

1



Julio - Agosto 2013



Con gran satisfacción iniciamos una nueva etapa de nuestra separata de carnes, que a partir de esta publicación dejará de llamarse 100% Carne Colombiana para convertirse en CARNE Y LECHE.

El Cebú no es solo carne, también es leche, por eso hemos abierto un espacio importante para este producto y sus derivados, por tratarse de un alimento funcional que además de cumplir un cometido nutricional, aporta grandes beneficios para la salud.

A partir de esta edición de la revista EL CEBÚ, nuestros lectores podrán también colecciónar un nuevo recetario con preparaciones a base de leche, dirigidos por especialistas en el tema. Postres, tortas, yogur, kumis, quesos, mantequilla, malteadas, arequipe, helados y muchos más productos, también ocuparan las páginas de esta revista.

Además de beberla, la leche es también un gran aliado de la belleza porque contiene hidratos de carbono, grasas y proteínas que se convierten en excelentes aliados del cuidado personal. Aquí le enseñaremos algunos tips para aprovechar sus beneficios en los cuidados de la piel, entre otros.

Pero esto no es todo. La carne seguirá ocupando un sitio privilegiado en la separata CARNE Y LECHE. En cada una de las ediciones de la revista EL CEBÚ haremos un recorrido gastronómico por las diferentes cadenas hoteleras del país, para aprender a preparar, con la asesoría de los mejores chef, platos a base de carne que se destacan en el menú de estos establecimientos.

Esperamos que esta nueva publicación llene las expectativas de toda la familia, al encontrar en cada edición ricas recetas para preparar en casa. Como siempre, no olviden enviarnos sus comentarios y sugerencias al correo electrónico revcebu@asocebu.com

¡Buen apetito!


María Eugenia Rodríguez Ruiz
Directora EL CEBÚ

.....
Colaborador: Juan camilo Rodríguez M. Fotografía: Álvaro Perdomo, Boris Nieto

Leche

Islas flotantes





La Leche endulza la vida

Qué mejor que comenzar nuestra nueva separata con una rica endulzada a base de leche.

Endulza tu paseo es uno de los negocios insignia de postres en Bogotá, y se ha convertido en paso obligatorio de muchas familias para cerrar con buen ánimo el tradicional paseo dominguero.

Este negocio familiar comenzó hace 40 años cuando Edmundo García decidió levantar a sus 8 hijos a punto de postres, y... qué bien le fue. Hoy, Juan Pablo García, su hijo menor, es quien maneja la producción de hasta 80 variedades de postres que distribuye en los 13 puntos

**Endulza
tu paseo.**

de venta en la capital, de los cuales el 50 por ciento son elaborados a base de nuestro producto estrella, la leche. En este establecimiento se consumen 400 litros de leche diarios.

"Aquí los postres se mezclan unos con otros y con las diferentes salsas que ofrecen, pero el que más demanda tiene –dice Juan Pablo–, son las islas flotantes".

Endulza tu paseo les regaló a los lectores dos recetas para hacer en casa y acompañar el final de un delicioso almuerzo de fin de semana.

Islas flotantes

Ingredientes (para 4 personas)

1 litro de leche
1 taza de azúcar
8 huevos
2 cucharadas soperas de fécula de maíz (Maizena)
Canela, uvas pasas y la ralladura de un limón.

Preparación

Se pone a calentar el litro de leche con la taza de azúcar; mientras tanto, se batén las claras a punto de nieve hasta que queden bien duras y se van colocando por cucharadas en la leche caliente que hierva suavemente. Los copos que se forman se cocinan por ambos lados, se retiran y se colocan en una refractaria.

Las yemas se diluyen en un poco de agua y se agregan a la leche hasta que hierva. Si queda muy clara la mezcla, se espesa agregando la fécula de maíz previamente combinada en medio pocillo de leche. Entonces queda la salsa de las islas flotantes y se agrega a los copos. Finalmente, colocar canela, uvas pasas y la ralladura de limón.



Mielmesabe

Ingredientes (4 personas)

1 litro de leche

½ panela

2 limones

1 astilla de canela

Preparación

Para cortar la leche, se pone a hervir un litro de esta con 2 limones en cruz. Una vez se corte, se retiran los limones para que la leche no se amargue. La leche se convierte en grumos y se separan del suero. Se procede a colar pero se deja medio pocillo del suero para que la panela se derrita al calor, revolviendo de vez en cuando y se agrega la astilla de canela. Dejar enfriar.



Juan Pablo García y su familia, propietarios - Endulza tu Paseo

El punto de venta más importante se encuentra en Torca (Chía), carrera 7 antes del peaje (km 14).

Leche y Belleza

La historia nos cuenta que la mítica reina egipcia, Cleopatra, bañaba su cuerpo con leche para mantener una piel suave y tersa. En esa época ya era de conocimiento los principios activos de la leche que hoy se utilizan para elaborar jabones, geles y cremas para suavizar e hidratar la piel y estimular la producción de colágeno.

- La Leche contiene **Vitamina A** que ayuda a mantener nuestra piel suave y nutritiva
- **Aminoácidos esenciales:** para una buena salud tanto de las uñas como del cabello
- **Ácido láctico:** un elemento básico para la hidratación de la piel ya que ayuda a retener la humedad de la piel y a suavizarla. Puede ser utilizada como exfoliante
- También es un buen remedio para aplicar como **demaquillante**, o sobre **pieles quemadas o irritadas** o para **fortalecer las uñas** metiendo las manos en un cuenco con leche y frotándolas luego con unas gotas de limón.

En nuestra próxima separata:

La leche, un aliado de la belleza. En nuestra próxima edición de CARNE Y LECHE te enseñaremos unos TIPS muy útiles de cómo preparar una crema hidratante, una exfoliante, una demaquilladora y una crema para relajar los pies.



Carne



Chatas en Salsa
de Vino Blanco



Carne con toque español



En nuestro recorrido por algunos hoteles de la ciudad encontramos una novedosa propuesta: el único Art-Boutique Hotel de Bogotá, donde las suites están elaboradas según la visión artística de varios colombianos y su oferta gastronómica se halla en manos de un creativo chef español.

Y lo mejor..., disfrutar del arte acompañado de excelso vinos y platos delicados al paladar traídos directamente de España. Su Chef, Jean Claude Pereira, propietario de tascas y catherings en su tierra, es hoy el dueño del restaurante de este singular hotel

Él ha logrado mezclar su sazón con el sabor criollo. La carne de res ha sido la base para la combinación de la cocina mediterránea y la criolla. Con platos como las brochetas de res, el lomito de res en salsa de almendras y también en salsa de mostaza y mango, el chef ha logrado mezclar a la perfección el sabor de su tierra con la cocina criolla.

Utiliza productos colombianos para crear mezclas exóticas, como papa criolla o la uchuva. Esta última la carameliza para crear diversos toques a los platos y utiliza frutas como el banano y las fresas.

Dos recetas de nuestro chef español:



Chef Jean Claude Pereira, de 104 Art Boutique

Xata amb en salsa de vino blanco

(Chatas en salsa de vino blanco)

Ingredientes:

200 gr de chata de res
Cebolla pluma
Ajo molido
Azúcar ½ cucharada
½ copa de vino blanco
2 cucharadas de soya líquida
Uchuva al gusto
Un trago de Pernod Ricard® (50 ml.)

Preparación:

Se corta la cebolla y el ajo y se ponen a sofreír con la soya líquida y un toque de sal; luego de tres minutos, se pone las chatas (xata) previamente cortada y se voltean esparciendo la salsa por toda la carne. Cuando veamos la carne en nuestro término preferido (blue, medio, well done), la bañamos con un cuarto de copa de vino blanco y un trago del Pernod Ricard® y se flambea. La cocinamos por un minuto más y la servimos acompañada de una uchuva.

Llom de res a la Maduixa

(Lomo de res)

Ingredientes:

Cebolla pluma
300gr de lomo de res
Fuagrás (pate al gusto)
½ copa de vino tinto
Mermelada de fresa (al gusto)
Fresas /3 fresas grandes
50 ml. Brandy
Orégano (al gusto)

Preparación:

Se mezcla en una sartén la cebolla previamente cortada, el fuagrás, la mermelada de fresa y el orégano, se cocina a fuego lento hasta crear una salsa espesa. En otra sartén, previamente hemos puesto el lomo de res (llom) a cocinar al término preferido. Una vez la salsa y la carne listas, las mezclamos y añadimos un trago de brandy para flambear. Se sirve con fresas cortadas por la mitad.

