo de la mesa. Si son pocos invitados y la comida es para atender a alguien especial, lo mejor es hacerlo sentados. Eso significa que los invitados tendrán su puesto y los platos se servirán en la mesa. Si por el contrario, son varios invitados y no caben en la mesa, lo más práctico es servir un bufé y que cada persona pase a servirse. En este caso es preferible contratar saloneros.

La creatividad y el buen gusto son claves para cautivar a sus invitados a la hora de organizar una celebración y servir la comida

Sin olvidar ningún detalle

• Si el presupuesto no es elevado, lo ideal es hacer un cóctel. Si tiene más recursos se recomienda un bufé; y si los invitados son íntimos, se puede hacer una mesa sentada. Antes de decidir, considere el número de invitados y sus edades, buscando siempre que se sientan cómodos.

• Según la hora de la reunión, los platos se deben servir fríos o calientes. Si el compromiso es al mediodía, lo ideal es servir platos fuertes con verduras, pescados y carnes rojas. Si la celebración es en la noche, se recomienda un caldo o consomé caliente y un menú liviano que se puede combinar con verduras cocidas al vapor. Si se trata de un cóctel, el horario propicio para celerarlo es de 11h00 a 13h00 o de 19h00 a 21h00.

• Dentro del menú, salvo que sea un cumpleaños, bautizo o una primera comunión, se puede prescindir de la torta, incluso en el caso de 'quinceaños' y matrimonios, ahora se estila no repartir el pastel, sino entregarlo a los invitados en paquetes individuales cuando termine la celebración.

• Cuando el número de invitados sobrepase los 20 se requiere contratar dos saloneros; si se trata de 1 a 5 invitados, lo ideal es hacer un menú sentado y usted los puede atender personalmente; sin embargo, si desea participar activamente del evento, puede contratar un salonero.

• En cuanto a la mantelería se han roto todos los esquemas, porque bien se puede usar un mantel blanco, brocado, bordado, de un solo color o combinado.

• En el caso de la vajilla, generalmente se usa blanca con filos dorados, plateados o de oro; en cuanto a formas no hay nada establecido ya que el mercado ofrece gran variedad que van desde la redonda tradicional, a la cuadrada, rectangular e incluso de madera.

En la mesa

El arreglo de la mesa para una celebración informal o formal no requiere de grandes esfuerzos. Basta con servirla de manera adecuada y sencilla, para lo cual existen reglas mínimas que hay que tener en cuenta:

MANTELES: si la cena es formal, es preferible un mantel de un solo tono o con bordado y con servilletas compañeras.

VAJILLA: de porcelana para las ocasiones especiales. Es importante que haga juego con el mantel. Para las ocasiones más informales o campestres, se pueden combinar colores y mezclar objetos de cerámica, madera y vidrio.

CRISTALERÍA: el cristal clásico con vasos y copas de diferentes tamaños sirve para cualquier ocasión. Sin embargo, hoy en día las mesas quedan muy vistosas con copas de colores que hagan juego con la vajilla.

DECORACIÓN: flores o candelabros nunca pasan de moda. Pero tenga en cuenta que no se debe llenar la mesa con demasiados elementos, se debe recurrir a la simplicidad y dejar que los objetos sobre la mesa se vean.

Si los invitados van a estar sentados, el dueño de casa debe indicarles su ubicación; los de más importancia deben estar situados cerca de los anfitriones. Debe procurar situar hombres y mujeres intercalados.

El bufé es más práctico cuando se tienen varios invitados o cuando no tiene ayuda a la hora de servir. Lo ideal es poner los platos en el centro o a un lado de la mesa con las servilletas con las que se puede formar un abanico u alguna figura decorativa. Los cubiertos deben ir juntos.

Cuando llega la hora de servir

En una comida formal, las fuentes se presentan a los comensales por el lado izquierdo. Los alimentos deben estar colocados de modo racional y ordenado para que se puedan servir sin dificultad. Los filetes de carne, ligeramente sobrepuestos, los pescados pequeños con la cabeza hacia la izquierda, el consomé en tazas.

Antes de pasar los postres, hay que retirar la cristalería. Por regla general, el café no se toma en la misma mesa donde se ha comido, el dueño de casa debe invitarlos a pasar a la sala de estar o a otro sitio.

Dada la cantidad de posibilidades que existen para elegir los bocaditos o entremeses, hay que recordar que, por ejemplo, en un almuerzo se pueden servir entremeses fríos o calientes, una entrada y un segundo plato, luego postre, dulces o frutas.

Sin embargo, en una comida importante, los entremeses pueden ser a base de embutidos o mariscos, sigue un consomé, luego una entrada y a continuación un plato fuerte que contenga pescado o carne. Para terminar, un dulce o fruta. Los quesos son invitados tanto en una comida informal como en una ocasión elegante.

CUANDO DE LA CALIDAD DEPENDE EL SABOR

La olla o sartén ideal debe estar hecha de un material que conduzca el calor de manera uniforme, se limpie fácilmente, tenga un peso ligero y mantenga en buen estado los alimentos

Sartenes y ollas son piezas esenciales que deben estar siempre presentes en la cocina. La variedad de precio y calidad es infinita y usted debe elegir la mejor opción que asegure una buena cocción y una mayor durabilidad. Si se inicia en la cocina o es una experta en el arte culinario, debe tener muy presente varias consideraciones para escoger la batería de cocina adecuada, ya que, en gran medida, el sabor depende de algunas características que tienen los materiales en los que preparamos nuestras mejores recetas.

El cobre es el mejor material para transmitir calor. Las ollas y sartenes de este material tienen una cubierta de acero inoxidable que les

impide hacer reacción con alimentos ácidos, a la vez que facilitan la limpieza. Las ollas y pailas de cobre son características de la cocina sudamericana.

Después del cobre, el aluminio es un buen conductor del calor y asegura una rápida distribución de este, resiste rayaduras, no presenta ninguna reacción ante los alimentos y es de fácil cuidado. En este tipo de materiales, generalmente, se cocina el arroz; sin embargo, no es recomendable guardar los alimentos en ellos para evitar la oxidación.

Los utensilios revestidos de metal tienen una alta proporción de acero inoxidable en su interior, reforzado con una fuerte capa de aluminio que se extiende por toda la base y los lados, lo que asegura una rápida expansión del calor. Son ideales para preparar alimentos a la plancha.

Las ollas y sartenes de aluminio antiadherente están hechos de una delgada capa de aluminio con una base extra gruesa muy duradera, ideal para cocinar con poca grasa y preparar pescados y carnes a la plancha. Se limpian fácilmente y no transmiten calor al mango, por eso son muy manejables.
Los artículos de hierro son ideales para freír o dorar. Calientan lentamente y mantienen el calor. Deben ser engrasados para un mejor resultado. Los de hierro esmaltado tienen las mismas cualidades transmisoras de calor que el hierro, pero no se necesita engrasarlos.

Son muy útiles para cocciones lentas, guisados, asados, menestras y estofados. En la mayoría de los casos tienen un exterior bastante atractivo que permite llevarlos a la mesa.

No debe faltar en la cocina

- Una sartén de 20 centímetros de diámetro, de hierro fundido, para freír, y una más pequeña, con cubierta de teflón, para preparar carnes y pescados con poca grasa.

- Dos ollas de uno y tres litros de capacidad, con tapas ajustables y antiescurrimientos, para cocinar alimentos con líquido, como sopas y caldos.

- Una olla grande y alta para cocinar pasta (de 8 a 10 litros).

- Una cacerola de hierro fundido para los estofados o platillos de cocción lenta, ya sea en el horno o sobre la estufa.

- Una olla vaporera con base agujerada ajustable sobre su olla mediana, que se usa para cocinar verduras al vapor y a baño María.

Una cocina bien equipada:

OLLAS MULTIUSOS: de acero inoxidable, teflón, aluminio y otros materiales no pueden faltar en su cocina, para todo tipo de preparaciones.

SARTENES: hechos, en su mayoría, de aluminio y de una cubierta de antiadherente que puede ser teflón. Se utilizan para freír o saltear. Se recomienda tener mínimo tres tamaños: 20, 24 y 28 cm.

SARTENES PARA ASADOS: de acero, teflón, aluminio, son ideales para asados rápidos a altas temperaturas.

VAPORIZADOR: Perforado en toda su superficie, encaja perfectamente en cacerolas para cocer verduras.

CACEROLAS: hechas de metal, porcelana o barro, vienen en una gran variedad de formas y tamaños. Tienen tapas que ajustan y ayudan a una cocción lenta y prolongada en el horno. Se recomienda dos tamaños: 18 y 20 cm.

Para una larga vida

Antes de elegir las ollas y sartenes en las que va a preparar los alimentos, debe considerar:

La primera regla es simple: compre artículos de buena calidad accesibles de acuerdo a su bolsillo, pues las sartenes y ollas baratas son de materiales delgados y poco resistentes, tienden a quemar la comida, se rayan con facilidad y pierden sus mangos en las primeras 'batallas'. En cambio, si compra una batería gruesa y resistente, aunque su costo sea mayor, le dará mejor servicio y durará más tiempo.

Para determinar qué artículos elegir entre la enorme variedad de marcas y diseños, la primera opción es revisar su presupuesto, observar los materiales, las superficies y la construcción de todas las partes.

También son importantes la facilidad de uso y limpieza, la durabilidad y reactividad. Las superficies menos tratadas requieren más grasa para cocinar y son difíciles de limpiar. Las ollas y sartenes con cubiertas de calidad como el teflón son fáciles de limpiar y se puede cocinar en ellas con poca grasa.

CORTES Y SABORES DE LAS CARNES

El sabor y la textura de un plato dependen de la calidad de los ingredientes que se utilizan y la carne no podía ser la excepción. Aprenda a elegir el corte que mejor se ajuste a sus necesidades culinarias

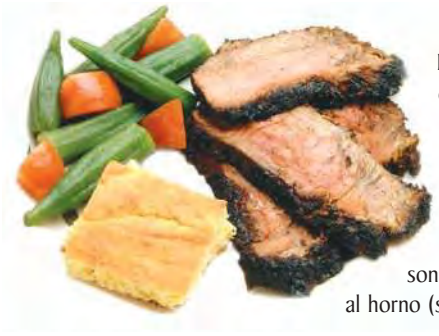
Asado al carbón, a la plancha, al horno, cocinado, frito, estofado, en fin... La imaginación se queda corta cuando de preparar platos a base de carne se trata. Uno de los secretos para que sean exquisitos es utilizar los cortes adecuados.

La diversidad de nombres de los cortes de carne de ganado bovino (res) varían no solo entre países, sino también dentro del mismo territorio y no es raro que aún sean distintos dentro de la misma ciudad, lo que dificulta su compra.

Esta es una sencilla guía con los nombres de los cortes de las carnes de res, cerdo y pescado, en la que también podrá conocer cuáles son las piezas de pollo que más se consumen. La preparación queda a su gusto...

Los cortes de carne de res que usted puede encontrar en Supermaxi son:

Cogote,
Lomo de aguja,
Steak especial,
Carne de paleta,
Pulpa de brazo,
Costilla, Pecho,
Lagartillo,
Rodaja caucara o Falda dorada,
Falda,
Lomo de asado,
Pulpa blanca,
Pulpa negra,
Salón,
Steak al minuto,
Pulpa redonda,
Cadera o Pajarilla,
Colita de cadera y
Lomo fino



Es importante que elija los cortes de carne adecuados según el plato que vaya a preparar. Los cortes blandos-suaves de la carne son el Lomo de asado, *Steak*, Pulpa negra, Pulpa redonda, Cadera, Colita de cadera, Lomo fino, que son ideales para freír, asar y preparar al horno (sobre todo trozos grandes).

Los cortes semiduros son el Lomo de aguja, *Steak* especial, Carne de paleta, Pulpa de brazo, Pulpa blanca, *Steak* al minuto, que se cocinan en agua o se fríen.

Los cortes duros son el Cogote, la Costilla, Pecho, Lagartillo, Rodaja, Falda dorada, Salón, que se deben cocinar en agua, en olla de presión y al horno.

No le tenga miedo al cerdo

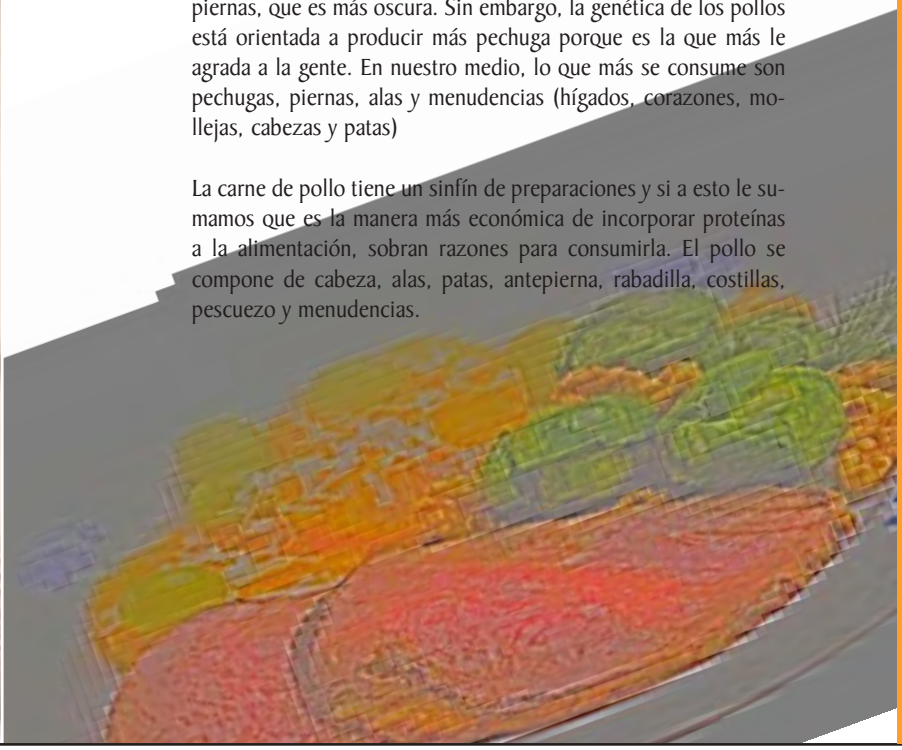
La carne porcina fresca, sana, higiénica y con poca grasa se puede consumir sin reservas. Los cortes de carne de cerdo que usted encuentra en Supermaxi son: Asado, Brazo con hueso *(Steak)*, Brazo sin hueso, Cola, Costilla, Chuleta, Lomo trasero, Lomo delantero, Osobuco, Patas, Pierna con hueso, Pierna sin hueso, Tocino y Lomo fino.

Estudios de nutricionistas indican que la carne de cerdo de criaderos tecnificados contiene bajas calorías y colesterol, así que no tema consumirla ¡Disfrútela!

Pollo para todos los gustos

Y si de pollo se trata; la variedad también es grande. Se distinguen dos tipos de carne, la de pechuga, que es blanca, y de las alas y piernas, que es más oscura. Sin embargo, la genética de los pollos está orientada a producir más pechuga porque es la que más le agrada a la gente. En nuestro medio, lo que más se consume son pechugas, piernas, alas y menudencias (hígados, corazones, mollejas, cabezas y patas)

La carne de pollo tiene un sinfín de preparaciones y si a esto le sumamos que es la manera más económica de incorporar proteínas a la alimentación, sobran razones para consumirla. El pollo se compone de cabeza, alas, patas, antepierna, rabadilla, costillas, pescuezo y menudencias.



Del mar a la mesa

Al vapor, apanado, a la plancha, en ceviche o sopa, ¿cómo se le antoja? A los pescados hay que someterlos a procesos mínimos que pueden realizarse en la cocina; como descamar y filetear, para que puedan ser consumidos. Estos son algunos de los cortes más utilizados.

MEDALLONES: Se trabaja con pescado congelado y fresco. Se utiliza una sierra; un cuchillo pesado y un mazo. El pescado se corta transversalmente en rodajas de 1, 2 y 3 centímetros. Para obtener cortes más finos debe estar congelado.

CORTE MARIPOSA: Se usa pescado fresco. Se requiere un cuchillo sin filo. Este corte consiste en separar la espina dorsal del cuerpo, conservando la cabeza, y la cola, y abriendo el pescado en forma de mariposa. Se realizan dos cortes a lo largo del pescado por su parte ventral, separando la espina dorsal de la carne y dejando los dos lados unidos por el lomo. Al realizar este corte, el pescado pierde, en promedio, el 25% de su peso.

FILETE: Se necesita un cuchillo puntiagudo y afilado para separar todas las espinas y partes óseas de la carne. Primero se hace un corte profundo a lo largo del pescado, desde la cola hasta la cabeza, luego se repite por el lado del lomo, comenzando por la cola, a continuación se corta el costillar (en la cavidad de las vísceras) y el cuello. Por último se retira la piel, haciendo un corte en la cola y desprendiéndola con la ayuda del cuchillo; la pérdida de peso alcanza de 45 a 60%.

ARGENTINA

Colosal como su Pampa, así es la cocina argentina. Fruto de una suerte de alquimia que en lugar de transmutar metales, convirtió los misterios de las cocinas italiana, española, francesa, suiza, alemana, israelita y europea oriental en delicias culinarias que pueblan el recetario argentino. Esta región del cono sur, que apareció en 1502 por primera vez en los mapas que realizaron Vespucio y Cohelo –entonces conocida como Terra Argentea– hoy deja grabada a fuego su presencia en la alta gastronomía internacional.

SUPERMAXI
el placer de comprar

Salpicón Porteño

Tiempo de preparación: 30 minutos	Rendimiento: 6 porciones

Entrada / Ingredientes

- 200 g de champiñones
- 200 g de jamón York
- 2 pechugas de pollo
- 200 g de gambas cocidas y peladas
- 1/2 tz de apio en rodajas finas
- 1 taza de manzanas verdes picadas en daditos
- 4 cucharadas de ***mayonesa Kraft***
- 4 ramas de apio para decoración
- el jugo de un limón
- pimienta
- 1 huevo cocido
- Aceite de oliva

Preparación

• Corte los champiñones en láminas finas y páselos por agua hirviendo con limón, escurra y separe. • Pique el jamón. • Corte el pollo en trozos pequeños y dórelos en un poco de aceite de oliva hasta que estén cocidos. • En un tazón, mezcle todos los ingredientes. • Salpimentee y rocíe con el jugo de limón. • Agregue la ***mayonesa Kraft***, mezcle y sirva en copas de cóctel. • Guarde en la nevera hasta el momento de servir. • Adorne con rodajas de huevo duro, limón y ramitas de apio.

Argentina

Tiempo de preparación: 1 hora 15 minutos	Rendimiento: 30 unidades

Empanadas jugosas

Entrada / Ingredientes

- 1 kg de ***harina Ya***
- 2 huevos, sal, agua
- 1/4 kg de grasa de pella fundida o margarina

Para el relleno

- 1 kg de bife de ternera cortado para milanesa (5 mm de espesor)
- 2 cebollas blancas grandes bien picadas
- 2 cucharadas de pimentón
- 1 cucharada de ají molido
- 1 cucharada de comino en polvo
- 1 ó 2 cubos de concentrado de gallina
- 1/2 tz de margarina

Sugerencia: El punto clave de esta receta es la denominada 'grasa de pella'. Que es la grasa líquida que se obtiene fundiendo en una sartén trozos de grasa de ternera, que puede conseguirlos en la tercena. Ellos descartan estos trozos luego de cortar la carne para bifes. Luego del proceso de fundido, filtre la grasa líquida a través de un colador de té para eliminar residuos sólidos. De esta manera, usted puede producir los ingredientes, en lugar de comprar los panes de grasa, lo que garantiza el sabor casero y evita sorpresas desagradables. (La grasa que se vende en panes tiene un gusto muy fuerte). Ponga los bifes en el ***freezer*** hasta que empiecen a congelarse, así resultará más fácil cortar tiritas y después cubitos de cinco milímetros. Se puede usar carne picada comprada en la carnicería, pero ese no es el modo criollo auténtico.

Preparación

Para hacer la masa:

• En un tazón, mezcle la ***harina Ya*** y la sal, agregue la grasa líquida tibia o margarina, los huevos, el agua y amase hasta integrar todos los ingredientes. • Sobre una superficie enharinada, amase hasta lograr una masa homogénea. • Deje descansar la masa en un recipiente cubierto con un paño húmedo, en un lugar tibio, durante 15 minutos. • Estire la masa hasta un grosor de 3 mm aproximadamente. • Corte en círculos de 14 cm de diámetro aproximadamente.

Para hacer el relleno:

• Caliente la margarina en una sartén. • Saltee en ella las cebollas picadas hasta que estén transparentes. • Agregue los cubos de concentrado desmenuzado. • Retire del fuego y agregue la carne, pimentón, comino y ají molido. • Revuelva con cuchara para mezclar bien los ingredientes y rectifique la sal. • Deje enfriar y luego refrigere el relleno hasta que se solidifique. Este es el secreto de las empanadas jugosas.

Preparación final:

• Coloque en el disco de masa una cucharada de la preparación, agregue una aceituna descorazonada si lo desea, moje ligeramente los bordes y cierre la empanada. • Aplaste los bordes con un tenedor o haga un repulgado. • Asegúrese de que quede bien cerrada. • Coloque en una lata de horno engrasada y pincele con yema de huevo. • Lleve a horno precalentado a temperatura alta y hornee hasta que estén doradas. • Estas empanadas se las puede también freír en abundante aceite bien caliente.

Carbonada en zapallo

Tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos	Rendimiento: 6 porciones

Plato Fuerte / Ingredientes

- 1 zapallo de entre 4 y 6 kg
- manteca, azúcar, leche
- 1/2 taza de aceite o grasa de pella derretida
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 kg de carne vacuna sin gordura ni nervios
- 1/2 tz de pasta de tomate
- 1 ramo de hierbas aromáticas (tomillo, salvia y romero)
- 1 tz de caldo de carne
- 2 zanahorias
- 1/2 kg de pulpa de zapallo
- 3 papas
- 2 camotes
- 1 lata de choclo desgranado
- 1/2 lata de ***duraznos en almíbar Arcor***
- sal y pimienta

Preparación

• Lave el zapallo, corte una tapa en la parte superior y extraiga las semillas y parte de la pulpa y reserve. • Unte el interior con la manteca, espolvoree con el ázucar y agregue un poco de leche para que no se reseque.
• Tape y ase en horno medio por una hora. • En una sartén, rehogue la cebolla y el ajo picados en la grasa de pella o aceite. • Cuando estén dorados, adicione la carne cortada en trocitos junto con las yerbas (tomillo, sabia, romero), deje cocer por 10 minutos. • Agregue la zanahoria, el zapallo, las papas, el camote, todo cortado en dados y el choclo. • Condimente con sal y pimienta. • Añada el caldo. • Tape y deje cocer por 20 minutos a fuego medio, removiendo de vez en cuando. • Agregue la pasta de tomate y deje cocer hasta que espece y esté todo bien cocido. • Escurra los ***duraznos en almíbar Arcor,*** trocéelos y adicione a la preparación de último. • Rellene con esta preparación el zapallo y lleve a horno caliente por 10 minutos. • Presente a la mesa, caliente y dentro del zapallo

Argentina

Tiempo de preparación: 1 hora 50 minutos	Rendimiento: 8 porciones

Bifes a la criolla

Plato Fuerte / Ingredientes

- 1/4 de tz de aceite
- 3 cebollas
- 3/4 kg de bifes
- sal y pimienta
- pizca de azúcar
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 diente de ajo picado
- 4 ó 5 tomates
- 2 ajíes cortados en ruedas
- 4 ó 5 papas cortadas en ruedas
- 1 cucharada de pasta de tomate
- 1 cucharada de ***avena Ya***
- 1/2 tz de caldo de carne

Preparación

• En una cacerola, ponga el aceite, una capa de cebollas cortadas en rodajas, otra de bifes y salpimentee. • Añada azúcar, perejil y ajo. • Coloque una capa de tomates y ajíes, y por último, una capa de papas. Se vuelven a repetir las capas hasta terminar con todos los bifes.
• Deshaga la pasta de tomate, agregue la ***avena Ya*** previamente remojada por 10 minutos en el caldo de carne, vierta encima de todo. • Tape y cocine a fuego suave una hora y media.

Pescado rioplatense

Tiempo de preparación: 40 minutos	Rendimiento: 6 porciones

Plato Fuerte / Ingredientes

- 1 kg de ***filetes de pescado Deli Supermaxi***
- 1/2 tz de harina
- 4 cebollas paiteñas cortadas en rodajas
- 4 tomates picados finito
- 4 pimientos cortados en tiritas
- 2 cucharadas de perejil picado
- sal
- pimienta
- orégano al gusto

Preparación

• Corte los ***filetes de pescado Deli Supermaxi*** en 6 porciones. • Aliñe con sal y pimienta y pase por harina. • Coloque en un recipiente para horno previamente engrasado. • Aparte, en una sartén, fría en un poco de aceite las cebollas, el pimiento y los tomates; agregue sal. • Vierta el sofrito sobre los ***filetes de pescado Deli Supermaxi,*** rocíe con perejil, pimienta y orégano. • Lleve a horno medio por 20 minutos o hasta que el pescado esté cocido. • Si se seca, agregue un poco de agua. • Sirva acompañado de papas cocidas

Tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos	Rendimiento: 6 porciones

Argentina

Puchero

Plato Fuerte / Ingredientes

- 2 kg de carne vacuna magra de su preferencia
- 4 medias pechugas de pollo con piel, sin grasa
- 400 g de tocino salado
- 6 chorizos de cerdo
- 4 morcillas
- 1 cebolla
- puerro
- 5 papas medianas, peladas cortadas en mitades
- 5 zanahorias peladas, cortadas en mitades
- 1 zapallo anco de 1 kg, pelado y cortado en rodajas
- 5 camotes pelados y cortados en mitades
- 5 choclos tiernos, limpios de chala y barba
- 1 repollo blanco cortado en trozos grandes
- 1/2 kg de garbanzos remojados desde la noche anterior
- sal gruesa
- pimienta negra en grano

Para condimentar

- Sal fina
- Aceite de oliva virgen
- ***vinagre Doña Petra***
- Mostaza u otro aderezo de su preferencia

Preparación

• En una olla de gran tamaño, ponga a hervir 5 litros de agua con poca sal gruesa, la cebolla cortada en cuatro pedazos, el puerro, granos de pimienta negra y al romper el hervor, agregue la carne de vaca. • Cocine a fuego moderado por 45 minutos, añada las pechugas de pollo, el tocino salado, los chorizos, las papas, las zanahorias, el zapallo, los camotes y el repollo. • Cuide que ninguna verdura se pase de cocción, en este caso, sáquela y apártela.
• Cuando considere que falten 7 minutos de cocción, eche las 4 morcillas y hierva los choclos. • En una olla mediana, antes o durante la cocción del puchero, agregue agua hirviendo con poca sal, los garbanzos remojados y cocine hasta que se noten bien tiernos, pero enteros. • Sirva bien caliente y humeante en 2 ó más fuentes grandes, las carnes previamente troceadas, los chorizos, morcilla y tocino contorneados en todas las hortalizas y los garbanzos hervidos. • Condimente a gusto con aceite de oliva, ***vinagre Doña Petra***, sal, mostaza o el aliño de su preferencia. • El sustancioso caldo colado puede tomarse solo o como una sopita con arroz o fideos finos desmenuzados antes o después de este gran puchero.

Pastelitos de membrillo

Tiempo de preparación: 2 horas	Rendimiento: 15 porciones

Postre / Ingredientes

- 1/2 kg de harina común
- Una pizca de sal fina
- 150 g de ***margarina Klar*** y una cantidad adicional para pincelar
- almidón de maíz (maicena)
- 1/2 tz de dulce de membrillo
- aceite para freír
- miel o almíbar para pincelar los pastelitos

Preparación

• Tamice la harina con la sal y ponga sobre la mesa formando una corona; en el centro coloque la ***margarina Klar*** blanda. • Forme una masa agregando agua en cantidad suficiente como para unir todo y que quede de consistencia regular. • Trabaje hasta que quede lisa, haga un bollo, tape con un mantel húmedo y deje descansar media hora. • Estire la masa dejándola fina y de forma cuadrada o rectangular. • Pincele con la ***margarina Klar*** muy blanda, espolvoree con almidón de maíz, doble por la mitad y repita la operación de untar y espolvorear 4 veces. • Estire la masa y déjela no muy fina. • Corte cuadrados de 6 por 6 cm sobre la mitad de éstos, ponga un poco de dulce, pincele alrededor con agua y cubra con los restantes cuadrados de masa sin encimarlos, de forma que queden 8 puntas. • Presione. • Fría los pastelitos en abundante aceite caliente, echando con una cuchara fritura sobre la masa y bordes para que queden hojaldrados. • Retire con una espumadera y espolvoree con azúcar, o pincele con miel o almíbar.

Tiempo de preparación: 30 minutos	Rendimiento: 25 - 30 unidades

Argentina

Nuditos

Postre / Ingredientes

- 2 1/3 tz de harina
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de canela en polvo
- 1/2 tz de azúcar
- cáscara rallada de medio limón
- 2 yemas
- 1 clara de huevo
- 50 g de manteca derretida
- 1/3 de tz de leche
- 2 cucharadas de coñac o licor anisado
- ***aceite La Favorita Light*** para freír
- azúcar impalpable para espolvorear

Preparación

• Sobre una mesa o un recipiente, tamice juntos la harina, el polvo de hornear, sal, azúcar y canela. • Agregue la cáscara rallada del limón. • Mezcle batiendo ligeramente las yemas y la clara con la manteca derretida y la leche.
• Agregue a la preparación. • Por último añada el licor.
• Amase todo bien hasta alisar la masa; estire dejándola fina (3 mm) y corte tiras de 3 cm de largo que se anudan en el centro. • Fría en abundante ***aceite La Favorita Light***; escurra sobre papel de cocina y sirva espolvoreados con azúcar impalpable.

BOLIVIA

La copla que hace siglos aprendieron los bolivianos dice así: Me gusta la cinta verde / porque es color de esperanza, / más me gustan las humitas / porque me llenan la panza... Poco conocida internacionalmente, la cocina boliviana tiene algo de criolla y de andina, con sus densas sopas o chupes, sus asados picantes, sus humitas o esa especialidad popular que son las salteñas, originarias de Sucre. El ají de lengua, la chanfaina o un flan de naranjas agrias son apenas algunos de los tesoros culinarios que se reserva el Altiplano.

SUPERMAXI
el placer de comprar

Caldo de maní

Tiempo de preparación: 1 hora	Rendimiento: 6 porciones

Entrada / Ingredientes

- 6 nudos de costilla de vaca
- 1 cucharadita de sal
- 6 papas
- 1/2 tz de arvejas
- 1/2 tz de habas verdes
- 1 tz de maní molido
- 3 l de agua para cocer la carne
- 1 tz de cebolla
- 1/2 tz de tomate
- 1/2 cucharadita de comino
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de perejil
- 1 1/2 cucharadita de ají amarillo, molido
- 1/4 tz de ***aceite La Favorita***

Preparación

• En una olla, coloque tres litros de agua; antes de que suelte el hervor, agregue la costilla. • Deje hervir por 5 minutos y agregue la sal, la cebolla, el comino, el orégano, el tomate, el ají y el ajo que han sido refritos previamente en ***aceite La Favorita***, luego incorpore el maní molido. • Deje cocer hasta que la carne quede blanda y cocida. • Agregue las habas, las arvejas y las papas cortadas en cuatro. • Deje cocer hasta que estén suaves. • Sirva en platos hondos con un trozo de costilla y adorne con perejil.

Tiempo de preparación: 30 minutos	Rendimiento: 8 porciones

Bolivia

Papas a la huancaína

Entrada / Ingredientes

- 16 papas pequeñas
- 1/4 de kg de maní tostado
- 4 vainas de ají amarillo
- 3 tz de *leche Parmalat UHT*
- 2 tomates
- 3 huevos duros
- 1 lechuga
- sal

Preparación

• Muela el maní con un poco de *leche Parmalat UHT*. • Remoje el ají, luego muela y fría el ají en abundante aceite. • Vierta en una cacerola el maní, el ají, la *leche Parmalat UHT* y sal. • Cocine durante 15 minutos hasta que tome punto de salsa. • Ponga sobre las hojas de lechuga las papas cocidas y bañe con la salsa de maní. • Sirva y adorne con huevos duros y tomates.

Sopas de chícharos

Tiempo de preparación: 35 minutos	Rendimiento: 4 porciones

Entrada / Ingredientes

- 1/2 kg de guisantes tiernos (chícharos) cocidos
- 230 g de *tocino ahumado Juris* picado
- 2 tomates pelados y licuados
- sal y pimienta
- ají al gusto
- 1 cebolla paiteña finamente picada

Preparación

• En una olla, fría el *tocino ahumado Juris* hasta que salga toda la grasa. • Agregue la cebolla, el ají y los guisantes (chícharos), y sofría bien. • Licue los tomates y añada al sofrito. • Sazone con sal y pimienta. • Cocine meciendo hasta que los guisantes (chícharos) estén suaves. • Sirva caliente.

Tiempo de preparación: 3 horas olla en normal. 1 hora en olla de presión	Rendimiento: 8 porciones

Bolivia

Asado en olla cochabambino

Plato Fuerte / Ingredientes

- 1 kg de carne de vaca (bistec, cadera o pulpa)
- 3 cucharadas de aceite
- 1 tz de cebolla picada
- 3 cucharadas de harina
- 3 tz de tomate sin pepa pelado, cortado en cubitos
- 1/2 tz de perejil picado
- 6 cucharadas de hierbabuena picada
- 4 ajíes verdes sin pepas cortados en tiras finas
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1/2 cucharadita de orégano desmenuzado
- 1 cucharadita de sal
- 6 tz de ***cerveza Club***

Preparación

• Dore la carne en una sartén, con dos cucharadas de aceite. • Pásela a una olla mediana. • En la misma sartén dore la cebolla tapada, a fuego lento, por 5 minutos. • Mezcle la harina y cocínela un poco. • Agregue los tomates, el perejil, la hierbabuena, el ají verde, la pimienta, el orégano, la sal y las 6 tz de ***cerveza Club***. • Deje dar un hervor. Bañe con esta salsa la carne. • Tape y cocine a fuego medio por un lapso de tres horas o hasta que la carne esté muy suave (puede hacerlo en olla de presión por una hora). • Antes de completar este tiempo, destape para que la salsa se concentre y espese. • Corrija la sazón. • Corte la carne en rebanadas delgadas y sirva cubriendo con la salsa.

Ají de lengua

Tiempo de preparación: 2 horas	Rendimiento: 8 porciones

Plato Fuerte / Ingredientes

- 1 lengua de vaca
- 1/2 *queso fresco El Kiosko* de 450g
- 2 cebollas
- 1 tomate
- 1 cucharada de perejil finamente picado
- 2 tz de arvejas
- 4 vainas de ají amarillo
- sal
- 1/2 cucharadita de orégano
- aceite
- 1 cucharadita de pimienta en grano
- 1 1/2 cucharadita de comino
- 2 dientes de ajo picados muy fino
- 8 papas blancas

Preparación

• Limpie la lengua quitándole la grasa. • Cocine por aproximadamente una hora y media en una olla de presión con 1 1/2 litros de agua con sal y la mitad de los condimentos.
• Una vez que la lengua esté cocida, pele y corte en trozos medianos en forma diagonal. • Reserve el caldo.

Preparación del ají: • En una sartén con aceite caliente, saltee las cebollas junto con el perejil finamente picados. • Cuando la cebolla se haga transparente, agregue el orégano, el tomate pelado sin semillas, las arvejas, el resto de los condimentos, una pizca de sal y remueva unos minutos. • Agregue el ají amarillo (previamente molido con un mínimo de agua) y vierta 5 cucharones del caldo de la lengua que reservó. • Cuando las arvejas esten cocidas en 1 ají, añada la lengua, mezcle y deje cocer a fuego lento durante 10 minutos para que tome gusto. • Cocine las papas en agua caliente con sal. • Sirva la lengua con su jugo y acompañe con papas partidas. • Coloque una tajada de *queso fresco El Kiosko* en cada una.

Tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos	Rendimiento: 5 porciones

Bolivia

Sajta de pavo

Plato Fuerte / Ingredientes

- 2 1/2 kg de filete de muslo *Mr. Pavo*
- 2 cebollas picadas
- 1/2 diente de ajo picado
- 180 g de ají amarillo molido
- 1 plato de arvejas
- 10 papas
- 1/4 kg de tunta (papas deshidratadas de uso frecuente en la cocina boliviana) remojada
- 1 queso pequeño rallado
- 2 huevos Indaves
- sal, pimienta y comino

Para la salsa:

- 2 cebollas
- 1 tomate
- aceite de girasol Gustadina
- sal

Preparación

• En una sartén, fría la cebolla y el ajo, añada las arvejas, la pimienta, la sal y elcomino. • Aparte, cocine en agua los filetes de muslo *Mr. Pavo* con algo de cebolla y ají amarillo. • Cuando esté tierno, retire del fuego. • Cocine la tunta pelada y cortada en trozos pequeños. • Cuele, agregue queso, huevo y revuelva a fuego lento hasta que cuaje el queso.

Salsa: • Pique la cebolla en plumas, el tomate en cuadraditos, mezcle y sazone con aceite y sal. • Sirva los filetes de muslo *Mr. Pavo* con papas cocidas y preparado de tunta. • Bañe con la salsa los filetes de muslo *Mr. Pavo*.

Tarta de queso

Tiempo de preparación: 1 hora	Rendimiento: 8 a 10 porciones

Postre / Ingredientes

- 1/2 kg de requesón
- 3/4 tz de ***azúcar blanca Valdez***
- 8 cucharadas de maicena
- 1/2 tz de leche
- 1/2 tz de pasas
- 2 huevos
- 1 limón

Preparación

• En un tazón, coloque la leche y mezcle con la maicena y el ***azúcar blanca Valdez***, hasta que se disuelvan. • Luego, añada los huevos, el requesón y el jugo de limón, mezcle bien hasta obtener una pasta homogénea. •Incorpore las pasas. • Coloque la mezcla en un molde de 20 cm de largo por 4 cm de ancho. • Lleve al horno precalentado a 350°C y deje por 30 minutos o hasta que esté dorado.

BRASIL

El quinto país más grande del mundo posee una gastronomía inmensa, dominada por influencias disímiles como la indígena, la africana y la portuguesa. En una mesa que diga llamarse brasileña no puede faltar la feijoada ni una buena porción de quindim que endulce el paladar de los comensales. Con sabor y aroma africanos, se matiza todo banquete al que ha sido convidado, además, un abanico cultural como el italiano, el alemán o y el asiático. Así son Brasil y su cocina: abundantes, alegres, coloridos y llenos de sabor...

SUPERMAXI
el placer de comprar

Canja o sopa de pollo

Tiempo de preparación: 1 hora 45 minutos	Rendimiento: 4 porciones

Entrada / Ingredientes

- 1/2 *Pollo Favorito*
- 1 cebolla machacada
- 4 tomates pelados despepitados y triturados
- 1 rama de apio machacada
- perejil picado
- 10 tz de agua
- 3 zanahorias cortadas en tiras
- 1/2 tz de arroz
- sal y pimienta al gusto

Preparación

• Ponga el *Pollo Favorito*, la cebolla, el tomate, el apio, el perejil y las ocho tazas de agua en una olla y lleve a ebullición. • Cocine durante una hora a fuego lento. • Saque el *Pollo Favorito* y desmenúcelo. • Cierna el caldo y devuelva a la olla. • Agregue la carne del *Pollo Favorito*, el arroz, la zanahoria y el resto del agua. • Lleve a ebullición. • Cocine a fuego lento durante media hora o hasta que el arroz esté abierto. • Sazone al gusto y sirva caliente.

Tiempo de preparación: 1 hora	Rendimiento: 10-12 unidades

Brasil

Pan de tapioca con queso

Entrada / Ingredientes

- 2/3 tz de aceite vegetal
- 2 tz de leche
- 4 tz de harina de tapioca
- 2 huevos batidos
- 1 1/2 tz de ***queso fresco La Holandesa*** rallado

Preparación

• Mezcle el aceite y la leche en una sartén y lleve a ebullición. • Ponga la harina de tapioca en un recipiente y añada el contenido de la sartén. • Remueva bien con una cuchara de madera. • Añada los huevos batidos y mezcle bien. • Incorpore el ***queso fresco La Holandesa*** rallado y vuelva a mezclar. • Deje reposar la mezcla durante 10 minutos. • Ponga unas gotas de aceite en sus manos y haga bolas con la mezcla.
• Deposite las bolas en una bandeja para hornear que debe estar ligeramente untada con mantequilla y hornee a 350 °C durante 20 minutos o hasta que estén ligeramente gratinadas. • Sirva a sus invitados.

Sopa de maíz

Tiempo de preparación: 20 minutos	Rendimiento: 4 porciones

Entrada / Ingredientes

- 1 lata de maíz escurrido o 2 tz de maíz fresco o congelado
- 4 tz de leche
- 1 cebolla pequeña
- 1 rodaja de pan blanco
- sal y pimienta al gusto
- 4 camarones pequeños cocidos
- perejil fresco triturado
- 2 sobres de *Caldo de Gallina Ranchero*

Preparación

• Ponga el maíz, el pan remojado en la leche, la leche y la cebolla en la licuadora y bata hasta que se forme una mezcla homogénea. • Póngala en una olla, agregue los 2 sobres de *Caldo de Gallina Ranchero*. • Lleve a ebullición a fuego medio. • Sazone a su gusto. • Sirva adornado con los camarones y el perejil.

Brasil

Tiempo de preparación: 2 horas	Rendimiento: 10 a 12 personas

Feijoada completa

Plato Fuerte / Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla grande cortada
- 4 dientes de ajo machacados
- 4 tz de judías (fréjoles) negras que hay que dejar remojadas la noche anterior
- 1/2 kg de tocineta ahumada Plumrose
- 1 kg de ***salami Plumrose***
- 1 kg de lonchas de jamón Visking Plumrose
- 1 kg de carne cortada en pequeños dados
- 1/2 cucharadita de sal
- Pimienta negra al gusto
- 4 hojas de laurel
- 1 naranja fresca lavada y cortada por la mitad
- 1 t de agua
- 6 naranjas peladas y cortadas

Preparación

• En una sartén grande, dore la cebolla y el ajo por un minuto. • Añada las judías negras, la tocineta ahumada, el ***salami Plumrose,*** las lonchas de jamón Visking, la carne, la sal, la pimienta negra, el laurel y las 2 mitades de la naranja. • Tape y cocine a fuego lento durante 2 horas o hasta que las judías estén blandas. • Remueva de vez en cuando. • Añada más agua si lo requiere. • Sirva con unas cuantas rodajas de naranja, yuca o mandioca cocida, arroz brasileño (arroz blanco), etc.

Muqueca de peixe

Tiempo de preparación: 1 hora 25 minutos	Rendimiento: 4 porciones

Plato Fuerte / Ingredientes

- 1 kg de ***filetes de lenguado*** o cualquier ***pescado blanco Deli Supermaxi***
- 1 cebolla mediana troceada
- 1 ó 2 pimientos picantes despepitados y troceados
- 2 tomates medianos pelados y troceados
- 1 hoja de cilantro fresca
- sal
- 3 cucharaditas de jugo de limón
- 1/4 tz de aceite de oliva

Preparación

• Ponga el ***pescado blanco Deli Supermaxi*** en un recipiente, licue la cebolla, la pimienta, los pimientos, los tomates, el ajo, el cilantro, la sal al gusto y el jugo de limón hasta hacer un puré. • Vierta esta preparación sobre el ***pescado blanco Deli Supermaxi*** y mezcle suavemente. • Reserve durante una hora.
• Pase a una cacerola y añada 6 cucharadas de agua y media cucharada de aceite. • Cubra y haga hervir a fuego lento durante 5 minutos hasta que esté cocinado el pescado. • Agregue el aceite restante y caliente durante un minuto más.

Brasil

Tiempo de preparación: 30 minutos	Rendimiento: 4 porciones

Muqueca de camarao

Plato Fuerte / Ingredientes

- 1 kg de langostinos pelados
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla grande finamente picada
- 3 dientes de ajo machacados
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 4 tomates pelados cortados y sin semillas
- 2 cucharadas de perejil picado
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 pimiento
- cayena
- 1 tz de leche de coco
- 1/2 tz de ***cerveza Pilsener Light***

Preparación

• En una sartén con aceite, dore la cebolla y el pimiento picado fino. • Añada el ajo y los langostinos. • Sofría durante 3 minutos. • Añada la sal, el jugo de limón, los tomates, el perejil, la pimienta, la cayena y la 1/2 taza de ***cerveza Pilsener Light*** • Cocine a fuego lento durante 5 minutos. • Agregue la leche de coco y deje hervir por un minuto más. • Disponga los camarones sobre una bandeja y báñelos con su salsa. • Puede servir con arroz.

Brigadeiro

Tiempo de preparación: 40 minutos	Rendimiento: 12 unidades

Postre / Ingredientes

- 1 lata de *leche condensada La Lechera*
- 1 cucharadita de mantequilla
- 3 cucharadas de coco rallado
- Chocolate granulado

Preparación

• Mezcle la *leche condensada La Lechera* con la mantequilla y el coco en una cazuela. • Cocine a fuego medio y remueva hasta que la mezcla espese. • Deje la mezcla templar. • Lubrique su mano con mantequilla y haga bolitas. • Páselas por el chocolate granulado.

Brasil

Tiempo de preparación: 1 hora	Rendimiento: 18 porciones

Bolo de macaxeira (Pastel de yuca)

Postre / Ingredientes

- 1 kg de yuca rallada
- 2 tz de azúcar
- 5 huevos
- 1 tz de leche de coco
- 1/2 tz de ***leche Andina***
- 4 cucharadas de margarina derretida

Preparación

• Ponga la ***leche Andina*** y el resto de los ingredientes en la licuadora. • Licue hasta obtener una mezcla cremosa; si se le dificulta, ayúdese revolviendo con una cuchara. • Ponga en un molde de 25 x 35 cm y hornee a 150 °C por 50 minutos.

CHILE

Entre «ramadas» y tertulias se fueron perfeccionando y acomodando las preparaciones típicas chilenas, que combinan tradición hispana e historia mapuche. Caldillos hirvientes, curantos en hoyo y en olla, empanadas «calduas», exquisito pan amasado, pescados de todo tipo, carnes de las más variadas especies son para muchos un verdadero manjar. Suculentos platos que incluso han servido de inspiración a escritores y poetas. ¿Cómo no recordar la ***Oda al Caldillo de Congrio*** de Pablo Neruda?

SUPERMAXI
el placer de comprar

Empanadas al horno

Tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos	Rendimiento: 12 unidades

Entrada / Ingredientes

Masa:
- 4 tz de harina cernida
- 90 g de manteca
- 1/2 tz de leche tibia con 1/2 cucharadita de sal
- 1 huevo
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 yema mezclada

Relleno:
- 3 cebollas grandes picadas en cubitos
- 4 cucharadas de aceite de color, sal, orégano, comino y ají
- 1/2 kg de carne sancochada picada en cubitos
- 2 tabletas ***de Caldo de Gallina Knorr***
- 1 cucharada de harina
- 1/2 tz de pasas
- 2 huevos duros en rebanadas
- 1/4 kg de aceitunas negras

Preparación

• Fría la cebolla en dos cucharadas de aceite de color, sazone con sal, orégano, comino y ají, si desea. • Dore la carne en el resto del aceite de color. • Mezcle todo el jugo con la cebolla frita. • Agregue una taza de agua caliente, en la que se han disuelto las tabletas ***de Caldo de Gallina Knorr***. • Agregue la harina disuelta en un poquito de agua fría. • Mezcle bien, sazone y deje cocinar tapado durante 8 a 10 minutos. • Agregue las pasas y retire. • Deje preparado desde el día anterior. • Bata la manteca con una cuchara de palo. • Agregue poco a poco la harina con el polvo de hornear, alternando con el huevo y la leche. • Amase bien y mantenga envuelto en una bolsa (funda) plástica. • Estire la masa y corte discos de 18 cm, aproximadamente, y 3 mm de grosor
• Disponga el guiso en el centro de cada disco y agregue una rodaja de huevo y una aceituna. • Humedezca los bordes y dóblelos formando las empanadas. • Dé pincelazos con yema de huevo, y disponga las empanadas en una lata engrasada y llévelas al horno hasta que estén doradas.

Tiempo de preparación: 2 horas 30 minutos	Rendimiento: 8 a 10 porciones

Chile

Curanto

Entrada / Ingredientes

- 1 pollo cortado en trozos
- 2 perdices o palomas cortadas a la mitad
- 1 kg de ***carne de chancho de Agropesa***
- 1 kg de chorizo ahumado en trozos
- 1 kg de filete de pescado en trozos
- 1 kg de camarones pelados
- 1/2 kg de calamares limpios y cortados en rodajas
- langostinos o langostas
- sal, pimienta y orégano al gusto
- 1 vaso de vino blanco

Guarnición:

- 4 cucharadas de ajo picado
- 2 cebollas paiteñas picadas
- 6 tomates pelados y picados
- 2 cucharadas de perejil picado
- 1/2 tz de aceite de oliva
- 12 aceitunas verdes rellenas
- 1/2 kg de arvejas tiernas cocidas
- 1/2 kg de fréjol tierno cocido
- 1/4 tz de vino blanco
- sal, pimienta y orégano

Preparación

• Limpie y lave bien los mariscos y las carnes.• Dore la ***carne de chancho de Agropesa***, las aves, el pescado, el chorizo ahumado y los mariscos, todo por separado y aliñando con sal, pimienta y orégano. • Agregue un poco de vino a cada una de estas. • Tape y cocine hasta que estén suaves. • Reserve caliente.

Preparación de la guarnición:

• En una olla grande, coloque el aceite y dore el ajo y la cebolla. • Añada el tomate, el perejil, las aceitunas, las arvejas y los fréjoles cocidos, 1/4 de taza de vino y una pizca de orégano. • Compruebe la sal y agregue un poco de agua hirviente hasta cubrir todo. • Tape y deje cocinar a fuego fuerte hasta que se concentren los sabores.

• Disponga las carnes y los mariscos en una bandeja.

• Coloque la guarnición en el centro de esta de ésta y sirva muy caliente.• Acompañe con pan francés.

Cazuela

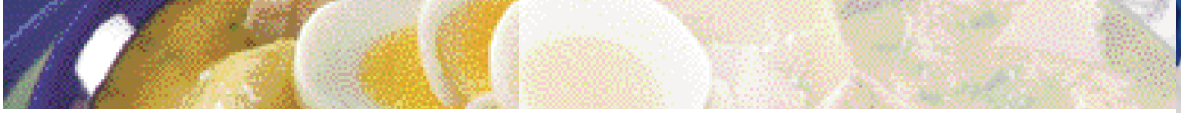
Tiempo de preparación: 40 minutos	Rendimiento: 4 porciones

Plato Fuerte / Ingredientes

- 600 g de carne dividida en 6 trozos
- 8 papas
- 1 zanahoria rallada
- 1 cebolla partida en cuatro
- 6 pedazos de zapallo amarillo
- 1/2 pimiento
- 1/2 tz de arroz o 1 tz de polenta o chuchoca
- apio, oregano y pimienta negra
- sal al gusto
- 1 atadito de vainas verdes picadas
- 2 choclos partidos en tres
- 15 ***aceitunas de anchoas La Española***

Preparación

• Ponga a hervir a fuego lento la carne con la cebolla, la zanahoria, el pimiento y los aliños. • Agregue, después, las papas y las vainas verdes. • Agregue el zapallo 10 minutos después que las papas y, por último, el arroz, la polenta o la chuchoca, los choclos partidos en tres y las ***aceitunas de anchoas La Española***. • Antes de servir la cazuela, saliñe con huevo: 1 yema se deshace en un plato con un poco de caldo y se echa a la cazuela, la clara se pone directamente en el caldo.



Tiempo de preparación: 1 hora	Rendimiento: 6 porciones

Chile

Chupé de locos

Plato Fuerte / Ingredientes

- 6 locos (mariscos)
- 4 cucharadas de cebolla picada
- 4 cucharadas de aceite
- ají de color (achiote)
- 6 cucharadas de pan rallado
- ají picante
- 4 cucharadas colmadas de crema de leche
- 2 cucharadas colmadas de ***queso holandés El Kiosko*** rallado
- 6 papas chicas cocidas
- 3 huevos duros
- pan rallado
- perejil picado para espolvorear

Preparación

• Golpee los locos y llévelos a cocción en agua muy caliente con un trocito de limón. • Cuando estén suaves, retírelos y córtelos en trozos. • Saltee las cebollas en el aceite con el ají de color. • Añada el pan, mezcle y diluya con dos tazas del caldo de la cocción de los locos más 1 taza de agua. • Sazone, agregue el ají picante, la crema de leche, los trocitos de locos y deje hervir a fuego suave hasta que esté cremoso. • Añada el ***queso holandés El Kiosko*** rallado, las papas cortadas en dos. • Mezcle y vacíe en una fuente. • Decore con rebanadas de huevo duro, espolvoree con pan rallado y perejil. • Sirva bien caliente.

Charquicán

Tiempo de preparación: 1 hora	Rendimiento: 4 porciones

Plato Fuerte / Ingredientes

- 8 papas peladas y partidas en cuatro
- 500 g de carne
- 1/4 kg de zapallo maduro
- 2 choclos partidos
- un tarro de ***vegetales mixtos Facundo***
- 4 tomates partidos
- 1 cebolla picada
- `1 diente de ajo
- 1 pimentón
- 1/2 tz de aceite Facundo
- sal, orégano, pimienta, comino, ají de color (achiote)

Preparación

• Coloque, en una sartén. el aceite con el ají de color y fría la cebolla, el ajo, el pimentón y los aliños.• Pique finamente la carne y saltee. • Agregue la cebolla con su jugo y las papas partidas en cuatro. • Añada el zapallo, los ***vegetales mixtos Facundo.*** • Agregue a la carne cuando esté cocido. • Añada la cebolla y ponga a cocer a fuego lento. • Media hora antes de servir el guiso, agregue los choclos partidos y los tomates con su jugo. • Si el guiso está muy seco, añada 1 taza de agua hirviente.

Tiempo de preparación: 45 minutos | Rendimiento: 4 a 6 porciones

Chile

Criadillas guisadas

Plato Fuerte / Ingredientes

- 4 ***criadillas de res de Agropesa***
- 2 cucharadas de manteca de cerdo
- 2 pimientos picados
- 2 dientes de ajo machacados
- 3 tomates pelados y picados
- 1 cucharadita de perejil picado
- 1 tz de caldo de carne
- 2 yemas de huevo crudas
- 2 cucharadas de vinagre
- sal y pimienta

Preparación

• Pele las ***criadillas de res de Agropesa*** retirándoles la piel que las cubre y córtelas en lonjas delgadas. • En una sartén honda, ponga la manteca de cerdo y caliente. • Agrege las ***criadillas de res de Agropesa*** y fría unos minutos.• Agregue la sal, la pimienta, el ajo, los pimientos, los tomates y el perejil. • Cocine todo muy bien. • En la taza de caldo, bata las yemas y el vinagre. • Añada esto al sofrito, tape y deje cocinar unos 30 minutos hasta que esté suave. • Sirva caliente.

Isla flotante

Tiempo de preparación: 30 minuto	Rendimiento: 6 porciones

Postre / Ingredientes

- 3 huevos Indaves
- 4 cucharadas de ***mermelada de frambuesa skuisi Gustadina***
- 2 tz de leche
- 1 cucharadita de maicena
- vainilla
- 1/2 tz de azúcar (o al gusto)

Preparación

• Bata las claras a punto de nieve. • Agregue y mezcle las 4 cucharadas de ***mermelada de frambuesa skuisi Gustadina***. • Ponga en un molde acaramelado a baño María y lleve al horno durante 15 minutos. • Haga una crema con las yemas, la leche, la maicena (previamente disuelta en un poco de agua fría), la vainilla y el azúcar. • Deje enfriar. • Unte una fuente con la crema y desmolde sobre ella el flan. • Bañe el flan con la crema restante y sirva.

Tiempo de preparación: 1 hora	Rendimiento: 10 a 12 porciones

Chile

Dulce de alcayota (zapote o calabaza)

Postre / Ingredientes

- 1 kg de pulpa de zapote o una alcayota de 2 kg
- 2 tz de nueces o almendras partidas y peladas
- 1 1/2 tz de ***azúcar morena Valdez***
- ralladura de una naranja

Preparación

• Pele la alcayota, saque las semillas y luego corte en cubitos pequeños. • Deje macerar (reposar) en el ***azúcar morena Valdez*** toda la noche. • (Si lo hace con la pulpa de zapote lleve directamente al fuego con el ***azúcar morena Valdez***). • Al día siguiente, cocine a fuego lento durante una hora y media sin permitir que hierva. • Cuando adquiera un color rubio, incorpore las nueces o las almendras y la ralladura de naranja. • Sirva frío con crema o con helado de vainilla.

COLOMBIA

La mezcla de tradiciones árabes, que se anclaron en la costa atlántica, y se fusionaron con las recetas españolas, que se asentaron en la región andina colombiana, derivan en una explosión de sabores, aromas y colores. La amplia gama de cocinas regionales hace de la carta colombiana una de las más variadas de la región. Cundinamarca, Boyacá, Medellín, Santander, los Llanos Orientales..., los secretos de cada tierra se cuecen con paciencia y devoción al calor del entusiasmo de la afamada cocina colombiana.

SUPERMAXI
el placer de comprar

Papas rellenas

Tiempo de preparación: 1 hora	Rendimiento: 10 porciones

Entrada / Ingredientes

- 2 kg de papa pastusa
- 1/2 kg de carne molida
- 2 cebollas largas
- 230 g de ***queso mozzarella El Kiosko***
- 4 huevos
- 1/2 tz de harina de trigo o apanadura
- sal y pimienta al gusto
- aceite para freír

Preparación

• Cocine las papas; cuando estén blandas, reduzca a puré y amase con el ***queso mozzarella El Kiosko***.
• Agregue sal y pimienta al gusto.• Prepare un guiso con las cebollas y la carne molida y aliñe. • Forme bolas y rellénelas con la carne. • Pase las bolas por los huevos batidos y luego por la harina o apanadura. • Fría en aceite bien caliente hasta que se doren. • Sirva caliente.

Tiempo de preparación: 1 hora 15 minutos	Rendimiento: 8 porciones

Colombia

Ajiaco bogotano

Entrada / Ingredientes

- 16 tz de agua (puede sustituirse 4 tz de agua por 4 de leche)
- 500 g de papas uvillas peladas y cortadas en rodajas
- 1 kg de papas blancas peladas y cortadas en rodajas
- 750 g de papas cholas peladas y cortadas en rodajas
- 1 1/2 kg de ***filete de pechuga de Mr. Pollo***
- 4 mazorcas tiernas partidas en trozos
- 3 tallos de cebolla larga
- 4 dientes de ajo triturados
- 1 ramo de guascas
- 1 rama de cilantro picado fino
- 1 1/2 tz de crema de leche
- 1 tz de alcaparras
- 4 aguacates medianos, partidos.
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

• El ajiaco se prepara de diferentes maneras, generalmente con los mismos ingredientes en distintas porciones. • Ponga los ***filetes de pechuga de Mr. Pollo,*** las papas, la cebolla larga, la sal y la pimienta y cocine en el agua y la leche mezclada, durante unos 45 minutos o 1 hora (hasta que las carnes estén blandas y las papas uvillas y cholas disueltas). • Saque los ***filetes de pechuga de Mr. Pollo*** y la cebolla. • Agregue al caldo las mazorcas que se han cocinado aparte y conserve a fuego lento hasta lograr la densidad deseada. • Añada las guascas y el cilantro 5 minutos antes de servirlo. • Si el pollo se va a servir deshilachado, agregue al ajiaco en el momento de servirlo o también hay quien lo prefiere aparte. • Si los filetes van enteros, sirva una porción en cada plato.

• También se pueden servir las carnes deshilachadas mezcladas con la crema, pues quedan con mejor apariencia.• Acompañe este apetitoso plato con ají de aguacate, ají de yerbas o simplemente con tajadas de aguacate. • Las alcaparras y la crema de leche se sirven aparte y cada comensal se sirve a su gusto. • Las mazorcas se sirven enteras o desgranadas con el ajiaco o, si se prefiere, aparte.

Sancocho antioqueño

Tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos	Rendimiento: 6 porciones

Plato Fuerte / Ingredientes

- 1 *gallina de Pofasa*
- 2 kg de yuca
- 4 plátanos verdes
- 3 mazorcas tiernas
- 1/4 kg de arracacha (zanahoria blanca)
- 1/4 kg de papa criolla
- 1/4 kg de papa roja
- 2 dientes de ajo
- 3 ramas de cebolla larga
- sal y comino al gusto
- achiote

Preparación

• Limpie y corte la *gallina de Pofasa*, cocine en agua con la sal y el ajo machacado, una pizca de achiote y las ramas de cebolla atadas (para poder sacarlas cuando se sirva el sancocho). • Cuando la gallina esté blanda, añada las mazorcas y los plátanos cortados en trozos grandes. • Después de 15 minutos, agregue las dos papas, la arracacha y la yuca cortada en trozos • Continúe la cocción a fuego lento hasta que todo se haya ablandado. • Sirva acompañado de arroz blanco, ají y aguacate.

Tiempo de preparación: 2 horas 30 minutos	Rendimiento: 4 porciones

Colombia

Arroz atollado

Plato Fuerte / Ingredientes

- 6 tz de agua
- 1 1/2 tz de ***arroz Akarisma de Valdez*** lavado
- 250 g de longaniza cortada en trozos
- 1/2 kg de costilla de cerdo picada
- 125 g de carne de cerdo picada
- 250 g de papas coloradas, peladas y picadas
- 1/2 tz de hogao
- 1 cucharada de pimienta picante en pepas
- 1/2 cucharada de pimienta blanca
- 4 huevos duros picados
- 2 cucharadas de cilantro y perejil, picados
- 4 cucharadas de manteca de cerdo
- sal al gusto

Ingredientes hogao:

- 1 cebolla larga
- 1 tomate
- 1 cucharada de aceite de color
- 1/2 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de aceite
- leche

Preparación

Preparación

• Haga un refrito con todos los ingredientes del hogao. • Cocine en agua las costillas y la carne por 30 min. • Sofría la longaniza y ponga en el caldo de las carnes con la mitad del hogao, sal y pimienta. • Agregue el ***arroz Akarisma de Valdez*** lavado y la manteca de cerdo. • Deje cocinar a fuego medio, sin tapar la olla, por 20 minutos • Cuando reviente el arroz, incorpore las papas y revuelva con cuchara de palo. • Cuando la papa esté blanda (en 20 minutos aproximadamente), esparza el cilantro, el perejil y el huevo picado. • Revuelva de nuevo. • Si es necesario añada, un poco más de caldo, pues el arroz debe quedar bastante húmedo. • Al servir, ponga a cada porción una cucharada de hogao encima. • Acompañe con plátano maduro asado o cocido, ensalada de aguacate o tostadas de plátano.

Bandeja paisa

Tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos	Rendimiento: 1 porción

Plato Fuerte / Ingredientes

- 130 g de frijoles
- 1 tz de ***arroz Super Extra Cosecha Especial***
- 130 g de carne molida
- 130 g de chicharrón
- 2 chorizos
- 2 morcillas
- Patacones de plátano verde
- Tajadas de plátano maduro
- Huevo frito
- Tajadas de aguacate y arepas

Preparación

• Plato delicioso y asequible en todo el país. • Generalmente consiste en una porción de frijoles, ***arroz Super Extra Cosecha Especial***, carne molida, chicharrón, chorizo, morcilla, patacones de plátano verde, tajadas de plátano maduro, un huevo frito, tajadas de aguacate y arepas.• Servido todo junto en una bandeja.

Tiempo de preparación: 1 hora | Rendimiento: 8 porciones

Colombia

Postre de deditos

Postre / Ingredientes

- 1 caja de pudín de vainilla
- 1 tz de ***melocotones Helios***
- 1 tz de crema de leche
- 1/2 caja de deditos
- almendras

Preparación

• Disuelva el pudín de vainilla en el almíbar de los ***melocotones Helios*** y cocine a fuego lento. • Cuando esté cremoso, retire del fuego y deje enfriar. • Agregue la crema de leche y los ***melocotones Helios*** partidos en cuadritos. • En una fuente, ponga una capa de deditos y cubra con la crema preparada. • Decore con tajadas de melocotones y almendras tostadas y picadas.

Natilla

Tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos	Rendimiento: 25 porciones

Postre / Ingredientes

- 2 l de leche
- 2 tz de fécula de maíz (maicena)
- 500 g de panela raspada
- 4 astillas de canela
- 2 cucharadas de ***mantequilla sin sal Parmalat***
- 1 coco fresco rallado
- 1 cucharada de canela en polvo
- 1 tz de almíbar de azúcar con azahares de naranja

Preparación

• Hierva 1 1/2 litro de leche con la panela, saque la cachaza o espuma que se vaya formando. • Añada la ***mantequilla sin sal Parmalat***, la canela y la fécula de maíz (que se ha disuelto previamente en 1/2 litro de leche).
• Revuelva lentamente y cocine a fuego lento durante 10 minutos o hasta que dé su punto (este se reconoce poniendo un poco en un plato, se lo deja enfriar, y se puede despegar fácilmente). • En ese momento, añada el coco, revuelva y vierta en moldes individuales o en un molde grande previamente acaramelado o con almíbar.
• Al servir la porción individual, espolvoree con un poco de canela en polvo.

Tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos	Rendimiento: 8 porciones

Colombia

Postre de café

Postre / Ingredientes

- 1/2 tz de leche
- 4 huevos
- 1/2 tz de agua
- 1 sobre de gelatina sin sabor
- 1 tz de azúcar
- 1 cucharada de ***escencia de café Seuse***

Preparación

• Bata las cuatro yemas con una cucharada de azúcar y añada la ***escencia de café Seuse*** y la leche. • Cocine a fuego lento hasta que espese y revuelva continuamente, porque de lo contrario se corta. • Retire del fuego y deje enfriar. • Mientras tanto, cocine el resto del azúcar en media taza de agua, hasta que se forme un jarabe espeso. • Bata las cuatro claras a punto de nieve, mezcle con el jarabe e incorpore a la salsa separada anteriormente. • Por último, agregue a esta preparación la gelatina que ha sido remojada en 2 cucharadas de agua fría y disuelta a fuego lento. • Vierta en un molde y ponga a cuajar en la nevera. • Desmolde y decore.

ECUADOR

Los colores del maíz, la papa, el plátano verde y el maduro, el aguacate, el ají, la concha spondylus, el chancho son algunos de los que componen la paleta con que se pinta la riquísima gastronomía ecuatoriana. Abundante, sabrosa y mestiza... Así es nuestra comida, que se ha cocido por siglos y por igual en cazuelas de barro y en viejos peroles castellanos. En esta rica tradición culinaria se combinan sustancias y costumbres de varios continentes, mezcladas sabiamente al calor del tiempo.

SUPERMAXI
el placer de comprar

Humitas

Tiempo de preparación: 2 horas	Rendimiento: 30 unidades

Entrada / Ingredientes

- 1 1/2 kg de choclo desgranado
- 230 g de ***mantequilla con sal Parmalat***
- 115 g de manteca de cerdo
- 1/4 de queso rallado
- 1 cucharadita de azúcar
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 1/2 cucharada de polvo de hornear
- 3 claras de huevos
- hojas de choclo para envolver

Preparación

• Muela y luego cierna el choclo. • En un recipiente, mezcle el choclo con la manteca y la ***mantequilla con sal Parmalat.*** • Bata enérgicamente. • Agregue el azúcar y adicione el queso rallado. • Mezcle bien la preparación utilizando una cuchara de madera. • Agregue la sal y el polvo de hornear; adicione las yemas de los huevos y compruebe la sal. • Finalmente, incorpore las claras a punto de nieve. • Bata hasta que la masa sea homogénea. • Limpie las hojas del choclo y ponga 1 cucharada de la preparación en el centro de la hoja. • Cierre la humita doblando hacia el centro y abajo las hojas del choclo. • Coloque al fuego una tamalera con agua, ponga la rejilla en el interior y finalmente acomode las humitas en la tamalera y cocine al vapor durante 45 minutos.

Tiempo de preparación: 2 horas 30 minutos	Rendimiento: 10 a 12 unidades

Ecuador

Empanadas de morocho

Entrada / Ingredientes

- 600 g de ***pechugas de Pollo Favorito*** cocinadas en agua con sal
- 460 g de morocho partido
- 1 cucharada de mantequilla
- achiote
- 1 tarro de aceitunas picadas
- 2 zanahorias cocidas
- 1 tz de arvejas cocidas
- 1 cebolla blanca finamente picada
- sal y pimienta al gusto

Preparación

- Ponga el morocho picado y bien lavado (que no quede nada de cáscara) en un recipiente y cúbralo con agua.
- Déjelo así por 6 días, cambiando el agua a diario.
- Para el momento de la preparación, nuevamente, lávelo bien en algunas aguas y póngalo a cocinar en agua con sal. • Sáquelo, estílelo bien y muélalo. • Con esta masa, haga unas bolitas pequeñas para las empanadas.

Condumio:

- Haga un refrito con cebolla, mantequilla y un poco de achiote. • Agregue las ***pechugas de Pollo Favorito*** picadas muy fino, las aceitunas, las arvejas y las zanahorias. • Estire las bolitas en una funda plástica ayudándose con un bolillo, coloque una porción de guiso, doble la masa y presione los bordes hasta sellarlos. • Puede ayudarse con un tenedor. • Fría en abundante aceite bien caliente.

Empanadas de verde

Tiempo de preparación: 2 horas	Rendimiento: 16 unidades

Entrada / Ingredientes

- 8 plátanos verdes frescos
- 60 g de manteca de chancho
- sal
- 3 g de *SABORA*

Relleno de carne:

- 1/4 kg de carne de cerdo cocida en caldo o en agua aliñada con 3 g de *SABORA*, cortada en trocitos o desmenuzada
- 4 ramas de cebolla blanca picada
- 1 huevo cocido finamente picado
- 1 cucharada de cilantro finamente picado
- 3 g de *SABORA*
- achiote

Relleno de queso:

- 4 ramas de cebolla blanca picada
- 1/2 queso de crema desmenuzado
- achiote derretido en aceite

Preparación

• Pele los verdes y pártalos con las manos en tres pedazos cada uno. • Póngalos a cocinar en agua hirviendo con sal hasta que estén suaves. • Saque de uno en uno los pedazos, agregue 3 g de *SABORA,* muélalos o aplástelos con un mazo o un rodillo. • Después, estírelos hasta que estén bien elásticos; puede ayudarse con un poco del agua en que los cocinó. • Cuando la masa se le pegue en las manos, únteselas con un poquito de manteca y continúe estirando y amasando. • Solo cuando esté bien elástica podrá dejar de trabajarla. • Tápela y déjela en un lugar abrigado. • A esa masa se la llama jebe.

Procedimiento para armar y rellenar las empanadas:

• Tome una pequeña porción de masa y colóquela dentro de una bolsa plástica previamente untada de aceite. • Pásele por encima un rodillo hasta extenderla lo más fino posible. • Coloque una cucharada de relleno en el centro de la masa, y doble esta ayudándose con el plástico. • Con los dientes de un tenedor, presione los bordes de la empanada para que sellen debidamente. • Fríalas en aceite bien caliente, escúrralas y colóquelas sobre papel absorbente.

Para el relleno de carne:

• Haga un refrito con la cebolla, el cilantro, el aceite y un poquito de achiote, agregue la *SABORA.*
• Añada la carne y refríala bien. • Finalmente, agregue el huevo cocido y picado.

Para el relleno de queso:

• Refría la cebolla en el achiote, agregue el queso. • Déjelos refreír un poco y rellene.

Ecuador

Tiempo de preparación: 25 minutos	Rendimiento: 4 porciones

Cebiche de tilapia

Entrada / Ingredientes

- 1 paquete de ***filetes de tilapia Mr. Fish*** cortados en dados pequeños
- 3 cucharadas de aceite de girasol Gustadina
- 1 cucharada de mostaza Gustadina
- el jugo de 12 limones
- 1 cebolla paiteña picada en tiras muy finas
- 1 rama de cilantro picado muy fino
- 1 rama de perejil picado muy fino
- 1 ají natural picado en cuadrados muy pequeños
- sal y pimienta al gusto

Preparación

• En un tazón, coloque los ***filetes de tilapia Mr. Fish***. • Agregue el jugo de limón, la cebolla paiteña, el cilantro, el perejil, el ají picado y la mostaza. • Salpimentee. • Agregue las cucharadas de aceite. • Deje enfriar y sirva muy frío.

Sugerencia: Puede adicionar ají criollo Gustadina para darle un toque especial.

Locro de cuero

Tiempo de preparación: 1 hora	Rendimiento: 4 porciones

Entada / Ingredientes

- 1 1/2 kg de papas picadas en cuadraditos
- 2 tz de agua hirviendo
- 2 cebollas blancas picadas
- 1/2 cucharada de mantequilla
- 1 cucharadita de manteca de color
- 1/2 tz de ***leche Andina***
- 230 g de queso
- sal y pimienta al gusto
- aguacate
- 500 g de cuero

Preparación

• Cocine el cuero hasta que esté suave, retire y luego, trocee. • Reserve el caldo.• Sofría la papa con la mantequilla, la cebolla y la manteca de color.
• Luego, agregue las 2 tazas de agua hirviente y una taza del caldo en el que se cocinó el cuero. • Espere a que la papa se suavice. Incorpore, al gusto, la sal, la pimienta, la ***leche Andina***, el queso rallado y el cuero.
• Revuelva constantemente hasta que el caldo espese.
• Sirva con una rodaja de aguacate.

Ecuador

Tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos en olla de presión. 3 horas 30 minutos en olla convencional

Rendimiento: 6 porciones

Caldo de patas

Entrada / Ingredientes

- 1 ***pata de res de Agropesa***
- 2 tz de mote remojado desde el día anterior
- 3 ramas de cebolla blanca cortada en trozos de 5 cm
- 1/2 tz de maní tostado, pelado y licuado con leche
- 2 cucharadas de orégano
- 4 cucharadas de aceite con achiote
- 2 dientes de ajo machacado
- 15 tz de agua
- sal
- pimienta

Preparación

• Cocine en agua la ***pata de res de Agropesa*** con le mote en una olla de presión durante 1 hora 15 minutos, aproximadamente, o unas 3 horas en una olla tradicional hasta que esté muy suave. • Saque la pata cocinada y trocéela. • En una sartén, haga un refrito utilizando el aceite, la cebolla y el ajo. • Incorpore el resto de los ingredientes: maní, sal, pimienta y orégano. • Para finalizar, mezcle todo en la olla con el mote, deje hervir unos momentos y sirva.

Cazuela de pescado

Tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos	Rendimiento: 6 porciones

Plato Fuerte / Ingredientes

- 1 kg de corvina
- 1/2 sobre de sopa marinera Maggi
- 2 plátanos verdes rallados
- 1/4 tz de maní tostado y molido
- 1/2 cucharadita de orégano
- 1/2 tz de cebolla paiteña picada
- 1/2 tz de pimiento verde picado
- 3 dientes de ajo machacados
- 1 envase de 250 ml de tomate frito Maggi
- Pimienta y comino al gusto
- 1 cucharadita de achiote
- 3 cucharaditas de aceite
- cilantro picado
- perejil picado
- 2 cubos de ***caldo de gallina Maggi***
- Ajo, sal y pimienta al gusto

Preparación

• En una olla de teflón, sofría el ajo, la cebolla y el pimiento conjuntamente con el achiote y el aceite durante 5 minutos. • Agregue la sopa marinera previamente disuelta en 3 tazas de agua fría, los dos cubos de ***caldo de gallina Maggi*** y deje hervir meciendo continuamente. • Agregue el plátano rallado, el tomate frito, comino, pimienta, orégano y el maní molido. • Sin dejar de mecer, espere que esta mezcla espese y luego resérvela. • Corte los filetes de corvina y condimente con ajo, sal y pimienta. • Fríalos en una sartén por unos minutos con 2 cucharaditas de aceite y luego agregue el cilantro y el perejil picados. • En un molde enmantequillado, vierta la mitad de la primera preparación y sobre ella, coloque el pescado. • Cúbralo con la segunda mitad. • Llévelo al horno precalentado a 200 ºC por 15 minutos. •Sirva inmediatamente, bien caliente.

Ecuador

Tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos	Rendimiento: 6 porciones

Biche de pescado

Plato Fuerte / Ingredientes

- 1/2 kg de ***filetes de atún Deli Supermaxi*** (o el pescado de su elección) lavados y cortados en trozos
- 230 g de maní tostado y licuado con leche
- 2 maduros
- 2 choclos cortados en rodajas
- 1/2 kg de yuca cortada en pedazos
- 3 ramas de cebolla blanca finamente picada
- 2 cucharadas de perejil finamente picado
- 2 cucharadas de cilantro finamente picado
- 1 diente de ajo machacado
- sal
- orégano
- comino
- pimienta
- aceite y achiote

Preparación

• Haga un refrito con la cebolla, el pimiento, el perejil, el cilantro, aceite y achiote. • Agregue todos los aliños y déjelos refreír. • Luego, añada dos litros de agua hirviente, el maní y los choclos. • Tape y deje hervir durante 30 minutos. • Al cabo de este tiempo, coloque la yuca y los maduros y déjelos cocinar. • Cuando la yuca esté cocida, agregue los pedazos de ***pescado filetes de atún Deli Supermaxi.*** • Compruebe la sazón y deje cocinar durante 10 minutos más. • Al momento de retirar la olla del fuego, ponga un poquito de orégano. • Sírvalo caliente.

Mote pata

Tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos	Rendimiento: 6 porciones

Plato Fuerte / Ingredientes

Caldo:
- 1/2 kg de chuletas ahumadas de cerdo
- 2 l de agua
- 4 tz de mote remojado

Refrito:
- 1 cucharada de manteca de color (achiote)
- 1/2 tz de cebolla blanca picada
- 1/2 tz de cebolla paiteña picada
- 3 dientes de ajo picados
- 1-2 cucharaditas de comino
- 1/4 cucharadita de ***pimienta Doña Petra***
- 1 1/2 tz de leche
- 1/3 tz de pepas de zambo crudas peladas

Preparación

• Hierva todos los ingredientes del caldo en una olla de presión por 20 minutos. • En una olla común, durante 1 hora o hasta que esté suave la carne.

Preparación refrito:

• Caliente la manteca de color, añada los demás ingredientes del refrito y la ***pimienta Doña Petra*** y fría a fuego lento hasta que las cebollas estén transparentes.

• Saque una taza de mote; licuelo con un poco de caldo; añada al caldo con el refrito. • Hierva a fuego lento por 10 minutos o hasta que la sopa se haga un poco espesa; mientras tanto, pique la carne y añada a la sopa. • Tueste y licue la pepa de zambo en seco; luego lícuela con 1 1/2 tazas de leche. • Antes de servir, en la sopa caliente, añada la pepa licuada y déle un hervor. (Si hierve de más, se corta).

Tiempo de preparación: 1 hora | Rendimiento: 6 porciones

Ecuador

Seco de chivo

Plato Fuerte / Ingredientes

- 1 1/2 kg de pierna de chivo o borrego cortado en trozos
- 1 envase de tomate frito Maggi de 250 ml
- 3/4 tz de cebolla paiteña picada
- 3 dientes de ajo picados
- 1/2 tz de pimiento picado
- sal, comino y pimienta al gusto
- 2 naranjillas licuadas en 1/2 taza de agua
- 1 1/2 cucharaditas de orégano
- 2 cucharaditas de panela
- 1 rama de apio
- 2 hojas de cilantro
- clavo de olor
- pimienta de dulce
- *Doña Criollita Achiote Maggi* al gusto
- aceite

Preparación

• En una olla grande, caliente 2 cucharadas de aceite con *Doña Criollita Achiote Maggi.* • A fuego alto, fría el borrego hasta que esté dorado por fuera. • Añada la cebolla, el ajo, el pimiento, el comino y la pimienta. • Baje la llama y continúe friendo hasta que la cebolla esté transparente, pero no dorada. • Agregue el Tomate frito, el jugo de las 2 naranjillas previamente cernido, la panela, el orégano, la rama de apio, el clavo de olor, la pimienta de dulce y el cilantro.

• Deje cocer durante 15 o 20 minutos en olla de presión, o en olla normal hasta que la carne esté bien cocida. • Rectifique sal y pimienta si es necesario.

• Sirva acompañado de puré de papas, rodajas de aguacate y lechuga.

Tamal lojano

Tiempo de preparación: 2 horas	Rendimiento: 16 unidades

Plato Fuerte / Ingredientes

- 1 1/2 kg de maíz amarillo pelado
- 1/4 kg de manteca de chancho
- 2 cucharadas de manteca de color
- 1 cucharada de mantequilla o margarina
- 5 huevos
- 4 cucharadas de polvo de hornear
- sal al gusto
- hojas de achira

Relleno:

- 1/2 kg de carne de cerdo
- 1/2 kg de pechugas de pollo
- 1 cucharada de mantequilla
- 2 cucharadas de aceite
- 1 vaso de ***vino blanco Castillo de Liria***
- 1 tz de arvejas tiernas cocinadas
- 1 tz de zanahoria cocinada picada en cuadraditos
- 2 cebollas paiteñas picadas en pluma
- 1 tz de pasas sin semilla
- 3 huevos duros
- 1 cucharada de perejil picado
- especias para sazonar

Preparación

• Deje en remojo el maíz por tres días, y cambie el agua todos los días. • Muela el maíz muy fino y páselo por un tamiz. • Agregue manteca, mantequilla y manteca de color bien batidas. • Mezcle todo bien, procurando unirlo con la masa para dejarlo así 1 hora o más. • Cocine la carne en un buen refrito con un litro de agua hasta que se ponga suave y luego retire. • Cierna el caldo agregándolo lentamente a la masa de maíz con la manteca y mezcle un poco con la mano, de manera que se forme una masa consistente. • Añada un poco más de sal si fuese necesario, y el polvo de hornear. • Finalmente, añada los huevos batidos, mezclándolos suavemente con lo demás, de modo que la masa para el tamal no sea ni muy dura ni muy blanda. • Deje reposar mientras se prepara el relleno.

Relleno:

• Lleve al fuego una sartén con mantequilla y aceite. • Fría la cebolla picada, el perejil con las especias para sazonar. • Agregue las arvejas tiernas, las zanahorias y el vaso de ***vino blanco Castillo de Liria***. • Añada la carne de chancho, las pasas y el pollo picado en trozos pequeños. • Revuelva todo bien y manténgalo a fuego lento unos minutos. • Retírelo y déjelo reposar un poco. • En cada hoja de achira, ponga una cucharada de la masa preparada y en el centro, una de relleno, más una tajada de huevo duro y así, envuélvalo en las hojas de achira sin apretar. • Cocine los tamales en tamalera apropiada durante 35 minutos, aproximadamente.

Ecuador

Tiempo de preparación: 1 hora	Rendimiento: 6 porciones

Arroz marinero

Plato Fuerte / Ingredientes

- 3 tz de ***arroz precocido Gustadina***
- 200 g de calamares limpios y cortados en rodajas
- 1/2 kg de camarones crudos pelados
- 200 g de conchas prietas picadas con su jugo
- 200 g de almejas
- 200 g de mejillones
- 1/4 de kg de corvina cortada en trozos
- 2 pimientos verdes cortados en juliana
- 1 cebolla perla mediana cortada en juliana
- 2 dientes de ajo machacados
- 1 cucharadita de manteca de color
- 1 cucharadita de cilantro picado muy fino
- 1/2 ají picado fino
- 2 cucharadas de mantequilla
- 4 cucharadas de aceite de oliva Borges
- sal, pimienta y comino al gusto
- 1 hoja de laurel
- 1/4 tz de salsa china Gustadina
- 1/2 tz de arvejas

Preparación

• En una olla grande, coloque el aceite, la mantequilla y la manteca de color. • Sofría la cebolla, el ajo, el pimiento, el cilantro y el laurel. • Añada la salsa china • Agregue los mariscos, el pescado y las arvejas. • Fríalos por 5 minutos sin dejar de remover. • Agregue el ***arroz precocido Gustadina*** bien lavado y cubra con agua caliente hasta 2 cm por encima del mismo y sazone al gusto.• Tápelo y cocínelo a fuego medio hasta que esté listo.• Vaya chequeando su cocción. • Si el arroz está duro, agregue más agua hasta que termine su cocción. • Retire la hoja de laurel antes de servir.

Queso de coco

Tiempo de preparación: 1 hora	Rendimiento: 8 porciones

Postre / Ingredientes

- 2 latas de leche condensada La Lechera de 400 g
- 500 g de coco rallado
- 6 huevos
- 1 tz de ***azúcar morena San Carlos***

Preparación

• Bata la leche condensada con los huevos y agregue el coco rallado. • Prepare un caramelo claro, derritiendo el ***azúcar morena San Carlos*** a fuego moderado. • Vacíe en un molde decorativo o en moldecitos individuales, extendiendo por el fondo y paredes. • Vierta la preparación en los moldes. • Lleve a horno precalentado a 300 ºC. • Hornee a baño maría por 30 minutos aproximadamente. • Deje enfriar, desmolde y sirva.

Ecuador

Tiempo de preparación: 1 hora	Rendimiento: 25 porciones

Arroz con leche

Postre / Ingredientes

- 2 tz de arroz
- 4 tz de leche
- 1 lata de ***leche condensada Parmalat***
- 2 huevos
- 1/2 tz de azúcar
- 1 tz de pasas sin semilla
- 4 ramas de canela
- agua

Preparación

• Lave el arroz y cocínelo hasta suavizarlo. • Ponga al fuego la leche, el azúcar y la canela. • Retire del fuego cuando la leche tenga el sabor de la canela. • Luego , cierna, bata la leche con una batidora eléctrica y añada los huevos y la ***leche condensada Parmalat*** hasta obtener un ponche. • Mezcle el arroz con el ponche.
• Ponga al fuego, añada las pasas y meza constantemente. • Deje cocer por 5 minutos. • Sirva frío o caliente, adornado con canela en polvo o canela en rama.

Quimbolitos

Tiempo de preparación: 1 hora 15 minutos	Rendimiento: 16 unidades

Postre / Ingredientes

- 1 1/2 tz de ***margarina Regia***
- 1/2 cucharadita de ralladura de limón
- 1 1/2 tz de azúcar
- 9 yemas de huevos
- 400 g de queso blanco sin sal rallado finamente
- 4 cucharaditas de aguardiente anisado
- 1 1/3 tz de harina de maíz
- 1 1/3 tz de harina de trigo
- 9 claras de huevo batidas a punto de nieve con 1/3 de tz de azúcar
- 1 1/2 tz de pasas
- hojas de achira
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

Preparación

• Bata la ***margarina Regia*** agregando alternadamente el azúcar y las yemas. • Bata bien después de cada adición hasta obtener una mezcla muy cremosa. • Tamice las harinas con el polvo de hornear. • Agregue luego el queso, el licor, la ralladura de limón, las pasas y la harina. • Siga batiendo hasta obtener una mezcla uniforme. Por último, agregue las claras que han sido batidas con el tercio de taza de azúcar a punto de nieve. • Hágalo en forma envolvente, ayudándose con una espátula, hasta que esté todo incorporado. • Disponga en las hojas de achira y cocine a vapor, en una tamalera, por 30 minutos.

Tiempo de preparación: 1 hora 15 minutos	Rendimiento: 12 unidades

Ecuador

Envueltos de maqueño

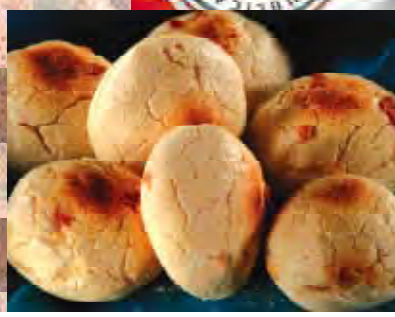
Postre / Ingredientes

- 4 1/2 tz de plátano maqueño rallado
- 3 huevos
- 1/2 tz de azúcar
- 120 g de mantequilla
- 1 tz de ***queso tierno Parmalat***
- 1/2 tz de pasas enharinadas
- maicena
- 1 1/2 cucharadita de polvo de hornear
- hojas de achira
- vainilla al gusto
- 1 copa de licor anisado

Preparación

• Licue los cuatro primeros ingredientes y el ***queso tierno Parmalat*** en una licuadora. Pase a un tazón y añada la maicena, el polvo de hornear, la vainilla, la copa de licor anisado y las pasas. • Mezcle muy bien. • Ponga la mezcla en las hojas de achira. • Dóblelas y cocine al vapor en una tamalera, por una media hora.

PARAGUAY



El maíz y la yuca nacieron en la América india de los guaraníes y crecieron con ella para ser mestizos y convertirse en viandas infaltables en la mesa paraguaya. Con técnicas traídas del otro lado del Atlántico y los productos que la tierra fértil ofrecía, cobró vida la cocina paraguaya: sustanciosa, espléndida, imponente... Esta es una comida fuerte en el amplio sentido de la palabra; una deliciosa mezcla que privilegia las carnes de res, de cerdo, de oveja, de cabra o de cualquier otro animal silvestre.

SUPERMAXI
el placer de comprar

Chipaguasú

Tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos	Rendimiento: 12 porciones

Entrada / Ingredientes

- 2 cebollas medianas
- 1 tz de agua
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 tz de grasa de cerdo o manteca
- 3 huevos
- 200 g de ***queso crema Philadelphia***
- 3/4 tz de leche
- 2 tz de harina de maíz

Preparación

• Hierva en una cacerola tapada durante 5 minutos, la cebolla picada en dados, el agua y la sal. • Deje enfriar. • Bata la grasa hasta que quede blanca y espumosa. • Agregue uno a uno los huevos, el ***queso crema Philadelphia*** y siga batiendo continuamente. • Añada las cebollas y el agua de estas, la harina de maíz y la leche. • Mezcle todo muy bien hasta obtener una mezcla homogénea. • Coloque en un pirex engrasado y enharinado. • Cocine a horno ligeramente caliente por espacio de una hora.

Nota: • Chipa-guasu (chipa grande) se prepara como la sopa paraguaya pero utilizando maíz fresco (choclo) en vez de harina de maíz, también se la puede hacer sin huevos, en cuyo caso se agrega más leche.

Tiempo de preparación: 45 minutos | Rendimiento: 15 unidades

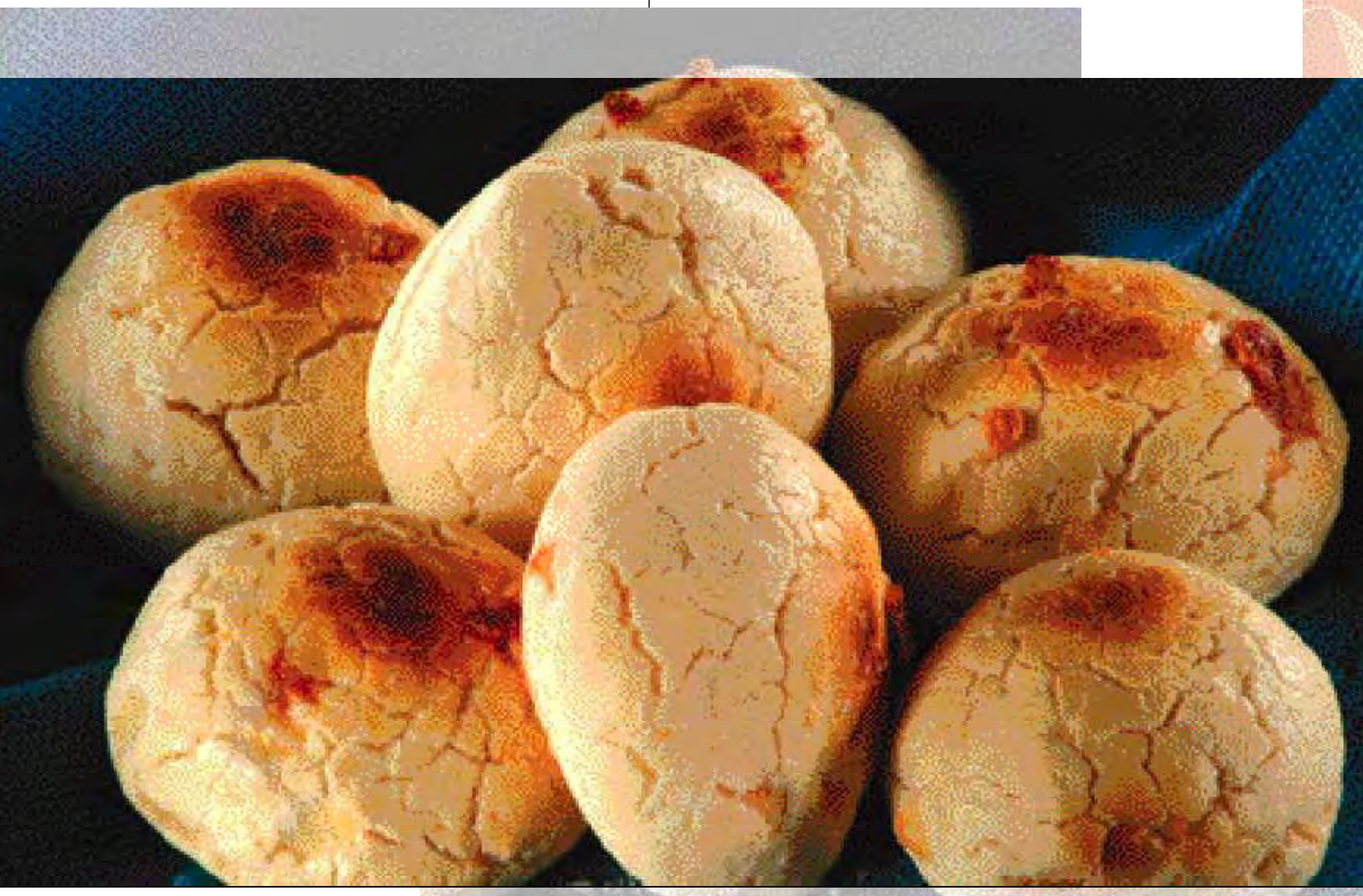
Chipá de almidón

Ingredientes

- 3 tz de almidón de mandioca (yuca)
- 3 huevos batidos
- 3/4 de tz de leche Carchi
- 1 cucharadita de sal fina
- 100 g de manteca
- 250 g de ***queso fresco Carchi*** rallado

Preparación

• Ponga el almidón en un recipiente, haga un hueco en el centro y vierta los huevos batidos, la manteca, el ***queso fresco Carchi*** rallado, la leche y un poco de sal. • Mezcle todo desde dentro hacia fuera, poco a poco. • La masa tiene que quedar blanda y uniforme. • Si es necesario, añada un poco de agua, y siga amasando hasta que no se pegue a las manos. • Haga unas bolitas pequeñas y colóquelas en una placa engrasada para horno. • Hornee durante 15-20 minutos a 200° C.



Sójopy (soyo)

Tiempo de preparación: 2 horas 30 minutos	Rendimiento: 6 porciones

Entrada / Ingredientes

- 1/2 kg de *carne molida de Agropesa*
- 3/4 tz de pan rallado
- 1 cubito de caldo de carne
- 1 cebolla blanca
- 1 cebolla paiteña
- 1 ramita de cilantro
- 1 diente de ajo
- 2 cucharaditas de salsa de soya
- sal y pimienta
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 huevo
- 1/2 kg *hueso de res de Agropesa*
- 1 hoja de laurel
- 1/4 cucharadita de comino

Preparación

• Coloque la *carne molida de Agropesa* en un tazón. • Agregue la cebolla blanca finalmente picada, el pan rallado, el huevo batido, la salsa de soya. • Salpimentee y mezcle bien.

• Forme pequeñas bolitas y resérvarlas. • En una olla, coloque el *hueso de Agropesa*, el ajo machacado, el cilantro, la cebolla paiteña, el comino, el cubito de carne y los pimientos. • Agregue dos litros de agua. • Tape y deje hervir a fuego medio por dos horas, espumando de vez en cuando hasta obtener un caldo muy concentrado. • Retire del fuego y cierna. • Vuelva al fuego y deje hervir. • En este punto, agregue la hoja de laurel y las bolitas una a una. • Deje cocinar por 10 minutos. • Retire la hoja de laurel. • Sirva caliente y acompañe con tajadas de pan.

Tiempo de preparación: 1 hora	Rendimiento: 6 porciones

Paraguay

Chicharrón trenzado con ensalada de arroz

Plato Fuerte / Ingredientes

- 1 kg de lomo fino de res
- 1 cebolla paiteña grande
- aceite
- sal, pimienta y comino al gusto
- 1 diente de ajo
- arroz cocido y frío
- ***mayonesa Hellmann's***
- 2 pimientos rojos y verdes picados en cubitos
- vinagre

Preparación

• Limpie la carne y déjela libre de venas y grasa. • Corte en tres tiras largas para formar una trenza. • Rocíelas con el aceite. • Alíñelas con la sal, la pimienta, el comino y el diente de ajo picado muy fino. • Colóquelas en una asadera. • Disponga la cebolla picada en cubo sobre la carne. • Tape con papel aluminio y lleve a horno fuerte por espacio de una a dos horas. • Retire el papel y déjela asar hasta que tome un color dorado.

•Esta carne asada se acompaña con mandioca cocida y una ensalada hecha de arroz cocido frío mezclado con trocitos de pimiento y ***mayonesa Hellmann's***, sazonado con sal, pimienta y vinagre.

Alubias con chorizos

Tiempo de preparación: 4 horas en olla convencional, 30 minutos en olla de presión	Rendimiento: 8 porciones

Plato Fuerte / Ingredientes

- 1/2 kg de alubias (fréjoles)
- 2 pimientos verdes
- 1 cebolla paiteña grande
- 1 ramito de perejil
- 200 g de tocineta ahumada Plumrose
- 200 g de *chorizos Plumrose*
- 1/2 tz de aceite de oliva
- 1 tomate grande
- 3 dientes de ajo
- 2 cubitos de concentrado de carne

Preparación

• Ponga en remojo las alubias desde el día anterior.
• En una cacerola ponga todo en crudo: las alubias, los pimientos limpios y enteros, la cebolla pelada y entera, la ramita de perejil, el tomate partido en dos, los tres dientes de ajo sin pelar, los cubitos de caldo y la mitad del aceite. • Ponga agua fría cubriendo todo y cocine a fuego lento hasta que estén tiernas las alubias; agregue más agua si se necesita. • Esta cocción dura 4 horas, más o menos, en una olla normal. • Si quiere hacerlo más rápido, hágalo en olla de presión, donde la cocción será de 20 a 30 minutos. • En una sartén, dore con la mitad del aceite la tocineta ahumada y el *chorizo Plumrose* y agregue esto a la preparación anterior.
• Deje hervir destapado hasta que espese sin dejar secar y sin dejar de revolver. • Se sirve espolvoreado con perejil picado.

Tiempo de preparación: 1 hora	Rendimiento: 6 porciones

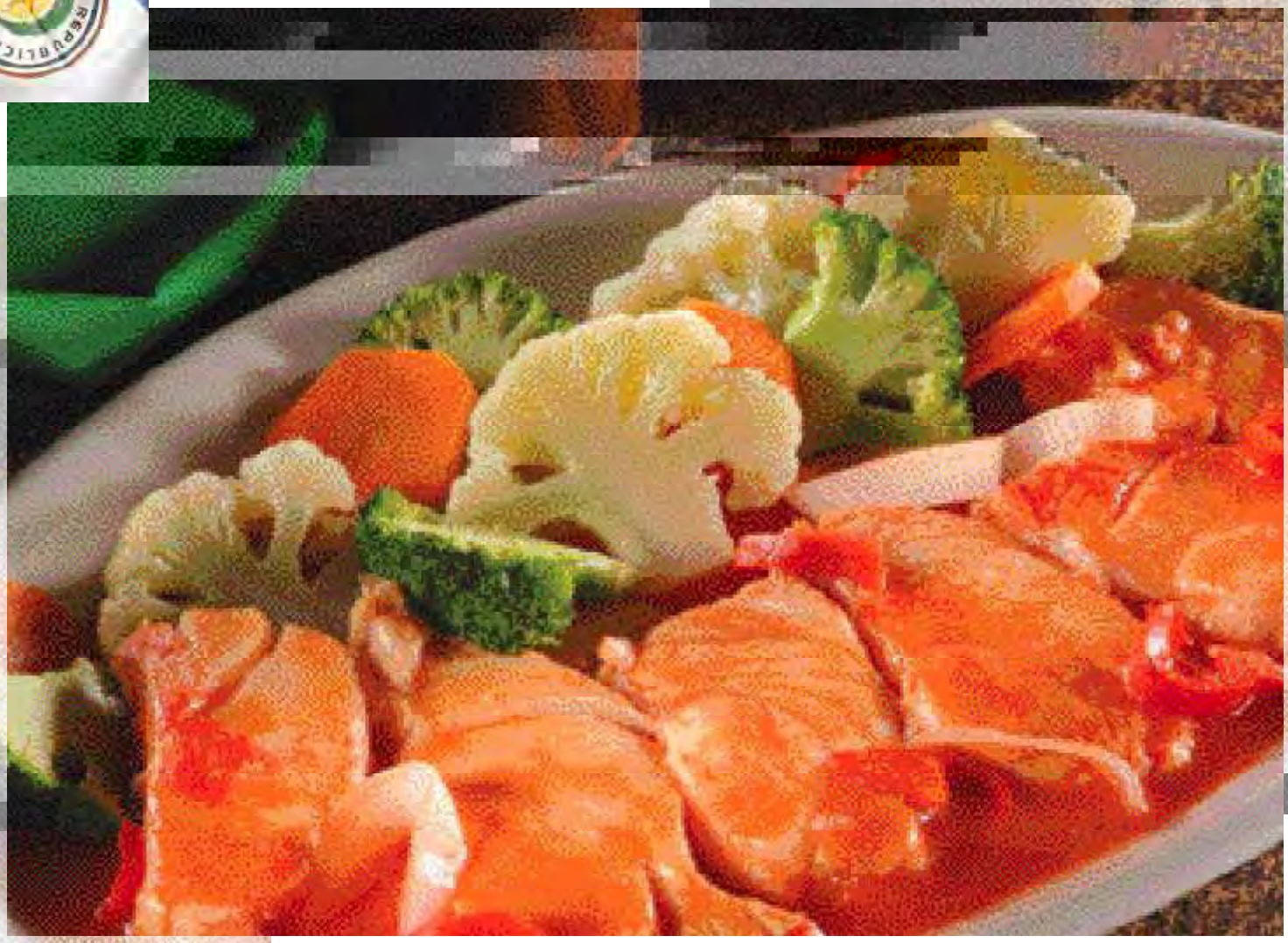
Guiso de porotos con costillas de cerdo

Plato Fuerte / Ingredientes

- 1 kg de *costillas BBQ Fritz*
- 1/2 kg de porotos
- 1 zanahoria rallada
- 2 cebollas picadas
- 3 dientes de ajo
- 2 tomates
- 1 papa cortada en dados
- 2 cucharadas de aceite girasol Gustadina
- perejil picado
- orégano al gusto
- sal • pimienta al gusto

Preparación

• Dore las *costillas BBQ Fritz* y reserve. • Deje los porotos en remojo desde la víspera. • Cocine los porotos hasta que estén blandos. • En una sartén, ponga el aceite de girasol y haga un refrito con las cebollas, los ajos, el oregano, el perejil y los tomates troceados sin piel y sin semillas. • Agregue la zanahoria, la papa, las costillas y los porotos junto con una taza del agua en que estos se cocine. • Deje cocinar a fuego lento. • Sazone al gusto. • Sirva caliente



Cazuela de pescado

Tiempo de preparación: 45 minutos	Rendimiento: 6 porciones

Plato Fuerte / Ingredientes

- 1 1/2 kg de *filetes de corvina Deli Supermaxi*
- 1/2 tz de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo
- 3 cebollas paiteñas
- 3 pimientos grandes rojos
- 1 lata de pasta de tomate
- 1 ramita de perejil picado
- 2 cubos de concentrado disuelto en dos tz de agua
- 1/2 vaso de vino blanco
- limón
- sal, pimienta y pimentón al gusto

Preparación

• Corte en trozos los Filetes de corvina *filetes de corvina Deli Supermaxi* • Agregue abundante limón y salpimentee al gusto. • Deje macerar mientras prepara la salsa. • Se pone en una cazuela el aceite, los ajos, la cebolla cortada en aros, los pimientos cortados en tiras, la pasta de tomate y el perejil picado, se cubre con parte del caldo y se deja hervir unos 10 minutos más o menos. • Agregue el vino y deje evaporar unos minutos. • Añada los *filetes de corvina Deli Supermaxi* troceados y cubra nuevamente con el resto del caldo. • Deje cocinar destapado a fuego moderado hasta que el pescado esté cocido, meciendo la cazuela de vez en cuando para que no se pegue. • Rectifique la sazón con la sal, la pimienta y el pimentón al gusto. • Este plato puede acompañarlo con arroz y verduras al vapor

Tiempo de preparación: 1 hora 15 minutos	Rendimiento: 35 unidades

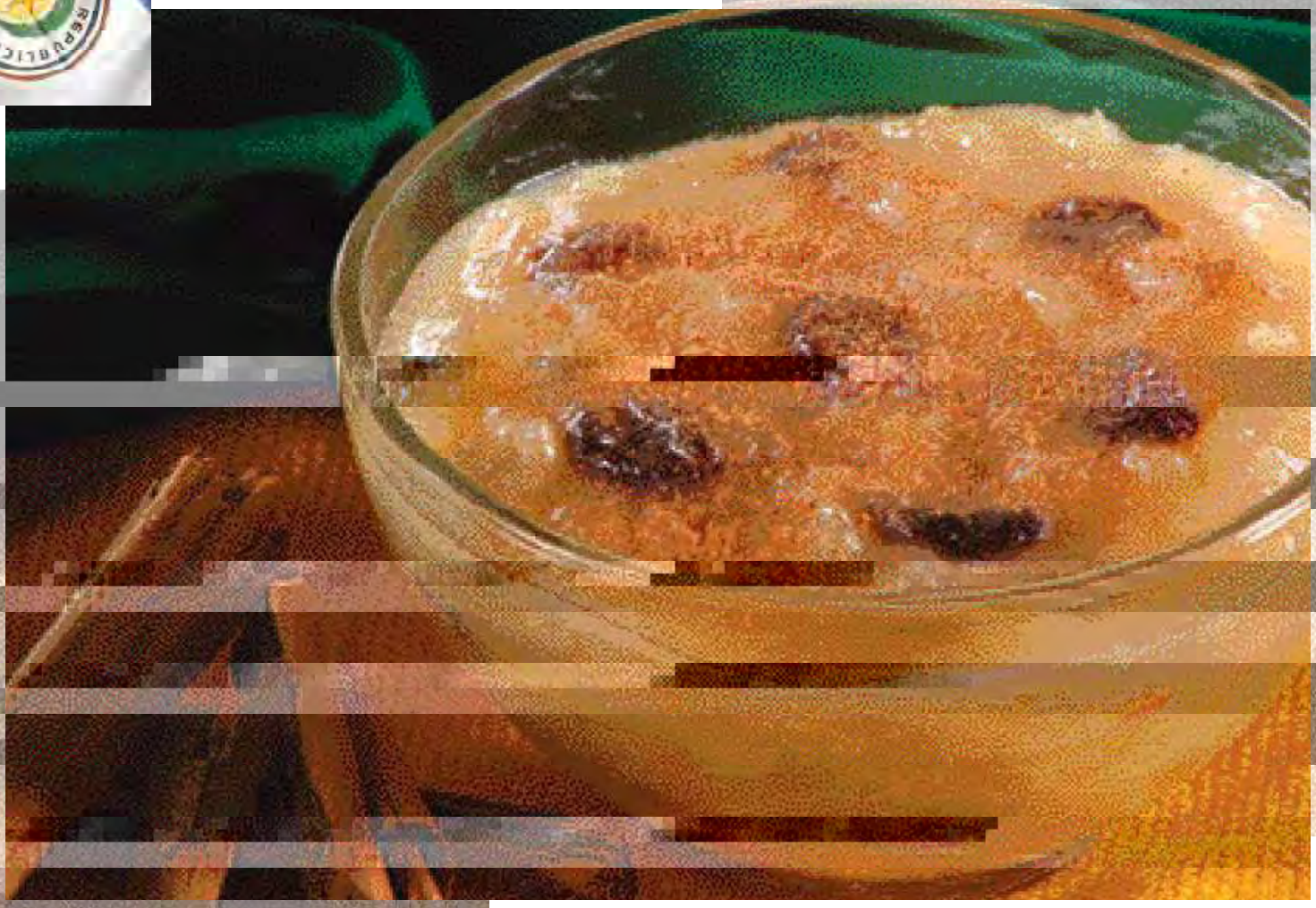
Pepitas

Postre / Ingredientes

- 100 g de manteca
- 1 tz de azúcar impalpable
- 2 yemas de huevos
- 6 cucharadas de chocolate en polvo
- 2 1/2 tz de harina
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 tz de crema leche
- 1 cucharada de cáscara de limón rallado
- 1 tz de maicena
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1/2 tz de pasas maceradas en ron
- 1/2 tz de nueces maceradas en ron
- 1 frasco de ***cerezas en almíbar Helios***

Preparación

• Tamice la harina, la maicena, el chocolate y el polvo de hornear por dos ocaciones • En un tazón, bata la manteca añadiendo el azúcar y las yemas alternadamente hasta obtener una mezcla cremosa. • Y agregue la crema de leche, la esencia y siga batiendo. • Incorpore poco a poco los ingredientes secos y amase hasta obtener una masa suave. • Haga un rollo largo y corte en porciones pequeñas e iguales. • Dé a cada parte forma redonda. • Y presione un poco en el centro y coloque sobre una lata enmantecada. • U adorne con las ***cerezas en almíbar Helios***, o bien, con un poco de dulce de guayaba en el centro. • Se cocinan en horno moderado por 20 minutos más o menos.



Postre de calabaza

Tiempo de preparación: 1 hora	Rendimiento: 6 porciones

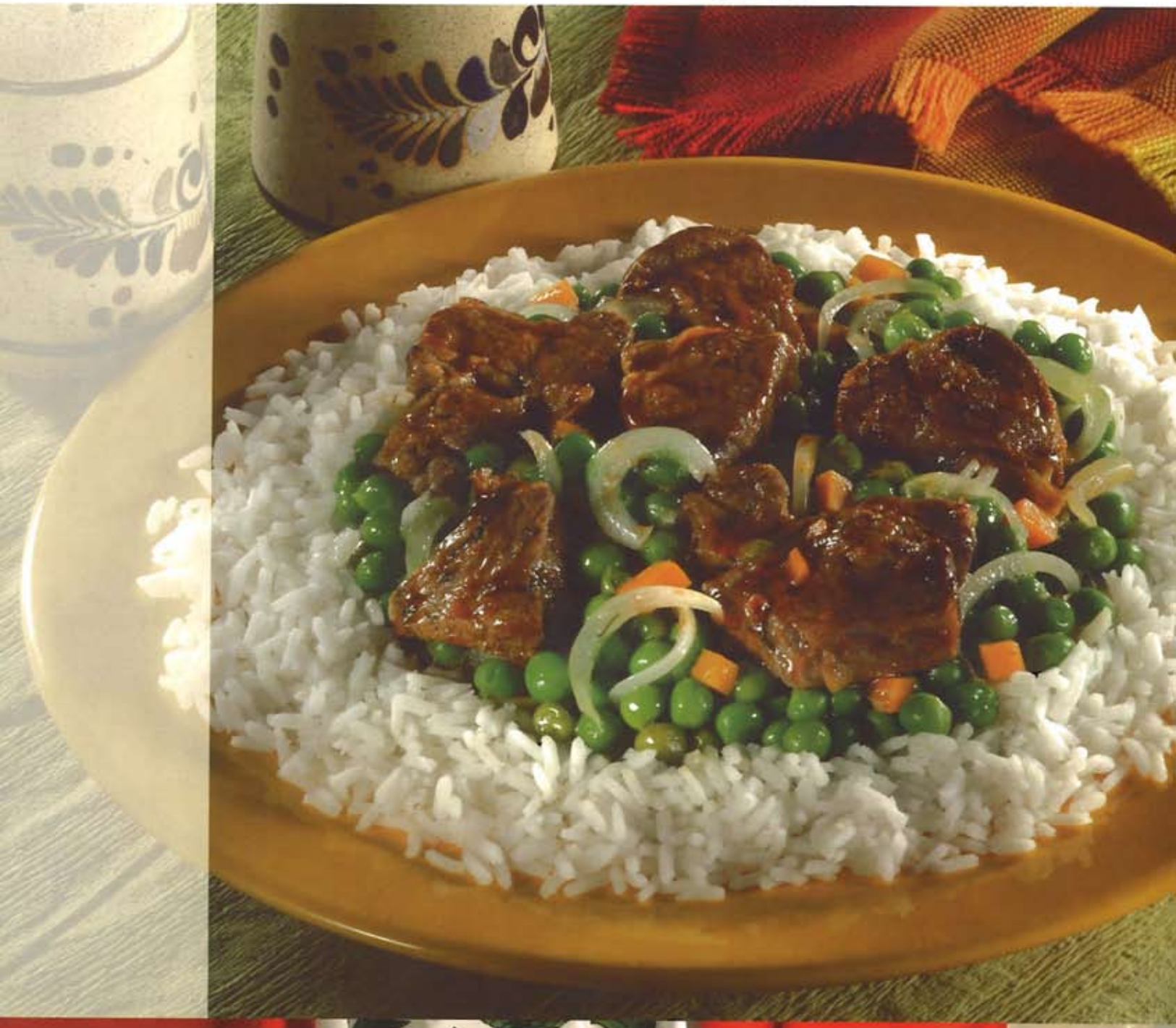
Postre / Ingredientes

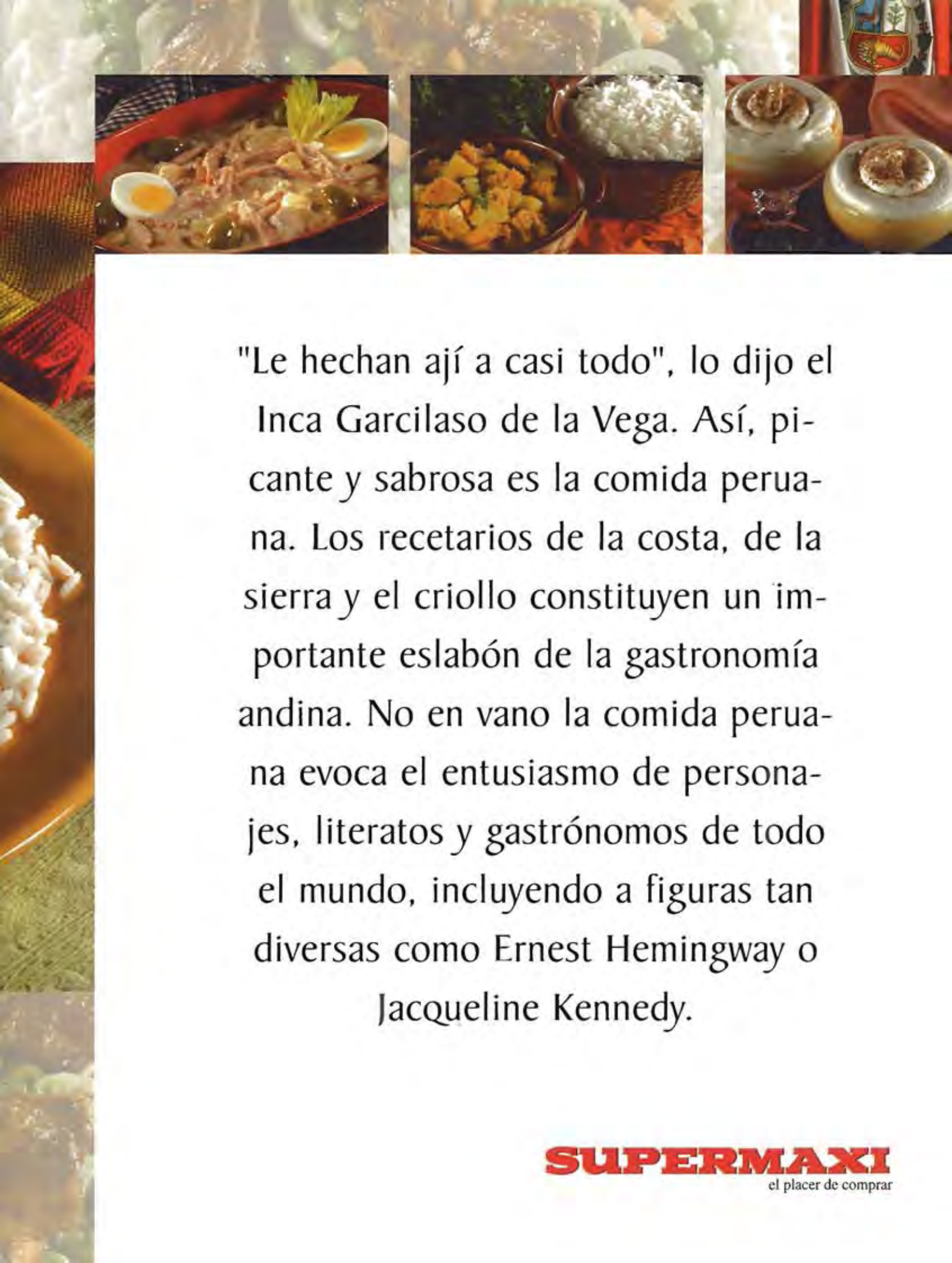
- 1 calabaza chica con sus semillas
- 1 ramita de canela
- clavo de olor
- 1/2 l de leche
- azúcar
- vainilla
- *pasas Bonanza* al gusto
- agua

Preparación

• Saque la pulpa de la calabaza, retire las semillas y córtelas en trocitos pequeños. • Ponga en una olla con una taza de agua, el clavo y la canela. • Deje cocer hasta que se deshaga. • Agregue el azúcar, las *pasas Bonanza* al gusto, unas gotas de vainilla y la leche.
• Mueva y deje unos minutos en el fuego hasta incorporar todo y obtener un dulce. • Retire y sirva caliente espolvoreando con canela molida.

PERÚ





"Le hechan ají a casi todo", lo dijo el Inca Garcilaso de la Vega. Así, picante y sabrosa es la comida peruana. Los recetarios de la costa, de la sierra y el criollo constituyen un importante eslabón de la gastronomía andina. No en vano la comida peruana evoca el entusiasmo de personajes, literatos y gastrónomos de todo el mundo, incluyendo a figuras tan diversas como Ernest Hemingway o Jacqueline Kennedy.

SUPERMAXI
el placer de comprar

Causa a la limeña

Tiempo de preparación: 1 hora	Rendimiento: 4 porciones

Entrada / Ingredientes

- 1 kg de papas amarillas
- jugo de 1 limón o 1 naranja agria
- ají molido al gusto
- 2 cucharadas de aceite
- sal y pimienta al gusto

Acompañamientos:

- 2 huevos duros
- 230 g de *corvina Deli Supermaxi* apanada
- 5 o 6 *camarones Deli Supermaxi*
- 1/4 de queso fresco
- 1 choclo cocido
- lechuga
- aceitunas
- 1 camote sancochado
- 1 yuca pequeña cocida

Preparación

• Pele y cocine las papas. • Redúzcalas a puré y añádales el ají, el aceite, el jugo de limón o naranja, sal y pimienta. • Forme una masa y moldéela en una fuente; si desea, córtela en rodajas. • Sirva con la *corvina Deli Supermaxi* apanada, los *camarones Deli Supermaxi*, el queso fresco, el choclo cocido, la lechuga, las aceitunas, el camote y la yuca.

Este plato también puede ser presentado a razón de budines individuales.

Tiempo de preparación: 45 minutos | Rendimiento: 4 porciones

Perú

Chupé de camarones

Entrada / Ingredientes

- 1 kg de *camarones Deli Supermaxi*
- 3/4 tz de mantequilla
- 2 dientes de ajo machacados
- 1 cebolla picada
- 1 cucharada de salsa de tomate
- 1 tz de arvejas
- 450 kg de *pescado Deli Supermaxi*
- 4 tz de agua
- 1/2 tz de arroz
- 2 cucharadas de queso parmesano
- 6 papas amarillas
- 2 huevos
- 1 tarro de leche evaporada
- ají y cilantro al gusto

Preparación

•. Haga un caldo con las cuatro tazas de agua y el *pescado Deli Supermaxi* sazonando a su gusto • Enharine los *camarones Deli Supermaxi* y fríalos. • Reserve.
• Aparte derrita la mantequilla y dore en esta las cebollas, el ajo, el ají y la salsa de tomate. • Cuando el aderezo esté bien cocido, añada las arvejas. • Añada al caldo. • Cuando rompa el hervor, incorpore el arroz y las papas. • Ya cocidos los ingredientes y listos para servir, agregue los huevos ligeramente mezclados, la leche, el queso parmesano, cilantro picado y, por último, los *camarones Deli Supermaxi.*

Ají de gallina

Tiempo de preparación: 2 horas	Rendimiento: 4 porciones

Entrada / Ingredientes

- 1 *gallina de Pofasa* de 2 a 2 1/2 kg
- 1/2 tz de aceite
- 2 cebollas paiteñas finamente picadas
- 3 dientes de ajo machacados
- 4 ajíes verdes, asados y licuados
- 1 tz de miga de pan sin corteza
- 1/2 tz de nueces o maní tostado
- 10 cucharadas de queso parmesano rallado
- 1 tarro grande de leche evaporada
- 1 kg de papas peladas y cocidas
- 2 huevos cocidos y cortados en tajadas
- 20 aceitunas verdes
- sal
- pimienta al gusto

Preparación

• Ponga la *gallina de Pofasa* a cocinar en agua con sal hasta que esté suave. • Retírela del caldo. • Pique y deshilache toda la carne. • En una olla, ponga a calentar el aceite. • Agregue la cebolla y el ajo y sofría. • Agregue el ají licuado (cernido). • En el vaso de la licuadora, con un poco de caldo de gallina, remoje primero el pan, luego añada las nueces o el maní tostado y licue. • Agréguelo al sofrito. • Cocine todo por unos 10 minutos revolviendo para que no se pegue. • Agregue la leche evaporada, la gallina y el queso. • Revuelva bien. • Cocine unos minutos y sazone con sal y pimienta al gusto. • Retire del fuego. • Ponga sobre las papas la salsa de gallina y adorne con huevos y aceitunas o decore a su gusto.

Pollo Favorito
POLLO FAVORITO S.A. POFASA

Tiempo de preparación: 1 hora	Rendimiento: 4 porciones

Perú

Cau cau

Plato Fuerte / Ingredientes

- 1/2 kg de *mondongo de Agropesa* cortado en cuadritos
- 1 kg de papas picada en cubitos
- aceite
- 1 cebolla paiteña picada en daditos
- 1 diente de ajo molido
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 1/4 cucharadita de pimienta molida
- 1 cucharadita de achiote
- Hierbabuena picada
- 4 cucharadas de ají amarillo molido
- 1 tz de agua
- sal al gusto

Preparación

• Lave bien el *mondongo de Agropesa* y sáquele toda la grasa. • Hágalo hervir en una olla con agua suficiente para que lo cubra y una ramita de hierbabuena (sin sal). • Aparte, fría la cebolla picada con el comino, la pimienta, el ajo, el ají amarillo, el achiote y la sal. • Que este aderezo se refría bien. • Luego, agregue el mondongo picado y cocido, las papas y agua a proporción para que se cocinen. • Deje hervir hasta que las papas estén cocidas. • Agregue la hierbabuena picada y verifique la sal. • Sirva acompañado de arroz blanco.

Cebiche de champiñones

Tiempo de preparación: 30 minutos	Rendimiento: 4 porciones

Plato Fuerte / Ingredientes

- 2 latas de corazones de alcachofas
- llata de *champiñones troceados Kennet*
- 2 cebollas paiteñas grandes picadas
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 1 pimiento picado
- aceite de oliva
- limón y ají al gusto
- sal y pimienta al gusto
- ajo machacado

Preparación

- Parta los corazones de alcachofa, limpie los *champiñones troceados Kennet* y córtelos en lascas. • Mezcle todos los ingredientes en un pocillo y sirva.

Tiempo de preparación: 1 hora	Rendimiento: 4 porciones

Perú

Seco de cabrito o cordero

Plato Fuerte / Ingredientes

- 1 kg de cabrito o cordero
- 1 vaso grande de *vino blanco Santa Carolina*
- 1 cebolla grande cortada a la pluma
- 2 cucharadas de cilantro
- 1 zanahoria cortada en tiras
- 1 cucharada de ají molido
- aceite
- 1 tz de arvejas
- sal y pimienta al gusto

Preparación

• Parta el cabrito o cordero en presas grandes y póngalo en una vasija con sal, el *vino blanco Santa Carolina* y pimienta, desde el día anterior para que se macere. • Al día siguiente, fría la cebolla y el ají. • Cuando este aderezo esté a punto, agregue el cabrito para sofreírlo. • Agregue el vino donde se maceró. • Al final, añada el cilantro, la zanahoria y las arvejas. • Tape la olla y cocine a fuego mediano para evitar que se consuma el jugo. • Cuando las presas estén suaves, revise la sal. • Acompáñelo con arroz blanco graneado.

Suspiros a la limeña

Tiempo de preparación: 1 hora	Rendimiento: 6 porciones

Postre / Ingredientes

- 1 lata de *leche evaporada La Lechera*
- 1 lata de leche condensada La Lechera
- 1 tz de azúcar
- 6 yemas
- 3 claras
- una copita de vino dulce
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla
- canela molida al gusto

Preparación

• Coloque la *leche evaporada La Lechera* y la leche condensada en una cacerola y lleve al fuego. • Sin dejar de mecer, haga dar una ebullición hasta formar un manjar blanco. • Cuando esté a punto, retire del fuego, añada las yemas y la esencia de vainilla. • Mezcle bien, déjelo enfriar y después viértalo en copas.

• En otro recipiente, haga un almíbar con el azúcar y el vino dulce hasta que tome punto de hebra o de hilo.

• Añada este almíbar sobre las claras batidas a punto de nieve. • Luego bata continuamente hasta enfriar. • Vierta el merengue sobre la preparación de manjar blanco, en forma envolvente y espiral. • Finalmente, espolvoree con canela molida.

Tiempo de preparación: 2 horas	Rendimiento: 30 porciones

Perú

Crema de chirimoyas

Postre / Ingredientes

- 900 g de pulpa de chirimoya
- 1 tz de azúcar
- 4 sobres de gelatina sin sabor
- 1 lata de Leche Evaporada La Lechera
- 1 tz de agua

Baño

- 1 lata de leche evaporada La Lechera
- 1 tz de azúcar
- 4 cucharadas de *Ricacao*
- 1 cucharadita de mantequilla

Preparación

• Licue la pulpa de chirimoya con el azúcar. • Remoje la gelatina en el agua fría. • Lleve a fuego medio hasta que se disuelva cuidando que no hierva. • Bata la leche evaporada que ha estado en refrigeración desde el día anterior hasta que duplique su volumen. • Mezcle todos los ingredientes. • Al final, agregue la gelatina hasta obtener una mezcla homogénea. • Inmediatamente, viértalo en un molde húmedo y lleve a refrigeración hasta que se endure.

Preparación baño:

• Coloque el *Ricacao*, el azúcar y la leche evaporada en un recipiente y lleve al fuego. • Unos minutos antes de retirar del fuego, agregue la cucharadita de mantequilla. • Déje dar punto hasta que espese. • Bañe con esta crema el postre.

URUGUAY

Hijo menor del Río de la Plata, Uruguay comparte historia y raíces gastronómicas con Argentina, pero también se reserva lo suyo... Como buena rioplatense, la cocina uruguaya derrocha contrastes y exquisiteces; para dar fe están las carnes que evocan la fuerza de los tambores en una tarde de candombe o las pastas delicadas –herencia italiana- que combinan a la perfección con un tango que se queda a la sobremesa perdido entre los néctares de postres traídos por los franceses, los suizos, los alemanes... ¡son tantos los que se bajaron de un barco para inventar 'el paísito' que huele a asado, a grapamiel, a pascualina...!

SUPERMAXI
el placer de comprar

Torta de palmitos

Tiempo de preparación: 1 hora 20 minutos	Rendimiento: 10 porciones

Entrada / Ingredientes

Masa:
- 460 g de harina
- 1 tz *aceite de oliva La Española*
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 1 tz de leche tibia
- sal

Relleno:
- 460 g de cebollas
- 1 lata de palmitos
- 4 huevos
- 4 cucharadas de queso rallado
- aceite

Preparación

• Cierna la harina con el polvo de hornear y la sal. • Agregue el *aceite de oliva La Española* y mezcle. • Agregue poco a poco la leche y mezcle hasta formar una masa tierna. • Ponga en un tazón y deje reposar por media hora. • Mientras tanto, prepare el relleno. • En una sartén grande, saltee en aceite las cebollas bien picadas hasta que se doren. • Agregue los palmitos cortados en rebanadas y cocine por 5 minutos, revolviendo. • Retire del fuego. • Cuando enfríe un poco, agregue los huevos previamente batidos y el queso rallado. • Divida la masa en dos partes. • Estire una de ellas y forre un molde de tarta. • Agregue el relleno. • Estire la otra parte de la masa y cubra. • Como decoración, elabore un diseño sobre esta con la masa restante y pinte con yema de huevo. • Lleve al horno hasta que se dore.

Tiempo de preparación: 1 hora 15 minutos	Rendimiento: 8 porciones

Torta pascualina

Entrada / Ingredientes

Masa:
- 2 tz de harina
- 1/2 tz de *aceite El Cocinero*
- 1/4 tz de agua
- 1/4 tz de leche tibia

Relleno:
- sal
- pimienta
- perejil
- 3/4 de queso rallado
- 6 huevos
- 4 atados de espinacas
- 1 cebolla picada

Preparación

Masa:
• En un tazón, ponga la harina, la sal, el agua, el *aceite El Cocinero* y la leche. • Amase hasta obtener una masa suave.

Relleno:
• Cocine las espinacas, escúrralas y píquelas. • Dore la cebolla picada y añada las espinacas. • Saltee. • Agregue el queso rallado y 2 huevos para unir bien. • Condimente con sal, pimienta y perejil picado. • Luego, divida la masa en dos partes. • Estírelas hasta que queden bien finas. • Con una mitad se forra una fuente de horno y se pone el relleno. • Una vez puesto el relleno, se hacen 4 huecos y se echa un huevo crudo en cada uno. • Tape con la otra mitad de la masa. • De pinceladas con una yema de huevo. • Ponga en horno caliente por 45 minutos aproximadamente.

Torta Rogel

Tiempo de preparación: 1 hora 15 minutos	Rendimiento: 8 porciones

Ingredientes

Masa:
- 3 tz harina
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 tz de aceite
- 1 tz de leche tibia
- 2 tz de agua
- 2 huevos

Relleno:
- 3 cebollas perla medianas
- 4 pimientos (2 rojos y 2 verdes)
- 5 tomates bien maduros
- 2 latas pequeñas de *atún Van Camp's*
- 1/2 cucharadita de sal
- aceite

Preparación

Masa:
• En un tazón, ponga la harina, la sal, el agua, los huevos, el aceite y la leche. • Amase hasta obtener una masa suave.

Relleno:
• Coloque en una sartén grande el aceite y haga un refrito con las cebollas, la sal y los pimientos bien picados. • Pele los tomates y córtelos en cuadraditos.
• Agregue al refrito y deje cocinar bien. • Finalmente, agregue el *atún Van Camp's*. • Retire del fuego. • Forre el fondo de un molde con la mitad de la masa que se ha estirado de forma que quede finita. • Luego, coloque el relleno y, por último, la otra mitad de la masa. • Pinte con yema de huevo. • Lleve a horno bien caliente hasta que la masa esté cocida y bien dorada.

Tiempo de preparación: 2 horas 30 minutos	Rendimiento: 8 personas

Uruguay

Puchero

Plato Fuerte / Ingredientes

- 1 kg de *carne de cerdo de Agropesa*
- 3 l de agua fría
- 2 cucharaditas de sal
- 1/2 kg de *carne de res de Agropesa*
- 1/2 kg de papas
- 1/2 kg de camotes
- 2 cebollas
- 4 zanahorias
- 2 nabos
- 4 puerros
- 1 tajada de zapallo
- 4 chorizos
- 100 g de tocineta ahumada
- 1/4 kg de porotos remojados
- 4 choclos
- 1/2 repollo
- sal y pimienta al gusto

Preparación

• Cocine durante una hora las *carnes de Agropesa* en agua con 2 cucharaditas de sal. • Espume el caldo si fuera necesario y agregue todos los ingredientes excepto el repollo. • Cocine una hora más. • Agregue el repollo, salpimentee y déjelo 10 minutos más. • Sirva la carne y las verduras. • Con el caldo, se puede preparar una sopa espesándola con fideo y harinas. • Como el puchero se prepara al gusto, se pueden cocinar las *carnes de Agropesa* y las verduras separadas. • También se pueden suprimir algunos de los ingredientes indicados y agregar otros, como por ejemplo: garbanzos, carne de ave, morcillas, otras verduras, entre otros.

Gallina en pebre

Tiempo de preparación: 2 horas 20 minutos	Rendimiento: 8 porciones

Plato Fuerte / Ingredientes

- 1 gallina grande
- 1 cucharada de ajo machacado
- sal y pimienta al gusto
- 1 limón
- 230 g de ***manteca de cerdo de Agropesa***
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 hoja de laurel
- 4 cucharadas de aceite
- 2 tz de cerveza

Salsa:

- 8 yemas de huevo

Preparación

• Lave la gallina por dentro y por fuera muy prolijamente. • Escúrrala. • Frótela con la ***manteca de cerdo de Agropesa*** y rocíe con la cerveza y el limón. • Sazónela con sal y pimienta, cerciorándose de que el aliño cubra completamente la gallina. • Ásela al horno sobre una parrilla bañándola con la cerveza de vez en cuando hasta que esté tierna. • Póngala en una olla grande y agregue el laurel, el perejil, el aceite y un poco de agua. • Cocínela por 20 minutos virándola de vez en cuando. • Retírela del fuego y manténgala caliente hasta la hora de servir.

Preparación salsa:

• Bata bien las yemas, agréguelas al caldo de la olla y cocine meciendo constantemente hasta que espese.
• Disponga la gallina en una fuente y cúbrala con la salsa de yemas.

Tiempo de preparación: 30 minutos | Rendimiento: 4 personas

Uruguay

Mejillones rochenses en escabeche

Plato Fuerte / Ingredientes

- 1 kg de mejillones sin su concha
- 3 cucharadas de aceite
- 1/4 tz de ***vinagre de jerez Garvey***
- 2 cucharadas de pimentón
- 4 hojas de laurel
- 3 dientes grandes de ajo
- 3 zanahorias
- 2 puerros
- sal y pimienta blanca

Preparación

• Coloque el aceite en una sartén y refría a fuego lento las zanahorias, los puerros y los ajos picados en rodajas. • Cuando estén tiernos, agregue el laurel y el pimentón. • Por último, añada el ***vinagre de jerez Garvey*** y los mejillones. • Salpimentee. • Deje hervir por 10 minutos más. • Retire del fuego. • Deje enfriar y guarde en la nevera hasta el momento de servir.

Mousse de dulce de leche

Tiempo de preparación: 30 minutos	Rendimiento: 4 a 6 porciones

Postre / Ingredientes

- 1 envase de crema de leche UHT de Parmalat
- 1 pote de 500 g de *manjar de leche Parmalat* (a temperatura ambiente)
- 1 tz de nueces picadas

Preparación

• Bata la crema hasta que espese. • Incorpore el *manjar de leche Parmalat* y siga batiendo hasta amalgamar los dos ingredientes. • Agregue entonces las nueces picadas dejando unas pocas para decorar. • Distribuya en copas. • Lleve al congelador por cuatro horas. • En el momento de servir, decore con las nueces que reservó.

Tiempo de preparación: 30 minutos | Rendimiento: 8 porciones

Uruguay

Postre tipo chaja

Postre / Ingredientes

- 1 paquete de *Bizcotelas Inalecsa*
- 3 huevos
- 3/4 tz de azúcar
- 1/4 l de crema de leche
- 1 paquete de merengues (suspiros)

Preparación

• Bata las 3 yemas de huevo con la mitad del azúcar hasta que queden bien cremosas. • Luego, las 3 claras a punto de nieve con el azúcar restante. • En otro recipiente bata la crema de leche. • Incorpore los tres batidos. • En un molde, coloque una capa de *Bizcotelas Inalecsa*, una de merengues y la preparación. • Si se desea, coloque trocitos de duraznos en almíbar. • Por último, coloque los suspiros triturados. • Lleve al congelador por 2 horas.

VENEZUELA

Adentrarse en la gastronomía venezolana es sumergirse en un mundo de aromas y sabores que delinean el espacio de una cocina de marcados gustos y llamativos colores, de raíces indígenas y de herencia europea. La cocina de estas tierras es la fusión de varias culturas. Que, sin embargo, encuentra su raíz mayoritariamente en la época de la Colonia. Se caracteriza por el uso del maíz, yuca, plátano, ají, granos, tubérculos, caña de azúcar, carnes y aves variadas, de donde derivan platos con sabores únicos y extraordinarios que mezclan lo salado y lo picante, lo dulce y lo agrio. La cocina venezolana es la expresión del colorido y la alegría desbordante de su pueblo.

SUPERMAXI
el placer de comprar

Arepas rellenas

Tiempo de preparación: 30 minutos	Rendimiento: 8 porciones

Entrada / Ingredientes

- 2 tz de harina de maíz precocida
- 3 tz de agua
- 1 cucharadita de sal

Para el relleno

- 1 paquete de *chorizos Juris*

Preparación

• En un tazón, mezcle todos los ingredientes y forme una masa compacta. • Deje reposar por cinco minutos. • Forme las arepas. • Dórelas en una plancha o en una sartén engrasada y caliente. • Voltéelas varias veces hasta que queden doradas. • Aparte, dore los *chorizos Juris* cortados en trocitos. • Haga un corte transversal en la arepa y rellene con los *chorizos Juris*. • Las arepas se utilizan como acompañamiento en variadas comidas.

Tiempo de preparación: 1 hora 15 minutos	Rendimiento: 4 porciones

Venezuela

Sopa de caraotas negras

Entrada / Ingredientes

- 1 kg de caraotas negras (fréjol)
- 1 cebolla grande
- 1 pimiento rojo grande
- 3 l de agua
- 4 cucharadas de ***aceite Sao***
- 200 g de pan viejo
- sal al gusto

Preparación

• Lave las caraotas y póngalas en remojo durante 3 horas o desde la noche anterior. • Llévelas al fuego con la misma agua. • Hierva hasta que ablanden. • En una sartén aparte, sofría con el ***aceite Sao,*** la cebolla y el pimiento finamente picados hasta que empiecen a dorarse. • Agregue este sofrito a la sopa. • Salpimentee y deje hervir por 10 minutos más. • Corte el pan en ruedas y fríalo. • Acompañe la sopa con el pan.

Sancocho

Tiempo de preparación: 1 hora 15 minutos	Rendimiento: 4 porciones

Entrada / Ingredientes

- 460 g de ***hueso de res o cerdo de Agropesa***
- 460 g de ***carne de cerdo de Agropesa***
- 1 cebolla paiteña cortada en trozos grandes
- 2 tomates partidos en trozos
- 1 pimiento verde partido en trozos
- 2 dientes de ajo machacados
- sal y pimienta al gusto
- 2 zanahorias amarillas picadas fino
- 2 zanahorias blancas finamente picadas
- 1 tz de zapallo picado
- 1 tz de papas picadas en cubitos
- 2 camotes pelados y picados
- 2 plátanos verdes pelados y partidos en 2
- 1 plátano maduro pelado y picado
- 3 choclos tiernos en trozos
- 1 cucharada de cilantro picado

Preparación

• En una olla grande, ponga al fuego el ***hueso y la carne de Agropesa***. • Cubra con agua hirviendo y sal. • Tape hasta que suelte el hervor. • Espume. • Agregue la cebolla paiteña, los tomates, el ajo y el pimiento. • Tape y deje cocinar durante unos 30 minutos. • Agregue el resto de los ingredientes, tape y deje cocer hasta que todo esté muy suave. • Retire el plátano verde y aplástelo bien hasta conseguir una masa suave. • Haga bolitas pequeñas con esta masa y llévelas nuevamente al caldo hirviendo. • Compruebe la sazón y sirva caliente.

Tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos

Rendimiento: 4 porciones

Venezuela

Pabellón criollo

Plato Fuerte / Ingredientes

- 1 kg de carne de falda de res
- aceite o manteca
- 2 tomates grandes maduros
- 2 cebollas grandes
- 3 dientes de ajo
- ají dulce
- color
- sal y pimienta al gusto.
- 1 taza de ***vino tinto Castillo de Liria***

Caraotas Negras

- Caraotas (cantidad a discreción)
- cebolla
- ajo
- sal al gusto
- una pizca de comino

Preparación

• Hierva en una olla la carne de falda con la cebolla cortada y el ***vino tinto Castillo de Liria*** hasta que alcance el punto deseado. • Si lo desea, cocine en olla de presión. • Escurra la carne y méchela a mano. • Caliente el aceite o la manteca y agregue el color. • Fría la carne y, cuando alcance su punto deseado, agregue la cebolla finamente picada, el ajo machacado, el ají dulce picado y el tomate troceado sin piel ni semillas. • Sazone con sal y pimienta al gusto. • Cocine a fuego lento hasta que quede jugoso. • Cocine las caraotas, las mismas que han sido dejadas en remojo la noche anterior hasta que estén blandas. • En una sartén, dore las cebollas picadas y el ajo machacado. • Agregue a las caraotas.

• Sazone con sal y comino al gusto. • Deje que se agote el caldo al fuego. •Disponga en un plato la carne mechada, las caraotas y acompañe con arroz blanco y tajadas de plátano frito.

Muchacho

Tiempo de preparación: 3 horas	Rendimiento: 6 porciones

Plato Fuerte / Ingredientes

- 1 salón de res de 1 a 1 1/2 kg
- 2 dientes de ajo machacados
- sal y pimienta al gusto
- 2 zanahorias peladas y cocidas
- 4 huevos duros
- 1 vaso de *vino tinto Santa Carolina Barrica Selection*
- 1 cubito de caldo de res
- 1 diente de ajo picado

Preparación

• Tome el salón y, sobre una tabla de picar, púncelo con la punta de un cuchillo haciendo incisiones profundas. • Sazónelo con sal, pimienta y ajo machacado introduciéndolo en los huecos. • Póngalo en un recipiente y mójelo bien con el *vino tinto Santa Carolina Barrica Selection*. • Déjelo en el refrigerador hasta el día siguiente. • Al otro día, retírelo del jugo de la marinada. • Colóquelo sobre la tabla de picar y ábralo a lo largo. • Introduzca en su interior las zanahorias cortadas en tiras y los huevos cocidos. • Ya relleno, amárrelo. • Aparte, disuelva el cubito en una taza de agua caliente y ponga esto en un molde hondo al horno. • Sobre este caldo, ponga el salón y el jugo de la marinada; cubra todo bien con papel aluminio. • Cocine en horno medio (no debe ser fuerte porque debe cocinarse bien). • Voltee la carne algunas veces para que se cocine bien por todos los lados. • Su cocción toma varias horas. • Esta carne es sabrosa bien cocida. • Cuando esté suave, retire la carne y deje enfriar un poco. Luego córtela en rodajas y mantenga caliente. • Acompañe con vainitas salteadas en mantequilla y papas al vapor.

Tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos

Rendimiento: 12 porciones

Venezuela

Negro en camisa

Postre / Ingredientes

- 300 g de chocolate en polvo (semi amargo)
- 300 g de mantequilla
- 300 g de azúcar
- 6 ***Huevos Oro***
- 3/4 de tz de harina leudante
- leche / agua

Crema inglesa:

- 1 lata de leche
- 6 yemas de ***Huevos Oro***
- 1 ramita de vainilla
- azúcar

Preparación

• En una olla de baño maría, coloque 1/2 taza de leche, disuelva el chocolate, y agregue la mantequilla derretida.
• Moviendo constantemente, agregue el azúcar. • Es importante no dejar hervir el chocolate para que se mantenga su aroma. • Agregue las yemas de los ***Huevos Oro***
y continúe removiendo enérgicamente. • Agregue la harina cernida. • Levante las claras a punto de nieve e incorpore batiendo con cuidado en forma envolvente.
• Hornee a 350º F en un molde alto hasta que al introducir un palillo en el medio este salga limpio. • Desmolde sobre una bandeja.

Crema inglesa:

• Caliente la leche y agregue el azúcar y la vainilla. • Deje hervir 5 minutos.• Añada las yemas de los ***Huevos Oro***

Torta de plátano Zuliana

Tiempo de preparación: 1 hora	Rendimiento: 20 porciones

Postre / Ingredientes

- 2 cucharadas de *crema de leche UHT Parmalat*
- 5 huevos
- 1 tz de harina de trigo
- 1 tz de azúcar
- 2 cucharadas de leche
- 3 plátanos maduros, fritos en tajadas finas
- 200 g de queso blanco, tierno, cortado en rebanadas
- 1 tz de jalea de guayaba
- pan rallado y cernido

Preparación

• Elabore un batido de bizcochuelo batiendo las claras a punto de nieve. • Agregue el azúcar, las dos cucharadas de leche, las dos cucharadas de *crema de leche UHT Parmalat* y las yemas. • Añada los ingredientes en este orden sin dejar de batir. • Finalmente, agregue la harina cernida efectuando un movimiento suave y envolvente. • Unte con mantequilla un molde refractario.

• Espolvoree pan rallado y cernido. • Coloque capas alternas del batido de bizcochuelo, tajadas de plátano fritas, jalea de guayaba y queso. • Procure rematar la última capa con el batido de bizcochuelo. • Ponga al horno a 350° F por espacio de unos 25 minutos. • Retire y deje en enfriar.

Tiempo de preparación: 2 horas	Rendimiento: 15 porciones

Venezuela

Dulce de lechosa

Postre / Ingredientes

- 1 lechosa (papaya)
- *azúcar blanca San Carlos* (el equivalente en peso al de la lechosa)
- la corteza de un limón verde rallada.

Preparación

• Pele una lechosa pintona y rállela. • En una cacerola, llévela al fuego con agua y agregue el *azúcar blanca San Carlos*. • Déjela hervir tapada durante 60 minutos. • Transcurrido este tiempo, destape y remueva. • Manténgala al fuego unos 25 minutos hasta que se obtenga una mezcla almibarada. • Agregue la corteza del limón rallada. • Deje enfriar. • Puede conservarse en la nevera o consumirse de inmediato.

Cócteles

Clerico festivo

Ingredientes:
- 1/2 kg de frutillas
- 3 naranjas
- 4 kiwis
- 2 manzanas
- 1 vasito de *Zhumir Seco Suave*
- 1 1/2 l de vino blanco
- 1/2 tz de azúcar

Preparación:
• Lave las frutillas, quíteles los cabitos y corte en rodajas. •Lave las naranjas, cortelas en rodajas finas sin pelarlas y quite las semillas. • Pele los kiwis y corte en trozos o rodajas finas. • Lave las manzanas, quite las semillas y corte en trozos. • Coloque todas las frutas en una ponchera, agregando otras si se quiere. • Añada el vino blanco, el *Zhumir Seco Suave*, el azúcar y mantenga en heladera hasta el momento de servir en copas altas decoradas con frutas.

Caipirinha

Ingredientes:
- 1 limón partido en cuartos
- 1 cucharada de azúcar
- 1 medida de *Zhumir Aguardiente*
- 1/2 tz de hielos

Preparación:
• Coloque el azúcar y el limón en la base del vaso y macháquelos con una cuchara de madera. • Vierta la medida de *Zhumir Aguardiente* y el hielo. • Decore el vaso con una rodaja de limón.

Yungeño

Ingredientes:
- Una medida de *Zhumir Seco Premium*
- Jugo de naranja natural (en lo posible)
- hielo

Preparación:
• En un vaso para trago largo, sirva los cubos de hielo. • Agregue una medida de *Zhumir Seco Premium.* • Aumente jugo de naranja al gusto. • Decore el vaso con la rodaja de naranja.

Cola de mono

Ingredientes:
- 1 botella de *Zhumir Aguardiente*
- 2 cucharadas de café disuelto en 1/2 tz de agua tibia.
- 1/2 tz de azúcar
- 1 clavo de olor
- 1 cucharadita de vainilla
- 2 l de buena leche

Preparación:
• Hierva la leche con la vainilla, el azúcar, clavo de olor y el café. • Retire del fuego y, siempre revolviendo, agregue el *Zhumir Aguardiente*.
• Sirva muy frío.

Canelazo colombiano

Ingredientes:
- 3 tz de *aguardiente Paisa*
- 3 tz de agua de panela
- 6 astillas de canela

Preparación:
• Mezcle el *aguardiente Paisa* y el agua de panela. • Agregue la canela y caliente a baño maría sin dejar hervir. • Sirva en jarras de barro o copas de vidrio gruesas escarchadas.

Canelazo

Una bebida tradicional de la sierra (Quito)

Ingredientes:
- agua (la necesaria)
- naranjillas, canela y azúcar
- *Cristal Seco*

Preparación:
• Hierva las naranjillas troceadas en el agua y si desea, lícuelas con el azúcar y la canela hasta que esta suelte su aroma. • Ciérnalo. • Ponga una cantidad suficiente de *Cristal Seco* y luego rellene el vaso con el jugo de naranjilla mientras esté caliente. • Esta bebida siempre se la deberá servir caliente.

Drake

Cóctel típico de Cuenca

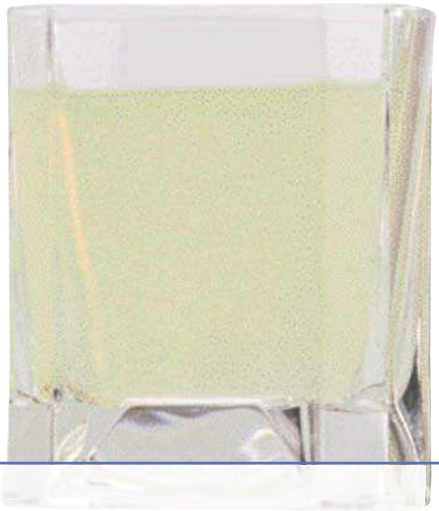
Ingredientes:
- agua
- ataco
- azúcar
- *Cristal Seco*.

Preparación:
• Con las hojas y la flor de ataco, haga una infusión y agregue azúcar al gusto.
• En un vaso bajo o una copa de coñac, agregue 2 onzas de infusión y 1 onza de *Cristal Seco*

Mapanagua

Ingredientes:
- 4 onzas de jugo de caña de azúcar
- 4 onzas de jugo de naranja
- 2 onzas de *Zhumir Aguardiente*
- hielo

Preparación:
- Mezcle todo y sirva en vaso largo.



Pisco sour

Ingredientes:
- 4 medidas de pisco
- 1 medida de jugo de limón
- Hielos

haga un almíbar con:
- 2 cucharadas de azúcar
- 3 cucharadas de agua

Preparación:
- Eche los cubitos de hielo en la coctelera,
- Vierta el resto de ingredientes. • Se agita la coctelera y se cuela en un vaso para ***whisky.***

Ponche tropical

Ración para 20 personas

Ingredientes:
En una olla coloque:
- 1 l de jugo de toronja
- 1 l de jugo de piña
- 1 botella de vermouth blanco
- 1 botella de *Reposado de Zhumir*

Preparación:
- Embotelle y ponga a enfriar en su refrigerador.
- Sirva agregando 2 cubitos de hielo.

Sopita de melón

Ingredientes:
- 1 melón pequeño
- 2 vasos de *champagne Codorníu Semi Seco*
- 2 cucharadas de miel
- 1 pizca de pimienta cayena
- jugo de 1/2 limón
- hojas de menta

Preparación:
- Haga un corte en el melón y retire toda la pulpa cuidando de dejar limpia la corteza ya que lo usaremos como recipiente de la bebida. • Coloque el *champagne Codorníu Semi Seco* con el resto de ingredientes en la licuadora y licue por unos minutos. • Sirva bien frío en las cáscaras del melón adornado con hojitas de menta.

GLOSARIO

ADEREZAR: acción de agregar sal, aceite, vinagre, especias, etc, a ensaladas u otras preparaciones frías. Dar su justo sabor a una comida, con la adición de sal u otras especias.

ALIÑAR: aderezar, sazonar o condimentar.

AMALGAMAR: mezclar muy bien diferentes ingredientes.

BAÑO MARÍA: método que consiste en poner el alimento a cocer en un recipiente que se introduce en otro más grande con agua caliente sin dejar que esta llegue a hervir.

CONTORNEADO: alrededor, en el contorno.

DESHILACHAR: hacer hilachas con la carne.

EBULLICIÓN: poner un líquido al fuego hasta que comience a hervir.

ESPUMAR: retirar con una espumadera, o con una cuchara, la espuma e impurezas que quedan sobre un caldo o una salsa, hasta dejarlos completamente limpios.

MANERA DE ESCARCHAR: untar de azúcar el borde de la copa.

ESCARCHAR: mojar el borde de la copa con limón y luego pasarlo por azúcar

GRATINAR: tostar al horno o a la Salamandra, por encima, los alimentos preparados con una pasta rallada (suele ser queso y pan) o con una salsa bechamel, hasta que tome un color dorado.

GRANEADO: suelto.

MACERAR: poner un alimento en remojo en agua, vinagre o alcohol durante un tiempo para que adquieran aroma y sabor.

MARINAR: poner géneros, generalmente carnes o pescados, en compañía de vinos, hierbas aromáticas, etc., para conservarlos, aromatizarlos o ablandarlos. La palabra hace referencia al agua marina utilizada antiguamente para este fin.

REPULGAR, REPULGO, REPULGUE: cierre decorativo que se le hace a las empanadas, empanadillas, pasteles o tartas, doblándoles los bordes.

REHOGAR: cocinar varios alimentos a fuego mediano, revolviendo siempre hasta que tome buen color.

SALPIMENTAR: condimentar con sal y pimienta.

ROCIAR: regar la carne u otra vianda con su jugo o con su grasa.

SALTEAR: cocinar total o parcialmente con grasa y a fuego violento (180 – 240º c) para que no pierda su jugo, un preparado que debe salir dorado. Esta acción es muy diferente a la de freír.

SOFREIR: freír los alimentos en una sartén o cacerola a fuego lento hasta obtener el punto deseado de ternura y color. Sinónimo de pochar y rehogar.

SOLIDIFICAR: hacer que una preparación se compacte o tome más cuerpo.

TAMIZAR: separar con el tamiz o cedazo las partes gruesas. Convertir en puré un género sólido, usando un tamiz.

TABLA DE CONVERSIÓN DE MEDIDAS

SISTEMA AMERICANO	MÉTRICO	INGLÉS	CAPACIDAD
1 pizca	1/2 gramo (g.) aprox.	-	-
1 cucharadita	4,5 g aprox.	1/6 onza	15 mililitros (ml)
1 cucharada	14,25 g	1/2 onza	15 ml
2 cucharadas	28,5 g	1 onza	30 ml
1/4 de taza	57 g	2 onzas	60 ml
1/3 de taza	75 g	2,7 onzas	80 ml
1/2 taza	113 g	4 onzas	125 ml
2/3 de taza	150 g	5,4 onzas	170 ml
3/4 de taza	170 g	6 onzas	190 ml
1 taza	227 g	8 onzas (1/2 lb)	250 ml