

GUARNICIONES PARA

PA RRI LLA

COMPLEMENTOS
Cuisine

Alianza de COMPLEMENTOS CUISINE CON / EL CHEF JUAN BASTARDO
DE CASA KIDS - @COMPLEMENTOSCUISINE @CASAKIDSCA

APRENDE A PREPARAR GUARNICIONES

PARA PARRILLA EN 3, 2, 1...

Las parrillas se pueden preparar en cualquier lugar, en un parque al aire libre, en casa con amigos e incluso en el balcón de un apartamento.

Como sabemos, el ingrediente principal en una parrilla es la carne. Pero ¿vas a comer solo carne asada?, ¿colocarás verduras o agregarás pollo y chorizos? Siempre nos quedamos con la duda ¿con qué vamos a acompañar la carne? Además, es recomendable acompañar la parrilla con algunas guarniciones para aportar nutrientes y vitaminas a la comida, explotar tus sentidos y experimentar combinaciones de sabores que te saquen de la rutina.

Te regalamos 10 recetas de guarniciones ideales para que sorprendas a tus amigos. Pruébalas todas, comparte con amigos y disfruta este regalo que hemos preparado especialmente para ti.

Alianza de COMPLEMENTOS CUISINE
CON: EL CHEF JUAN BASTARDO
DE CASA KIDS

@COMPLEMENTOSCUISINE
@CASAKIDSCA



ENSALADA DE YUCA

PREPARACIÓN:

Lo primero que debes hacer es pelar la yuca, luego picas cada trozo por la mitad y los colocas en una olla con agua hirviendo con suficiente sal.

Una vez que está blanda, la apagas y retiras del fuego.

Esto debes hacerlo, por lo menos, con dos horas de antelación, para picar la yuca en cuadritos una vez que se enfríe y así puedas preparar la ensalada.

Mientras la yuca se enfría, lava los tomates, pícalos en 4, retírales las semillas y pícalos en cuadros pequeños. Colócalos en un envase y reserva.

Ahora, retírale la piel a las cebollas y las picas en cuadritos. Trata que queden del mismo tamaño que los tomates.

Una vez picada la cebolla, incorpórala a los tomates. Lava bien el cilantro, sécalo preferiblemente con una centrifuga, y por último pícalo lo más pequeño que puedas

Colócalo con el tomate y la cebolla que ya has cortado. Aparte, en un tazón pequeño, une todos los ingredientes (el aceite, el vinagre, la sal, la pimienta y la pizca de comino) y emulsionalos.

Para finalizar, coloca en un bowl grande todos los ingredientes que has picado: la yuca, el tomate, las cebollas y el cilantro. Báñalos con el aderezo que preparaste y listo ¡disfruta tu ensalada!

NOTA: Emulsionar, no es más que batir ingredientes líquidos, con unos que sean más espesos, como por ejemplo la mayonesa y el huevo, para brindarle mayor consistencia a las salsas, cremas o aderezos.

INGREDIENTES:

- 2 kilos de yuca
- ½ kilo de tomates duros
- 1 cebolla grande morada
- 1 cebolla blanca morada
- 1 racimo de cilantro
- 3 ají dulces amarillos (preferiblemente)

Para el aderezo:

- ½ taza de aceite de girasol
- ¼ taza de vinagre blanco
- Sal y pimienta al gusto
- Una pizca de comino
- 1 ½ ctda. de sal (para cocinar la yuca)



ENSALADA TIBIA DE CEBOLLAS AL CARBÓN



INGREDIENTES:

- 8 cebollas medianas
- 50 g de salchichón
- 1 lata pequeña de maíz en granos
- 100 g de champiñones frescos
- 25 g de perejil fresco
- 100 g de mantequilla
- 150 g de queso pecorino rallado
- Sal y pimienta negra al gusto



PREPARACIÓN:

Lo primero que debes hacer es quitarle la piel a las cebollas, las lavas y las envuelves enteras con papel aluminio, una a una, con un toque de sal y pimienta negra; luego las metes dentro de la brasa y las dejas allí entre 15 y 20 minutos. Mientras están en la brasa, debes irles dando vuelta para que su cocción sea uniforme.

Durante el tiempo que las cebollas se están cocinando, puedes ir picando el perejil lo más pequeño que puedas, los champiñones en cubos y el salchichón en cuadros pequeños. Retira las cebollas de la brasa, las sacas del papel aluminio y por último las cortas en juliana, lo más finas que puedas.

No importa si internamente la cebolla no está bien cocida, ya que después la vas a llevar a la sartén.

En una sartén con la mantequilla a fuego lento, añades las cebollas picadas en juliana, los champiñones y el salchichón; esta mezcla la vas a ir meneando con movimientos envolventes con una paleta de madera, para lograr que los champiñones se cocinen un poco. Sin retirar de la hornilla, integras el maíz, el perejil, y poco a poco le agregas la sal, la pimienta y el queso parmesano, para que se vaya fundiendo. Una vez que has incorporado todo el queso, puedes retirar del fuego.

Finalmente, rectificamos el punto de sal y pimienta de nuestra preparación.

Este acompañamiento es ideal para bañar papas y/o yuca; o comerla como una guarnición de la carne a la brasa.

COMPLEMENTOS
CUISINE



GUASACACA SIN AGUACATE

INGREDIENTES:

- 1 cebolla mediana
- 2 tomates verdes
- 1 manojo de cilantro
- 1 pimentón, preferiblemente verde
- 2 dientes de ajo
- 100 g de repollo blanco
- ½ taza de aceite de girasol
- ¼ taza de vinagre
- Sal y pimienta negra al gusto

PREPARACIÓN:

Lava y limpia bien todos los vegetales: el tomate, la cebolla, el pimentón, el repollo y el ajo; luego córtalos en cuadros. Licuállos buscando que la textura de la guasacaca sea granizada, esto lo logras con toques leves en el encendido de la licuadora (prendes y apagas rápidamente), hasta que logres la consistencia cremosa, ideal de una guasacaca. Luego, que coloquemos nuestra guasacaca, en un envase hermético, vamos a colocarle la sal y la pimienta al gusto.

ENSALADA HAWAINA

PREPARACIÓN:

Pela, lava y pica en cuadros la piña, retírale bien todos los ojos, Reserva en un bowl. Ahora pica el perejil lo más pequeño que puedas y lo colocas en un envase.

Pica el repollo en cintas, te puedes ayudar con una mandolina y facilitar el proceso. Luego lo vas a blanquear ligeramente. Esto lo logras, pasando el repollo rápidamente por agua caliente para que no se duerma, luego lo pasas por agua fría para cortar la cocción y después lo escurres muy bien y reservas también.

En una taza, integra la mayonesa, la mostaza, el vinagre y el azúcar. Lo emulsionas hasta que esté todo integrado .

En otro envase, integra el repollo, la piña, las uvas y el perejil picado y por último, lo unes con aderezo.



INGREDIENTES:

- 1 repollo grande
- 150 g de pasas rubias
- 1 piña
- 50 g de perejil

PARA EL ADEREZO

- 200 g de mayonesa
- 2 cdas. de azúcar
- 2 cdas. de vinagre
- 2 cdas. de mostaza
- Sal y pimienta al gusto

TIPS: Las pasas se pueden remojar en vino tinto, para que su sabor sea un poco más fuerte. Existen peladores de piña, que te ayudan a retirar el centro y a pelarla de una sola vez.

PIÑA ASADA CON CANELA

INGREDIENTES:

- 2 Piñas
- Canela al gusto
- Azúcar morena al gusto
- 2 cdas. de mantequilla (aprox.)

PREPARACIÓN:

Integra en un bowl los ingredientes secos: el azúcar y la canela. Reserva. Lo primero que debes hacer es limpiar las piñas. Para ello elimina los dos extremos, luego coloca la piña "de pie" sobre la tabla y con un cuchillo bien afilado ve quitando la piel en tiras verticales.

Es importante que elimines la parte de los "ojos" que desde la piel se adentran en el interior de la piña: con una puntilla ve sacando



todos los que veas hasta tener tu piña completamente limpia.

Luego, lavas bien las piñas y las picas por la mitad, a lo largo. Si es posible, retira el centro.

Después, coloca cada una de las mitades en un papel aluminio, las cubres con la mantequilla y luego las rebozas con la mezcla del azúcar y la canela. Envuelve bien, con el papel aluminio y lleva a la brasa de manera indirecta (a un lado del fuego) por aproximadamente 25 minutos. Retíralas y pícalas a tu gusto.

QUESO CAMEMBERT ASADO CON RED DE TOCINETA Y ARÁNDANO



INGREDIENTES:

- 1 queso Camembert
- 2 tazas de arándano
- ½ taza de azúcar
- 1 shot de Whisky
- 5 rebanadas de tocineta (100 g aproximadamente)

PREPARACIÓN:

Enciende el horno a 180°C. En una sartén

carameliza el arándano con el azúcar y el shot de whisky, esto se convertirá en una mermelada.

Luego crea dos discos de tocineta, que se utilizarán para poder envolver el queso. Coloca el queso dentro de los discos de tocineta y hornea durante 10 minutos. Pasados los 10 minutos retira del horno el queso con la tocineta y cúbrelo con la mermelada de arándanos. Ya está listo para comer.

TIPS:

La idea de esta receta es realizarla con quesos que sean cremosos, es por ellos que se puede sustituir por queso Brie o de Cabra. Las mermeladas también las puedes realizar de manzana, cebolla, berenjena, pera o cualquier otro fruto de tu preferencia.



BERENJENAS ASADAS AL GRILL CON ACEITE DE OLIVA CLÁSICO

INGREDIENTES:

- 1 cda. de aceite de oliva extra virgen
- 2 berenjenas
- 1 rub clásico

Rub Clásico:

- 1 cda. de sal
- 1 cda. de pimienta
- 1 cda. de ajo en polvo
- ½ cda. de tomillo
- ½ cda. de romero

PREPARACIÓN:

Para preparar el rub, mezcla bien todos los ingredientes.

Un rub, no es más que un sazónador que se prepara con diferentes especias.

Corta las berenjenas en tiras gruesas y luego les agregas el aceite de oliva. Colócalas en la brasa hasta que queden bien cocidas. Retíralas del fuego, báñalas con aceite de oliva y empañálas con el rub clásico.

Devuélvelas al asador y dales la vuelta hasta que se marque la parrilla y agarren un color marroncito.

Retíralas del asador y disfrútalas.

MAZORCA ALIÑADA



INGREDIENTES:

- 1 maíz o mazorca
- Para la crema de aliño**
- 2 ají amarillos
 - 4 cdas. de mayonesa
 - 1 cda. de mostaza

PREPARACIÓN:

Lo primero que debes hacer es encender la brasa, para después colocar las mazorcas.

Después, lava muy bien los ajíes, les retiras las semillas y los picas en dado, lo más pequeño posible. Luego, en un envase, integra muy bien los ingredientes para lograr una crema aliñada,

con la que vas a bañar con una brocha las mazorcas.

Posteriormente, coloca la mazorca directo al fuego, dándole vueltas cada 5 minutos hasta que esté tierno, es decir, que veas que los granos están suaves.

Cuando el maíz esté cocido lo bañas con la crema y lo devuelves a la parrilla hasta que se dore.

TIPS:

La mayonesa la puedes sustituir por queso crema.

PAPA ASADA CON JAMÓN SERRANO

PREPARACIÓN:

Coloca las papas envueltas en papel aluminio sobre la brasa y déjalas cocinar.

Agrega aceite de oliva al brócoli y ásallo en la parrilla por 3 minutos, o hasta que esté bien cocido.

Colócale la pimienta a las rebanadas de jamón serrano, luego ponlas sobre una bandeja en la brasa hasta que estén bien tostadas.

Abre un poco la papa dentro del papel aluminio, y hazle una incisión en x (no vayas a cortar la papa en pedazos), y agrega la mantequilla, el brócoli, el jamón serrano y sal al gusto.



INGREDIENTES:

- 4 papas grandes
- 1 barra de mantequilla
- Pimienta negra al gusto
- 4 tiras de jamón serrano
- 200 g de brócoli
- 1 cda. de aceite de oliva
- 100 g de queso mozzarella



BULL DE CERVEZA

Si te gusta la cerveza, este cóctel es una opción diferente para tomarla y darle un giro a esta deliciosa bebida que mezcla el sabor del jarabe de goma, el ron y la cerveza con un toque de limón muy refrescante y simple de preparar.

INGREDIENTES:

- 1 cda. de zumo de limón (para escarchar los vasos)
- 1 cda. de sal (para escarchar los vasos)
- Hielo al gusto
- 3/4 onzas de jarabe de goma
- 1/8 onzas de jugo de limón
- 1 1/2 onzas de ron blanco
- 1 onza de cerveza Pilsen fría

PREPARACIÓN:

Coloca el zumo del limón en un plato llano

pequeño, haz lo mismo con la sal. Toma los vasos para cerveza y, boca abajo, primero los pasas por el zumo del limón, para mojar todo el borde, luego por el plato con sal.

Así decoras el borde de los vasos y le adionas un sabor especial al Bull.

En una coctelera, adionas el hielo, el zumo de limón, el jarabe de goma, el ron blanco y bates.

Luego sirves en el vaso, completas el cóctel con la cerveza y ¡salud!

TIPS:

Escarchar, no es más que colocar en los bordes de los vasos algún líquido, y luego pasarlo por sal o azúcar, para decorarlos y/o brindarles un sabor adicional a las bebidas.

ENSALADA DE BERRO Y CHICHARRÓN



PREPARACIÓN:

Lo primero que vas a hacer es lavar el berro, con una centrífuga lo secas muy bien y luego lo vas a deshojar. Pica luego los tallos muy finamente.

Después, pela los pepinos, les retiras las semillas y picas en daditos la pulpa solamente.

Este mismo procedimiento lo vas a realizar con los tomates, los lavas y retiras las semillas, para luego picarlos en dados pequeños.

Aquí lo ideal, es colocar cada ingrediente en un bowl y reservarlos para luego. A las cebollas, tanto la morada como la blanca, les vas a retirar la piel y las picas en dados.

Siempre debes buscar que todos los dados queden del mismo tamaño para que se vea mucho más bonita tu ensalada. El chicharrón, lo vas a picar con un mazo para poder formar una harina o polvo con él. Luego, vas a pelar el aguacate y, con el cuchillo ideal para aguacates, vas a sacarle la pulpa y lo picas en cuadritos.

INGREDIENTES:

- 2 paquetes de berro
- 1 aguacate maduro que esté duro
- 1 pepino mediano
- 5 tomates pintones
- 1 cebolla morada
- 1 cebolla blanca
- 500 g de chicharrón (que esté crocante)

Para el aderezo

- 2 cdas. de vinagre
- 4 cdas. de aceite de girarol
- Una ctda. de aceite de sésamo
- Sal y pimienta negra al gusto
- Ajo en polvo
- Una pizca de comino



En COMPLEMENTOS CUISINE queremos ayudarte a disfrutar al máximo tus momentos en la cocina y el tiempo que compartes en la mesa con tus seres queridos. Este e-Book ha sido preparado con cariño y esmero por todo un equipo que quiere apoyarte y acompañarte en tus momentos especiales.

Si tienes alguna duda o comentario, puedes compartirlo a través de nuestras redes sociales, en todas somos

@complementoscuisine

Gracias por dejarnos ser parte de ti y complementar tus días.

Somos #PasiónCuisine

Chef Invitado: Juan Bastardo @juanbastardoprinces

Recetas: Juan Bastardo

Colaboración de recetas: María León @manena1375

Corrección de textos: Carla Carrera Ortiz @borolaki

Diseño logo Webinar: Jesús Runke @pixeelagencia

Diseño e-Book: Raiza Ruiz @pkstudiodicreativo