



Recetas

con impacto social

Emprendimiento gastronómico

de Lara

cesal ONG

tp trabajo y persona
J-29763468-1



**Gobierno
de Canarias**



Director General de CESAL: Pablo Llano
Presidente de Trabajo y Persona: Alejandro Marius
Directores de Adelis Sisirucá: Norah Muñoz y Sergio Arango
Coordinador Regional: Endrina Cerró
Fotografía: Autana's Innovation
Edición: César Córdoba, Carol Álvarez

Asociación Civil Trabajo y Persona 2022™

Prólogo

Hablar de gastronomía no es solamente hablar de comida, es hacerlo sobre el encuentro entre culturas a través de los sabores, la amistad que surge en torno a una mesa y, en este caso, del futuro de las mujeres que protagonizan esta publicación. Por otra parte, la gastronomía cumple un importante rol como impulsor de la alimentación saludable y sostenible y también como motor del desarrollo económico ya que cierra la cadena de valor de la alimentación generando empleo y riqueza.

Diez mujeres emprendedoras han tomado la iniciativa de compartir en estas páginas sus elaboraciones, su creatividad y sus historias de crecimiento personal a través de la capacitación en gastronomía. La ONG Cesal en colaboración con Trabajo y Persona, con quien compartimos un mismo enfoque basado en la centralidad de la persona, buscamos incansablemente ser promotores de un trabajo digno que permita mejorar las condiciones de vida en Venezuela y en otras muchas partes del mundo. Creemos verdaderamente que el protagonismo del cambio se encuentra en las personas que lo necesitan y que los resultados se ven por sí mismos en este camino. Esperamos que el testimonio de estas mujeres y sus propuestas culinarias sirvan de inspiración a muchas otras.

Pablo Llano
Director General ONG Cesal



Introducción

La vista del valle de Quíbor desde Cubiro o Sanare es una imagen que difícilmente se puede olvidar, especialmente en uno de esos atardeceres larenses que le quitan el aliento a cualquiera. Las bendiciones naturales de esta región del centro occidente de nuestro país, se amalgaman con la riqueza de sus tradiciones de antaño. No es casualidad que allí se encuentre la ciudad madre de Venezuela: El Tocuyo (1.545); desde donde salieron las expediciones para fundar las ciudades importantes como San Cristóbal, Valencia y Caracas.

Lara no sólo es conocida por ser el estado musical de Venezuela, sino que posee expresiones culturales de gran valor como sus bailes, tallas en madera, tejidos, cerámicas de origen precolombino y por supuesto, su gastronomía. La Economía Naranja o también llamadas Industrias Creativas, encuentran terreno fértil en un estado donde la gente transpira cultura, mucho antes que estos conceptos hayan sido siquiera esbozados.

Entrando de lleno en la gastronomía larense, si bien son muy conocidos el chivo preparado de mil formas exquisitas, las acemitas tocuyanas, el cocuy de penca (patrimonio cultural, ancestral y natural de Venezuela), el queso de cabra y los vinos de Carora, también existe una gran variedad y riqueza culinaria. Como comentaba el reconocido chef y maestro Sergio Arango: los platillos que funcionan en Lara, serán exitosos en todo el país, porque su gente es el mejor panel de análisis sensorial que existe.

Sin embargo, para que una tradición sea comunicada, y sobre todo vivida, son necesarios dos ingredientes claves: la educación y el protagonismo de la gente; y este recetario va justamente en esa dirección. Porque, por una parte, es el producto de un proceso educativo formando las emprendedoras gastronómicas, y por otra, pone en primera fila el valor de la mujer larense que desea ser protagonista de un cambio en su vida. Por ello, no solo se documentan recetas autóctonas y exquisitas, sino que en sus líneas encontrarán la pasión de estas grandes mujeres, las ganas de ver crecer a sus hijos de manera saludable, de crear platillos cada día para hacer felices a sus comensales y al final, el deseo de tener una mejor vida.

Lo que tiene en sus manos, no solo es un recetario lleno de sabiduría y sabor larense, sino que documenta el testimonio de un grupo mujeres excepcionales que han cambiado, y desean seguir cambiando sus vidas.

Es por ello que, partiendo y valorando la tradición, no nos cansaremos de repetir que la esperanza de un cambio futuro se cocina a fuego lento en el presente, con las manos de mujeres que son protagonistas para construir el bien común.

Alejandro Marius
Presidente de Trabajo y Persona

Lara y su gastronomía



Al andar los caminos de la gastronomía lareense es fácil encontrar diversidad de platos, aromas, sabores y colores que confluyen en un mismo sector. Hablamos de un territorio de relieve y geografía diversa, con espacios semiáridos que comparten con la cordillera andina y a su vez posee grandes extensiones de tierras bendecidas para la producción de diferentes verduras, hortalizas y frutas, así como para la cría de ganado porcino, bovino y caprino.

Entre sus platos más emblemáticos destacan el Mondongo de chivo, el Estofado de gallina, la Olleta de gallo, las Patas de grillo, el Mute lareense, entre otros. También podemos encontrar variedades de quesos, suero pasteurizado y de tapara. En Lara, no hay merienda que pase desapercibida y sea una excusa para disfrutar de un rico café cosechado en sus montañas, acompañado de ricas Catalinas, Panes de tunja y Acemitas tocuyanas.

El enorme potencial de estas tierras y de su gente, hace posible el desarrollo de proyectos gastronómicos y chocolateros que realizamos junto con: escuelas culinarias, colegios, empresas privadas, parroquias y la sociedad civil, con el objetivo de ofrecer a mujeres la oportunidad de potenciar sus capacidades para que se empleen, autoempleen o puedan liderar su propio emprendimiento.

En el recetario de las emprendedoras gastronómicas de Lara conocerán las raíces culturales y la cotidianidad mientras usan los ingredientes disponibles en la región para crear recetas innovadoras.

Resumen del curso

En febrero de 2022 comenzó el camino del proyecto de Emprendedoras Gastronómicas 360, para mujeres del Estado Lara, financiado por el Gobierno de Canarias (España) a través de la ONG CESAL.

La formación se llevó a cabo bajo el Programa Avanzado de Emprendimiento Gastronómico y Nutrición, el cual posee el aval académico de la Universidad de Carabobo, a través de su fundación FUNDAUC y contó con maestros de cocina, nutricionistas y profesionales de la metodología "Emprender 360" de la Asociación Civil Trabajo y Persona. La formación abarcó fundamentalmente tres áreas:

- **Desarrollo humano** en la cual se aborda desde el valor del trabajo para la persona y desarrollo de competencias blandas (soft skills);

- **Emprendimiento** orientado a la gastronomía, desarrollando los elementos necesarios para formular el Plan de Empresa ABC360;

- **Oficio gastronómico** con temas de gastronomía, alimentación con los productos originarios de cada zona, y elementos culinarios.

El 26 de mayo de 2022, se cumplió la formación y graduación de 49 mujeres progratonistas del bien común.





Adriana Sosa

Empanada De Amor

“El trabajo es dedicar tu vida a una actividad que te haga feliz, que te inspire y que te motive cada día a salir adelante”

Soy una mujer profesional, trabajadora y emprendedora. Me siento, alegre, única, especial, emocional, entregada, me encanta aprender cada día, no dar todo por sentado, explorar más allá de las primeras opciones, amorosa, familiar, y fiel creyente de que todo lo que se hace desde el corazón siempre vale la pena. Me apasiona crear platos a partir de lo que investigo. Amo escribir, entablar conversaciones, inspirarme e innovar, en mi día a día y en la cocina. Por eso cocinar me hace feliz, explorar mi mente, y darles forma a esas ideas es una gran motivación para ampliar mis conocimientos en diferentes áreas.



Escanea **aquí**
para ver mi historia
de vida

Empanada de amor

Ingredientes

- 250 gr. de harina de maíz precocida.
- 100 gr. de harina de trigo.
- 200 ml. de agua.
- 2 cambures.
- 100 gr. de azúcar.
- 50 gr de sal.
- 50 gr. de anís dulce.
- 100 gr. de piña pelada.
- 100 gr. de azúcar .
- 100 ml. de agua.
- 100 gr. de queso de cabra.
- 250 ml. de aceite de maíz, soya o palma.
- 100 ml. de suero criollo.
- 100 gr. de ají dulce rosita.
- 100 gr. de cilantro .
- 100 gr. de cebollín.

Preparación

1. Colocar los 200 ml de agua en la cocina a fuego lento por 10 minutos, o hasta que comience a hervir, agregar el anís dulce y 50 gr de azúcar.
2. En un recipiente colocar los 250 gr de harina, con el resto del azúcar, la harina de trigo, los cambures rallados, la sal y el agua anisada luego de reposar hasta que se encuentre a temperatura ambiente.
3. Comenzar a amasar hasta que se forme una masa firme, con excelente consistencia, manejable, y fácil de trabajar. Se deja reposar por unos 15 minutos.

Para el relleno

1. Se coloca la piña en una olla con 100 ML de agua más 100 gramos de azúcar y se cocina a fuego lento, cuando la piña se torne transparente se le sube la llama para que termine de caramelizar, luego se retira de la cocina y se deja enfriar por 15 minutos.

2. El queso de cabra se ralla por la parte más fina para una mejor degustación.

3. Se toma un pliego de papel plástico, luego una porción de masa y se va estirando poco a poco sobre el papel hasta extenderla totalmente, se toma con una cucharita un poco de piña caramelizada, luego un poco de queso de cabra, y se dobla para luego realizar la marca con una taza, y se coloca en una bandeja para luego freír.

Para el aderezo

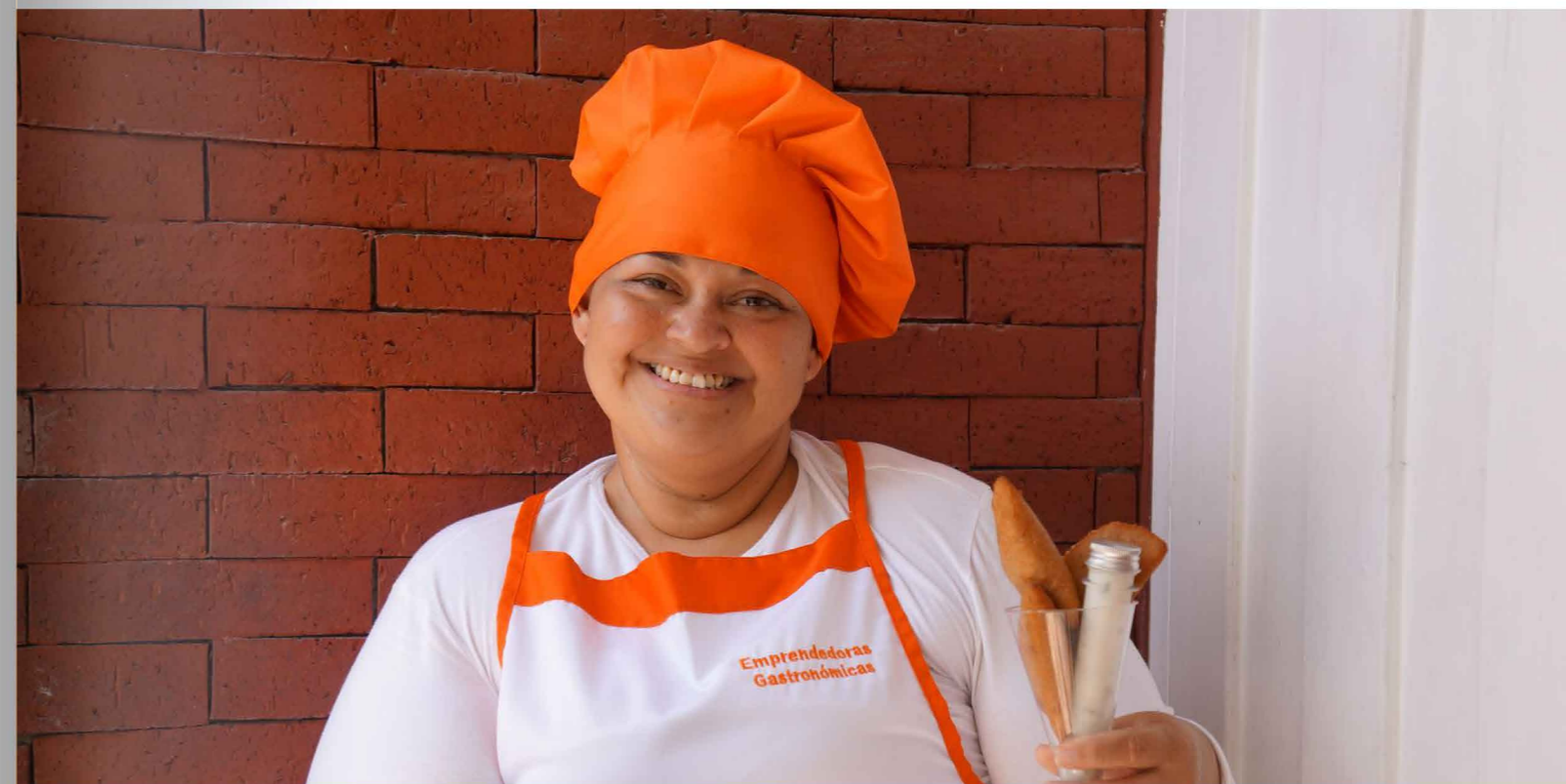
1. Se cortan finamente el ají dulce, cilantro, cebollín, se colocan en una taza donde previamente se añadió el suero, y se le agregan 25 gr de sal.

Para freír

1. Se coloca la sartén en la cocina, se enciende la hornilla, se le agrega el aceite, y se lleva a una temperatura de 150° para una excelente cocción.

Armado

1. Se dejan escurrir en un colador. Seguidamente se toman dos empanadas, se colocan en cada extremo de la copa y en un tubo de ensayo se coloca la salsa de suero criollo. Luego se lleva a la mesa para que sea degustado.



Dayana Oropeza

Ensalada de garbanzos con chistorra de ovej

“El trabajo es un reto constante, que debemos cumplir con responsabilidad y entrega absoluta”

Lo que más me gusta es crear e innovar recetas, y por supuesto ver la cara de satisfacción del comensal, cuando des gusta y prueba lo que he creado.

Para mí, el trabajo es un reto constante, que debemos cumplir con responsabilidad y entrega absoluta, con la finalidad de lograr una satisfacción personal anclada en el éxito y buena remuneración para vivir a plenitud la vida.



Escanea **aquí**
para ver mi historia
de vida

Ensalada de garbanzos con chistorra de ovej

Ingredientes

- 250 gr. de garbanzos.
- 150 gr. de chistorra de ovej.
- 5 gr. de cilantro
- 5 gr. de Bicuye en conserva.
- 1 zanahoria.
- 1 cebolla.
- 1 pimentón.
- 5 ajíes dulces.
- 1 aguacate.
- 1 limón.
- 80 ml. de aceite de oliva.
- 30 ml. de vinagre de manzana.
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación

1. Remojar los garbanzos en agua hasta cubrirlos, por un período de 12 horas con el zumo de un limón.
2. Cocinar los garbanzos en agua hasta ablandar, de tal manera que tenga una cocción al dente.
3. Cocinar las Chistorras al horno por 15 minutos a una temperatura de 180 grados, luego cortar en rodajas finas.
4. Cortar el pimentón y el Ají dulce en bastones finos.
5. Cortar la cebolla en pluma.

6. Cortar la zanahoria en brunoise.

7. Cortar el cilantro y el bicuye en hache.

8. Cortar el aguacate en láminas.

9. Unir los garbanzos con los vegetales debidamente cortados, los bicuyes y la chistorra.

10. Aderezar con aceite de oliva y vinagre.

11. Agregar sal y pimienta al gusto.

12. Servir acompañado de láminas de aguacate.



Elizabeth Mujica

Lomo de cerdo al grill con salsa de piña y brochetas de vegetales

“Mi padre es una referencia en mi vida con su ejemplo me enseñó el valor del trabajo”

Soy aguerrida, disciplinada y familiar. Mi padre es una referencia en mi vida, con su ejemplo me enseñó disciplina y el valor del trabajo.

Mi emprendimiento nace con la idea de dar a conocer la gastronomía larense a través del uso de insumos producidos en la región para incentivar el compartir familiar. Lleva por nombre Restaurant El Caney de Leo, un rincón de Lara en su boca.



Escanea **aquí**
para ver mi historia
de vida

Lomo de cerdo al grill con salsa de piña y brochetas de vegetales

Ingredientes

- 250 gr. de lomo de cerdo.
- 20gr. de maíz dulce
- 20 gr. de pimentón verde.
- 20 gr. de cebolla
- 20gr. de queso de cabra.
- 1 Tomate.
- 2 hojas de lechuga.
- Media cucharadita de orégano.
- Media cucharadita de ajo machacado
- Una cucharada de salsa de soya.
- Media cucharada de mostaza.
- Media piña
- 1 cucharadita de azúcar
- 2 cucharaditas de vinagre blanco

Preparación

1. Mezclar el orégano, el ajo, la mostaza y la salsa de soya.
2. Agregar la mezcla anterior al cerdo y dejar marinando de una día para otro.
3. Sellar sobre grill por 2 minutos ambos lados a fuego alto. Apagar fuego y reservar. Dejar reposar 5 minutos. Luego proceder a cortar en rodaja, llevar al grill, y esparcirle aceite con una brocha.
4. Cortar en cuartos pimentón, cebolla y queso. Maíz en ruedas. Colocar en un palito de altura.

5. Licuar la piña, colar y llevar a fuego medio, incorporar vinagre y azúcar.

6. Revolver y esperar que tome consistencia de salsa y luego dejar enfriar un poco.

7. Colocar una cantidad generosa de salsa de piña sobre el plato. Colocar rodajas de lomo de cerdo y sobre una cama de lechuga cortada en chifonada colocar las brochetas y servir.





Janeth Suárez

TORTA FRÍA CON DULCE DE LECHE DE CABRA

“Mi familia ha sido el motor para impulsar mi emprendimiento”

Soy muy trabajadora, soñadora, alegre, servicial, muy comprometida con lo que estoy haciendo.

Me gusta disfrutar en familia, cocinar y preparar platos del agrado a las personas y ver su felicidad al degustarlos, ir a la playa en familia.

Mi mayor inspiración ha sido mi esposo e hijos, ellos siempre me decían que lo hacía muy bien y que era difícil encontrar alguien que lo hiciera mejor.

Torta fría con dulce de leche de cabra

Ingredientes

- 14 Huevos.
- 1 kgr. de azúcar.
- 360 gr. de Harina leudante.
- 2 limones.
- Vainilla.
- 3 litros de leche de cabra.
- Canela en rama
- Clavo de olor
- 390 gr. de leche condensada.

Preparación

Para el Bizcocho

1. Batir 8 claras de huevo con una pizca de sal.
2. Cuando esté a punto de nieve, agregar: la azúcar seguir batiendo por 5 minutos,
3. Luego agregar las 8 yemas de huevo una a una, vainilla, raspadura de limón y por último, agregar la harina tamizada en forma envolvente con una paleta.
4. Llevar a un molde de 30 cm engrasado (con mantequilla) y meter al horno a 200 grados centigrados.



Escanea **aquí**
para ver mi historia
de vida

Para el dulce de leche

1. En una olla, cocinamos a fuego medio 2 litros de leche, canela y clavos de olor.
2. Cuando comience a hervir agregamos el jugo de un limón, cuando la leche se corte ponemos a fuego bajo, removemos apenas y de vez en cuando con una cuchara de madera hasta que merme lo suficiente, pero sin dejar secar por completo.

Para el merengue

1. En una olla bien limpia (no contenga nada de grasa), colocamos 6 claras de huevo y 24 cucharadas de azúcar.
2. Lo llevamos a baño de María, removemos constantemente hasta que no se sientan los granitos de azúcar, cuando estos granitos están disueltos, lo llevamos a la batidora y le agregamos unas gotitas de jugo de limón, batimos hasta que el bol se enfríe o el merengue forme picos.

Para humedecer el bizcocho

1. Licuar 1 litro de leche de cabra, 390 gr de leche condensada y una cucharadita de esencia de mantecado, luego agregar al bizcocho para humedecer.
2. Luego de humedecido el bizcocho colocamos el merengue por encima usando una manga repostera listo. ¡A servir este delicioso postre larense!



Maira González

Mousse De queso De cabra, ají dulce y Jojoto

“El trabajar es enriquecedor, no solo para tener un ingreso, sino también para sentirme útil”

El amor por la repostería se lo debo a mi mamá, ella fue quien me enseñó a hacer la primera torta que aún hoy hago, es mi ángel del cielo quien me cuida y acompaña siempre.

Soy trabajadora, emprendedora, amante de la panadería-repostería y pastelería, en la actualidad dicto talleres, me gusta enseñar a otros, me mueve y apasiona.



Escanea **aquí**
para ver mi historia
de vida

Mousse de queso de cabra, con mermelada de ají dulce y torta de jojoto

Ingredientes

Para la Mousse de queso de cabra

- 120 ml de crema de leche
- 150 gr de Queso Crema de Cabra
- 3 gramos de Gelatina sin sabor
- 15 ml de agua
- Pizca de pimienta.

Para la mermelada de ají dulce

- 100 gramos de ají dulce cortado en brunoise.
- 30 gramos de azúcar.
- 20 gramos de agua.
- 5 gramos de glucosa.

Para la torta de Jojoto

- 500 gramos de jojotos tiernos, desgranados y molidos
- 3 huevos
- 2 tazas de leche en polvo
- 150 gramos de margarina derretida
- 1 taza y media de azúcar
- 1 taza de queso blanco rallado por la parte gruesa
- Pizca de sal

Preparación

Para la Mousse de queso de cabra

1. Preparar los moldes de media esfera.
2. Hidratar la gelatina en el agua.
3. Semi montar la crema de leche.
4. En un bowl colocar el queso crema de cabra y suavizarlo con la ayuda de la batidora, incorporar la crema semi montada y la pizca de pimienta.
5. Unificar la mezcla.
6. Vaciar la mezcla en los moldes de media esfera y llevar a las paredes, en el centro la mermelada de ají dulce, tapar con la mousse restante y llevar a congelación.
7. Sacar de la nevera desmoldar y colocar sobre una base de torta de Jojoto, decorar con maíz dulce.

Para la mermelada de ají dulce

1. Colocar la glucosa directamente a la olla, el azúcar, el agua y el ají dulce, dejar cocinar hasta que el ají dulce esté blando y luego mezclar con batidora.

Para la torta de jojoto

1. Coloque el jojoto seguido de los demás ingredientes y mezcle con la ayuda de la batidora muy bien esta preparación más o menos por 10 minutos para que quede homogénea, lisa y completamente integrada.

Para finalizar adiciona media cucharadita de esencia de vainilla negra y si deseas ½ cucharada de polvo de hornear, solo para que la esponje un poco más, pero esta torta no suele crecer mucho. Llevar a horno precalentado a 180 grados por espacio de media hora.



María Oropeza

Empanadas de cerdo a La Parchita

“Para mí el trabajo significa responsabilidad, entrega y honestidad”

Empecé el mundo de la cocina desde niña, mi madre elaboraba conservas de papelón con coco y empanadas. Me gustaba ayudarla en cada una de sus creaciones, me encantaba freír las empanadas, todo se cocinaba a leña.

Una de mis grandes pasiones es la cocina, porque en ella hago volar mi imaginación, ideando mis postres, la costura me relaja, como también el voluntariado de pediatría porque ayudo a otras personas.



Escanea **aquí**
para ver mi historia
de vida

Empanada de cerdo a la parchita

Ingredientes

- 1kg de lomo de cerdo
- ½kg de queso de cabra
- 1kg de masa de maíz
- ½lts de aceite de Maíz
- ¼kg de aliños verdes
- ¼kg de pimentón rojo y verde
- ¼kg de cebolla
- 50g de ají dulce
- 50g de ajo en grano
- 1lts de jugo de parchita
- 20g de harina de trigo
- 10g de sal

Preparación

Cerdo a la parchita

1. En un envase con tapa, se lleva a macerar el cerdo con el jugo de parchita, ajo y sal, por 5 días en la nevera.
2. Luego de este tiempo lo llevamos al horno a 170° por 30min en el mismo molde donde lo maceramos; una vez cocinado se deja enfriar.
3. Lo desmenuzamos y lo llevamos a cocinar de nuevo con todos los aliños previamente cortados.

4. Se le agregan todos los jugos que ha soltado el cerdo durante el proceso de horneado.

5. Se deja en cocción algunos minutos hasta que la humedad se logre reducir un poco.

Masa de las empanadas

1. Cocinar el maíz, molerlo y una vez frío, le agregamos una pizca de sal y la harina de trigo.
2. Amasamos hasta obtener la consistencia deseada, extendemos y hacemos los círculos le colocamos el relleno y un trozo de queso de cabra.
3. Se lleva a freír con una temperatura de 170°.

La receta es para aproximadamente 20 empanadas de tamaño normal, servimos en un plato y la acompañamos con salsas, aderezos o cremas al gusto.



Maritza Suárez

Medallones De Lentejas

“Con esfuerzo y constancia sí se puede”

Soy una persona emprendedora, me propongo metas y logro cumplirlas dentro de mis posibilidades. Mi objetivo principal es una alimentación saludable, que sepa cómo se elabora un alimento, y que identifique qué consume.

Me inclino hacia la comida saludable. Este gusto se afianzó más cuando empecé a elaborar mis yogures. Así, inicié mi primer emprendimiento, distribuyendo mis yogures entre familiares, amigos y vecinos



Escanea **aquí**
para ver mi historia
de vida

Medallones de lentejas

Ingredientes

- 230 gr de lentejas.
- 100 gr de avena.
- 1 cebolla mediana.
- 4 ajíes dulces.
- 4 dientes de ajo.
- 1 hoja de laurel.
- 1 zanahoria mediana rallada.
- 1 papa mediana rallada.
- 2 cucharadas de cilantro recién picado.
- Pimienta negra recién molida.
- Comino al gusto.
- Aceite y sal.
- Salsa de soya al gusto.
- 1 huevo (opcional).
- Yogur natural 150gr.
- 4 cucharadas de queso crema.
- 1 cucharadita de limón y una de menta.

Preparación

1. Lavar bien las lentejas.
2. Colocamos las lentejas en una olla con agua a fuego medio-alto y cuando comience a hervir, agregamos una hoja de laurel, una cucharadita de sal, un diente de ajo pelado.
3. Dejamos cocer las lentejas durante 30 minutos.
4. Retiramos del fuego, retiramos el diente de ajo y la hoja de laurel y escurrimos las lentejas.
5. Pasar la avena en hojuela por la licuadora hasta pulverizarla.

6. Cuando las lentejas se hayan templado, las pondremos en un recipiente y las aplastamos con la ayuda de un triturador o con el pisa papa.

7. Añadimos la papa y la zanahoria previamente pelada y rallada (cruda).

8. Luego sofreímos: el ajo, la media cebolla previamente cortada, ají dulce, una pizca de pimienta molida, comino al gusto, orégano, salsa de soya al gusto, agregamos una cantidad moderada de cilantro fresco y recién picado.

9. Mezclamos y amasamos todo triturando los granos enteros que aún quedan, hasta conseguir una mezcla homogénea.

10. Agregamos a la mezcla 3/4 partes de la harina de avena y volvemos a mezclar todo bien.

11. Una vez mezclado comprobamos si la consistencia de la mezcla nos permitirá formar los medallones, si no es así, añadiremos un poco más de la harina de avena hasta conseguir la consistencia deseada.

12. En una taza vaciar el yogur, queso crema, el diente de ajo machacado, ají previamente cortado en Brunoise, agregar una cucharadita de limón, menta picada y sal al gusto.

13. Por otro lado armamos los medallones y los freímos durante unos minutos lado a lado, servimos y agregamos el aderezo de yogurt.





Rebeca González

Reconstrucción de reini-Patilla

“A lo largo de mi vida ver a mi abuela trabajar, me inspiró”

Soy una mujer un poco tímida, optimista, llena de fe, agradecida, esposa, madre de 3 hermosos niños. Me encanta y apasiona cocinar, me gusta hacer postres, crear nuevas recetas, cocinarle a mi familia, me gusta atender a mis visitas con algún dulce o una comida, cocinar para vender y como forma de trabajo.

A lo largo de mi vida mi abuela me inspiró en la cocina, ella crío a sus hijos haciendo comida para vender y hasta logró ser jefa de cocina en un restaurante de comida criolla.



Escanea **aquí**
para ver mi historia
de vida

Reconstrucción de Reini-Patilla

Ingredientes

- 10 gr de crema de arroz.
- 50gr de fécula de maíz.
- 50gr de manteca vegetal.
- 3 unidades de clavo de olor (triturado).
- Una pizca de anís dulce.
- 230 ml de zumo de patilla.
- Media cucharadita de fécula de maíz.
- 30 ml de miel (o dos cucharas).
- 1 cucharada de gelatina sin sabor.
- 150gr de ricota de cabra.
- 3 gotas de agua de azahar.
- Hoja de mentas para decorar.

Preparación

Para el arenado

1. En un bol colocar la crema de arroz, la fécula de maíz y la manteca en trocitos se mezcla frotando las manos hasta formar migas.

2. Luego colocamos el anís dulce y el clavo de olor, esparcir en una bandeja, llevar a un horno precalentado a 150°C por 10 min o hasta que tenga un color ligeramente dorado.

Para la compota de patilla

1. En una olla colocar el zumo de patilla, la miel y la fécula de maíz y mezclar.

2. Llevar a fuego medio y remover constantemente para evitar que se pegue de los bordes, dejar hervir hasta que espese y que tome un rojo más intenso.

3. Llevar a un bol y dejar enfriar.

Para la gelatina.

1. En un bol colocar 5 cucharadas del zumo de patilla y la gelatina sin sabor, dejar hidratar por 5 minutos.

2. Al pasar los 5 minutos llevar a baño María hasta que se disuelva.

3. Retirar del baño María y colocar las 5 cucharadas restante de zumo de patilla, colocar la mezcla en el molde y llevar al refrigerador hasta que cuaje.

Para el Quenelle de ricota de cabra

1. Coloca en un bol la ricota, la miel y el agua de azahar y mezclar.
¡Emplatar y a servir!



Mirian Alvarado

Ribs De Cerdo en salsa de café,
con Ratatouille y Pure de Chayota.

“Me apasiona cocinar, le da sentido a mi vida”

Soy una mujer emprendedora, proactiva, cordial, sociable, tolerante muy trabajadora, valiente para enfrentar el día a día, no soy perfecta, pero soy mujer. Me apasiona, cocinar, comer, aprender algo nuevo todos los días, compartir con amigos, familiares, conocidos y amar todos los días de mi vida a mis seres queridos.

Mis inicios en el mundo gastronómico fueron a partir de los 14 o 15 años en mi hogar ayudando a mi mamá, luego comencé a trabajar en algunos restaurantes de Sanare como ayudante de cocina.



Escanea **aquí**
para ver mi historia
de vida

Ribs de cerdo en salsa de café, con ratatouille y puré de chayota

Ingredientes

- 200gr de cerdo.
- 2 tazas de café negro.
- 1 Taza de vinagre.
- 4 cucharadas de azúcar.
- 2 cucharadas de mostaza.
- 150 grs de calabacín.
- 150 grs de Berenjena.
- 200grs de tomate.
- 4 dientes de ajo.
- 2 cebollas y pimentón rojo.
- Media taza de vinagre.
- 150 ml de aceite de oliva.
- Tomillo, sal y pimienta.
- 4 chayotas.
- 50 ml de leche.
- 30 grs de queso blanco.
- 3 cucharadas de mantequilla.

Preparación

Para el cerdo

1. 1. Salpimentar el cerdo, mezclar el café, vinagre, mostaza y el azúcar bañar el marrano con la mezcla y dejar macerar toda la noche.

Para el Ratatouille

1. Cortar la berenjena en ruedas y colocar en agua fría con vinagre, tapar y dejar reposar hasta el momento de usarlo.

2. Cortar el calabacín en ruedas, colocar aceite de oliva en una plancha, sellar y reservar en una bandeja, cortar cebolla

y pimentón en julianas, colocar aceite de oliva, freír la cebolla y luego agregar pimentón sofreír unos segundos y reservar.

3. Cambiar el agua de las berenjenas, colocar aceite en la plancha sellar y reservar, picar los tomates en brunoise, salpimentar, agregar los ajos y realizar una salsa.

4. Colocar salsa en un sartén o bandeja pequeña e ir intercalando berenjena, calabacín, cebolla, pimentón y salsa hasta terminar con la salsa sobre los vegetales. Salpimentar, agregar tomillo y llevar al horno ó a fuego moderado y cocinar por 10min. Hasta que todos los ingredientes se unifiquen.

Para el puré de chayota

1 Picar las chayotas a la mitad y sancochar con 3 cucharadas de sal.

Una vez que estén blandas se le bota el agua y se dejan enfriar.

2. Una vez frías se le saca la pulpa y se tritura bien. En una olla colocar 2 cucharadas de mantequilla, sofreír la cebolla cortada en brunoise y agregar la pulpa de las chayotas.

3. Mezclar bien e ir agregando el queso, leche y mantequilla, mezclar bien hasta obtener consistencia de puré.

4. Para servir, sacar el cerdo de la marinada, escurrir un poco, colocar aceite de oliva en un sartén y sellar por ambos lados, agregar los jugos de la marinada y dejar cocinar por 10min, hasta que tome color y espese un poco. Colocar en un plato agregar un poco de la salsa. Servir el puré en forma de volcán y decorar.



Emprendedoras
Gastronómicas

Verónica Carvajal

Milhoja crepuscular

“El nacimiento de mi hijo me inspiró a iniciar mi emprendimiento”

Siempre me ha gustado la cocina, es un modo de compartir con mi padre que le encanta cocinar.

Me inicié en la repostería haciendo galletas para vender en el liceo; era mi manera de ahorrar dinero para comprarme cosas que me gustaban e ir al cine. Luego continué la venta de dulces más variados en la universidad, esto me permitió ayudarme con los gastos propios del ambiente universitario.



Escanea **aquí**
para ver mi historia
de vida

Milhoja crepuscular

Ingredientes

- 400 g de pulpa de semeruco.
- 319 g de azúcar.
- 1 cucharada de jugo de limón.
- 250 ml de leche líquida completa.
- 65 g de margarina.
- 30 g de fécula de maíz.
- 250 g de harina de trigo todo uso.
- 160 ml de agua fría.
- 6 g de sal.
- 5 g de rilax.
- 5 ml de esencia de mantequilla.
- 175 g de Manteca ligeramente fría.

Preparación

Para la mermelada

1. Llevar la pulpa y el azúcar a una olla de fondo grueso y cocinar a fuego medio bajo por unos 25 minutos. Procurar remover periódicamente para evitar se pegue la mezcla al fondo de la olla. Transcurrido el tiempo verificar la viscosidad de la preparación, si está líquida dejar al fuego por unos 5 minutos más; pero si está espesa, retire del fuego.

Para la crema pastelera

1. Lleva la 250 ml de leche líquida y 65 gr de azúcar al fuego en una olla sin que llegue a hervir, en un bol aparte mezcla

65 gr de margarina con 30 gr de fécula de maíz.

2. Una vez esté caliente la leche vierte la mitad de la leche en la mezcla de margarina con fécula de maíz y bate hasta diluir. Ahora incorpora esta a la olla y lleva a fuego medio otra vez sin parar de batir durante 5 o 7 minutos para que espese. Apaga y lleva a la nevera por una hora.

3. Pasa los 200 g de mermelada por colador metálico para obtener una jalea fina por una parte y la fruta confitada por la otra, la cual vas a reservar.

4. Toma 300 g de la crema pastelera y mezcla como 100 g de la jalea. Refrigerar de nuevo la crema hasta el momento de armar.

Para la masa de hojaldre

1. Mezcla 250 gr de harina con 5 gr de rilax y 50 gr de manteca, haz un harinado desmenuzando la harina y la manteca. En un bol vierte el agua, la esencia, la sal y el azúcar; mezcla bien y agrega la mezcla anterior. Incorpora ambas mezclas con la mano en forma de paleta.

2. Sobre la mesa esparce abundante harina y coloca la masa. Estira la masa con tus manos en forma rectangular. Luego coloca los 125 gramos de manteca sobre la mitad de la masa.

3. Arroja la manteca con la otra mitad de la masa y sella los bordes con las puntas de los dedos haciendo presión.

4. Ahora con el rodillo extiende la masa de forma pareja creando un rectángulo. Coloca el rodillo en la mitad de la masa, extiende hacia arriba y luego otra vez en la mitad de la masa extiende hacia abajo. Este mismo procedimiento se realiza de izquierda a derecha.

5. Realiza el procedimiento 4 veces y deja reposar 15 minutos, luego corta las láminas y cubre con una capa de crema pastelera, coloca otra lámina y repite 3 veces, al final agrega azúcar glass.

6. Refrigerar antes de servir por una hora como mínimo. Se puede mantener fresco el postre máximo 3 días.



Índice

Prólogo	3
Introducción	5
Lara y su gastronomía	7
Resumen del curso	8
Adriana Sosa - Empanada de amor	10
Dayana Oropeza - Ensalada de garbanzos con chistorra de ovejo	12
Elizabeth Mujica- Lomo de cerdo al grill con salsa de piña y brochetas de vegetales	14
Janeth suarez - Torta fría con dulce de leche de cabra	16
Maira González - Mousse de queso de cabra, con mermelada de ají dulce y torta de jojoto	18
María Oropeza - Empanada de cerdo a la parchita	20
Maritza Suarez - Medallones de lentejas	22
Rebeca González - Reconstrucción de reini-patilla	24
Mirian Alvarado - Ribs de cerdo en salsa de café, con ratatouille y puré de chayota	26
Verónica Carvajal - Milhoja crepuscular	28



Experiencia Gastronomía 360



Escanea **aquí**
para ver el vídeo
del curso
Gastronomía 360

¡Visítanos!

Conoce más sobre nuestros proyectos

<https://trabajoypersona.org/>

 @trabajoypersona

 Trabajo y persona

