

INDIOS SOTAQUIREÑOS

Ingredientes

- 1 pechuga de pollo pequeña
- 1 libra de carne molida
- ½ libra de panceta

Espicias:

- 3 hojas de Laurel
- 3 ramas Tomillo
- 50 gramos de Comino
- Perejil al gusto
- Color

Vegetales

- 4 tallos de Cebolla larga
- 2 Cebollas cabezonas
- 3 Zanahorias
- 2 dientes de Ajo
- 4 docenas de Hojas de col
- 1 libra de arveja
- Otros
- 1 libra de Harina de maíz crudo
- 2 libras de papa
- 1 libra de arroz

Preparación

- Picar todas las verduras
- Picar la panceta y sofreírla
- Cocinar y desmenuzar la pechuga.
- Cocinar 2 pocillos de arroz con zanahoria y cebolla.
- Cocinar la carne con las especias y la arveja.
- Con el agua del pollo preparar la harina.
- Mezcla todos los ingredientes en una olla con la harina.
- Cocinar hasta tener una consistencia de masa.
- Rellenar las hojas de col y envolver.
- Poner a cocinar los indios en una olla sobre una cama de papas.

MERENGON DE LULO



Ingredientes

Merengue:

- Claras de huevos 150 gr
- Azúcar 300 gr
- Fécula de maíz cucharada de 5 ml
- Esencia de banano cucharadita de 2.5 ml

Frutas:

- Mango 220 gr
- Lulo 200 gr
- Fresa 250 gr
- Chontaduro 110 gr

Crema chantillí:

- Leche 70 gr
- Crema de leche 70 gr
- Chantillí en polvo 70 gr

Preparación

- En un bowl, ponemos las claras y el azúcar a baño maría, mezclando constantemente hasta que no se sientan grumos de azúcar al testear con los dedos.
- Luego, batimos las claras, agregamos la esencia de vainilla y la fécula cernida.
- Dejamos de batir cuando las se puedan hacer picos con las claras.
- Pasamos el merengue a una manga con boquilla y hacemos las placas o círculos sobre papel o un tapete de silicona para hornear.
- Horneamos a 90 °C por 40 minutos, hasta que los merengues sequen bien.
- Dejamos enfriar lo
- En un bowl agregamos la leche, la crema de leche y la chantillí en polvo.
- Igual que el merengue, batimos hasta montar, es decir, hasta que se puedan hacer picos.
- Pasamos a una manga pastelera y ponemos sobre el merengue, que ya debe estar frío. s merengues sobre una rejilla.
- Lavamos/desinfectamos las frutas.
- Pelamos, quitamos semillas y picamos.
- Ponemos y decoramos el merengón a gusto.
- En este caso, también cocinamos el chontaduro.
- Pesamos la fruta sin cáscara y sin semillas que llevarían los diez merengones.
- Cortamos tres láminas de fresa delgada y en corte brunoise (cuadritos) el lulo, el chontaduro, el mango y el resto de la fresa.

Sugerencias:

- Los implementos que tengan contacto con las claras (batidora, bowl, manga, etc.) deben estar muy limpios y con nada de grasa, pues puede evitar que las claras monten.
- La leche y la crema de leche para hacer la crema chantillí deben estar lo más frías posible, sin que estén congeladas.
- Sobre el merengón se pueden combinar diferentes frutas según el gusto de quien lo vaya a comer.
- Aunque cada parte de la receta tiene su tiempo de preparación, mientras el merengue se hornea, se puede hacer la crema chantillí y la desinfección y corte de las frutas.