50 recetas originales *para el alma*

PL+

AGOSTO 2022

Cómo encontrar la felicidad en 50 recetas originales *para el alma*



"La buena comida es la base de la verdadera felicidad", era la filosofía del chef y escritor culinario francés Auguste Escoffier (1846-1935), considerado el creador de la cocina moderna. Con justa razón, degustar un excelso platillo no solo es una experiencia que traspasa la barrera idílica del hedonismo, sino similar estado disfruta quien lo prepara.

Fue en el 2017 cuando comenzó a publicarse cada semana en la edición dominical de Prensa Libre una sección dedicada no solo a describir el origen, historia, ingredientes, técnicas y características de una cuidadosamente seleccionada variedad de platillos y postres nacionales, internacionales y de cocina fusión, sino a destacar la trayectoria de los chefs que están detrás de ellos. De esa forma, los lectores no solo se atreven a preparar las recetas en casa, muchas definidas como gurmé, sino valoran el magnífico trabajo de los profesionales de la gastronomía.

La mayoría de los chefs que prepararon platillos emblemáticos de su repertorio culinario comenzaron como aprendices en el arte de la mezcla de sabores en la cocina de sus madres o abuelas, donde se percataron de que se les había concedido el extraordinario don de la buena sazón con cada ingrediente que sus manos tocaban.

En esta antología culinaria de 50 recetas de la serie, tienen preponderancia platillos que pertenecen a la rica cultura gastronómica nacional, y sobresalen platos poco conocidos, como el tiu de gallina criolla, chok'a, caldillo o salpor de chompipe. Para algunas, se retoman para su elaboración técnicas culinarias ancestrales, como el chojineado, o se emplean ingredientes autóctonos, como la chaya, tacazonte, pescado blanco, chipilín, kix'tan u hongo tziquincheé.

En este compendio, sin duda, el principal ingrediente con el que cada platillo fue preparado es la pasión del chef, que espera con impaciencia contemplar el éxtasis imperturbable dibujado en el rostro del comensal que degusta cada bocado, para lo cual todo empeño y mística culinaria vale la pena. Sí, he ahí, como decía Escoffier, la esencia de la felicidad.

Brenda Martínez
Reportera Edición Dominical, Prensa Libre

50 recetas originales *para el alma*

Índice

Gastronomía nacional

Salpor de chompipe 7
Caldillo maxeño 8
Chok'a quetzalteco 9
Gallo en chicha 10
Lengua forrada 11
Sub'anik 12
Fiambre 13
Pierna horneada 14
Mantarraya forrada 15
Enchiladas con pescado seco 16
Tiu de gallina criolla 17
Chiles rellenos 18
Pescado blanco en hoja de Santa María 19

Cocina internacional

Medallón de lomito con emulsión de puré de garbanzos 21
"Alitas" de coliflor en barbacoa 22
Lomito glaceado a la Marsala con gratín de papa 23
Tiradito de salmón con salsa de maracuyá y coulis de mango 24
Risotto con kale 25
Filete de dorado con puré de arvejas y menta 26
Dumplings o dim sum 27
Sopa marinera 28
Camarón azul en robata 29
Chipa guazú y lengua a la vinagreta 30
Pechugas de pavo rellenas de manzanas y arándanos 31
Pollo cajún a la plancha 32
Lomito al brandy 33
Pulpo a la parrilla con vegetales asados y salsa argentina 34
Tortilla española 35
Risotto con azafrán y camarones 36
Causa limeña 37
Rollitos de repollo con cordero 38
Costillas de cerdo en salsa de café con suflé de güicoy 39
Sopa de queso 40
Bibimbap 41

50 recetas originales *para el alma*

Cocina fusión

Ratatouille de pepián 43
Fettuccine de chipilín 44

Repostería

Croissant relleno de mascarpone y frutos rojos 46
Buñuelos 47
Cannoli 48
Tempura con helado de lavanda y miel de anís 49
Pastel de zanahoria 50
Pan de elote con cubierta de queso mascarpone 51
Bizcocho de fruta cristalizada 52
Pie de güisquil 53
Brownies con chocolate blanco y macarons 54
Garbanzos dulces tropicales 55
Panna cotta de mango y coco 56
Cupcakes de red velvet 57
Enrollado de crema de cericote 58
Peras al vino 59

50 recetas originales *para el alma*

Gastronomía nacional

50 recetas originales *para el alma*

Por Brenda Martínez
bmartineza@prensalibre.com.gt

GASTRONOMÍA

SALPOR DE CHOMPIPE LLENO DE TRADICIÓN

La expresión gastronómica ancestral en Guatemala es vasta y variada, gracias a la amplia diversidad de ingredientes y formas de prepararlos. Uno de los principales elementos culinarios y que está presente en todos los ámbitos de la cultura popular es el maíz, que constituye un elemento de identidad de los grupos étnicos del país.

Uno de los platillos en el que el maíz es el protagonista es el salpor de chompipe –pavo–, originario de Chichicastenango, Quiché, receta presentada por el chef Jorge Tobar. "Se prepara y degusta en ocasiones especiales, como al término de la siembra de maíz, en Semana Santa, fiesta patronal, "pedidas" de mano, bautizos o bodas. Para su elaboración, se utiliza el maíz de la variedad salpor, en idioma k'iche' sak'por, tostado y convertido en harina, considerado un ingrediente ceremonial", explica Tobar. "Este platillo ancestral consiste en un caldo de chompipe que se espesa con sak'por, acompañado de vegetales cocidos como güisquil, papa, ayote, elote y zanahoria, así como cilantro y tallos de cebolla, que le aportan un aroma exquisito.", refiere Tobar.

"Casi en todos los hogares de comunidades indígenas –y en algunas ladinas– instalan altares dedicados al maíz, donde, generalmente, hay mazorcas, acompañadas de una cruz foliada", expone la investigadora Ofelia Déleon, en su artículo *El maíz en la cultura popular de Guatemala* (1989). "Muchas ceremonias de acción de gracias por la cosecha, están vigentes en comunidades y familias guatemaltecas", afirma Déleon.

Luis Villar Anleu, en su artículo *Aportes etnobotánicos a la cocina popular tradicional guatemalteca,* refiere que hay gran cantidad de espesantes potenciales de recados y caldos como masa de maíz, harina de maíz tostado, maíz tostado quebrantado, tortillas tostadas o frescas, pepita de ayote molida, pepitoria, miga de pan, pan francés o harina de trigo o arroz.

"Es un platillo poco conocido a nivel nacional, pero que representa la riqueza cultural de la región por sus ingredientes y sabor", dice el chef.

"El chompipe –conocido popularmente también como chunto– es una de las aves comestibles más grandes, por lo que solamente se consume en ocasiones especiales, por su elevado costo", dice Tobar, quien recomienda degustar caliente este plato, pues su textura espesa es similar a la de un atol, pero con sabor a ave. Es un plato muy rico en sabor, proteína y vitaminas.

"Una de las particularidades de mi cocina es que utilizo ingredientes originales de platillos ancestrales, sin cambiar la receta". puntualiza el chef.



FOTO PRENSA LIBRE: CORTESÍA DE JORGE TOBAR

Platillo ancestral de Jorge Tobar

INGREDIENTES

1 libra de maíz salpor
1 chompipe de unas 15 libras
1 manojo de cilantro
2 tomates
2 güisquiles medianos
3 zanahorias
5 elotes medianos
1 chile pimiento
1 manojo de apio
Sal y pimienta al gusto
Clavos de olor
2 cabezas de ajo
Tallos de cebolla

PREPARACIÓN

Destazar, limpiar el chompipe y cortarlo en porciones. Ponerlo a cocinar en unos tres litros de agua. Agregar el ajo, los tallos de cebolla enteros, los dos tomates cortados en cruz y el chile pimiento. Poner a dorar —tostar— el salpor, a fuego lento. Al estar dorado, molerlo. Limpiar las verduras y cortarlas en trozos. Verificar que el pavo esté cocido y retirarlo del caldo. Cocinar las verduras en este caldo y agregar los clavos y la pimienta. Al estar cocidas, retirarlas. Diluir el salpor en el caldo hasta que quede en un punto de espesor. Aromatizarlo con el cilantro y el apio, al dejarlos caer. Servir el caldo en una escudilla de barro, con una pieza del chompipe en su interior, acompañado de tamalitos de maíz y las verduras.

En el salpor de chompipe el ingrediente principal es el maíz de la variedad salpor, que se tuesta y muele para convertirlo en una harina, con la cual se espesa este caldo, originario de Chichicastenango, Quiché, receta tradicional preparada por el chef Jorge Armando Tobar.

PERFIL DEL CHEF

Tlene 15 años de experiencia en el campo gastronómico.

•**Se graduó** del Intecap, a donde asistió a cursos de cocina guatemalteca, fusión, internacional, chef parrillero, con especialidad en ahumados, así como de banquetes, boquitas y comida saludable.

Ha impartido cursos de gastronomía guatemalteca en varias universidades.

Ha sido juez en festivales gastronómicos de Quetzaltenango.

Participó en una clase magistral de cocina en la iniciativa Guatemágica, en Retalhuleu.

Actualmente, ofrece servicios de gastronomía para eventos familiares y sociales, y ha trabajado con familias quichelenses para aprender la preparación de platillos locales.





El caldillo es un platillo tradicional de Santo Tomás La Unión, Suchitepéquez. El chef Luis Poz Funes nos presenta su fácil receta, que se consume en eventos importantes.

FOTO PRENSA LIBRE: CORTESÍA DE LUIS POZ FUNES

Platillo maxeño de Luis Poz Funes

GASTRONOMÍA

CALDILLO LLEGA EN GRANDES FESTEJOS

Por Brenda Martínez
bmartinez@prensalibre.com.gt

El caldillo es un platillo tradicional autóctono de San Tomás La Unión, Suchitepéquez que representa uno de los legados gastronómicos más apreciados y conocidos de ese municipio.

Santo Tomás La Unión se localiza al norte de Suchitepéquez, y estuvo adherido a departamentos como Totonicapán y Quetzaltenango. Sin embargo, los primeros habitantes eran originarios de Totonicapán y Zunil, Quetzaltenango, de donde provenía la mayoría de la población, explica el chef Luis Poz Funez.

A partir de 1944, el municipio se adhirió a Suchitepéquez, pero sus pobladores ya cocinaban con anterioridad este exquisito platillo. "Los inmigrantes de Zunil traían consigo sus tradiciones, costumbres, gastronomía y forma de vida, y para nadie es un secreto que en ese municipio la verdura predomina en sus platillos, por lo que utilizaban papa, zanahoria, güisquil, repollo, achiote, cilantro y carne de res, entre otros, para preparar este plato", refiere.

Poz Funes indica que el caldillo se consume, principalmente, el 18 de diciembre, fecha en que se conmemora al pueblo indígena del municipio y, con ello, el comienzo de la feria patronal en honor de Santo Tomás Apóstol. También se puede degustar en actividades especiales como pedidas de mano, bodas, bautizos, cumpleaños y para celebrar el 15 de septiembre, agrega.

"Debido a la transculturación del mercado, lógicamente, nos han invadido exquisitos platos; sin embargo, la cocina guatemalteca es una de las mejores en Latinoamérica, por lo que es menester de una persona dedicada a la cocina salvaguardar las recetas y comidas ancestrales", señala.

Para conservar la esencia del caldillo, se utilizan productos frescos y de colores brillantes, se procesan las especias en piedra de moler y la cocción de los ingredientes en apaste de barro hace única esta receta.

El platillo, desde que surgió, se sirve en escudillas de barro, acompañado de tamalitos blancos envueltos en hojas de maxán, milpa o doblador –hoja seca de maíz–. En la actualidad, se le agrega sopa de arroz y se acompaña con aguardiente como bebida. A quienes no beben licor, se les sirve atol de cofradía o algún otro refresco de frutas del municipio. "Hay que destacar que no se utiliza ningún cubierto para servirse. La razón de esta forma de degustarlo se debe a que se cree que los abuelos y abuelas están felices de que nosotros continuemos con el legado gastronómico que nos dejaron", expone Poz Funes.

PERFIL DEL CHEF

A sus 26 años, Luis Poz Funes es reconocido emprendedor de la gastronomía de Suchitepéquez.

• **Originario de** Santo Tomás La Unión, Suchitepéquez, comenzó su formación como asistente de chef cocinero en el Centro de Capacitación Costa Sur Retalhuleu (CCS), en el 2012.
Obtuvo el primer lugar en el VIII Festival de Gastronomía Guatemalteca (2012)
En el 2013, se graduó de chef profesional en CCS, y en el Intecap, como mesero de bar y restaurante, y asistió a cursos de barista, bartender y repostería.
Trabajó como chef ejecutivo en restaurante Corte Madera, del Anna Inn Hotel, en el 2014.
Obtuvo el primer lugar en el Segundo Festival Gastronómico Guatemágica, en Retalhuleu, en el 2016.
En el 2017 fundó, junto a su familia, su restaurante Es distinto restaurant. En el 2019 abre su segundo establecimiento en Samayac.
En el 2019 recibió certificación del Intecap como administrador de restaurantes.
Ha sido juez en diferentes certámenes gastronómicos.



El chef refiere que su cocina se caracteriza por la utilización de materia prima de la mejor calidad, para contribuir al desarrollo de pequeños y medianos proveedores de la región, a fin de preparar platillos de cocina fusión con productos locales, al darles mayor realce a los ingredientes y aplicar técnicas ancestrales y modernas.

"Vengo de una familia que se dedica a la preparación y venta de comida tradicional desde hace más de 27 años, de lo cual surge el amor a la cocina y los deseos de aprender más sobre la gastronomía guatemalteca y extranjera. Mis principales aprendizajes provienen de mi madre y abuela, quienes me enseñaron la preparación de recetas autóctonas de nuestro municipio y departamento como caldillos, recados, estofados, dulces y atoles", puntualiza el chef.

INGREDIENTES

1 libra de costilla de res
1 libra de papa
1 zanahoria
1 güisquil mediano
2 cebollas medianas
1|4 de repollo
3 tomates
1 rama de cilantro
Sal, achiote y comino

PREPARACIÓN

En una olla de barro colocar dos litros de agua, llevar a fuego de leña, incorporar la costilla de res y poner a cocer durante una hora. Luego, agregar los vegetales en cortes irregulares y dejar cocinar. Pasar por una piedra de moler los siguientes ingredientes: tomate, achiote, comino y cebolla. Agregarlos al caldillo para que le aporte un tono rojizo suave. Añadir el cilantro y condimentar con sal. Dejar cocinar unos minutos y rectificar la sazón. Servir en escudillas de barro y, de preferencia, acompañar con tamalitos blancos y la bebida de elección.

PRENSA LIBRE

GASTRONOMÍA

ANCESTRAL CHOK'A DE QUETZALTENANGO

Platillo tradicional de Jaikin Verón

Por Brenda Martínez
bmartinez@prensalibre.com.gt

A escasos días de cumplirse los 200 años de la independencia política de Guatemala, resulta ideal darle la relevancia que se merecen a platillos ancestrales poco conocidos y que también conforman el extenso acervo gastronómico de nuestro país.

Uno de ellos es el chok'a, que atrae por su original colorido y exquisito sabor.

"El chok'a es considerado el ancestro de los pepianes y se cree que es la base de este tipo de recados que se consumen en la actualidad en Guatemala. Se prepara con carne de cerdo, pollo o res. Esta tradicional delicia gastronómica es originaria de Almolonga, Quetzaltenango, y se distingue de los demás recados por usar únicamente semillas de ayote y pepitoria. Además, es casi blanco, en comparación con otros, que tienden a ser de un tono rojizo", expone el chef Jaikin Verón, instructor de gastronomía de Instituto Técnico de Capacitación, en Coatepeque, Quetzaltenango.

"No es común encontrar este platillo en comedores o restaurantes, pues es costumbre servirlo solo en actividades ceremoniales, como la fiesta en honor de San Pedro Apóstol, que se celebra cada 29 de junio, patrón de dicho municipio, o en casa, durante algún festejo especial, por lo que no se le conoce fuera del lugar", expone el chef.

"Un recado k'iche' de gran delicadeza es el chok'a, del área quetzalteca de Cantel, Almolonga y Zunil. Se fabrica con pepitoria, ajonjolí, ajo, cebolla, chile guaque, tomate y *plinté*, especia semejante a la pimienta", expone Luis Villar Anleu en su obra *La cocina popular guatemalteca. Mitos, hechos y anécdotas*, Editorial Universitaria. "Rica herencia de la culinaria prehispánica es el espesamiento con pepitoria o con pepita de ayote molida", añade.

La pepitoria es fuente de proteína, vitamina K, hierro, cobre y magnesio y rica en fibra y omega-3; tomate, que únicamente nos aporta 22 kcal. por cada 100 g y es una excelente fuente de vitaminas C y B, potasio y fósforo, y cebolla, aliada para combatir gripes y bronquitis. Por lo tanto, este platillo, como la mayoría de nuestra comida tradicional, es muy sabroso y nutritivo, añade Jaikin.

"Además, integra muchos de los ingredientes que han sido la base de nuestra alimentación por siglos y que caracterizan nuestra cultura culinaria", asevera el chef.

"Es un platillo ideal para consumir un dominго en las reuniones familiares, comunes en nuestra cultura, acompañado de un delicioso arroz con vegetales, tamalitos blancos, envueltos en hoja de milpa, y un refrescante caldo de frutas", añade. "El chok'a es un platillo que evoca nuestra niñez, abraza el alma y trae gratos recuerdos a nuestra memoria, gracias su inconfundible sabor y a esos deliciosos aromas que nos regala su preparación", dice el chef, quien comenzó a interesarse en la gastronomía hace 10 años, influenciado por su abuela materna y madre.

"Admiro al chef mexicano Adrián Herrera, por su extravagante gusto, de quién he aprendido a ser autodidacta para estar al día en las últimas tendencias, técnicas gastronómicas e innovación, y al gran maestro de la gastronomía guatemalteca chef Humberto Domínguez, pues al igual que él, busco poner en alto nuestra identidad nacional mediante nuestra comida", puntualiza Jaikin.



FOTO PRENSA LIBRE: CORTESÍA DE JAIKIN VERÓN

PERFIL DEL CHEF

Jaikin Alexéi Verón tiene experiencia en diferentes áreas de la gastronomía.
Se graduó de cocinero internacional en el Instituto Técnico de Capacitación (Intecap).
Trabajó como ayudante de cocina y eventos en Casa de Eventos La Rosa de Madera.
Fue cocinero de alimentos fríos y calientes en el Hotel Crowne Plaza Guatemala, y fue jefe de cocina en restaurante Mestizos.
También, fue cocinero en Hotel Courtyard by Marriot.
Actualmente, es socio y administrador de Helados Thai y Malteadas Rollipop, en Coatepeque, e instructor de gastronomía en Intecap, en dicho municipio.

El chok'a es un recado tradicional, originario de Almolonga, Quetzaltenango, que llama la atención no solo por su exquisito sabor sino por su original colorido.



INGREDIENTES

- 2 libras de posta de cerdo
- 2 libras de pechugas de pollo
- 3 litros de agua
- 12 onzas de pepita de ayote
- 3 onzas de ajonjolí
- 3 tomates
- 1/2 libra de cebolla
- 3 dientes de ajo
- 6 pimientas de castilla
- 1/8 cucharadita de comino
- 1/8 de raja de canela
- 1 chile guaque y un chile chocolate verde
- Sal al gusto y aceite vegetal

PREPARACIÓN

Cortar las carnes en porciones de cuatro onzas cada una y cocinarlas en ollas separadas, cubriéndolas con la mitad del agua; sazonar con sal. A la carne de cerdo, agregarle el tomate, la mitad de la cebolla y los dos chiles. Llevar a ebullición las dos ollas con carne por unos 45 minutos o hasta que estén suaves. Mientras están listas, tostar el ajo, las semillas de ayote, ajonjolí, pimienta de castilla, comino, el resto de la cebolla y canela, en una sartén sin aceite, Reservar.

Cuando estén listas las carnes, agregar un poco del fondo —caldo— de la cocción a los ingredientes asados junto con los chiles, tomate y cebolla que se cocinaron con la carne de cerdo, para que se ablanden, durante 10 minutos, para que así sean más fáciles de triturar. Licuar hasta obtener una pasta espesa y homogénea.
Por último, en una sartén colocar aceite y freir las carnes para darles un color dorado. Agregar el recado previamente licuado y las carnes fritas al resto del fondo y hervir durante 15 minutos más. Servir acompañado de arroz y tamalitos blancos.

PRENSA LIBRE

Platillo de oriente de Kevin Martínez

GASTRONOMÍA

UN GALLO EN CHICHA DE LUJO

PERFIL DEL CHEF



Kevin Javier Martínez es originario de Iztapa, Escuintla.
• **Se graduó** de bachiller en Hotelería y Turismo.
Obtuvo el título de cocinero internacional, en el 2013, en el Instituto Técnico de Capacitación (Intecap).
Trabajó como cocinero en el área de banquetes en el hotel Radisson.
Ha sido instructor de Intecap desde el 2015, en sedes de Santa Rosa, Antigua Guatemala, Escuintla y Jutiapa.
Ha sido jurado calificador en el festival de fiambre en San Lucas Sacatepéquez, Sacatepéquez, por tres años.
Actualmente, está finalizando la licenciatura en Administración Educativa y Gerencia de Calidad.



FOTO PRENSA LIBRE: CORTESÍA DE KEVIN MARTÍNEZ

Gallo en chicha es un platillo emblemático de la cocina del oriente del país, específicamente, de Jutiapa, receta preparada por el chef Kevin Martínez, instructor de Intecap.

Por Brenda Martínez
bmartinez@prensalibre.com.gt

Cada departamento alberga una riqueza culinaria sinigual que todo guatemalteco debe conocer, y que nos sorprende por sus ingredientes locales tanto de origen animal como vegetal, y que predominan en cada uno de ellos.

Gallo en chicha es un platillo que forma parte de la tradición culinaria de la región oriente, específicamente, de Jutiapa, indica el chef Kevin Martínez, instructor de gastronomía en la sede del Intecap de dicho departamento. “Es un plato ancestral que se consume en fechas especiales como bodas, ferias patronales, cumpleaños o fiestas alusivas al departamento, y que deleita el paladar de todos los comensales”, dice.

Para su preparación, dice Martínez, se debe utilizar ingredientes de buena calidad, frescos y que cumplan con requerimientos organolépticos: olor, consistencia, textura y color. Es fundamental, además, aplicar de manera correcta la técnica de fermentado, que tiene una duración de unos ocho días, para obtener una chicha de calidad, bebida que es parte imprescindible de esta receta.

El chef aconseja elegir un gallo muy joven, a fin de que se cocine con mayor rapidez y que quede más suave.

“Unas de las características –que ayudan a determinar de que el ave es joven– es la cresta, que debe ser roja y brillante, y las patas tienen que ser lisas, no muy grietadas ni tan gruesas”, expone.

Martínez recomienda degustar el gallo en chicha con arroz blanco y una horchata bien fría, bebida que también se consume en ese departamento.

El chef refiere que en Jutiapa se degusta una amplia variedad de platillos tradicionales como gallina en crema con loroco, barbacoa –que consiste en hornear una vaca destazada de 10 a 12 horas con un tipo de recado–, quesadilla y salpores de arroz, pan de maíz –para el cual doran y muelen el maíz para obtener la harina– , marquesote – cuya masa esponjosa está hecha de harina de arroz y huevos– y pan de mujer. Este último es representantivo de la región de oriente, y para su elaboración se hace un prefermento, el cual le aporta acidez y olor intenso característicos, que lo convierte en una exquisitez de la panadería local.

“Me gusta resaltar la gastronomía de nuestro país y quiero que las personas conozcan todos los platillos e ingredientes que tenemos y que la convierten en una de las mejores a nivel internacional”, afirma el chef, quien se adentró en el mundo de la gastronomía en el 2011.

“A lo largo de estos 10 años nunca he dejado de aprender. Cada día se aprende algo nuevo y, sobre todo, en esta amplia rama”, puntualiza Martínez.

INGREDIENTES

Para la chicha:
5 litros de agua
1 panela oscura
1 piña
1 libra de nance
1 libra de tamarindo
1 raja de canela grande
10 pimientas gordas
10 clavos de olor
1/8 de licor de tamarindo

Para el gallo:
1 gallo joven
3 cdas. de aceite vegetal
1 ramita de tomillo
6 hojas de laurel
10 tomates
1 cebolla blanca
3 dientes de ajo
1 taza de ciruela pasa sin semilla

PREPARACIÓN

Chicha: lavar y desinfectar los ingredientes y áreas de trabajo. Cortar la piña en trozos, con cáscara, remojar el tamarindo con un porcentaje del agua que se va a utilizar, triturar los nances en un recipiente y reservar.

Raspar la panela con la ayuda de un cuchillo, colocar sobre un recipiente, agregar el agua, el licor de tamarindo y el resto de las frutas y especias. Dejar fermentar al menos ocho días en un lugar fresco. Colar, desechar los ingredientes y utilizar solo el líquido ya fermentado.

Gallo: lavar y desinfectar los ingredientes y áreas de trabajo. Cortar el gallo en piezas y colocarlas sobre una sartén con aceite para sellar cada lado por dos minutos. Luego, pinchar la carne con un cuchillo y colocarla en una olla con tres litros de chicha, el laurel, el tomillo y un diente de ajo. Dejarlo cocinar por una hora. Asar los tomates, cebolla y los dos dientes de ajo. Cuando el gallo ya esté cocido con la chicha, licuar los tomates, cebolla y ajo asados. Retirar el resto de chicha y colocar los vegetales licuados. Agregar las ciruelas y dejar cocinar por 10 minutos más. Acompañar con arroz blanco.

Platillo tradicional de Eduardo Mayora

Por Brenda Martínez
bmartinez@prensalibre.com.gt

De la gran variedad de platillos populares guatemaltecos y que se preparan y consumen en los pintorescos comedores de los mercados del país, destaca la lengua forrada, de fácil preparación y que puede degustarse también en casa.

"La lengua forrada es un producto que surge con el mestizaje de los platillos españoles y de la comida autóctona de Quauhtemallan, como se le conocía a Guatemala en la época colonial", indica Eduardo Mayora, chef de planta de Intecap, sede Santa Rosa.

"Es una variación 'tropicalizada' de la lengua a la española de la comida ibérica, pues al llegar los españoles al territorio que actualmente es Santa Rosa, por ser un lugar de paso, se funden sus costumbres con las de habitantes locales", añade.

"El plato español, sin duda, era del agrado de muchas personas en ese entonces, pero no convenció al cien por ciento, por lo que se cambia el arroz –que acompaña la lengua originalmente– por la tortilla, la cual se adereza con deliciosos frijoles negros cocidos en olla de barro y leña, que enamoran a todo comensal", indica Mayora.

"Los envueltos, como generalmente se les llama, son, sin duda, una expresión altamente característica de la cocina popular guatemalteca. El nombre envuelto –un término alternativo y de uso generalizado es forrado, porque se cubre de huevo– , transmite la identidad de una institución culinaria de gran arraigo y que califica una comida muy apetecida. Un envuelto puede ser el elemento central de un plato, pero dada su increíble versatilidad, igual de grandioso resulta si es disfrutado sobre la sencillez de una tortilla", refiere Luis Villar Anleu, en su obra *La cocina popular guatemalteca*, Editorial Universitaria (2012).

La lengua forrada al estilo de Santa Rosa, asevera el chef, se consume todo el año en ese departamento, pero, en especial, en los meses de época seca, cuando las cocineras salen a vender este manjar a las calles, pues el clima caluroso invita a salir a caminar y visitar amigos y familia, señala.

"Para la preparación de esta receta, recomiendo seleccionar una lengua mediana que esté entera, firme y sin olor penetrante. Debe oler suavemente a carne. El color debe ser grisáceo claro con ligeros tonos blanco hueso en la parte posterior. Es un producto que se vende por libra pero que se compra por pieza, que puede pesar entre 2.5 a cuatro libras", dice Mayora.

"Es una comida de fácil y rápida preparación, que puede degustarse como platillo principal. Para su consumo, no se necesitan cubiertos", indica el chef. "Es cómodo en precio y con ingredientes sencillos, pero lleno de historia. Es perfecto para recordar nuestras raíces y continuar celebrando el mes patrio", puntualiza.

GASTRONOMÍA

LENGUA FORRADA PARA DARSE GUSTO



FOTO PRENSA LIBRE: CORTESÍA DE EDUARDO MAYORA

Lengua forrada es un platillo tradicional de Santa Rosa, para el que se utilizan pocos ingredientes y es de fácil preparación, además de que es sustancioso. Esta receta fue preparada por el chef Eduardo Mayora.

INGREDIENTES

1 pieza de lengua de res
2 a 3 huevos
Frijoles volteados, ligeramente suaves, para poder untar
2 a 3 tortillas de maíz blanco o amarillo
2 tomates maduros
Cebolla, ajo, sal y laurel

PREPARACIÓN

Poner a hervir la lengua con cebolla, ajo, sal y laurel, hasta que esté blanda. En olla de presión tarda 45 minutos y en olla normal, una hora, aproximadamente, según el tamaño de la lengua. Dejar enfriar cinco minutos y pelarla. Si está bien hervida, se desprende la piel con facilidad. Cortar en rodajas de 1 cm de ancho y reservar.

Capear —cubrir— las rodajas de lengua en harina de trigo, si se desea, para que el huevo batido se adhiera mejor. Pasarlas por el huevo batido a punto de nieve y freírlas en un poco de aceite caliente. No usar aceite frío, ya que el huevo batido va a absorber el aceite y el sabor de la lengua no será el idóneo. Reservar.

Los tomates y la cebolla, previamente hervidos en poca agua se licuan o se machacan. Sazonar la salsa si es necesario, y espesarla, al ponerla de nuevo al fuego. Reservar.

Para el montaje, colocar dos tortillas sobre un plato, untarlas de un lado con frijoles volteados y sobre este, colocar una rodaja de la lengua forrada. Verter sobre ella, generosamente, la salsa de tomate y cubrir parcialmente con otra tortilla. Se le puede agregar rodajas de cebolla fresca y un poco de perejil picado. La salsa se puede licuar o machacar con cuatro o cinco chiltepes.

PERFIL DEL CHEF

Eduardo Mayora España tiene amplia preparación y experiencia en cocina internacional.

• **A los** 12 años se fue a estudiar gastronomía a Alemania, donde finalizó estudios de bachillerato.

• **Al regresar** a Guatemala, continuó sus estudios culinarios en Intecap. Pertenece a la segunda generación en haberse graduado de gastronomía en ese lugar.

• **Trabajó en** Jamaica, donde participó en la preparación de la cena de gala que fue servida a la reina Isabel II de Inglaterra.



• **Estudió en** la escuela Le Cordon Bleu de París, en la Universidad de Anahuac, México, donde se graduó de chef internacional.

• **Trabajó en** Bermudas, con el chef Charles Dwan, ganador del título Iron Chef América, y en Veracruz, México.

Platillo tradicional de Hiliana de Ramírez



Sub'anik de tres carnes, receta tradicional preparada por Hiliana de Ramírez, chef del restaurante Guatemala Espectacular, el cual fue cocinado en olla de barro dentro de una especie de bolsa hecha con hojas de maxán y tiras de cibaque, según la preparación original.

FOTO PRENSA LIBRE: CORTESÍA DE GUATEMALA ESPECTACULAR

GASTRONOMÍA

UN VIAJE DE SABOR A BORDO DEL SUB'ANIK

Por Brenda Martínez
bmartinez@prensalibre.com.gt

Uno de los platillos más exquisitos e icónicos de la gastronomía tradicional guatemalteca es el sub'anik de tres carnes, cuyo origen es ancestral.

"El *sub'anik* es de origen kaqchiquel y su nombre está compuesto por las palabras sub'an –tamal– e ik –chile–, es decir, 'tamal de chiles'", explica Hiliana de Ramírez, chef del restaurante Espectacular, quien presenta la receta original de San Martín Jilotepeque, Chimaltenango, en este espacio.

"Probablemente, el *sub'anik* es el 'recado' que expresa mejor la pureza de la cocina prehispánica. Técnicamente, es un *ch'ereb'an*, porque carece de espesante, pero el habla popular sigue llamándole 'recado'", expone Luis Villar Anleu, en su libro *La cocina popular guatemalteca*, Editorial Universitaria (2012). "Los ingredientes se cuecen en poca agua con algo de sal, luego se muelen en piedra para hervir de nuevo con las carnes respectivas – res, cerdo y pollo–", añade Villar Anleu.

"Este es un plato que se consumía durante bodas o cumpleaños, donde se reúne toda familia, así como en fes- tividades importantes de las comunidades, pero en la actualidad se puede degustar en restaurantes", indica.

El sub'anik es un platillo emblemático de la gastronomía guatemalteca, así como otros platos que son Patrimonio Cultural Intangible de la Nación como pepián o kak ik. "Para prepararlo, se aplican técnicas culinarias ancestrales que aún se conservan, por lo que en Espectacular queremos que los comensales disfruten de auténticas recetas con presentaciones originales", dice.

"El sabor particular del sub'anik lo aporta su cocción en hojas de maxán y cintas de cibaque trenzado, que soportan el recado dentro de la olla, en una especie de bolsa", expone. "Generalmente, se sirve en escudilla de barro, a fin de mantenerlo caliente en el plato, y se acompaña de tamalitos blancos y arroz", añade De Ramírez.

"Según la tradición oral, en el pasado se enterraba en un hoyo cavado en la tierra, para que se cocinará al vapor durante horas. En la versión actual, se cocina al vapor en fogones o estufas. En algunos lugares todavía se acostumbra, antes y después de prepararlo, hacer una oración y con incensario, bendecir la olla para dar gracias a Dios por los alimentos y a las personas que lo comerán", puntualiza la chef.

INGREDIENTES

2 ½ libras de gallina o pollo
2 ½ libras de carne de marrano (posta o espinazo)
2 ½ de costilla de res
4 libras de tomates
4 chiles pimientos rojos
2 chiles pasa grandes
2 chiles guaque
1 chile seco chocolate
1 chile zambo
1 manojo de hojas de maxán
1 hoja de plátano grande
1 manojo de cibaque
Sal al gusto

PREPARACIÓN

Lavar el tomate, el miltomate y el chile pimiento y retirarles las semillas. Ponerlos a cocer con poca agua a fuego lento y moverlos constantemente para que no se peguen. La idea es que el agua no absorba todo el sabor.

Dorar los chiles zambo, guaque, pasa y chocolate en un comal o en una sartén sin aceite por solo 15 segundos. Luego, colocarlos en la olla donde se cocinaron los otros ingredientes. Licuarlo todo para obtener un recado consistente y ponerlo a hervir en una olla. Hay dos formas de cocinar las carnes: colocarlas en poca agua con sal, según la receta original, o sofreírlas.
Limpiar, lavar y desvenar las hojas de maxán. Cortar el cibaque en tiras largas, para que sobrepasen el tamaño de la olla que se utilizará. Después de colocarlas todas juntas, se trenzan o se entrelazan en el centro y las tiras sueltas se colocan alrededor de la olla, a fin de armar una especie de bolsa o tamal. Colocar en el fondo de una olla o apaste de barro las tiras previamente entrelazadas o trenzadas de cibaque en el centro. Colocar las puntas de las hojas de maxán hacia arriba, alrededor de la olla, una sobre otra, para cubrirla en totalidad y que quede como soporte. Luego, colocar una hoja de plátano y sobre esta, la carne y el recado. Se toman todas las puntas de las hojas para cerrar la bolsa, y se amarra con las cintas de cibaque que quedaron fuera de la olla. Se coloca alrededor de la olla agua caliente, para cocinar al vapor. Tener cuidado de que quede bien cerrada la bolsa, para que no ingrese agua en su interior. Tapar y cocinar por 30 minutos. Servir con arroz y tamalitos blancos. Esta receta rinde para 12 porciones.

PERFIL DE LA CHEF

Hiliana de Ramírez ha sido educadora por 35 años.

Obtuvo su licenciatura en Educación con especialidad en Didáctica Aplicada, en el 2012, en Universidad del Istmo.
Es autora de los libros *Aventura gastronómica de las siete regiones turísticas de Guatemala* (2009) y *Cocinando en familia mi gastronomía guatemalteca* (2011)
Ha sido catedrática de gastronomía por 35 años en diferentes instituciones educativas y centros de estudios superiores.
Ha participado en diversos festivales gastronómicos, donde ha recibido reconocimientos, así como en programas televisivos.



GASTRONOMÍA

UN FIAMBRE PARA RECORDAR

Receta familiar de Elliott Castellanos



FOTO PRENSA LIBRE: CORTESÍA DE ELLIOTT CASTELLANOS

Por Brenda Martínez
bmartinez@prensalibre.com.gt

Cada receta de fiambre es única en cada familia, que decide eliminar o agregar ingredientes al gusto de sus integrantes, pero la esencia de este platillo tradicional queda en el imaginario de cada generación que la replica cada año para conmemorar el 1 de noviembre, Día de Todos los Santos, en un ambiente de unión y armonía.

La receta de fiambre del chef Elliott Castellanos ha sido preparada por tres generaciones, pues data de hace unos 75 años, cuando su abuela, Berta Ortega de Guillén, originaria de Antigua Guatemala, Sacatepéquez, comenzó a elaborarla. "Al ser la hermana mayor de cuatro hermanas y cuatro hermanas, mi abuela se encargaba de su cuidado. Su talento en la cocina era innegable, además de que era muy buena administradora", cuenta el chef. "Aprendió a preparar platillos tradicionales, los cuales vendía, aproximadamente en 1935", añade. Luego de casarse con un militar, nació Edna Judith Guillén, madre de Castellanos, quien heredó sus habilidades culinarias, y que ayudaba en el negocio familiar.

Ortega de Guillén continuó vendiendo comida en el barrio La Palmita, zona 5 capitalina, donde también ofrecía fiambre y otros platos de la gastronomía nacional. En 1953, la familia se trasladó a El Tejar, Chimaltenango, donde abrieron su comedor Chirin Guillén. En ese mismo lugar, funciona Bontá, el restaurante de Castellanos, donde continúa preparando fiambre para la familia y clientes, como un legado.

Castellanos afirma que han conservado la receta original del caldillo, que le da el sabor característico al fiambre. El chef recomienda hacer en casa los encurtidos con anticipación como cebollitas, palmito y espárragos, para que adquieran más sabor y textura. "Además de ahorrar, al evitar comprar enlatados, estos encurtidos caseros son más saludables", añade.

INGREDIENTES

ENCURTIDO:
3 ½ docena de zanahorias
Un repollo grande
6 remolachas
2 coliflores
1 libra de ejote tierno
½ libra de arveja
½ libra de haba verde
½ libra de col de bruselas
cebollitas curtidas
6 pacayas
½ libra de aceitunas
Elotitos

CARNES:
1 libra de lomo de cerdo, cocido u horneado
1 gallina o pollo de 3 libras, cocida
1 libra de lengua de res o cerdo
1 docena de longanizas
½ libra de chorizos negros
1 docena de chorizo colorado
1 libra de chorizo ahumado
½ libra de butifarra
6 salchichas de pollo
6 salchichas de cerdo
6 salchichas de pavo
½ libra de salchichón
½ libra de pepperoni
½ libra de copetín
4 onzas de jamón de pavo
4 onzas de jamón virginia
4 onzas de jamón con pimientos
½ libra de mortadela
½ libra de salami

CALDILLO:
½ taza del agua de las habas, las aceitunas, los palmitos, los espárragos y caldo de gallina
½ litro vinagre natural (de casa)
½ litro de vinagre de manzana
1 litro de agua
Panela o azúcar morena, sal, orégano, laurel y tomillo

CALDILLO DE FIAMBRE BLANCO:
½ taza del agua de las habas, las aceitunas, los palmitos, los espárragos y caldo de gallina
½ onza de semillas de cilantro
½ litro vinagre natural (de casa)
½ litro de vinagre de caña
½ litro de vinagre de manzana
Sal, orégano, laurel y tomillo

DECORACIÓN:
6 chiles pimiento asados
Rábanos
Chiles chamborotes
Queso seco
Queso amarillo tipo cheddar en rodajas (opcional)
Huevos duros
Perejil
Lechuga escarola o "colocha"
Palmitos y espárragos en conserva
Estos ingredientes rinden para un plato de 10 a 12 porciones.

PERFIL DEL CHEF

- **Elliott Castellanos** Guillén tiene casi 30 años de carrera en el campo de la gastronomía.
- **Es panificador** y chef repostero, así como instructor de Gastronomía y Repostería.
- **Es presidente** del Comité de Autogestión Turística de El Tejar, Chimaltenango.
- **Es presidente** del Colectivo Gastronómico de Chimaltenango.
- **Organiza y** participa en diferentes actividades altruistas y educativas en su comunidad.
- **Ha organizado** diversos certámenes culinarios y ha obtenido varios reconocimientos en festivales gastronómicos.



PREPARACIÓN

Hervir solo los embutidos que están crudos o precocidos, partidos en rodajas. Eliminar la grasa y dejar enfriar. Cocinar las carnes y reservar el caldo, el cual se utilizará para curtir el fiambre. Cortar las verduras y legumbres, según el tamaño deseado, y cocinarlos *al dente*. Cortar el repollo en julianas. Reservar parte de este caldo.

Caldillo: mezclar los jugos de los encurtidos, el caldo de gallina, de las verduras, de los embutidos y los vinagres, junto con el laurel, tomillo, orégano y azúcar o panela. Es importante que quede agridulce. Ponerlos a hervir durante 10 minutos y reservar hasta que enfríen.

Agregar este caldillo frío a todas las verduras y legumbres y dejarlos toda la noche para que se curtan. La remolacha le aportará su rosado característico.

Para el fiambre blanco, usar exactamente todos los ingredientes, pero omitir la remolacha. El caldillo debe ser más salado que dulce.

Armado: agregar a las verduras encurtidas la carne y embutidos, según la cantidad deseada, y mezclar bien. En los bordes del plato, colocar hojas de lechuga. Colocar sobre estas, el fiambre. Decorar con más embutidos, carnes, espárragos, rábano, queso amarillo, huevo, perejil picado y queso seco. Por último, añadir tiras de chile pimiento y, al centro, un chile chamborote. Si se desea, se le puede agregar sardina o camarones, pero solo para decorar.

Pierna horneada de Alejandro Marroquín

Por Brenda Martínez
bmartinez@prensalibre.com.gt

Además de los tradicionales tamales de pavo o pollo relleno, en Guatemala se suele consumir para las festivas comidas de la época de fin de año una deliciosa pierna horneada, que no solo abunda para toda la familia y amigos, sino que también es fácil de preparar con pocos ingredientes. La clave es marinarla de manera adecuada.

Cada familia tiene su receta única de pierna horneada, que es esperada todo el año para degustarla en Navidad o Año Nuevo. "La pierna horneada se ha convertido en una de las delicias de la temporada por su facilidad de preparación, aunque se requiera de uno a dos días antes de introducirla al horno, para que su sabor quede exquisito. Se coloca la temperatura adecuada y se deja hornear de dos a dos horas y media", indica el chef Alejandro Marroquín, quien en este espacio presenta la receta de la creatividad de su abuela.

PERFIL DEL CHEF

Alejandro Marroquín tiene amplia experiencia en la restauración.

- **Se graduó** de chef de *cuisine*, en la Academia Culinaria de Guatemala, Universidad Galileo.
- **Obtuvo el** título de técnico en Gastronomía y Administración Culinaria (chef de *partie*), en el mencionado centro de estudios.
- **Asistió a** curso de enología.
- **Laboró en** diversos restaurantes como Saúl E. Méndez, Entre Pisco y Nazca, Luka, Oyster House y Nokiate it, donde desempeñó varios cargos culinarios.
- **En Cafetería** Los Amigos (2017-2019) fue el chef ejecutivo.



La característica especial de esta preparación, dice, es que unta la pierna cada 12 horas con una mezcla de hierbas aromáticas, ajo y mantequilla, tres días previos a consumirla, para que absorba bien los sabores.

"Recomiendo degustar la pierna recién salida del horno para consumirla caliente, jugosa y suave al paladar, preferiblemente, con una salsa salada, pues aunque hay infinidad de recetas de salsas agridulces, como tamarindo o ciruela, no es del agrado de todas las personas", añade.

Otra de las formas de preparar esta carne consiste en rebosar la pierna en algún tipo de licor como vino blanco, cerveza, ron o whisky.

Entre las guarniciones tradicionales de la pierna hornada, señala el chef, está el arroz o ensalada rusa, pero también, se puede disfrutar con puré de papas con mantequilla y queso, y una ensalada verde o Waldorf. Para Marroquín, la pierna horneada ideal es aquella que esté bien dorada por fuera y cocida por dentro, pero sin perder su jugosidad ni suavidad. "El hecho de que se disfruta con una salsa no justifica de que esté seca o dura", expone.

"En mi cocina trato de innovar, pero, a la vez, de utilizar ingredientes conocidos, pues no es necesario recurrir a los caros o extravagantes para tener un buen platillo. No me malentienda, los ingredientes caros o extravagantes tienen lo suyo y aportan mucho en un plato, pero usted, con ingredientes cotidianos, también puede preparar platos exquisitos", puntualiza el chef, quien comenzó a cocinar a los 16 años, gracias a las enseñanzas de su madre y abuela. Los chefs Luis del Cid y Winston Alvarado, de Academia Culinaria de Guatemala, afirma, fueron parte de su principal aprendizaje profesional.

FOTO PRENSA LIBRE: CORTESÍA DE ALEJANDRO MARROQUÍN

INGREDIENTES

1 pierna sin hueso de 5.5 libras
4 libras de tomate
1 libra de cebolla
1 a 2 cabezas de ajo grande
1 a 2 barras de margarina a temperatura ambiente
Tomillo y orégano secos y laurel
2 cucharadas de mostaza
Sal y pimienta
500 ml de bebida carbonatada de cola
Aceitunas y alcaparras (opcional)

PREPARACIÓN

Con un cuchillo delgado, pinchar la pierna por todas partes para que los sabores penetren bien. Luego, licuar el ajo con un poco de aceite, hasta formar una pasta, para que se facilite el siguiente paso. Agregar al ajo, la media barra de margarina, sal, pimienta, tomillo, orégano y la mostaza y untar con la mano esta mezcla sobre la superficie de la pierna por unos cinco minutos. Cubrirla y refrigerarla. Este proceso se puede repetir cada 12 o 24 horas. El día en que se hornee, licuar el tomate, la cebolla y las alcaparras con la bebida carbonatada de cola. A esta salsa se le puede agregar un poco de ajo. Rectificar la sazón y agregar sal y pimienta, si es necesario. Si está muy espesa la salsa, se puede agregar agua. Verter la salsa sobre la pierna y cubrir con papel aluminio. Precalentar el horno a 325 grados centígrados, y hornear por dos horas. Para que la pierna se dore, que será aproximadamente a la hora y media de horneado, se puede destapar y colocar las aceitunas. Dejar descubierta hasta que se termine de hornear y que se dore al gusto. Para cerciorarse de que está completa y debidamente cocida, se puede utilizar un termómetro de cocina. La temperatura interna de la pierna de cerdo debe estar 158 grados Farenheit o 72 grados centígrados. Retirar del horno y rebanar. Colocar en el plato las porciones deseadas y verter sobre estas el líquido que se obtuvo del horneado. Servir con las guarniciones preferidas.

GASTRONOMÍA

PLATO EMBLEMÁTICO PARA CONCLUIR EL AÑO

La pierna horneada es uno de los platillos emblemáticos más esperados en las cenas familiares de Navidad o Año Nuevo, receta preparada por el chef Alejandro Marroquín.

PRENSA LIBRE

Mantarraya forrada de Carlos Cruz Jocol

Por Brenda Martínez
bmartinez@prensalibre.com.gt

El 2 de marzo comienza la Cuaresma, época del año en la que se acostumbra aumentar el consumo de diversidad de especies de pescados, en muchas formas culinarias, y disminuir la ingesta de carnes rojas, por motivos religiosos.

Con ese fin, Carlos Cruz Jocol, originario de Retalhuleu y chef ejecutivo de Turagrisa, Cafetos Café & Restaurante y Hotel El Arco, propone degustar una mantarraya forrada, un platillo peculiar creado en su familia.

"Mi nuera, que es una excelente cocinera, hace esta delicia. Ella cocina mariscos de manera frecuente, pero este platillo lo prepara, especialmente, para Cuaresma y Semana Santa. Desde que degusté esta receta, me propuse aprenderla y junto a mi nuera, descubrí su técnica y procedimiento. De las cosas que más disfruto y donde aprendo muchísimo es cocinar en familia", expone el chef.

"Comer pescado envuelto es popular en esta temporada. Sin embargo, muchas familias consumimos pescados frescos y no secos o salados, por lo que esta mantarraya forrada combina de una forma sinigual con los curtidos que son tan arraigados para la Cuaresma y Semana Mayor", añade.

"La técnica del envuelto es diferente, pues lleva previamente una costra de empanizado. Siempre he pensado que nuestra cocina tiene sus técnicas y procedimientos, y que como cocineros guatemaltecos debemos dominar hacer envueltos o forrados de ejotes, pacayas, coliflor o pescado", dice.

Para su preparación, se utiliza un filete diferente a los pescados comunes, pues este se obtiene de las aletas de la mantarraya. Su carne es magra y blanca, tiene muy bajo contenido de grasa y constituye una rica fuente de aminoácidos, proteína y vitaminas del complejo B, que aportan energía y fortalecen el sistema inmunitario del organismo, refiere Cruz Jocol.

Además del curtido tradicional y arroz blanco, el chef recomienda degustarlo con tortillas recién salidas del comal, papas al vapor o ensalada fresca de pepino, rábano, tomate, cebolla y cítricos.

"Es una carne tan noble y versátil que puede utilizarse para hacer croquetas o tortas de hamburguesas", asevera.

Cruz tiene amplia experiencia en la incorporación de alimentos autóctonos en sus platillos. En el 2019 creó la propuesta IK Desarrollo Gastronómico, que también dirige, con el fin de promover, desarrollar y revalorizar la cocina local en Retalhuleu.

"En la sencillez está la belleza", dice el chef, cuyos inicios en la cocina fueron gracias a su madre. "Dios me dio la oportunidad de crecer en cocinas de la vieja escuela, donde la disciplina, puntualidad y respeto, entre otros, son valores que prevalecen", puntualiza.



FOTO PRENSA LIBRE: CORTESÍA DE CARLOS CRUZ JOCOL

Mantarraya forrada acompañada de salsa, arroz blanco y curtido es un platillo ideal para esta época del año, preparado por el chef Carlos Cruz.

INGREDIENTES

Para el envuelto:
1 libra de filete de mantarraya
6 huevos
Harina, miga de pan y sal en cantidades necesarias
Aceite para freír

Para la salsa:
1 libra de tomate
½ cebolla cortada en cuatro
2 dientes de ajo pelados
1 chile pimiento sin semilla
2 chile guaque sin semilla
1 taza de agua
Sal al gusto

PREPARACIÓN

Envuelto: Cortar los filetes de 1 cm de grosor, aproximadamente, y sazonar. Preparar el empanizado con dos huevos batidos, harina y miga de pan en recipientes amplios. Pasar cada filete por harina, luego, en el huevo y para terminar, por la miga de pan. Refrigerar.

Separar las claras de yemas de cuatro huevos. Batir y levantar las claras a punto de nieve, y agregar las yemas en forma envolvente. Calentar un sartén hondo y agregarle aceite, de unos 2 cm de profundidad. Hacer los envueltos para forrar los filetes en el betún, y freírlos a fuego medio hasta que estén dorados homogéneamente. Al sacarlos de la cocción, reposar en papel absorbente y apartar.

Salsa: En una olla poner a cocinar todos los ingredientes con sal, hasta que estén blandos. Licuar muy bien y hervir nuevamente. Rectificar la sazón.

Para terminar el platillo, hervir la salsa y ahogar los envueltos. Dejar cocinar por unos cinco minutos. Si se desea, agregar jalapeño picado o aceitunas al gusto a la salsa. Servir en el plato con arroz blanco y curtido.

GASTRONOMÍA

PLATO EXÓTICO PARA INICIAR LA CUARESMA

PERFIL DEL CHEF

Carlos Cruz Jocol tiene 25 años de experiencia en gastronomía.

- **Trabajó en** el Hotel Westin Camino Real, Hotel Viva Clarion Suites, Jaguar Paw Jungle Resort (Belice) y por más de 10 años formó parte del equipo de Los Hostales del Irtra de Retalhuleu.
- **Ha participado** y organizado certámenes y eventos gastronómicos a nivel nacional y en varios países.
- **En el 2014** fue galardonado con el Tenedor de Oro en la Feria Alimentaria.
- **Desde el 2010,** ha impulsado la gastronomía local mediante el movimiento Encuentro Juvenil Culinario, que se transformó en el 2017 en Colectivo Gastronómico Suroccidente.
- **Desde el** 2015 es chef organizador y fundador del Festival Gastronómico Guatemágica.



GASTRONOMÍA

ENCHILADAS ÚNICAS CON PESCADO SECO

Por Brenda Martínez
bmartinez@prensalibre.com.gt

El pescado seco que suele consumirse de manera tradicional forrado o a la vizcaína –de raíces hispanas– en esta época del año, puede degustarse de una forma original y práctica, acompañando al curtido de un enchilada.

Según Elliott Castellanos, chef ejecutivo de su restaurante, Bontá, ubicado en el km 50.5 de la ruta Interamericana, autor de esta receta, se cree que los orígenes de las enchiladas provienen de México, aunque hay un relato del siglo XVIII en el que se menciona un curtido acompañado de tortilla. "Los habitantes de la Nueva Guatemala de la Asunción, luego del traslado de los santiagueños al Valle de la Ermita, entre 1773 y 1776, habrían seguido con el singular hábito de comer una vegetariana tapa del curtido sobre una tortilla", indica Luis Villar Anleu en su libro *La cocina popular guatemalteca* (2021). Luego, dado el gusto de los criollos y sus descendientes por las frituras, la tortilla pasó por un sartén engrasado antes de recibir el curtido, al que luego se le agregó un picadito de carne, refiere.

"Si el fiambre representa el barroquismo culinario, dada la profusión de adornos y la riqueza expresiva de su figura, una enchilada es como *minué* en ese delicioso arte... alegres, ligeras, livianas, que están en fiestas, celebraciones, ferias, cafeterías , banquetas y en las casas", explica Villar Anleu.

Sus ingredientes son característicos de Cuaresma y Semana Santa, dice Castellanos. "La técnica es muy sencilla, pues los guatemaltecos preparamos gran variedad de curtidos, a los cuales agregamos diferentes carnes", añade. "Para que el curtido tenga mejor sabor, de preferencia, prepararlo un día antes, a fin de que sus sabores se intensifiquen", refiere.



FOTO PRENSA LIBRE: CORTESÍA DE ELLIOTT CASTELLANOS

Enchiladas de pescado seco es una receta de fácil preparación, de la autoría de Elliott Castellanos, para degustar en familia en esta época del año.

INGREDIENTES

1 libra de ejote
3 zanahorias medianas
1 repollo pequeño
6 remolachas pequeñas
1 coliflor pequeña cortada en árboles pequeños
4 onzas de alverja
1 libra de bacalao, cherla o pescado seco preferido

Para la vinagreta:

1/2 taza de vinagre
1 taza de agua
1 cucharada de orégano seco
4 hojas de laurel
1 ramita de tomillo
3 cebollas partidas en cuatro
Sal al gusto

PREPARACIÓN

Cortar en cubos o juliana los vegetales. Cocinarlos por separado, utilizando la misma agua de cocción, solo con sal. La remolacha entera se cocina en olla de presión y, luego, se corta en cubitos, para mezclarla con el resto de vegetales, que deben estar fríos. Dejar en remojo el pescado, cambiando el agua por lo menos tres veces y, después, cocinarlo con el laurel, tomillo y orégano, de 10 a 15 minutos. Al estar frío, desmenuzarlo para mezclar con el curtido. Mezclar todos los ingredientes de la vinagreta y dejar reposar por unas dos horas para luego agregarla a las verduras ya frías y al pescado. De preferencia, dejar reposar esta mezcla toda la noche. Para el armado, colocar la lechuga sobre cada tostada y sobre esta, agregar el curtido y salsa de tomate al gusto, y decorar con huevo duro, queso duro, perejil y cebolla.

PERFIL DEL CHEF

Elliott Castellanos Guillén tiene casi 30 años de carrera en el campo de la gastronomía.

- **Es panificador** y chef repostero, así como instructor de Gastronomía y Repostería.
- **Es presidente** del Comité de Autogestión Turística de El Tejar, Chimaltenango.
- **Es presidente** del Colectivo Gastronómico de Chimaltenango.
- **Organiza y** participa en diferentes actividades altruistas y educativas en su comunidad.
- **Ha organizado** diversos certámenes culinarios y ha obtenido varios reconocimientos en festivales gastronómicos.

Castellanos brinda recomendaciones para elegir el pescado seco ideal, cuyo color debe ser amarillo uniforme, no debe tener manchas rojizas o verdosas ni zonas con formaciones de hongos. Al tacto, debe tener una consistencia dura y no húmeda.

"Por la facilidad para cocinarlos, por lo abundantes que son en los mercados de la temporada y por el gusto y aceptación entre la gente, algunas de las especies preferidas, provenientes del Pacífico son robalete, sierra, pargo, sábalo, atún azul, bagre, barracuda, machorra y tiburón común", señala Villar Anleu en su libro. En relación con los curtidos, su "preparación tiene implícita subconscientemente la sacralización del acto que por esencia rodea un fervor hecho tradición", añade Villar Anleu.

"Hasta los 25 años, mi conocimiento era empírico, pues lo obtuve de los fogones y fuego de leña del restaurante de mi abuela, quien, a su vez, lo heredó de su madre, mi bisabuela. Luego, este arte pasó a mi madre, y de ella a mí. Pertenezco a la cuarta generación de profesionales de la gastronomía", dice Castellanos con total orgullo y satisfacción de promover la gastronomía nacional.

Platillo tradicional de Ruth Molina



FOTO PRENSA LIBRE: CORTESÍA DE RUTH MOLINA

El tiú de gallina criolla con carne ahumada es un platillo tradicional guatemalteco de origen q'eqchi', que se consume en celebraciones en Alta Verapaz, receta preparada por la chef e instructora en gastronomía Ruth Molina. Se acompaña de chile y pochitos —tamalitos de masa de maíz—.

GASTRONOMÍA

INCOMPARABLE TIÚ DE GALLINA CRIOLLA

Por Brenda Martínez
bmartinez@prensalibre.com.gt

Las expresiones culinarias tradicionales guatemaltecas son numerosas, algunas de las cuales son poco conocidas para la mayoría de la población, por lo que es importante visibilizarlas dentro de la amplia palestra gastronómica del país, como el tiú de gallina criolla con carne ahumada.

"El tiú es un recado que se elabora con el caldo del kaq'ik, como base, y se espesa con harina de arroz. Este tradicional platillo cobanero es un armonioso poema en el cual se entremezclan los sabores de la gallina criolla o chunto, como fondo, con las marcadas notas de vegetales asados que posteriormente son molidos y añadidos, además de una amalgama de hierbas aromáticas y especias", indica la chef Ruth Molina, instructora de la sede de Intecap en Cobán, Alta Verapaz.

La etnia maya q'eqchi' sirve este platillo conmemorativo para las fiestas en Cobán y algunos municipios aledaños, principalmente, para la ceremonia del paab'ank, indica la chef. Actualmente, se consume en diversos eventos sociales y familiares.

"Se sirve como acompañante del tradicional kaq'ik con carne de res ahumada y pochitos –tamalitos de masa de maíz–. Usualmente, se degusta como entrada, antes de servir el platillo principal", dice.

"Este platillo se ha elaborado por muchos años en la cocina de mi familia. Mi abuela materna (qepd) me enseñó a elaborarlo y en memoria de ella, lo preparo tal y como ella lo hacía, con métodos, procesos y utensilios tradicionales que no permiten que los sabores o las características organolépticas del platillo cambien", asevera Molina.

"Para percibir al máximo la mezcla de sus sabores, es ideal servirlo en escudilla y acompañarlo con pochitos. No se recomienda utilizar cubiertos, pues estos hacen que se pierda la consistencia espesa del recado. Tradicionalmente, los pochitos nos ayudan a comerlo", refiere la chef.

"Debido a que el tiú se disfruta con carne de res ahumada, es importante tomar en cuenta que antes de ahumarla, se debe utilizar leña adecuada para evitar que esta adquiera un sabor amargo. Me decía mi abuelita que a la carne había que agregarle únicamente sal y luego colgarla sobre el polletón para que se ahúme lentamente", recomienda Molina.

"Mi pasión por la gastronomía inició desde muy pequeña en las cocinas de mis abuelas, cada una con tendencias gastronómicas completamente distintas. Entrar en esas cocinas y sentir todos esos aromas era muy especial y, sobre todo, darme cuenta del amor con el que ellas cocinaban, lo cual dejó una huella imborrable en mi vida. Por eso decidí estudiar gastronomía en el Intecap, donde laboro actualmente dice la chef.



INGREDIENTES

1 gallina criolla
4 litros de agua
1 libra de tomate
3 cabezas de ajo
1 libra de cebolla
Achiote en pasta
3 clavos de olor
1 raja de canela
1 cdta. de pimienta de castilla
5 tomates árbol
½ libra de manteca de cerdo
Samat, cilantro, hierbabuena y sal al gusto
1 libra de harina de arroz
1 libra de carne de cerdo ahumada (lomo o costilla)
Para el chile frito:
8 oz de chile cobanero seco
1 cabeza de ajo
1 cebolla
Samat, sal y aceite al gusto

PREPARACIÓN

Limpiar la carne y vegetales. Colocar la gallina troceada en una olla y cocinar con agua, sal y una cabeza de ajo, y llevar a fuego medio. Asar el tomate, cebolla, ajo, tomate de árbol (che'pix) canela, pimienta y clavo. Licuar o moler en piedra o en un mortero todos los ingredientes asados con achiote y las hierbas finamente picadas para hacer un recado. Rectificar sazón. Cuando ya esté cocida la gallina, retirar del fuego. Colar el caldo y reservar. Preparar la harina de arroz con un litro de agua, deshacerla, colarla y agregarla al caldo con el recado que está en el fuego. Mover constantemente con una paleta de madera o espátula de goma hasta que espese. Por aparte, picar finamente una cebolla (en doble cincelado) y sofreír en manteca de cerdo hasta que esté dorada. Cuando el recado esté espeso, agregar la manteca sin la cebolla al recado, dejar hervir unos minutos más y listo.

Para el chile frito, tostar los chiles, picar los ajos y la cebolla finamente. Sofreir el ajo y la cebolla con un poco de aceite. Licuar el chile con un poco de caldo y luego incorporarlo al sofrito. Agregar samat y sazonar con sal y pimienta. Servir una pieza de gallina, carne ahumada, tiu, pochitos y chile.

PERFIL DE LA CHEF

Ruth Noemí Molina tiene amplia experiencia como instructora.
Se graduó como cocinera, panadera y repostera en la sede de Intecap en Cobán, Alta Verapaz.
Se ganó una beca para estudiar en el 2020 y 2021 un curso de comida china, franquicia y emprendimiento en el ICDF Taiwán.
Se ha especializado en embutidos y ahumados, decoración de pasteles y alta repostería.
Trabajó como instructora en Intecap de Santo Tomás de Castilla, Izabal, en el 2019.
Actualmente es instructora en la sede de Intecap en Cobán.

Platillo fuerte de Jorge Herrera

Por Brenda Martínez
bmartinez@prensalibre.com.gt

GASTRONOMÍA

SINGULARES Y RICOS CHILES RELLENOS

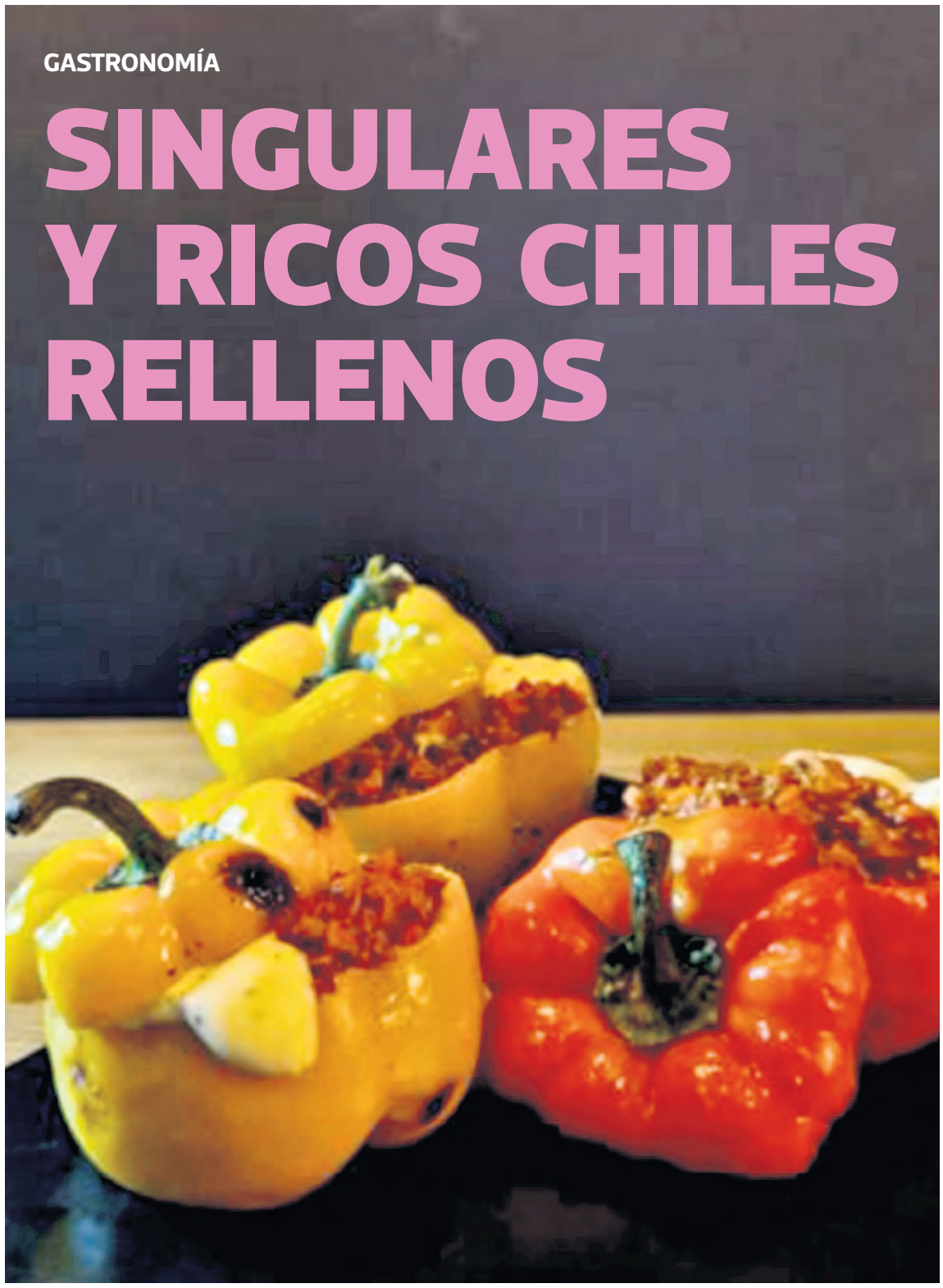


FOTO PRENSA LIBRE: CORTESÍA DE JORGE HERRERA

Receta de chiles morrones rellenos, preparada por el chef Jorge Herrera, es una forma original de disfrutar este delicioso platillo tradicional guatemalteco.

Uno de los platillos de mayor popularidad en la gastronomía tradicional guatemalteca, infaltable, indistintamente, en el menú de comedores, mercados y restaurantes de cocina nacional, son los chiles rellenos, que se antojan a cualquier hora del día, ya sea como platillo fuerte o como refacción, que se pueden preparar de una manera original, pero conservando su esencia.

El origen de este platillo es mexicano, pues sus primeros registros se remontan al Valle de Tehuacán, México, de hace 5 mil a 3 mil años antes de Cristo, afirma Jorge Herrera, chef ejecutivo del restaurante Mary's Co, zona 10. "Su picor es una característica de su proveniencia mexicana y, podríamos asegurar, que su relleno tiene influencias culinarias guatemaltecas, por lo que se convierte en un derivado de la cocina latinoamericana", añade.

"Los chiles rellenos representan una de las preparaciones culinarias de mayor consumo en el país. Se llaman de tal modo porque la legumbre, para tal efecto, se rellena de picado de carne y verduras. La composición del picadillo puede variar, de lo que resulta una amplia diversidad de chiles rellenos. El chile puede ser picante o no, según el gusto. En el primer caso, el preferido es el jalapeño; en el segundo, el pimiento es dulce", indica Luis Villar Anleu, en su libro *La cocina popular guatemalteca* (Editorial Universitaria, 2021). Se puede acompañar de otras comidas o degustar solo, entre tortillas, o para sublimarse en los famosos panes con chile, agrega.

Alrededor de esta preparación han surgido otras posibilidades culinarias. En una de ellas el chile se sustituye por frutos de jaiba.

"El sabor de nuestro protagonista, el chile morrón, conocido también como ají, amarillo, pimiento o pimiento morrón depende mucho del grado de maduración, que también determina su color. Los verdes se convierten en amarillos, anaranjados y rojos. Estos últimos contienen un mayor aporte de vitamina C y tienen un sabor más dulce. Así mismo, son ricos en fibra, favorecen el funcionamiento del sistema inmunitario y ayudan a prevenir el cáncer, a reducir los niveles de colesterol malo y el déficit de memoria, vinculado al envejecimiento", expone el chef.

Una de las ventajas de este vegetal es su textura idónea para poder rellenar, con lo que se obtiene un platillo vistoso por su color y de un sabor exquisito. En el caso de las personas a las cuales les parece tener un sabor amargo, bastará con retirarle la cáscara, las semillas y las membranas para poder degustarlo, refiere.

Este es un plato fuerte, debido a la cantidad de proteína que contiene. Se puede acompañar de una ensalada o de un arroz blanco, y se puede maridar de un buen vino blanco seco, pues aporta equilibrio al sabor dulce del chile morrón y resulta ideal para el sabor lácteo de la salsa de queso mozzarella, una original versión creada por Herrera.

"Si se desea prescindir de la carne, esta se puede sustituir por berenjena, ya que este vegetal aporta mucha fibra. También, se puede reemplazar la carne de res por la de cerdo e, incluso, podríamos a atrevernos a rellenarlos con camarones", expone.

"Mi cocina va al corazón y trato con cada platillo de asombrar y enfocarme en ingredientes que sin mucha elaboración queden deliciosos", afirma. "Considero que la cocina es como la moda, todos los días va evolucionando y tenemos que estar a la vanguardia. Si no evolucionamos, convertimos un arte tan bello en algo monótono", puntualiza Herrera.

INGREDIENTES

1 lb. de carne molida de res
4 chiles morrones rojos y amarillos
5 chorizos
5 longanizas
1 zanahoria
1 cebolla blanca
4 dientes de ajo
3 tomates ciruelo
2 jalapeños
2 cucharadas de pasta de tomate
Romero fresco, orégano, albahaca y paprika al gusto
1/2 lb. de queso mozzarella
2 cucharadas de mantequilla
1/2 taza de crema de cocina

PREPARACIÓN

Cortar los vegetales para el relleno de una manera fina y retirar la membrana de los chorizos y longanizas. En una sartén amplia incorporar la pasta de tomate y la mantequilla y saltear los vegetales en ellos. Luego, añadir la carne y los embutidos picados y dejar sofreír. Agregar las hierbas aromáticas. Condimentar y agregar, por último, la tercera parte del queso mozzarella a la mezcla. Dejar derretir el queso y reservar. Retirar con cuidado la tapadera de los chiles morrones y envolverlos en el lado con brillo del papel aluminio hacia adentro y condimentarlos con un toque de albahaca y aceite. Colocarlos en una sartén y dorarlos por todos los lados. Para la salsa, en una sartén derretir el resto del queso y en forma de hilo dejar caer la crema hasta incorporarla. Tener cuidado de no dejar calentar demasiado para no estropear la salsa. Retirar los chiles del aluminio y rellenarlos en el plato, cubrir con la salsa y servir.



PERFIL DEL CHEF

Trayectoria profesional de Jorge Herrera:

- **Se graduó** en el 2007 de Cocinero Profesional en el Intecap, y de Cocinero Internacional, en el 2012, también en ese lugar.
- **Se graduó** de repostero profesional en Academia Culinaria Las Margaritas, en el 2016.
- **Estudió** Administración de Restaurantes en el Intecap en el 2019.
- **Ha trabajado** como cocinero en varios hoteles del país.
- **Fue jefe** de cocina en el restaurante Casbah (Antigua Guatemala).
- **Empezó** a trabajar en la corporación PTR hace nueve años, como subchef, y desde hace cuatro, está a cargo del restaurante Mary's Co, Avia, zona 10.
- **Conduce** el programa *Cocina caliente desde el 2021.*

Platillo petenero de Elmer Marroquín

GASTRONOMÍA

PESCADO BLANCO EN HOJA DE SANTA MARÍA

Por Brenda Martínez
bmartinez@prensalibre.com.gt

El pescado blanco, cuyo nombre científico es *Petenia splendida*, es uno de los recursos biológicos dulceacuíferos de mayor valor en Petén, y ocupa un lugar emblemático en las tradiciones gastronómicas de ese departamento, donde se degusta de diversas maneras.

Consumirlo al vapor en hoja de Santa María es un placer que más de alguna vez en la vida vale la pena experimentar. Este es un platillo tradicional de Petén, principalmente, en los municipios de Flores, San Andrés y San José, debido a la abundancia de la hoja de Santa María, también conocida como balsamito, y a la excelente combinación de sabores que se obtiene junto con el pescado blanco, endémico del Lago Peten Itzá, refiere Elmer Marroquín, chef ejecutivo de Bolontiku Hotel Boutique, en San Andrés, Petén, quien preparó esta receta de forma práctica. "Por esta razón, su pesca se encuentra protegida y regularizada, y únicamente puede ser de forma artesanal". añade.

Este plato se caracteriza por un aroma muy pronunciado y por la textura suave y jugosa del pescado, que se considera muy nutritivo y saludable. Al prepararlo al vapor, el pescado no pierde sus propiedades nutricionales, afirma.

"Debido a que este platillo se convierte en una experiencia única que se recordará por siempre, recomiendo degustarlo maridado de un buen vino a las orillas del Lago Petén Itzá, con esa persona especial, durante un evento importante y para disfrutar de la visita a Petén", dice el chef, quien se inició de muy joven en la panadería.

El *Petenia splendida,* muy apreciado por los habitantes locales, se puede preparar en ceviche, frito, a la plancha, en carpaccio y, tradicionalmente, al vapor o asado. También se acompaña de ingredientes peteneros como la chaya, hongo tziquinché o chile habanero. Este pescado destaca por su jugosidad.

"Mis principales aprendizajes se basan en la manera en que los comensales ven y disfrutan cada platillo realizado, las técnicas que pueden funcionar y la selección de los ingredientes de alta calidad para crear experiencias en cada ocasión", indica, "Es muy importante el conocimiento de la amplia variedad de ingredientes nacionales y la forma en que se pueden utilizar a diferencia de como tradicionalmente se conoce", puntualiza Marroquín.

PERFIL DEL CHEF

Elmer Marroquín ha acumulado 23 años de experiencia en varias áreas de la gastronomía.

- **Se graduó** de cocinero profesional en Intecap.
- **Tiene 20** años de experiencia de trabajo en hoteles y restaurantes en Guatemala, Escuintla, El Progreso y Petén.
- **Ha participado** en diversos festivales gastronómicos, donde ha obtenido primeros lugares en competición de hoteles y restaurantes a nivel nacional.
- **Es asesor** de restaurantes.
- **Ha conducido** el segmento de cocina del programa *Viva la mañana*, de *Guatevisión*.





INGREDIENTES

1 libra de pescado blanco
1 onza de aceite de oliva
2 dientes de ajo en rodajas
2 onzas de vino blanco
2 onzas de cebolla blanca cortada en juliana
1 rama de romero finamente picado
1 pizca de sal
1 pizca de pimienta negra
1 hoja de papel aluminio
2 hojas de Santa María
Ralladura de limón
Para la guarnición:
1 oz de lechuga *red oakleaf*
1 oz de zanahoria en lascas
1 oz de palmito parrillado
1 rábano en rodajas
1 pepino
1 oz de tomate cherry cortado a la mitad
1 oz de cebolla morada rostizada
2 oz de queso panela en cubos
1 onza de vinagre de vino tinto
1 onza de aceite de oliva

PREPARACIÓN

Colocar sobre la mesa una hoja de papel aluminio y sobre este, las hojas de Santa María. Colocar el pescado blanco y marinarlo con sal, aceite de oliva, cebolla, ajo, romero, pimienta negra y vino blanco.

Envolver el pescado con la hoja de Santa María, y con el papel aluminio hacer una bolsa estilo papillote.

Precalentar el horno a 180 grados centígrados y hornear durante 15 minutos.

Para la guarnición, colocar en un bowl la lechuga *red oakleaf*, las lascas de zanahoria, las rodajas de palmito, el rábano, el pepino, el tomate cherry, la cebolla morada y el queso panela. Sazonar con vinagre de vino tinto, aceite de oliva, sal y pimienta. Servir en un plato la ensalada, destapar el pescado justo antes de servir para sentir el vapor y la fragancia de la hoja de Santa María.

Petenia splendida al vapor en hoja de Santa María es una exótica y exquisita receta, preparada con este pescado, endémico del Lago Petén Itzá, que se observa al fondo de la foto, preparada por Elmer Marroquín, chef ejecutivo de Bolontiku Hotel Boutique, en San Andrés, Petén.

FOTO PRENSA LIBRE: CORTESÍA DE ELMER MARROQUÍN

Cocina internacional

50 recetas originales *para el alma*

PRENSA LIBRE

Platillo completo de Marlon Ruiz

GASTRONOMÍA

LOMITO BRILLA CON RICAS GUARNICIONES

Por Brenda Martínez
bmartinez@prensalibre.com.gt

Aunque el protagonista de cualquier platillo es la proteína a utilizar, sus acompañamientos también sobresalen cuando se elaboran con técnicas de alta cocina y que producen una explosión en el paladar cuando se combinan entre sí. Sin embargo, eso no significa que su aplicación en la práctica sea compleja, pues se pueden emplear en casa.

"Elegí este platillo como emblemático de mi cocina por la armonía de texturas de sus ingredientes: la suavidad y cremosidad de la emulsión de garbanzos fusionados con la carne; el crocante de los espárragos; la frescura del *mix* de lechugas verdes y el toque picante de la mayonesa", explica el chef Marlon Ruiz, quien preparó la receta de su inspiración: medallón de lomito con emulsión de puré de garbanzos y mayonesa de chile Cobán, que se presenta en este espacio.

"Mi cocina está ligada a la tierra, al darle valor al producto que tenemos en casa, con ingredientes frescos que encontramos en los mercados", añade el chef, quien expone que en este platillo se pone en práctica la técnica de *maillard*, que se define como una caramelización de los alimentos, así como la reacción que proporciona el color dorado en la carne en el proceso de cocción, a fin de que conserve sus jugos y nutrientes.

EMULSIONES

Son preparaciones de dos medios, ya sea uno sólido y uno líquido-graso o dos medios líquidos. Esta receta tiene tres medios: sólido, del garbanzo; líquido, del agua, y liquido-graso, del aceite de ajonjolí. "Mi recomendación es tener todos los ingredientes pesados y al momento de incorporar el aceite a los que se van a licuar o mezclar, hacerlo en forma de hilo, para que la preparación aumente poco a poco su volumen y se logre una emulsión perfecta", indica.

Ruiz aconseja preparar la emulsión de alverja un poco más líquida, si se desea obtener una salsa, o un poco más espesa, para que sea un puré.



Medallón de lomito, con emulsión de puré de garbanzos, espárragos y mayonesa de chile Cobán es una sofisticada receta preparada por el chef Marlon Ruiz, suculenta y nutritiva.

FOTO PRENSA LIBRE: CORTESÍA DE MARLON RUIZ

INGREDIENTES

Medallón de lomito de 9 onzas
1 taza de garbanzo cocido o enlatado.
1 onza de aceite de ajonjolí
1 manojo de espárragos (3 unidades por plato)
Mix de lechugas verdes
1 libra de alverja
Sal y pimienta
1 onza de mantequilla
2 onzas de aceite
1/2 onza de cilantro picado
Para la mayonesa de chile Cobán:
Huevo a temperatura ambiente
4 gramos de sal
10 gramos de jugo de limón
200 ml de aceite vegetal o de oliva
2 onzas de chile Cobán en polvo

PREPARACIÓN

En el vaso de la licuadora o procesador de mano, colocar el garbanzo con ½ onza de agua y licuar a velocidad baja. Agregar el aceite de ajonjolí en forma de hilo hasta que se forme una pasta firme y sin grumos. Rectificar sazón con sal y pimienta. Reservar. Para la mayonesa de chile Cobán, colocar el huevo en el vaso de la licuadora, batidora o procesador de mano, con la sal y jugo de limón. Licuar a velocidad baja e incorporar el aceite en forma de hilo hasta que la mezcla se torne blanca y empiece a emulsionarse poco a poco hasta formar una consistencia espesa y firme. Pasar la mayonesa a un recipiente y agregar el chile Cobán hasta lograr el picor deseado. Poner una olla con agua al fuego y cuando rompa el hervor, agregar sal y cocinar los espárragos por dos minutos. Retirarlos y pasarlos por agua fría para cortar la cocción, para obtener la consistencia *al dente*. Al momento de servir, colocarlos en una sartén caliente con aceite de oliva y agregarles el cilantro picado. Rectificar sazón. En el agua donde se blanquearon los espárragos, cocinar las alverjas por cinco minutos o hasta que empiecen a flotar. Retirarlas del agua y licuarlas con dos onzas de agua hasta formar una consistencia suave o lisa. Rectificar sazón con sal y pimienta. En una sartén bien caliente añadir aceite y sellar la carne, hasta que se torne dorada de todos los lados. Luego de un sellado correcto, incorporar la mantequilla y con ayuda de una cuchara, bañar con esta la carne. Dejar reposar la carne por unos 5 minutos. Esta es la técnica de *maillard*, para que los azúcares y nutrientes de la proteína se conserven. Emplatar y servir.

PERFIL DEL CHEF

Marlon Ruiz tiene más de 10 años de experiencia culinaria:

- **Se graduó** de cocinero (2011) y repostero profesional (2014) en Intecap, donde asistió a diversos cursos en gastronomía.

Participó en cuatro temporadas del programa *Desafío Culinario*, donde obtuvo el séptimo lugar en la competencia y primer lugar en postre (2017).

Trabajó como cocinero en el hotel Real Intercontinental (2015).

Laboró en como repostero en los restaurantes Café de la Paix y The Market.

Hizo pasantía en el restaurante Palermo, donde trabaja actualmente como repostero.

Es fundador de @nomadacook, emprendimiento de conservas de salsas y aderezos.



"Es un platillo con mucho sabor, que se puede degustar un fin de semana o para sorprender a la familia o amigos en un día festivo", apunta.

"Una de las influencias más importantes de mi carrera ha sido mi madre. Ella, como cocinera en casa, y yo, junto a ella, observando cómo preparaba sus recetas, me abrió el apetito de estudiar gastronomía. También, admiro los programas televisivos de Anthony Bourdain y Marco Pierre White, quienes han sido y son una fuente de inspiración a través de la pantalla", indica Ruiz, quien destaca que en la cocina debe prevalecer la humildad, persistencia y creer en uno mismo.

"Durante mi carrera culinaria, encontré personas que tienen algo en común con la gastronomía, donde puedes absorber algo de su conocimiento. Allí es donde uno se va puliendo poco a poco", puntualiza el chef.

PRENSA LIBRE

Plato saludable de Joshua Montenegro

GASTRONOMÍA

RICAS "ALITAS" DE COLIFLOR EN BARBACOA

Por Brenda Martínez
bmartinez@prensalibre.com.gt

Prácticamente en todo platillo preparado con proteína animal, esta puede sustituirse con diversidad de vegetales, que no solo adquieren un sabor incomparable con los condimentos idóneos, sino que ayudan a mejorar nuestra salud.

"Soy aficionado a las barbacoas de todo tipo, por lo que siempre estoy buscando nuevas recetas o lugares en donde disfrutarlas. Al entrar en el inmenso mundo vegano y vegetariano, descubrí que no hay límites en cuanto a sabores y texturas", expone el chef Joshua Montenegro, quien presenta en este espacio su receta especial de "alitas" de coliflor en barbacoa, acompañada de aderezo *ranch* y vegetales,

"Un día, experimentando con ingredientes, cociné con tempura de todo tipo de vegetales, para ver qué reacción tenían al calor. Lo demás es historia: una buena salsa barbacoa y un rebozado crocante", añade.

"Creo que la cocina vegana y vegetariana pueden ser diversas en cultura, sabores y orígenes. Además, activan nuestro sistema sensorial, para que a través de él podamos vivir una experiencia de alimentar el cuerpo y el alma. Quiero demostrarme a mí, principalmente, y después, a mis amigos, clientes, alumnos y consumidores que ser vegano es más que un estilo de vida", explica el chef.

"Hay muchos más vegetales que proteínas animales en el mundo. Me atrevo a decir que podríamos crear cualquier tipo de receta o platillo representativo, de cualquier región o país en una versión vegetariana, y allí nace, según mi criterio, la esencia de veganismo. La cocina vegana es divertida diversa y aplicada", refiere Montenegro.

Para estas "alitas" "usa la salsa que más te guste: oriental, búfalo, barbacoa o mostaza y miel. También, puedes comerlas solo empanizadas. Acompáñalas de bastones de apio, zanahoria y aguacate, para ayudar a limpiar el paladar del picante y dulzura de las salsas elegidas, como un buen aderezo *ranch*, tratando de balancear el platillo entre proteína, carbohidratos y vegetales", agrega.

Montenegro indica que para hacer estas "alitas", se puede usar brócoli, hongos, algún tubérculo, ramitas de loroco o, incluso, maíz dulce. Solo es cuestión de precocinar, sazonar y empanizar. Podemos hacer también una salsa de mango y jengibre que además de estar de temporada le van muy bien a estas frituras", refiere el chef.

"Ser vegano es mucho más que alimentación. Este estilo de vida también nos propone una forma honesta de tratar a nuestro cuerpo. Si por algún motivo pruebas la comida vegana por un período corto de tiempo, luego será muy difícil regresar a una alimentación diferente, ya que los beneficios se hacen notorios pronto, al ayudarnos a mejorar nuestra calidad de vida, y evitar el impacto negativo al medio ambiente", puntualiza.

"Generalmente, se dice que nuestra mejor influencia es un chef de otro país, el escritor de un libro o algún chef con estrellas Michelin. Pero mi mejor influencia de creatividad fue doña *Esme*, de un restaurante muy reconocido del país, con quien tuve el placer de cocinar", recuerda. "Un día me dijo: 'la mejor chef del mundo es una mamá que muchas veces con poco recurso y con lo que tiene en la refrigeradora crea una deliciosa comida para su familia, y tiene tiene el poder de transmitir sentimientos a través de sus platillos. Hasta el día de hoy, si comes algo que yo cociné o replicas alguna de mis recetas, escucharas a más de uno de los invitados decir: 'Hoy comí como en casa'", puntualiza el chef.

Instagram: elchef_gt
Facebook: El Chef Gt
Correo electrónico: elchefgt@gmail.com

PERFIL DEL CHEF

Joshua Montenegro es versátil en el mundo culinario.

• **Perteneció a** la primera generación que se graduó de cocinero internacional en el Intecap.

•**Certificaciones del** del Foro Panamericano de Asociaciones Culinarias; Escuela Superior de Gastronomía Mariano Moreno, en México, y del Instituto Universitario Vive Sano.

Es instructor de cocina, chef de banquetes, chef corporativo de restaurantes y hotelería, chef de bistros, chef consultor de marcas y chef personal.

Actualmente, es chef vegetariano de investigación.





FOTO PRENSA LIBRE: CORTESÍA DE NATALY CHINCHILLA

"Alitas" de coliflor en barbacoa, acompañadas de aderezo *ranch* y vegetales, receta preparada por el chef Joshua Montenegro.

INGREDIENTES

1 coliflor mediana
1 cucharadita de jengibre picado
1 cucharadita de orégano seco
1 diente de ajo picado
¼ de taza de leche de almendra sin azúcar
1 cucharada de linaza hidratada
4 onzas de harina de almendra
4 onzas de empanizador de coliflor
Aceite de coco para freír
6 onzas de salsa barbacoa
4 onzas de aderezo *ranch*
2 zanahorias
1 apio grande
2 aguacates
2 ramitas de kale
Aceite de oliva
Sal y pimienta

Para la barbacoa:

1 diente de ajo picado
4 onzas de pasta de tomate
1/2 cdta. de mostaza amarilla
1 cdta. de pimentón ahumado
1 cdta. de cebolla en polvo
2 cdtas. de vinagre de manzana
1/4 cucharadita de sal
2 cucharadas de miel de caña o panela
2 cucharadas de salsa de soya
2 cucharadas de agua
2 cucharaditas de fécula de maíz
2 cucharadas de agua

PREPARACIÓN

Cortar la coliflor del tamaño deseado, tomando en cuenta que será empanizada. Colocarla en un recipiente con agua y sal durante 5 minutos, lavar con agua fría y colocarla en un desinfectante de vegetales por 10 minutos.

Cocinar la coliflor en agua hirviendo con el jengibre y sal de 4 a 6 minutos. El jengibre ayudará a reducir los gases naturales de la coliflor. Detener la cocción, al verter sobre ella abundante agua fría para una consistencia firme.

Precalentar el aceite elegido en una sartén ligeramente profundo. También se pueden cocinar en *air fryer*. Mezclar el ajo picado con el orégano, la harina y empanizador de su elección. Mezclar el huevo con la crema (si se desea versión vegetariana) o la linaza con la leche de almendra; sazonar con sal y pimienta al gusto. Para el empanizado, es muy importante secar bien la coliflor. Se reboza en el huevo o la linaza y luego en la mezcla de harina con el empanizador o miga de pan, cuidando de no empanizar los tallos. Freír cada trozo por 5 minutos de todos los lados hasta que tomen un color café ámbar, Colocar en papel absorbente.

Barbacoa: calentar el aceite de oliva en una cacerola a fuego alto, añadir el ajo picado y freír de 2 a 3 minutos hasta que el ajo se torne ligeramente dorado. Reducir a fuego lento, verter la pasta de tomate y los demás ingredientes. Cocinar 5 minutos, removiendo frecuentemente para que los sabores se mezclen. Remover un par de minutos hasta que la salsa barbacoa esté suave y espesa. Servir acompañadas de bastones de apio y zanahoria, aderezo *ranch*, y aguacate con alioli de oliva y kale.



Lomito glaceado a la Marsala con gratín de papa y ensalada del campo es la propuesta de plato fuerte con guarniciones del chef Ricardo Zúñiga.

FOTO PRENSA LIBRE: CORTESÍA DE RICARDO ZÚÑIGA

GASTRONOMÍA

LOMITO Y VINO SE FUSIONAN

Plato fuerte de Ricardo Zúñiga

Por Brenda Martínez
bmartinez@prensalibre.com.gt

No hay nada más placentero que disfrutar de un suculento y delicioso platillo, que sea preparado con creatividad y esmero, y que abra el apetito con tan solo verlo.

Una de esas originales propuestas culinarias nació en la cocina del chef Ricardo Zúñiga, a quien le gusta experimentar con ingredientes y técnicas que ha visto en restaurantes de varios países, donde también ha asistido a capacitaciones, y que aplica en sus platillos en la actualidad. Su receta lomito glaceado a la Marsala con gratín de papa y ensalada del campo es un plato equilibrado, sofisticado y exquisito.

"La inspiración para elaborar este platillo se originó de un viaje a Italia, donde logré degustar la diversidad del vino Marsala, lo cual me llevó a realizar pruebas de demi glace, con diversas proteínas y acompañamientos, hasta llegar al platillo final de lomito", expone el chef. "Marsala es un vino italiano con tres variedades de color. En este caso, se utiliza el de tono rojo rubí, cuyo aroma de uva con notas a vainilla y caramelo y su sabor semidulce hacen destacar el sabor de la carne", añade.

En cuanto a la utilización del demi glace, Zúñiga explica que esta es una salsa marrón, a base de vino, la cual se reduce a fuego lento hasta dos tercios de su volumen original, y que para enriquecerla y suavizarla, se le puede agregar mantequilla. "Es la base de la cocina francesa y se utiliza para carnes o para decorar platos", indica.

"Este platillo es ideal para degustarlo en el almuerzo o cena. Se recomienda acompañarlo con vino tino Valpoliccelo, pues su cuerpo medio tiene una acidez natural más alta que la de otros vinos, lo cual se traduce en mayor azúcar para su punto óptimo de maduración y, por consiguiente, destaca más el plato", recomienda Zúñiga.

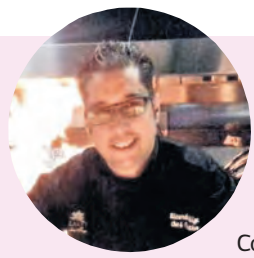
"Para esta receta se combinan sabores en boca como el semidulce del vino, la fuerza del queso del gratín de papa y la frescura de la ensalada de campo, lo cual lo hace un plato completo que estimula al paladar", añade.

Sobre las características de su cocina, el chef detalla que escoge productos de alta calidad para sus ingredientes, a fin de garantizar una máxima degustación y sabor en sus platillos, y pone en práctica altos estándares de higiene. Entre las técnicas culinarias que aplica están las básicas, aires y espumas, deconstrucción, esferificación, gelificación y nitrógeno líquido.

Acerca de su experiencia, Zúñiga refiere que estudió en Estados Unidos y trabajó en Vail, Colorado, para restaurantes de renombre internacional, creciendo paulatinamente hasta convertirse en chef de *cuisine*.

"Mi influencia se ha visto marcada por chefs internacionales como Virgilio Martínez, de Perú; Ferrán Adriá, de España, y Curtis Duffy, de EE. UU., a la que se suma mi creatividad, lo cual que me ha llevado a preparar platillos que se salen de lo cotidiano hacia una cocina de experiencia", puntualiza Zúñiga.

PERFIL DEL CHEF



Tiene experiencia de casi 20 años en restaurantes de alto nivel.

- **Estudió Culinary** Arts Associate in Applied Sclences, en Colorado Mountain Collage, EE. UU, donde trabajo en restaurantes de renombre.
- **Se capacitó** con el chef Mateo Salas en Cocina de Vanguardia Avanzada y Molecular en el 2012. Trabajó como chef de *cuisine* en Bico y cocinero, en Bulli, España.
- **Ha participado** en actividades benéficas como Sabores Unidos, de Amcham (2009, 2010 y 2011); con Funsepa en Cena a ciegas (2015) y otras galas.
- **Laboró para** el prestigioso proyecto culinario Jakes, JK Ming y Jean Francoise, y fue chef ejecutivo de Tamarindos Alta Cocina, entre otros.
- **Lidera el** proyecto Guatemala Espectacular, para reestructurar el menú con productos locales, así como el menú en La Mar, Monterrico, Santa Rosa.
- **Actualmente, está** desarrollando su proyecto personal, Portocampo, en Vista Muxbal.

INGREDIENTES

6 onzas de vino Marsala
3 onzas de demi glace —salsa de la cocina francesa que se obtiene al reducir un fondo o vino—
1/2 cucharadita de tomillo
1/2 cucharadita de romero
2 cucharadas de azúcar morena
8 onzas de lomito
4 papas medianas
25 gramos de mantequilla
2 gramos de romero seco picado
15 gramos de ajo finamente picado
500 ml de crema para batir
100 ml de queso mozzarella
6 gramos de perejil fresco finamente picado
4 onzas de lechugas mixtas
6 hojas de espinaca
Micro arúgula
Flores comestibles (opcional)
Aceite de oliva
2 dientes ajos finamente picados
Sal, cantidad suficiente
Pimienta molida, cantidad suficiente

PREPARACIÓN

Salsa: colocar todos los ingredientes en una olla y llevar a ebullición. Cuando la consistencia sea mas espesa que líquida, retirar del fuego.

Gratín de papas: precalentar el horno a 180° centígrados. Pelar las papas y cortarlas en rodajas finas. Mantenerlas en agua. Engrasar con la mantequilla un molde de paredes altas para horno. Escurrir las papas y ponerlas en un *bowl*. Mezclarlas con el ajo, sal, pimienta y romero. Acomodar las papas en el molde engrasado en forma de capas. Cubrir perfectamente con la crema, sazonar con sal y pimienta y espolvorear el queso y el perejil picado y distribuirlos homogéneamente por la superficie. Hornear por 40 minutos, pinchando con un cuchillo la papa para asegurarse de que está tierna y que la superficie está dorada. Retirar del horno, cortar en cubos del tamaño deseado y servir.

Lomito: precalentar la parrilla a 200° centígrados. Marinar la carne con ajo, sal y pimienta. Colocar el lomito en la parrilla y asar, según el gusto del término: rojo, de cinco a seis minutos de cada lado, a baja temperatura; medio, de seis a siete minutos de cada lado, a baja temperatura; tres cuartos, de siete a ocho minutos de cada lado, a baja temperatura; azul, medio minuto de cada lado, a temperatura alta.

Ensalada de campo: lavar las lechugas mixtas y la espinaca. Mezclar en un *bowl* con un poco de aceite de oliva y sal.

Presentación: colocar un poco de la salsa en el plato y sobre esta, el lomito y el gratín de papa, al gusto. La ensalada, a un costado. Usar micro arúgula y flores comestibles para decorar.

Por Brenda Martínez
bmartinez@prensalibre.com.gt

El salmón es una carne versátil que puede prepararse de innumerables formas y todas quedan exquisitas.

Jorge Herrera, chef ejecutivo del restaurante Mary's Co, zona 10, creó una receta exótica para disfrutar este pescado, rico en ácidos grasos omega-3 y proteína de alta calidad, llamada tiradito de salmón con salsa de maracuyá con *coulis* de mango.

"Este es un plato peruano en el que se evidencia la influencia de inmigrantes japoneses. El salmón se presenta en el plato en cortes delgados y crudos, como sucede con otros platillos de la cocina de Japón, por lo general, solo aderezados con jugo de limón, aunque en la actualidad, hay variaciones de la receta original como la incorporación de pulpo o de camarón", expone Herrera.

"Amo la cocina fría. Desde mis inicios en el mundo de la gastronomía, lo que más disfruto es hacer ensaladas y platillos fríos, mezclar aderezos y experimentar con nuevos sabores", refiere. "En este tiradito de salmón se demuestra la versatilidad de este pescado, para el cual utilizamos ingredientes exóticos como el mango y el maracuyá, así como la jícama. Es un platillo que reúne diferentes culturas culinarias", dice.

"Me encantan los sabores exóticos y en este platillo están presentes en su máxima expresión porque son muy sedosos. La combinación de lo agridulce con el salmón siempre quedará muy bien. El *coulis* de mango balancea los sabores y lo crocante de la jícama aporta equilibrio al paladar", añade el chef.

CONSEJOS

El salmón que se puede adquirir en Guatemala proviene de Chile o de Noruega, por lo que está congelado y empacado al vacío para conservar sus características. "Por ende, es difícil dejarnos guiar por el color, pero aconsejo que entre más intenso este sea, así será la buena calidad del pescado. Debemos verificar que el empaque al vacío no esté dañado o sin él. De preferencia, que el pescado venga aún con piel, pues ayudará a conservarlo de mejor manera", indica.

Al prepararlo, no se debe dejar a temperatura ambiente, porque es muy importante continuar con la cadena de frío, pues es un pescado muy delicado. Este platillo se debe comer inmediatamente después de haberlo elaborado.

"También, no se debe saturar de sabor ni de muchos condimentos, debido a que el salmón tiene su sabor característico", señala Herrera.

"Recomiendo degustarlo en una tarde de calor para que sea un poco más refrescante y, al ser una entrada, maridarlo con un buen vino blanco. Este es un platillo que llenará de explosión el paladar, por lo que se recomienda 'limpiarlo' –eliminar un sabor en boca para dar la bienvenida a otro bocado nuevo– para luego seguir con los platos fuertes. Se sugiere acompañar con frituras de malanga o de plátano", expone el chef.

"Mi cocina va al corazón y trato con cada platillo asombrar y enfocarme en ingredientes que sin mucha elaboración queden deliciosos", afirma. "Considero que la cocina es como la moda, todos los días va evolucionando y tenemos que estar a la vanguardia. Si no evolucionamos, convertimos un arte tan bello en algo monótono", puntualiza Herrera.



FOTO PRENSA LIBRE: CORTESÍA DE JORGE HERRERA

Tiradito de salmón con salsa de maracuyá y *coulis* de mango, preparado por el chef Jorge Herrera, es una refrescante entrada en la que se combina el sabor del pescado con frutas tropicales.

INGREDIENTES

4 onzas de salmón en cubos
Para la salsa de maracuyá:
2 onzas de pulpa de maracuyá
1 onza de jugo de limón
2 onzas de jugo de naranja
½ onza de vinagre de arroz
½ onza de mirin —vino de arroz japonés—
½ onza de salsa soya
½ onza de aceite de ajonjolí
Sal y pimienta al gusto
Para el coulis de mango:
½ mango tommy o ½ taza de pulpa de mango
½ taza de azúcar granulada
½ cucharada de mantequilla
1 onza de vodka o licor blanco
1 onza de jugo de mango

PREPARACIÓN

Salsa de maracuyá: en un *bowl* mezclar todos los ingredientes, comenzando con el limón y la sal y, luego, incorporar el resto, hasta obtener una mezcla bastante líquida. Refrigerar y reservar.

***Coulis* de mango: picar finamente el mango. Luego, en un sartén grande colocar la mantequilla y los trozos de mango picado. Dejar que se doren por un momento, añadir el licor y dejar que se evapore. Agregar el azúcar hasta que se desintegre totalmente y el jugo de mango. Retirar del fuego e incorporar unas gotas de aceite de ajonjolí. Dejar enfriar y conservar.**

Armado: presentar el platillo en un plato largo, de preferencia, blanco. Cortar el salmón en cubos de ½ centímetro y sumergirlos en la mitad de la salsa de maracuyá, previamente fría, y agregarle unas semillas de ajonjolí blanco. Montar en el plato de manera lineal e incorporar el resto de la salsa para bañar todo el salmón. Verter sobre este, el *coulis* de mango. Colocar jícama cortada en julianas finas a lo largo del plato. Decorar con hojas enteras de cilantro y ajonjolí negro y blanco. Acompañar con frituras de malanga, camote o plátano.

GASTRONOMÍA

SALMÓN QUE EXPLOTA EN EL PALADAR

Exótico deleite de Jorge Herrera

PERFIL DEL CHEF

Trayectoria profesional de Jorge Herrera:

- **Se graduó** en el 2007 de Cocinero Profesional en el Intecap y de Cocinero Internacional, en el 2012, también en ese lugar.
- **Se graduó** de repostero profesional en Academia Culinaria Las Margaritas, en el 2016.
- **Estudió Administración** de Restaurantes en el Intecap, en el 2019.
- **Ha trabajado** como cocinero en varios hoteles del país.
- **Fue jefe** de cocina en el restaurante Casbah (Antigua Guatemala).
- **Empezó a** trabajar en la corporación PTR hace nueve años, como subchef, y desde hace tres años está a cargo del restaurante Mary's Co, Avia, zona 10.

PRENSA LIBRE

GASTRONOMÍA

ESPLÉNDIDO RISOTTO DE NATURAL VERDOR

Risotto con kale es la propuesta culinaria de la chef Lucy Gil Barco, en la que es protagonista este vegetal, rico en nutrientes, y en la que utiliza ingredientes locales y orgánicos.



FOTO PRENSA LIBRE: CORTESÍA DE LUCY GIL BARCO

INGREDIENTES

1 taza de arroz arborio
3 tazas de caldo de vegetales o pollo
1 taza de vino tinto
1 onza de cebolla
3 onzas de hongo portobello
4 onzas de kale
2 onzas de mantequilla
1 onza de queso parmesano
1 cucharadita de aceite de oliva

PREPARACIÓN

En un sartén, poner a calentar el aceite y freír la cebolla. Agregar el arroz y dorar por unos minutos. Luego, añadir el vino blanco y esperar hasta que el alcohol se evapore. Verter, poco a poco, el caldo de vegetales. Mientras el arroz hierve, en una taza de agua con unos granitos de sal, pochar —cocer con ebullición ligera– las hojas de kale, evitando que estas pierdan el color verde intenso. Luego de pochadas, licuar con un poco del caldo de vegetales, a fin de obtener una pasta cremosa de kale que luego se le agregara al arroz. Cuando falte por cocerse una taza de caldo al arroz, agregar los hongos portobello cortados de la forma que se prefiera. La idea es que el arroz empiece a soltar la cremosidad característica del risotto. Cuando el arroz este casi totalmente cocido, se agrega la pasta del kale y la mantequilla, y para finalizar, se agrega el queso. Presentar con alfalfa, si se prefiere.

Platillo saludable de Lucy Gil Barco

Por Brenda Martínez
bmartinez@prensalibre.com.gt

El risotto es uno de los platillos más populares de Italia, y la primera receta en la que se utilizó un arroz cremoso surgió en el siglo XVI en el norte de ese país europeo. Al ser versátil, se puede combinar con gran cantidad de ingredientes.

La chef Lucy Gil se especializa en cocina saludable, sostenible y orgánica, por lo que utilizó kale para fusionarlo al risotto. "En esta receta, utilizamos ingredientes orgánicos, ricos en nutrientes y con poca proteína animal. Incorporé el kale, que se cultivaba de manera orgánica y responsable en uno de los lugares donde trabajaba como chef", expone.

El kale, que pertenece a la familia de las coles, tiene mucha personalidad y un color verde muy bonito. El hongo portobello es un superalimento que, junto con el kale, conforman un plato lleno de sabor, pero, al mismo tiempo, saludable, añade Gil.

"El kale tiene muchas propiedades nutricionales como vitaminas –A, C y E– y minerales esenciales para el organismo –magnesio y hierro–. Además, es una rica fuente de calcio, omega 3 y fibra y es uno de los alimentos con más concentración de vitamina K, necesaria para la coagulación sanguínea y fundamental para promover la fijación del calcio en los huesos", explica la chef.

También, el kale es rico en proteínas, así que puede ayudar a saciar el organismo, perder peso y reducir factores de riesgo cardiovascular

Gil recomienda degustar este platillo a la hora del almuerzo, con un vino tinto o blanco, según el gusto del comensal. "Si se come en la noche, el cuerpo debe hacer más trabajo para digerirlo", dice.

"El risotto es un plato muy versátil, se pueden hacer mil recetas con él con flor de calabaza, espinaca, cualquier tipo de hongo, mariscos o jamones, y se pueden mezclar con varios ingredientes o solo con queso", refiere.

"Fui chef del pequeño hotel y reserva Santuario Natural El Tular, donde gracias a Magalí Rey Rosa y Gabriel Asturias, pude expandir mis conocimientos y conocer una forma de cocina más saludable y, sobre todo, ser más responsable con el medio ambiente. De esa experiencia, salen mil ideas y nuevas recetas, tratando de utilizar productos locales y de pequeños agricultores, lo cual es parte medular de mi cocina", puntualiza Gil.

PERFIL DE LA CHEF



Lucy Gil es amante de la cocina natural y de la utilización de productos locales y orgánicos.

- **Se graduó** de cocinera profesional en el Intecap, en el 2012.
- **Trabajó como** segundo cocinero en el restaurante El Cafetal, del hotel Westin Camino Real.
- **Fue encargada** del *snack* bar en el hotel boutique La Reunión.
- **Fue chef** en el hotel y reserva natural Santuario El Tular, donde recibió capacitación sobre agricultura sostenible, comida vegana y vegetariana.
- **Creó menú** para el restaurante La Quinta Estación, zona 9.
- **Actualmente, es** chef *freelance*.



FOTO PRENSA LIBRE: CORTESÍA DE FERNANDO RUIZ

GASTRONOMÍA

Plato gurmé de Fernando Ruiz

FILETE CON ORIGINALES ACOMPAÑAMIENTOS

Filete de dorado sobre una cama de puré de arvejas y menta, acompañado de coliflor asada es un platillo gurmé, completo y de fácil preparación, que nació de la creatividad del chef Fernando Ruiz.

INGREDIENTES

6 onzas de filete de dorado
4 onzas de arvejas
¼ de coliflor pequeña
5 hojas de menta
1 cabeza de ajo
½ cebolla mediana
4 onzas de mantequilla
½ taza de aceite de oliva
1 limón
Sal gruesa y pimienta

PREPARACIÓN

Encender el carbón de la parrilla. Cortar la parte superior de la cabeza de ajo y añadirle un poco de aceite de oliva y sal. Envolverla en papel aluminio, colocarla cerca del carbón y rotarla de vez en cuando para que la cocción sea pareja, por unos 30 minutos. Cocinar las arvejas en abundante agua con sal por cinco minutos y escurrirlas. Cortar la cocción inmediatamente después, al introducirlas en abundante agua con hielo. Drenar el agua y reservar.

En una sartén, freir la cebolla cortada en trozos, con dos dientes de ajo rostizados, aceite de oliva y mantequilla. Cuando la preparación este acitronada —se torne transparente—, colocarla en la licuadora junto con las arvejas, la menta, una onza más de mantequilla blanda y aceite de oliva y licuar hasta obtener una textura de puré. Agregar unas dos cucharadas del agua de cocción de las arvejas si fuera necesario, rectificar sazón y colar. Cortar la coliflor en trozos medianos, marinarla con aceite de oliva, ralladura de limón, sal y pimienta. Asar la coliflor sobre la parrilla junto con el resto del limón cortado en gajos por unos 15 minutos. Colocar otra sartén sobre la parrilla y agregar mantequilla y aceite de oliva. Cuando esté caliente, colocar el filete sazonado con sal gruesa y pimienta y cocinar por 10 minutos de cada lado, y bañarlo con la grasa de la sartén. Con el resto del ajo rostizado, hacer un puré y untarlo en un pan favorito y tostarlo en la parrilla. Presentar de manera creativa todos los elementos del platillo.

Por Brenda Martínez
bmartinez@prensalibre.com.gt

La gastronomía minimalista aporta una equilibrada combinación de aromas, texturas y sabores, que destaca por su composición visual armoniosa, para que con alimentos sencillos y mínimos se alcance un placer gustativo con cada pequeño bocado.

Uno de los platillos que mejor representa ese concepto fue creado por el chef Fernando Ruiz, llamado filete de dorado sobre cama de puré de arvejas y menta, acompañado de coliflor asada, en el que con pocos ingredientes logra no solo conquistar el paladar sino la vista por sus figuras geométricas y caprichosas.

"La inspiración a veces proviene de una fotografía, algún sabor o aroma; sin embargo, la mayoría de ocasiones es parte de un proceso metódico, creativo y disciplinario. Este platillo, en particular, es una mezcla de ambos, pues representa un recuerdo de una época donde trabajaba a escasos pasos del mar, pero también, la memoria gustativa, la cual constituye uno de los recursos más importantes para los cocineros, al crear nuevas propuestas", indica Ruiz.

"Una buena cocina no siempre es la que usa ingredientes de elevado costo, y un buen cocinero siempre será el que saque el mayor provecho de la materia prima que llegue a sus manos. Este plato representa ese pensamiento en mi cocina, pues contiene ingredientes de productores locales, utilizados de la manera más sencilla posible. Buscamos que cada elemento brille por sí mismo y, a su vez, sea un todo en cada bocado. El dorado, de sabor ligeramente dulce, es ideal para las personas que no comen ese tipo de productos pero que tengan la curiosidad de probarlos algún día", añade.

Cada ingrediente por separado puede ser utilizado como una comida completa. Las arvejas, al igual que la coliflor, son una excelente fuente de fibra, ideal para aprovechar todos los nutrientes y proteína del pescado, expone.

"Si su intención es impresionar a su pareja, familiar o amigo y tiene bajo presupuesto o pocos conocimientos en la cocina, este plato será perfecto para lograrlo. Al ser un plato ligero y fresco, puede disfrutarse en el almuerzo o cena, acompañado de un vino blanco con acidez moderada y gusto frutal como Chardonnay. También puede maridarse con cualquier cerveza rubia ligera o con la bebida natural que más le guste. Es perfecto para disfrutarlo en la terraza o el jardín", recomienda el chef.

"Disfruto de la buena comida hecha con amor, sin importar de quien o de donde venga y eso quizá sea lo que más me agrada de mi oficio, conectar con los productos y con quienes los producen, lo cual tiene mucho peso en los resultados finales. También es importante tomar en cuenta las reacciones honestas de nuestros comensales, pues la cocina se basa en prueba y error, solo así aprenderemos a honrar a todas las personas involucradas en el proceso. Mi cocina es particular por ser abierta, creyente de la importancia del conocimiento colectivo, generacional y cultural", puntualiza Ruiz.

PERFIL DEL CHEF



Fernando Ruiz es especialista en asesoría gastronómica.
Cursó sus estudios de Gastronomía en Intecap, de donde se graduó en el 2009.
Fue cocinero del restaurante El Cafetal y Café Vienes, en el Hotel Westin Camino Real.
Trabajó como cocinero en el Club Italiano, y parrillero, en Ambia.
Se desempeñó como chef de partida en SK COREA, en Panamá; y como chef en Lobster Sea Food and Grill y en Hotel Casa Jumay.
Actualmente, dirige el Proyecto Cocina Creativa, enfocado en brindar asesoría integral a nuevos emprendedores.

Dumplings de Flor de María González



Hay alrededor de unas 30 variantes de dumplings asiáticos y todos son deliciosos. Son fáciles de preparar y se recomienda consumirlos con té negro, como sucede en ese continente. Esta receta fue preparada por la chef Flor de María González.

FOTO PRENSA LIBRE: CORTESÍA DE FLOR DE MARÍA GONZÁLEZ

INGREDIENTES

Para el relleno:
400 gramos de carne de cerdo molida
100 gramos de cebolla
30 gramos de cebollines
30 gramos de champiñones
20 gramos de vinagre de arroz
50 gramos de salsa de soya
10 gramos de jengibre
Sal, pimienta y ajo al gusto
Para la masa:
200 gramos de harina suave
100 gramos de agua tibia

PREPARACIÓN

Relleno: lavar y desinfectar todas las verduras. Picar la cebolla, el ajo, los champiñones, el jengibre y los hongos secos lo más fino posible. Colocar la carne de cerdo en un *bowl* mediano. Con ayuda de las manos, girarlo de un lado, mientras se incorporan las verduras picadas y el resto de ingredientes. Durante este proceso, que se prolonga unos 20 minutos, se mantiene girando el *bowl* en un mismo sentido para que absorba toda el agua. Una vez listo el relleno, se cubre con papel *film* y se refrigera por unos 30 minutos.

Masa: entibiar el agua, incorporarla en la harina y mezclarla con las manos, de 10 a 20 minutos, hasta obtener una masa lisa y homogénea. Dividir en piezas de 20 gramos cada una y formar bolitas. Colocarlas sobre una base enharinada, cubrirlas con *film* y dejarlas reposar por 20 minutos. Transcurrido este tiempo, con ayuda de un rodillo, estirar cada bolita hasta que tenga un grosor de 1 a 2 mm, y que quede en forma de disco. Colocar cada uno en la palma izquierda, agregarle el relleno y realizar los pliegues respectivos para cerrar los dumplings. Por último, preparar la vaporera y cocinarlos de 15 a 20 minutos. Servir calientes, acompañados de una deliciosa salsa de soya.

GASTRONOMÍA

BOCADILLOS CHINOS LLENOS DE SABOR

Por Brenda Martínez
bmartinez@prensalibre.com.gt

Para los aficionados de la gastronomía asiática, son imperdibles los dumplings, exquisitos bocadillos que pueden consumirse como entrada o como platillo principal.

Los dumplings o *dim sum* se originaron en el sur de China, cerca de Hong Kong. Aunque en la actualidad se consumen en toda esa república, son muy populares en metrópolis como Londres o Nueva York. En Japón le llaman *gyoza* a un tipo muy popular de dumpling –el *jiao zi*–. Pero hay que tener cuidado de pedir una *gyoza* en un restaurante chino o un *jiao zi* en uno japonés, porque sería como pedir risotto cuando quiere paella y viceversa, indica la chef Flor de María González, vicepresidenta, para Centroamérica, de la Asociación de Restauradores Gastronómicos de las Américas y el Mundo, y propietaria de Fusion Foods.

"Son un aperitivo para beber el té. Llegaron a conquistar Europa en la Ruta de la Seda y se quedaron como un consentido de los restaurantes de comida asiática", añade.

Los sabores místicos de los dumplings chinos han permeado en diversas culturas. Hay dos rellenos universales consentidos: el de cerdo –cuya receta se aromatiza con jengibre y se complementa con ingredientes como la zanahoria– y otro, completamente vegetariano. "Se pueden preparar de cualquier forma, siempre y cuando complemente bien con el sabor de la soya y del miso, que generalmente son los sazonadores que los acompañan", afirma González.

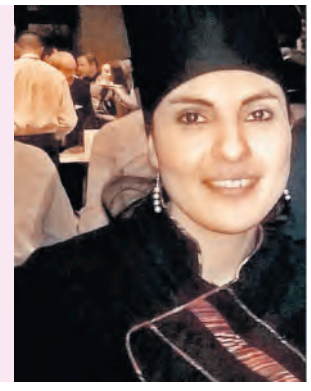
"Elegí este platillo, gracias a la experiencia que adquirí mediante una beca cursada en Taiwán, por parte del Instituto Técnico de Capacitación (Intecap), a la cual pertenezco. Más allá de una gran experiencia, me transmitió un estilo de vida y alimentación totalmente distinto al que estamos acostumbrados. Esta es un pequeña muestra de esta bella cultura gastronómica", refiere la chef.

El dumpling tiene alrededor de 30 variantes, y se puede preparar al vapor, en agua, en sartén o *deep-fried* –frito–. En Taipéi, las versiones más conocidas son el *jiao zi*, el *xiaolongbao y el baozi.* Los rellenos pueden variar, según el gusto de la persona, ya sea de cerdo, res, pollo, frutos de mar, vegetales o champiñones, agrega.

"Recomiendo degustar este platillo en una tarde de té, preferiblemente negro, de buena calidad, como una pequeña boquita oriental que aporta frescura al paladar para salir de lo convencional. Una vez preparados al vapor, se pueden cocinar unos cinco minutos en una sartén antiadherente, para lograr que sean ligeramente crocantes en la base, o consumirlos simplemente al vapor, con una buena salsa de soya, salsa picante o una reducción de balsámico", puntualiza González.

PERFIL DE LA CHEF

Flor González se especializa en repostería y panadería.
• **Actualmente** cursa el segundo año de maestría en Administración Financiera en Universidad Galileo.
• **Obtuvo el** título de Técnico en Gastronomía en Intecap, donde también se certificó como repostera, panadera e instructora de formación profesional, además de otros cursos recibidos en Guatemala y otros países.
• **Tiene una** certificación en Hotelería, Turismo y Catering en ICDF, Taipei, Taiwán, en el 2019.
• **Trabajó en** hotel y restaurante Santo Domingo, en L'Enoteca Toscana y fue instructora de Gastronomía en el Intecap, donde fue jefa del taller de Panadería y Repostería.



INGREDIENTES

½ barra de mantequilla
1 cebolla blanca picada finamente
1 onza de ajo picado finamente
3 latas de leche de coco
4 ramas de cilantro picado finamente
1 rama de apio picado finamente
1 onza de harina
½ onza de consomé de camarón
2 litros de fondo de pescado
1 libra de camarón de cualquier tamaño
2 peces corvina o filete de pescado
6 unidades de jaibas o cangrejos
Sal y al gusto

PREPARACIÓN

En una olla, dejar derretir la mantequilla, y agregar los vegetales y las hierbas picadas. Cuando esté cristalizada la cebolla, verter el fondo de pescado y la leche de coco. Dejar que se cocinen por 10 minutos. Mientras, en un bowl mezclar la harina con un poco de agua y agregarla a la base preparada anteriormente. Incorporar los mariscos bien limpios a la sopa y dejar cocinar por 15 minutos más. Agregar sal al gusto. Servir caliente y acompañar con arroz.



PERFIL DEL CHEF

Ángel Chávez tiene experiencia en varias ramas de la gastronomía.

Se graduó de cocinero internacional en el Intecap.

• **Ha laborado** en restaurantes de comida italiana, asados y cocina tradicional guatemalteca, como cocinero, subchef, jefe de cocina y parrillero, entre estos,Tre Fratelli y La Esquina.

•**Ha participado** en distintos congresos gastronómicos organizados por Intecap.

•**Desde el** 2019 es chef ejecutivo de Fisherman's Guatemala, donde junto a su equipo ha incorporado platillos en el menú.



Sopa marinera de Ángel Chávez

La sopa marinera es una receta de las costas caribeñas, preparada por el chef Ángel Chávez, del restaurante Fisherman's.

FOTO PRENSA LIBRE: CORTESÍA DE FISHERMAN'S

GASTRONOMÍA

FESTÍN DE VARIEDAD DE RICOS MARISCOS

Por Brenda Martínez
bmartinez@prensalibre.com.gt

En estos días en que comienza a bajar la temperatura, rasgo característico del clima de los últimos meses del año, no hay nada mejor que degustar una exquisita sopa de mariscos bien caliente.

Una de estas recetas es la sopa marinera, preparada por Ángel Chávez, chef ejecutivo del restaurante Fisherman's. "Este platillo ofrece un festín de auténticos frutos del mar, pero en nuestra cocina lo preparamos a base de leche de coco, ingrediente tradicional de las costas caribeñas y que se fusiona perfectamente con los mariscos", indica Chávez. El chef expone que los fundadores de este restaurante vivieron por un tiempo en la zona caribeña de Honduras, donde quedaron impresionados de la riqueza de su gastronomía, por lo que incorporaron recetas de estos platillos en el menú del lugar.

La leche de coco, que es uno de los ingredientes protagonistas de esta sopa, es rica en vitaminas C y E, que ayudan a estimular el sistema inmunitario, y vitaminas del complejo B, responsables de proporcionar energía a las células. También contiene minerales como potasio, calcio, selenio, fósforo, magnesio y hierro, asevera Chávez, la cual se puede utilizar también en la preparación de arroz y postres.

Para elegir el pescado de buena calidad, el chef aconseja verificar que este tenga olor fresco y suave; no debe emanar olor desagradable, agrio ni parecido al amoniaco; los ojos deben ser claros y sobresalir un poco, y la carne debe ser brillante y tener agallas de color rojo. En cuanto al camarón, este marisco debe tener su cabeza firme y de buen color.

"Esta exquisita sopa de mariscos la recomiendo acompañar con arroz y patacones, a cualquier hora del día", señala Chávez.

Color, textura, volumen y cantidades son las principales características de la cocina de Chávez. "En Fisherman's es primordial que la calidad y cantidad de un plato sean las adecuadas y mantener las proporciones entre los elementos que componen el plato. Así mismo, verifico constantemente que se mantenga la frescura de cada ingrediente, pues el elemento clave en mis platillos son los mariscos", puntualiza el chef.

PRENSA LIBRE

Camarón en robata de Fermín Azkue

Por Brenda Martínez
bmartinez@prensalibre.com.gt

En la gastronomía japonesa, además de los conocidos alimentos crudos, se incluyen técnicas como frituras, cocciones al vapor y asados.

Una de las formas de asar es mediante una parrilla fina llamada robata, la cual fue presentada en el país por el restaurante Salvaje, en octubre. "La robata, al ser más delgada, está muy cerca de las brasas, para lo cual se utilizan diferentes tipos de madera", expone Fermín Azkue, chef venezolano y socio del restaurante Salvaje, quien presentó esta parrilla durante su visita a Guatemala. "En la robata podemos preparar una amplia variedad de vegetales, mariscos, pescados y carnes, pues tiene varios niveles que permiten controlar de mejor manera la temperatura de la cocción", añade.

Los japoneses, dice el chef, utilizan este *grill*, generalmente, con pinchos. Es importante limpiarla bien después de usarla, para evitar que se mezclen lo sabores de los alimentos asados "En Japón, cada parte de la parrilla se utiliza para alimentos específicos, ya sean carnes o vegetales", refiere Azkue.

En el nivel que está más cercano a las brasas se generan temperaturas más altas, ideales para sellar la proteína animal, conservar sus jugos y que se cocine mejor su interior.

Azkue recomienda comprar la robata para preparar platillos en casa, o adoptar una parrilla pequeña donde se pueda concentrar el fuego.

Entre las maderas que se pueden usar en Guatemala para esta parrilla está el eucalipto, pino, encino o roble. Azkue indica que hay que tener cuidado con maderas aromáticas que tienen más resina para evitar que los alimentos adquieran un sabor inadecuado. Las costras de cenizas se utilizan para cocciones de vegetales que no requieran tanto calor como aguacates, puerros, cebollas o berenjena.

Durante su visita, Azkue hizo una degustación de platillos en robata como elotes *baby*, aguacate, pulpo, camarón y pescado, así como un bizcocho cuyo chocolate fue ahumado en esta parrilla.



FOTO PRENSA LIBRE: CORTESÍA DE RESTAURANTE SALVAJE

Camarón azul preparado en parrilla japonesa llamada robata, para la cual se usan maderas aromáticas y en la que se pueden preparar diferentes tipos de proteínas animales, así como vegetales.

GASTRONOMÍA

EXÓTICO Y ÚNICO ASADO JAPONÉS

Azkue expone que una de las características de la gastronomía japonesa es utilizar solo productos frescos y de calidad, además de que en sus platillos predominan los pescados y mariscos, debido a su cercanía con el mar, los cuales tienen alto contenido de grasa, lo que les aporta un sabor particular. Por ello, en su cocina se respeta el principio de frescura del producto. "Siempre busco que los platillos que preparo no sean normales sino que sobrepasen las expectativas", puntualiza el chef.

INGREDIENTES

1 libra de camarones grandes
Ralladura de limón
Brochetas (pinchos) de madera
Sal y pimienta blanca
Para la mantequilla cítrica:
100 gramos de mantequilla sin sal
Jugo de un limón mandarina
Para la salsa holandesa:
150 gramos de mantequilla clarificada
1 cucharada de vinagre de jerez
4 yemas de huevo

PREPARACIÓN

Limpiar el camarón, retirarle la cabeza, cáscara y entrañas, dejándole la cola. Lavarlo y secarlo. Colocarlo en la brocheta de manera vertical atravesando toda la cola. Añadirle sal y pimienta blanca.

Mantequilla cítrica:
Dejar la mantequilla bien cremosa y cuando esté a temperatura ambiente, agregarle el jugo del limón. Batir hasta que se unifiquen.

Colocar los camarones en la parrilla con brasa moderada y distribuir sobre ellos la mantequilla cítrica con una brocha. Cocinar hasta que se doren bien.

Salsa holandesa:
Batir las cuatro yemas de huevo con la cucharada de vinagre en un *bowl*. Colocar la mantequilla clarificada en una olla y calentar a 50 grados centígrados (no muy caliente). Luego, incorporar lentamente con los huevos, sin parar de batir, hasta que emulsione correctamente. Rectificar sal y pimienta blanca.
Retirar los camarones de la parrillera, colocarlos en el plato y cubrir con la salsa holandesa y un toque de ralladura de limón.

PERFIL DEL CHEF

Fermín Azkue tiene amplia experiencia internacional.

- **Su pasión** por la cocina nació a los 15 años, cuando comenzó a trabajar en restaurantes.
- **Luego,** laboró en reconocidos restaurantes de Londres, Barcelona y París, como el Dinner by Heston Blumenthal, con dos estrellas Michelin, en Inglaterra.
- **Después,** en la isla del Caribe St. Barths, inauguró, junto al chef Lourant Catineaux, Bonito Restaurant.
- **En Panamá** guió proyectos gastronómicos. Se integró a la Corporación Makoto Latinoamérica y abrió el restaurante Makoto México y Makoto Panamá.
- **En el 2018** se incorporó como chef socio del Grupo Salvaje.



PRENSA LIBRE

Cena de fin de año de Alexis Noguera



Chipa guazú y lengua a la vinagreta son platillos festivos tradicionales de Paraguay, donde se suele consumir en Navidad o en celebraciones especiales, receta preparada por el chef paraguayo Alexis Noguera, quien tiene varios años de vivir en Guatemala.

FOTO PRENSA LIBRE: CORTESÍA DE ALEXIS NOGUERA

PREPARACIÓN

Lengua a la vinagreta: en una olla con agua fría y un poco de vinagre, colocar la lengua con una *mirepoix* —hortalizas cortadas en pequeños dados— tradicional (puerro, cebolla y apio) y condimentada con el laurel, sal y pimienta negra en grano al gusto.
Llevar a fuego fuerte y dejar hervir. Bajar el fuego al mínimo posible y dejar que la lengua se cocine por dos horas y media. Cuando esté tierna, enfriarla rápidamente en un baño maría inverso, es decir, sumergirla en agua fría con hielo. Luego, pelarla.

Preparar una salsa criolla con la cebolla y los morrones cortados en *brunoise* —corte en pequeños dados—. Condimentar con una vinagreta tradicional de sal, aceite y vinagre o limón. Cortarla en finas rebanadas, colocadas sobre una fuente. Cubrirla con la salsa criolla y refrigerar por dos horas como mínimo. En el momento de servir, agregarle el huevo duro rallado y el perejil picado.

Chipa guazú: pelar y cortar las cebollas en cuadritos. En una sartén poner a calentar tres cucharadas de manteca y agregar la cebolla picada con una pizca de sal y pimienta. Freír hasta que la cebolla tome una apariencia transparente y reservar. Licuar el elote, los huevos, la cebolla, el aceite y la leche. Para facilitar el licuado, dividir los ingredientes en tres partes. Licuar todo hasta obtener una mezcla de consistencia pastosa. Colocar la mezcla obtenida en un recipiente del tamaño adecuado. Agregar queso desmenuzado, sal al gusto, y mezclar hasta que se integren bien los ingredientes. Engrasar un molde de vidrio o metal de 20 cm y verter la mezcla. Calentar el horno a 180 a 200 grados centígrados y hornear durante unos 45 minutos o hasta que tome una apariencia dorada. Servir en rebanadas.

PERFIL DEL CHEF

Alexis Noguera tiene amplia experiencia en panadería.
Concluyó en el 2019 la licenciatura en Nutrición en la Universidad Politécnica Artística de Paraguay; tramita el título.
Estudió Gastronomía y Alta Cocina en el IGA de Paraguay.
Se certificó como panadero y confitero en Inforcap (Paraguay), y como panadero, en Intecap.
Obtuvo beca para estudiar en Hotelería, Turismo y Catering en ICDF, Lee Ming, Taiwán.
En Paraguay trabajó en restaurantes como Nonino y en el negocio familiar Karimer.
Fue instructor de panadería y confitería en Paraguay y apoyó *ad honorem* a la formación de estudiantes en Intecap.



GASTRONOMÍA

CON ESTOS PLATILLOS FESTEJAN EN PARAGUAY

Por Brenda Martínez
buenavida@prensalibre.com.gt

Cada país acostumbra a fin de año degustar magníficos y deliciosos manjares tradicionales para celebrar con toda la familia y amigos.

Para festejar la Navidad, en Paraguay se acostumbra preparar los platillos *chipa guazú (soufflé* de maíz salado tierno), de origen colonial, y lengua a la vinagreta.

"La gastronomía paraguaya nace de la fusión de la culinaria española y la cocina cario-guaraní, que se desarrolló por influencia de religiosos franciscanos, españoles y criollos, y que tuvo lugar en Asunción y pueblos de los alrededores", explica el chef paraguayo Alexis Noguera.

El *chipa guazú* debe su nombre a dos vocablos. El primero, *chipa,* que designa a un conjunto de guarniciones que tienen al maíz o al almidón de mandioca –yuca– como base de preparación y que forman parte del *tyra*, término guaraní que denomina a todo alimento que se consume para acompañar el mate cocido, la leche y el café o como guarnición de otros platos. El segundo de los vocablos, *guazú*, significa en guaraní grande, de lo cual se infiere que la *chipa guazú* es una torta grande de maíz, surgida en 1556.

La lengua a la vinagreta nació en el norte de Italia. Su consumo comenzó en regiones como Piamonte, Veneto y Trientino-Alto Adige. Luego, se extendió a países como España y, de ahí, a todo el mundo. Para los gauchos rioplatenses del siglo XVIII, la lengua de vaca era uno de los cortes de carne predilectos.

Por ello, la lengua a la vinagreta es un corte de la lengua vacuna preparado con vinagre, similar al escabeche. Es un plato frío, parecido al fiambre, de consumo muy frecuente en Paraguay, Argentina y Uruguay. Se degusta como entrada, acompañado con *chipa guazú*, o entre dos rebanadas de pan como un emparedado, durante la víspera de la Navidad, añade.

Otros platillos emblemáticos de esta época en ese país son la sopa paraguaya, pollo relleno deshuesado y horneado, lechón entero cocido a la parrilla o al horno de leña, butifarra, ensalada rusa de papa y papa española.

"Se recomienda consumir tanto la *chipa guazú* como la lengua a la vinagreta en conjunto, pues producen una explosión de sabores única. Su armonía perfecta deja sensaciones inexplicables en el paladar. Se acompañan con un vino tinto, cerveza o algún refresco", expone el chef, quien reside en Guatemala desde el 2019 y quien junto a su esposa, la chef Flor de María González, fundó la empresa de cátering Fusion food. "En este momento me sigo empapando tanto de conocimientos, técnicas y costumbres pertenecientes a Guatemala", puntualiza Noguera.

INGREDIENTES

Lengua a la vinagreta:
Una lengua de vaca (puede ser de ternera o novillo)
2 puerros
Una rama de apio
2 hojas de laurel
1/2 morrón verde, 1/2 morrón
rojo y 1/2 morrón amarillo
2 cebollas
2 huevos duros
Ajo y perejil (opcional)
Aceite, vinagre, sal y pimienta

Chipa guazú:
700 gramos de maíz tierno
4 huevos
1 taza de leche
1/2 taza de manteca o aceite
2 cebollas
300 gramos de queso Paraguay o queso mozzarella
Sal al gusto

Cena navideña de Esteban García

Por Brenda Martínez
bmartinez@prensalibre.com.gt

A una semana de la Navidad, hay suficiente tiempo para alistar los ingredientes necesarios que se usarán para preparar una cena gurmé completa que deje sorprendidos a familiares y amigos.

El chef Esteban García, consultor gastronómico en la empresa propia Pasión Culinaria, sabe muy bien cómo lograrlo, con un festín que será la delicia de pequeños y grandes, en el que las protagonistas son las pechugas de pavo rellenas de manzanas, arándanos, albaricoques hidratados en vino tinto, acelga y quesos mixtos. Una combinación de sabores exquisitos y característicos de la época. "Esta es mi temporada favorita del año, no solo porque durante ella nació mi hija, sino porque año con año nace la inspiración de cocinar platillos distintos y trascender tradiciones inculcadas desde la niñez. Compartir en familia y amigos se vuelve parte fundamental de mi vida", dice el chef.

"Considero que son sabores, texturas y combinaciones que les gustan a los niños, y si encantamos a los más pequeños, podemos agradar a cualquier invitado", agrega García, quien propone como guarniciones puré de camotes y papa con curry y jengibre y brócoli con mantequilla de tomates secos. Y para terminar con broche de oro, una tarta de queso con calabaza y nueces será la conquista final del paladar de todos los comensales.

El chef sugiere maridar estos platillos con vino, café o chocolate, porque potencializan el sabor de los platos y, en algunos casos, ayudan a la digestión.

"Mi cocina va más allá de cuidar las técnicas que, por supuesto, son parte fundamental, pero considero que en ella predomina la disciplina, respeto por los ingredientes, pasión y, sobre todo, amor por lo que hago junto con mi esposa que también comparte el mismo arte", expone.

"Una de mis recomendaciones es no seguir nunca una receta al pie de la letra y utilizar la inspiración personal para dar la magia adecuada a los seres queridos al momento de cocinar", puntualiza.

www.pasionculinariagt.com



FOTO PRENSA LIBRE: CORTESÍA DE ESTEBAN GARCÍA

Las pechugas de pavo rellenas son las protagonistas de esta cena navideña, con guarniciones de puré de papas y camote y ensalada de brócoli, recetas originales del chef Esteban García.

INGREDIENTES

3 libras de pechuga de pavo (hacer corte mariposa, estirar no tan delgado para poder rellenar, y marinar con ajo, romero, tomillo, miel de maple, sal y pimienta)
Cáñamo para bridar las pechugas
1 manzana verde y 1 manzana roja peladas y cortadas en dados pequeños
3 cucharadas de arándanos deshidratados
½ taza de vino tinto
4 onzas de queso Oaxaca o mozzarella
2 onzas de queso parmesano
1 onza de queso gorgonzola o queso azul
6 onzas de aceite de oliva
2 onzas de nueces mixtas (opcional)
½ taza de albaricoques deshidratados (cortar en cuadros medianos e hidratar con ½ taza de vino tinto)
1 chile pimiento asado, sin piel
1 tallo pequeño de apio
1 zanahoria pequeña pelada
1 cebolla blanca o morada pequeña. Estos últimos 4 vegetales, cortados en cuadros pequeños.
4 dientes de ajo finamente picados
8 onzas de acelga limpia y desinfectada, cortada en tiras largas
1 taza de miga de pan
Sal y pimienta al gusto

Para el puré de camote:
2 libras de camotes
2 libras de papa loma
1 cucharadita de jengibre en polvo
1 cucharada de curry en polvo
2 onzas de queso mozzarella
2 onzas de queso parmesano
½ taza de crema para batir
4 onzas de mantequilla
2 cucharadas de azúcar morena
Sal y pimienta al gusto

GASTRONOMÍA

SUPREMO FESTÍN PARA CELEBRAR EN FAMILIA



PERFIL DEL CHEF

Esteban García es reconocido chef y docente.
• **Se graduó** de cocinero profesional en Intecap (2005).
Asistió a cursos en Nutrición y Dietética, Ciencia y Arte y Chef Manager en Academia Culinaria de las Américas (2013).

Tiene certificación de *Sous chef* e inspector de escuelas y restaurantes en dicha academia.
Fue chef ejecutivo en Club corporativo Guayacán / Alfredo di Roma, y Club Italiano; chef corporativo de grupo Buen Rollo y es chef consultor de Pasión Culinaria /Empresa A&B.

Ha sido chef instructor en Fundación Carlos F. Novella, Universidad Rafael Landívar, Universidad del Istmo y Academia Culinaria Las Margaritas.
Ha participado en diversos eventos culinarios a nivel nacional e internacional y ha recibido varios reconocimientos.

PREPARACIÓN

Relleno: colocar en una olla aceite de oliva y cuando esté caliente, agregar cebolla, zanahoria, apio, ajo y las manzanas y sofreír por dos minutos. Luego, agregar la acelga, pimientos asados, arándanos, albaricoques con vino tinto y dejar que reduzca el vino. Sazonar con sal y pimienta. Retirar y colocar el relleno en un recipiente, agregar el resto del aceite de oliva, quesos, nueces, ligeramente doradas, y miga de pan. Mezclar bien y rectificar la sazón con sal y pimienta. Se puede agregar alguna especia como jengibre en polvo, curry o pimentón español al gusto.

Pavo: extender las pechugas en una tabla, lo más planas posible, y tratar de que no se hagan agujeros para que no se salga el relleno. Agregar el relleno previamente cocinado en toda la parte superior de las pechugas y enrollar con mucho cuidado; utilizar cáñamo para bridarlas o atarlas y colocarlas en una bolsa para hornear pavo. Atar la bolsa con todas las pechugas rellenas y colocarla en una bandeja para hornear. Precalentar el horno por 10 minutos a 180 grados centígrados. Hornear por 45 minutos o hasta que alcancen una temperatura interna de 80 grados centígrados (se puede medir con termómetro digital o análogo). Retirar la bolsa con mucho cuidado por el vapor que se produjo en la parte interna, retirar el cáñamo con una tijera y cortar las pechugas en medallones.
Salsa: Colar el jugo de cocción de las pechugas y licuarlo con gravy o ½ taza de harina dorada. Sazonar con sal y pimienta. Se puede agregar ½ taza de jugo de naranja. Hervir hasta obtener la consistencia adecuada y acompañar con los medallones.
Puré: pelar y cortar los camotes y papas en rodajas gruesas. Cocer en suficiente agua con azúcar morena. Cuando estén blandos, retirar del agua con mucho cuidado y pasar a una batidora o machacar bien hasta formar un puré. Colocarlo en una olla mediana y agregarle mantequilla y la crema. Dejar que caliente por dos minutos. Sazonar con sal, pimienta, jengibre y curry en polvo. Colocar en un recipiente refractario y agregarle en la parte superior los quesos. Gratinar y servir.

PRENSA LIBRE

Platillo saludable de Kattia Valdeavellano

Por Brenda Martínez
bmartinez@prensalibre.com.gt

Los excesos de las comidas tradicionales de fin de año, repletas de carbohidratos y grasas, pueden haber causado mella en el cuerpo, por lo que una comida ligera, nutritiva y práctica de hacer ayuda a equilibrar de nuevo al organismo para comenzar con buen ánimo el 2022.

La chef Kattia Valdeavellano propone un pollo cajún a la plancha con verduras y arroz que contiene todos los nutrientes necesarios. "La cocina cajún, conocida por sus notas picantes, surgió en el extremo sur de EE. UU., inspirada en la gastronomía francesa rural, creada por pobladores que vivían de la tierra, y que se fueron adaptando a siglos de influencias culturales y cambios geográficos", expone.

Esta receta está llena de sabor, principalmente, por la mezcla de especias del cajún: sal, ajo en polvo, pimentón, pimienta negra, cebolla en polvo, pimienta de cayena, orégano, tomillo y hojuelas de pimiento rojo, pero también por un arroz animado, indica. "Me encanta agregar pimientos y cebollas, y cocinarlos a la plancha el tiempo suficiente para resaltar la dulzura. La preparación es muy básica, ya que no debemos ser unos expertos en la cocina para elaborarla", añade.

Para tener una dieta equilibrada, dentro del platillo saludable hay que incluir alimentos de todos los grupos que nos aporten la energía y nutrientes que el cuerpo necesita. "Lo más importante es quitar de nuestras mentes que estaremos a dieta, sino mentalizarnos que empezaremos a comer de manera sana y nutritiva", dice la chef.

Entre sus consejos para adoptar una dieta saludable está comer proteínas variadas como pescado, marisco, huevos y carne. Hay que priorizar el pescado y la carne magra. También, preparar menús variados con cocciones sencillas como a la plancha, horneados o hervidos, con poca sal, y alternativamente condimentar la comida con especias o hierbas aromáticas.

También, aconseja utilizar aceite de oliva tanto para cocinar como para aliñar; beber agua a diario en todas las comidas; elegir alimentos frescos, locales y de temporada, siempre que sea posible; procurar que algunos de los cereales sean integrales y no comer más de lo que cabe en un plato en cada comida.

No olvidar incluir legumbres como garbanzos, guisantes, lentejas, judías secas y habas a la dieta diaria, así como frutos secos.

"Que te llamen chef es un gran honor, que te permite exponer en cada platillo la sencillez y la esencia de lo que eres. Lograr una sonrisa en cada persona que confía en tus platillos es la mejor recompensa", indica Valdeavellano.

"Actualmente, abrí una página de recetas keto y me dedico plenamente en la elaboración y seguimiento a personas que llevan este tipo de dieta", concluye la chef.

Cocina Keto Gt en Facebook.

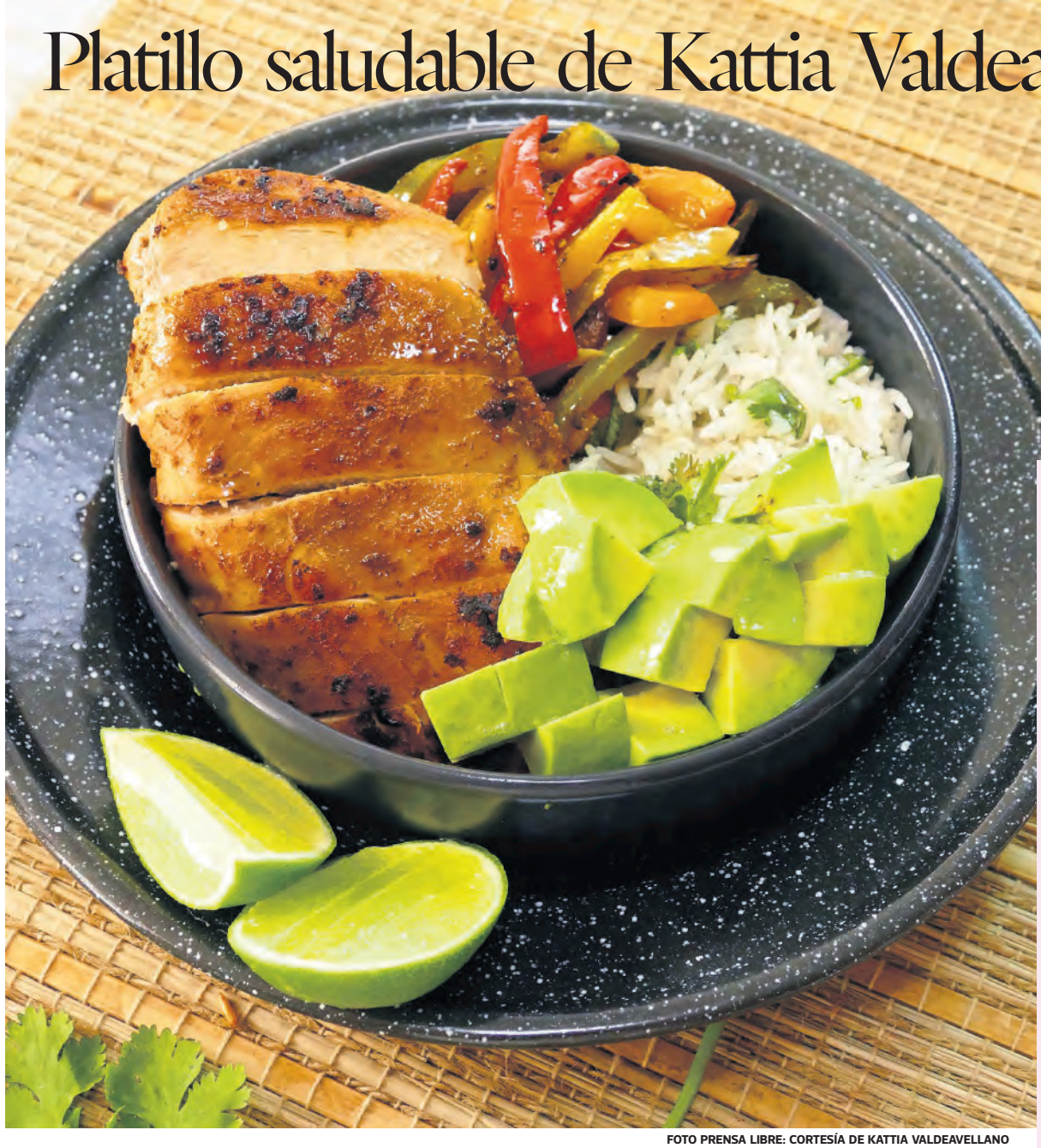


FOTO PRENSA LIBRE: CORTESÍA DE KATTIA VALDEAVELLANO

Pollo cajún a la plancha con verduras y arroz es una receta ideal para comenzar el año con una comida deliciosa y equilibrada para propiciar el hábito de adoptar una dieta saludable, preparada por la chef Kattia Valdeavellano.

GASTRONOMÍA

POLLO CAJÚN PARA BALANCEAR EL CUERPO

INGREDIENTES

150 gramos de arroz seco de grano largo
1.5 cdas. de condimento cajún
2 pechugas de pollo sin piel
1.5 cucharadas de aceite de oliva
½ pimiento rojo, sin semillas y en rodajas
½ pimiento amarillo, sin semillas y en rodajas
½ pimiento verde, sin semillas y en rodajas
1 cebolla marrón pequeña, pelada y en rodajas
1 manojo pequeño de cilantro, desgarrado
1 aguacate, pelado, deshuesado y picado

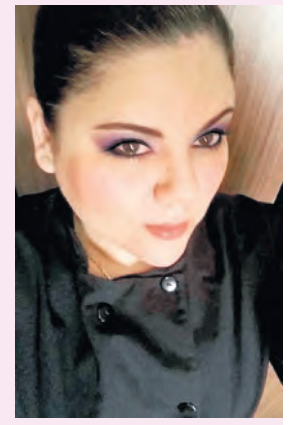
PREPARACIÓN

Hervir agua en una sartén grande, agregar el arroz y cocinar a fuego lento durante 15 minutos o hasta que el arroz esté tierno. Verter en un tamiz y dejar escurrir. Mientras se cocina el arroz, calentar una sartén de hierro fundido a fuego alto y aplicar un poco de aceite. Espolvorear el condimento cajún y aplicar la mitad del aceite sobre las pechugas de pollo y frotarlo con las manos. Aplanar las pechugas ligeramente con las manos y colocarlas en la plancha caliente. Cocinar durante 7-10 minutos, volteándolas una vez, hasta que el pollo esté carbonizado y ya no esté rosado en el medio. Colocar en una tabla de cortar para descansar mientras se cocinan las verduras.

Cepillar el resto del aceite en la plancha y colocar los pimientos y la cebolla en una sola capa. Cocinar durante 5-6 minutos, volteando un par de veces, hasta que estén ligeramente carbonizados. Agitar el arroz cocido y escurrido con un tenedor y mezclarlo con el cilantro y la ralladura de lima.

Dividir el arroz en dos tazones. Cortar las pechugas de pollo en rodajas y colocarlas sobre el arroz. Agregar los pimientos a la parrilla y la cebolla y cubrir con el aguacate picado.

Información nutricional de una porción: calorías: 717kcal; carbohidratos: 81 grs.; proteína: 33 grs.; grasa: 29 grs.; grasa saturada: 4 grs.; colesterol: 72 mg; sodio: 151 mg; potasio: 1388 mg; fibra: 11 grs.; azúcar: 5 grs.; vitamina A: 3825 IU; vitamina C: 134.8 mg; calcio: 69 mg y hierro: 3.3 mg



PERFIL DE LA CHEF

La cocina de Kattia Valdeavellano es versátil y nutritiva.

Es arquitecta y estudió Gastronomía en Soutwestern Illinois College, Chicago Illinois, EE. UU.

Estudió diplomados en gastronomía italiana, mexicana, francesa y mediterránea en Chicago.

Cursó diplomados en cocina cetogénica y holística, en Undemy.

Trabajó como asistente de cocina en varias cadenas de restaurantes en Chicago.

Ha impartido cursos de Gastronomía y Repostería en Guatemala.

Trabajó en manejo de planes de nutrición en el Incae.

Labora actualmente como chef y repostera de P-cakes, en Guatemala.

PRENSA LIBRE

Plato fuerte de Santos Canel

Lomito al brandy es un plato fuerte que se puede preparar en celebraciones especiales de la familia. No solo impresionará a todos por su presentación original sino por la combinación exquisita de sus ingredientes, según la receta del chef Santos Canel.



FOTO PRENSA LIBRE: CORTESÍA DE SANTOS CANEL

INGREDIENTES

5 libras de lomito de res
Para el marinado;
750 ml de brandy
3 manzanas rojas cortadas en cubos
3 chiles guaque, desvenados, sin semillas y picados
3 cdas. de hojas de estragón seco
2 cdtas. de canela en polvo
4 dientes de ajo picados
1 cebolla mediana picada
Sal y pimienta al gusto
Para la salsa:
2 dientes de ajo picados finamente
½ cebolla picada fina
½ litro de crema pura o crema para batir
1 onza de mantequilla sin sal
Jugo que suelta la carne

PREPARACIÓN

Colocar todos los ingredientes del marinado en un recipientel. Dejar la carne en maceración en esta mezcla por una noche, bien tapada y refrigerada. Retirar del bowl la carne, y calentar una sartén a 300 grados centígrados. Colocar la carne y sellar de cada lado. En una bandeja, colocar la carne con el líquido del marinado y cubrir con papel aluminio. Hornear por 25 minutos a 250 grados centígrados. Retirar la carne, y reservar el jugo que soltó en la bandeja. Sofreír la cebolla y el ajo con la mantequilla. Agregar la crema después de un minuto y, luego, incorporar el jugo de la carne. Dejar hervir por unos cinco minutos o hasta que se espese. En un plato rectangular presentar la carne con la crema y rebanar. Rinde para ocho personas.

PERFIL DEL CHEF

Santos Canel es originario de Santa Cruz La Laguna, Sololá.

- **Obtuvo diploma** de Cocina Nacional y de Cocinero Profesional en Academia Culinaria Santorini.
- **Cursó diplomado** de Preparación Básica de Alimentos y de Cocina Peruana, en Intecap, Sololá.
- **Tiene pénsum** cerrado en licenciatura de Ciencias Jurídicas y Sociales, por la UMG.
- **Trabajó como** chef ejecutivo en hotel La casa del mundo, en Santa Cruz La Laguna.
- **Realizó investigación** etnográfica y recetas para el libro *La ruta del sabor* y para el programa *Cocina al día*, de *Guatevisión*.
- **Es chef** instructor del programa culinario de la oenegé Cecap.
- **Es consultor** y facilitador de cocina saludable y plantas nativas.
- **Es fundador** del festival gastronómico de Cecap.
- **Ha sido** jurado calificador de varios festivales gastronómicos.



GASTRONOMÍA

Lomito al brandy que impresiona al paladar

Por Brenda Martínez
bmartinez@prensalibre.com.gt

Al comienzo de cada año, muchas personas se trazan metas que les ayuden a mejorar su vida en todo sentido. Algunas, quieren aprender a cocinar platillos gurmé que no les implique mayor dificultad, con los que puedan sorprender a familiares y amigos.

El secreto es utilizar la combinación ideal de ingredientes, fáciles de conseguir, y emplear técnicas prácticas. El chef Santos Canel, originario de Santa Cruz La Laguna, Sololá, propone como plato fuerte un lomito al brandy que se puede hacer de manera rápida, siempre y cuando se considere que es necesario dejar la carne marinada una noche previa a la cocción.

"Este platillo representa una mezcla de culturas, pues tiene influencia extranjera moderna. Se puede consumir en ocasiones especiales, y ser preparada por personas a las que no les lleve tanto trabajo", expone Canel. Las técnicas de preparación son el sellado, horneado y cocido, para destacar el sabor agridulce.

"Mi recomendación es elegir un corte de carne que sea lomito de novillo y dejar en maceración toda la noche. Además, acompañar con puré y ensaladas. Por la característica especial de la carne, es ideal colocarla en el centro de la mesa estilo familiar", indica el chef.

Al preguntarle si es mejor la carne nacional o importada, Canel responde que, de acuerdo a su experiencia, "ambas funcionan muy bien. Es cuestión de elegir una pieza tierna o encargarla al carnicero de confianza unos días antes para poder adquirir la mejor".

"Mis comienzos en la gastronomía fueron por la necesidad que tenía mi familia, de lo cual nació mi pasión por la cocina. Actualmente, las influencias gastronómicas extranjeras, especialmente de Estados Unidos y Europa, son muy fuertes en mi departamento, pues una de las principales fuentes de ingreso en Sololá es el turismo", puntualiza el chef.

GASTRONOMÍA

Plato del mar de Dileep Kumar

SOFISTICADO PULPO A LA PARRILLA

Por Brenda Martínez
bmartinez@prensalibre.com.gt

Disfrutar de los frutos que da el mar es uno de los más grandes placeres sibaritas y que podemos preparar en casa, utilizando los ingredientes y técnicas ideales para ello.

El pulpo, por lo general, solemos consumirlo en ceviche, pero adquiere un sabor sofisticado cuando se prepara a la parrilla. El chef Dileep Kumar, originario de la India y chef ejecutivo del restaurante Hawana cafe bar lounge, en Avia, zona 10, creó una deliciosa receta que se acompaña con vegetales asados y diferentes aderezos como gel de zanahoria, mayonesa chipotle y salsa argentina.

"Esta es una fusión de comida peruana y argentina, al crear una combinación de sabores provenientes de varias cocinas internacionales", expone Kumar.

"Elegí este platillo por su increíble forma y composición, así como sucede en la cocina, donde las manos no son suficientes para preparar diferentes delicias a la vez y esos tentáculos son las manos de cada uno de mis cocineros y cocineras", añade.

"Las características de mis ingredientes se basan en colores, sabores, texturas y aromas para llegar a la técnica de reposo, una especie de 'añejamiento' para lograr el mejor sabor y aroma al momento de cocinar el pulpo", refiere.

El error más común en la preparación del pulpo consiste en el cocimiento en el tiempo inadecuado, que hace que el pulpo se endurezca, por lo que es importante que se tome en cuenta este factor para llegar al punto exacto.

El chef recomienda degustar este platillo con vino tinto, porque ayuda a que el pulpo se adapte al paladar.

"Mis comienzos gastronómicos ocurrieron a la temprana edad de 10 años, pues en el hogar me fui involucrando en la cocina. Con el tiempo, me di cuenta de la fascinación que tengo por la gastronomía. La principal influencia fueron mis padres, luego, algunos libros y, por último, mis experiencias laborales. De cada una de mis etapas me he llenado de conocimientos, de técnicas y de formas para presentar mis creaciones", puntualiza Kumar.



FOTO PRENSA LIBRE: CORTESÍA DE DILEEP KUMAR

Pulpo a la parrilla con vegetales asados es una receta única y colorida, que se acompaña con una salsa argentina, gel de zanahoria, mayonesa chipotle y flores comestibles, del chef Dileep Kumar, de Hawana café bar lounge.



PERFIL DEL CHEF

- **Dileep Kumar** es originario de la India y se especializa en cocina internacional.
- **Nació en Dehradun,** India, y tiene 17 años de experiencia en gastronomía.
- **Llegó** hace seis años al país, antes vivió algún tiempo en El Salvador,
- **Ha fundado** tres restaurantes en Guatemala: Little India, en Gourmet Center, en el 2018; Indian Paradise, en Plaza Fontabella, en el 2019, y Hawana cafe bar lounge, en Avia.

INGREDIENTES

6 onzas de de pulpo
6 onzas de vino tinto
2 onzas de pasta de chile guaque
1 onza de pasta de ajo asado
1/2 onza de vinagre
1/2 onza de aceite de oliva
Orégano, comino y tomillo
2 hojas laurel
Sal y pimienta
1 rodaja de limón
1 crocante de papa
Gel de zanahoria y mayonesa chipotle
1/2 onza de zanahoria baby
1/2 onza de zucchini baby
1/2 onza de tomate cherry
Espárragos, arúgula y flores comestibles

PREPARACIÓN

Cocinar el pulpo con los vegetales en una olla. Cuando se haya ablandado, hay que "asustarlo" , al meterlo y sacarlo de la olla con agua hirviendo unas tres veces y luego cocinarlo por 25 minutos. Dejar que repose en la salsa de chile guaque y ajo asado de tres a cuatro horas o, incluso, desde un día antes. Transcurrido ese tiempo, llevarlo la parrilla, acompañado de los vegetales salteados, bañados con una salsa argentina, que se prepara al cocinar el vino, el vinagre, el aceite de oliva y la especias, licuarlos y colarlos.

Se presenta en el plato con gel de zanahoria, mayonesa chipotle, rodaja de limón sellado a la plancha, crocante de papa, brotes y flores comestibles.

PRENSA LIBRE

Famoso platillo de Alfredo Fajardo

GASTRONOMÍA

SABOR DE ESPAÑA EN DELICIOSA TORTILLA



La tortilla española es un platillo fácil de preparar y nutritivo, que puede presentarse en tapas, sobre rodajas de pan, acompañada de aceitunas y tiras de chile pimiento asado.

FOTO PRENSA LIBRE: CORTESÍA DE ALFREDO FAJARDO

Por Brenda Martínez
bmartinez@prensalibre.com.gt

Uno de los platillos más representativos de la gastronomía de España es la tortilla de papa que, por increíble que parezca, se puede preparar en casa de manera fácil, pero con la esencia original que le brinda su sabor inconfundible.

El origen de la tortilla española, es incierto; sin embargo, muchas referencias citan que este platillo surgió en el municipio de Villanueva de la Serena, en la provincia de Badajoz, de la comunidad autónoma de Extremadura, en centro-oeste de España, explica el chef Alfredo Fajardo, que se especializa en cocina de ese país, entre otras, y es docente en gastronomía.

"Hay teorías e historias que aseveran que data después de la conquista del Nuevo Mundo, en el siglo XV, o en los siglos XVII a XVIII, con el intercambio y uso de ingredientes traídos por los colonos de América a Europa; por lo tanto, su consumo y uso se fue extendiendo a través del tiempo en toda España, al hacerlo un platillo versátil, rápido y barato de elaborar", añade.

Se caracteriza por aplicar técnicas de preparación como cortes de vegetales, los cuales son importantes para su presentación final, ya sea en cubos o rodajas. La papa debe ser cortada adecuadamente para formar la tortilla. La técnica de cocción como el sofrito se emplea para extraer y conservar los sabores y aromas de los ingredientes, pero, especialmente, para preservar su valor nutricional mediante una cocción delicada y directa, refiere Fajardo.

Debido a sus ingredientes, la preparación, así como su presentación y su uso diverso, se recomienda degustar la tortilla española como un aperitivo o boquita, tapa, porción o *pintxo*, la cual suele ser acompañada y decorada con aceitunas y tiras de chile pimiento y montada sobre una rodaja de pan barra, conocido como pan baguette, indica.

"Suele también combinarse con embutidos, en algunos casos, vegetales u hongos picados. En algunos bares o tabernas del norte de España, en Bilbao, por ejemplo, este platillo se puede consumir como acompañamiento para el maridaje de un vino o cerveza, una plática con los amigos o en una merienda, frente a una plazuela, acompañado de un café negro", afirma el chef.

Las variedades de la tortilla española dependen del lugar en donde se preparan, al gusto de quien la elabore o los ingredientes que se tengan a la mano, resaltando siempre el uso de papa, y que pueden incluir jamón ibérico, chorizo, tomate, cebolla caramelizada, ajo, espinaca, pimientos, queso de cabra u hongos", dice.

"Mis principales aprendizajes en todo este camino, se fundamentan en el servicio, la innovación y la experimentación. Más que cocinar, se debe comprender el objetivo de cocinar, pues no solo es nutrir el cuerpo o el alma, sino se trata de convencer y de ligar íntimamente un arte o expresión a través de diversos medios que busquen conseguir el agrado y la satisfacción de las personas mediante la experimentación de sensaciones que solo la comida puede ofrecer", concluye.

PERFIL DEL CHEF

Alfredo Fajardo tiene más de 10 años de experiencia como docente en Gastronomía.

- **Tiene pénsum** cerrado en maestría en Gestión de Recursos Humanos, y en licenciatura en Comunicación Social.
- **Se graduó** de cocinero internacional, panadero, facilitador del proceso enseñanza-aprendizaje e instructor de gastronomía, en Intecap.
- **Ha asistido** a diversos cursos, entre los que destaca el de Administración Hotelera y Turismo, en la Universidad de Hungkuang, Taiwán.
- **Hizo una pasantía** en el 2017 en los restaurantes Azurmendi y Eneko, en Bilbao, España.
- **En esos lugares** aprendió diversas tendencias culinarias de alta cocina.
- **Ha sido capacitador** y docente en Gastronomía en Intecap y Escuela Superior de Gastronomía y Hostelería Las Margaritas.

INGREDIENTES

400 gramos de papa
5 huevos batidos
112 gramos de cebolla finamente picada
Aceite de oliva, sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Pelar y cortar en rodajas delgadas las papas. Sumergirlas en agua por completo para evitar que se oxiden y pierdan sus características organolépticas. Escurrir la papa en un colador y reservar.

En una sartén, sofreír a fuego medio la cebolla hasta que se cristalice y mover constantemente para evitar que se dore. Cuando la cebolla esté sofrita, agregar la papa y seguir sofriendo durante cinco minutos o hasta que esta se ablande y esté casi transparente. Agregar sal y pimienta al gusto. Resevar.
En un bol, batir vigorosamente los huevos. Incorporar en la preparación sofrita. Dejar reposar durante 15 minutos. Calentar aceite en una sartén mediana o pequeña, antiadherente de preferencia, a fuego medio, y deje caer la mezcla anterior. Extenderla por completo. Cubrir con una tapadera la sartén y cocinar de seis a ocho minutos, a fuego medio o bajo. Luego, darle vuelta a la tortilla sobre la tapadera y dejar que se resbale cuidadosamente de nuevo dentro de la sartén. Cocinar por tres a cuatro minutos más. Retirar del fuego. Cortar la tortilla en triángulos o cuadrados y montarlos tipo tapa o *pintxo* sobre pan dorado con mantequilla, cortado en rodajas gruesas, acompañado de aceitunas y tiras de chile pimiento asado sin piel. Si se prefiere, degustar sola.

PRENSA LIBRE

Platillo fuerte de Byron Anzueto



El azafrán le da ese color amarillo rojizo al risotto, que despierta el apetito, combinado con camarones envueltos en prosciutto, un platillo de origen italiano que será un deleite para los comensales.

FOTO PRENSA LIBRE: CORTESÍA DE BYRON ANZUETO

Por Brenda Martínez
bmartinez@prensalibre.com.gt

En este mes del amor y de la amistad, que apenas comienza, podemos preparar una exquisita receta para esa persona especial, que quedará sorprendida por la original combinación de sus sabores.

Byron Anzueto, chef ejecutivo de Chivas Steak House, propone disfrutar en pareja de un exótico risotto con azafrán y camarones. "Este es un plato tradicional e icónico de la región del norte de Italia, donde se le conoce como *risotto allo zafferano* o r*isotto alla millanese*. Todos los arroces tienen una forma propia de preparación, pero para el risotto se requiere de una técnica específica, para la cual se necesita estar presente de manera constante al cocinarlo. Se debe servir inmediatamente para degustar su buen sabor; de lo contrario, el plato frío no transmite su esencia culinaria", dice el chef, quien añade que esta receta pudo haber surgido en la Edad Media.

El arroz que se utiliza para este plato es glutinoso y de grano corto o pequeño, pues al cocinarlo debidamente, libera almidón, el cual le brinda la textura deseada. "Para lograrlo, debemos de tomar en cuenta la frecuencia con que se mueve el arroz", señala. Por otro lado, el azafrán le da un aroma, sabor y color únicos. Esta especia –estigmas secos del pistilo de la flor *Crocus sativus*– se puede usar en muchas preparaciones como escabeches, carne de cordero, res, pescados, mariscos, sopas, guisos y arroces; en algunas regiones de Medio Oriente y Europa se bebe como infusión –té acompañado con canela o vainilla–, dice.

Según el lugar donde se cultive, tiene sabor entre dulce y amargo ligero, un aroma dulce y herbáceo y, además, un color de amarillo intenso hasta un tono rojo, expone.

GASTRONOMÍA

MAGNÍFICO RISOTTO CON CAMARONES

ERRORES A EVITAR

El error más frecuente al preparar el risotto es moverlo demasiado o, al contrario, moverlo muy poco. Además, si el líquido se acaba consumiendo, se le agrega más liquido o fondo –caldo– caliente hasta que se logre alcanzar la textura ideal. Nunca añadir líquido o fondo frío para evitar un choque térmico que termina arruinando toda la preparación y el arroz saldrá duro. Otro error es no dejar que se consuma el vino en el fuego y si se deja crudo, se amarga la receta, explica.

Al risotto que lleva camarones o mariscos no se le agrega queso de ningún tipo, refiere, pues esto hace que se pierda el sabor peculiar de los mariscos.

"Es un plato que se debe consumir con tiempo para disfrutarlo en toda su expresión, al percibir su aroma, sabor y textura. Se recomienda degustarlo antes de una ensalada fresca con espinaca o arrúgala, maridarlo con un vino blanco Chardonnay y, como broche de oro, finalizar con un postre de limón o naranja. "De esta manera, se logrará una perspectiva diferente y se creará una sintonía de tranquilidad que surgirá del perfume que emana de la preparación y de la textura que transporta al comensal a un lugar lejano", concluye Anzueto.

INGREDIENTES

200 gramos de arroz arbóreo
30 gramos de cebolla picada fina
5 gramos de ajo picado fino
30 ml de vino blanco
1 sobrecito de azafrán
30 gramos de mantequilla
20 ml de aceite de oliva extra virgen
1 litro de fondo —caldo— o *fumet* de pescado
Sal y pimienta al gusto

100 grs. de camarón con cabeza
30 gramos de prosciutto
15 gramos de alverja
½ ramita de romero
2 ramitas de tomillo
1 hoja de hierba limón

PREPARACIÓN

Para el risotto: sofreír la cebolla y ajo con aceite de oliva, hasta que la primera se torne transparente. Agregar el arroz y dorarlo ligeramente. Añadirle el vino blanco y dejar que se consuma. Si no se deja consumir, se amargará la preparación. En un recipiente, calentar 400 ml de fondo o caldo y agregarle los pistilos de azafrán. Dejar que suelte el color. Incorporar este caldo al arroz y dejarlo cocinar a fuego medio. Mantener los 600 ml de fondo a fuego medio. Luego, lo más importante, cuando lleve entre 8 a 10 minutos de cocimiento, comenzar a mover en forma circular sin detenerse hasta que comience a tomar una textura espesa. Si hace falta líquido, agregarle poco a poco. Agregar sal y pimienta. Cuando lleve entre 15 a 18 minutos de cocimiento, probar el gano y si está duro, seguir agregando agua hasta que esté al dente, pero no debe sobrepasar los 22 minutos de cocción. Retirar del fuego y agregar la mantequilla.

Para los camarones: colocar los camarones con cáscara en agua caliente que contenga romero, tomillo y la hierba limón. Cocinarlos por unos cinco minutos y retirarlos del fuego. Con cuidado, retirar la cáscara y envolverlos con las lonchas de prosciutto. En el agua donde se cocinaron los camarones, cocer las alverjas, hasta que estén al dente. Al retirar del fuego, agregar aceite de oliva, sal y pimienta. Servir los camarones y las alverjas sobre el risotto.



PERFIL DEL CHEF

Byron Anzueto tiene 20 años de experiencia en gastronomía.
Se graduó como cocinero profesional en el Intecap y estudió Cocina internacional en Esah, España, y Operador de Cocina, en Loreto, Italia.
Hizo pasantías en restaurantes EME y Martín Berasategui, con estrellas Michelin —alta clasificación en restaurantes—.
Ha asistido a cursos de lácteos, chocolatería, barista y prácticas de manufactura, entre otros.
Fue cocinero y asistente de chef en el Hotel Quinta Real.
Fue chef y *sous* chef en el restaurante del Hotel Vista Real, chef en Club Italiano y *sous* chef en el Hotel Intercontinental.
Es chef ejecutivo de Chivas Steak House, da asesoría a restaurantes y es docente gastronómico en la Universidad del Istmo.

PRENSA LIBRE

Platillo peruano de Yuri Larrea



FOTO PRENSA LIBRE: CORTESÍA DE PISCO

La causa limeña es uno de los platillos más representativos de Perú, donde se consume en eventos sociales y familiares.

INGREDIENTES

Para la masa:

2 libras de papa, de preferencia amarilla
4 limones verdes pequeños
2 chiles pimientos amarillos
Aceite de girasol
Sal y pimienta

Para el relleno:

¼ de taza de zanahorias
¼ de taza de arvejas
1 pechuga de pollo
½ taza de mayonesa
1 aguacate

Para la decoración:

3 huevos duros
Aceitunas negras
1 lechuga
Perejil

PREPARACIÓN

Hervir las papas con una rodaja de limón para darle un toque ácido. Vigilar que no se cuezan demasiado y no se deshagan. Pelar las papas cuando todavía estén calientes y triturarlas hasta conseguir una masa uniforme, sin grumos. Dejar enfriar. Cuando las papas estén frías, agregar el jugo del limón, el chile pimiento amarillo licuado (sin venas), sal y pimienta, poco a poco, y rectificar el grado de acidez. Si la masa está muy seca, agregar un poco de aceite y mezclar con las manos. Hervir la pechuga de pollo hasta que esté totalmente cocida y desmenuzarla o cortarla en trozos pequeños. Hervir las zanahorias y picarlas en cuadros pequeños. Hervir las arvejas y reservarlas. Mezclar el pollo deshilachado, las zanahorias y las arvejas con mayonesa, sal y pimienta al gusto. Si se desea, agregarle unas gotas de limón para aportarle un sabor ácido al relleno. Para servir, utilizar un molde de cocina de aluminio redondo, un vaso o las manos para darle forma circular. Primero, colocar una capa de la masa de la causa. Luego, una capa de aguacate cortado (opcional). Después, una capa más de la masa. Colocar el relleno de pollo y vegetales de manera generosa y, para terminar, una capa más de la masa. Decorar.

GASTRONOMÍA

Emblemática causa limeña es rica entrada

Por Brenda Martínez
bmartinez@prensalibre.com.gt

La gastronomía peruana es una de las más destacadas en el mundo por su variedad de ingredientes y fusión de sabores y técnicas de preparación. Uno de los platillos más famosos es la causa limeña, que es muy fácil de elaborar.

Según el historiador gastronómico peruano Rodolfo Tafur, la palabra causa proviene del término quechuá *kausay*, que significa vida o dador de vida, otro nombre que también se le da a la papa, expone el chef peruano Yuri Larrea, quien fundó hace poco el restaurante Pisco en nuestro país, donde se disfruta de la auténtica cocina del Perú.

"Este plato era simplemente una papa hervida que se comía con rodajas de ají; un plato que combina dos cultivos andinos: las papas y el ají", añade.

"La causa es uno de los platillos más representativos de la comida peruana. Cuando las personas visitan Perú, no pueden irse sin probarlo. Los peruanos servimos este platillo en eventos sociales o familiares como 15 años, matrimonios o velorios, para agradar a los invitados", expone.

En la actualidad, se puede preparar el relleno de la causa con variedad de ingredientes, además de pollo, como trucha, salmón o vegetales. También se puede degustar la causa a la jardinera, de atún o cevichada, causas calientes y "a lo macho", con relleno de pescado macho, indica.

"Al ser una entrada, no se acostumbra acompañarla, pues es una porción pequeña. Se sirve como un 'abrebocas' o boquita en cualquier evento o, incluso, en una comida familiar", expone Larrea.

La cultura gastronómica del Perú se distingue por la gran variedad de platillos y productos que utiliza, debido a la riqueza animal y vegetal que se puede encontrar en todas sus regiones y con todos los microclimas de su territorio, dice el chef. "Además, se caracteriza por la influencia de la cocina japonesa, italiana, africana y china, que se fueron adoptando, hace cientos de años, con la llegada de estas culturas al país", dice.

"Me crié con una tía que era chef, y por ella seguí los pasos de la cocina. Como escuela antigua, todas las cosas de hacían a mano o se usaba batidora manual o con tenedores. Prefiero hacer las cosas con esas técnicas. Los aprendizajes me los ha dado el mundo. He tenido la oportunidad de conocer mas de 60 ciudades a nivel global y he comprendido cómo satisfacer las necesidades gastronómicas del cliente, según su nacionalidad", puntualiza Larrea.

PERFIL DEL CHEF

Yuri Larrea es un destacado chef peruano, que exalta la gastronomía de su país en el mundo.

- **Inició sus** estudios gastronómicos en Italia y Suiza.
- **Trabajó en** una de las cadenas de *resorts* más grandes del mundo, que abrió operaciones a nivel global.
- **En el** 2008 fundó en Honduras el restaurante Pisco, la primera sede de la auténtica comida peruana en San Pedro Sula y una segunda sede, poco tiempo después, en Tegucigalpa.
- **En el** 2022 abrió las puertas de un tercer restaurante Pisco en la ciudad de Guatemala.



GASTRONOMÍA

UNA EXQUISITEZ DEL CERCANO ORIENTE

Rollitos de cordero de Jorge Cifuentes

Por Brenda Martínez
bmartinez@prensalibre.com.gt

La cocina oriental es tan versátil y variada que siempre sorprende por su combinación de sabores y formas de preparar los ingredientes que dan vida a magníficos platillos, tal como sucede con los dolmas.

Su nombre se deriva del verbo turco *doldurmak*, que significa o llenar, se expone en el *Larousse Gastronomique*. Es un bocado popular en países del Mediterráneo Oriental y aunque no se conoce su origen exacto, que podría ser Grecia, Azerbaiyán, Armenia, Turquía e Irán, su preparación y consumo se extendió por todo el Imperio otomano. También se les conoce como *yaprak*, que significa hoja. Se pueden encontrar también en Argelia, Bulgaria, Jordania, Líbano, Siria y Egipto.

Este platillo está inspirado en los dolmas turcos, que originalmente se elaboran con hojas de parra y suelen rellenarse con ingredientes variados. Pero también pueden elaborarse con hojas de repollo –*lahana dolmasi*–, indica el chef Jorge Cifuentes, instructor de Gastronomía en Intecap. Otra variante es utilizar verduras para rellenar como pimiento, calabacín, berenjena o tomate.

"El uso y combinación de especias mezcladas de cierta manera hacen de este un platillo muy armonioso. Es fácil de elaborar, pues son pocas las técnicas de preparación que se aplican, conocidas y utilizadas en el día a día de una cocina de casa", dice.

"Me interesa incorporar en mi cocina sabores nuevos y me inclino por las comidas condimentadas, pero que resultan equilibradas", añade.

Para la elegir el cordero ideal, el chef aconseja que su carne provenga de un animal joven, de preferencia, hasta de un año de edad, por lo que tendrá menor cantidad de mioglobina –una proteína que se encuentra en el corazón y músculos–, que hace que su color no sea tan intenso. No debe ser grasosa en extremo y debe tener un aroma agradable.

"Prefiero la cocina internacional, porque considero que hay mucho por aprender y, por supuesto, este conocimiento también lo he aplicado en mi cocina particular para generar una fusión con la gastronomía guatemalteca, porque creo que si se hace correctamente, se obtienen platillos muy interesantes", refiere Cifuentes.

"Elegí mi camino culinario porque me di cuenta de que la comida nos hace felices. Los acontecimientos más importantes de nuestras vidas ocurren alrededor de un buen plato comida y de una mesa con comensales que lo disfrutan. Mis abuelas y mi madre hicieron que me sintiera querido cada vez que de pequeño cocinaban algo para mí", puntualiza el chef.



Rollitos de repollo con cordero, preparados por el chef Jorge Cifuentes, están inspirados en los dolmas turcos, muy populares en países orientales.

FOTO PRENSA LIBRE: CORTESÍA DE JORGE CIFUENTES

PERFIL DEL CHEF

Jorge Cifuentes tiene amplia experiencia como instructor.

- **Obtuvo su licenciatura** en Administración de Empresas Turísticas en la Universidad Rafael Landívar (URL)
- **Se graduó** de cocinero y repostero en el Intecap.
- **Estudió un** *máster cuisine* en la Universidad Le Cordon Bleu, en Perú.
- **Se especializó** en Procesamiento de Alimentos y Diseño de Embalajes, en la National Kaohsiung University of Science and Technology, en Taiwán.
- **Se ha capacitado** en cocina al vacío y baja temperatura; en cocina moderna y de autor y repostería, en Vertice, Colombia.
- **Fue instructor de Intecap,** Quetzaltenanto, en URL en esa ciudad y en Nu Chef.
- **Actualmente es instructor** en Intecap, ciudad de Guatemala.

INGREDIENTES

12 hojas de repollo enteras, pasadas por agua hirviendo
8 oz de carne de cordero molida
3 cucharadas de cebolla picada
2 dientes de ajo picados
½ taza de zanahoria rallada
1 cucharadita de comino en polvo
1 cucharadita de canela en polvo
1 cdta. de anís estrella en polvo
1 cdta. de nuez moscada en polvo
Sal y pimienta al gusto
1 taza de arroz basmati cocido y frío (puede ser de un día anterior)
3 cucharadas de menta fresca picada
2 cdas. de perejil fresco picado
1 cda. de cilantro fresco picado
3 cucharadas de piñones
2 cucharadas de pasas de Corinto
Aceite de oliva al gusto
Salsa de tomate

PREPARACIÓN

En una cacerola, a fuego medio, colocar el aceite de oliva y calentar sin que humee. Agregar la cebolla y sofreír un momento; luego, incorporar los ajos y dejar cocinar un momento más. Añadir la zanahoria y cuando esté cocida, agregar la carne de cordero. Sazonar con el comino, canela, anís, nuez moscada, sal y pimienta. Mezclar bien para integrar los sabores. Incorporar el arroz y cocinar un momento más. Para finalizar el relleno, agregar la menta, perejil, cilantro, piñones y pasas. Mezclar la preparación y retirar del fuego. Rectificar la sazón y si fuera necesario, añadir sal y pimienta.

Para el armado: Colocar un poco del relleno en el centro de una hoja de repollo y enrollar de tal manera que el relleno quede compacto y no se salga. Repetir con el resto de las hojas. En una sartén o recipiente para horno, colocar una base de la salsa y sobre esta, los rollitos. Hornear o cocinar por 20 minutos.

Servirlos calientes. Por ser un platillo de sabores fuertes, se recomienda degustar con una guarnición de pepino rallado con yogur griego, menta picada y miel. Si desea, agregar al plato un poco de queso de cabra.

Platillo fuerte de Alfredo Solares

GASTRONOMÍA

INCREÍBLES COSTILLAS EN SALSA DE CAFÉ

Por Brenda Martínez
bmartinez@prensalibre.com.gt

Las costillas de cerdo no solo pueden disfrutarse en barbacoa, como sucede tradicionalmente, sino pueden condimentarse también con ingredientes de producción nacional como el café y la cerveza.

"Este platillo es una fusión de las costillas en barbacoa, de origen estadounidense, con el cerdo agridulce de la cocina asiática y una mezcla de sabores guatemaltecos, al utilizar productos locales", indica el chef Alfredo Solares. "Nuestro país produce uno de los mejores cafés a nivel global y una de las cervezas número uno en el mundo, por lo que quise aprovechar la versatilidad y la nobleza de cada uno de ellos para crear este platillo y agradar el paladar con las diferentes texturas y sabores. Estas costillas se acompañan con vegetales y hierbas aromáticas que siempre hay en nuestra cocina", añade el chef, quien afirma que este es uno de los platillos favoritos de su creación.

Para elegir las costillas ideales, Solares recomienda que estas tengan un color rosado suave y consistencia firme, con una capa de grasa no muy gruesa. El corte es conocido como *baby back ribs*, que es un corte horizontal de la costilla de cerdo, con un grosor de 10 centímetros. Se desaconseja adquirirlas, si la carne se ve negruzca, pues eso significa que no es fresca.

"Este platillo es idóneo para compartir con la familia y amigos, al darle un toque diferente a las típicas costillas que se consumen en una celebración. Aconsejo maridarlas con vino blanco", indica.

"La particularidad de la cocina de autor es preparar platillos únicos, al innovarlos con con nuevos ingredientes y técnicas que se diferencien de los sabores tradicionales. Es crear nuevas recetas y agradar a los comensales al poner en práctica todas las experiencias adquiridas y fusionar diversos tipos de culturas gastronómicas", expone Solares.

"De pequeño, le decía a mi mamá que quería ser chef cuando le ayudaba a cocinar. Siempre estaré agradecido con mis grandes maestros, particularmente, con un mentor italiano, que fue mi principal influencia y que siempre me impulsó a nunca quedarme estancado, por lo que he trabajado en restaurantes que se especializan en gastronomía de diversos países", puntualiza el chef.

PERFIL DEL CHEF

El chef Alfredo Solares tiene amplia experiencia en el campo de la restauración.



- **Se graduó** de Técnico en Gastronomía, en Intecap, zona 5, en la primera promoción.
- **Laboró como** cocinero y asistente de chef en Hotel Vista Real.
- **También fue** cocinero en Saúl E, Méndez; chef de cocina en Pizza Grizzly y chef en Hotel Entre Ríos, en Cobán, Alta Verapaz.
- **Fue chef** instructor en Culinary Studio. También fue chef privado.
- **Actualmente es** chef ejecutivo en Restaurantes Las Marías y Steak House Las Hortensias.
- **Brinda asesorías** a restaurantes y es creador de menús.

INGREDIENTES

2 libras de costillas de cerdo (*baby back ribs*)
1 1/2 taza de café expresso
1 taza de azúcar
1 taza de cerveza
1 cucharada de jengibre picado
1 cucharada de ajo picado
2 cucharadas de fécula de maíz
1 cucharada de paprika
Sal y pimienta al gusto

Para el suflé de güicoy
1 güicoy mediano
3 huevos
½ taza de queso parmesano
¼ taza de crema
2 cucharadas de mantequilla
½ taza de harina de trigo
Sal y pimienta al gusto

Para las papas:
1 libra de papa
1 cucharada de ajo picado
1 cucharada de cebolla
1 cucharada de tomillo
1 cucharada de romero
1 cucharada de perejil picado
2 cucharadas de aceite de oliva
Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Para las costillas: condimentar las costillas con sal, pimenta y paprika. En una sartén caliente, sellar la costilla tres minutos por cada lado para conservar su jugo. Retirar la costilla. En el mismo sartén agregar azúcar, ajo, jengibre y mezclar para caramelizar. Añadir cerveza y dejar reducir un poco el nivel de alcohol. Agregar café y espesar con fécula de maíz disuelta en media taza de agua. Colocar las costillas en un recipiente para hornear, cubrir con papel aluminio y llevar al horno por una hora a 350 grados centígrados. Luego, retirar del horno y el aluminio y dejar dorar por 20 minutos más a 300 grados centígrados.

Para el suflé: Poner a hervir agua con sal en una olla y agregar el güicoy cortado en trozos. Dejar que quede bien cocido. Luego, retirarle la cáscara y hacer un puré, al que se le agrega el queso parmesano, la crema, la mantequilla, las claras del huevo a punto de nieve, sal y pimienta. Colocar la mezcla en un molde previamente enharinado y hornear por 40 minutos a 300 grados centígrados.

Para las papas: cortar las papas en cubos y cocinarlas en agua durante 10 minutos. Escurrirlas. En una sartén con aceite de oliva sofreír la cebolla y el ajo. Agregar las papas y hierbas aromáticas y salpimentar. Para servir, colocar en el centro del plato una porción de suflé y una de papas y sobre estas, colocar en posición vertical las costillas. Decorar.



Costillas de cerdo con salsa de café, acompañadas con suflé de güicoy y papas en hierbas aromáticas es un delicioso y completo platillo creado por el chef Alfredo Solares.

FOTO PRENSA LIBRE: CORTESÍA DE ALFREDO SOLARES

GASTRONOMÍA

Platillo tradicional de Orlo Gross

EXQUISITA SOPA DE QUESO NICARAGÜENSE

Por Brenda Martínez
bmartinez@prensalibre.com.gt

La gastronomía tradicional centroamericana abarca una vasta variedad de platillos que vale la pena conocer y preparar en casa.

Un plato exquisito y fácil de elaborar, de origen nicaragüense, es la sopa de queso, que se acompaña con rosquillas de masa frita, preparada por Orlo Gross, chef costarricense que ha residido los últimos 21 años en Guatemala, chef del restaurante Thai Thai, que sorprenderá a familia y amigos por su sabor único.

Su origen proviene de España, dice. "Luego de la llegada a nuestro territorio, los españoles se resistían a la comida local y acostumbraban cocinar sopa de ajo, una receta originaria de Castilla y León", indica "Fue así como se convirtieron en los primeros 'fashionistas' de la comida, al crear la cocina fusión, que no es otra cosa que cocinar con lo que se tiene a mano", añade.

De esta manera, sustituyen la harina –un bien muy preciado en esa época– por maíz, –específicamente masa–, con la cual espesan la sopa, y sustituyen el pan, por rosquillas. Como algo le faltaba, entonces deciden agregarle queso a las rosquillas, siendo este el ingrediente principal de la sopa, al convertirse en uno de los platos más representativos de los nicaragüenses. Aunque se puede cocinar en cualquier momento del año, marca el inicio de la Cuaresma en Nicaragua, específicamente, es en Miércoles de Ceniza cuando se degusta este platillo.

Su popularidad proviene del sabor de la sopa y práctica preparación, pues utiliza dos de los ingredientes más consumidos en ese país: masa y queso. Se acompaña con rosquillas de queso, que se introducen en la sopa, para obtener un producto final increíble y delicioso, afirma.

Entre los platillos más emblemáticos de Nicaragua está el vigorón –yuca, ensalada de repollo con tomate y chicharrón–; indio viejo –carne deshilachada en una salsa de masa con hierbabuena–, y gallo pinto –arroz con frijoles–. Este último platillo se lo disputan Costa Rica y Nicaragua, refiere Gross. Ambos países tienen una sazón propia pero ambas versiones son deliciosas. La lista de platillos puede continuar y será muy extensa. "Nicaragua es un país con una gastronomía muy grande y rica, y me atrevería a decir que es la mejor de Centroamérica. Sus bases, como en el resto de la región, provienen del maíz", añade Gross.

"Tengo la suerte de tener raíces nicaragüenses y costarricenses, y familia en ambos países y, sin querer, he vivido en diferentes lugares alrededor del mundo, hasta que me enamoré de Guatemala y decidí que este sería mi hogar. De cada uno de ellos, he tomado lo mejor y, claro, como la comida es mi pasión, es a lo que más mente le pongo de cada lugar que visito", explica el chef.

"La vida es una constante lección de aprendizajes, cada cultura, cada país, cada amistad, cada proyecto, todos dejan algo positivo en tu ser", puntualiza.

Instagram: chef.orlo.gross y thaithaiguate y www.thaithaiguate.com

INGREDIENTES

1 1/1 litros de agua
1 cebolla en trozos
6 dientes de ajo triturados
2 tomates en trozos
2 chiles pimientos en trozos
1 ramo de hierbabuena
1 libra de masa para tortillas
2 tazas de queso seco rallado
Achiote diluido al gusto y sal
1/2 litro de leche
4 onzas de crema
Jugo de naranja agria al gusto o limón
Aceite

PREPARACIÓN

Poner los primeros seis ingredientes a hervir cinco minutos. Mientras, agregar a la masa el queso, achiote y sal y mezclar muy bien. Separar 1 taza de la masa preparada y diluirla en la leche. Luego de que el caldo hirvió por cinco minutos, colarlo. Agregar la masa diluida en la leche hasta que hierva, así como la crema. Dejar hervir durante cinco minutos. Agregar la naranja agria o limón y sal. Tomar porciones de la masa y hacer rosquillas. Freírlas en aceite hasta que estén doradas. En un plato, servir la sopa y rosquillas. No introducir todas las rosquillas en la sopa porque se pueden deshacer. Cada vez que se coma la sopa se va agregando las rosquillas al gusto.

Sopa de queso, platillo tradicional nicaragüense, preparado por el chef Orlo Gross, del restaurante Thai Thai Guatemala.

FOTOS PRENSA LIBRE: CORTESÍA DE ORLO GROSS

PERFIL DEL CHEF

Orlo Gross es un cocinero costarricense autodidacta. Se especializa en *comfort food* internacional, con una predilección por la comida asiática.

- **Comenzó en** la gastronomía como chef privado, atendiendo eventos personales y corporativos.
- **Ha sido chef** de restaurantes como Eat Americana, Samba de Orlo y Shasta.
- **En la actualidad** es chef del restaurante Thai Thai, en Minuto Muxbal, antigua Carretera a El Salvador.
- **Fue director** de Comunicaciones de Fundación Paiz, presentador de *Viva la mañana,* en Guatevisión, y productor de diversos programas televisivos.
- **Es productor** de las cápsulas *Guatemala vive y es tuya,* con las cuales ganó el Premio a la Excelencia Turística, otorgado por el Inguat.



Platillo tradicional de Corea del Sur



El bibimbap es platillo tradicional de Corea del Sur, de gran popularidad, fácil de preparar y con ingredientes saludables.

FOTOS PRENSA LIBRE: JUAN DIEGO GONZÁLEZ

INGREDIENTES

Para cuatro personas:
600 gramos de arroz cocido
1/2 zanahoria
1/2 zucchini
150 gramos de cualquier tipo de hongo, preferiblemente, shiitake
1/2 cebolla
1/2 nabo
150 gramos de carne rallada
100 gramos de espinaca
5 gramos de ajo picado
4 huevos
Salsa: aceite de ajonjolí, *gochujang* (picante) y/o salsa de soya

PREPARACIÓN

Cortar todas las verduras en juliana (zanahoria, zucchini, hongo, cebolla y nabo). Poner 20 gramos de aceite en una sartén y saltear cada verdura. Escaldar la espinaca en agua hervida durante 15 segundos y ponerla en agua fría. Luego, cortarla en trozos del tamaño de un bocado y mezclar con aceite de sésamo, ajo picado y un poco de sal. Poner en un tazón 150 gramos de arroz cocido en el centro y alrededor, las verduras salteadas. Agregar salsa (*gochujang* o salsa de soya) a su gusto y mezclar todo. Disfrutar.

PERFIL DEL CHEF

Joon Tae Lee es el chef de la Embajada de Corea en el país.

- **Ingresó** en la universidad para estudiar Ingeniería en Ciencias de la Computación, en Corea del Sur, pero dejó sus estudios por la pasión de la gastronomía y empezó su carrera culinaria en el 2012.
- **Aprendió** cocina japonesa para refinar sus conocimientos. Luego, trabajó en restaurantes coreanos, italianos y chinos. Se especializó en repostería también.
- **Ha trabajado** en hoteles de cinco estrellas y fue asistente del chef ejecutivo en el hotel Ambassador, en Corea, antes de llegar a Guatemala, donde labora como chef de la Embajada de Corea.



GASTRONOMÍA

EL BIBIMBAP SIMBOLIZA DELICIOSA GASTRONOMÍA

Por Brenda Martínez
bmartinez@prensalibre.com.gt

Un platillo emblemático de la milenaria cultura gastronómica de Corea del Sur es el bibimbap, cuya preparación es práctica y que constituye una fuente de nutrientes.

Hay varias historias acerca de su orígen, pero la más aceptada señala que los dioses y los humanos compartían comida que se empleaba durante ritos ancestrales, expone Joon Tae Lee, chef de la Embajada de Corea en Guatemala, quien preparó este platillo. "Desde la antigüedad, nuestros antepasados comían juntos esta ofrenda, después de la ceremonia. De ahí surgió la costumbre de mezclar todas las ofrendas y comerlas, debido a que era muy difícil alimentar a todos los invitados de manera individual", añade.

Cada región tiene variedad de ingredientes con diferentes características, por lo que es imposible decir cuál es el auténtico bibimbap. Por lo general, está compuesto de carne marinada, verduras de diversos colores salteadas, huevo frito, aceite de sésamo, *gochujang* –pasta de pimiento rojo– y/o salsa de soya. Estos dos últimos tienen un sabor salado, por lo que las verduras se suelen preparar con poca sal o sin esta, y se saltean ligeramente.

El bibimbap no solo atrae por su colorido, sino también por su contenido nutricional, pues equilibra la acidez de la carne y la alcalinidad de las verduras, por lo que es un platillo saludable, rico en fibra y vitaminas, y bajo en colesterol. "Muchos nutricionistas de todo el mundo lo consideran como una alternativa dietética completa porque aporta carbohidratos, así como minerales y proteínas que se pueden obtener de los vegetales", afirma el chef.

Los coreanos tenían la costumbre de compartir la comida en un solo plato, lo que evidencia un aspecto de la cultura coreana que enfatiza en el "nosotros", en lugar del "yo". Pero en estos últimos tiempos, por cuestión de higiene, se sirve la comida en plato personal.

Mientras en el pasado se comía solo en ocasiones especiales como ritos ancestrales o temporadas de cultivo, en la actualidad se ha convertido en un platillo común que se puede degustar en cualquier restaurante coreano o a domicilio, indica.

En relación a la gastronomía de ese país, Lee afirma que, según la opinión general, la comida suele ser más estimulante y sazonada en el sur, debido al clima, y menos, en el norte. Esto no quiere decir que no sea deliciosa, sino que es menos salada, lo cual es beneficioso para la salud. La comida de la Isla de Jeju, explica, es relativamente menos salada porque en el pasado era muy difícil conseguir sal. El plato más simbólico de Corea, sin duda, es el bibimbap, pues cada región tiene su versión única y es conocido en todo el mundo por ser saludable.

Además, representa un símbolo de armonía en eventos y reuniones importantes, reviviendo su significado tradicional. Para celebrar el 60 aniversario de las relaciones diplomáticas entre Corea y Guatemala, este año, sería una buena idea compartir el bibimbap con familiares y amigos con el deseo de que dicha relación se profundice más en el futuro, propone.

"Mi trabajo me ha convertido en una persona que puede afrontar todos los retos sin miedo. Siempre trabajo con confianza en mí mismo y siento mucho orgullo cuando veo personas que disfrutan de mi comida. Especialmente, me siento más gratificado cuando las personas mayores me hacen buenos comentarios, porque me recuerdan mucho a mi abuela, quien cocinaba para mi familia", puntualiza Lee.

Cocina fusión

50 recetas originales *para el alma*

PRENSA LIBRE

Platillo fusión de Airon Castillo

Por Brenda Martínez
bmartinez@prensalibre.com.gt

GASTRONOMÍA

RATATOUILLE DE PEPIÁN SORPRENDE

Dos platillos emblemáticos de dos países que están separados por 9 mil kilómetros de distancia se fusionaron en uno solo para disfrutar de las particularidades exquisitas de su sabor.

El chef huehueteco Airon Castillo combinó el ratatouille, de origen francés, y el pepián, representativo de la cultura culinaria tradicional nacional, para crear un plato de sorprendente vistosidad y sabor

"La idea de crear este platillo nació para dedicarlo a las generaciones de cocineras y cocineros de dos países que nos han deleitado con toques únicos de sabor en sus creaciones; esas recetas que hemos heredado y heredaremos y cuya esencia permanecerá viva por siempre. Combinar dos platillos llenos de historia en uno solo representa un sublime amor a la gastronomía", expone Castillo.

El ratatouille se originó en la cocina provenzal de Niza, al sureste de Francia. Su nombre proviene del verbo francés *touiller*, que significa remover o agitar, acciones fundamentales para su elaboración. La primera vez que se utilizó el nombre de este platillo fue en el siglo XIX, por las fuerzas militares, refiere.

Este puede elaborarse con todo tipo de vegetales, aunque casi siempre lleva tomate, berenjena, zucchini, pimientos, cebolla y ajo, así como mezclas de hierbas aromáticas como tomillo, romero, albahaca y orégano, también conocidas como provenzales.

"Por otro lado, el pepián tiene muchas variantes en nuestro país. Su origen es prehispánico, y consiste en un recado preparado con especias y diferentes tipos de carnes o, incluso, varias, al mismo tiempo, pero la mejor receta es la que encontramos en casa, pues es un legado familiar, lleno de cultura e historia que debemos valorar", afirma Castillo, quien destaca que este platillo fue declarado Patrimonio Cultural Intangible de la Nación el 26 de noviembre del 2007.

"La receta de ratatouille de pepián destaca por su delicadeza, la facilidad de interpretar los colores, aromas, texturas y sabores, utilizando ingredientes locales. Sus procesos de cocción se complementan entre sí para crear un escenario de suculentos sabores. Ambas recetas, francesa y guatemalteca, son atractivas para el comensal", indica el chef.

"Cada vez que degustamos platillos tradicionales o festivos vienen a nuestra mente muchos recuerdos. Al percibirlos, nuestro paladar recibe esa explosión de sabores que nos hacen recordar convivencias familiares y sociales que gratamente hemos vivido", refiere Castillo, quien añade que el 19 y 20 de septiembre próximos se llevará a cabo la VI edición de Expohuehue, actividad cultural, turística y gastronómica, organizada con el objetivo de divulgar la riqueza de tradiciones de Huehuetenango.



Ratatouille de pepián combina dos platillos tradicionales, de Guatemala y Francia, que no solo es vistoso y colorido, sino que resulta exquisito.



FOTO PRENSA LIBRE: CORTESÍA DE AIRON CASTILLO

PERFIL DEL CHEF

Airon Castillo Gómez se especializa en varias facetas de la gastronomía.

- **Obtuvo diplomados** en Comercio Internacional, Barismo, Gastronomía Internacional y Gastronomía Guatemalteca.

Ha asistido a cursos sobre pizza, masas líquidas y postres, entre otros.

Ha sido juez y creador de diversos festivales gastronómicos.

Formó parte de la cuarta temporada del programa *Desafío culinario*.

Es asesor de restaurantes, guía de turismo gastronómico y promotor cultural.

Ha sido docente de gastronomía en colegios.

Actualmente, ofrece servicio de *catering* para eventos sociales y familiares.

INGREDIENTES

Ratatouille:
2 zucchini, 2 tomates y una berenjena
Pepián:
1/2 onza de pepitoria
1/2 onza de ajonjolí
1 cebolla
2 chiles guaque
½ chile pasa
¼ raja de canela
2 dientes de ajo
½ chile pimiento
2 tomates
Hierbas aromáticas como tomillo, orégano y romero
Sal y pimienta
½ libra de malanga como crocante

PREPARACIÓN

Lavar todos los ingredientes y secarlos. Para el recado de pepián, dorar en una sartén o comal el tomate, cebolla, ajo, chile pimiento, canela, ajonjolí y pepitoria. Al estar dorados, molerlos o licuarlos para obtener la consistencia de un recado. Sazonar al gusto. Cortar en rodajas los vegetales para el ratatouille, de un mismo ancho, para una cocción ideal. Se recomienda que las rodajas sean de medio centímetro de ancho. Colocar en el molde el recado y sobre este, alternadas, las rodajas de los vegetales, para que se vea estético el platillo. Salpimentarlo y agregarle las hierbas aromáticas. Cubrir el molde con papel aluminio y llevarlo al horno, ya precalentado, a una temperatura de 180 grados centígrados durante unos 30 minutos, dependiendo del tipo de horno. Después de ese tiempo, retirar el papel aluminio y hornear por 10 minutos más. Retirar del horno y servir las porciones con crocante de malanga. Decorar con un poco de recado de pepián.

Deliciosa pasta de Tebni Aldana

GASTRONOMÍA

UN FETTUCCINE CON SABOR A GUATEMALA



Fettuccine de chipilín es un exquisito platillo, con el que se puede aprender a hacer la pasta en casa, preparado por el chef Tebni Aldana.

FOTO PRENSA LIBRE: CORTESÍA DE TEBNI ALDANA

INGREDIENTES

Para la pasta:
200 gramos de harina dura
2 yemas de huevo; apartar las claras
50 gramos de chipilín, pasado por agua caliente y picado finamente
5 ml de aceite de oliva

Salsa:
8 onzas de panceta
1 chile pimiento
1 cebolla mediana
2 dientes de ajo
15 gramos de vino blanco
10 gramos de perejil
½ litro de crema
10 ml de aceite de oliva
Una pizca de nuez moscada
20 gramos de queso parmesano
Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Hacer una pileta con la harina. Colocar las dos yemas de huevo en el centro e ir mezclando hasta obtener una masa uniforme. Añadir poco a poco el chipilín ya picado, pasado por agua caliente, y exprimido previamente. Si hiciera falta, porque está muy reseca la masa, agregar un poco de la clara apartada, hasta obtener una masa homogénea y firme. Hacer una bola y untar con el aceite de oliva. Dejar reposar por una hora a temperatura ambiente. Luego, estirar la masa con un bolillo, lo más delgada posible, y enrollar como un cilindro. Cortarla con un dedo de grosor. Dejar secar y estará ya lista para cocinarla. Poner a hervir una olla de agua con un chorrito de aceite de oliva y sal. Cuando hierva, añadir la pasta y cocinar por nueve minutos.

Salsa: picar cebolla, chile pimiento, ajo, panceta y perejil. Sofreir la panceta con un poco de aceite de oliva. Cuando esté dorada, añadir cebolla y ajo hasta que se doren. Incorporar el chile pimiento, el vino blanco, sal y pimienta y, después, la crema y nuez moscada. Rectificar el sabor y terminar de condimentar con sal, pimienta y la mitad del queso parmesano. Dejar reducir la salsa y que adquiera espesor. Añadir la pasta previamente cocida. Servir y adornar en un plato hondo con perejil picado y queso parmesano.

Por Brenda Martínez
bmartinez@prensalibre.com.gt

La pasta es deliciosa en cualquiera de sus formas y adquiere un sabor único cuando se combina con un ingrediente autóctono como el chipilín.

El chef Tebni Aldana, creador de la receta fettuccine de chipilín, expone cómo surgió esta idea culinaria. “Uno de mis mentores, quien me abrió las puertas a la gastronomía, es italiano. Trabajé cinco años con él, lo cual representó una influencia significativa en mi profesión. Considero que los ingredientes tradicionales que usamos en la gastronomía guatemalteca tienen mucho potencial y los desaprovechamos”. El chipilín, por ejemplo, es un ingrediente versátil de nuestra cultura culinaria que se utiliza en tamalitos o en un pollo con arroz. Al mezclarlo con una pasta, podemos degustar de una forma diferente su sabor. La técnica principal de preparación de este plato es hacer la pasta de cero. Para no sobrecocinarla, la cocción debe ser de nueve minutos para que quede *al dente*, y evitar que pierda sus nutrientes.

“En mi carrera gastronómica he pasado por restaurantes de diferentes especialidades, desde italiana, argentina, española, japonesa, peruana y guatemalteca, por lo que creo que ese cúmulo de experiencias me ha hecho elegir la comida fusión como mi emblema y este plato representa mucho de eso. Al final, la cocina es un viaje por diferentes gastronomías y cada uno de ellos nos deja nuevas experiencias y conocimientos que podemos aplicar en nuestras recetas”, añade.

Aldana recomienda disfrutar este fettucinne con pan y ajo, y una buena cerveza bien fría. “Muchas personas no están acostumbradas a consumir ajo, pero la amargura de la cerveza combinada con el sabor y olor del chipilín será una experiencia deliciosa”, dice.

Otra variante, explica Aldana, es prepararlo con chicharrón con una salsa de chiltepe, o con pesto y vegetales asados. “Creo que sería algo nuevo para todos los guatemaltecos y una manera diferente de comer”, dice.

“La carrera gastronómica profesional nos forma un carácter fuerte, sarcástico e irónico. Los chefs somos así por el ambiente en el que nos desarrollamos y crecimos. La cocina no es fácil y aprender a manejar eso es una de las enseñanzas que me ha dejado mi profesión. Hay que ser humilde y aceptar que de cualquiera puedes aprender, pero también tener orgullo de tu trabajo y conocimientos”, puntualiza Aldana.

PERFIL DEL CHEF



Tebni Aldana Santiago tiene 13 años de experiencia culinaria.

- **Tiene certificación** de Chef of Cuisine, por el Foro iberoamericano de Asociaciones Gastronómicas Profesionales y por la Academy of Culinary Professionals of the Americas.
- **Ha trabajado e**n varios restaurantes y hoteles como Vista Real, Meal Factory, Tamarindo’s Bistro Fontabella y Palermo.
- **Hizo pasantía** en el restaurante Katana,de Perú.
- **Fue presentador** televisión.
- **Tiene varias** certificaciones internacionales en sanidad, nutrición básica, gerencia de cocina y principios científicos y artísticos de preparaciones culinarias.

Repostería

50 recetas originales *para el alma*

Exquisito bocadillo de Marlon Ovalle

REPOSTERÍA

CROISSANT DESPIERTA MÁS DE UN SENTIDO



PERFIL DEL CHEF

Trayectoria de Marlon Ovalle.
Se graduó de Técnico en Gastronomía, en Camille Escuela de Alta Cocina.
Se especializó en panadería y gelatina artística.
Tiene certificación en Administración de Restaurantes A y B, emitida por el Intecap.
Trabajó en restaurante Santa Rita y hotel y restaurante Los cofrades, en el 2016.
Fue chef en hotel & resort La Riviera de Atitlán (2017-2021).
Actualmente es administrador en Valentina's Cake Shop y chef ejecutivo en Zhufu Chinese Food.
Participó en *Desafío Culinario*, programa Mirciny Moliviatis.

Por Brenda Martínez
bmartinez@prensalibre.com.gt

El *croissant* es una pieza de panadería que no solo despierta el apetito, sino el olfato, por su rico aroma; el tacto, que percibe sus innumerables capas de hojaldre; la vista, por los coloridos rellenos que puede llevar y, sin lugar a dudas, el impaciente paladar.

El *croissant* –que significa creciente en francés, debido a su forma de luna en cuarto creciente– es un pan que se elabora con una masa conocida como danesa, que representa la mayor parte del trabajo, bastante delicado, ya que es hojaldrada, hecha con varios dobleces. El *croissant* se originó en Viena, Austria, en el siglo XVII, aunque muchos creen que es francés, expone el chef Marlon Ovalle, administrador de Valentina's Cake Shop y que presenta en este espacio la receta *croissant* relleno de mascarpone y frutos rojos.

Desde entonces, el *croissant* recorrió Europa y el mundo, hasta que los franceses se lo apropiaron y lo oficializaron con ese nombre; además, crearon su versión más hojaldrada. La primera vez que se utilizó la palabra *croissant* fue en 1863.

"El *coulis* –salsa– de frutos rojos aporta sabor, colorido y acidez al hojaldre, que contrasta con el queso mascarpone, para darle un toque cremoso e interesante", dice.

El mascarpone es un queso italiano que muchas personas relacionan, principalmente, con el pastel de tiramisú; sin embargo, no solo se emplea en postres, sino también en recetas saladas, expone.

"Hace un año, debido a la pandemia, fundamos Valentina's Cake Shop, junto a mi esposa, como una fuente de ingresos, y este pan tuvo bastante aceptación y nos identificó. Ahora es uno de los preferidos por nuestros clientes", asevera Ovalle, quien recomienda degustarlo con un buen café guatemalteco.

"Tengo la bendición de haber trabajado en cocinas de diferentes especialidades, por lo que mis creaciones culinarias son muy variadas y entre los platillos que destacan está el ramen japonés, pato al curry chino, kak'ik guatemalteco, pastas italianas y panadería y repostería en general", refiere.

"Cuando me enamoré de la gastronomía decidí ingresar a una academia para especializarme y dedicarme a este campo de manera profesional. Mi mayor influencia es la cocina asiática, ya que me gusta lo exótico de sus platillos y los valores que rigen su cocina: puntualidad y limpieza", concluye el chef.

FOTO PRENSA LIBRE: ABRAHAM ANLEU.E



***Croissant* relleno de mascarpone y frutos rojos es la propuesta culinaria de Marlon Ovalle, para degustar de una forma diferente este bocadillo de origen austriaco, para satisfacer algún antojo durante el día.**

INGREDIENTES

2.5 libras de harina
6 onzas de azúcar
4 onzas de manteca
1 onza de levadura
3 tazas de agua
1 lb. de margarina para empaste
1 libra de frambuesas
1 libra de arándanos
8 onzas de mascarpone
4 onzas de crema
1 onza de azúcar impalpable
1 huevo para barnizar

PREPARACIÓN

Para la masa, hacer una pileta y colocar en el centro el azúcar, la manteca, la levadura y el agua. Mezclar y amasar hasta conseguir una masa homogénea. Con la ayuda de un bolillo, estirar la masa. Agregar la margarina para empaste en toda la masa, hacer doblez simple y volver a estirar. Hacer un doblez doble y, luego, nuevamente, alternar uno simple y uno doble. Estirar la masa con el rodillo de modo que mida alrededor de 40 cm de ancho. Dividir la masa en dos mitades con la ayuda de un cuchillo. Cortar triángulos que tengan unos 8 cm de base. Hacer un *coulis* —salsa— con los frutos rojos, al poner a cocerlos con azúcar a fuego lento. Dejar enfriar. Verterlo en el centro de los triángulos, enrollarlos desde la base hacia la punta, al ensancharlos ligeramente. Colocar los *croissants* en una bandeja con papel para hornear, doblar los extremos un poco hacia el centro para darle forma de media luna. Dejarlos reposar hasta que dupliquen su tamaño y pintar la superficie con el huevo. Hornearlos a 225 grados centígrados de 10 a 15 minutos. Licuar el mascarpone, crema y azúcar impalpable y agregar al *croissant*.

PRENSA LIBRE



Los buñuelos son un elemento infaltable en las ferias patronales de Guatemala. En este espacio, el chef José Osoy detalla cómo preparar esta deliciosa fritura.

FOTO PRENSA LIBRE: CORTESÍA DE JOSÉ OSOY

INGREDIENTES

330 gramos de agua
o leche
130 gramos de mantequilla
o margarina
4 gramos de sal
4 gramos de azúcar
200 grs. de harina suave
6 huevos
Aceite para freír
Para el almíbar o miel:
1 litro de agua
6 onzas de azúcar
2 oz. de panela o rapadura
Canela en raja, anís estrella, clavo de olor, pimienta gorda, cáscara de calamondín o
o de algún cítrico
Ron al gusto

PREPARACIÓN

Pesar y medir correctamente los ingredientes. Colocar en una olla el agua, grasa, sal y azúcar, y cocinar por unos minutos hasta que la grasa se derrita. Luego, agregar la harina "de golpe" y cocinar hasta formar una bola. Dejar reposar por unos minutos. Agregar poco a poco los huevos y mezclar hasta formar una pasta manejable. Calentar el aceite. Darle forma redonda a los buñuelos con dos cucharas y freír en abundante aceite. Escurrir. Se pueden pasar por agua hirviendo para quitar excesos de grasa.

Para el almíbar, poner a cocer el azúcar, panela, agua y condimentos, incluyendo los cítricos, hasta que rompa hervor y se haya disuelto el azúcar.

Acompañar los buñuelos con el almíbar. Decorar.



PERFIL DEL CHEF

José Osoy y su academia han sido reconocidos en el país y en el extranjero.
Es chef profesional con maestría en Negocios Internacionales.
Fundó la Escuela de Gastronomía Las Margaritas en el 2009.
Ha representado a Guatemala en diferentes eventos gastronómicos en Madrid, España; Oaxaca, Michoacán, Mérida y Guadalajara, en México, así como en Paraguay y Colombia.
Actualmente, es vicepresidente para Centroamérica y el Caribe de la Organización Internacional de Gastronomía, Hotelería y Turismo.
Su academia ha recibido varios galardones: Global Quality Gold, como mejor escuela culinaria en Latinoamérica (2014) o el Business Management Award (2019).

Tradicional fritura de José Osoy

Por Brenda Martínez
bmartinez@prensalibre.com.gt

REPOSTERÍA

EN TODA FERIA NO FALTAN LOS BUÑUELOS

Por segundo año consecutivo y debido a la pandemia, la Feria de Jocotenango, que se celebra en honor de la Virgen de la Asunción, patrona de la Ciudad de Guatemala, –y que se retomó en el Valle de la Ermita el 15 de agosto de 1804–, se lleva a cabo de forma virtual. Sin embargo, hoy podemos preparar en casa buñuelos, uno de sus postres más emblemáticos para no perder la costumbre de degustarlos.

"Apreciadas frituras son las torrejas, molletes y buñuelos. Sacrofestivas y bien arraigadas dentro de las costumbres culinarias de celebraciones santas, su herencia colonial es evidente", expone Luis Villar Anleu, en su libro *La cocina popular guatemalteca, mitos, hechos y anécdotas*, Editorial Universitaria, (tercera edición, 2021). Sus componentes son de procedencia extranjera, así como los procedimientos, añade.

Es bien sabido que es un postre de origen colonial, pues sus ingredientes son provenientes del Viejo Mundo, así como su técnica de fritura profunda, dice el chef José Osoy, director de la Escuela de Gastronomía Las Margaritas.

"Tienen un elevado valor como referentes de fiesta popular. Tanto que, literalmente, una parte de la gente que visita la feria lo hace solo por la oportunidad de ir a degustarlos, inmersa en una atmósfera de santidad y festividad", indica Villar Anleu.

Además de ser un antojo en las ferias patronales de todo el país, es un postre representativo de la época de fin de año, por su aporte calórico, aunque su consumo se ha popularizado de tal manera que se puede encontrar en ventas de comida callejera y en mercados, refiere Osoy.

"Cada persona tiene una receta diferente, pero su base consiste en masa *choux* o pasta bomba, como se le conoce en el mundo, pero, por cuestiones de costo, puede haber variantes que afectan el sabor y valor nutritivo de dicho postre; por ejemplo, sustituir la leche por agua", añade.

Su preparación no es tan compleja. La primera de las dos variedades de buñuelos de Osoy consiste en agregarle al almíbar calamondines, y al momento de servirlos, un buen ron. En otra de sus variantes, le añade chocolate artesanal a la masa para que resulten aún más exquisitos.

Para que queden perfectos los buñuelos, se debe procurar que la primera cocción de la masa sea la adecuada, al cocinarla unos minutos, después de agregar la harina, hasta que se forme una bola. También, hay que controlar que la temperatura de la grasa donde se va a freír la harina sea de 170 a 180 grados centígrados, al probar con pequeñas porciones de masa.

Algo sumamente importante es la miel o almíbar, que se puede preparar con azúcar o panela, y que se sazona con canela y anís, entre otras especias.

Se deben servir en el momento que se van a comer, ya que la miel o almíbar, luego de un tiempo prolongado, hace que se pierda la textura de los buñuelos. La miel puede ser fría o caliente, según el gusto del comensal.

"Nuestra gastronomía es muy amplia y los postres y dulces típicos no son la excepción. Uno de los atractivos de las ferias patronales son estos manjares que nos alegran el alma", enfatiza Osoy.

PRENSA LIBRE



Los *cannoli* sicilianos son uno de los postres más emblemáticos de esta región italiana, y que son una delicia para degustar con un café en estas tardes de lluvia.

Postre italiano de Nicola Fasoli

FOTO PRENSA LIBRE: CORTESÍA DE NICOLA FASOLI

INGREDIENTES

260 g de harina suave
30 g de mantequilla
20 g de azúcar morena
5 g de cocoa amarga
1 cucharadita de sal
Medio huevo
10 g de vinagre blanco
60 g de marsala (vino)

Relleno:

1 lb. de ricotta
130 g de azúcar
80 g de chispas de cho co-late o fruta cristalizada

Decoración:

Azúcar glass y guindas

PREPARACIÓN

Colocar en un bol la harina, la cocoa tamizada, azúcar, sal y mantequilla. En una taza aparte poner el huevo y batirlo. Retirar y pesar solo la parte que necesitamos (20 g o aproximadamente medio huevo de tamaño mediano). Agregar a la harina el huevo, el vinagre y el marsala y empezar a amasar con las manos por 10 minutos hasta que quede homogénea. Tapar con papel film y reservar en refrigeradora por una hora. Después de transcurrido ese tiempo, retirar de la refrigeradora y dividirla en dos parte iguales. Empezar a estirar la masa a lo largo. Si se tiene máquina para hacer pasta se facilita el trabajo, porque se puede pasar la masa por ella, hasta que tenga el grosor de 1 mm. Poner en una olla suficiente aceite. Cortar la masa en cuadrados de 10 cm. Envolverlo con ellos un tubo de metal por 30 segundos y retirar. Mezclar bien la ricotta y azúcar con una paleta miserable hasta conseguir una textura homogénea. Agregar las chispas de chocolate o fruta cristalizada. Rellenar con la crema una manga pastelera. Rellenar los cannoli, Poner una guinda en cada una de los extremos del cannoli. Espolvorear con azúcar glas y servir.

REPOSTERÍA

RICOS *CANNOLI* PARA TARDES DE LLUVIA

Por Brenda Martínez
bmartinez@prensalibre.com.gt

La cocina italiana es una de las más apreciadas en el mundo por la variedad y exquisitez de sus platillos, tanto salados como dulces. Uno de los postres representantivos de su cultura gastronómica son los cannoli sicilianos, que datan de la Edad Media.

"La cocina italiana es una mezcla de un sinfín de sabores, tradiciones e influencias. En Sicilia predomina la fusión de tradiciones culinarias árabe, española e italiana. Por eso siempre me han gustado los cannoli, porque es una mezcla entre dulce, salado y romántico", indica el chef italiano Nicola Fasoli, que tiene varios años de vivir en el país.

Se cree que los cannoli se originaron en un convento medieval de monjas de clausura en la ciudad de Caltanissetta, Sicilia, en el siglo IX, aunque muchos historiadores consideran que su mezcla de sabores está relacionada con la cocina árabe.

"La característica principal de este postre es la simpleza de los ingredientes que tienen que ser frescos y de buena calidad. La textura crujiente de la masa del cannoli contrasta con la suavidad del relleno de ricotta", expone el chef.

Unos buenos cannoli quedan bien en cualquier ocasión, ya sea después de una deliciosa comida, acompañados de un sabroso Moscato de Pantelleria –vino– o a media tarde, con un buen café. "Es único como postre, porque su combinación de sabores da la posibilidad a quien lo prepara de dar libre espacio a su creatividad", refiere Fasoli.

La base del relleno de los cannoli es la ricotta, queso fresco que puede ser preparado con leche de vaca o de cabra. Además de la ricotta, cada persona puede agregar ingredientes a su gusto como chispas de chocolate, fruta cristalizada, pistachos o nueces tostadas. "El único límite es tu imaginación", añade.

TRAYECTORIA

"Como casi todos los italianos, empecé en la cocina haciendo pizzas los fines de semana, mientras me dedicaba a mis estudios de Filosofía y Antropología", detalla el chef.

"Siempre he cocinado en casa con mi madre y con mi tía, aprendiendo lo empírico de la cocina tradicional italiana. Uno de mis ídolos y a quien considero una guía a seguir por la creatividad de sus preparaciones es Carlo Cracco, pero también, me llama la atención la peculiaridad de los postres de Iginio Massari", dice.

"He aprendido mucho en mi vida, viajando por diferentes lugares del planeta, ya sea por estudio o por trabajo, pero creo que no dejamos de aprender hasta el último día de nuestra vida. Todos los días son momentos nuevos para dar alguna experiencia nueva a la cocina y a la vida de cada ser humano", indica Fasoli.

"La vida es demasiado corta como para no disfrutarla en cada momento con arte, cultura, comida y buen vino", puntualiza.

PERFIL DEL CHEF

Nicola Fasoli es un profesional italiano polifacético, pues además de chef, es antropólogo, filósofo y artista.

•Comenzó en la gastronomía a los 16 años, estirando y horneando la masa en restaurantes de Verona, su ciudad natal.

• **Se graduó** en Filosofía, en la Universidad de Verona,sin dejar a un lado la cocina, además de la mixología.

A los 24 años llegó a México donde trabajó en varios restaurantes y estudió Antropología, y, luego, en España, Argentina y Francia.

En el 2015 llega a Guatemala para desempeñar el cargo de chef ejecutivo del Club Italiano, en zona 10.

Ha sido asesor de varios restaurantes y hace poco abrió en Cobán, Alta Verapaz, su restaurante Alfredo.

Sus obras están en diferentes colecciones privadas de México, Argentina, España, Italia, Guatemala y Francia.



REPOSTERÍA

EXQUISITA TEMPURA CON HELADO DE LAVANDA



Tempura con helado de lavanda y miel de anís estrella es una original receta del chef Luis Paiz, en la que se combina la famosa fritura japonesa con un aromático helado y que será la sensación para cualquier comensal.

FOTO PRENSA LIBRE: CORTESÍA DE LUIS PAIZ

Aromático y exótico postre de Luis Paiz

Por Brenda Martínez
bmartineza@prensalibre.com.gt

La imaginación culinaria no tiene límites cuando hace uso de ingredientes que potencializan los sabores y cuando se fusionan técnicas.

Una de esas recetas es tempura con helado de lavanda y miel de anís estrella, nacida de la creatividad de Luis Paiz, chef ejecutivo y fundador de la cafetería Memorias.

"La tempura se originó de un plato portugués conocido como *peixinhos de horta* –pececillos de huerta–, cuya receta tradicional viajó hasta Japón de la mano de tres marineros portugueses", dice.

Se trata de un platillo de verdura o pescado que se consumía en las temporadas en las que no se podía comer carne. Era habitual consumirlo durante la Cuaresma, que en latín se denomina *tempora ad quadragesimæ* –tiempos hacia la Cuaresma–, de donde proviene la palabra tempura, explica Paiz.

"Esta elección se basa en el amor por la comida fusión, ya que dos orígenes diferentes pueden crear el mejor de los manjares, y esta receta es un claro ejemplo de ello. Siempre he defendido que la tradición va de la mano con la innovación y que un platillo no solo lleva mezclas de sabores, sino historias, recuerdos e ilusiones", expone Paiz.

Las plantas aromáticas como lavanda, romero, salvia, tomillo, laurel, albahaca o manzanilla tienen su aroma y aceite peculiar. La lavanda tiene varios usos culinarios. Se puede añadir algunas de sus flores al tarro de azúcar y guardarlo, para que adquiera el aroma y sabor a lavanda y así se pueda usar en pasteles o galletas.

También se puede añadir lavanda a la harina, cuando se elabora cualquier tipo de masa, para aportarle aroma. Por último, se puede picar la flor cuando está seca, para convertirla en un polvillo que sirve como condimento para platos más elaborados y espolvorearlo en ensaladas, pasta, sopas y cremas, refiere el chef. "En este postre mi deseo fue experimentar con algo más fresco y por ello, la lavanda quedó plasmada en el helado, al hacer una destilación con vapor", detalla.

"Este postre se recomienda degustar con un café americano de baja acidez o una infusión fría. Es ideal para disfrutarlo un fin de semana o para asombrar a la familia en cualquier ocasión especial", añade.

"Todo cocinero tiene su propia corriente o tendencia a seguir. A mi me apasiona la comida fusión. En Guatemala estamos rodeados de gastronomía de tantos países y regiones que hemos aprovechado su potencial en Memorias, donde tenemos una pizza de guayaba con queso ricotta y un crocante de pepitoria, ideal para una tarde de cafecito, o nuestro salmón con cremoso de flor de ayote", afirma Paiz.

INGREDIENTES

½ litro base para helado (mantenerlo a 6 grados centígrados 24 horas antes de usarlo)
8 gramos de lavanda fresca
16 rebanadas de pan de rodaja
2 tazas de harina
1 cerveza oscura
1 vaina de vainilla
6 gramos de anís estrella
¼ taza de miel natural
Crema batida al gusto
500 mililitros de aceite para freír

PREPARACIÓN

En una olla pequeña con media taza de agua, colocar en una rejilla la lavanda y cubrirla con aluminio. Llevar a ebullición y retirar con cuidado el aluminio, en el que aparecerán burbujas con esencia de lavanda. Retirarlas y reservar. Poner en una bandeja con aluminio la lavanda restante y llevar al horno a 90 grados centígrados por 20 minutos. Pulverizarla para agregar a la mezcla de tempura.

En un *bowl* previamente frío. batir a velocidad baja, por tres minutos el helado, agregar la esencia de lavanda y batir por tres minutos más a velocidad media. Luego, agregar la vainilla raspada y batir a velocidad alta por tres minutos más. Cuando la mezcla esté homogénea, llevar al congelador por 12 horas y reservar.

Para la tempura, en un *bowl* agregar la harina, la cerveza, el polvo de lavanda y una pizca de sal, y batir con movimientos envolventes con ayuda de un fuete, hasta que no queden grumos.

Retirar la corteza del pan y colocar cuatro rodajas, una sobre otra, para formar un cubo. Aplanarlas con un rodillo para obtener una hoja de pan. Con un *scoop* —cuchara— de helado servir en el centro de la hoja de pan una bola de helado y envolverla para formar una esfera. Llevar nuevamente al congelador.

Para la miel de anís, colocar el anís estrella en cuatro onzas de agua a fuego bajo y cuando empiece la ebullición, agregar la miel y reducir hasta conseguir la textura deseada.

Colocar el aceite a fuego bajo y verificar con un termómetro que llegue a 180 grados centígrados, temperatura ideal para hacer la fritura. Tomar con una tenaza una esfera de helado previamente envuelta en pan, bañarla en la mezcla de tempura y sumergirla en el aceite por solo 30 segundos. Rectificar el color dorado y retirar. Escurrir en una bandeja con papel toalla. Para el montaje en plato, bañar la tempura en miel de anís y decorar con crema batida al gusto.

PERFIL DEL CHEF

Luis Paiz tiene amplia experiencia en la restauración general.

• **Obtuvo el** título de cocina internacional, bartender y gastronomía guatemalteca, en el Intecap, y una certificación de repostería e esa institución.

Laboró como cocinero de banquetes en hotel Vista Real, y encargado de línea en Applebee's y en hotel Westin Camino Real.

Fue chef encargado de Steak & rock y Los tres tiempos; chef ejecutivo en La península y La Ermita Brew Pub y chef instructor en Expresso Oriente.

Su emprendimiento actual es su cafetería Memorias.



PRENSA LIBRE

REPOSTERÍA

PERENNE ANTOJO DE PASTEL DE ZANAHORIA



PERFIL DE LA CHEF

Norly Chavarría se especializa en repostería.
Es originaria de Monjas, Jalapa, y se graduó de profesora en Pedagogía y Técnico en Administración Educativa en la Usac (2015).
Es repostera profesional, egresada del Instituto Técnico de Capacitación y Productividad (Intecap), en el 2017.
Es propietaria de la pastelería y repostería Sweet Dessert.
Desde el 2019 es instructora del área de repostería en Intecap.

Por Brenda Martínez
bmartinez@prensalibre.com.gt

El pastel de zanahoria es una delicia que siempre se antoja en cualquier momento, pero, especialmente, en esta época del año, cuando en el hemisferio norte despliega su esplendor el otoño, con su atractiva tonalidad anaranjada y marrón.

El origen del pastel de zanahoria data de la Edad Media, cuando los endulzantes eran difíciles de conseguir y tenían un costo elevado, por lo que nace la idea de utilizar zanahorias para elaborar pasteles, por ser un vegetal de sabor dulce. Después de que los endulzantes fueron más accesibles para la población, se dejó de emplear la zanahoria en la repostería, pero luego de la Segunda Guerra Mundial, se vuelve a popularizar este pastel como una alternativa exquisita de postre, que es un clásico, explica la chef Norly Chavarría, instructora de Intecap.

"Este pastel tiene un sabor muy agradable, por su combinación de especias, nueces –que le dan textura crocante– y naranja, que resaltan el sabor de la zanahoria, el ingrediente protagonista, complementados con una deliciosa crema de queso, que invitan a degustar no solo una porción", indica.

Más que una torta, es un bizcocho, pues no incluye mantequilla en su preparación, añade.

"Esta torta es ideal degustarla con la deliciosa cubierta de crema, acompañada de un rico chocolate o un buen café tradicional de Guatemala, en una tarde lluviosa o en una reunión familiar. Es un postre lleno de sabores únicos", recomienda la chef.

NUTRICIÓN

La zanahoria tiene muchas propiedades beneficiosas para el organismo, entre las que destaca su gran cantidad de vitaminas, especialmente de vitamina A, que ayuda a mejorar la visión, proteger el corazón y contribuir a la pérdida de peso.

"Siempre procuro que una rica comida culmine con un delicioso postre, en el que se combine variedad de colores y texturas que, además de su exquisito sabor, aporte beneficios para la salud", añade la chef.

"Me inicié en la repostería preparando pasteles para mis hijos y familia, sin tener estudios en el área. Mi inspiración nació desde que veía a mi madre preparar pasteles en casa. Con el tiempo, fue creciendo mi deseo de desenvolverme de manera profesional, por lo que me formé como repostera en el Intecap, en donde soy instructora, pues la docencia me encanta", expone Chavarría, quien en el 2019 creó su emprendimiento de postres: Sweet Dessert.

INGREDIENTES

10 onzas de aceite
14 onzas de azúcar
14 onzas de huevos
14 onzas de harina
1/8 onza de sal
½ cda. de bicarbonato
½ cda. de polvo para hornear
10 onzas de zanahoria rallada
4 onzas de pasas
3 onzas de agua hirviendo
1/8 onza de nuez moscada
1/8 onza de canela molida
Vainilla clara
Ralladura de una naranja
1/2 taza de nueces picadas
1 cucharadita de gengibre
Para la escarcha:
6 onzas de mantequilla
8 onzas de queso crema
2 tazas de azúcar glass
1 cdta. de esencia de vainilla

PREPARACIÓN

Separar las claras de las yemas. Batirlas hasta "bloquearlas". Agregar el azúcar y el aceite. Añadir la zanahoria y el agua caliente y continuar batiendo. Incorporar la ralladura de naranja y los ingredientes secos. Batir las claras a punto de nieve y agregar a la preparación anterior en forma envolvente. Incorporar las pasas enharinadas. Agregar la mezcla a un molde número 28, previamente engrasado. Hornear a 180 grados centígrados por unos 40 minutos.
Escarcha de queso crema: Cremar la mantequilla, agregarle el azúcar glass, poco a poco, para que adquiera una consistencia de crema espesa. Incorporar la vainilla y, por último, el queso crema sin sobrebatir, hasta obtener una crema homogénea para decorar. Servir y decorar el plato.

Postre práctico de Norly Chavarría

Pastel de zanahoria, preparado por la chef Norly Chavarría, es un exquisito bocadillo para degustar con la bebida favorita.

FOTOS PRENSA LIBRE: CORTESÍA DE NORLY CHAVARRÍA

REPOSTERÍA

RECETA GURMÉ DE RICO PAN DE ELOTE

Vistosa presentación de pan de elote con cubierta de queso mascarpone y *crumble* de café y cocoa, sofisticada receta creada por el chef Ricardo Pablo Pacheco, que será una delicia disfrutar en familia o amigos en esta época de fin de año.

Por Brenda Martínez
bmartinez@prensalibre.com.gt

Uno de los alimentos fundamentales en la dieta del guatemalteco, desde tiempos ancestrales, es el maíz, el cual preparamos y consumimos de muchas formas, incluso, horneado en un delicioso pan, que será un agasajo para estas tardes frías de fin de año.

"Mesoamérica es el lugar donde se originó el maíz, producto ampliamente utilizado en la cocina de sus habitantes. Se cree que cuando este alimento se mezcló con la repostería europea, luego de la llegada de los españoles, surgió el famoso pan de elote, el cual se convirtió en un postre tradicional", indica el chef Ricardo Pablo Pacheco, fundador de pastelería y panadería Los Olivos, en Santiago Atitlán, Sololá, quien en este espacio presenta la receta de su creatividad: pan de elote con cubierta de queso mascarpone y *crumble* de café y cocoa.

"Los ingredientes locales y saludables hacen que esta receta sea imperdible de preparar y disfrutar. Su elaboración es práctica, pues puede ser preparada en familia, por niños y adultos", expone.

"El maíz es el grano más importante de nuestro país y cuando salgo al extranjero y degusto otros postres, siempre pienso que hay muy pocos que superan el pan de elote", añade. "Después de una buena comida familiar, este postre cerrará la reunión con broche de oro", dice.

"No hay nada más rico que degustar una rebanada de pan de elote hecho en casa, aún más en esta época de tradición, amor y familia. Para que sea perfecto, recomiendo disfrutarlo acompañado con un helado de vainilla o con una taza de café o chocolate recién salido de la olla de la abuelita", explica Pacheco.

El chef indica que es importante utilizar ingredientes autóctonos y de temporada, tratando de resaltar los sabores naturales con un toque gurmé, que lo hace único.



FOTO PRENSA LIBRE: CORTESÍA DE DIEGO PACHECO

PREPARACIÓN

Engrasar un molde para zepelín o pastel. Cernir tres veces la harina con el azúcar, bicarbonato, polvo de hornear y canela y reservar. En un bowl mediano, agregar el aceite, los huevos y la vainilla. Batir a mano durante tres minutos. Luego, agregar el elote desgranado y mezclar ligeramente. Incorporar poco a poco los ingredientes secos, previamente tamizados, y mezclar bien con la ayuda de una paleta. En el molde engrasado, agregar toda la mezcla. Precalentar el horno a 170 grados centígrados durante 15 minutos. Luego, colocar el molde en la parte media y hornear durante una hora. Para verificar si está listo el pastel, introducir un palillo de madera o cuchillo dentro de este, el cual debe salir seco. Reservar.

Cubierta de queso: colocar en un bowl grande un poco de chantilly, el queso mascarpone, el azúcar glass y la esencia de vainilla. Batir a velocidad media para mezclar bien los ingredientes. Agregar el resto de crema chantilly y batir hasta obtener una mezcla cremosa y consistente. La crema chantilly y el queso deben estar muy fríos. Reservar.

Para el crumble: mezclar todos los ingredientes en un bowl. En una bandeja de horno con papel encerado agregar la mezcla previa, esparcir bien con una paleta y hornear a 180 grados durante 15 minutos. Reservar.

Puré de jocote: cocer los jocotes en una olla con una taza y media de agua y el azúcar. Agregar, disuelta en agua, la maicena y la canela. Mover bien y esperar que enfríe.

Para emplatarlo: Cortar el pastel de elote en rodajas y colocar una de ellas sobre la cama de crumble. Bañar con cubierta de mascarpone y decorar con puré de jocote.

PERFIL DEL CHEF

Ricardo Pacheco es originario de Santiago Atitlán, Sololá.

• **Estudió gastronomía** en Intecap de Sololá, y dos años más en el Instituto Tecnológico Privado de Occidente, de Quetzaltenango.
Se especializa en gastronomía mexicana, guatemalteca y estadounidense, así como panadería.
Hizo pasantía en los hostales del Irtra, en Retalhuleu, así como en el restaurante Casa Oaxaca, en Oaxaca, México, uno de los 120 mejores restaurantes de ese país, según la Guía México.
Trabajó en el restaurante El jaguar, en el Estado de México, y en la Posada de Santiago, Santiago Atitlán.



INGREDIENTES

1 1/2 taza de harina suave
1/2 taza de azúcar
1 pizca de bicarbonato
1/2 cdta. de polvo de hornear
2 cucharaditas de canela en polvo
1/2 taza de aceite
3 huevos
1 cdta. de esencia de vainilla
1 1/2 taza de elote tierno
1/2 taza de leche

Para el puré de jocote:
200 gramos de jocote
50 gramos de azúcar
10 gramos de maicena
180 mililitros de agua
35 gramos de canela en polvo
Para el crumble:
120 gramos de harina
80 gramos de azúcar
30 gramos de cocoa
25 gramos de café molido de Santiago Atitlán
70 gramos de mantequilla
Cubierta de queso:
200 gramos de queso mascarpone
235 mililitros de chantilly
25 gramos de esencia de vainilla

Exquisito bizcocho de Michelle Obispo



REPOSTERÍA

UN DULCE DELEITE PARA RECIBIR AL 2022

Por Brenda Martínez
bmartinez@prensalibre.com.gt

Los bizcochos de fruta cristalizada son infaltables en la época de fin de año en las mesas festivas de las familias, cuya preparación reúne a todos los miembros en la cocina para dar la bienvenida al año que está a pocos días de iniciar.

La chef repostera Michelle Obispo, fundadora de Cakes and Desserts, detalla que el origen de este bizcocho data de la época de los antiguos romanos, a quienes se les atribuye la creación de un pastel de frutas y que se convirtió en uno de los emblemáticos de esta temporada. "Las frutas con las que se elabora pasan por un proceso de cocción a altas temperaturas para poder conservarlas varios días sin descomponerse, las cuales se podían utilizar después de su preparación hasta cinco o seis días. Se emplean, preferentemente, frutas de la época", refiere Obispo, cuya receta se presenta en este espacio y que es de fácil elaboración.

"Este bizcocho se caracteriza por su textura esponjosa, que no se desmenuza, idóneo para las personas a las que no les gusta un postre recargado. Lo mejor es que se puede preparar al gusto, con o sin licor. El glaseado de naranja le da un toque cítrico que le da un balance al postre", añade.

La chef recomienda degustarlo acompañado de una taza de café o té caliente para contrastar con lo dulce del postre.

"Se puede elaborar con harina de almendra y endulzarlo con sustitutos de azúcar o miel blanca, para que sea una opción saludable", agrega.

Entre los postres que se disfrutan en los últimos días del año está el pie de manzana y pecanas, bizcocho nevado con piña y almendras y tartas de frutas de temporada, dice Obispo.

"Mi mayor deleite siempre han sido los postres y mi deseo fue querer aprender a hacer algo que me gustaba", indica. "Mi mayor influencia en mi trayectoria gastronómica han sido mis dos hijos: Leonel y Miguel, quienes me inspiran siempre para dar lo mejor", concluye la chef.

PERFIL DE LA CHEF

Michelle Obispo se especializa en repostería.

- **Se graduó** de chef repostera en Escuela Superior de Gastronomía Las Margaritas.
- **Obtuvo el primer** lugar en categoría pasteles de boda en la Feria Alimentaria 2016.
- **Asistió a curso** de chocolatería con los chefs españoles Carles Mampel y Javier Guillén.
- **Comenzó** en el 2017 a comercializar sus pasteles y postres personalizados en su pastelería.
- **Tomó cursos** de tendencias en decoración de pasteles como glaseado espejo, *drip cake* y técnicas modernas en betún.



INGREDIENTES

250 gramos de fruta cristalizada
6 huevos
100 gramos de azúcar
60 gramos de azúcar morena
300 gramos de harina
2 cdtas. de levadura en polvo
250 gramos de mantequilla
1 cucharada ralladura de naranja
½ cucharadita de vainilla
2 cucharaditas de Brandy (opcional)
Glaseado de naranja:
50 gramos de azúcar glass
10 gramos de jugo de naranja

PREPARACIÓN

Pesar correctamente todos los ingredientes. Cremar la mantequilla con el azúcar blanca y morena; batir por 10 minutos. Añadir los huevos uno por uno hasta obtener una mezcla homogénea. Tamizar la harina con la levadura y agregarla poco a poco a la mezcla. Agregar la ralladura de naranja y la cucharadita de vainilla. Continuar batiendo por cinco minutos más para obtener una mezcla suave y espesa. En un recipiente colocar la fruta cristalizada y añadir un poco de harina. Se le puede agregar el Brandy. Agregar a la mezcla la fruta cristalizada en forma envolvente con una paleta de goma. Precalentar el horno por 10 minutos a 150 grados centígrados. Engrasar el molde y verter la mezcla del bizcocho. Hornear por 40 minutos a 150 grados centígrados. Verificar la cocción del bizcocho y si es necesario, hornear por 10 minutos más a 120 grados centígrados. Retirar nuestro bizcocho del horno y dejar enfriar por 15 minutos.

Glaseado: **en un recipiente mezclar el azúcar glass y el jugo de naranja para glasear el bizcocho. Desmoldarlo y decorar con el glaseado y fruta cristalizada.**

REPOSTERÍA

INIGUALABLE Y RICO PIE DE GÜISQUIL

Por Brenda Martínez
bmartinez@prensalibre.com.gt

En Guatemala, es común degustar el güisquil en caldos, simplemente cocido, envueltos en huevo con queso fresco en su interior –chilaquilas– y en las populares chancletas. Sin embargo, también hay una manera original de aprovechar su versatilidad en la cocina.

Originaria de Mesoamérica, esta ancestral verdura también puede consumirse en un delicioso postre. "El pie de güisquil se basa en las chancletas de güisquil, que es un postre tradicional guatemalteco que se sirve en su cáscara. Al ser un postre de consistencia suave, la idea de utilizarlo como relleno para pie hace que su textura cambie sin alterar el sabor, y su presentación es más formal", expone el chef Miguel Armas.

Para este postre, "los güisquiles deben ser criollos y tiernos; de lo contrario, no obtendremos la consistencia suave de la chancleta. Los demás ingredientes son comunes, fáciles de conseguir, por lo que la elaboración de esta receta no será complicada para ningún cocinero de casa o profesional", expone el chef. Hay que considerar que el tiempo para hornear el pie es más prolongado que el de las chancletas.

Al ser un pie, puede degustarse frío o caliente, idealmente, acompañado de un buen café o chocolate –si se consume caliente– o con bebidas frías, "después de un delicioso almuerzo chapín –caldo, recado o tamales tradicionales de Guatemala–", añade, o simplemente para disfrutar en una tarde con una agradable compañía.

Hay muchas otras recetas para preparar güisquil, ya sea en papillas, caldos, picado o relleno para carnes, indica Armas. "Recomiendo, especialmente, el güisquil en croquetas, que consisten en trozos de medio centímetro de grosor, precocidos, empanizados y fritos en aceite, hasta que se consiga una consistencia crujiente por fuera y blanda por dentro. Son ideales como acompañamiento de carnes o como degustación", agrega.

"Me he estado especializando en cocina tradicional guatemalteca, por lo que busco que mis platillos lleven ese toque chapín, aunque no sean de origen local, al usar recados como salsas o combinar sabores con los caldos. Creo que una de las cosas más asombrosas de la cocina es poder experimentar con nuevos sabores", expone el chef.

"El trabajo en una cocina profesional es más duro que el de una de casa, pero para las personas que amamos este trabajo no es mayor problema. Siempre hay algo nuevo que aprender y siempre estoy dispuesto a descubrir nuevos sabores y platillos", concluye.



El pie de güisquil, según receta del chef Miguel Armas, está basado en las chancletas de güisquil.

Original postre de Miguel Armas

FOTO PRENSA LIBRE: CORTESÍA DE MIGUEL ARMAS

INGREDIENTES

2 ½ tazas de harina cernida
2 barras de mantequilla sin sal cortada en cubos
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de azúcar
½ vaso de agua
Para el relleno:
2 güisquiles criollos grandes
½ taza de leche condensada
2 onzas de almendras molidas (se puede omitir, si se es alérgico)
4 cucharadas de miga de pan dulce favorito
1 onza de ron añejo
1 cucharadita de vainilla clara
1 onza de margarina derretida
1 raja de canela
Azúcar al gusto

PREPARACIÓN

Masa: colocar la harina, la sal, el azúcar y la mantequilla en un procesador y licuar, haciendo pausas para agregar el agua hasta que se obtenga una consistencia pastosa. De no tener procesador, también se puede usar un machucador o un mortero. Refrigerar la masa por una hora.

Relleno: poner a cocer los güisquiles, cortados a la mitad, en agua con azúcar y una raja de canela hasta que estén bien cocidos, de manera que se pueda hacer un puré con ellos. Retirarles las cáscaras y colocarlos en un bowl para aplastarlos hasta obtener la consistencia de papilla. Luego, agregar la leche condensada, el ron, la vainilla, las almendras y la margarina derretida. Mezclar bien todos los ingredientes. La mezcla puede quedar más blanda, debido a que todos los ingredientes son líquidos. Incorporar la miga de pan hasta que quede una masa cremosa. Si la consistencia no es la deseada, se puede agregar más miga.
Retirar del refrigerador la masa previamente elaborada. Utilizar un rodillo para amasarla y estirarla de manera que quepa en un molde para pie previamente engrasado. Retirar los sobrantes con la ayuda de un cuchillo. Rellenar el pie con la mezcla del güisquil hasta que llegue casi al borde del molde. Introducir en el horno previamente calentado por 15 minutos a 300 grados centígrados, y hornear durante una hora, El color del relleno y de la masa cambiará a marrón. Se puede servir con azúcar glass o decorarlo con pasas y crema batida.



PERFIL DEL CHEF

Miguel Armas es versátil en la preparación de platillos, además de dedicarse a la música.
• **Tiene pénsum** cerrado de licenciatura en Música, por la Universidad Galileo.
• **Obtuvo diploma** de Técnico de Gastronomía, en la sede del Intecap, en Barberena, Santa Rosa.
• **Ha sido maestro** de música desde hace nueve años.
• **Trabaja como *souschef*** en el restaurante El jefe, en Santa Rosa de Lima, Santa Rosa.

Original postre de Karla Sánchez

REPOSTERÍA

DULCE PLACER PARA DISFRUTAR EN PAREJA

PERFIL DE LA CHEF

Karla Sánchez se ha especializado en el extranjero.

- **Estudió nutrición** en la Universidad de San Carlos de Guatemala, del 2002 al 2006.
- **Recibió cursos** de repostería y panadería en el Intecap.
- **En el 2006** cursó un diplomado en cocina y repostería en la Escuela de Alta Cocina Camille, donde fue jefe de cocina.
- **Estudió Gestión** de Cocina, en Santander, España; un diplomado de repostería, en Chicago, EE. UU., y un curso de caramelo e isomalt, en Colombia.
- **Obtuvo un** grado de *master baker*, en la Akademie Deutsches Bäckerhandwerk, en Weinheim, Alemania, en el 2016.
- **Ha participado** en diferentes certámenes y congresos culinarios, a nivel nacional e internacional.
- **Es cofundadora** de la iniciativa Fusionando culturas (2018), y ha impartido diversos cursos de gastronomía y repostería.
- **Fundó el** servicio de catering KS Delicatessen, en el 2016: www.ksdelicatessen.com



Por Brenda Martínez
bmartineza@prensalibre.com.gt

No hay nada mejor que preparar un exquisito platillo o sofisticado postre para sorprender a la pareja para demostrarle amor, especialmente, en el Día del Cariño, que se festeja mañana.

La chef repostera Karla Sánchez, fundadora de *catering* KS Delicatessen creó una receta ideal dulce para esta celebración y que consiste en brownies bañados con chocolate blanco y acompañados de macarons que, sin duda, será un agasajo para la persona amada.

"Como es un día para compartir, elegí este postre porque es fácil de preparar, sin necesidad de tener algún equipo especial de pastelería en casa. Los macarons son un poco más complicados de elaborar, pero pueden omitirse y dedicarse a preparar el delicioso brownie, el cual se puede acompañar con helado de vainilla o dulce de leche", expone Sánchez.

Aunque ha sido en los últimos años cuando se han popularizado los macarons, en realidad, estas galletas que nacieron en Italia en el siglo XVI, pero que se les atribuye a Francia, crujientes por fuera y suaves y cremosas por dentro, se servían en banquetes de la realeza europea hace varios siglos, por ser una exquisitez que a todos los invitados encantaba. Su preparación es algo compleja, principalmente, cuando se trata de saber el punto exacto de merengue o de vigilar la temperatura ideal del jarabe que lleva. Se pueden rellenar con diferentes sabores como chocolate oscuro o blanco, nutella, crema de vainilla o de frutas.

Entre los errores más comunes al preparar los macarons y que hay que evitar es la humedad, utilizar claras "viejas" y dejar reposar los macarons antes de introducirlos al horno. También, dice la chef, es importante utilizar hoja de silicón al hornear y moler muy bien la almendra.



FOTO PRENSA LIBRE: CORTESÍA DE KARLA SÁNCHEZ

Brownies con chocolate blanco y macarons es un postre ideal para disfrutar en compañía del ser amado o esa persona especial para celebrar el Día del Cariño, según propuesta de la chef Karla Sánchez.

"Este postre está lleno de uno de los ingredientes que más te enamoran: el chocolate. La principal culpable de esta 'percepción de amor' que se deriva del consumo de chocolate es la feniletilamina, conocida como la 'hormona del enamoramiento'. Su ingesta propicia una producción natural que activa el sistema nervioso y eleva la sensación de afecto", refiere la chef.

Sánchez recomienda acompañar este postre con un *expresso* o café negro, pues permite disfrutar de las notas del cacao y el aroma que toma al reposar. Seguramente, será un Día del Cariño que nunca se olvidará por todas las emociones que despertará.

INGREDIENTES

Para brownies: 165 gramos de mantequilla suavizada
225 gramos de azúcar morena
3 huevos
225 gramos de chocolate oscuro derretido
100 grs de chispas de chocolate
60 gramos de crema para postres
150 gramos de harina
2 cucharadas de cocoa amarga
Para cubierta de chocolate:
220 gramos de chocolate blanco en chispas o en trocitos pequeños
75 gramos de crema de postres
Para macarons:
260 grs. de azúcar blanca granulada (separar una cucharada)
¼ cucharadita de colorante comestible en polvo o la cantidad necesaria, según su calidad
100 gramos de claras
70 ml de agua
160 gramos de azúcar glass
260 gramos de harina de almendras

PREPARACIÓN

Brownies: derretir la mantequilla en una sartén o en un recipiente, en el microondas. Luego, con una batidora, mezclarla con el azúcar morena. Agregar poco a poco los huevos y la crema. Continuar batiendo. Por último, añadir la harina y la cocoa cernidas y las chispas de chocolate y mezclarlos perfectamente con una paleta. Colocar en un molde engrasado de 18 cm de diámetro y 5 cm de altura o un pyrex rectangular. Hornear a unos 175 grados centígrados durante 25 minutos. Para asegurarse de que está cocido, introducir un palillo en el centro; cuando salga limpio, estará listo. Esperar a que enfríe y cortarlo con un cortador de corazón.

Cubierta de chocolate blanco: en un tazón plástico o de vidrio, colocar el chocolate y la crema. Derretir en el microondas en intervalos de 25 segundos e ir mezclándolos de forma homogénea. Bañar los brownies con el chocolate blanco.

Macarons: en una olla pequeña, calentar el agua y el azúcar para hacer un almíbar. En el tazón de la batidora, colocar la mitad de las claras (50 gramos) con una cucharada de azúcar y llevar a punto de nieve. Cuando el almíbar empiece a hervir y llegue a los 118 grados centígrados, comenzar a batir las claras con una cucharada de azúcar y en ese momento agregar el jarabe. Batir y batir hasta que esté firme y tome temperatura ambiente. Agregar un poco de colorante en pasta para dar color al merengue. Continuar batiendo hasta homogeneizar y obtener el color deseado. En otro tazón, mezclar la harina tamizada con la harina de almendras. Incorporar las claras restantes (50 gramos) y mezclar. Luego, agregar una cucharada grande de merengue coloreado. Una vez integrado todo, volcar esta preparación en el merengue y unir todo realizando movimientos envolventes con una paleta *miserable*. Colocar la preparación en una manga pastelera y hacer tapitas individuales sobre una hoja de silicón. Hornear a 150 grados centígrados por 12 minutos. Al finalizar, retirar del horno, despegar con cuidado y rellenar con la mezcla de chocolate blanco, nutella o los rellenos favoritos.

Postre de la época de Elliott Castellanos

REPOSTERÍA

RICOS GARBANZOS DULCES TROPICALES

Por Brenda Martínez
bmartinez@prensalibre.com.gt

Un postre infaltable y representativo de la Semana Santa en Guatemala son los garbanzos en miel, de influencia europea, y que pueden prepararse y degustarse de manera original con frutas tropicales como mango y piña, después de disfrutar de los exquisitos platillos emblemáticos de la época.

"Cuaresma y Semana Santa expresan una culinaria de acentuada mezcla prehispánica y colonial, aunque con predominio de la segunda", indica Luis Villar Anleu, en su libro *La cocina popular guatemalteca (2021)*. "Hoy en día, la comprensión de nuestra cocina cuaresmal requiere considerar los elementos culturales nativos, los importados junto al modo de ser español, la incorporación de un festejo foráneo, el uso de comestibles nativos, la añadidura de simbolismos ajenos, los modos de preparación y la forma y momento de ser servidas", añade el autor. "La cocina cuaresmal resultaría incompleta si careciera de garbanzos en miel. Este dulce es absolutamente colonial y se prepara cociendo estos granos en agua, y una vez a punto, continuando por poco tiempo la cocción con rapadura o azúcar, canela, clavo de olor y una bayita de pimienta gorda. La costumbre puede llevar a comerlo acompañado con el pan de la tradición", refiere Villar Anleu.

"Es uno de los postres de la época que más disfruto, por la consistencia cremosa del garbanzo, ideal para degustarlo el Domingo de Resurrección", indica Elliott Castellanos, chef ejecutivo de su restaurante, Bontá, ubicado en el km 50.5 de la ruta Interamericana, autor de la receta. En importante considerar el tiempo que lleva nixtamalizar las frutas en cal.

"La característica principal del garbanzo es su versatilidad, pues se puede preparar tanto dulce como salado, pero debe tenerse mucho cuidado con la técnica del pelado, pues hay que hacerlo correctamente, por lo que es importante cocinarlo con bicarbonato para que se facilite este proceso", expone el chef, quien recomienda "elegir un grano grueso y liso, pues si está muy viejo tardará mas su cocción".

La clave para darle su sabor exquisito es la miel que se obtiene de las frutas y del azúcar. Se puede comer frío o caliente, puntualiza el chef.



Garbanzos dulces tropicales es una receta de la creatividad del chef Elliott Castellanos, en el que se incorpora piña y mango.

FOTO PRENSA LIBRE: CORTESÍA DE ELLIOTT CASTELLANOS

INGREDIENTES

1 libra de garbanzos
1 cucharada de bicarbonato
1 litro de agua
1 raja de canela
2 libras de azúcar
Agua de cal
2 mangos tommy
1/2 libra de camote, pelado y cortado en cubitos
2 rodajas gruesas de piña

PREPARACIÓN

Remojar los garbanzos una noche antes de la preparación, con una cucharada de bicarbonato, a fin de apresurar la cocción posterior, y que se suavicen y se pelen con más facilidad. Al siguiente día, pelar los garbanzos y cocinarlos en una olla de presión con un litro de agua, de 10 a 15 minutos. Si es en olla normal, tomará el doble de tiempo. Luego, retirar del fuego y escurrir.

Cortar en cubos medianos el mango y pasarlo por una o dos horas en agua de cal. Este proceso de nixtamalizacion hará que la fruta adquiera una superficie dura y el centro suave. Transcurrido ese tiempo, enjuagar. Pasar el camote en agua de cal por una a dos horas. Cocinarlo por 10 minutos. Retirar. Cortar la piña en cubitos pequeños y cocinarla en una sartén por unos 10 minutos, a fuego medio, hasta caramelizar o hasta que se torne marrón. Reservar y agregar en los cinco últimos minutos de cocción del postre. En una olla, colocar dos tazas de agua, agregarle la canela y esperar a que empiece a hervir. Incorporar el azúcar y los garbanzos, así como el resto de frutas y el camote. Dejar que se cocinen a fuego lento de 10 a 15 minutos más, según qué tan espeso se desee el almíbar. Mover constantemente. Pasado ese tiempo, servir y disfrutar de estos garbanzos en dulce tropicales.

PERFIL DEL CHEF



Elliott Castellanos Guillén es chef profesional con más de 30 años de experiencia.

- **Es panificador** y chef repostero, así como instructor de cocina nacional e internacional.
- **Conduce su** programa radial *El chef Elliott en casa.*
- **Es miembro** de la Federación Latinoamericana de Master Chef.
- **Es presidente** del Colectivo Gastronómico de Chimaltenango.
- **Organiza y** participa en diferentes actividades altruistas y educativas en su comunidad.
- **Ha organizado** diversos certámenes culinarios y ha obtenido varios reconocimientos en festivales gastronómicos.

PRENSA LIBRE

REPOSTERÍA

VISTOSA PANNA COTTA PARA ESTE CALOR

FOTO PRENSA LIBRE: CORTESÍA DE BEATRIZ AMBROSIO

Panna cotta de mango y coco es una receta preparada por la chef Beatriz Ambrosio, instructora de la academia Culinaria Estudio Gastronómico.

Por Brenda Martínez
bmartinez@prensalibre.com.gt

Para estas tardes calurosas de abril, no hay nada mejor que deleitarse con un postre refrescante como una panna cotta, de origen italiano, que es fácil de hacer y al que se le puede incorporar frutas tropicales como mango y coco.

"Este un postre originario de la región Piamonte. Se cree que se empezó a elaborar en el siglo XIX. Por la alta producción de leche en esta región, una mujer de origen húngaro aprovechó este ingrediente y creó este postre", indica la chef Beatriz Ambrosio, directora e instructora en su academia Culinaria Estudio Gastronómico, en Quetzaltenango. Panna cotta, literalmente, significa nata cocida en italiano, pues los protagonistas con los lácteos.

"Es un postre sencillo y exquisito, el cual puede elaborarse con distintas frutas y en diversas presentaciones. Es delicioso y refrescante para este verano, en el que utilizamos el mango, una fruta de temporada, fresca, dulce y con mucho sabor", agrega la chef.

Su base está hecha de leche, crema y gelatina, pero se le puede incluir vainilla, esencias de distintos sabores, licores, chocolate o frutas. En la mayoría de los casos, se hace una segunda capa con frutas. La primera capa se cocina a fuego bajo. Luego, se integra la gelatina y se coloca en recipientes. Se deja cuajar y cuando esté consistente, se elabora siguiente capa. Se refrigera y se retira antes de servir. Es importante prestarle atención a la cocción para conseguir una textura cremosa, suave y sedosa, señala.

La diferencia entre la pana cotta, mousse y flan, dice la chef, es que la primera es suave y cremosa; los mousses llevan crema batida, algunas veces huevo y es mucho más espumoso y esponjoso, y el flan incluye yemas de huevo para darle sabor, además de que se hornea.

INGREDIENTES

1 taza de puré de mango, que se obtiene al licuar esta fruta con poca agua
¼ taza de crema dulce
¼ taza de leche
5 g de gelatina sin sabor (1 cdita.)
30 g de azúcar

Para la gelatina de mango:

¼ taza de pulpa de mango
½ cdita. de gelatina sin sabor
1 cucharada de azúcar
Coco rallado tostado o fresco, en lascas delgadas y tostado al horno

Para decorar:

½ taza de crema para batir
Trozos de mango
Hojas de menta y/o flores comestibles

PREPARACIÓN

Para la pannacotta, hidratar la gelatina sin sabor con tres cucharaditas de agua. Después de que haya absorbido el liquido, llevar al microondas durante 20 segundo o cuando se diluya.

En una olla, mezclar la leche, crema y azúcar, y llevar a fuego medio hasta que dé un hervor. Luego, incorporar la pulpa de mango y la gelatina diluida. Mezclar bien y retirar del fuego. Colocar esta mezcla en vasos o copas. Para obtener un efecto diagonal, refrigerar las copas inclinadas. Mientras cuaja, elaborar la siguiente capa de gelatina con mango, al hidratar la gelatina con dos cucharaditas de agua y llevar al microondas. Agregar al mango y mezclar muy bien. Colocar esta segunda capa a los vasos. Dejar cuajar con el coco, al cortarlo en lascas muy delgadas y tostarlo al horno o en una sartén. También se puede usar coco deshidratado tostado. Batir la crema hasta que forme picos para decorar. Para servir, hacer cubos, bolitas o trozos de mango. Sacar los vasos del refrigerador y decorar con coco tostado, trozos de mango, una cucharada de crema para batir y unas hojas de menta.



Postre italiano de Beatriz Ambrosio

"Desde niña, me gustaba preparar los postres que veía en revistas. Después de estudiar bachillerato, decidí continuar mi formación en gastronomía y desde entonces, me dedico a esta profesión que me ha dado muchas satisfacciones y que desempeño con esmero todos los días. Mis influencias han sido chefs guatemaltecos, amigos y compañeros que han crecido mucho en los últimos años y de los cuales también he aprendido mucho. Es un trabajo gratificante", destaca Ambrosio.

Contacto: Culinaria workshop; en redes sociales

PERFIL DE LA CHEF

Beatriz Ambrosio, originaria de Quetzaltenango, tiene amplia experiencia como instructora.

- **Se graduó** como administradora de Hoteles y Restaurantes en la Universidad Rafael Landívar.
- **Es cocinera** y repostera profesional, graduada del Intecap.
- **Fue instructora** de Gastronomía en Intecap y es catedrática en la sede de Quetzaltenango de URL y en la UMG de Huehuetenango.
- **Imparte cursos,** talleres y diplomados en su academia Culinaria Estudio Gastronómico.
- **Ha participado** en diversos festivales gastronómicos, donde ha obtenido varios reconocimientos.
- **Ha recibido** cursos culinarios y certificaciones en Intecap.

Postre especial de Pablo Pacheco Soto

REPOSTERÍA

DULCE DELICIA PARA AGRADAR A MAMÁ

Por Brenda Martínez
bmartinez@prensalibre.com.gt

Mamá es el centro de nuestra familia, en quien podemos siempre confiar y en quien encontraremos una palabra de aliento y un beso o abrazo que expresan el amor más puro. Festejar a mamá, por tanto, debería ser todos los días, pero en cada 10 de mayo queremos consentirla de forma especial con algún obsequio hecho por nosotros.

Así como ella dedica tiempo y esmero en elaborar deliciosas comidas todos los días para la familia, también podemos sorprenderla con unos exquisitos cupcakes *red velvet*, preparados por el chef Pablo Pacheco Soto, fundador de pastelería y panadería Los Olivos, en Santiago Atitlán, Sololá.



Cupcakes de red velvet, preparados por el chef y repostero Pablo Pacheco Soto, para conmemorar el Día de la Madre de una manera especial.

Hay varias teorías sobre el origen del pastel *red velvet*, dice Pacheco. Una de ellas afirma que este postre se remonta a la época de la Segunda Guerra Mundial, cuando los alimentos eran sumamente racionados y los panaderos utilizaban jugo de remolacha para mejorar el color de sus pasteles. Otra versión en torno a su surgimiento le da el crédito al hotel Waldorf Astoria, en Nueva York, en la década de 1930. Según la tradición oral, una cliente lo probó y le gustó tanto su sabor que decidió pedirle a la cocina del hotel la receta, el cual, a su vez, se la hizo llegar con un recibo de US$350. La señora, enfurecida, decidió demandar al hotel, pero tomó la receta y comenzó a repartirla a transeúntes del lugar. A partir de entonces, el pastel *red velvet* adquirió fama, agrega el chef.

"La repostería es un mundo lleno de creatividad y constituye el recurso perfecto para expresarle a mamá cuánto la queremos. El color aterciopelado o rojizo de este bizcocho cautiva a cualquiera. La facilidad de su preparación y su suavidad hacen de esta una receta imperdible para agasajar a todas las madres en su día y el resto del año", añade.

"Podemos decorarlo con crema batida, acompañarlo de jalea natural de temporada y, claro está, con una taza de té o café orgánico, para que sea el postre perfecto para las tardes de lluvia que se aproximan", afirma Pacheco.

A las personas que prepararán por primera vez un postre sofisticado como este, el chef recomienda leer varias veces la receta antes de prepararlo y seguir al pie de la letra los pasos a seguir para evitar equivocaciones. "Este es un postre sencillo de hacer, que se puede preparar en familia, tanto los niños, jóvenes y adultos del hogar para sorprender a mamá", señala.

El toque final y original es un crocante de rosas que además de aportarle un sabor único, crea una composición sublime en la presentación.

Pacheco agradece las enseñanzas recibidas de los chefs Carina Elías, Juan Pablo Benítez y Mario Campollo. Del chef Elliot Castellanos aprendió a pensar con astucia, ser ingenioso, versátil e innovador en la cocina.



FOTO PRENSA LIBRE: CORTESÍA DE DANIEL PACHECO

PERFIL DEL CHEF

Pablo Pacheco Soto es originario de Santiago Atitlán, Sololá.

• Estudió gastronomía en Intecap de Sololá, y dos años más en el Instituto Tecnológico Privado de Occidente, en Quetzaltenango.

Se especializa en gastronomía mexicana, guatemalteca y estadounidense, así como panadería y repostería.

Hizo pasantía en los hostales del Irtra, en Retalhuleu, así como en el restaurante Casa Oaxaca, en Oaxaca, México, uno de los 120 mejores restaurantes de ese país, según la Guía México.

Trabajó en el restaurante El jaguar, en el Estado de México, y en la Posada de Santiago, Santiago Atitlán.

Actualmente, recibe clases de repostería en el Estudio de Cocina Deseret S. A., en Quetzaltenango, para perfeccionar e innovar sus conocimientos.

INGREDIENTES

2 ½ tazas de harina para todo uso
2 cdas. de cocoa en polvo sin azúcar
1 cucharadita de polvo para hornear
½ cucharadita de sal
½ taza de mantequilla sin sal a temperatura ambiente
1 taza de azúcar granulada
2 cditas. de extracto de vainilla
2 huevos grandes a temperatura ambiente
¾ taza de aceite de oliva *light* o aceite vegetal
1 taza de leche baja en grasa a temperatura ambiente
1 cucharada de colorante comestible en gel color rojo
95 gramos de queso crema
150 gramos de crema para batir
80 gramos de azúcar glass
1 bandeja con moldes de cupcakes o moldes inviduales
12 capacillos de color rojo, preferiblemente, número 5

Para el crocante de pétalos de rosa:
1 rosa
1 pincel
1 clara de huevo
50 gramos de azúcar

Para la crema batida:
50 gramos de queso crema
80 gramos de crema para batir
1 cucharada de vainilla
120 gramos de azúcar glass

PREPARACIÓN

Cernir tres veces la harina, polvo de hornear, cocoa en polvo y sal. Reservar. En un *bowl* grande, agregar la mantequilla en cubitos a temperatura ambiente y azúcar blanca. Batir con la batidora durante tres minutos hasta que se haya integrado bien el azúcar con la mantequilla. Luego, ir agregando uno por uno los huevos y, después, la esencia de vainilla y el aceite en forma de hilo. Batir por un minuto más. Luego, añadirle la leche y batir por un minuto mas. Incorporar los ingredientes secos previamente cernidos y batir por tres minutos más. Por último, agregar el colorante en gel, batir durante 30 segundos más y reservar la mezcla en un lugar frío.

Precalentar el horno a 170 grados centígrados durante 15 minutos. Colocar el molde de cupcakes con los capacillos. Con la ayuda de una pesa digital, pesar 1.5 onzas de mezcla por cada molde. Hornear durante 23 minutos, Reservar. Para el crocante de pétalos de rosa, deshojar todos los pétalos, colocarlos sobre una bandeja y con un pincel, betunearlos solo con la clara de huevo. Luego, agregar azúcar por ambos lados y reservar durante 24 horas en la refrigeradora. Para la cubierta o frosting, colocar el queso crema a temperatura ambiente en un *bowl*, con la vainilla, la crema para batir y el azúcar glass y batir durante 5 a 6 minutos hasta obtener una consistencia espesa y cremosa. Reservar. Para el montaje, utilizar un plato oscuro, de preferencia, agregar y esparcir los crocantes de pétalos de rosa, colocar los cupcakes y decorar por encima con el frosting.

Postre festivo de Selene Carmenate

REPOSTERÍA

PARA ENDULZAR EL MEJOR DÍA DE PAPÁ



Enrollado de crema de cericote, exótico postre preparado por Selene Carmenate, chef ejecutiva de G Boutique, en Hotel at San Andrés, Petén, para celebrar el Día del Padre.

FOTO PRENSA LIBRE: CHE VELÁSQUEZ

INGREDIENTES

Para la masa:
7 huevos
1 taza de azúcar
1 taza de harina
1 cdita. de esencia de vainilla
Ralladaura de ½ limón
1 cucharadita de polvo de hornear

Para el relleno:
15 o 20 cericotes en almíbar o confitados
1 taza de crema
1 sobre de gelatina sin sabor
1 cucharadita de vainilla

Para la cobertura:
4 onzas de chocolate de cobertura
1 queso crema
½ taza de dulce de leche o cajeta

PREPARACIÓN

Lavar y desinfectar los ingredientes. Separar las claras de yemas, cernir la harina y polvo de hornear. Batir las claras en forma de nieve, agregar azúcar en forma de lluvia, y agregar una a una las yemas. Añadir la vainilla y apagar la batidora. Incorporar la harina con un cernidor y mezclar de forma envolvente. Colocar en un molde rectangular sobre papel encerado y hornear por 20 minutos. Retirar del horno y después de 10 minutos, enrollar con el papel encerado. Hacer un puré con la pulpa de los cericotes y reservar. Batir la crema y mezclar, sin batir demasiado. Agregar el puré, la vainilla y la gelatina sin sabor hidratada y suavizada. Rellenar con esta mezcla el rollo del pastel, envolver firmemente con papel film y refrigerar. Después de media hora, integrar la crema con el dulce de leche y cubrir el pastel con esta mezcla. Decorar con lascas de chocolate. Refrigerar y servir frío.

Por Brenda Martínez
bmartinez@prensalibre.com.gt

Aprovechar la gran variedad de exquisitos frutos de nuestra tierra para hacer un postre especial para festejar el Día del Padre es la mejor manera de sorprender el paladar de los comensales.

Selene Carmenate, chef ejecutiva de G Boutique, en Hotel At San Andrés, Petén, propone el postre, nacido de su creatividad, llamado enrollado de crema de cericote –fruto cuyo nombre científico es *Cordia dodecandra, Boraginaceae*–, que crece de forma silvestre o en huertos familiares y que se cosecha en mayo y junio en ese departamento.

Carmenate refiere que los habitantes utilizan para diversos usos la madera del árbol de cericote, apreciada por su dureza y resistencia, especialmente, para elaborar artesanías. Su fruto, de clima tropical, se suele preparar en conservas, almíbares y mermeladas, y se utiliza la semilla para hacer harina. Su consumo debe fomentarse para que no se pierda en el tiempo.

En este postre el cericote se combina con otros ingredientes para hacer una crema, que es la protagonista del enrollado, masa esponjosa de fácil preparación. El cericote tuvo un cocimiento lento previo, junto con ingredientes aromáticos como canela, limón, anís estrella y azúcar.

Este postre, dice Carmenate, es un homenaje a su padre, quien trabajó de manera ardua en la selva petenera, donde crece el árbol de cericote, y a los artesanos de Flores que elaboran bellas piezas de su madera.

La chef indica que el cericote en este postre puede sustituirse con higo, que tiene características similares. Así mismo, recomienda degustarlo con una taza de un buen café, preferentemente, sin azúcar, pues el cericote es bastante dulce.

"Mis principales aprendizajes fueron como alumna del Intecap, donde mis capacitadores se preocuparon por enseñarnos lo mejor, y aún siguen siendo para mi una gran guía y apoyo", dice la chef, quien desde su niñez admiró las habilidades culinarias de su madre y abuela, quienes han sido su inspiración. "Ha sido una gran experiencia, también, ser instructora de Intecap y participar en las diversas ediciones de la Feria Alimentaria, que se desarrolla cada año, para lo cual se requiere de gran esfuerzo, pero que deja invaluables enseñanzas", puntualiza Carmenate.

PERFIL DE LA CHEF

Selene Carmenate es versátil en su carrera culinaria.

- **Es licenciada** y profesora en Teología.
- **Estudió cocina** y repostería básica en el Intecap de Mazatenango, Suchitepéquez.
- **Se graduó** de cocinero profesional en Intecap, Petén.
- **Recibió cursos** de decoración de pasteles, cocina guatemalteca e internacional y postres fríos en Intecap, y de masas finas en FDL.
- **Laboró como** chef ejecutiva del hotel ramada, en Flores, Petén.
- **Es instructora** de Gastronomía en el Intecap, desde el 2017.
- **Actualmente es** chef ejecutiva de G Boutique, en Hotel At San Andrés, Petén.



PRENSA LIBRE

REPOSTERÍA

SOFISTICADAS Y EXQUISITAS PERAS AL VINO



FOTOS PRENSA LIBRE: LUIS RODRIGO GARCÍA

Peras al vino tinto, rellenas de queso mascarpone y nueces, es un exquisito postre, preparado por la chef y repostera Myriam Galindo.

INGREDIENTES

6 peras importadas pequeñas, de preferencia con palito
1 ½ botella de vino tinto
1 ½ tazas de azúcar
Canela en raja
2 onzas de concentrado de rosa de jamaica
1 onza de moras que se puede combinar con arándanos
1 clavo de olor
1 pimienta gorda
Relleno:
4 onzas de queso mascarpone
2 onzas de nueces

PREPARACIÓN

Pesar los ingredientes correctamente. Pelar las peras con un mondador, siguiendo el contorno y dejarlas lo más parejo posible. Descorazonar cada pera y dejar, de preferencia, el tronquito. Llevar a hervir en una olla el vino, azúcar, canela, clavo, pimienta, concentrado de rosa de jamaica y moras. Introducir las peras y dejar cocer a fuego lento hasta que se suavicen y tomen color. Retirar las peras de la olla y reservar. Seguir con la cocción del vino hasta que se reduzca y espese. Pasar por un tamizador. Reservar.

Para el relleno, con un fuete, batir el queso mascarpone hasta que se suavice e integrar los frutos secos previamente picados. Rellenar las peras con esta mezcla. Emplatar y decorar al gusto, utilizando la reducción de vino y adornar con frutos rojos.

Elegante postre de Myriam Galindo

Por Brenda Martínez
bmartinez@prensalibre.com.gt

Esta es temporada de las deliciosas y nutritivas peras, por lo que vale la pena disfrutarlas en un postre magnífico que soprenderá a toda la familia.

La chef y repostera Myriam Galindo sabe cómo combinar los ingredientes idóneos con la suave textura de esta fruta en una receta de fácil preparación, nacida de su creatividad, llamada peras al vino tinto rellenas de mascarpone y nueces.

"Las peras al vino tinto es una receta de origen francés, conocida como pera a la Beaujolaise y surgió en los territorios vitivinícolas de Borgoña y Lyon. Es un postre que se prepara desde el siglo XVI y se consumía, inicialmente, en Francia y España. Sin embargo, se extendió después a países como Italia, Inglaterra, Alemania y Estados Unidos", explica Galindo, fundadora de su emprendimiento de postres y pasteles personalizados La Payquería.

"Como reposteros, debemos valorar el origen, trayectoria y sabores emblemáticos, y tener respeto por las preparaciones originales, pues son un punto de partida para la innovación", señala la chef, quien agrega que hay gran variedad de este fruto, por lo que resulta muy versátil. "La adición de frutas al vino da un contraste de acidez que nivela los sabores. Como toque personal, agrego rosa de jamaica, moras y arándanos que, además de sabor, brindan un color más intenso a la pera", indica Galindo.

"Como relleno, utilizo una mezcla de queso mascarpone para tener un sabor lácteo cremoso, combinado con frutos secos, que le dan un énfasis crocante a cada pera", añade.

"Este postre es completo por la composición de sus ingredientes. Queda muy bien a la hora de un *brunch*, aunque para el final de un almuerzo o cena es ideal porque es muy fresco y aromático. Por la forma de las peras y el color vino intenso, se aconseja servirlo en eventos ejecutivos, empresariales o sociales como bodas y aniversarios", dice.

La pera puede comerse sola o como acompañante en platillos dulces o salados. Además, se le pueden aplicar diversos métodos de cocción, según el uso que se desee. "Entre sus propiedades nutricionales se puede resaltar su alto contenido de fibra. Se puede incluir en dietas para condiciones especiales de salud. Da sensación de saciedad y actúa como laxante natural. En su composición, un 80% es agua, no contiene grasas ni colesterol, pero es rica en antioxidantes", expone la chef.

"Mi especialidad es la repostería. Inicié de forma empírica con mi mamá, ya que ella era quien recibía los cursos y yo le ayudaba; en ese entonces tenía 14 años. Luego, empecé a decorar pasteles para la familia, por lo que tuve la inquietud de estudiar para ser profesional. Al mismo tiempo, estudié diseño gráfico, lo que considero una ventaja porque en la repostería puedo aplicar los principios de color, texturas y diseño", indica.

"Ser repostero es una formación integral. Este campo me ha permitido capacitarme constantemente para desarrollar las competencias de enseñanza, porque no soy maestra de profesión. Me encanta convivir y compartir con alumnos de todas las edades, porque también aprendo de cada uno de ellos", puntualiza Galindo.



PERFIL DE LA CHEF

Myriam Galindo se especializa en repostería y pastelería.

- **Es técnico** en Diseño Gráfico por la Universidad Rafael Landívar (1995).
- **Se graduó** de repostera en Intecap, donde ha impartido clases de repostería, buenas prácticas de manufactura, desarrollo integral personal y decoración de pasteles con diferentes técnicas.
- **En el 2018** hizo una pasantía en el Grand Hotel Oasis, en Cancún, México.
- **Ha sido consultora** para la carrera de repostero internacional y pastelero para Intecap.
- **Fue instructora** en el 2019 en Academia Culinaria Las Margaritas.
- **Obtuvo el primer lugar** en Fes tival Gastronómico 2008, 2013 y 2014.

50 recetas originales *para el alma*

PL+