



FREIDORA
SIN ACEITE



Recetas    
SMARTCHEF
Cocinando con el alma

PEABODY



Chef Maximiliano Rossi

Maximiliano Rossi nació en Brasil en 1979. Estudió en el Instituto Argentino de Gastronomía (IAG).

Vivió 8 años en Europa perfeccionándose en las más prestigiosas cocinas de España y Francia, entre ellas ABAc (2 estrellas Michelin) y Jordi Parramon (1 estrella Michelin).

A su regreso al país, aplicó todo lo aprendido en el Restaurante Unik, que logró entrar en los 50 mejores restaurantes de América Latina.

Actualmente, además de dirigir su empresa de comida, se desempeña como asesor gastronómico de Peabody y nos deleita realizando creaciones exclusivas para que todo el que se anime pueda incursionar en el mundo de la cocina.

Descubrí todas las recetas en:

peabody.com.ar/recetas

INDICE

ENTRADAS

Alitas de pollo	pág. 4
Sticks de Palta Crujiente	pág. 5
Milanesas de mozzarella	pág. 6
Croquetas de queso azul.....	pág. 7
Croquetas de pescado.....	pág. 8
Bouquets de Coliflor a lo Búfalo Wings.....	pág. 9
Chipá.....	pág. 10

PLATOS PRINCIPALES

Falafels.....	pág. 11
Souflé de Calabaza con Hongos.....	pág. 12
Ribs de cerdo.....	pág. 13
Gratén de Papa.....	pág. 14
Tortitas De Vegetales.....	pág. 15
Bocaditos de Quínoa cocida	pág. 16
Pan de Choclo.....	pág. 17

POSTRES Y DULCES

Brownie con Nueces	pág. 18
Tarta Financier de manzanas verdes	pág. 19
Scones.....	pág. 20
Galletas de Chocolate y Cacao.....	pág. 21
Crumble de mueslix y frambuesas.....	Pág. 22
Badín de Chocolate y Banana.....	pág. 23

REFERENCIAS



TIEMPO DE PREPARACIÓN



TIEMPO DE COCCIÓN



NIVEL DE DIFICULTAD



CANTIDAD DE PORCIONES





PREPARACIÓN



COCCIÓN



DIFICULTAD



PORCIÓN

ALITAS DE POLLO

Ingredientes

500 gr. de alitas de pollo.

1 ctda. de extracto de tomate.

10 ml. de vinagre.

15 gr. de azúcar.

1 diente de ajo machacado.

1 pizca pimentón dulce.

1 pizca de fenogreco molido.

Sal a gusto.

2 cdas. de dust rub.

Procedimiento

Marinar las alitas con los condimentos, esparcir en la bandeja de cocción y cocinar con programa de pollo (25 min. - 180°).

TIP: DUST RUB

3/4 TAZA AZÚCAR MOSCOVADO

3/4 TAZA AZÚCAR BLANCA

1/2 TAZA PIMENTÓN DULCE

1/4 TAZA AJO EN POLVO

2 CDAS. PIMINETA NEGRA MOLIDA

2 CDAS. DE JENGIBRE SECO MOLIDO

2 CDAS. DE CEROLLA EN POLVO

2 CDAS. DE ROMERO SECO MOLIDO





PREPARACIÓN



COCCIÓN



DIFICULTAD



PORCIÓN

STICKS DE PALTA CRUJIENTE ✓

Ingredientes

- 1 palta madura.
- 1 huevo batido.
- 4 cdas. de Panko.
- 3 cdas. de harina.
- 2 pinch de sal.
- Ajo en polvo.



Procedimiento

Pelar la palta y cortarla en bastones de 1 cm. de grosor. Mezclar la harina con la sal y el ajo en polvo. Pasar los bastones de palta primero por la harina, luego por el huevo y finalmente por el panko. Reservar. Precalentar la freidora. Cocinar los sticks de paltas crujientes por 8 minutos a 200°.



ENTRADAS

PEABODY



PREPARACIÓN



COCCIÓN



DIFICULTAD



PORCIÓN



MILANESAS DE MOZZARELLA

Ingredientes

200 gr. queso mozzarella .

1 huevo.

3 cdas. de panko.

2 cdas. de harina.



Procedimiento

Cortar bastones de 2x10 cm.

Pasarlos por harina, huevo y panko.

Pasar por huevo y panko una segunda vez.

Congelar.

Rociar con aceite y poner en freidora por 10 min. a 200 °.

SMARTCHEF
HACELO
Gourmet

TIP: COMPRAR UNA MOZZARELLA CONSISTENTE PARA QUE EL RELLENO NO SE SALGA!



PREPARACIÓN



COCCIÓN



DIFICULTAD



PORCIÓN



CROQUETAS DE QUESO AZUL

Ingredientes

70 gr. de manteca

70 gr. de harina.

400 ml. de leche.

100 gr. de queso azul.

30 gr. de mozzarella.

c/n de huevo, harina y pan rallado.



Procedimiento

En una cacerola cocinar la manteca con la harina. Pasados unos minutos agregar la leche batiendo enérgicamente para evitar grumos y cocinar hasta que tome consistencia espesa.

Agregar los quesos cortados y fundir. Retirar y enfriar en bandeja con film en contacto. Una vez frío dar forma de croquetas. Pasar por harina, huevo batido y pan rallado. Repetir la operación con huevo y pan rallado. Congelar.

Rociar con aceite y cocinar en freidora sin aceite. Precalentar a 200° por 5 min. Cocinar por 5 minutos o hasta que esté dorado a 200°.



PREPARACIÓN



COCCIÓN



DIFICULTAD



PORCIÓN

12 CROQUETAS

CROQUETAS DE PESCADO

Ingredientes

- 300 gr. de filet de merluza.
- 1 cebolla roja picada.
- 1 diente ajo cortado.
- 50 gr. de Morrón rojo.
- 1 gr. de azafrán.
- 30 gr. de granos de chocho.
- 110 gr. de bechamel de queso azul.
- 1/2 ctda. de cúrcuma.
- 1 ctda. de aji molido picante.
- Sal y pimienta a gusto.

Procedimiento

En una sartén saltear la cebolla, el ajo y el Morrón por unos 7 minutos o hasta que se transparente la cebolla. Cortar el pescado en trozos no muy grandes y agregarlo a la sartén. Cocinar hasta que se deshaga el mismo y se reduzca un poco la humedad de la mezcla. Condimentar con todos los ingredientes restantes y agregar la bechamel. Unificar y enfriar. Una vez frío dar forma de croquetas del tamaño deseado y pasar por harina, huevo y migas de pan fresco (o panko). Congelar. Cocinar en la freidora sin aceite a 180° por 15 minutos o hasta que estén doradas.

TIP: ROCIAR UN POCO DE ACEITE DE SPRAY PARA MEJORAR EL DORADO.



PREPARACIÓN



COCCIÓN



DIFICULTAD



PORCIÓN

PEABODY

ENTRADAS

BOUQUETS DE COLIFLOR A LO BUFFALO WINGS

Ingredientes

1 coliflor
 65 gr. de harina 000.
 110 ml. de leche.
 1/2 cdta. de sal (5gr).
 1/4 cdta. de pimienta (2 gr).
 1/2 cdta de ajo en polvo .
 1/2 cdta de cebolla en polvo.
 1/2 cdta de ají molido.
 50 gr. de panko .
 Salsa: 60 gr. de miel. ✓

85 gr. de salsa de soja.
 1pizca de pimienta negra.
 10 gr. de jengibre .
 3cdtas. de sésamo tostado.

Procedimiento

Cortar el coliflor en pequeños bouqueticos. En un bowl mezclar todos los ingredientes excepto el panko. Pasar los bouqueticos de coliflor uno por uno por esta mezcla, quitar el exceso y luego pasarlos por el panko. Precalentar la freidora sin aceite y cocinar los bouquets a 180 grados por 10 minutos. En una olla mezclar los ingredientes para la salsa y hervir por unos segundos. Salsear por encima y servir.





PREPARACIÓN



COCCIÓN



DIFICULTAD



PORCIÓN

CHIPÁ

Ingredientes

500 gr. de fécula de mandioca.

85 ml. de leche.

2 huevos.

85 gr. de jugo de naranja.

85 gr. de manteca.

11 gr. de sal.

65 gr. de queso Reggiano rallado.

210 gr. de Pategrás rallado grueso.



Procedimiento

Mezclar todos los ingredientes en la batidora con gancho de amasado por cuatro minutos (o hasta que se integren bien los ingredientes). Enfriar la masa en la heladera por una hora. Hacer bolitas de 30 gr. Colocar papel manteca en la bandeja de cocción de la freidora. Distribuir los chipás y cocinar por 10 minutos a 180°.

TIP: CONGELAR LAS BOLITAS PARA USARLAS EN OTRA OCASIÓN. EN ESTE CASO SE DEBE INCREMENTAR EL TIEMPO DE COCCIÓN UN PAR DE MINUTOS.





PREPARACIÓN



COCCIÓN



DIFICULTAD



PORCIÓN

FALAFELS

Ingredientes

500 gr. de garbanzos crudos.

1 cebolla roja picada.

3 dientes de ajo.

30 gr. de perejil.

1 cdta. de sal.

2 cdas. de aceite de oliva.

2 cdta. de comino molido.

10 granos de pimienta jamaica molida.

Procedimiento

Colocar en remojo los garbanzos por un día entero y, si es posible, cambiando el agua un par de veces en todo el proceso. Luego de este tiempo escurrirlos y colocarlos en el vaso del procesador manual junto al resto de ingredientes. Procesar bien hasta lograr una pasta homogénea. Dejar reposar una media hora a temperatura ambiente. Seguido a esto darle forma de bolitas manualmente y aplastarlas un poco hasta lograr la forma de un falafel. Enfriar por 30 minutos. Cocinar en la freidora sin aceite por 12 minutos a 200°.



PLATO PRINCIPAL

PEABODY



PREPARACIÓN



COCCIÓN



DIFICULTAD



PORCIÓN

SOUFLÉ DE CALABAZA CON HONGOS

Ingredientes

Bechamel:

20 gr. de harina.
20 gr. de manteca.
250 ml. de leche.

10 gr. de parmensano.
½ cdta. de ajo en polvo.
Pizca de sal.

Para el soufflé:

200 gr. de calabaza cocida
al vapor.

1 diente de ajo.
60 gr. de champiñón
crudo cortado
en láminas.
25 gr. de queso.
110 gr. de Bechamel.

Procedimiento

Para la bechamel: En una olla calentar la leche. En otra olla calentar la manteca junto con el harina revolviendo hasta dorar levemente. Incorporar sin dejar de revolver la leche caliente, de golpe y en buena cantidad al principio, remover hasta lograr una salsa espesa. Pasar a una bandeja , agregar el queso y los condimentos y estirar para enfriar. Reservar en frío.

Para el soufflé: Saltear en una sartén el diente de ajo con el champiñón crudo hasta dorar.

En un bowl colocar la calabaza y el salteado de champiñón, añadir la salsa bechamel, mezclar bien. En la batidora planetaria batir las claras hasta obtener punto nieve. Incorporar a la mezcla las claras lentamente revolviendo con movimientos envolventes. Enmantecar y enharinar moldes individuales de soufflé. Rellenar los moldes con el soufflé. Precalentar la freidora sin aceite a 200°. Y cocinar durante 12 minutos aproximadamente, hasta que se doren.

SMARTCHEF
HACELO
Gourmet

TIP: LOS SOUFLES SE SIRVEN APENAS TERMINAN DE COCINARSE PORQUE RÁPIDAMENTE PIERDEN EL VOLUMEN.



PREPARACIÓN



COCCIÓN



DIFICULTAD



PORCIÓN

RIBS DE CERDO

Cocinando con el alma

Ingredientes

- 600 gr Ribs de cerdo
- 1 cucharada ajo en polvo
- 1 cucharada cebolla en polvo
- 2 cucharada extracto triple de tomate
- 3 cucharada de ketchup
- 1 cucharada de az morena
- 1 cucharada de vinagre de alcohol
- 1/2 cucharadita de fenogreco molido
- c/n sal y pimienta

TIP: PODÉS TENER LISTAS EN LA HELADERA Y DAR LA ÚLTIMA COCCIÓN JUSTO ANTES DE SERVIRLAS (AUMENTÁ DE 5 A 10 MINUTOS LA ÚLTIMA ETAPA DE COCCIÓN)

Procedimiento

- Hacer una mezcla con todos los ingredientes de la marinada y frotar bien la carne
- Dejar envueltas en papel de aluminio por 3 horas para que absorban los sabores
- Cocinar en freidora sin aceite envuelta en aluminio 35 minutos a 80 °.
- Retirar el aluminio y cocinar 10 minutos a 180°. Luego pintar con un poco más de marinada y terminar a 200° por 5 minutos.



PREPARACIÓN



COCCIÓN



DIFICULTAD



PORCIÓN

GRATÉN DE PAPA

Ingredientes

- 3 papas medianas peladas.
- 40 gr. de cebolla.
- 45 gr. de panceta cortada en tiras.
- 200 ml. de crema de leche.
- 1 cdta. de ajo en polvo.
- 50 gr. de queso reggiano.
- 1 cdta. de sal.
- Pizca de pimienta.



Procedimiento

Cortar las papas y cebollas en láminas de 2 a 5 mm. Unir con el resto de los ingredientes de un bowl. Pasar la mezcla al molde para torta o uno apto para horno de aprox. 19 cm. de diámetro por 7 cm. de alto y cocinar a 140° por 50 min.



TIP: PARA SABER EL PUNTO DE COCCIÓN EXACTO ATRAVESALO CON UN CUCHILLO Y NO DEBERÍA PRESENTAR RESISTENCIA.



PREPARACIÓN



COCCIÓN



DIFICULTAD



PORCIÓN

PEABODY

PLATO PRINCIPAL

TORTITAS DE VEGETALES

Ingredientes

30 gr. de zanahoria.

50 gr. de zapallito redondo.

50 gr. de brócoli.

50 gr. de choclo rallado.

70 gr. de plátano verde.

1/4 de cdta. de ajo en polvo.

1/3 cdta. de cebolla en polvo.

1/2 cdta. de ají molido picante.

1 cdta. de aceite de coco.

1 cdta. de bayas de goji cortadas.

2/3 cdta. de sal.

c/n de harina.c/n de panko.

2 huevos.

Procedimiento

Rallar la zanahoria, el brócoli, zapallito y el plátano. Agregar a esta mezcla las bayas cortadas, los condimentos, el choclo rallado y el aceite de coco. Unir bien hasta lograr una mezcla homogénea. Dar forma manualmente. Pasar por harina, huevo y panko. Enfriar. Cocinar a 200° por 12 minutos.



TIP: ACOMPAÑAR CON
MAYONESA DE CILANTRO
O MOSTAZA ANTIGUA



PREPARACIÓN



COCCIÓN



DIFICULTAD



PORCIÓN

Ingredientes

8 gr. de alga kombu molida.

1 cdta. de cebolla en polvo.

1 cdta. de jengibre fresco.

½ cdta. de ajo en polvo.

2 pizcas de sal.

300 gr de quínoa cocida

(150 gr procesados y otros 150 gr sin procesar).

1 huevo. 3 cdas de panko.



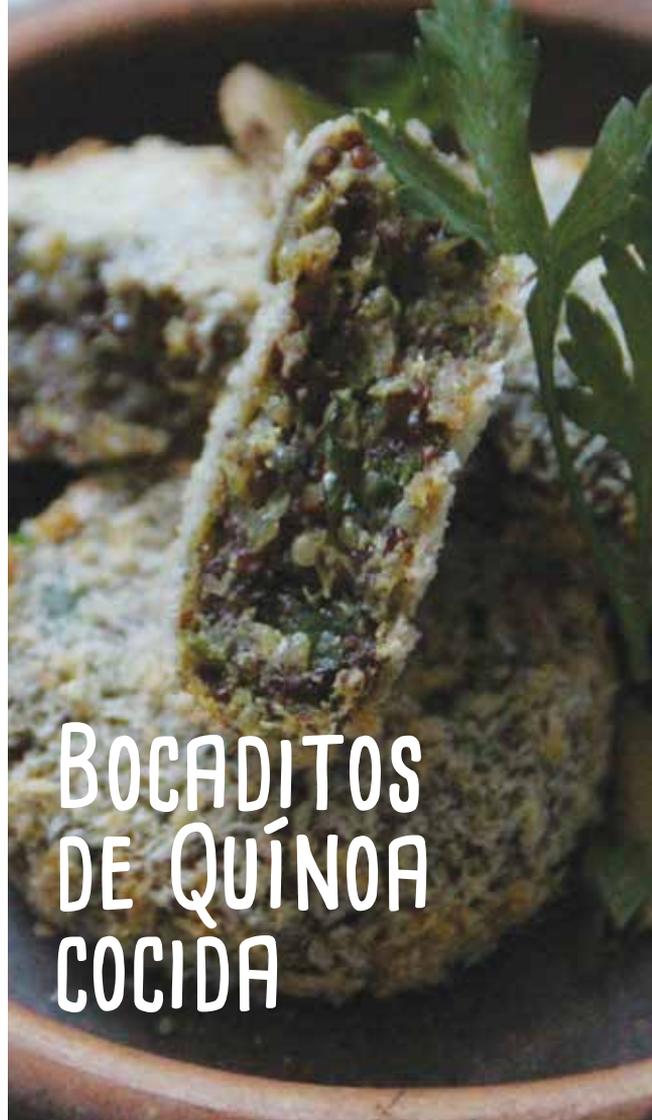
Procedimiento

Con ayuda de un molinillo eléctrico, moler el alga kombu seca.

Luego unir los condimentos junto al alga. En un bowl unir la quínoa procesada con la no procesada y los condimentos.

Unificar y hacer bolitas con las manos, aplastarlas un poco.

Reservar en frío. Después de 20 minutos pasarlas por huevo y panko y volver a reservar en frío por 20 minutos más. Cocinar en la freidora sin aceite a 200° por 7 minutos o hasta que estén doradas.



BOCADITOS DE QUÍNOA COCIDA



PREPARACIÓN



COCCIÓN



DIFICULTAD



PORCIÓN

Ingredientes

280 gr. de granos de choclo.

75 gr. de manteca.

50 gr. de panceta.

1 huevo batido (55gr).

50 ml. de crema de leche.

25 ml. de leche entera líquida.

75 gr. de harina 0000.

65 gr. de azúcar.

50 gr. de polenta.

3 cdtas. (2 gr) polvo se hornear.

1 1/2 ctda. de bicarbonato de sodio.

Tomillo al gusto.

Procedimiento

Saltear el choclo y la panceta en la manteca por 10 min. o hasta que esté bien dorado.

En una licuadora procesar el salteado del choclo con los ingredientes húmedos: leche, crema y huevo. Pasar esta mezcla al bowl de la batidora y agregar los ingredientes secos (harina, polenta, azúcar, polvo de hornear, bicarbonato de sodio y el tomillo). Mezclar con la espátula de goma y unir hasta homogenizar. Pasar al molde para torta o uno apto para horno de aprox. 19 cm. de diámetro por 7 cm. de alto, previamente enharinado y enmatedado. Hornear a 175° por 10 minutos y luego reducir la temperatura a 130° y cocinar por 20 minutos. Luego de este tiempo de cocción dejar reposar por 5 minutos. Desmoldar y servir.



PLATO PRINCIPAL

PAN DE CHOCLO

PEABODY



PREPARACIÓN



COCCIÓN



DIFICULTAD



PORCIÓN

BROWNIE CON NUECES



Ingredientes

- 100 gr. de chocolate amargo.
- 40 gr. de nueces.
- 125 gr. de azúcar.
- 50 gr. de manteca.
- 2 yemas.
- 2 claras de huevo.
- 25 gr. de harina.

Procedimiento

En un baño María fundir el chocolate con la manteca. En el bowl de la batidora planetaria merengar las claras con una parte del azúcar y reservar. Mezclar las yemas con el resto del azúcar y juntar con el chocolate fundido y la harina. Agregar las claras en movimiento envolvente. Esparcir la mezcla en el molde para torta o uno apto para horno de aprox. 19 cm. de diámetro por 7 cm. de alto, previamente forrada la base con papel manteca. Agregar la nueces y cocinar a 160° por 16 minutos. Dejar enfriar antes de desmoldar.



PREPARACIÓN



COCCIÓN



DIFICULTAD



PORCIÓN

PEABODY

TARTA FINANCIER DE MANZANAS VERDES

POSTRE Y DULCES

Ingredientes

Masa:

400 gr de masa frolla. ✓

Relleno:

500 gr. de manzanas verdes.

70 gr. de manteca.

75 gr .miel.

30 ml. de ron oscuro.

Financier :

20 gr de manteca.

30 gr de polvo de almendras.

25 gr de azúcar impalpable.

2 claras.

20 gr miel.

25 gr de harina.

10 gr de almidón de maíz.

30 ml de crema de leche.

Procedimiento

Relleno: Pelar y despepitar las manzanas. Cortarlas en cubos parejos de 1 cm. En una sartén calentar la manteca hasta que tome coloravellana e incorporar la manzanas y la miel. Cocinar 3 minutos. Flamear con el ron.

Financier: Mezclar la manteca blanda con el polvo de almendras y el azúcar impalpable. Incorporar, sin batir, las claras, la miel y la harinatamizada con el almidón y la sal. Homogenizar e integrar la crema.

Masa: Estirar la masa hasta alcanzar un espesor de 5 mm. Forrar el molde para torta o uno apto para horno de aprox. 19 cm. de diámetro por 7 cm. de alto con la masa y enfriar por 20 minutos en la heladera. Rellenar, presionar bien y cubrir con el financier. Cubrir con papel de aluminio y cocinar en la freidora sin aceite a 155° por 45 minutos.



PREPARACIÓN



COCCIÓN



DIFICULTAD



PORCIÓN

12 SCONES

SCONES

Ingredientes

- 250 gr. de harina.
- 2 cdtas. polvo de hornear.
- 2 pinch de sal.
- 50 gr. de azúcar.
- 50 gr. de manteca.
- 1 huevo.
- 100 ml. de leche.



Procedimiento

Unir todos ingredientes secos en el bowl de la batidora (harina, polvo de hornear, sal y azúcar), agregar la manteca en cubos, el huevo en forma de hilo y la leche; unificar con la espátula de goma. No trabajar mucho la mezcla. Pasarla a un flm, extenderla en forma de rectángulo y refrigerar. Cuando se haya enfriado un poco la masa, estirla hasta tener un grosor de 1 ½ cm y cortar con un cortador cilíndrico de 5 cm. de diámetro. Cubrir el fondo de la bandeja de la freidora sin aceite con papel manteca y colocar encima los Scones. Pintar con huevo batido antes de cocinar. Hornear por 12 minutos a 170° y luego bajar a 150° por 5 minutos.

SMARTCHEF
HACELO
Gourmet

TIP: BAJAR A LA MITAD LA CANTIDAD DE AZÚCAR Y AGREGAR 70 GR DE QUESO RALLADO DURO PARA HACER UNOS EXQUISITOS SCONES DE QUESO



PREPARACIÓN



COCCIÓN



DIFICULTAD



PORCIÓN

GALLETAS DE CHOCOLATE Y CACAO.

Cocinando con el alma

Ingredientes

465 gr. de chocolate amargo picado.

540 gr. de harina.

92 gr de cacao amargo en polvo.

15 gr. de bicarbonato de sodio.

465 gr. de manteca pomada.

370 gr. de azúcar morena.

155 gr. de azúcar.

9 gr. de sal entrefina.

6 gr. de extracto de vainilla.



POSTRE Y DULCES

Procedimiento

Mezclar y tamizar la harina, bicarbonato y cacao; mezclar la manteca con los azucares, sal y vainilla. Unir todo trabajando lo menos posible y hacer cilindros de 5 cm. de grosor y enfriar. Cortar en ruedas de un cm. de grosor y distribuir en la bandeja de cocción de la freidora sin aceite y cocinar a 170° por 11 o 12 minutos.

TIP CONGELAR CILINDROS Y TENER ÉSTAS DELICIOSAS GALLETITAS PARA CUALQUIER OCASIÓN. SÓLO HAY QUE SACARLAS UN RATO ANTES DEL FREEZER, CORTALAS Y HORNEALAS!



PREPARACIÓN



COCCIÓN



DIFICULTAD



PORCIÓN

Ingredientes

220 gr. de frambuesas (frescas o congeladas).

45 gr. de postre o yogurth de fruta.

2 cdas. de maizena.

2 cdas. de azúcar negra.

2 gotas de esencia de vainilla.

25 gr. de manteca.

25 gr. de azúcar impalpable.

100 gr. de mueslix.

Procedimiento

Mezclar la manteca derretida con el mueslix y el azúcar impalpable, reservar en heladera. Pisar con tenedor la mitad de las frambuesas, agregar la vainilla, azúcar negra, el postre y la maizena diluida en un poco de agua fría. Poner la mezcla de frambuesas en la base del molde para torta o uno apto para horno de aprox. 15 cm. de diámetro por 6 cm. de alto, cubrir con el mueslix y cocinar a 180° por 6 minutos. Bajar a 155° por otros 6 minutos. Retirar y dejar enfriar a temperatura ambiente o tibio antes de consumir.

TIP: REEMPLAZAR LA FRAMBUESA POR CUALQUIER FRUTA FAVORITA. ES MUY VERSÁTIL!

CRUMBLE DE MUESLIX Y FRAMBUESAS





PREPARACIÓN



COCCIÓN



DIFICULTAD



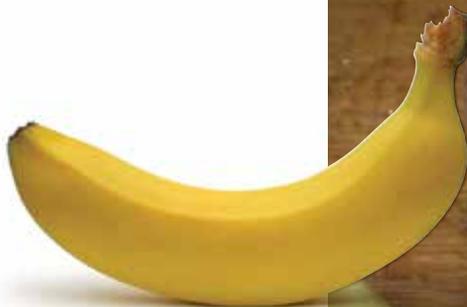
PORCIÓN

Ingredientes

- 80 gr. de chocolate semiamargo.
- 125 gr. de manteca pomada.
- 125 gr. de manteca de maní.
- 200 gr. de azúcar negra.
- 30 gr. de cacao en polvo.
- 100 gr. de puré de banana.
- 3 huevos.
- 220 gr. de harina.
- 10 gr. de polvo de hornear.
- 1 pizca de sal fina.
- 120 ml de leche

Procedimiento

Fundir el chocolate en un baño María. Dejar entibiar. Batir la manteca pomada (hasta blanquearla), la manteca de maní con el azúcar negra y el cacao. Agregar el chocolate, el puré de bananas y los huevos de uno a uno. Tamizar la harina, el polvo para hornear y la sal. Incorporarlos a la mezcla anterior en forma envolvente y alternar con la leche, sin trabajar demasiado. Colocar en el molde para torta o uno apto para horno de aprox. 19 cm. de diámetro por 7 cm. de alto y cubrir con papel de aluminio. Hornear a 150° por 50 minutos y luego a bajar a 130° por diez minutos más o hasta que esté cocido el interior por completo.



Cocinando con el alma



BUDÍN DE CHOCOLATE Y BANANA

PEABODY

PEABODY
SMARTCHEF
Cocinando con el alma



Seguinos en facebook.com/peabodyhogar

www.peabody.com.ar