

## Receta de JOY de

# S'more más es más



Chocolate y malvaviscos recién salidos del horno simplemente irradian felicidad, ¿no es verdad?

### INGREDIENTES (para 8 personas)

- 1 caja de mezcla para hacer fudge brownies (300 gr.)
- 1 bolsa de malvaviscos grandes (450 gr.)
- ¼ taza más 2 cucharadas de salsa de caramelo (fudge) caliente
- 8 galletas graham (integrales)

### INSTRUCCIONES

1. Precalentar el horno a 190°C. Rociar una fuente para hornear de 33x23 cm con rocío vegetal. Preparar la mezcla para brownies como se indica en el envase y volcar en la fuente ya lista. Hornear de 20 a 22 minutos o hasta que al insertar un palito de madera en el centro salga con migas húmedas adheridas.
2. Ajustar el horno para la función de asar.
3. Colocar los malvaviscos sobre los brownies. Dejando la puerta del horno abierta, ubicar los brownies con los malvaviscos encima debajo de la parrilla de 1 y ½ a 2 minutos o hasta que los malvaviscos se doren, vigilando con mucha atención para que no se quemen.
4. Colocar la salsa de caramelo caliente encima de los malvaviscos tostados.
5. Tomar la mitad de las galletas y quebrarlas en dos partes; triturar la otra mitad de las galletas hasta que queden solo migas.
6. Espolvorear las galletas trituradas por encima de los malvaviscos tostados y ubicar los trozos grandes de galleta al azar clavándolos en los malvaviscos. Servir de inmediato.





## Receta de SADNESS de Comida consuelo para no llorar

En esos momentos en los que tienes ganas de llorar, prueba estos macarrones. Con sus CUATRO quesos, sabe mucho mejor que las lágrimas.

### INGREDIENTES (de 4 a 6 personas)

- 3 cucharadas de mantequilla sin sal
- 3 cucharadas de harina común
- 2 y ½ tazas de leche entera
- ¼ cucharadita de sal gruesa
- 225 gr. de queso rallado (mezcla italiana de cuatro quesos)
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida
- 450 gr. de macarrones tipo coditos, hervidos y calientes

### INSTRUCCIONES

1. Derretir la mantequilla en una cacerola mediana sobre fuego moderado. Agregar la harina, mezclando hasta que se integre. Cocinar, revolviendo con frecuencia, durante 5 minutos o hasta que la mezcla esté dorada (no dejar que se oscurezca).
2. Agregar la leche a la mezcla de mantequilla, batiendo hasta que esté homogénea.
3. Hervir a fuego lento, revolviendo con frecuencia, hasta que la salsa cubra el revés de una cuchara, de 5 a 8 minutos.
4. Agregar el queso a la cacerola en tandas, revolviendo hasta que se derrita del todo. Agregar la sal y la pimienta, revolviendo para que se integren.
5. Colocar los macarrones cocidos en un bol grande. Agregar la salsa de queso, revolviendo para que se mezcle. Servir de inmediato.



# Receta de FEAR de Habichuelas chinas recubiertas con panko



¿Vegetales? No temas. Fritos y dorados, en esta receta quedan deliciosos y libres de riesgo.

## INGREDIENTES (para 4 personas)

- 1 taza de harina común
- 1 cucharada de especias para mariscos
- 1 cucharada de almidón de maíz
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- ½ cucharadita de sal gruesa
- 4 huevos batidos
- 1/8 cucharadita de pimienta negra fresca molida
- 340 gr. de habichuelas chinas o ejotes finos, cortados en piezas de 10 cm.
- 2 tazas de panko (pan rallado japonés)
- 4 tazas de aceite de colza, para freír
- sal gruesa, a gusto

## INSTRUCCIONES

1. Mezclar la harina, las especias para mariscos, el almidón de maíz, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, la sal y la pimienta en un bol poco profundo.
2. Forrar una fuente para hornear con toallas de papel y reservar.
3. Volcar el aceite en una cacerola profunda a una altura de 2,5 cm. Calentar a fuego moderado-alto hasta que alcance 180°C.
4. Humedecer las habichuelas chinas o los ejotes, rebozarlos en la mezcla de harina. Pasar por huevo batido y luego cubrir con el panko.
5. Trabajando en tandas, colocarlos suavemente en el aceite caliente hasta que se doren, de 2 a 3 minutos, usando pinzas o una cuchara calada para voltearlos con suavidad cada 45 segundos.
6. Colocar las habichuelas fritas en la fuente reservada y condimentarlos ligeramente con sal.





# Receta de DISGUST de Pizza ¿en verdad tiene brócoli?

Aunque por lo general el brócoli activa las defensas de Disgust, esta versión pasa la inspección.

## INGREDIENTES (para una pizza de 25 cm de diámetro)

- Una masa de pizza comprada en la tienda
- ½ lata de tomates San Marzano
- ¼ de cabeza de brócoli, cortado en pequeños trozos
- ½ diente de ajo, machacado y picado
- ½ diente de ajo, cortado en tajadas finas
- 60 gr. de salsa marinara
- Sémola
- Jugo y ralladura de ¼ de limón
- Queso mozzarella rallado
- Chile en escamas
- Queso parmesano reggiano
- Sal marina, a gusto
- Aceite de oliva extra virgen, a gusto

## INSTRUCCIONES

### Tomates San Marzano

Ecurrir ½ lata de tomates San Marzano y cortarlos por la mitad con cuidado. Quitar las semillas y rallar la pulpa de los tomates en un rallador cuadrado. Condimentar a gusto con la sal marinara y el aceite de oliva. Agregar ½ diente de ajo, machacado y picado.

### Brócoli de cocción lenta

Calentar 1 cucharadita de aceite de oliva en una sartén grande para saltear. Agregar el ajo y cocinar hasta que esté fragante, unos 20 segundos. Agregar el brócoli, el chile en escamas y suficiente aceite de oliva para cubrir. Bajar el fuego al mínimo y cocinar, revolviendo de manera ocasional hasta que el brócoli esté cocido, pero aún tenga textura. Pasar por la ralladura de limón y condimentar a gusto con el jugo de limón y la sal.

### Armado de la pizza

Calentar el horno a 220 °C. Colocar la masa comprada sobre una pala de madera para horno espolvoreada generosamente con sémola. Esparcir la salsa marinara sobre la masa. Cubrir a gusto con el queso mozzarella rallado y luego terminar con el chile en escamas y el brócoli. Colocar en el horno en una piedra para pizza o bandeja para horno precalentadas. Cocinar hasta que la masa esté cocida a gusto y el queso esté derretido. Rallar el queso parmesano reggiano fresco sobre la pizza y servir!





## Receta de **ANGER** de *Atún explosivo*

Explota de sabor. Esos granos de pimienta de Sichuan tienen el mismo espíritu fogoso que alimenta a Anger.

### **INGREDIENTES** (para 4 personas)

#### *Corteza de granos de pimienta*

- 2 cucharadas de granos de pimienta de Sichuan
- 1 cucharadita de azúcar turbinado o azúcar moreno
- jugo y ralladura de 1 naranja
- jugo y ralladura de 1 limón
- jugo y ralladura de 1 lima
- ½ cucharadita de sal gruesa

#### *Atún con corteza*

- 4 filetes de 170 gr. de lomo de atún
- 2 cucharadas de aceite de colza, divididas
- corteza de granos de pimienta de Sichuan y cítricos
- cilantro fresco para decorar (opcional)

### **INSTRUCCIONES**

#### *Corteza de granos de pimienta*

1. Moler la pimienta de Sichuan en un molinillo pequeño con función de pulsado. Agregar el azúcar turbinado o moreno, pulsar para mezclar y moler ligeramente.
2. Mezclar las ralladuras de naranja, limón y lima en un bol pequeño.
3. Agregar la mezcla de pimienta y azúcar a las ralladuras. Agregar la sal gruesa y mezclar bien. Reservar.

#### *Atún con corteza*

1. Colocar una sartén para freír antiadherente grande sobre fuego alto. Mientras la sartén se calienta, cubrir ligeramente los filetes de atún con 1 cucharada de aceite de colza y espolvorearlos con la mezcla de pimienta y cítricos. No se deben cubrir demasiado.
2. Agregar 1 cucharada de aceite de colza a la sartén y colocar de inmediato los filetes de atún. Cocinar de forma pareja de ambos lados para crear una corteza bien caramelizada, de 2 a 3 minutos, vigilando con cuidado para evitar que se quemen. Retirar de la sartén y transferir a una pequeña bandeja para hornear para que descansen. El atún queda mejor si se cocina vuelta y vuelta o poco cocido. Para que quede bien cocido, terminar de cocinarlos en horno a 190°C.
3. Cortar los filetes de atún al bies.
4. Decorar con cilantro a gusto. Servir de inmediato.

