EDICIÓN 2 - DICIEMBRE 2019/ENERO 2020



Fundación Enseñanza Integral Gastronómica

IDEAS PARA DECORAR TU MESA EN ESTAS FIESTAS

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE EN LOS ARGENTINOS

RECETAS DE NUESTROS CHEFS

CURSOS DE VERANO PARA DISFRUTAR







IDEAS PARA DECORAR TU MESA EN ESTAS FIESTAS

Los grandes momentos siempre ocurren alrededor de una mesa, sobre todo durante las fiestas navideñas y de año nuevo. Si te ha tocado ser anfitrión y no sabes cómo decorar la mesa para estas fiestas, inspírate en estas propuestas.

















ALIMENTACIÓN CONSCIENTE EN LOS ARGENTINOS

Según un reciente estudio, pese a que los huevos, las verduras, la leche y las frutas son los infaltables en las heladeras locales, hay un top seis de comidas que jamás abandonan. Cuáles son los favoritos que resisten a la tendencia de alimentación consciente.

La vida fit, la importancia de una alimentación consciente y los cambios de hábitos en la cotidianeidad se volvieron una realidad que convirtieron la vida sana en una tendencia global. Para conocer qué consumen los argentinos y cómo hacen para encontrar el equilibrio entre los alimentos sanos y sus favoritos, un estudio indagó sobre los nuevos hábitos y los "gustitos" que nadie abandona.

El relevamiento arrojó que el 73% de los argentinos incorporó cambios de hábitos tendientes a una alimentación saludable en los últimos cinco años, pero sin abandonar algunos gustos.

Entre los alimentos saludables infaltables de cualquier heladera, los resultados revelaron que están los huevos (85%), las verduras (78%), la leche (70%) y las frutas (68%). Al indagar sobre el consumo de vegetales, el 98% indicó comer papa habitualmente y el 80% las cocina al horno.

El 47% de los encuestados consideró a la cena como la comida más importante por poder compartirla en familia y durante más tiempo.

Si bien la tendencia se orienta a una alimentación consciente, hay hábitos que los argentinos no cambian. Así, aunque los especialistas insisten en señalar al desayuno como la comida fundamental del día, el 47% de los encuestados consideró a la cena como la comida más importante por poder compartirla en familia y durante más tiempo. Además, casi la mitad prefiere los fines de semana, en el que hay tiempo disponible para dedicarlo a la cocina, según el estudio realizado por McCain y la consultora OH! Panel.

Fuente: www.infobae.com







RECETA DE NUESTRO CHEF:

Pablo Castelli

Calamar relleno

IINGREDIENTES:

·1 Calamar entero

RELLENO:

- · 50gr Cebolla morada
- · 30gr Zanahoria
- · 2gr Ajo
- · 40gr Miga de pan
- · Leche 25ml
- · 4gr Sal de alga nori
- · 3gr Pimienta negra
- 3gr Perejil
- · 1 Huevo duro

SALSA:

- · 30gr Cebolla
- · 3gr Ajo
- · 150ml Tomate triturado
- · 30ml Vino blanco
- · 4ar Sal
- · 3gr Pimienta
- · 3gr Pimentón
- · 100ml Fumet

ENSALADA:

- ·1 Hoja de lechuga morada
- · 6ml Aceite de oliva
- · 3ml Aceto balsámico
- · 4gr Sal
- · 3gr Pimienta negra



PROCEDIMIENTO

Limpiar el calamar separando los tentáculos del tubo y la aleta. Reservar .

Remojar la miga de pan con la leche. Sudar en aceite la cebolla y el ajo en cubitos y la zanahoria rallada. Cocinar 4 mn a fuego bajo y añadir los tentáculos y aleta picados.

Cocinar 4 mn más. Añadir la miga escurrida, huevo duro picado y condimentar. Reservar.

Rellenar el tubo de calamar hasta 3 cuartas partes y cerrar con palillos.

Para la salsa sudar la cebolla, añadir el vino hasta que evapore el alcohol, incorporar el tomate. Agregar calamar y cocinar en la salsa durante 30 mn añadiendo caldo si es necesario, debe quedar una salsa espesa. Servir cortado a la mitad en su salsa espolvoreado con perejil picado





RECETA DE NUESTRA PASTELERA:

Daiana Mick

Budín de zanahoria

INGREDIENTES:

- · 2 huevos
- · 235gr de azúcar
- · 125cc aceite de maíz
- · 160gr zanahorias ralladas
- · 160gr harina 0000
- 5gr polvo leudante
- · 1 cucharadita de canela molida
- · 1 pizca de jengibre molido seco
- o fresco rallado
- · 1 cucharadita de especias repostería

Opcional: 30gr de jengibre confitado 100gr de pasas de uva.

PROCEDIMIENTO

Batir los huevos con el azúcar hasta blanquear. Añadir el aceite y las zanahorias ralladas. Tamizar los secos. Cortar las frutas si son grandes. Incorporar los secos, batir y por último los trocitos de fruta. Colocar en molde de 20x20cm o en moldes de papel opirotines. Hornear a 170°c por 30min. Si son cupcakes, cocinar 15 a 18min. Enfriar y decorar con crema de manteca o frosting de queso crema o nada. Espolvorearlos con azúcar impalpable y canela.





RECETA DE NUESTRA PASTELERA:

Erika Pereyra

LETTER CAKE

MASA:

Ingredientes: 500 Gr de harina 0000 250 Gr manteca 200 Gr azúcar 1 huevo 1 cdta de vainilla

PROCEDIMIENTO:

Cremar la manteca junto con el azúcar hasta blanquear la preparación.

Incorporar el huevo y la vainilla hasta homogeneizar.

Por último, agregar la harina tamizada sin amasar.

Dividir la masa en dos partes y estirar cada una entre dos films hasta obtener un grosor de 5/7 ml.

Dejar reposar en frío por una hora.

Cortar la letra o número deseado y cocinar en horno a 118° hasta que estén ligeramente dorado los bordes Reservar.



BUTTERCREME

Ingredientes: 150 Gr claras 300 Gr azúcar 450 Gr manteca Procedimiento:

Realizar un merengue italiano partiendo de un almíbar a 118° e incorporarlo a las claras batidas a punto nieve en forma de hilo. Cuando el merengue esté listo agregar de forma gradual la manteca fría en cubos medianos hasta formar una crema homogénea con cuerpo. Reservar

ARMADO:

Colocar una de las letras sobre la bandeja a presentar la torta (se puede pegar con algunos puntos de dulce de leche o buttercreme).

Preparar una manga con pico liso y rellenarla con buttercreme. Realizar picos con la crema sobre toda la superficie de la galleta y espolvorear con virutas de chocolate. Colocarle la otra galleta en forma de letra arriba y volver a repetir el mismo procedimiento con la crema. Decorar con frutas frescas y virutas de chocolate.



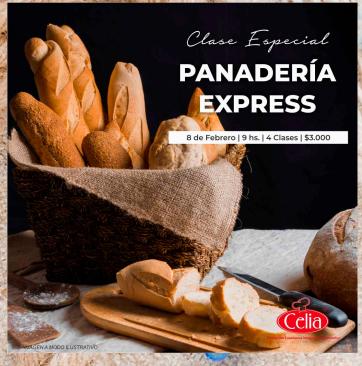


Fundación Enseñanza Integral Gastronómic

CURSOS DE









NOTA

CELIAONLINE!



CURSOS DE VERANO













CURSOS DE VERANO





RESERVÁ TU LUGAR

351-7596271



Fundación Enseñanza Integral Gastronómica

figuinos en nuestras redes sociales



Av. Gral. Paz 414 | La Rioja 232 CÓRDOBA CAPITAL