12

Asocebú®
Colombia

Carne & Leche

Marzo - Abril 2015

Sal y Dulce

En la publicación número 12 de nuestra separata, una de las recetas para nuestros lectores utiliza la carne y la pasta, en una armoniosa combinación del carbohidrato con la proteína, que, equivocadamente, es sinónimo de altas calorías para algunas personas, pero no es así. El bajo nivel graso de la pasta la hace un alimento altamente saludable, en tiempos donde el aporte de grasas en la dieta debe reducirse y, además, contiene algo de fibra vegetal, lo cual genera esa sensación de saciedad, tan necesaria a la hora de sentirnos satisfechos con la comida. El plato al que me refiero es Escalopines de lomo, del restaurante especializado en comida italiana *La Monferrina*, nuestro invitado especial.

En la sección de Leche, continuando con el tema light, *Zafta Repostería* ofrece a nuestros lectores dos deliciosas recetas que evocan los tradicionales postres de la abuela: el mousse Flor de Jamaica y Pancitos de arándanos con almendras y chocolates. Estas recetas son inspiración de su propietaria Yael Nemas Wagner.

Los invitamos a continuar coleccionando estos fascículos de la separata Carne & Leche y escribiendo sus comentarios y sugerencias al correo electrónico revicebu@asocebú.com

¡Buen apetito!

María Eugenia Rodríguez Ruiz
Directora revista EL CEBÚ

Periodista: Victoria Rondón M. **Fotografía:** Maizo Barbosa, Boris Nieto y Mónica Ciprian

Leche
Mousse Flor de Jamaica

MousseFlor de Jamaica

Pancitos de arándanos, almendras y chocolate

Pedacitos de felicidad de Zafta

Zafta repostería

Yael Nemas Wagner, aunque su nombre no suene muy colombiano, es una joven paisa que desde hace dos años encaminó su futuro hacia la cocina, retomó el negocio de repostería que durante 20 años fue de su abuela.

Su inspiración nace de la cantidad de culturas que corren por su sangre, del momento especial que representa para su familia la hora de comer, de la emoción que provoca esperar el postre y de la influencia de su abuela, Zafta, traducido del hebreo.

Yael Nemas Wagner, propietaria

Los platos que ofrece *Zafta Repostería*, son el resultado de la mezcla de tradiciones de sus antepasados de Lituania y Rumania y la influencia de las raíces israelíes de su familia. Es por eso que la cocina de Yael no conoce límites, cada una de sus experiencias la inspiran y se ven representadas en un producto diferente que ofrece texturas, sabores y olores que evocan los tradicionales postres de las abuelas que provocan sonrisas y perduran en la memoria de quienes lo consumen.

Los postres que Yael prepara, generan un regreso a lo natural, al origen más puro de los ingredientes que lo componen, ingredientes de alta calidad. Por su parte, la leche se mantiene como protagonista en la mayoría de los productos que Zafta ofrece, aporta color y textura al producto final.

En esta oportunidad, *Zafta Repostería* trae para los lectores de la Separata *Carne & Leche*, la preparación del Postre frío de Flor de Jamaica y de los pancitos de arándanos, almendras y chocolate sin azúcar, dos de los postres favoritos de sus clientes.

Los productos de esta repostería se han posicionado en la ciudad de Medellín. Actualmente, Zafta es proveedor de importantes restaurantes locales. Para mayor información, pueden llamar al celular 3217590897 o vía Instagram Zafta_repostería.

Mousse Flor de Jamaica

Ingredientes:

- *100 g de moras frescas y limpias*
- *250 ml de crema de leche*
- *10 g de gelatina sin sabor*
- *60 ml de leche semidescremada*
- *1 paquetico de flor de Jamaica*
- *100 g de azúcar light*
- *2 paquetes de galletas integrales*

Preparación

1. Hidratar gelatina (50 ml de agua) y reservar.
2. Realizar una infusión con la flor de Jamaica en agua hirviendo y dejar reposar de 3 a 5 min.
3. Licuar las moras con la leche.
4. Hacer un almíbar de bola suave con el azúcar y la infusión de flor de Jamaica y añadir a la mezcla anterior.
5. Montar la crema de leche con una batidora y reservar en frío.
6. Derretir la gelatina y agregarla a la mezcla de mora y flor de Jamaica, revolver hasta que quede una mezcla homogénea.
7. Añadir la crema de leche montada en 3 partes a la mezcla anterior y homogeneizar de manera envolvente con una espátula.
8. Verter la mitad de la mezcla sobre el molde previamente engrasado y refrigerar 10 min.
9. Sacar el molde de la nevera dejando 3 cm en cada borde, poner una capa de galletas, verter el resto de la mezcla, alisar con una espátula angular y cubrir con papel vinipel.
10. Refrigerar de 6 a 12 horas, a mayor refrigeración mejor resultado.

Pancitos de arándanos, almendras y chocolate....

Ingredientes:

- *300 ml de leche*
- *17 g de levadura fresca*
- *55 g de azúcar*
- *15 g de extracto de malta*
- *300 g de harina*
- *150 g de harina integral*
- *12 g de sal*

Toppings:

- *30 g de arándanos deshidratados*
- *30 g de almendras*
- *100 g de chocolate sin azúcar*

Chuño: Agua y fécula de maíz

Preparación:

Para el chuño:

1. Disolver una cucharadita de fécula de maíz en 300 cc de agua fría
2. Verter en una cacerola y llevar a ebullición.
3. Dejar entibiar y utilizar.

Para el pan:

1. Disolver la levadura en la mitad de la leche a temperatura ambiente.
2. Añadir el azúcar y el extracto de malta.
3. Añadir de a poco las harinas cernidas con sal.
4. Por último, agregar el resto de leche y amasar bien hasta que resulte una masa suave y homogénea, desarrollar gluten.
5. Dejar en un recipiente con un poquito de harina, fermentar en un lugar caliente hasta que duplique su volumen 1:20 min, aproximadamente.
6. Desgacificar y mezclar la masa con los toppings.
7. Cortar porciones de masa de 80 g.
8. Bolar y estibar sobre placa engrasada, dejar 1 cm entre uno y otro. Cubrir y dejar duplicar su volumen.
9. Hacer cortes verticales en la superficie de cada pancito, no muy profundos.
10. Hornear a 200°C durante 20 minutos.
11. Una vez cocidos, humedecer la superficie con agua o bien pintar con el chuño.

Carne

Carnes maduradas

carpaccio de lomo

Escalopines de lomo

En La Monferrina, carnes maduradas de primera calidad

La Monferrina es un restaurante que ofrece comida italiana desde 2008 en el barrio La Macarena de Bogotá. Deleita a sus comensales con una curiosa apuesta artesanal; las pastas, protagonistas de su carta, son elaboradas de la manera tradicional: con harina y huevo, fabricadas a mano y secada en proceso lento.

Empezó siendo una fábrica de pastas artesanales y evolucionó hasta convertirse en lo que es ahora, un espacio acogedor en donde se puede disfrutar de lo mejor de la cocina italiana preparada de manera tradicional. Actualmente, tiene su propia línea de pastas en el mercado.

La Monferrina nació gracias a la experiencia adquirida en diversos restaurantes de renombre en Bogotá, España y Argentina. Su propietario es Sebastián Bedoya, quien al regresar a Colombia decidió fundar su propia cocina clásica.

El concepto y la decoración del lugar se han reinventado constantemente. El crecimiento del restaurante ha ido exigiendo un ambiente sofisticado y acogedor con las mejores expresiones de la comida Italiana. En las paredes se pueden apreciar cuadros y fotografías de diferentes artistas nacionales emergentes.

Mario y Sebastián Bedoya, propietarios

La carta del lugar depende de los productos que estén frescos en el mercado. La carne es de las materias primas que más utilizan. Carne de origen 100% nacional, comprada a pequeños proveedores para apoyar las pequeñas y medianas empresas. Los cortes que ofrece a sus comensales, cuentan con un proceso de maduración de aproximadamente cinco días. Además, cuentan con exquisitos vinos italianos, chilenos y argentinos para acompañar la comida.

Las puertas de *La Monferrina* están abiertas para los amantes de la pasta. La dirección es: Carrera 4 con calle 26B – 29, barrio La Macarena, Bogotá.

Los escalopines y el carpaccio de lomo son de los platos favoritos de los clientes. En esta oportunidad, Sebastián nos cuenta cómo hacerlos para que nuestros lectores los preparen en casa.

Carpaccio de lomo (Para cuatro personas)

Ingredientes:

240 gr de lomo de res
12 unid. champiñones
40 gr de rúgula
4 cdtas de mostaza dijon
Aceite de oliva (cantidad necesaria)
Parmesano en escamas (cantidad necesaria)
4 cdas. de jugo de limón
3 unid. de limón cortado en gajos
Sal marina
Aceite de trufas

Preparación:

1. Dividir el lomo en cuatro porciones iguales. Limpiar cada porción, retirar la grasa y tendones. Poner cada porción de lomo en medio de dos hojas de papel film o papel parafinado, pisar los lomos con la ayuda de un mazo para carne o un rodillo de madera. El lomo debe quedar muy fino. Enfriar antes de servir.
2. En cada plato poner una cucharadita de mostaza dijon y con la ayuda de una brocha esparcirla en la base de cada plato.
3. Poner el lomo pisado en cada plato y marinar con el jugo de limón, aceite de oliva extra virgen y unas gotas de aceite de trufas. Condimentar con sal marina.
4. Saltear los champiñones cortados en láminas en una sartén bien caliente con un poco de aceite de oliva. Enfriar en nevera.
5. Para emplatar, poner los champiñones, la rugula y el queso parmesano sobre la carne, servir con gajos de limón.

Escalopines de lomo

Ingredientes:

200 gr lomo de res por persona
100 gr tagliatelline por persona
2 dientes de ajo en láminas
10 gr de mantequilla
1 cda de aceite de oliva
1 cdta de alcaparras baby
1 cda de alcaparras
1 filete de anchoa
Perejil picado
Vino blanco
Harina de trigo (cantidad necesaria)

Preparación:

1. Hacer medallones de 100g y pisarlos en medio de una bolsa o papel film, hasta lograr un diámetro de 15 cm y 1 cm de grosor. Condimentar con sal y pimienta, enharinar.

2. Cocinar la pasta en agua hirviendo hasta que esté al dente. Escurrir y saltear con las láminas de ajo, una cucharadita de mantequilla y un chorro de aceite de oliva.

3. Dorar los medallones en una sartén bien caliente, cuando se les dé la primera vuelta, agregar las alcaparras, los alcaparrones, las alcaparras baby, la mantequilla y las anchoas. Cuando derrita la mantequilla agregar un buen chorro de vino blanco y dejar reducir.

4. Servir la pasta con el ajo y la mantequilla de base del plato, encima los escalopines con la salsa de vino y las alcaparras, terminar con perejil fresco picado.