



Septiembre - Octubre 2014



En Colombia y en el mundo está ocurriendo un fenómeno muy importante que beneficia a la humanidad: El crecimiento de la actividad turística asociada al tema ecológico de preservación del hábitat natural.

Teniendo en cuenta esta nueva tendencia, la separata de CARNE & LECHE visitó el Parque Natural Chipaque, que pertenece a la Unidad de Reservas Nacionales y está ubicado a 30 minutos de la ciudad de Bogotá.

Allí encontramos una excelente oferta de servicios para la familia que incluye, entre otros, programas de senderismo, cabalgatas, caminatas y alojamiento en hotel, cabañas, camping y también en la copa de los árboles. El parque cuenta con dos restaurantes: Arboloco y el Refugio, que tienen a su disposición una variada selección de platos. Dentro de su menú, la carne de res es muy bien seleccionada y madurada, y es la base de algunos de sus platos más apetecidos por su clientela, como lo son: T-Bone Steak en salsa de vino tinto y punta de anca en salsa de las tres pimientas. En esta ocasión compartimos las recetas para que usted las prepare en casa.

Por otro lado, en la sección de leche, *Éclat pastelería*, en Bogotá, es el resultado de un sueño hecho realidad por su propietaria Laura Lema. Ella nos ofrece dos recetas: Panna cotta de vainilla y frutos rojos, y Bavaresa de chocolate, postres de la gastronomía francesa.

No olviden colecciónar sus recetas, ya que el próximo año les estaremos obsequiando el folde para archivarlas.

Esperamos que disfruten de estos nuevos platos y sorprendan a sus familiares y amigos en las fiestas de fin año; por supuesto, queremos que nos continúen acompañando en 2015 con sus sugerencias y recomendaciones, como lo hicieron durante el presente año.

María Eugenia Rodríguez Ruiz
Directora revista EL CEBÚ

Leche



Panna Cotta de
Vainilla y Frutos Rojos



Bavaresa de Chocolate



Panna Cotta de Vainilla y Frutos Rojos

Éclat, un pedacito de la pastelería francesa

Por Felipe Vargas
Asistente de Comunicaciones



Qué mejor para alegrar el día que saborear un exquisito postre, ojalá con variedad de sabores. La pastelería Éclat, en

Bogotá, es la invitada en esta oportunidad.

Laura Lema, chef y dueña de Éclat, estudió gastronomía en Argentina y pastelería en Francia, allí aprendió el arte de combinar, mezclar, dar sabor y decorar deliciosos postres; además, pudo hacer realidad el sueño de tener su propia pastelería. Es acogedora y muy familiar; su nombre significa "pedacito de", y cumple un año en diciembre. Algunos de sus postres son endulzados con Stevia, para quienes hacen dieta o son diabéticos.

Una característica de Éclat son sus ingredientes de alta calidad, algunos son importados, como el chocolate belga y la vainilla bourbon de Madagascar. La variedad de postres y su originalidad, hacen de esta pastelería un lugar único y especial, que además es atendido por su propietaria. "Esto es posible gracias a que es un negocio pequeño y el local está diseñado de tal forma que permite el contacto con los clientes desde la cocina", dice Laura.



Laura Lema
propietaria

Los productos lácteos son indispensables en la preparación de sus postres. "Aquí tenemos lácteos por todas partes, desde los postres hasta las bebidas. La leche nos permite crear un balance entre todos los ingredientes, resaltar sabores y obtener diferentes texturas."

Laura Lema nos invita a saborear dos de sus postres preferidos elaborados con leche. La pastelería se encuentra ubicada en la calle 116 No 9-21.

Panna cotta de vainilla y frutos rojos (para 6 personas)

Ingredientes:

Leche entera medio litro
Crema de leche 250 gr
Una vaina de vainilla
Azúcar 90 gr
8 gr de gelatina
40 gr de agua
Coulis de frutos rojos
160 gr de fresa
100 gr de mora
40 gr de arándanos
60 gr azúcar pulverizada
Zumo de medio limón

Preparación:

Para la panna cotta de vainilla:

Hidratar la gelatina sin sabor con 40 gr de agua fría y reservar. Llevar a ebullición la leche, la crema de leche, el azúcar y la vaina de vainilla. Tapar y dejar infusionar durante 20 minutos. Retirar la vaina de vainilla, agregar la gelatina hidratada y disuelta, mezclar bien y disponer en los moldes deseados. Refrigerar mínimo durante cinco horas, servir acompañado de coulis (salsa) de frutos rojos.

Para el coulis de frutos rojos:

Con un mixer, licuar todas las frutas juntas, agregar el azúcar pulverizado y el zumo de limón. Reservar para servir.

Bavaresa de chocolate (Para 6 personas)

Ingredientes:

300 gr de leche
300 gr de crema de leche
140 gr de azúcar
12 gr de gelatina
60 gr de agua fría
200 gr chocolate finamente picado
100 gr de yemas

Glaseado de leche y cacao

100 gr de azúcar
220 gr de leche
50 gr de cacao en polvo oscuro
8 gr de gelatina sin sabor

Preparación:

Hidratar la gelatina sin sabor con 60 gr de agua fría, reservar. Batir la crema de leche hasta formar picos y reservar. Llevar a punto de ebullición la leche, mientras tanto, blanquear las yemas con el azúcar hasta obtener un tono pálido y liso. Fuera del fuego, mezclar la leche hirviendo con la mezcla de yemas y azúcar, volver a fuego bajo y mezclar hasta punto de nape (85 °C).

Volcar directamente sobre el chocolate finamente picado. Tapar durante un minuto y mezclar bien hasta obtener una mezcla lisa y homogénea. Agregar la gelatina hidratada y disuelta y, por último, la crema batida en forma envolvente. Disponer en moldes, reservar en frío durante seis horas, desmoldar y glasear.

Para el glaseado:

Hidratar la gelatina en polvo con 40 gr de agua fría, reservar. Llevar a ebullición la leche y el azúcar, agregar el cacao tamizado y mezclar enérgicamente durante un minuto hasta que la preparación vuelva a hervir. Retirar del fuego, colar y agregar la gelatina hidratada y disuelta. Reservar y utilizar a 25 °C para glasear la bavaresa de chocolate.



Carne



Punta de anca en salsa
de las tres pimientas



T-Bone Steak en salsa de vino tinto



Punta de anca en salsa de las tres pimientas

Paisaje y buena gastronomía en el Parque Natural Chicaque



Este parque, que tiene más de 300 hectáreas y está ubicado a 30 minutos de Bogotá, kilómetro 21, en la variante entre Soacha y La Mesa, es el hogar de más de 100 especies diferentes de pájaros, llamas, venados, ardillas y osos perezosos. Cuenta con diferentes planes para disfrutar de la naturaleza como cabalgatas, senderismo y la posibilidad de hacer camping, hospedarse en el hotel El Refugio en cabañas o en nidos en los árboles.

Arboloco, uno de los dos restaurantes del parque, tiene una espectacular vista a los nevados en días despejados. Es una bella construcción de más de dos mil metros cuadrados que cuenta con dos salones de eventos con capacidad para 500 invitados.

En el salón Leños, donde opera el restaurante, se pueden acomodar 75 personas. Este fue construido pensando en la preservación del medio ambiente. Sus neveras funcionan con energía solar y el agua que se consume es pura, proviene de yacimientos naturales.

El menú de Arboloco se basa en platos a la parrilla. La carne de res es la protagonista de la mesa.

El Refugio es el segundo restaurante. Este tiene a su cargo la alimentación de los huéspedes del parque. Lo rodea un balcón-mirador que ofrece una vista privilegiada del lugar.



María Teresa Torres, jefe de cocina, y Jorge Enrique Gutiérrez, parrillero

María Teresa Torres, jefe de cocina, y Jorge Enrique Gutiérrez, parrillero del restaurante Arboloco, nos cuentan uno de los secretos para preparar una exquisita carne: "Primero, comprar una carne madura y cocinarla con la menor cantidad de ingredientes para mantener así su sabor natural. Se debe buscar que conserve sus jugos colocando la carne sobre la parrilla. Evite moverla. Cuando ya esté cocida por el primer lado, se volteá y se deja allí hasta obtener el término deseado".

A continuación, nuestros invitados nos regalan dos recetas, donde la carne de res es el ingrediente principal.

Punta de anca en salsa de las tres pimientas

(Para una persona)

Ingredientes:

Pimienta roja
Pimienta negra
Pimienta rosada
Una copa de whisky
15 gramos de mantequilla
3 cucharadas de crema de leche
380 gramos de punta de anca

Preparación:

Salsa a las tres pimientas

En un sartén tostar 1/2 cucharadita con las tres pimientas por unos segundos, agregar la mantequilla y mezclar, flambeear con el whisky y, por último, agregar crema de leche.

Punta de anca $\frac{3}{4}$

Tomar los 380 gramos de punta de anca, salpimentar y llevar a una parrilla a fuego medio durante 10 minutos. Repetir el procedimiento por el otro lado

T-Bone Steak en salsa de vino tinto

(Para una persona)

Ingredientes:

Una taza de caldo concentrado de carne
50 ml de vino tinto seco
15 gramos de mantequilla
Una hoja de laurel
Una ramita de tomillos
Una pisca de sal
380 gramos de T-Bone

Preparación:

Salsa de vino tinto

En un caldero poner el caldo de carne, el vino tinto, la mantequilla, el laurel y el tomillo a reducir hasta obtener una mezcla espesa. El siguiente paso es pasar la reducción por un colador.

T-Bone

Para preparar el T-Bone, salpimentar al gusto. Para que el término sea $\frac{3}{4}$ se debe llevar a una parrilla a fuego medio durante ocho minutos y repetir el proceso por el otro lado.



Este nido en el árbol, es una interesante opción de hospedaje en el parque natural.



Restaurante Arboloco, Parque Natural Chipaque