



VAPORERAS



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

Flan de calabaza	pág. 4
Matambre arrollado	pág. 5
Tamal de langostinos al vapor	pág. 6
Dumpling de cerdo	pág. 7
Bao Buns	pág. 8
Empanadas de plátano maduro	pág. 9

PLATOS PRINCIPALES

Pescado con algas	pág. 10
Pechuga de pollo rellena	pág. 11
Niños envueltos de langostino y vegetales	pág. 12
Vegetales al vapor con huevo soft	pág. 13
Rotolo de acelga, ricota y jamón al trapo	pág. 14
Arroz integral especiado	pág. 15

POSTRES Y DULCES

Flan tradicional	pág. 16
Flan de dulce de leche	pág. 17
Crème Bruleé de chocolate y coco	pág. 18
Frutas al vapor con miel y crema batida	pág. 19

REFERENCIAS



TIEMPO DE
PREPARACIÓN



TIEMPO
DE COCCIÓN



NIVEL DE
DIFICULTAD



CANTIDAD
DE PORCIONES





PREPARACIÓN



COCCIÓN



DIFICULTAD



PORCIÓN

Ingredientes

500 gr. de calabaza cocida al vapor.

50 ml. de crema de leche doble.

1 cda. de azúcar.

1 cdta. de sal.

1 gota de agua de azahar.

25 gr. de damasco turco picado.

2 huevos.

c/n canela, nuez moscada, clavo en polvo.

c/n semillas de girasol tostadas.



Procedimiento

Licuar todos los Ingredientes excepto las semillas. Disponer en bowls, tapar con film y cocinar en vaporera por 20 minutos.

Servir con semillas y hierbas.

TIP: EN TEMPORADA DE CALABAZA PEDIR AL VERDULERO EL ANCO BATATA, QUE ES UNA VARIEDAD MÁS DULCE, DE COLOR MÁS INTENSO, DELICIOSO, PERO DEBERÍA REDUCIRSE LA CANTIDAD DE AZÚCAR EN LA RECETA!



FLAN DE CALABAZA



PREPARACIÓN



COCCIÓN



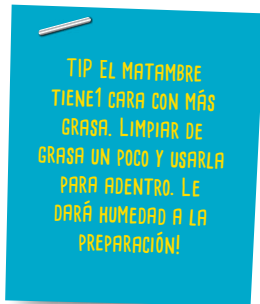
DIFICULTAD



PORCIÓN

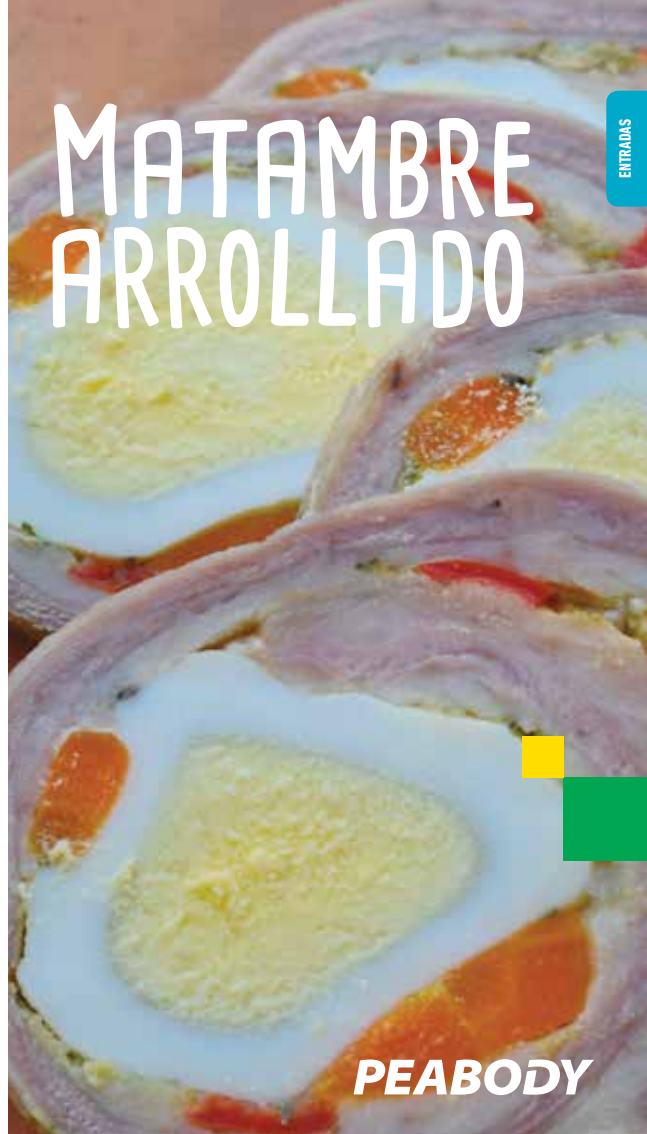
Ingredientes

- 1 kg. de matambre.
- 1 zanahoria mediana.
- 1/2 morrón grande.
- 4 huevos.
- 1/2 lata de arvejas.
- 1 puñado de perejil.
- 3 cdas. de miga de pan.
- c/n de sal y pimienta.



Procedimiento

Limpiar de grasa el matambre y dar forma rectangular. Colocar la cara de grasa hacia arriba. Con las arvejas, 1 huevo, la miga de pan y el perejil hacer una pasta usando una licuadora manual. Salar y esparcir sobre la carne. Hervir los 3 huevos y pelarlos. Cortar los vegetales en tiras finas y colocar sobre la carne, así también los 3 huevos cocidos. Cerrar enrollando con cuidado y envolver en varias capas de film. Sobre el film atar con hilo de algodón para que quede bien apretado cuidando que los huevos no se escapen. Cocinar en vaporera por 90 minutos y rellenar el depósito de agua al menos 1 vez. Enfriar 6 horas con peso antes de quitar el film y cortar.



MATAMBRE ARROLLADO

ENTRADAS

PEABODY



PREPARACIÓN



COCCIÓN



DIFICULTAD



PORCIÓN



TAMAL DE LANGOSTINOS AL VAPOR

TIP: REEMPLAZAR LOS LANGOSTINOS POR TROZOS DE POLLO COCIDO O SIMPLEMENTE POR QUESO!

Ingredientes

Para la masa:

- 250 gr. de harina de maiz blanco.
- 170 ml. de fondo de pollo.
- 40 gr. de manteca de cerdo o manteca.
- 5 gr. de perejil cortado.
- 1/8 ctda. de salsa picante.
- 8 gr. de sal fina.
- 1 pizca de ajo en polvo.

- 1 pizca de cebolla en polvo.
- 2 pizcas de pimenton.
- 1 pizca de cúrcuma.

Para el relleno:

- 1 langostino cortado en cuatro para cada tamal (6 langostinos).
- Pizca de sal.
- 1 ctda. de granos de choclo cocido por tamal. (1 choclo cocido).

Guardar las chalas del choclo y blanquear en agua hirviendo por 1 minuto. Luego enfriarlo en un baño María invertido.

Procedimiento

Masa: En un bowl unir el fondo de pollo tibio con la manteca derretida. Agregar la harina de maíz, el perejil, la salsa picante y los condimentos. Unir bien hasta obtener una masa homogénea. Reservar.

En cada chala de choclo colocar 2 o 3 cdas. de la masa. Estirar con ayuda del dorso de la cuchara. Encima de la masa colocar los langostinos condimentados con sal y la ctda. de granos de choclo. Con ayuda de las tiras de chala amarrar un poco los extremos del tamal para poder cerrarlos. Si la chala que utilizamos es muy pequeña unir 2 chalas para obtener una superficie más amplia. Cocinar al vapor por 7 minutos. Servir caliente.



PREPARACIÓN



COCCIÓN



DIFICULTAD



PORCIÓN

DUMPLING DE CERDO

Ingredientes

Para la masa:

- 250 gr. de harina 0000.
- 1 cda. de levadura deshidratada.
- 5 gr. de polvo de hornear.
- 25 gr. de azúcar.
- 2 pizcas de sal.
- 1/2 cda. de aceite de sésamo.
- 130 ml. de caldo de pollo.

Para el Relleno:

- 20 gr. de shiitakes picado.
- 40 gr. verdeo picado.
- 1/2 chile sin semillas picado.
- 5 gr. jengibre rallado.
- 270 gr. bondiola molida.
- 15 ml. salsa de soja.
- 1/4 cda. de aceite de sésamo.
- Pizca de sal.
- 1 cda. de fécula de maíz.
- Unir todo en un bowl y reservar en frío.

Procedimiento

- Masa:** En el bowl de la batidora planetaria colocar todos los Ingredientes secos y el aceite de sésamo. Agregar el caldo de pollo y trabajar a velocidad por 2 minutos. Dejar levar hasta duplicar volumen. Estirar la masa y desgasificar. Dividirla en 8 porciones. Bollar cada una. Estirar hasta obtener un grosor bien fino de 3 mm. Colocar una bola de relleno en medio de los discos, sellar el dupling juntando los bordes, repulgar hacia el centro del mismo.
- Encender la vaporera vacía por 5 minutos y luego apagarla. Colocar los pancitos en la placa y dejar reposar por 15 minutos. Luego encender la vaporera nuevamente y cocinar por 15 minutos más.
- Servir con salsa de soja.



PREPARACIÓN



COCCIÓN



DIFICULTAD



PORCIÓN

BAO BUNS

Ingredientes

90 gr. de manteca derretida.
 (No más de 40 ° la temperatura)
 330 ml. de leche.
 15 gr. de levadura.
 720 gr. de harina 000.
 70 gr. azúcar.
 10 gr. de sal.
 4 gr. de polvo de hornear.
 4 gr. de bicarbonato de sodio.
 Aceite en spray c/n.

Procedimiento

En el bowl de la batidora planetaria unir la manteca fundida, con la levadura y la leche. Mezclar hasta disolver la levadura. Tamizar juntos los ingredientes secos: la harina, el bicarbonato, el polvo de hornear, el azúcar y la sal. Colocar el gancho amasador en la batidora planetaria y unir los ingredientes secos con los húmedos. Mezclar por unos 10 minutos hasta que la masa se separe del bowl y lograr un bollo liso de masa. Tapar con film y dejar levar 1 hora. Después de este tiempo estirar la masa en una superficie con ayuda de un rodillo hasta obtener un grosor de 6 mm. Cortar círculos con un aro cortante de 7,5 mm. Quitar los excedentes de masa. Rociar los discos con aceite en spray y doblarlos a la mitad (semicírculo) con ayuda de los dedos. Dejar levar por 15 minutos. Luego cocinar al vapor por unos 10 minutos. Mantener tapados con film hasta consumirse.

TIP: SERVIR CALIENTE CON VARIEDAD DE VEGETALES, HIERBAS Y CARNES PARA HACER UNA COMIDA ORIENTAL!



PREPARACIÓN



COCCIÓN



DIFICULTAD



PORCIÓN

PEABODY

ENTRADAS

EMPAÑADAS DE PLÁTANO MADURO.



Ingredientes

Para la masa:

- 2 plátanos maduros.
- 60 gr. de harina de maíz.

Para el relleno:

- 230 gr. de suprema de pollo.
- 1 morrón verde chiquito picado.
- ½ cebolla morada picada.
- ¼ cdta. de sal.
- ¼ cdta. de ajo en polvo. ✓

Procedimiento

Masa: Cocinar los plátanos sin pelar en la vaporera por 15 minutos. Pelar y pasar a un bowl, hacer puré los plátanos, incorporar la harina, homogenizar y reservar en frío por 15 minutos. Sacar del frío, dividir la masa en 4 bolitas. En un cuadrado de film aplastar con ayuda de un palote una porción de la masa hasta formar un disco fino de 3mm. de grosor. Reservar en frío.

Relleno: En una sartén cocinar cebolla y morrón con el aceite, hacer un sofrito. Agregar el pollo cortado en cubos y los condimentos. Cocinar bien el pollo y unificar sabor. Reservar en frío.

Rellenar los discos con el salteado de pollo y sellarlos en forma de empanada.

Cocinar a 185° en horno por 15 minutos o hasta dorar.

Rociar un poco de aceite en spray para mejorar el color y la cocción.

TIP: ARCHAR LOS DISCOS DE MASA ABIERTA SOBRE UNA SARTÉN SECA Y USARLOS COMO TORTILLAS DE TACOS CON DIFERENTES RELLENOS! ES LIBRE DE GLUTEN!



PREPARACIÓN



COCCIÓN



DIFICULTAD



PORCIÓN

PESCADO CON ALGAS

Ingredientes

- 100 gr. de merluza.
- 4 rodajas de jengibre.
- 15 gr. de algas kombu.
- Pizca de sal.
- 2 cdas de pasta de chile rojo.

Procedimiento

- Untar el filete de merluza sin piel y sin espinas con las dos cdas. de pasta de chile rojo. Rociar la pizca de sal.
- En la base de la vaporera colocar las algas y las rodajas de jengibre, sobre esto colocar el pescado.
- Tapar y cocinar al vapor por 7 minutos.

TIP: REEMPLAZAR POR PESCADO DE PREFERENCIA! CONTEMPLAR QUE EL TIEMPO DE COCCIÓN VARIA SEGÚN EL TAMAÑO DE LA PIEZA!





PREPARACIÓN



COCCIÓN



DIFICULTAD



PORCIÓN

PECHUGA DE POLLO RELLENA

Ingredientes

1 suprema de pollo sin piel.

2 unidades de champignon.

4 unidades de tomate seco.

1 hoja de acelga cruda.

hierbas a gusto.

c/n sal y pimienta.

Procedimiento

Con un cuchillo abrir la pechuga desde la parte de abajo como un libro (dejar la parte expuesta a la piel intacta) y salpimentar a gusto. Colocar la hoja de acelga cubriendo toda la superficie interna y acomodar el champignon en bastones gruesos y el tomate seco. Enrollar y envolver en papel film, una vez ajustado cerrar bien las puntas. Cocinar al vapor por 20 minutos. Dejar enfriar mínimo 4 horas antes de desenvolver del film.



PLATO PRINCIPAL

TIP SE PUEDE CONSUMIR FRÍO O CALIENTE.

PEABODY



PREPARACIÓN



COCCIÓN



DIFICULTAD



PORCIÓN

NIÑOS ENVUELTOS DE LANGOSTINO Y VEGETALES

Ingredientes

12 colas de langostinos limpias.

12 hojas de repollo akusay o blanco cocidas al vapor por 6 min aprox.

240 gr. de berenjena en rodajas de 2 cm, pelada y cocida al vapor. por 6/8 minutos.

120 gr. de zanahoria cocida al vapor 20/30 minutos.

60 gr. de cebolla de verdeo.

15 gr. de jengibre fresco.

c/n sal, pimineta y salsa de soja.

Procedimiento

Picar los vegetales, menos las hojas de repollo. Juntar con las colas de langostino crudas picadas. Condimentar a gusto con sal, pimienta y un chorrito de salsa de soja.

En cada hoja de repollo cocida poner 2 cdas de relleno y envolver.

Cocinar al vapor unos 10 minutos aprox. Servir tibios.

TIP ACOMPAÑAR CON LA SALSA CESAR VEGANA QUE SE
ENCUENTRA EN LA WEB DE PEABODY: WWW.PEABODY.COM.AR/



PREPARACIÓN



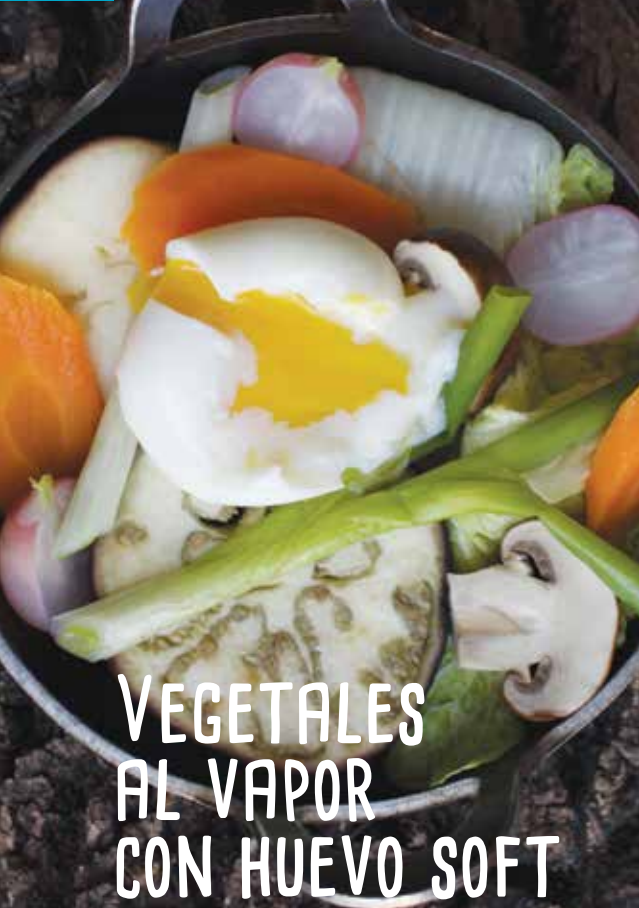
COCCIÓN



DIFICULTAD



PORCIÓN



VEGETALES AL VAPOR CON HUEVO SOFT

Cocinando con el alma

Ingredientes

- 1 berenjena mediana.
- 12 unidades de rabanitos.
- 8 hojas de repollo akusay o blanco.
- 3 zanahorias.
- 12 champignones.
- 4 cebollas de verdeo.
- 4 huevos.

TIP EL TIEMPO DE COCCIÓN DE LOS VEGETALES PUEDE VARIAR SEGÚN EL TAMAÑO DE LOS CORTES, MODIFICAR A GUSTO PERSONAL.

PLATO PRINCIPAL

Procedimiento

Cortar los vegetales y colocarlos en la vaporera en el siguiente orden: con 25 minutos la zanahoria, con 8 minutos agregar las hojas de repollo, los discos de berenjena, los rabanitos y el verdeo. Cuando queden 4 minutos agregar los champignones y los huevos enteros. Cuando queden 2 minutos voltear los huevos para conseguir una cocción pareja. Al finalizar el ciclo todo estará cocido. Disponer en el plato, aliñar con sal, pimienta y aceite de oliva. Pelar con mucho cuidado el huevo que tendrá la clara cocida pero la yema aún estará líquida. Para una yema completamente cocida incrementar el tiempo de cocción en 10 minutos.



PREPARACIÓN



COCCIÓN



DIFICULTAD



PORCIÓN

ROTÓLO DE ACELGA, RICOTA Y JAMÓN AL TRAPO



Ingredientes

Masa

- 250 gr. de harina.
- 2 huevos.
- 1 chorrito de leche.
- 1 chorrito de aceite de oliva
- c/n de tela tipo gasa de algodón.

Relleno

- 1 atado de acelga.
- 300 gr. de ricota.
- 80 gr. de queso tipo Reggiano.
- 4 fetas de jamón cocido.
- c/n de sal pimienta, nuez moscada y aceite de oliva.

Procedimiento

Para la masa, mezclar los huevos con el aceite y la leche; agregar harina y amasar bien unos 10 minutos (debe lograr una masa bastante seca). Tapar con film y reposar 1 hora.

Hervir la acelga sin tallos por unos minutos con abundante agua salada. Una vez cocida escurrir, enfriar con agua y apretar bien para que quede seca (esto es muy importante). Picar y mezclar con la ricota y el queso rallado. Condimentar con sal, pimienta, nuez moscada y aceite de oliva. Reservar en frío

Estirar la masa con una laminadora de pasta hasta el punto mas fino posible y obtener 2 secciones de aprox. 35 cm. de largo por 15 cm. de ancho.

Cubrir cada sección con 2 fetas de jamón cocido (debe quedar una parte sin cubrir al final de la masa). Estirar sobre el jamón el relleno de acelga (aprox 1/2 cm de alto). Enrollar la masa a lo largo presionando suavemente. Envolver en el trapo y atar por las puntas. Cocinar en vaporera por 20 minutos. Pasado el tiempo de cocción reposar 2 minutos antes de desenvolver. Una vez retirado el trapo, con cuidado, cortar en 2 cada rótulo y servir con la salsa preferida.



PREPARACIÓN



COCCIÓN



DIFICULTAD



PORCIÓN

PEABODY

ARROZ INTEGRAL ESPECIADO



PLATO PRINCIPAL

Ingredientes

1 taza de arroz integral.
2 tazas de agua.
1 diente de ajo.
1 echalote.

1 puerro (sólo la parte blanca).
1 cda. de semillas de girasol.
1/2 cda. de semillas de sésamo.
1/2 taza de repollo blanco cortado fino.
1 pizca de semillas de mostaza negra.
1 cda. de piel de naranja confitada.

Mix de especias
1 cdtta. de curry.
1 cdtta. de pimentón dulce.
1 cdtta. de cúrcuma.
1/4 cdtta. de fenogreco.
1/4 cdtta. de pimienta verde



TIP: VARIAR EL TIPO DE ARROZ. TENER EN CUENTA EL TIEMPO DE COCCIÓN.

Procedimiento

En una olla tostar un poco las semillas de girasol y sésamo. Agregar 1 cucharada generosa de aceite de girasol, las semillas de mostaza, el puerro, echalote y ajo finamente picados. Sofreír unos minutos y agregar 1 cucharada del mix de especias. Agregar el arroz y sofreír 1 minuto. Agregar el repollo, mezclar y poner en el recipiente de cocción de la vaporera. Agregar 2 tazas de agua hirviendo y cocinar por 45 minutos.



PREPARACIÓN



COCCIÓN



DIFICULTAD



PORCIÓN

Ingredientes

	1 litro de leche.
Para el caramelo:	1 chaucha de vainilla.
100 gr. de azúcar.	300 gr. de huevo.
50 ml. de agua.	100 gr. de yemas.
Para el flan:	250 gr. de azúcar.

Procedimiento

Caramelo: Colocar el azúcar por cdas. en una olla, preferiblemente de cobre, hasta obtener un caramelo oscuro. Agregar el agua hirviendo con cuidado previniendo salpicaduras. Verter el caramelo en un molde metálico o de vidrio térmico grande o varios individuales y cubrir bien el interior, dejar enfriar.

Flan: Calentar la leche con la chaucha abierta a lo largo. Retirar del fuego y dejar enfusionar por 12 minutos o hasta que se entibie. Mezclar los huevos con las yemas y el azúcar, unir sin batir mucho. Integrar con la leche y colar. Llenar con esta mezcla los moldes hasta el borde. Cocinar al vapor hasta que cuaje por 30/45 min aprox. Retirar y enfriar por una noche en la heladera antes de desmoldar.

TIP: EL TIEMPO DE COCCIÓN ES MENOR SI SE EMPLEAN MOLDES INDIVIDUALES!



FLAN TRADICIONAL



PREPARACIÓN



COCCIÓN



DIFICULTAD



PORCIÓN

Ingredientes

300 gr. de dulce de leche.

250 ml. de leche.

150 ml. de crema.

2 huevos.

2 yemas.

60 gr. de azúcar más 3 cdas.



Procedimiento

En una cacerolita hacer un caramelo seco con las 3 cdas. de azúcar. Una vez obtenida la coloración dorada agregar 2 cdas. de agua hirviendo y cocinar hasta lograr una textura de almibar. Reservar. Llevar a hervor la crema y la leche. En un bowl mezclar el dulce de leche con los huevos, las yemas suavemente y agregar los 60 gr. de azúcar. Verter la mezcla de leche y crema, integrar lentamente. Cubrir la base del molde de flan con la salsa de caramelo. Verter la mezcla previamente colada, cubrir con film y cocinar en vaporera por 50 minutos. Dejar enfriar en heladera mínimo 6 horas antes de desmoldar.

Cocinando con el alma



POSTRE Y DULCES

FLAN DE DULCE DE LECHE

PEABODY



PREPARACIÓN



COCCIÓN



DIFICULTAD



PORCIÓN

CRÈME BRULÉÉ DE CHOCOLATE Y COCO

Ingredientes

- 60 ml. de leche.
- 60 ml. de crema de leche.
- 2 yemas.
- 35 gr. de azúcar.
- 5 gr. de coco rallado.
- 50 gr. de chocolate amargo.

Procedimiento

Calentar la leche junto con la crema, agregar el coco rallado y dejar infusionar. Mezclar las yemas con el azúcar. Adicionar la mezcla anterior, tibia. Agregar el chocolate fundido y unir todo. Distribuir la mezcla en moldes de cerámica pequeños, tapar con film y cocinar al vapor por 15 minutos o hasta cuajar un poco. El punto preciso es el cual al mover un poco el molde se observa que los bordes están firmes pero el centro aún no está del todo cuajado. Enfriar en heladera.



Cocinando con el alma



PREPARACIÓN



COCCIÓN



DIFICULTAD



PORCIÓN

PEABODY



POSTRE Y DULCES

FRUTAS AL VAPOR CON MIEL Y CREMA BATIDA

Ingredientes

- 1 manzana roja.
- 1 pera.
- 4 cdas. de crema.
- 1 cda. de miel.
- 1 cdta. de azúcar impalpable.

Procedimiento

- Cortar la fruta pelada en 8 gajos .
- Cocinar al vapor por 10 minutos aprox.
- En un bowl batir la crema con el azúcar impalpable hasta que esté firme. Servir las frutas a temperatura ambiente con la crema y rociadas con un poco de miel.



PEABODY
SMARTCHEF
Cocinando con el alma



Seguinos en facebook.com/peabodyhogar

www.peabody.com.ar