

11



Enero - Febrero 2015



Alimentos livianos y sabrosos

Cada vez más la gente hace dieta, en especial las mujeres. Las comidas light son una tendencia que crece a grandes pasos en muchos países del mundo. Las nuevas dietas ya no implican tanto sacrificio, hoy se busca que esta restricción de alimentos sea placentera. Por ejemplo, ¿alguna vez imaginó comerse una deliciosa milhoja con arequipe sin azúcar? Pues bien, ya la tenemos a la vuelta de nuestra casa.

Una nueva industria de alimentos ha surgido, gracias a la necesidad creciente de estar sano y en forma.

Philippe Pastelería en Bogotá, de propiedad de Philippe Balavoine, se especializó en este tipo de postres que no contienen un gramo de azúcar y se preparan a base de leche descremada para satisfacer el paladar de un público específico y exigente en Colombia. En esta nueva entrega de la Separata de Carne y Leche, ustedes encontrarán dos recetas light para hacer en casa.

De la leche pasamos a La Vecindad, restaurante bogotano donde además de su comida tipo Tex-Mex, fusión de sabores de la gastronomía americana y mexicana con cortes de carne de res, se disfruta de la atención de personajes del Chavo del 8 como Kiko y la Chilindrina. Su propietario, Carlos Benítez, nos regaló dos recetas muy sencillas y saludables.

Esperamos que esta nueva entrega de la Separata Carne y Leche sea de su agrado, la disfrute y la coleccione.

¡Buen appetito!

María Eugenia Rodríguez Ruiz
Directora revista EL CEBÚ

Leche



Milhoja Light



Milhoja



Musse de Maracuyá

Sin un gramo de azúcar y leche baja en grasa



Comer delicioso y saludable sí es posible, Philippe Pastelería nos lo demuestra. Desde el 2003 el colombo-francés Philippe Balavoine, hizo la apuesta de su vida al adentrarse en el mundo de la pastelería saludable. En ese momento comenzó toda su aventura en busca de satisfacer a un público específico: los colombianos que no consumen azúcar, resultado de varios años de estudio en Francia y constantes actualizaciones en la materia, que todavía no paran.

Para el 2006 Philippe y su equipo estructuraron las líneas de producción saludables, encaminadas hacia la creación

de productos bajos en calorías y la reducción del índice glicémico por medio de la leche baja en grasa y endulzantes naturales.

Los postres fríos son los productos más apetecidos por sus clientes, cuyo ingrediente fundamental es la leche 100% colombiana, Philippe dice que "la leche colombiana es buena, hemos tenido buenos resultados, las presentaciones, su variedad ha mejorado considerablemente y su homogeneidad permiten que nuestros productos sean de muy buena calidad".

La gran industria que Philippe dirige da empleo a más de noventa trabajadores, la gran mayoría madres cabeza de familia. Los puntos de venta directos ofrecen desayuno, almuerzo y onces saludables, basados en el concepto de Spa Cuisine, que busca "alimentar el cuerpo y renovar el espíritu".

A continuación, Philippe nos comparte las recetas de los postres favoritos de sus clientes.



Philippe Balavoine,
propietario



Milhoja light.....

Ingredientes:

Leche semidescremada 210 gr
Yemas de huevo 30 gr
Harina de trigo 15 gr
Fécula de maíz 15 gr
Fructosa 25 gr
Endulzante pastelero 10 gr
Vainilla ½
Mantequilla 10 gr

Preparación crema pastelera

- Paso 1:** Hervir la leche con la mitad de la fructosa y la vainilla; aparte batir las yemas, con la mitad de fructosa, endulzante, harina y fécula. Cuando la leche este hirviendo, incorporar 1/3 de leche a la mezcla de las yemas y homogenizar. Con la leche hirviendo incorporar la mezcla de leche y huevos 1 sola vez, batir enérgicamente con batidor y continuar batiendo hasta que la cocción espese y retirar del fuego; luego incorporar la mantequilla en trozos pequeños y batir hasta homogenizar. Por último, debemos servir en una bandeja, la cubrimos con vinipel y llevamos al refrigerador.
- Paso 2:** Extender sobre la masa de hojaldre horneada la crema pastelera, disponer otra capa de hojaldre, extender una capa de crema pastelera, otra de hojaldre y decorar con arequipe light.

Mousse tropical.....

Base de galleta:

Galleta sin azúcar 200 gr
Mantequilla 50 gr
Papel parafinado

Preparación:

Trituramos las galletas sin azúcar, incorporamos un poco de mantequilla, hasta conseguir una masa homogénea y vertemos la mezcla en la base de un molde para chessecake, procurando que no quede muy gruesa.

Precaución: se debe forrar la base del molde en papel parafinado.

Para el mousse

Ingredientes:

Pulpa de maracuyá 300 gr
Pulpa de Mango 40 gr
Gelatina sin sabor 18 gr
Crema de leche baja en grasa 350 gr
Endulzante pastelero 55 gr
Merengue 170 gr.

Preparación:

Calentar la pulpa de maracuyá y mango a fuego lento, mientras preparamos la gelatina. Vamos batiendo la crema de leche con el endulzante y refrigeramos. Dejamos que la pulpa repose y agregamos la gelatina diluida. En otro recipiente, incorporamos la mezcla de la crema de leche con el merengue.

Para servir utilizamos el molde que previamente alistamos con la base de galleta, vertemos una capa gruesa de la mezcla de la crema de leche, dejamos reposar y ponemos la mezcla de las pulpas. Refrigeramos por 2 horas.



Carne

Flautas y quesadillas





Tampiqueña



Flautas y quesadillas

¿Comida Tex Mex? Bueno, ¡así pos sí!



En 2009, Carlos Benítez unió dos de sus pasiones: la cocina mexicana y el recordado programa El Chavo del 8, así surgió La Vecindad, el restaurante que le ofrece a los bogotanos la oportunidad de ser atendidos por El Chavo, Quico, La Chilindrina y demás personajes que materializan el sueño de este joven bogotano que sorprende y divierte a quienes visitan el lugar. "Nuestro restaurante es y será un lugar para recordar nuestra infancia y disfrutar como niños todos esos platos que sólo nos imaginábamos", afirma Benítez.

El concepto es el resultado del amor que desde niño él siente por El Chavo y del tiempo que vivió en Estados Unidos, donde aprendió a preparar comida tipo Tex-Mex. "La fusión de sabores de la gastronomía americana y mexicana se caracteriza por la variedad de sabores gustosos y colores vibrantes, resultado de la combinación del tomate, los pimentones, el aguacate, el frijol, el arroz, las tortillas, los quesos americanos y, por supuesto, los diferentes cortes de carne de res que le dan un toque especial a este tipo de comida", dice Carlos. La Vecindad comenzó como un restaurante en Chapinero en la calle 67 # 8 – 01, y dada



Los meseros representan los diferentes personajes de El Chavo del 8

la aceptación y creciente demanda del público, inauguró un restaurante en la Calle 93 # 13 A – 46 y otro en la calle 16 # 4 -34, local 8, en Bogotá.

Los platos ofrecidos en su carta tienen todo que ver con los personajes y las situaciones de la serie, incluye desde tortas de jamón hasta las recordadas aguas frescas de El Chavo del 8. En esta entrega, nuestro invitado nos comparte dos de sus recetas en las cuales la carne colombiana es protagonista.

Flautas y quesadillas

(Para dos personas).....

Ingredientes:

120 gr de entrepecho de res
2 tortillas de maíz
1 tortilla de trigo
20 gr de queso cheedar
20 gr de mozzarella
Aguacate
Sour cream
60 gr de tomate
30 gr de cebolla
10 gr de cilantro
Sal

Preparación:

Cocinar la carne por 40 minutos en olla a presión y luego desmechar.
Para el pico de gallo: picar los tomates, la cebolla y el cilantro en brunoise y mezclar con un chorrito de limón y sal al gusto. Rellenar las tortillas de maíz con la carne y freír en abundante aceite. Dorar la tortilla de trigo con el queso hasta que el queso derrita bien.
Para emplatar, cortar cada flauta por la mitad, luego cortar la quesadilla en 4 triángulos y en el centro colocar una cucharada de pico de gallo, sour cream y guacamole.

Tampiqueña steak

(Para una persona).....

Ingredientes:

250 gramos de bife de paleta
1 tortilla de maíz
40 gramos de queso cheedar
2 tomates
15 gramos de ajo
Aguacate
100 gramos de frijol
60 gramos de cebolla cabezona
50 gramos de pimentón verde
Sal
20 gramos de aceite
60 gramos de arroz
Pasta de tomate
Caldo de pollo

Preparación:

Asar el bife de paleta en el término deseado.
Para preparar el arroz, saltear los pimentones, el tomate y la cebolla. Luego, agregar la pasta de tomate y un poco de agua. Despues, agregamos el arroz y el agua restante hasta que el arroz seque.
Para la enchilada, saltear la cebolla, el ajo y el tomate, luego agregamos caldo de pollo y pasta de tomate. Rellenamos la tortilla con el queso y con la salsa que acabamos de hacer.
Para el frijol refrito, cocinamos los frijoles hasta que estén blandos y los licuamos junto con la cebolla previamente sofrita en aceite.
Para emplatar, colocamos la carne al lado de la enchilada, seguida del guacamole, el arroz y, por último, el frijol.

