

Causa limeña

Ingredientes

- 2 Kg de papa criolla
- 125 g de atún
- 125 g de lechuga lisa
- 125 g de lechuga crespa
- 120 g de mayonesa
- 2 huevos cocidos picados en cubos
- 1 aguacate mediano picado en cubos
- 50 ml de aceite de palma rojo
- 1 pimentón rojo pequeño
- 1 pimentón verde pequeño
- 1 pimentón amarillo pequeño
- Jugo de un limón
- Sal

Preparación

En una olla con agua hirviendo y sal, cocine las papas criollas durante 15 minutos o hasta que estén blandas. Escúrralas, déjelas enfriar, retíreles la cáscara y macérelas junto con la mayonesa hasta lograr una masa suave y compacta.

Al servir, vierta una capa ligera de aceite de palma rojo sobre el plato coloque encima el molde circular, ponga dentro de éste un poco del puré de papa con mayonesa que acabó de preparar (asegurándose que quede compacto), luego vierta una capa de aguacate, agregue otra de puré, adicione una capa de huevo y termine con otra de puré. Retire el molde y finalice con una porción de atún.

Prepare los nidos con las lechugas y los pimentones cortados en julianas, agregue unas gotas de aceite de palma rojo y jugo de limón



Foto de Fernando Valderrama para Fedepalma

Tiempo de preparación
20 minutos

Tiempo total
50 minutos

Número de porciones
10

Grado de dificultad
Fácil

Pollo negro

Ingredientes

3 lb de pechuga sin piel
400 g de cebolla cabezona roja
380 g de pimentón rojo
320 ml de salsa de soya
220 g de semillas de ajonjolí
4 copas de vino blanco
20 ml de aceite de palma rojo
1 cucharada de harina de trigo
1 cucharada de mostaza

Para acompañar: lechuga, zanahoria y mango
biche

Preparación

Corte las pechugas en julianas gruesas y resérvelas. En una cacerola, caliente el aceite de palma rojo y saltee la cebolla finamente picada hasta que se cristalice. Agregue las julianas de pechuga y déjelas dorar.

Vierta la salsa de soya y espere a que se caliente, luego espolvoree la harina de trigo y revuelva para evitar que se formen grumos. Agregue poco a poco el vino blanco (sin dejar de revolver), continúe con la mostaza, los pimentones cortados en trozos grandes y cocine durante 5 minutos.

Sirva el pollo con la salsa de cocción y espolvoréelo con las semillas de ajonjolí. Acompañelo con una ensalada fresca de lechuga, zanahoria y tiras de mango biche.



Foto de Fernando Valderrama para Fedepalma

Tiempo de preparación
20 minutos

Tiempo total
40 minutos

Número de porciones
6

Grado de dificultad
Fácil

Arroz almendrado

Ingredientes

1 libra de arroz
3 tazas de agua
300 gramos de almendras
120 g de cebolla larga
1 copa de vino blanco
25 ml de aceite de palma refinado
2 dientes de ajo
Sal

Para acompañar:

Vegetales mixtos: apio, pimentón, cilantro y perejil
10 ml de aceite de palma rojo

Preparación

En una olla caliente el aceite de palma refinado, en él sofría la parte blanca de la cebolla larga finamente picada y los dientes de ajo triturados. Cuando la cebolla esté transparente y antes que se dore, agregue el agua, ponga sal a su gusto y déjela hervir.

Mientras tanto, lave muy bien el arroz y resérvelo. Cuando el agua hierva, incorpórelo y mézclelo con una cuchara. Cuando observe que el arroz ha secado un poco, agregue el vino blanco y la mitad de las almendras sin tostar. Tape la olla y déjelo cocinar durante 20 minutos a fuego bajo o hasta que los granos abran.

En una sartén, ponga las almendras a fuego lento hasta que se tuesten. Pique finamente los vegetales, y aderécelos con el aceite de palma rojo y un poco de sal. Al momento de servir incorpore las almendras tostadas.



Foto de Fernando Valderrama para Fedepalma

Tiempo de preparación
10 minutos

Tiempo total
35 minutos

Número de porciones
5

Grado de dificultad
Fácil

Ensalada Oriental

Ingredientes

- 1 atado mediano de brócoli
- 1 aguacate mediano
- 1 remolacha mediana
- 1 cebolla morada mediana
- 1 zucchini amarillo pequeño
- 1 zucchini verde pequeño
- 1 cucharada de aceite de palma rojo
- 1 cucharada de azúcar morena
- Semillas de ajonjolí
- Sal

Preparación

Para caramelizar la remolacha: córtela en julianas y mézclela con la cebolla cortada en finas rodajas, el aceite, el azúcar y una cucharadita de sal. Vierta éstos ingredientes en una refractaria y hornéelos a 176°C (350°F) durante 1 hora, mezclándolos cada 15 minutos para lograr una cocción uniforme.

En una olla hierva agua con sal y blanquee los ramilletes de brócoli durante 1 minuto. Corte los zuchinis en rebanadas delgadas y con una chuchara parisina forme bolitas de pulpa de aguacate.

Sirva la ensalada sobre una cama de aceite de palma rojo y agregue unas semillas de ajonjolí para decorar.



Foto de Fernando Valderrama para Fedepalma

Tiempo de preparación
10 minutos

Tiempo total
35 minutos

Número de porciones
5

Grado de dificultad
Fácil

Torta de Chocolate

Ingredientes

Masa

250 g de margarina
250 g de azúcar
200 g de harina de trigo
6 huevos
50 g de cocoa
1 sobre de levadura

Cobertura

250 g de margarina
200 g de azúcar pulverizada
50 g de cocoa

Preparación

Para la masa: Precaliente el horno a 175°C (340°F). Mezcle en un tazón la margarina con el azúcar hasta lograr una crema homogénea, agregue la harina, la cocoa y los huevos uno a uno, sin dejar de mezclar. Disuelva la levadura en medio pocillo de agua tibia, déjela reposar y agréguela a la mezcla.

Cubra la base y las paredes de un molde cuadrado con margarina, espolvoree ~~lo con~~ un poco de harina de trigo y vierta la mezcla. Hornee durante 25 – 30 minutos.

Para la cobertura: Derrita la margarina a fuego lento. En otro recipiente, mezcle la cocoa con el azúcar pulverizada y en el centro de ésta mezcla vierta la margarina líquida y mezcle hasta tener una pasta manejable. Una vez la torta haya enfriado, forme una capa superior de cobertura. Decore con fresas en almíbar y hojas de menta.



Foto de Fernando Valderrama para Fedepalma

Tiempo de preparación
15 minutos

Tiempo total
55 minutos

Número de porciones
10

Grado de dificultad
Medio

Omelette de jamón y queso

Ingredientes

- 4 huevos
- 2 rebanadas de jamón
- 2 rebanadas de queso mozzarella
- 2 cucharaditas de aceite de palma refinado
- Sal y pimienta



Foto de Fernando Valderrama para Fedepalma

Preparación

Corte el jamón y el queso en cubos pequeños y resérvelos. Aparte bata los huevos con sal y pimienta al gusto. En una sartén antiadherente caliente una cucharada de aceite de palma, agregue la mitad de la mezcla de los huevos, deje secar un poco y adicione la mitad del jamón y el queso en cubos, desde el centro de la tortilla y hacia un borde.

Luego, voltee sobre el relleno la otra parte de la tortilla para cubrirlo, voltéela un par de veces más para sellar los bordes. Prepare la otra porción con los ingredientes restantes.

Acompañe el omelette con una canasta de pan, mermelada, mantequilla, frutas y una bebida caliente.

Tiempo de preparación
10 minutos

Tiempo total
15 minutos

Número de porciones
2

Grado de dificultad
Muy Fácil

Pastel Gloria

Ingredientes

- 500 g de masa de hojaldre
- 200 g de bocadillo o jalea de guayaba
- 200 g de de arequipe
- 4 cucharadas de margarina
- 1 cucharada de aceite de palma refinado
- 1 huevo batido
- Azúcar para espolvorear

Preparación

Precaliente el horno a 200°C (400°F). Extienda la masa de hojaldre sobre una superficie enharinada, aplánela con el rodillo hasta que quede muy delgada (alrededor de 25 mm de grosor). Con un cortador o un molde, corte círculos de 10 cm de diámetro y resérvelos. Aparte, derrita la margarina y mézclela con el aceite; con una brocha, barnice los redondeles de masa y en el centro de cada uno, ponga una cucharada de arequipe y otra de jalea de guayaba (o una rebanada delgada de bocadillo).

Tápelos con los otros redondeles, verificando que la parte engrasada quede contra el relleno, presione los bordes para cerrar bien. Barnice la superficie de cada pastel con el huevo batido y espolvoree con azúcar. Coloque los pasteles sobre una lata engrasada y hornéelos durante 30 minutos o hasta que la masa éste bien cocida y dorada.



Foto de Fernando Valderrama para Fedepalma

Tiempo de preparación
20 minutos

Tiempo total
45 minutos

Número de porciones
10

Grado de dificultad
Fácil

Mayonesas de colores

Ingredientes

500 ml de aceite de palma refinado
2 huevos
2 cucharadas de miel
1 cucharadita de mostaza
Jugo de un limón mediano
Sal y pimienta

Preparación

Mayonesa blanca. Ponga los huevos en una cacerola grande y mézclelos con la ayuda de la batidora, agregue el aceite de palma, poco a poco, sin dejar de batir a velocidad baja y con movimientos envolventes hasta que espese. Agregue un poco de sal, pimienta y jugo de limón para darle algo de acidez.

Mayonesa rosada. Mezcle la mayonesa blanca con salsa de tomate.

Mayonesa amarilla. Reemplaza 100 ml de los 500 ml del aceite de palma refinado por aceite de palma rojo, en la preparación de la mayonesa blanca. Luego agregue una cucharadita de mostaza y 2 cucharadas de miel.



Foto de Fernando Valderrama para Fedepalma

Tiempo de preparación
20 minutos

Tiempo total
60 minutos

Número de porciones
4

Grado de dificultad
Fácil