



COCINA

PARA RECIÉN CASADOS

¿Se le quemó el agua?, ¿sobrecoció la carne?, ¿le teme al aceite caliente o a herirse con el cuchillo? Tal vez son razones suficientes para evitar meter la cuchara, sin embargo existen reglas básicas y recetas sencillas que pueden cambiar tu perspectiva y la de tu pareja.

Hna vez que ha decidido iniciar su vida matrimonial, es muy cierto que en cada hogar se cuecen habas. Hombres y mujeres traemos ya una programación desde casa, es decir, ideas y costumbres muy diversas que servirán como cimientos para iniciar las nuevas reglas de la familia. Pero en lo que son peras o son manzanas habrá que corregir ciertas creencias, formas y técnicas en la cocina que ayudarán a optimizar el trabajo en ella.

“Durante los cursos de cocina, es común observar que cada persona tiene una forma aprendida de trabajar con el cuchillo o manejar los alimentos. Por ejemplo, algunos envuelven el mango con sólo cuatro dedos y el índice descansa sobre él y parte de la navaja; esta posición sólo hará que se canse más rápido y tenga menor estabilidad. Lo ideal es que toda la mano

envuelva el mango del cuchillo. Además deben tener cuidado con los dedos, siempre los extienden y la idea es encogerlos”, explica Doris Mexié, chef instructora del curso “Cocina para solteros y recién casados” en la Universidad del Claustro de Sor Juana en la Ciudad de México.

El curso ha sido diseñado con el propósito de preparar platillos poco convencionales que a la vez permiten la práctica de técnicas sencillas que sirven como base para la elaboración de otras. Se moderan las cantidades para evitar el desperdicio de comida y se aprenden reglas básicas de higiene. Todo esto, explica Doris Mexié, “a partir de cinco cocinas mundiales como la mexicana, francesa, árabe, oriental e italiana, lo que da paso a experimentar una cocina variada y divertida por el uso de diversos ingredientes como comodines”.



ARROZ **FRITO**

INGREDIENTES 1 cebolla picada • 3 ajos picados • 20 gr de jengibre picado • 1 pimiento rojo picado o 4 piezas de ejotes • 600 gr de camarón pacotilla • 2 huevos batidos ligeramente • 3 tazas de arroz blanco cocido • 3 cdas. de cilantro picado • 4 cdas. de salsa de soya • Sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN Freír la cebolla, el jengibre y el ajo; incorporar el pimiento o los ejotes y dejar acitronar. Agregar el arroz y el cilantro, incorporar muy bien; añadir el huevo y revolver. Por último, agregar la salsa de soya y sal al gusto.

TOP En México, el arroz suele cocerse de la siguiente manera: 1 taza de arroz y 2 de agua, lo que difiere de la preparación del arroz japonés: 1 de arroz y 3 de agua para obtener una consistencia batida y húmeda.

En esta cocina existe mucho la fritura: deje a un lado el mito de que freír en abundante aceite es grasoso, al contrario, si pone mucha comida en poco aceite, la temperatura bajará drásticamente, y la comida quedará grasosa y empapada en aceite. La temperatura ideal es entre 175°C y 190°C. Los alimentos deben tener a su alrededor aceite burbujeante, y debe evitar que la temperatura baje mucho.

COSTILLAS DE CORDERO

INGREDIENTES 6 costillas de cordero o 1 costillar • ½ manojo de cilantro • 2 ajos picados • Jugo de limón • aceite de oliva • Extracto de granada (opcional) • Chile de árbol seco • 150 ml de aceite vegetal para freír • Sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN Enjuagar las costillas y secarlas perfectamente. Ponerlas a freír en aceite caliente, dejar hasta que empiecen a dorar. Cuando estén doraditas colocarlas en una charola. Quitar el exceso de aceite en el cazo y freír el ajo, el cilantro y el chile de árbol (opcional) previamente picados, regresarlas y agregar el extracto de granada y el jugo de limón, sazonar.

TOP Recuerde: el término bien cocido es el menos recomendado porque la carne pierde hasta 70 por ciento de su jugosidad, queda dura. Una carne tres cuartos comienza a perder jugosidad y sabor, el centro se torna café claro y las orillas muy cocidas. El término ideal es el medio, el centro es de color rojo casi crudo y las orillas café claro.

La carne debe ser cocida a fuego alto, de lo contrario se desjugará. No juegue con ella, sólo debe voltearla en dos ocasiones. La cocción es de 5 a 7 minutos de cada lado, pero depende del grosor y tipo de carne.

PASTA AL PESTO

INGREDIENTES 1 ½ tazas de hojas de albahaca italiana fresca (comprimidas) • ½ cucharadita de sal • 1/4 de cucharadita de pimienta negra recién molida • 1/4 taza de queso parmesano Reggiano recién rayado • 2 cucharadas soperas de piñones o nueces de castilla, tostadas • 1 cucharadita de ajo finamente picado • ½ taza de aceite de olivo extra virgen • 5 ejotes • 500 gr de pasta a su elección (spaghetti, fettucini, fusilli, etcétera).

PREPARACIÓN En la licuadora, vaciar la albahaca, la sal y la pimienta, y licuar por unos segundos hasta que las hojas estén bien picadas. Añadir el queso, los piñones o nueces y el ajo, y mientras la licuadora esté trabajando agregar el aceite en un chorrito constante y delgado hasta que se haya formado una salsa algo suave. Pasar el pesto a otro tazón.

Para la pasta, hervir agua con sal en una olla grande. Añadir la pasta y cocinar –de acuerdo a las instrucciones del empaque– *al dente*. Escurrir la pasta y agregar un chorrito de aceite de oliva para que no se pegue. En un tazón grande, mezclar la pasta con el pesto. Freír los ejotes aparte, si lo desea, y agregar a la pasta para adornar como ingrediente adicional.

SALSAS COMODÍN

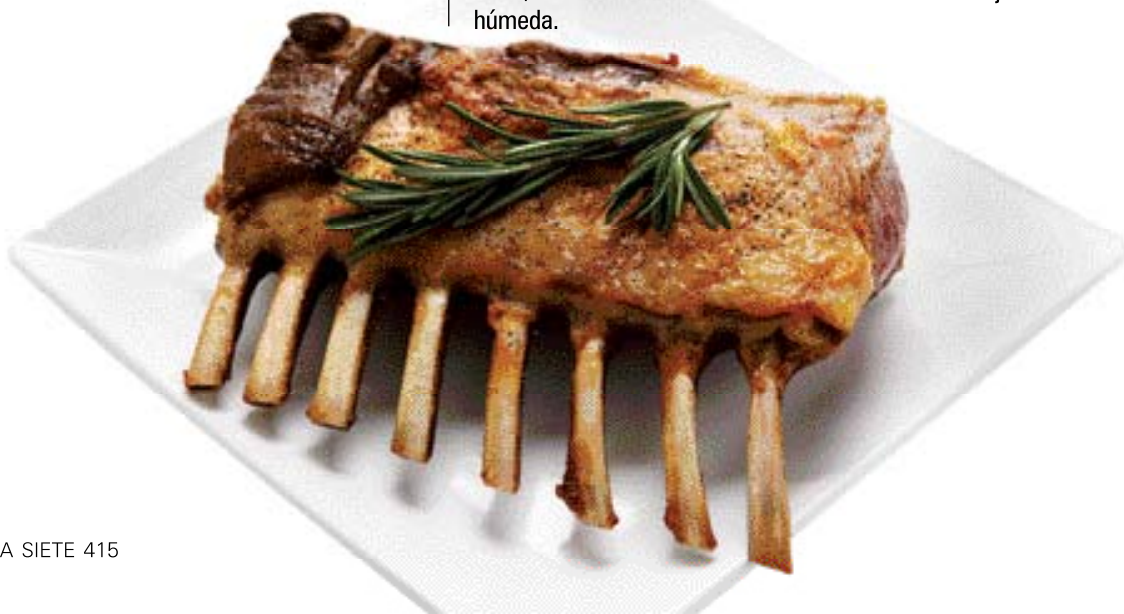
Salsa bolognesa **INGREDIENTES** 500 gr de puré de jitomate • 350 gr de carne molida de res • 1 cebolla picada • 10 hojas de albahaca • Aceite de oliva.

PREPARACIÓN: Freír ajo y cebolla; agregar la carne molida y cuando esté cocida, agregar el puré de jitomate. Salpimentar y agregar las hojas de albahaca. Dejar hervir y reservar.

Salsa bechamel **INGREDIENTES** 1 lt de leche • 50 gr de harina • 50 gr de mantequilla • 350 gr de queso mozzarella • Sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN: Poner a derretir la mantequilla, agregar la harina y mover hasta formar una pasta. Agregar la leche, dejar hervir hasta que espese y salpimentar. Reservar.

TOP Conseguir una pasta *al dente* se refiere a que ésta sea suave, pero firme y al morderla no esté cruda. Si la muerde y ve una línea delgada y clara como de fécula o almidón, se sigue cocinando. La diferencia entre *al dente* y sobrecocida pueden ser sólo unos segundos, así que hay que estar pendiente. La cocción de pastas delgadas como el spaghetti es de aproximadamente 10-12 min, y las pastas gruesas como el penne y el fusilli, de 12-15 min. Recuerde: la salsa se adhiere mejor cuando la pasta está húmeda.





ENCHILADAS ROJAS

INGREDIENTES 12 tortillas de maíz • Aceite de canola • 1 pechuga de pollo cocida y deshebrada • 2 tazas de salsa verde o roja • 300 gr de queso oaxaca o chihuahua.

PARA LA SALSA: 3 chiles anchos asados sin semilla y hervidos con sal • 6 jitomates asados, pelados y sin semilla • 1 cebolla picada • 1 diente de ajo asado • sal.

PREPARACIÓN Precalentar el horno a 180°C. Poner el aceite a calentar en un sartén, freír las tortillas hasta que se ablanden, escurrirlas y rellenarlas con pollo. Doblar y colocarlas en un platón. Bañar con salsa y espolvorear el queso. Meter al horno o gratinador hasta que el queso se funda.

La salsa: sofreír la cebolla y moler con los demás ingredientes. Hervir y sazonar durante 10 minutos.

TOP Para freír las tortillas para enchiladas o tacos calentar el sartén con suficiente aceite, no más de la mitad de la cazuela (sabrás que el aceite está caliente cuando observe unas onditas). Deje que las tortillas se bañen en aceite para que puedan manipularse una vez afuera. No permita que se doren o pongan tiesas.

DORIS MEXÍE es egresada de la Universidad del Claustro de Sor Juana de la licenciatura en Gastronomía. Ha trabajado en el área de pastelería del Hotel Marquis de Reforma. Actualmente es chef instructora en la UCSJ y la Escuela Culinaria Internacional en la Ciudad de México. Es propietaria del servicio de banquetes Delicias y Bocadoillos. www.ucsj.edu.mx