

15

Asocebú[®]
Colombia



**Carne
&
Leche**

Septiembre - Octubre 2015



En el tema gastronómico, la comida peruana, es catalogada como una de las más variadas del mundo y está entre las tres grandes cocinas de la humanidad, al lado de la china y la francesa. Es el resultado de una fascinante fusión de comidas y culturas del antiguo Perú con sus potajes de influencia indígena-quechua, con la cocina española y las costumbres culinarias de los chef franceses que huyeron de la revolución de su país.

En Colombia el boom de los restaurantes peruanos comenzó hace más de 10 años y se ha convertido en una excelente alternativa a la hora de disfrutar de la comida.

Manya Bistró Peruano es el restaurante invitado a esta nueva publicación de nuestra separata Carne & Leche. Su propietario, Gerardo Avila, un estudioso de la gastronomía peruana, nos regala dos exquisitas recetas, los Anticuchos preparados con el corazón de la res y un Lomo Salteado.

Hablando de leche, el **Café Nicanor**, fue escogido para esta sección. En un acogedor ambiente, le brinda a su clientela, además de sus succulentos postres, un café orgánico elaborado en el municipio de La Vega (Cundinamarca), ganador del premio de **La Taza de Oro en 2014**.

Queremos aprovechar esta última edición del año, para agradecer a nuestros lectores su interés en esta publicación, que a partir de esta edición deja de ser coleccionable pero continuará con su espacio en la revista El Cebú. Nuestros mejores deseos por un nuevo año lleno de lindas sorpresas y mucho bienestar. Como siempre, seguiremos en 2016, en la búsqueda de nuevos y variados platos y recetas nacionales e internacionales, para ustedes, nuestros queridos lectores. ¡Buen apetito!

María Eugenia Rodríguez Ruiz
Directora revista EL CEBÚ

Periodista: Victoria Rondón M.

Leche



Fotografía: Luis Martínez, Boris Nieto y Mónica Ciprian

Pannacota



Pannacota



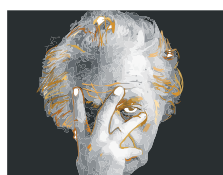
Strudel de manzana

Para sentirse en casa, visite Café Nicanor



Hace siete años, Carmen Montenegro y su hijo Santiago decidieron darle al público bogotano un espacio para compartir una misma mesa alrededor de un buen café o de un buen plato de comida, fue así como le dieron vida a *Café Nicanor*.

Este es un espacio acogedor en el cual los clientes pueden tomarse una buena taza de café y almorzar o cenar preparaciones sencillas y llenas de sabor. Con gran esfuerzo, han logrado que su cocina sea única, que no pueda ser definida pero que tenga carácter de hogar; es por eso que en Nicanor no hay una especialidad, los chefs, Danilo y Milton, son quienes reinventan la carta todos los días. Según ellos, la inspiración nace cuando compran los ingredientes en la plaza de mercado, de acuerdo con la temporada



Nicanor

de cosecha, manteniendo el balance entre la calidad y el buen comer, utilizando productos muy colombianos, pero sobre todo, respetando y resaltando sus sabores.

En *Café Nicanor*, la comida se prepara con el corazón. Son más de diez personas trabajando para dar a los clientes la mejor atención. Un buen ejemplo de esto es el café que se utiliza, café orgánico elaborado en el municipio de La Vega (Cundinamarca), que ganó el premio de *La Taza de Oro* en 2014.

La leche es uno de los ingredientes que más protagonismo tiene en este lugar. Su versatilidad, textura y suavidad, confirman que no puede haber una pastelería o una repostería sin la leche o sus derivados.

El último sábado de cada mes, hay cata de vinos y lectura grupal de poesía. Visitar este lugar es el plan perfecto para relajarse y comer delicioso, sin tener que gastar mucho.

Las puertas de *Café Nicanor* están abiertas para todos en la Calle 29 A No. 34 A-33. Los anfitriones los esperan para que disfruten sus preparaciones; mientras tanto, los invitan a preparar en sus cocinas estas dos recetas de la casa.

Pannacotta

(Para seis personas)

Ingredientes:

- 500 cm de crema de leche
- Una onza de licor de naranja
- 150 cm de zumo de naranja
- 50 g de azúcar
- 6 g de gelatina sin sabor

Preparación:

- Llevar al fuego el zumo de naranja, el azúcar y el licor de naranja hasta obtener un almíbar; aparte, calentar la crema de leche hasta casi hervor, luego, mezclar los dos en una taza, alternando el almíbar con la crema de leche, hasta obtener una mezcla homogénea y reservar.
- Preparar la gelatina sin sabor en 20 cms de zumo de naranja o agua, agregar poco a poco a la mezcla anterior y homogenizar. Luego de esto, verter en moldes y refrigerar por 4 horas.

Strudel de manzana

Ingredientes:

Para la masa

- 250 g de harina de trigo
- Un huevo
- 100 ml de agua tibia
- 20 g de mantequilla (pomada)

Para el relleno

- 2 manzanas
- 4 cucharadas de azúcar
- Uvas pasas
- Canela
- Almendras
- 50 g de mantequilla
- ½ onza de Brandy
- Un huevo para barnizar

Preparación

Para hacer la masa, mezclar los ingredientes indicados y amasar hasta hacer una bola elástica y lisa. Una vez amasada, cubrir con film de cocina, reposar y mientras tanto, hacer el relleno.

En una sartén, derretir la mantequilla y cernir el azúcar, pelar las manzanas y agregarlas junto con las almendras y uvas pasas, terminar con canela y brandy y dejar macerar.

En una superficie enharinada, estirar la masa inicialmente con el rodillo, después, introduciendo la mano por debajo y estirando hasta que prácticamente esté transparente. Una vez estirada, sobre la masa repartir el relleno, dejando espacio para el doblés. Enrollar desde los bordes laterales de la masa hasta sellar. Para terminar, barnizar con el huevo batido y llevar al horno a 180°C durante unos 30-40 minutos.



Carne

Anticuchos

Fotografía: Manya Bistró Peruano



Anticuchos



Lomo saltado

Carne preparada al estilo peruano



Manya Bistró Peruano, es un acogedor restaurante ubicado en La Macarena, Bogotá, en donde se preparan platos típicos de la gastronomía de este país, con alimentos frescos y saludables.

La gastronomía peruana es el resultado de la fusión entre culturas, como la ancestral inca, la hispana y la oriental, sumada a diferentes técnicas de cocción e ingredientes andinos que se han integrado con el paso de los años. Justamente, fue esa diversidad la que encantó a Gerardo Ávila y lo llevó a ahondar en la comida peruana.

Escogiendo los ingredientes con la sabiduría de los dioses incas, Ávila, un ingeniero industrial que desde muy pequeño ama la cocina, lleva tres años ofreciendo la deliciosa comida típica de ese país.

Estudió en una de las mejores academias de gastronomía de Lima, en donde aprendió todos los secretos de esta cocina. El resultado, son los deliciosos ceviches, tiraditos, sanguchitos y demás delicias que encontrará en Manya, sin que falten bebidas propias como la Inca Kola, la chicha morada, el pisco sour y el chilcano.

En esta oportunidad, Ávila invita a nuestros lectores a



preparar en casa dos de sus mejores platos: anticuchos, un plato ancestral de la cocina peruana, que se puede rastrear en textos españoles desde el siglo XVI, (su nombre puede deberse al vocablo quechua antikuchu - anti: Andes / kuchu: corte-. Antiguamente se preparaba con carne de llama, que fue reemplazada por corazón de res a la llegada de los españoles, quienes desechaban las vísceras, que eran consumidas por los esclavos negros) y lomo saltado, una muestra de la influencia china en la cocina peruana. Inicialmente, se servía con verduras y se llamaba lomo con todo. Posteriormente, se le adicionaron las papas y el nombre derivó en lomo saltado. Hoy en día es un clásico de la comida peruana.

Gerardo los espera en la carrera 4A No. 26B-54, en el Barrio La Macarena de Bogotá, para prepararles lo mejor de la cocina peruana y encantarlos con la carta de Manya.

Anticuchos (Para cuatro personas)

Ingredientes:

- Corazón de res 600 g
- Vinagre tinto 120 ml
- Pasta de ají panca 50 ml
- Ajo molido 10 gr
- Aceite vegetal 150 ml
- Sal, pimienta, comino (Cantidad necesaria)
- Orégano 3 g

Preparación:

- Limpiar el corazón y cortarlo en cubos de un cm de grosor.
- Marinar los cubos en una mezcla con todos los ingredientes y reservar de un día para otro.
- Armar pinchos y asar a la plancha mojándolos constantemente con la salsa de la marinada.
- Servir acompañado de causa limeña y choclo cocido.
- Pasta de Ají Panca*

*La pasta de ají panca puede adquirirse preparada en alguna tienda gourmet o de productos peruanos. O si prefiere, puede prepararla a partir de ajíes panca y mirasol secos, que se consiguen en las plazas de mercado. Para tal fin, retire la semilla y la vena de los ajíes, hidrátelos durante media hora e incorpórelos en agua hirviendo durante 20 minutos para eliminar el picor. Retíreles la piel y procéselos en licuadora con un chorrito de aceite.

Lomo saltado (Para cuatro personas)

Ingredientes:

- Lomo fino de res 1,000 g
- Tomate chonto 2 und
- Cebolla morada una und
- Cilantro picado (cantidad necesaria)
- Vinagre tinto 80 ml
- Sillao (salsa de soya) 20 ml
- Ají amarillo fresco ½ und
- Aceite vegetal (cantidad necesaria)
- Un chorro de pisco
- Papa para freír

Preparación:

- Cortar el lomo en julianas gruesas.
- Pelar el tomate y retirar la semilla y cortarlo en octavos.
- Cortar la cebolla en octavos.
- Picar el cilantro finamente.
- Retirar las semillas del ají y cortarlo en julianas muy finas.
- En un wok, sellar la carne y retirar. Reservar.
- En el mismo wok, saltear la cebolla hasta que ablande un poco.
- Incorporar el lomo y continuar salteando.
- Flamear con el chorro de pisco.
- Incorporar el tomate, el ají y el cilantro y saltear por dos o tres minutos más.
- Incorporar el sillao y posteriormente el vinagre tinto.
- Rectificar la sazón y servir sobre una cama de papas fritas.
- Acompañar con arroz blanco.