



# El Salvador

100 EXPERIENCIAS GASTRONÓMICAS





Edición digital gratuita gracias a nuestros anunciantes





mabe







EL SABOR QUE NOS UNE











# EL SALVADOR

un destino gastronómico



Vive el sabor de esta tierra, conoce recetas que te cautivarán  
y descubre preparaciones que te encantarán

Conoce más en

[elsalvador.travel](http://elsalvador.travel)





# MAK MEATS

CARNES Y MARISCOS  
PREMIUM



MAYOREO | 7318-5043 | DELIVERY | 7861-0101



# El Salvador

100 EXPERIENCIAS GASTRONÓMICAS







Durante más de 20 años, en Legumè nos hemos caracterizado por suministrar a nuestros clientes profesionales la más amplia gama de vegetales cuidadosamente seleccionados, empacados y transportados para garantizar su frescura y su calidad, desde el campo hasta la puerta de su restaurante.

Ya sean hojas, tallos, bulbos, raíces, frutos, brotes, hongos o flores comestibles, tenemos todos los productos, ¡y el servicio!, que busca el Chef más exigente y creativo para elaborar alimentos saludables, nutritivos y deliciosos que lo hagan quedar siempre bien.

Legumè, garantía de satisfacción total en alimentos 100% naturales, libres de pesticidas residuales y contaminación microbiológica.

**¡PLATIQUEMOS!, NOSOTROS ENTENDEMOS MUY BIEN SU NEGOCIO.**

**Legumè**  
FOODS FOR LIFE



LegumeElSalvador



@legumeelsalvador

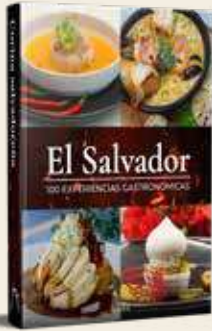


www.legumefoods.com



+503 7937-9405 / +503 2557-2048





## El Salvador

100 EXPERIENCIAS GASTRONÓMICAS

### Consejo Editorial

**Joaquín Fernández Ballester**  
Editor Jefe

**Martha Castro de Fernández**  
Directora Gastronómica

**Miguel Ángel Chévez**  
Director Comercial

### Comercialización

Equipo Editorial Alejandría

### Concepto y producción

Alejandría Comunicaciones,  
S.A. de C.V.

### Directora de Arte

Sarah Zelaya

Expresamos nuestro agradecimiento a las escuelas de cocina, a los chefs que prepararon cada una de estas cien experiencias gastronómicas, a los restaurantes que nos facilitaron sus instalaciones y, de manera especial, a nuestros patrocinadores, cuya confianza hizo posible la producción de este libro.

Se permite la reproducción parcial citando la fuente.

© 2022 Alejandría Comunicaciones

ISBN 978-99923-62-61-7



**Alejandría Comunicaciones,**  
S.A. de C.V.

www.editorialalejandria.com

info@editorialalejandria.com

(503) 7854-9740

# CONTENIDO

## 11 Gastronomía en El Salvador: Más de lo que imaginas

**Martha Castro de Fernández**  
Directora Gastronómica  
Editorial Alejandría



## 14 ¡Bienvenidos a la exquisita experiencia culinaria de El Salvador!

**Morena Valdez**  
Ministra de Turismo  
de El Salvador

## 22 ¡Al dente!

Presentado por  
Pastas Fama



## 45 El privilegio de cocinar con los frutos del mar

Presentado por  
Mariscos de Centroamérica,  
S.A. de C.V. (MARCASA)



## 16 Riqueza y diversidad de la gastronomía salvadoreña

**Joaquín Fernández Ballester**  
Editor Jefe -  
Editorial Alejandría

Como país siempre abierto al mundo, en todas las etapas de nuestra historia hemos ido incorporando sabores y técnicas culinarias a nuestra gastronomía. Este conjunto de delicias se vio favorecido por la generosidad de los fértiles suelos de El Salvador y su proximidad al mar.



## 31 Carne de pollo: noble, nutritiva y saludable

Presentado por  
McCormick



## 53 Delicias con alma de café

Presentado por  
Coscafé



## 39 Hamburguesas y sándwiches: sabores para todos los gustos

Presentado por  
McCormick



## 61 Cocinando con la cerveza de El Salvador

Presentado por  
cerveza Pilsener

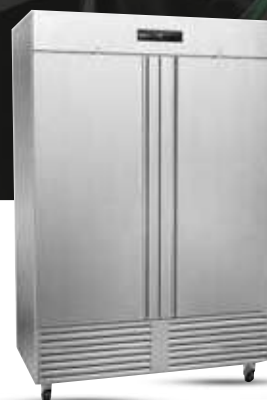




**Tecnochef**  
ASESORÍA Y EQUIPO PARA RESTAURANTES

# LAS MEJORES MARCAS PARA EQUIPAR LA COCINA DE TU RESTAURANTE

- ✓ Equipo de alta calidad y la mejor tecnología
- ✓ Asesoría personalizada
- ✓ Mantenimiento garantizado
- ✓ Montaje e instalación en tu cocina



Contáctanos  
**PBX. 2510-5555**

[ventassv@grupotecnochef.com](mailto:ventassv@grupotecnochef.com)



@TecnochefSV





**71**  
**Deleites culinarios con un regalo de los dioses**

Presentado por Salud - Cooperativa Ganadera de Sonsonate



**81**  
**Los huevos: nuestro invaluable tesoro alimenticio**

Presentado por Asociación de Avicultores de El Salvador (AVES)



**89**  
**El yogurt en la cocina: ancestral, versátil y saludable**

Presentado por Lactolac



**95**  
**El aliado perfecto en el bar y la cocina**

Presentado por Tic Tack



**101**  
**Para momentos de sabor y alegría**

Presentado por Crío Inversiones, S.A. de C.V.



**111**  
**Del mar al paladar**

Presentado por Beto's Restaurante



**117**  
**Gastronomía cinco estrellas**

Presentado por Hotel Crowne Plaza



**125**  
**Para abrir el apetito...**



**131**  
**Más delicias del Pacífico**



**135**  
**Tres postres más**



**139**  
**Broche de oro: antojos típicos de nuestra gastronomía**



**147**  
**Nuestra gastronomía y sus protagonistas**

Presentamos a miembros de la nueva generación de chefs salvadoreños, que se atreven a experimentar con sabores y texturas para iniciar una nueva era de la gastronomía salvadoreña, que destaca los sabores genuinos de El Salvador agregando otros ingredientes que la vuelven internacional.



# LA CULTURA SE COME CON LAS MANOS

Y SE COCINA CON





# Gastronomía en El Salvador: Más de lo que imaginas

**H**a sido fascinante la aventura de producir estas 100 experiencias gastronómicas, que reflejan la excelente cocina que tenemos en El Salvador y los ingredientes que la hacen tan especial.

Como Directora Gastronómica, revisé y discutí cada una de las recetas con los chefs, a fin de asegurar la calidad y claridad de las recetas. Nuestro equipo me acompañó en las degustaciones, por lo que puedo recomendar los platos que presentamos en este libro, que por su concepto y contenido se convertirá en un referente de lo mejor de la cocina en El Salvador.

Y como la comida entra por los ojos, dirigí también la producción de las atractivas fotografías que ilustran cada receta, imágenes que abren el apetito y expresan mejor que mil palabras la calidad y creatividad de los chefs seleccionados para mostrar su arte en este libro.

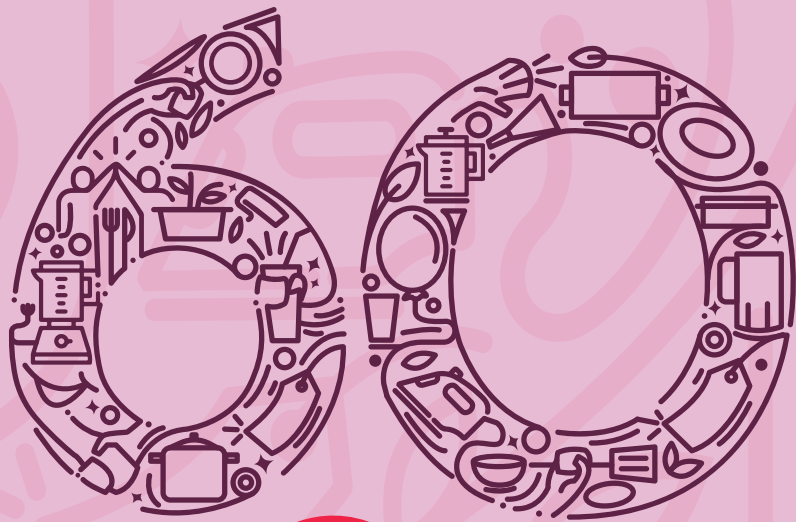
En el capítulo especial Nuestra gastronomía y sus protagonistas presentamos por primera vez en el país a los creadores de estas delicias culinarias y damos a conocer su trayectoria. Los reconocidos chefs y profesionales de la nueva generación que participan en este libro, demuestran la maestría de la cocina en El Salvador y su enorme potencial para contribuir al desarrollo del país.

Nos hemos sorprendido al descubrir la cantidad y el talento de nuestros chefs, por lo que nos proponemos el desafío de promover a otros profesionales de la cocina en futuros proyectos de **Editorial Alejandría**.

Agradecemos el apoyo de las escuelas de cocina; a los destacados chefs que impulsaron la participación de sus equipos; a los restaurantes que nos facilitaron sus instalaciones y, por supuesto, a nuestros patrocinadores, cuya confianza hizo posible la producción de este libro que hará historia en El Salvador.

**Martha Castro de Fernández**  
Directora Gastronómica  
Editorial Alejandría





# Años

Acompañando  
tu negocio



SUPERTIENDA  
**MORENA**<sup>®</sup>



Visita nuestra Tienda en Línea  
[www.supertiendamorena.com](http://www.supertiendamorena.com)

Síguenos en:   

Escríbenos a nuestros WhatsApp

Sucursal Santa Tecla  7210-1261

Sucursal Centro  7874-3290

Sucursal Escalón  7910-1378





**Riqueza y diversidad  
de la gastronomía  
salvadoreña**





**Morena Valdez**  
Ministra de Turismo de El Salvador

## ¡Bienvenidos a la exquisita experiencia culinaria de El Salvador!

**L**a alimentación es algo tan natural como su preparación. Sin embargo, hablar de gastronomía va más allá de esa simple aseveración, ya que en ella se develan grandes riquezas culturales e históricas sazonadas con toques de tradición que nos construyen como salvadoreños.

Hay sabores que marcan. Cada uno de los ingredientes de nuestra gastronomía actual tienen una historia que nos transporta a otras épocas, revelando grandes elementos de tradición, desde la semilla, la siembra y su forma de preparación.

Cada ingrediente de esta recopilación de la riqueza gastronómica que se ofrece en El Salvador nos acercará a nuestras raíces ancestrales y mezclas culturales dignas de descubrir, analizar y replicar.

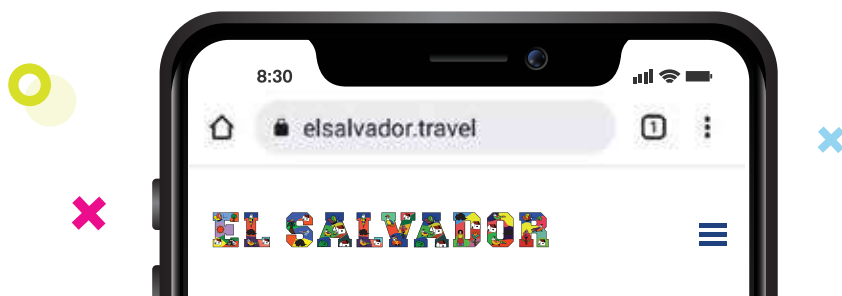
Todos estos elementos son motivadores del turismo gastronómico, que se ha convertido en un segmento importante que complementa la experiencia del turista en cualquier destino.

Esperamos que esta sea una exquisita experiencia culinaria que permita que nuestras riquezas locales se conviertan en mundiales.

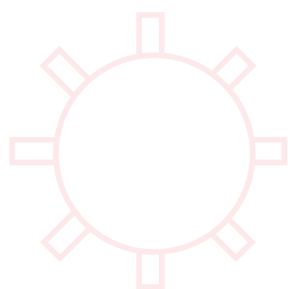
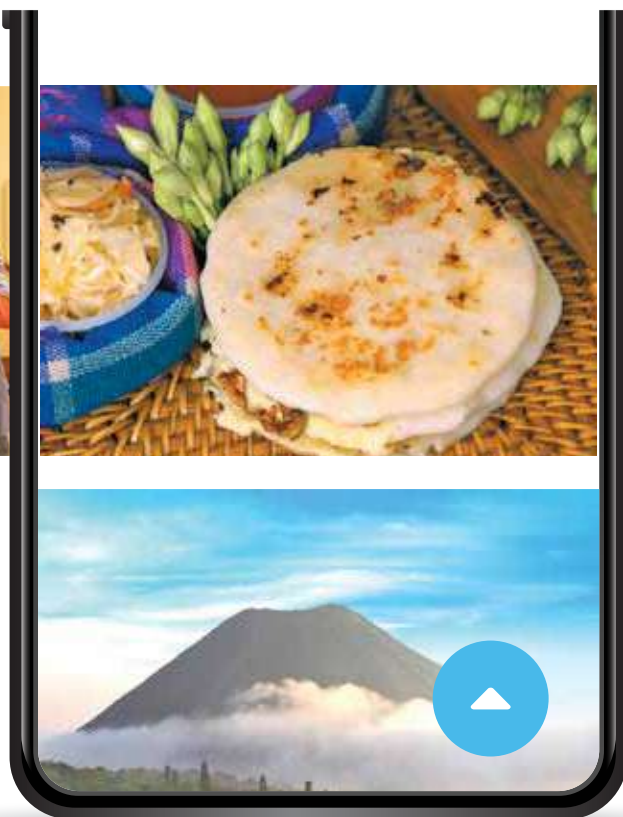




Te presentamos el sitio de **información turística** ▾



**elsalvador.travel** 🔍



Descubrí, planificá y viví experiencias que te ayudarán a conocer más de

**EL SALVADOR**



ESCANEA ME



# Disfruta las recetas de la familia



Disfrutar se hace más fácil.

**mabe**



# Riqueza y diversidad de la gastronomía salvadoreña

Joaquín Fernández Ballester  
Editor Jefe - Editorial Alejandría

Nuestra cocina ancestral, la cocina autóctona, la cocina tradicional y la cocina típica han amalgamado sus técnicas e ingredientes a lo largo de siglos, para constituir el menú extenso y exquisito del quinto elemento que hoy conocemos como la culinaria salvadoreña, afirma el chef Manuel Cuerno Rico, presidente de la Asociación de Chefs de El Salvador.

Los aportes de las influencias de inmigrantes europeos y asiáticos hicieron posible que El Salvador marchara a su propio ritmo en la ruta hacia la construcción de su gastronomía. Muchos expertos afirman que nuestro país tiene la mejor cocina de la región.

La pasión, el detallismo y el afán por servir y complacer son los ingredientes principales de todos los platos que conforman la riqueza y diversidad de la gastronomía salvadoreña. Así lo revelan los chefs que han preparado las cien recetas que contiene este libro. Joël Robuchon, el cocinero con más estrellas Michelin de la historia, lo expresa de una manera hermosa: «*Cuando mi madre nos daba el pan, repartía amor*».

Como país siempre abierto al mundo, en todas las etapas de nuestra historia hemos ido incorporando sabores y técnicas culinarias a nuestra



gastronomía. Este conjunto de delicias se vio favorecido por la generosidad de los fértiles suelos de El Salvador y su proximidad al mar.

## Manjares de los dioses

Al repasar el origen de su cocina ancestral, hay que trasladarse a las primeras poblaciones nómadas de la costa con una dieta compuesta, principalmente, por frutos, raíces y especies del mar. Con el paso del tiempo, la creación de los asentamientos y la expansión de la civilización maya en la región mesoamericana dio paso a una

época de esplendor de cultivos como el maíz –considerado alimento sagrado junto con el cacao–, además de frijol, ayote, guayaba, achiote, yuca y chile, entre otros.

Claudia Alfaro Moisa, estudiosa de la evolución de la gastronomía salvadoreña, manifiesta que los arqueólogos han encontrado muestras de polen que indican que los pueblos prehispánicos ya cultivaban maíz blanco alrededor del año 1500 a.C., práctica que extendió la nixtamalización en toda Mesoamérica. De hecho, la palabra nixtamal proviene





**Claudia Alfaro Moisa, estudiosa de la evolución de la gastronomía salvadoreña, manifiesta que los arqueólogos han encontrado muestras de polen que indican que los pueblos prehispánicos ya cultivaban maíz blanco alrededor del año 1500 a.C.,**

servían para procesar los alimentos. Los pipiles, población maya que se radicó en el poderoso Señorío de Cuscatlán, fueron quienes nos trajeron los comales de barro.

del náhuatl *nextli*, que significa cenizas de cal, y *tamalli*, masa de maíz cocido.

Nuestros ancestros perfeccionaron el sistema de milpa, conformada por la tríada mesoamericana: maíz, frijol y ayote.

El sitio arqueológico Joya de Cerén, catalogado como Patrimonio Mundial por la Unesco, revela cómo era la vida de los mayas que habitaron la zona, dándonos una idea de sus actividades relacionadas con la gastronomía y sus rituales. Los mayas tenían una dieta rica y variada, dedicaban sus huertos caseros a cultivar una amplia diversidad de especies y frutos comestibles. Complementaban su dieta con animales domésticos, caza y pesca. Estos elementos fueron el núcleo de la cocina maya clásica.

El chef Cuerno Rico identifica tres platillos principales en nuestra cocina ancestral. El primero es el xocolatl, bebida de cacao amargo con chile, el gran manjar de nuestra gastronomía prehispánica. Los otros dos platillos son el tamal y el chilate.

Nuestros ancestros preparaban el xocolatl mezclando el cacao amargo con el chile y calentándolos en agua. Solo gobernantes, sacerdotes y altos dignatarios tenían el privilegio de tomarlo.

Además de su habilidad para la agricultura, la civilización maya también ideó lo que posiblemente fueron los primeros utensilios de cocina de la región, como los morteros, los machacadores y las piedras que

### **Cocina mestiza**

Con la llegada de los españoles comenzó a escribirse un nuevo capítulo en la cocina salvadoreña. Las carabelas españolas transportaron al Nuevo Mundo miles de cerdos, vacas





y gallinas, además de toneladas de almácigos de trigo y caña de azúcar, entre otros cultivos.

A su vez, los conquistadores quedaron maravillados por la intensa actividad agrícola de la población nativa. Cuando llevaron el exótico cacao a las cortes europeas, los maestros cocineros sustituyeron el chile por el azúcar, lo que dio como resultado una bebida deliciosa y el surgimiento de una industria a escala mundial. De acuerdo con el historiador Pedro Escalante Arce, el cacao fue la bebida colonial por excelencia.

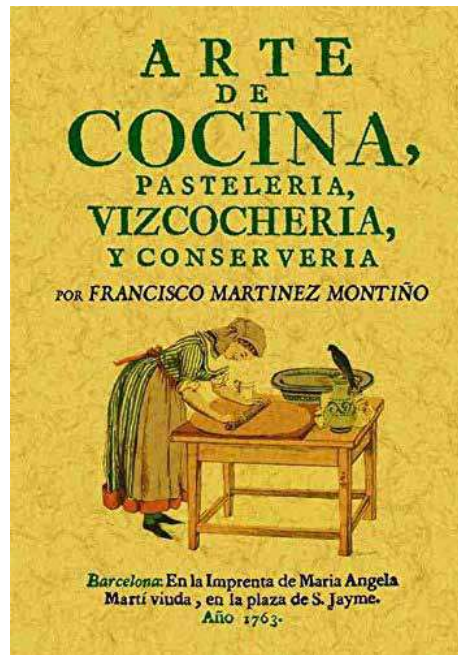
De nuestra Mesoamérica se llevaron el pavo, al que en España bautizaron con el nombre de *gallina de Indias*, nombre que al final nos lo apropiamos nosotros, que llamamos gallina india a la que se cría en el campo, en su ambiente natural. De España el pavo pasó a Inglaterra y a otros países del mundo.

La introducción de vacas y cerdos produjo cambios radicales en nuestra gastronomía. Basta mencionar el chicharrón, que se agregó a las pupusas, y la fusión multicultural que está encerrada en un tamal: se elabora con el maíz sagrado de los mayas, con la sal del imponente océano Pacífico, se rellena con las gallinas que vinieron de Europa y se envuelve en hojas del plátano que nos llegó en los primeros años después de la Conquista.

La caña de azúcar adquirió gran relevancia en esa época porque con ella se podían elaborar licores y aguardientes derivados de la melaza. Por otra parte, la dulcería y bollería tenían buena reputación por la calidad del azúcar y la panela con la que se elaboraban. Este es el origen de postres preparados con frutas en almíbar que varían según las épocas de cosecha o las fiestas tradicionales.

La arqueóloga Alfaro Moisa manifiesta que los secretos de la cocina europea también vinieron a América a través de los primeros recetarios. El más antiguo que se conoce es el libro *Arte de cocina, pastelería, vizcochería y conservería* (Madrid, 1611). Su

**Los conquistadores quedaron maravillados por la intensa actividad agrícola de la población nativa. Cuando llevaron el exótico cacao a las cortes europeas, los maestros cocineros sustituyeron el chile por el azúcar, lo que dio como resultado una bebida deliciosa y el surgimiento de una industria a escala mundial. De acuerdo con el historiador Pedro Escalante Arce, el cacao fue la bebida colonial por excelencia.**



*Este libro es uno de los compendios más influyentes sobre gastronomía en lengua española. La portada corresponde a la edición de 1763, hecha en Barcelona.*

autor, Francisco Martínez y Montañón, cocinero de la Casa Real durante los reinados Felipe II a Felipe IV, en pleno Siglo de Oro español.

Entre el medio millar de recetas que contiene ese libro, se encuentran las torrijas, más conocidas en España como torrijas, el dulce típico que comemos en la Semana Santa. Para el tiempo de cuaresma, la gastronomía salvadoreña incluye también el pescado seco envuelto en huevo, herencia que nos dejaron los españoles de su Bacalao a la Vizcaína, que venía de España seco y preservado en sal.

La horchata que nosotros hacemos a partir de semillas de morro, está inspirada en la *orxata*, una bebida

refrescante típica de Valencia, palabra que a su vez proviene de la denominación latina del agua de cebada: *hordeata*.

### A la francesa

La Independencia de España trajo consigo una transformación radical inspirada en los principios de la Revolución Francesa, que condujo a un cambio de referente en la ciencia, el arte y la cultura. Se vivía una época en que lo refinado, lo moderno, lo aspiracional, era francés.

A lo largo del siglo XIX, muchos salvadoreños notables se educaron en universidades francesas. Nuestro pintor Wenceslao Cisneros, considerado el primer artista académico de nuestro país, realizó retratos de Eugenia de Montijo, esposa de Napoleón III, último emperador de Francia.

En 1849 Napoleón III recibió en París a Gerardo Barrios, mientras se encontraba de gira en Europa promoviendo relaciones comerciales y culturales. Impresionado por la calidad de la panadería y pastelería que encontró en los bulevares parisinos, el futuro capitán general pidió al emperador que facilitara a panaderos franceses viajar a El Salvador con el fin de compartir su arte culinario.

Como resultado, un grupo de reposteros y panaderos parisinos instalaron sus *boulangeries* en el Centro Histórico de San Salvador, a mediados del siglo XIX. Uno de ellos fue Alexander Villenave, cuyos suaves bollos de pan eran conocidos popularmente como «*el pan del francés*».



Los salvadoreños aprendemos con facilidad, por lo que al poco tiempo se fueron instalando en barrios y pueblos panaderías en las que se elaboraba el desde entonces bautizado *pan francés*, además de repostería de diferentes variedades.

Los recetarios editados en América contenían procedimientos para preparar salsas bechamel, hojaldres y otros entremeses. El libro *La Cocinera del Campo y la Ciudad o Nueva Cocinera Económica*, traducido del francés y editado en Madrid, en 1854, se enfocaba en enseñar a guisar «a la francesa», servir vinos, usar utensilios en la mesa y vajillas.

Fue en aquellos años cuando aprendimos de los inmigrantes franceses palabras que hemos adoptado plenamente en nuestra cocina, como chef, consomé, canapé, restaurante, filete, menú, soufflé, puré, baguette, champiñón y gourmet.

Nadie se ha atrevido a negar que en la lengua francesa se encuentra también el origen de nuestra palabra «chero», el galicismo más salvadoreño de todos los tiempos, derivado de la palabra *chère*, que en francés significa «estimado, querido».

Una muestra contundente de la influencia de Francia en nuestra cocina es el gallo en chicha, que es nuestra manera de preparar el *coq au vin* o gallo al vino. Comenta el chef Cuerno Rico que El Salvador adoptó este platillo con particulares ingredientes, que forman una armonía de sabores al paladar, incluyendo la chicha salvadoreña, especias y productos diversos según la celebración.

La receta del gallo en chicha forma parte de las cien experiencias gastronómicas que presentamos en este libro.

### **Sigue la suma**

La apuesta de El Salvador por el cultivo del café provocó un vigoroso crecimiento económico desde las últimas décadas del siglo XIX. Las exportaciones del grano de oro produjeron una intensa actividad



**Una muestra contundente de la influencia de Francia en nuestra cocina es el gallo en chicha, que es nuestra manera de preparar el *coq au vin* o gallo al vino. Comenta el chef Cuerno Rico que El Salvador adoptó este platillo con particulares ingredientes, que forman una armonía de sabores al paladar, incluyendo la chicha salvadoreña, especias y productos diversos según la celebración.**

comercial que incluía importaciones de frutas, legumbres, fideos, salsas, esencias, mantequillas, quesos, enlatados, cervezas, aceite de oliva, licores, utensilios de cocina y cubertería, entre otros productos ultramarinos. Así lo registra la Tarifa de Aforos, publicada en 1891 por Aduanas de El Salvador.

Atraídos por la bonanza cafetalera, se incrementó el flujo de inmigrantes europeos, árabes y asiáticos, quienes además de contribuir a dinamizar nuestra economía fueron determinantes en la evolución de nuestra oferta culinaria.

Surgen en aquella época los primeros hoteles y restaurantes, ubicados en las cercanías de los puertos, líneas férreas y principales ciudades. Además de los platillos de la cocina francesa, que dominaban el panorama culinario en aquel tiempo, la oferta en El Salvador ya incorporaba espaguetis, arroz cantonés, sopas mein y variedades de wantán, además, por

supuesto, de la paella –a la salvadoreña– y otras recetas mestizas de la herencia española colonial.

En el Libro azul de El Salvador, publicado en 1916, L. A. Ward afirma que «un indicio de la prosperidad económica de una comunidad es el éxito que alcanzan los comerciantes de vinos y licores». El autor se refería al Gran Café Nacional, propiedad de Italo Segnini, «un gallardo representante de esos prósperos hijos de Italia, que fijan sus hogares en tierra extranjera».

El autor del Libro Azul manifiesta que la confitería y pastelería El Buen Gusto, del español Federico Bengoa, abrió sus puertas en 1890 y «ha endulzado el paladar de todo San Salvador». Otro ciudadano español, José Ruiz Cantero, atendía al público hasta la medianoche en su restaurante La Gran Bretaña.

El Hotel Nuevo Mundo, fundado por el ciudadano alemán Alexander Porth, ofrecía cocina francesa, inglesa, alemana y española. L. A. Ward





opinaba que *«no hay mejor hotel en todo Centroamérica, ni establecimiento de igual índole que goce de mejor patronaje»*.

Entre la oferta culinaria de los hoteles de aquella época destaca El Gran Hotel del Comercio, fundado por Luis Broncy en 1891, donde operaba un restaurante a la carta que ofrecía servicio al estilo francés, dirigido por un chef de trayectoria internacional que tenía las credenciales de haber sido primer jefe de cocina del Gran Palacio Hotel, de San Francisco, California, coronando sus años de formación en restaurantes de París y en la Compañía Trasatlántica.

Miguel Ángel Chévez, consultor especializado en diseño de estrategias empresariales, que ha asesorado a cadenas de restaurantes, hoteles y clubes exclusivos, trae a la memoria que en la década de 1950 el desarrollo industrial y la urbanización de San Salvador generaron una época de efervescencia en la industria hotelera y la gastronomía. Son inaugurados el Hotel El Salvador Intercontinental y el Club Campestre Cuscatlán, cuyos

restaurantes se suman a la oferta gastronómica que ofrecían otros restaurantes y clubes sociales como el Círculo Deportivo Internacional y el Club Salvadoreño, donde la alta sociedad se reunía para disfrutar de exquisita cocina.

Es gratamente recordado el chef Balta del CDI, que hizo famosas

algunas recetas como los scargots y los espaguetis María Luisa. En aquellos años surgieron magníficos restaurantes, entre los que sobresalen los de la reconocida empresaria Chela de Hollman, como Le Mar, Siete Mares, La Tablita, Chalet Suizo y Chela's.

Carlos Hirlemann también contribuía a la ampliación del panorama gastronómico salvadoreño, con la apertura de sus restaurantes La Diligencia, La Ponderosa, Doña Mercedes y Pueblo Viejo, que vivieron su apogeo en los tiempos en que Rafael Leret fundaba su excelente restaurante Madeira.

En este imposible recuento de los restaurantes que precedieron a la amplia variedad que tenemos ahora, recordamos La Posada de Abilio, El Coche Rojo, Cuatro y Uno, Señor Pico, Chele's, Los Globos, La Fonda, Bella Vista y los orientales Nico y China Palace.

Continúa manifestando el experto que en la década de 1980 aparece una nueva generación de restauranteros, como los hermanos Rovira con su restaurante Paradise, que luego operaron cadenas americanas de restaurantes como parte del proceso de internacionalización de la gastronomía en el país.

Por su parte, Martha Castro de Fernández, Directora Gastronómica







de Editorial Alejandría, se refiere a algunos restaurantes que ostentan el mérito de haber mantenido sus cocinas encendidas a lo largo de los años, superando crisis económicas, cambios tecnológicos y nuevas tendencias en modas y preferencias de consumo.

Haciendo memoria en orden cronológico, comienza refiriéndose a El Café de don Pedro, fundado en 1959 por Pedro Dalmau y Gorrita, que introdujo en el país el concepto de drive-in y ha logrado mantener clientes fieles a sus platillos clásicos hasta el día de hoy.

El restaurante El Rosal se sube al podio como uno de los pioneros de la comida italiana en el país. El establecimiento familiar fue abierto en 1967 por Giulia de Carbone y desde sus inicios incorporó en el menú pizzas, lasañas, ravioles, diferentes tipos de pastas y otras recetas tradicionales de la cocina italiana. El Bodegón es otro de los pocos restaurantes que pueden acreditar una trayectoria de

más de medio siglo. La historia de este restaurante, fundado en 1969, está asociada al español Ángel García, quien le imprimió la calidad y elegancia que continúan siendo su sello distintivo.

Nuestra Directora Gastronómica considera que Beto's Restaurante es un reflejo fiel de la garra y el espíritu emprendedor de los salvadoreños, no solo por la creatividad de sus recetas y el impresionante crecimiento que ha tenido desde que fue fundado en 1986 por Beto Ferreiro y su esposa, sino por la visión y la audacia de haber iniciado sus operaciones cuando el país atravesaba uno de los tramos más críticos del conflicto armado.

### **Nueva era gastronómica**

La vida ha cambiado radicalmente en el mundo hiperconectado que vivimos hoy, cuya reinención debemos, en buena medida, a la imaginación y la creatividad de la versión actualizada de los jóvenes rebeldes que también fuimos nosotros.

Steve Jobs y Bill Gates eran adolescentes cuando idearon y forjaron Apple y Microsoft. Google nació en una tesis universitaria de dos jóvenes de Stanford. Mark Zuckerberg tenía diecinueve años cuando creó Facebook. Jeff Bezos fundó Amazon en el año que celebró sus treinta.

*Think different* es el slogan de Apple. *Just do it*, es el de Nike. Con esa actitud de *Why not?* es que la nueva generación de chefs salvadoreños se atreven a experimentar con nuevos sabores y texturas para dar inicio a una nueva era de la gastronomía salvadoreña, en las que muchos exploran la fusión de sabores internacionales con ingredientes locales como el loroco, el cacao, el alguashte, la flor de izote, frutas tropicales, maíz, frijol, chile, aguacate, chipilín, etc.

En el capítulo **Nuestra gastronomía y sus protagonistas** damos a conocer a los chefs, algunos de ellos jóvenes millennials, que han elaborado las cien experiencias gastronómicas que contiene este libro. *«La gastronomía salvadoreña no pierde su origen con estos jóvenes chefs, que vinieron a darle otro impulso y destacar los sabores genuinos de El Salvador, agregando otros ingredientes que la vuelven internacional. Este libro muestra la riqueza de los ingredientes nuestros para darle el sabor criollo, pero con un envolvente toque de fusión global»*, manifiesta Miguel Ángel Chévez.

Esperamos que disfruten platillos como los deliciosos gnocchis de camote con espinaca en salsa de queso morolique; los exquisitos cilindros de pollo con alguashte, aguacate y jalea de jocote; el espectacular risotto con loroco y camarones del puerto, así como unas tentadoras torrijas con salsa de guayaba y dulce de atado.

En **Editorial Alejandría** tenemos el propósito de contribuir a posicionar la gastronomía como elemento estratégico de nuestra marca país, por lo que estamos dando inicio a la colección de libros de cocina que publicaremos como parte de la serie **El Salvador: Más de lo que imaginas**.



# ¡Al dente!

Junto con su arte, arquitectura y tecnología, los inmigrantes italianos que llegaron a nuestro país en el siglo XIX enriquecieron nuestra gastronomía con la amplia variedad de sus pastas.

## TIPS DEL CHEF

Poner agua a hervir en una olla grande. Agregar sal cuando hierva, revolver y añadir la pasta. Cocinar durante el tiempo indicado en el empaque, revolviendo ocasionalmente. Colar inmediatamente.

La pasta debe ser cocinada *al dente*, es decir en su punto exacto de cocción. No exceder el tiempo de cocimiento.

Si la pasta se servirá en un plato caliente, reservar una taza y media del agua en que se cocinó la pasta. En algunas recetas se utilizará para diluir un poco la salsa.

Si la pasta se usará en frío, extenderla en un tazón grande para que se enfríe y no se pegue.

*¡Listos para disfrutar nuestros exquisitos platos de pasta!*

Presentado por









# Pasta al pesto y vodka

## PORCIONES: 4

- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cebolla blanca o amarilla finamente picada
- 4 dientes de ajo finamente picados
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 o 2 cucharaditas de hojuelas de pimiento rojo triturado
- ½ taza de pasta de tomate
- ¼ taza de vodka
- ¾ taza de pesto de albahaca, hecho en casa o comercial
- Sal gruesa y pimienta negra
- 1 taza de crema (puede ser reducida en grasa)
- 400 gramos de pasta caracol FAMA
- 3 cucharadas de mantequilla con sal
- ½ taza de queso parmesano rallado (reservar un poco para servir)
- ¼ taza de albahaca fresca picada o en julianas delgadas

## PROCEDIMIENTO

- Cocinar la pasta de acuerdo con las indicaciones generales.
- Mientras hierve el agua, calentar una sartén grande a fuego medio-bajo. Saltear en el aceite de oliva la cebolla, el ajo y el orégano. Cocinar hasta que las cebollas comiencen a caramelizar, unos 5 minutos. Reducir el fuego a bajo, agregar la pasta de tomate y las hojuelas de pimiento rojo y cocinar por 4 o 5 minutos, hasta que espese. Adicionar el vodka y

cocinar otros 2 minutos. Agregar el pesto y la crema. Condimentar con sal y pimienta.

- A la salsa de vodka, incorporar la pasta de caracol cocinada, ½ taza de agua de cocción de la pasta y la mantequilla, revolviendo hasta que esta se derrita. Agregar ⅓ de taza de queso parmesano y la albahaca. Si es necesario diluir la salsa, verter un poco más agua de cocción de la pasta.
- Servir rociando con albahaca picada y el resto del queso parmesano rallado.



# Ensalada de tornillos con salmón, pepino y yogurt



## PORCIONES: 4

- 1 paquete de pasta de tornillos FAMA (Fusilli) de 7.05 oz
- 2 lonjas de salmón en cubos
- 1 cucharadita de paprika
- 1 cucharada de ajo picado
- Ralladura de cáscara de ½ naranja
- 2 cucharadas aceite de oliva extra virgen
- 1 pepino pelado y sin semillas y cortado en medias lunas

## ADEREZO

- 1½ tazas de yogurt natural
- 1 limón, jugo y ralladura de cáscara
- 1 cucharada de perejil picado
- 2 cucharadas de eneldo fresco picado
- Sal y pimienta al gusto, de preferencia recién molida

## PROCEDIMIENTO

- Cocinar la pasta de acuerdo con las indicaciones generales, de pasta que se usará en frío.
- Mezclar la paprika, el ajo, la ralladura de naranja y el aceite de oliva. Sazonar el salmón con esta mezcla y agregar sal y pimienta, de preferencia recién molida.
- Marinar el salmón por 20 minutos.
- Calentar una sartén, agregar el aceite de oliva y sellar el salmón, dorándolo a ambos lados. Agregar la marinada.
- Cocinar por 5 minutos. Cortar en trozos y reservar.
- Mezclar todos los ingredientes del aderezo. Reservar.
- Colocar en un tazón la pasta cocinada, el salmón, el pepino y ¾ partes del aderezo. Mezclar y refrigerar por 1 o 2 horas.
- Al momento de servir, agregar el resto del aderezo y mezclar.

Chef: Martha Castro de Fernández



# Pasta con espárragos y champiñones

## PORCIONES: 4

- 250 gramos de pasta linguine FAMA
- 6 onzas de espárragos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ libra de champiñones o setas frescas cortadas en trozos
- 4 cebollines cortados en rodajas
- 1 cucharadita de ajo picado
- ¾ taza de caldo de verduras
- ¾ taza de crema de leche (puede ser reducida en grasa)
- 4 onzas de queso mozzarella rallado
- Sal y pimienta negra recién molida
- 3 cucharadas de perejil picado
- 4 cucharadas de queso parmesano rallado



## PROCEDIMIENTO

- Eliminar las puntas leñosas de los espárragos y cortarlos en trozos.
- Cocinar la pasta de acuerdo con las indicaciones generales.
- Simultáneamente, calentar el aceite de oliva en una sartén a fuego medio y saltear los champiñones o setas durante unos 5 minutos. Agregar los espárragos y seguir salteando por 4 minutos más.
- Añadir el cebollín y el ajo, cocinar por 5 minutos. Sazonar con sal y pimienta negra. Bajar el fuego, agregar el caldo de verduras y la crema de leche. Mezclar y dejar a fuego lento antes de agregar el queso mozzarella. Revolver hasta que se derrita.
- Mezclar con la pasta recién colada y apagar el fuego. Si considera necesario agregar un poco más de líquido, agregar agua del cocimiento de la pasta que ha reservado.
- Servir de inmediato, cubriendo con perejil picado y queso parmesano rallado.

Chef: Martha Castro de Fernández













# Espagueti frutti di mare

## PORCIONES: 4

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- ½ taza de cebolla blanca finamente picada
- 2 cucharaditas de ajo picado
- ¼ de cucharadita de hojuelas de pimiento rojo triturado
- 1 lata de 28 onzas de tomates enteros
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de mantequilla
- 400 gramos de espaguetis FAMA
- ½ libra de camarones pelados y desvenados (aprox. 15 camarones). Se puede dejar las colitas, si se desea, para mejor presentación
- ½ libra de aros de calamar
- ½ libra de almejas lavadas
- ½ libra de mejillones lavados y desbarbados
- 2 cucharadas de perejil picado

## PROCEDIMIENTO

- Calentar 2 cucharadas de aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio y saltear las cebollas. Cocinar de 4 a 5 minutos o hasta que se ablanden. Agregar el ajo y cocinar 1 minuto más.
- Añadir las hojuelas de pimiento rojo (opcional) y a continuación los tomates de lata, que previamente se ha pasado por la licuadora para hacerlos puré. Sazonar con sal y pimienta al gusto. Se puede usar tomates frescos, el mismo peso, pasados por agua hirviendo, pelados y triturados.
- Dejar hervir a fuego lento y cocinar durante 20 minutos o hasta que la salsa comience a espesarse. Retirar la salsa del fuego.
- Mientras la salsa hierve a fuego lento, cocinar la pasta de acuerdo con las indicaciones generales.
- Simultáneamente, calentar la cucharada restante de aceite de oliva en una sartén grande a fuego alto. Sazonar los aros de calamar con sal y pimienta, luego agregarlos a la sartén y cocinarlos por 5 minutos. Retirar los aros de calamar de la sartén.
- Sazonar los camarones con sal y pimienta y agregarlos a la sartén. Cocinar durante 3 minutos o hasta que estén rosados y opacos. Retirar los camarones de la sartén.
- Colocar las almejas y los mejillones en la sartén, con ¾ taza de agua, 1 ajo, 1 rama de perejil y ½ cucharadita de sal. Llevar a fuego lento. Tapar y cocinar de 4 a 6 minutos o hasta que se abran las almejas y los mejillones en la sartén. Desechar las conchas que no se abrieron y colar el caldo.
- Volver a colocar los camarones y los aros de calamar en la sartén junto con la salsa de tomate, las almejas, mejillones y su caldo de cocción. Revolver y dejar hervir por dos minutos.
- Agregar la pasta recién colada, mezclar, servir y adornar con perejil picado.

Chef: Martha Castro de Fernández







## Ensalada de pasta griega

### PORCIONES: 4

- 400 gramos de coditos FAMA
  - 2 mazorcas de maíz asadas a la parrilla y luego desgranadas
  - 8 pepinillos frescos cortados en rodajas
  - ¾ taza de tomates cherry cortados por la mitad
  - 2 pimientos, uno color naranja y otro amarillo, cortados en cuadritos
  - 1 taza de garbanzos escurridos y enjuagados (lata de 15 onzas)
  - ½ taza de aceitunas kalamata sin hueso, cortadas por la mitad
  - ½ taza de almendras en rodajas
  - ½ taza de albahaca fresca picada
  - ½ taza de queso feta en cuadritos
- ADEREZO**
- ½ taza de aceite de oliva extra virgen
  - 1 cucharada de vinagre de vino tinto
  - 2 cucharadas de agua
  - 2 cucharadas de jugo de limón
  - 1 cucharada de cada una de las siguientes hierbas frescas: perejil, eneldo y orégano (o 1 cucharadita de cada una si se utiliza hierbas secas)
  - 2 cucharaditas de cebolla morada finamente picada
  - 1 cucharadita de miel o azúcar
  - 1 cucharadita de mostaza Dijon
  - ½ cucharadita de ajo en polvo
  - ½ cucharadita de sal
  - ¼ cucharadita de pimienta

### PROCEDIMIENTO

- Cocinar la pasta de acuerdo con las indicaciones generales. Dejar enfriar mientras se termina de picar las verduras y preparar el aderezo.

#### ADEREZO

- Agregar todos los ingredientes en un tazón pequeño y batirlos o agitarlos en un frasco. Refrigerar hasta que esté listo para su uso.
- Colocar todos los ingredientes de la ensalada seguidos de ¾ partes del aderezo. Mezclar con una cuchara grande para cubrir.
- Sazonar con sal, pimienta y jugo de limón adicional, si lo considera necesario. Refrigerar por 2 a 3 horas.
- Al momento de servir, agitar el resto del aderezo y agregarlo a la ensalada, mezclándolo.

## Pasta Cordon Bleu

### PORCIONES: 4

- 1 cucharada de mantequilla sin sal
- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen
- 2 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel, cortadas en cubitos de ½ pulgada
- 1 cebolla amarilla o blanca mediana, cortada en cubitos
- 1 taza de jamón en lascas gruesas, cortadas en cubitos de ½ pulgada
- 1 cucharadita de ajo picado
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 cucharadita de mostaza Dijon
- ½ cucharadita de sal gruesa de mar
- ¼ cucharadita de pimienta negra, de preferencia recién molida
- 3½ tazas de caldo de pollo o de verduras
- 3 tazas de pasta tornillos FAMA (Fusilli)
- 3 cucharadas de crema
- 2 tazas de queso suizo o gruyere rallado
- 2 cucharadas de perejil fresco picado para decorar

### PROCEDIMIENTO

- Calentar una olla grande de fondo pesado a fuego medio y derretir la mantequilla y el aceite. Agregar el pollo cortado en cubitos y cocinar por 3-4 minutos, hasta que esté dorado. Es posible que el pollo no esté completamente cocido, esto es normal. Retirar el pollo.
- Sofreír la cebolla picada y el jamón en la olla y cocinar unos 3 minutos. Regresar el pollo y agregar ajo, cebolla, perejil, mostaza Dijon, sal y pimienta, revolviendo para combinar. Saltear por 3 minutos.
- Agregar el caldo y revolver. Subir el fuego a alto y dejar hervir. Una vez que esté hirviendo, incorporar la pasta, reducir el fuego a bajo, cubrir y cocinar a fuego lento durante 7 minutos, revolviendo con frecuencia, hasta que la mayor parte del líquido se absorba y la pasta esté cocida.
- Agregar la crema y 1 taza de queso rallado. Revolver. Espolvorear la parte superior del plato con el queso restante y poner en el broiler durante 2 minutos, o hasta que el queso se derrita y haga burbujas.
- Servir adornado con perejil picado.





# Carne de pollo: noble, nutritiva y saludable

El gusto y la textura del pollo son los mejores aliados para preparar platos principales, ensaladas, sopas, arroces y una lista interminable de recetas caseras y de alta cocina. El toque mágico lo ponen siempre las especias y salsas, que cumplen la misión de liberar y acentuar el sabor de uno de los manjares preferidos de la cocina salvadoreña.

Presentado por












# Inspírate Y CREA CON McCORMICK®



## LA DIFERENCIA LA HACE McCORMICK:

-  **Consistencia:** El mismo delicioso sabor, siempre.  
.....
-  **Calidad:** Una cadena de suministro directa.  
.....
-  **Pureza:** Ingredientes de alta calidad desde el abastecimiento.  
.....
-  **Confianza:** Tu marca en la que confías con más de 130 años de experiencia.

## CON McCORMICK TENDRÁS:

-  **Soporte Técnico:** Consideráanos parte de tu equipo.  
.....
-  **Innovación:** Te acompañamos en el desarrollo de tus menús.  
.....
-  **Tendencias de sabor:** te mantenemos actualizado sobre las tendencias mundiales de sabor.



# Supremas de pollo en salsa de chipilín

## PORCIONES: 4

- 4 pechugas de pollo
- ¼ taza de aceite de oliva
- 1 cucharadita Cebolla Molida McCormick

### ADOBO

- ¼ taza de Sazonador Completo Líquido McCormick
- ¼ taza de Mostaza Preparada McCormick
- 1 cucharadita de Hierbas Italianas McCormick
- 1 cucharadita de Orégano Entero McCormick
- 1 cucharadita de Sal Marina McCormick
- 1 cucharadita de Mezcla de Pimientas McCormick
- 1 cucharadita de Ajomix McCormick
- 1 cucharadita de Eneldo en Hojas McCormick
- 1 cucharadita de Ajo Molido McCormick

### SALSA DE CHIPILÍN

- 1 taza de chipilín fresco deshojado
- 2 tazas de crema de cocina
- ¼ taza de vino blanco
- ¼ taza de cebolla picada
- 1 cucharadita de Sal Marina McCormick
- 1 cucharadita de Mezcla de Pimientas McCormick
- 4 onzas de mantequilla

### ARROZ AL ROMERO

- 1 taza de arroz jazmín
- 2 tazas de agua
- 1 cucharadita de Sal Marina McCormick
- 1 ramita de romero fresco entero

- Retirar las pechugas del sartén. Agregar el vino blanco y reducir un poco hasta que el alcohol se haya evaporado.
- Incorporar la cebolla picada y la mantequilla. Cocinar la cebolla hasta que esté traslúcida.
- Agregar el chipilín, incorporar nuevamente las pechugas y agregar la crema de cocina. Llevar a ebullición y esperar a que el pollo alcance una temperatura interna de 170 °F.

### ARROZ AL ROMERO

- Lavar el arroz y escurirlo.
- Agregar un poco de aceite a una sartén a fuego medio y cuando esté caliente sofreír el arroz en crudo. A esto se le conoce como nacarar el arroz.
- Incorporar el agua, sazonar únicamente con sal y aromatizar con las ramitas de romero fresco.
- Cocinar a fuego alto hasta que el agua esté al nivel del arroz.
- Retirar las ramitas de romero, tapar y terminar de cocinar a fuego bajo.

Chef: Diego Beltrán



## PROCEDIMIENTO

- Colocar las pechugas de pollo en un recipiente hondo. Agregar todos los ingredientes del adobo, mezclar y masajear hasta que el pollo quede cubierto por completo. Dejar reposar cinco minutos.
- En una sartén grande, calentar un poco de aceite de oliva a fuego alto. Sellar las pechugas a ambos lados.



# Muslos de pollo ahumado

Chef: Yeldi Hernández

## PORCIONES: 1 A 2

- 2 muslos de pollo
- 3 dientes de ajo picados
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de Mostaza Preparada McCormick
- ½ cucharada de salsa inglesa McCormick
- ¼ de cucharadita de Sazonador Completo McCormick
- ½ cucharadita de Pimentón Español McCormick
- ¼ de cucharadita de humo líquido
- 1 cebolla morada mediana
- Jugo de 1 limón
- 1 cucharada de cilantro
- Sal y Pimienta Negra McCormick

## PROCEDIMIENTO

- Deshuesar los muslos de pollo y marinarlos con 3 cucharadas de aceite de oliva, ajo, mostaza, salsa inglesa, Sazonador Completo McCormick, humo líquido, sal y ¼ cucharadita de pimentón español, durante 15 a 20 minutos.
- Sellar los muslos en una cacerola caliente por ambos lados y luego colocar en horno precalentado a 350 °F por unos 4 minutos para que quede jugoso.
- Cortar la cebolla morada en julianas y agregarle el jugo de limón, 1 cucharada de aceite de oliva, lo que resta del pimentón español McCormick, sal y pimienta negra McCormick al gusto.
- Servir con los muslos de pollo.





## Pechuga de pollo y mango al curry

### PORCIONES: 4

- 4 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
  - 2 cucharadas de Hierbas Italianas McCormick
  - 1 cucharada de aceite de oliva
  - ½ cucharadita de Mostaza Preparada McCormick
  - ½ cebolla blanca finamente picada
  - ½ cucharada de ajo finamente picado
  - 2 cucharadas de aceite de oliva
  - 1 tomate maduro finamente picado en trozos medianos
  - ½ taza de pasta de tomate
  - 2 tazas de mango maduro
  - Sal y Pimienta Negra McCormick
- SALSA**
- 4 cucharadas de Salsa Curry McCormick
  - 1 cucharadita de jengibre fresco rallado

### PROCEDIMIENTO

- Colocar las pechugas en un recipiente. Agregar las Hierbas Italianas McCormick y mostaza McCormick. Dejar reposar por 1 hora o durante toda la noche.
- Colocar en una olla pequeña aproximadamente 4 tazas de agua y dejar hervir a fuego medio.
- Sobre una tabla extender papel de aluminio, luego ponerle papel film y colocar encima la pechuga entera. Envolver toda la pechuga con papel, como si fuera un dulce. Cocer en el agua hirviendo por unos 20 minutos.

- Luego retirar del fuego y dejar enfriar unos 5 minutos.
- Sacar las pechugas del papel y colocarlas en una bandeja. Mientras tanto, precalentar una cacerola a fuego medio-alto con el aceite de oliva. Colocar las pechugas y sellar, aproximadamente 4 minutos por lado, hasta lograr un color dorado perfecto y procurando que la pechuga quede jugosa. Reservar.
- Simultáneamente, para preparar la salsa, precalentar una cacerola a fuego medio, colocar aceite de oliva, cebolla, ajo y jengibre. Sofreír los ingredientes por unos 2 minutos, después incorporar el tomate picado, la pasta de tomate y la salsa curry McCormick por unos 2 minutos, luego licuar, colar y rectificar la sazón.
- Licuar el mango (logrando una consistencia espesa) e incorporar a la salsa poco a poco. Dejar hervir por unos 3 minutos hasta que esté listo.

**Chef: Alexandra Escobar**



# Alitas de pollo con alioli de chipotle y chips de papa malanga

## PORCIONES: 4

- 18 alitas de pollo
- ½ taza de leche entera
- 2 cucharaditas de Ajomix McCormick
- 1 cucharadita de Sazonador Completo McCormick
- 1 cucharadita de Pimentón Español McCormick
- 1 cucharadita de Cúrcuma McCormick
- 1 cucharadita de Sal Marina McCormick
- 1 cucharadita de Pimienta Negra McCormick
- 1 taza de salsa BBQ Cattlemen's Kansas City

## CHIPS DE PAPA MALANGA

- 1 papa malanga
- ½ taza de aceite vegetal
- ½ cucharadita de Sal Marina McCormick

## ALIOLI DE CHIPOTLE

- ½ taza de Mayonesa McCormick
- ¼ de taza de chipotle adobado
- 3 dientes de ajo
- ½ cucharadita de Pimentón Español McCormick
- 2 cucharadas de queso crema
- ¼ de taza de agua
- Una pizca de Sal Marina McCormick

## PROCEDIMIENTO

- Colocar, en un recipiente hondo, la leche y agregar las siguientes especias McCormick: Ajomix, Sazonador Completo, Pimentón Español, cúrcuma, sal marina y pimienta negra.
- Mezclar bien todo, agregar las alitas y dejarlas reposar por una hora en refrigeración. Mientras tanto, precalentar el horno a 350 °F.
- Hornear las alitas marinadas por 10 minutos, luego agregar la salsa BBQ Cattlemen's Kansas City y hornear por 12 minutos más.
- Para los chips, lavar y rebanar la papa malanga. Calentar una sartén a fuego medio con el aceite y freír los chips.
- Para el alioli, colocar todos los ingredientes en una licuadora y procesar.

Chef: Adán Velásquez









# Cilindros de pollo con alguashte, crema de aguacate y jalea de jocote

## PORCIONES: 4

- 2 pechugas grandes de pollo
- 4 cucharadas de alguashte
- 2 aguacates
- 1½ cucharadita de aceite de oliva extra virgen
- 2 limones
- 1 cucharadita de jalea de jocote
- 8 hojas de zanahoria
- 1 bandeja de espárragos
- 1 cucharada de Hierbas Italianas McCormick
- 1 pizca de Nuez Moscada McCormick
- 1½ taza de agua
- Sal Marina McCormick
- Pimienta Negra molida McCormick

### JALEA DE JOCOTE

- 6 jocotes de corona
- Jugo de ½ limón
- ½ taza de agua
- 4 cucharadas de azúcar refinada

## PROCEDIMIENTO

- Precalentar el horno a 350 °F. Abrir las pechugas de pollo por la mitad en corte mariposa para expandir la fibra, luego colocarlas entre 2 hojas de papel film. Aplanar con el martillo de cocina hasta conseguir una dimensión uniforme.
- Colocar las pechugas previamente aplanadas en una hoja grande de papel aluminio, agregar las siguientes especias McCormick: sal marina, pimienta negra, y Hierbas Italianas, una pizca de nuez moscada y por último el alguashte, en ese orden específico y por ambos lados. Luego, enrollar el pollo hasta conseguir un cilindro y cubrir con el papel aluminio hasta que todos los lados estén completamente cerrados. Con una segunda hoja de aluminio envolver el cilindro previamente enrollado y tapado.
- Colocar el cilindro de pollo al centro de una sartén y verter 1½ taza de agua caliente abajo, de modo que el pollo quede en una especie de baño María. Llevar la sartén con el pollo al horno y cocinar por 15 minutos.
- Mientras las pechugas de pollo se hornean, agregar en la licuadora: aguacate, jugo de 2 limones, 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen, sal marina y pimienta McCormick. Licuar hasta conseguir una crema de aguacate homogénea y reservar.
- Tomar los espárragos y pelar ¾ partes de su tallo hasta conseguir un espárrago uniforme, luego llevar una sartén a fuego

medio y agregar media cucharadita de aceite de oliva extra virgen. Una vez que el aceite haya llegado a su temperatura ideal, agregar los espárragos, salpimentar y saltear por 1 minuto hasta que la clorofila del espárrago se haga presente. Dejar dorar levemente y reservar.

### JALEA DE JOCOTE

- Licuar la pulpa de 6 jocotes de corona, el jugo de medio limón y media taza de agua con 4 cucharadas de azúcar refinada. Luego, cocinar en una sartén hasta que caramelice. Dejar enfriar en la misma sartén para que baje temperatura gradualmente y que la jalea no se vuelva sólida.
- Sacar el pollo del horno, dejar reposar 5 minutos y abrir el envoltorio de aluminio. Cortar el cilindro de pollo por la mitad para luego sacar medallones de 1 pulgada de ancho.
- Montar la crema de aguacate en un plato plano, luego colocar 3 espárragos a la mitad por cada plato, después, 2 medallones de pollo y algunos puntos de jalea de jocote. Decorar con hojas de zanahoria sobre la jalea y con alguashte fresco al lado de los espárragos, terminar con unas gotas de aceite de oliva extra virgen sobre el pollo.

**Chef: Rodrigo García**





## Muslo de pollo adobado a la parrilla

### PORCIONES: 3

#### ADOBO DEL POLLO

- 3 muslos de pollo
- 5 cucharadas de Mostaza Preparada McCormick
- 4 cucharadas de Salsa Inglesa McCormick
- 1 cucharadita de Ajo Molido McCormick
- 1 cucharadita de Sazonador Completo McCormick
- 1 cucharadita de Pimienta Negra McCormick
- ½ taza de jugo de naranja
- 1 cucharadita de Sal Marina McCormick
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1½ cucharadita de ajo picado

#### SALSA

- 3 tomates de cocina
- 2 dientes de ajo

- ¼ de chile verde
- ¼ de taza de cebolla blanca
- 2 cucharadas aceite de oliva
- 2 cucharadas de jugo de limón
- ½ cucharadita de sal marina McCormick
- ½ cucharadita de Pimienta Negra McCormick
- Salsa Picante Jalisco McCormick (opcional)

#### PAPAS CAMBRAY CON MANTEQUILLA Y TOMILLO

- 8 onzas de papa cambray
- 2 tazas de agua
- 2 onzas de mantequilla
- ½ cucharadita de Sazonador Completo McCormick
- 2 ramitas de tomillo fresco
- ½ cucharadita de Sal Marina McCormick

### PROCEDIMIENTO

- Colocar los muslos de pollo en un recipiente, agregar los ingredientes para el adobo y mezclar hasta que el pollo esté cubierto. Dejar reposar por dos horas en refrigeración.
- Calentar la parrilla a fuego medio y asar los muslos por 20 minutos, 10 por cada lado.
- Para la salsa poner a asar los tomates, cebolla, chile verde y ajo por 10 minutos o hasta que estén bien cocidos. Luego, en un molcajete macerarlos hasta obtener una salsa rústica. Por último, añadir los demás ingredientes
- Hervir las papas de 10 a 12 minutos en dos tazas de agua con sal. Colarlas.
- Derretir la mantequilla en una sartén a fuego medio y sazonar con el tomillo y la sal marina McCormick. Agregar las papas y el Sazonador Completo McCormick.

Chef: Adán Velásquez



# Hamburguesas y sándwiches: sabores para todos los gustos

Las hamburguesas y los sándwiches se distinguen por su facultad de satisfacer todos los paladares, al permitir el uso de los más variados tipos de panes, quesos, jamones, carnes y vegetales. Las indispensables especias, mayonesas y salsas se encargan de imprimirles la más amplia gama de sabores clásicos y exóticos.

Presentado por







# ¡Toda LA VIDA!



ESCAÑA PARA  
MÁS RECETAS



Infinitamente  
Delicioso∞







## Sándwich de pollo al curry

### PORCIONES: 1

- 1 pan ciabatta
- 1 pechuga de pollo deshuesada
- ½ cebolla en julianas
- Sal con Ajo McCormick
- Pimienta Negra McCormick
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 pepinillo fresco
- 1 onza de queso feta
- ¼ taza de zanahoria rallada
- 1 hoja de lechuga
- ¼ taza de repollo morado rallado
- 2 hojas de hierbabuena

#### ADEREZO

- ¼ taza de Mayonesa McCormick
- 2 cucharadas Salsa de Soya McCormick
- 1 cucharadita de Curry Molido McCormick

### PROCEDIMIENTO

- Mezclar los productos McCormick: mayonesa, salsa de soya y agregarle el curry para el aderezo.
- Cortar la pechuga de pollo en tiras y saltear en una cacerola con aceite de oliva a fuego medio. Agregar la cebolla en julianas y condimentar con sal de ajo y pimienta negra McCormick.
- Cuando las pechugas ya estén doradas, agregar la mitad del aderezo preparado y sofreír hasta incorporar los sabores.
- Tostar el pan partido por la mitad, poner el queso feta en la parte de abajo, colocar el pollo sobre el queso, agregar lechuga, pepinillo fresco en rodajas y decorar con zanahoria, repollo rallado y hierbabuena.
- Agregar aderezo al gusto sobre los vegetales.

Chef: Miguel Vanegas

## Hamburguesa de filete de pescado empanizado

### PORCIONES: 1

- Pan para hamburguesa
- 1 filete de tilapia o corvina tamaño mediano
- Empamix Mariscos McCormick
- Harina para todo uso
- 1 huevo batido
- Ajo Molido McCormick
- Pimienta recién molida del Molinillo Mezcla de Pimientas (Negra, Blanca, Verde y Rosada) McCormick
- Pimentón Español McCormick
- Comino McCormick
- Sal Marina McCormick
- 1 cucharada de aceite vegetal
- ¼ taza de repollo blanco, ¼ taza de repollo morado y ¼ taza de zanahoria cortados en julianas finas
- ¼ taza de Mayonesa McCormick
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 chile jalapeño
- ½ aguacate

### PROCEDIMIENTO

- Marinar el filete de pescado con las siguientes especias McCormick: pimentón español, comino y mezcla de pimientas.
- Rebosar el filete en harina, luego pasarlo sobre el huevo batido y finalmente empanizar con Empamix Mariscos McCormick.
- Calentar aceite en una sartén y freír hasta que nuestro filete haya tomado un color dorado. Reservar.
- Para preparar el coleslaw, mezclar en un recipiente con la ayuda de un batidor, la mayonesa con el vinagre de manzana y azúcar. Agregar el repollo blanco, repollo morado y zanahoria. Sazonar con sal y mezcla de pimientas McCormick.
- Para emplatar, colocar el filete de pescado sobre la base de pan de hamburguesa y sobre este poner la coleslaw, rebanadas finas de jalapeño y aguacate.
- Servir acompañado de tostadas de yuca.



Chef: Michelle Iraheta





## Hamburguesa Mike

### PORCIONES: 2

- 2 panes de hamburguesa artesanal
- ½ libra de carne molida de res
- 4 lascas de queso tipo americano
- 4 lascas de tocino
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 hojas de lechuga
- 1 tomate de ensalada
- 1 cebolla morada
- ½ cucharadita de Ajo Molido McCormick
- 2 cucharadas de Salsa Inglesa McCormick

#### PEPINILLOS CURTIDOS

- 4 pepinillos crudos
- ½ taza de Vinagre Clásico McCormick

- 1 ajo
- ½ cucharadita de Tomillo Molido McCormick
- 1 cucharadita de Eneldo McCormick

#### ADEREZO

- ¼ taza de Mayonesa McCormick
- 1 cucharada de Kétchup McCormick
- ½ cucharadita de Pimentón Español McCormick
- ½ cucharadita de Salsa Picante Jalisco McCormick
- Sal Marina McCormick
- Pimienta Negra McCormick

### PROCEDIMIENTO

#### PEPINILLOS

- Hervir ½ taza de vinagre clásico McCormick y ½ taza de agua en una olla, agregar el ajo y ½ cucharadita de tomillo McCormick. Agregar los pepinillos en rodajas, llevar a ebullición y apagar fuego. Agregar el eneldo McCormick.

#### ADEREZO

- Mezclar los siguientes productos McCormick: mayonesa, kétchup, pimentón español, salsa jalisco, sal marina y pimienta negra al gusto.

#### PARA CADA HAMBURGUESA

- Agregar media cucharadita de ajo molido a la carne, sal marina y pimienta negra McCormick al gusto. Mezclar con dos cucharadas de salsa inglesa McCormick hasta incorporar todos los ingredientes.
- Precalentar una cacerola a fuego medio. Hacer tortitas de carne molida, rellenar con el queso tipo americano y freírlas en una cucharada de aceite vegetal. Esperar 3 minutos, voltear y freír al lado contrario por 2 minutos o hasta llegar al término deseado.
- Poner a tostar el pan, agregar kétchup McCormick al gusto, una hoja de lechuga, una rodaja de tomate, una rodaja de cebolla morada, poner la carne sobre los vegetales, colocar los pepinillos escurridos, el tocino previamente cocinado y el aderezo. Colocar la tapa superior de pan.

**Chef: Miguel Vanegas**



# Ciabatta de roast beef con pesto de alcapate

## PORCIONES: 4

### PESTO

- 1 taza de hojas de alcapate
- ¼ taza de hojas de cilantro
- 1 cucharada de Ajomix McCormick
- ½ taza de aceite de oliva
- ½ taza de queso parmesano rallado
- ½ taza de pepitorias sin cáscara
- Pimienta Negra McCormick al gusto
- Sal Marina McCormick

### CIABATTA

- Pan ciabatta
- 4 rebanadas de roast beef
- 3 rebanadas de queso mozzarella
- ½ taza de hongos frescos en rebanadas

- ¼ taza de aceitunas negras en rebanadas
- Mezcla Mediterránea McCormick
- Pimienta Negra McCormick
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 tomate en rebanadas
- ½ taza de alfalfa

### ACOMPAÑAMIENTO DE LA CIABATTA

- 1 taza de arúgula
- 1 taza de zanahoria cortada en bastones delgados
- ¼ taza de pasas
- 1 taza de ejotes previamente salteados y sazonados
- Aderezo para Ensalada McCormick de tu preferencia

- En una licuadora o procesador de alimentos, agregar el aceite de oliva, el queso parmesano, Ajomix McCormick, las hojas de alcapate y cilantro y las pepitorias sin cáscara.
- Licuar hasta obtener una textura lisa y homogénea.
- Sazonar a tu gusto con pimienta negra y sal marina McCormick, de ser necesario.

### PREPARACIÓN DE LA CIABATTA

- Saltear en aceite de oliva los hongos rebanados hasta que se cocinen. Agregar las aceitunas negras y sazonar con la Mezcla Mediterránea McCormick y pimienta negra McCormick al gusto. Reservar.
- Poner abundante pesto de alcapate dentro de la ciabatta, colocar primero el roast beef, luego el queso mozzarella, los hongos salteados con las aceitunas y el tomate fresco en rebanadas.
- Hornear la ciabatta hasta que esté crujiente y el queso se haya derretido. También puede calentarse en una sartén.
- Añadir la alfalfa dentro de la ciabatta antes de servir para que se conserve fresca.
- Para acompañar la ciabatta, servir una porción de arúgula, zanahoria, pasas y ejotes. Acompañar esta ensalada con aderezo para ensalada McCormick de tu elección.

## PROCEDIMIENTO

### PESTO

- Escaldar las hojas de alcapate y cilantro. Para ello, en una olla con agua caliente, coloca las hojas frescas por 2 minutos. Luego, en un recipiente con agua y hielo, colocar las hojas para que se enfríen. Reservar.



Chef: Karina Pérez



# Panini de pollo con pipián empanizado

## PORCIONES: 4

- 4 pechugas de pollo deshuesadas
- 2 pipianes grandes
- 4 panes baguette artesanales medianos
- 1 lechuga de palmitas
- ½ libra de queso
- 2 cebollas blancas
- 4 onzas de Mayonesa McCormick
- 2 tomates de ensalada
- 4 onzas de harina de trigo todo uso
- 1 huevo
- Pimienta negra molida McCormick
- Sal Marina McCormick
- 1 sobre Empamix Pollo McCormick
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 2 tazas de aceite vegetal
- 2 libras de papas

## PROCEDIMIENTO

- Abrir las pechugas en forma de corazón y sazonar con sal marina y pimienta negra McCormick.
- Cortar el pipián en lascas delgadas y luego rebosarlo en harina, pasarlo por huevo batido y por último en el Empamix Pollo McCormick. Colocar en la refrigeradora por unos 10 minutos para obtener una buena consistencia.
- Cortar en aros la cebolla y saltearla en una sartén con un poco de aceite de oliva hasta clarificarlas.

- En un sartén poner a sofreír en una cucharada de aceite vegetal la pechuga hasta cocinarla. Luego freír las lascas de pipián empanizado en aceite vegetal hasta que queden de un color dorado.
- Cortar el pan a lo largo en dos partes, agregar en todo el interior la mayonesa McCormick y luego poner en la base las rodajas de tomate, la lechuga, el pipián empanizado, el queso y la pechuga de pollo.
- Tapar el pan con la parte de arriba. Agregarle mantequilla con una brocha y luego poner en una plancha de paninis o en una sartén hasta que se derrita el queso.
- Cortar las papas en julianas gruesas y freír en aceite vegetal hasta que queden crocantes.
- Agrega sal marina y pimienta negra McCormick al gusto.

Chef: Jairo Sánchez



# Hamburguesa de portobello y parmesano

## PROCEDIMIENTO

- Aplastar una taza de frijoles con un mortero o similar. Dejar una taza de frijoles enteros.
- Saltear los hongos cortados en cuadritos en 1 cucharada de aceite de oliva.
- En un recipiente agregar frijoles, hongos, brócoli cocido al vapor y picado, ajo, cebolla morada picada y salsa inglesa McCormick. Sazonar con Montreal Steak McCormick. Mezclar bien. Incorporar la taza de frijoles enteros.
- Agregar los huevos previamente batidos, queso parmesano y Empamix completo McCormick. Añadir más de este último ingrediente, a medida que la masa lo vaya requiriendo.

## PORCIONES: 6

- 2 tazas de hongos portobello
- 2 tazas de frijoles cocidos enteros
- 1 taza de brócoli
- ½ taza de cebolla morada
- 2 cucharadas de ajo picado
- 1 cucharada de Sazonador Montreal Steak McCormick
- 1 cucharada de Salsa Inglesa McCormick
- 3 huevos
- 1 taza de Empamix Completo McCormick
- 1 hoja de lechuga arrepollada
- 2 rodajas de tomate de ensalada
- ¾ taza de parmesano rallado
- 2 ½ cucharadas de aceite de oliva

- 6 panes pequeños de hamburguesa

### SALSA

- 1 taza de Mayonesa McCormick
- ½ taza de Kétchup McCormick
- 1 cucharada de Mostaza Preparada McCormick
- 1 cucharada de jugo de pepinillos
- 1 cucharada de Salsa Inglesa McCormick
- 1 cucharada de Chili Powder McCormick
- Sal Marina y Pimienta Negra McCormick

- Formar una torta de hamburguesa con las manos.
- Calentar 1 ½ cucharada de aceite de oliva y dorar las tortitas.

### SALSA

- Mezclar todos los ingredientes.

### PARA SERVIR LAS HAMBURGUESAS

- Poner 1 o 2 cucharadas de la salsa a cada pan. Colocar la torta vegetariana, una rodaja de tomate y una hoja de lechuga.

Chef: Marcela Richardson





# El privilegio de cocinar con los frutos del mar

Sobresalientes por su elegancia e intenso sabor, los mariscos son parte fundamental de la riqueza y variedad de la gastronomía salvadoreña. Destacan exquisitos ceviches, deliciosas mariscadas y sabrosos platillos fritos, al horno y a la parrilla.

Presentado por







**MARCASA**  
MARISCOS DE CENTROAMERICA S.A. DE C.V.



**Importadores y distribuidores  
mayoristas de carnes y mariscos**

**Camarón - Salmón - Atún - Calamar - Mahi Mahi - Lomo de Aguja  
Lomo Rollizo - Carne Molida - Carne de Cerdo**

**CONTÁCTENOS: (503)2564-8705  /MARCASA.SV**

**Colonia Escalón, Calle Padres Aguilar #15  
San Salvador, El Salvador**





# Salmón con vegetales al sésamo

## PORCIONES: 1

- 1 filete de salmón con piel
- 1 ramita de tomillo fresco
- 1 diente de ajo
- 4 espárragos frescos
- 2 champiñones frescos
- ½ aguacate
- ¼ taza de alfalfa
- ¼ taza de tomates cherry
- ¼ taza de semilla de marañón
- ¼ taza de pimentón amarillo
- ¼ taza de pimentón rojo
- ¼ taza de pimentón verde
- ¼ taza de cebolla morada
- ¼ taza de aceite de sésamo
- ¼ taza de semilla de sésamo negra
- ¼ taza de aceite de aguacate y perejil
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta negra de molino

## PROCEDIMIENTO

- Cortar los pimentones y cebolla morada en julianas. Cortar los champiñones a la mitad y quitar la punta de los tallos a los espárragos.
- Precalentar una sartén con aceite de sésamo a fuego medio.
- Saltear los pimentones, la cebolla morada, los champiñones y los espárragos. Cuando estén listos, agregar los dos tipos de semilla: sésamo negro y marañón. Salpimentar al gusto.

- Precalentar una sartén a fuego medio con aceite de aguacate y perejil.
- Cortar el ajo por la mitad y agregar al aceite caliente junto con la ramita de tomillo.
- Cocinar el salmón en el aceite aromatizado con ajo y tomillo, sazonar únicamente con sal y pimienta.
- Cocinar primero el lado con piel, cuando la piel esté crujiente voltear y cocinar el otro extremo.
- Servir los vegetales salteados en ajonjolí como cama, colocar el salmón.
- Decorar con los tomates cherry cortados a la mitad, el aguacate y la alfalfa.

Chef: Diego Beltrán



# Brocheta mar y tierra

## PORCIONES: 1

- 8 onzas de lomo de aguja
- 12 camarones con cabeza
- Vegetales como guarnición

### MANTEQUILLA DE AJO

- 3 a 5 cabezas de ajos
- 2 ramitas de romero
- 2 hojitas de perejil seco
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- ½ libra de mantequilla
- Sal y pimienta

## PROCEDIMIENTO

### MANTEQUILLA DE AJO ROSTIZADO

- Colocar los ajos 15 minutos en horno precalentado o en una cacerola caliente, bañados de aceite de oliva. Luego retirar y procesar en un procesador de alimentos.
- En un tazón para batir, colocar la mantequilla, añadir el romero y perejil picado, y el ajo procesado. Batir y dejar que crezca de 15 a 20 minutos.

### CAMARONES

- Quitar la vena a los camarones, haciéndoles una incisión en el lomo y manteniendo la cáscara. Marinarlos con mantequilla de ajo rostizado, sal y pimienta por 30 minutos.
- Hornear los camarones en horno precalentado a 400 °F por 8 minutos.

### CARNE Y VEGETALES

- Al mismo tiempo que se están cocinando los camarones en el horno se procede a colocar la carne a la parrilla y cocinar al gusto. Rojo, 1 minuto por lado; medio, 2 o 3 minutos por lado; bien cocido, 5 minutos por lado.
- Lavar bien los vegetales y colocar directamente al grill o parrilla. Cocinar de 2 a 3 minutos.
- Proceder a retirar los camarones del horno, los vegetales y carne del grill y emplatar.

Chef: Carlos Salazar





## Calamar relleno de pimientos y cangrejo en tinta de calamar

### PORCIONES: 4

- 4 calamares limpios
- 2 sobres de tinta de calamar
- 1 cucharadita de maicena
- 1 chile verde
- 1 chile rojo
- 8 barras de cangrejo (surimi)
- 1 ajo
- 2 ½ cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- ½ taza de fondo de pescado o mariscos

### PROCEDIMIENTO

- Cortar los chiles y el cangrejo en cuadros pequeños, saltearlos en una sartén con una cucharada de aceite de oliva, sazonar al gusto y dejar reposar.
- Rellenar el calamar con los vegetales salteados.
- Marinar el calamar con sal, pimienta y media cucharada de aceite de oliva.
- Verter en una sartén una cucharada de aceite de oliva y cocinar los calamares por 6 minutos a fuego medio alto, hasta que doren.
- Diluir en una sartén 2 sobres de tinta de calamar por media taza de fondo de pescado y agregar una cucharadita de maicena. Revolver bien y poner a fuego medio. Una vez empieza a espesar agregar sal y pimienta al gusto.
- Cortar los calamares a la mitad, agregar la salsa de tinta de calamar y servir.

*Sugerencia:*

*Acompañar el calamar con una guarnición de arroz o puré de papa.*

**Chef: Víctor Molina**





## Ceviche de dorado con maracuyá

### PORCIONES: 6

- 1 libra de dorado fresco
- 1 cucharada de jengibre
- 10 maracuyás
- 1 cucharada de cebolla morada
- ½ cucharada de ajo
- ½ cucharada de chile cola de gallo
- Cilantro para decorar
- 2 cucharadas de marinado de maracuyá por ceviche
- Una cucharadita de aceite de oliva
- Sal al gusto

### PROCEDIMIENTO

- Licuar la pulpa de maracuyá y pasarla por un colador para evitar que tenga semillas.
- Picar finamente cebolla morada, ajo, jengibre y cola de gallo y agregar al extracto de maracuyá colado. Dejar marinar por unas 3 horas como mínimo.
- Cortar en finas lascas el filete de dorado y formar una rosa. Agregar una pizca de sal y una cucharadita de aceite de oliva.
- Colocar alrededor del pescado el jugo de maracuyá. Añadir cilantro finamente picado como decoración y más chile cola de gallo si se desea.

Chef: Marcela Richardson



# Robalo en croute de hierbas, semillas de marañón y mango caramelizado, con salteado de puerros al limón

## PORCIONES: 4

- 2 filetes de robalo con piel
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen

### CROUTE

- 2 cucharadas de pan rallado
- ¾ taza de perejil
- ¼ taza de albahaca
- ¼ taza de cilantro
- ¼ taza de eneldo
- 1 diente de ajo finamente picado
- ¼ taza de semillas de marañón tostadas y picadas
- 2 limones y la ralladura de su cáscara
- 6 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- Sal y pimienta

### MANGO

- 4 cucharadas de cubitos de mango (de unos 5 mm)

- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- ½ cucharada de azúcar

### SALSA

- 4 cucharadas de harina de trigo
- 4 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo finamente picado
- 1¼ taza de leche de coco
- ¾ taza de vino blanco seco
- ¾ taza de caldo de pescado o vegetales
- 1 cucharadita de comino
- Sal y pimienta

### PUERROS

- 3 tazas de puerros grandes finamente cortados
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- Sal y pimienta

### PUERROS

- Calentar el aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto y saltear los puerros por 1 minuto.
- Salpimentar al gusto.
- Agregar el jugo de limón y cocinar por 2 minutos más procurando de que no tomen mucho color.

### ROBALO

- Cortar los filetes para obtener 4 porciones parejas de unos 3½ dedos de ancho y salpimentar.
  - Colocar una sartén a fuego medio-alto y una vez caliente agregar 2 cucharadas de aceite de oliva y los filetes del lado de la piel.
  - Dorar por unos 12 minutos. La idea es no cocinarlos del todo, ya que se terminará el proceso en el horno con la croute.
  - Sacar de la sartén y colocarlos en una asadera para horno.
  - Colocar la croute sobre cada filete.
  - Llevar al horno a 350°F de 5 a 7 minutos.
- ### PARA SERVIR
- Salsear el fondo del plato desde el centro.
  - Formar una cama de puerros de aproximadamente el mismo tamaño del filete sobre la salsa.
  - Disponer el filete sobre los puerros.
  - Colocar los cubitos de mango sobre la croute del pescado.

## PROCEDIMIENTO

### CROUTE

- Picar finamente las hierbas con todo y sus tallos y colocarlas en un recipiente.
- Revolver con la ralladura de limón, el pan rallado, las semillas de marañón, el ajo y el aceite de oliva.
- Salpimentar al gusto y reservar.

### MANGO

- Colocar el aceite y los cubitos de mango en una sartén a fuego fuerte hasta que doren.
- Incorporar el azúcar y saltear por 1 minuto más.
- Reservar.

### SALSA

- Realizar un roux: En una sartén a fuego medio derretir la mantequilla, agregar la harina y revolver

cocinando por un minuto, hasta que quede integrada y homogénea. Reservar.

- Agregar 2 cucharadas de aceite de oliva y el ajo en una olla a fuego medio.
- Cocinar por unos 30 segundos revolviendo, procurando que el ajo no tome color.
- Añadir el vino y una vez que rompe hervor, evaporar por 2 minutos.
- Incorporar el caldo y la leche de coco y una vez que hierva, reducir por unos 10 minutos a fuego bajo.
- Agregar el comino y salpimentar al gusto.
- Añadir el roux para espesar la salsa. De quedar muy espesa, rectificar con caldo.

*Sugerencia:  
Servir con un gajo de limón.*

**Chef: Alejandro Oliveira**









## Chupe de camarón en alguashte sobre nido de yuca

### PORCIONES: 6 A 8

- 2 libras de cola de camarón limpios y pelados (36 a 40 por libra)
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 taza de cebolla picada
- 4 dientes de ajos picados
- 1 tomate sin piel y sin semillas, picado
- 3 cucharadas de alguashte en polvo
- 8 tazas de caldo de pescado\*
- 1 taza de granos de elote blanco
- 3 tazas de yuca rallada en crudo
- Aceite vegetal para freír
- Sal y pimienta

### CALDO DE PESCADO O CAMARÓN

- 4 tazas de agua
- 2 tazas de vino blanco
- 1 cebolla blanca picada
- 2 tazas de apio en cubos
- 1 taza de zanahoria cortada en trozos
- 2 cabezas de pescado mediano (puede hacerse con cabeza y espinazo, si se prefiere y con cáscaras de camarón)
- ½ cucharadita de ralladura de limón

### PROCEDIMIENTO

#### CHUPE DE CAMARÓN

- Dorar a fuego medio en una olla con aceite caliente: alguashte, cebolla, ajo, tomate y sazonar con sal y pimienta.
- Verter el caldo y deje hervir. Incorporar inmediatamente los granos de elote y cocinar durante cinco minutos más.
- Añadir las colas de camarones enteras, dar un hervor y verificar la sazón. Servir caliente sobre nido de yuca.

#### CALDO DE PESCADO O CAMARÓN

- Poner a cocer las verduras con el espinazo de pescado en una cazuela con el agua y una pizca de sal. Una vez que hierve, añadir el vino blanco.
- Dejar cocer durante 20 minutos. Durante la cocción eliminar la espuma que sale del agua.
- Retirar del fuego, agregar la ralladura de limón mientras está caliente y dejar reposar para que despida el sabor.
- Posteriormente, colar el caldo para retirar los trozos de pescado y de verduras.

#### NIDO DE YUCA RALLADA

- Rallar yuca en crudo con ayuda de un rallador grueso.
- Enharinar la yuca y formar una especie de nido con las manos, apretándola para quitar exceso de líquido, si fuera necesario.
- Freír en aceite bien caliente, luego sacar y dejar secar.

Chef: Carlos Enrique Palomo (Calolo's cuisine)





# Delicias con alma de café

Además de ser la bebida por excelencia, su sabor y aroma peculiar hacen del café el condimento perfecto para preparar salsas, vinagretas y una amplia variedad de exquisitos postres. A continuación, te presentamos algunas ideas para desatar tu imaginación e invitarte a realzar el sabor de tus propios platos dulces y salados utilizando este ingrediente tan interesante.

*¡Cocina con café!*

Presentado por

**COSCAFÉ**







## Costilla de cerdo marinada con café Coscafé en salsa barbacoa



### PORCIONES: 4

- 2 libras de costillas de cerdo San Luis
- 1 cebolla blanca
- 1 rama de apio
- ½ zanahoria
- 2 dientes de ajo
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 rama de romero
- 1 cucharadita de café Coscafé instantáneo
- Sal y pimienta
- 6 onzas de tocino
- 1 taza de base de barbacoa
- ½ taza de dulce de panela
- ½ taza de jugo de naranja
- 1 cucharada de maicena

### PROCEDIMIENTO

- Poner a cocinar en agua las costillas de cerdo con media cebolla, apio, zanahoria, un ajo y sal por unos 35 minutos hasta que la carne se ablande.
- Una vez cocidas las costillas, marinar con aceite de oliva, romero picado, café Coscafé instantáneo, sal y pimienta al gusto. Hornearlas hasta dorar.
- Para la salsa, picar y saltear un ajo, tocino y media cebolla blanca hasta dorar, agregar la base de la salsa barbacoa, el dulce de panela, jugo de naranja y la maicena. Cocinar por unos 10 minutos hasta que reduzca y servir con las costillas.
- Acompañar con puré de papa cremoso o ensalada de col.

Chef: Víctor Molina

## Churros mestizos al Coscafé

### PORCIONES: 1

- 1 taza de harina de trigo
- 1 taza de agua tibia
- 1½ cucharadita de mantequilla
- 3 onzas de azúcar
- 1 rajita de canela
- 1 pizca de sal
- ½ litro de aceite vegetal
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 cucharada de azúcar

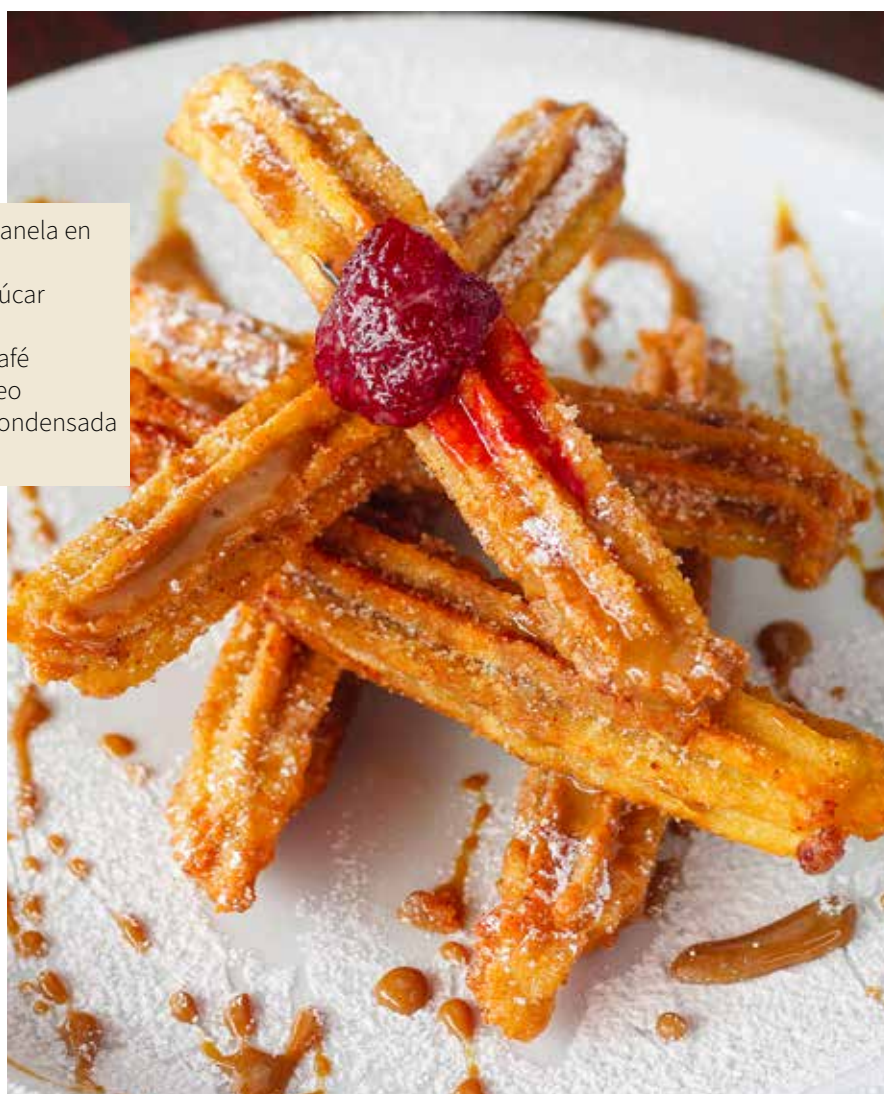
### RELLENO

- 3 cucharadas de café Coscafé instantáneo
- 6 onzas de leche condensada

### PROCEDIMIENTO

- Poner a fuego alto una sartén. Verter el agua y adicionar la mantequilla, azúcar, sal y canela en raja. Dejar hervir.
- Apagar el fuego y agregar de golpe la harina. Mezclar con una cuchara hasta obtener una mezcla homogénea. Colocar la mezcla en una manga pastelera.
- Poner el aceite a calentar y agregar la mezcla.
- Cortar con una tijera la mezcla que sale de la manga y freír de manera que se formen los churros. Rebosar en una mezcla de canela y azúcar.
- Para el relleno, mezclar bien la leche y el café Coscafé instantáneo y colocar en una jeringa de cocina.
- Rellenar los churros con la leche de café.

Chef: Adán Velásquez





# Cazuela de res con vegetales, café Coscafé y chocolate amargo estilo boeuf bourguignon

## PORCIONES: 4

- 2 libras de posta negra cortada en cubos medianos
- 6 onzas de tocino finamente picado
- 2 cebollas moradas medianas picadas en cubos pequeños
- 3 dientes de ajo finamente picados
- 2 zanahorias medianas cortadas en cuartos
- 2 papas medianas cortadas en cubos
- 8 champiñones medianos cortados en cuartos
- 2 ½ cucharadas de aceite de oliva extra virgen

### SALSA

- 2 tazas de vino tinto (puede ser Merlot)
- ¼ taza de coñac o brandy
- 5 tomates maduros medianos, pelados y sin semillas
- 1 rollo de hierbas aromáticas frescas: orégano, tomillo, romero, hoja de puerro, laurel
- ½ taza de café espresso fuerte, preparado con café Coscafé variedad tostado y molido
- 1½ onzas de chocolate amargo 80% de tableta, finamente picado
- ½ cucharadita de comino molido
- Sal y pimienta

### DECORACIÓN

- Ramitas de tomillo fresco

- Retirar la carne y levantar el fondo de cocción con ¾ de taza de vino.
- Saltear los vegetales por separado con ½ cucharada de aceite de oliva cada uno hasta que doren, empezando por las zanahorias y luego los champiñones.
- Incorporar todo lo salteado en una cacerola, carne y vegetales junto con los tomates picados, el vino restante, el coñac, las hierbas aromáticas y el café.
- Cocinar por unos 30 minutos a fuego moderado.
- Agregar las papas y cocinar por 15-20 minutos más hasta que las papas y la carne estén tiernas.
- Agregar el comino y salpimentar al gusto.
- Apagar el fuego, agregar el chocolate y revolver suavemente hasta que se disuelva.
- Servir con una rodaja de pan tostado y decorar con ramitas de tomillo fresco.



## PROCEDIMIENTO

- Calentar una sartén a fuego fuerte y sofreír el tocino con ½ cucharada de aceite de oliva hasta que comience a dorar.
- Agregar el ajo y la cebolla, saltear hasta blanquear y reservar.
- En la misma sartén, agregar 1 cucharada de aceite de oliva y saltear la carne hasta que dore.

Chef: Alejandro Oliveira



**PORCIONES: 8 A 10**

- 3 huevos
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 taza de aceite vegetal
- 6 cucharadas de café Coscafé instantáneo
- 1 taza de agua tibia
- ¼ taza de cocoa amarga
- 2½ taza de harina de trigo para todo uso
- 1½ cucharadita de polvo de hornear

**CREMA**

- 2 tazas de crema para batir
- 1 cucharadita de café Coscafé instantáneo
- ¼ de taza de cocoa (apartir 1 cucharada para el decorado)

**REMOJO**

- 1 taza de leche entera
- ½ taza de leche condensada

## Bizcocho de café Coscafé y chocolate

**PROCEDIMIENTO**

- Precalentar el horno a 350 °F.
- En la batidora colocar los huevos, el azúcar y continuar con la taza de aceite. Enseguida, incorporar el café Coscafé instantáneo con el agua tibia y batir.
- Agregar la cocoa y mezclar bien hasta que no se vean grumos y adicionar la harina gradualmente hasta que la mezcla esté homogénea. Al final incorporar el polvo de hornear.
- Verter la mezcla en un molde previamente engrasado y hornear 40 minutos o hasta que al introducir un palillo salga seco.
- Desmontar y dejar enfriar.

**CREMA**

- En la batidora colocar la crema para batir, la cocoa y el café Coscafé instantáneo hasta que queden a punto de nieve.

**REMOJO**

- Mezclar la leche entera con la leche condensada.

**MONTAJE**

- Partir la torta en 3 capas. Bañar cada una con el remojo y alternar con la crema.
- Encima, decorar con la misma crema de moka y rociar con la cocoa en polvo.



Chef: Yeldi Hernández



# Pechuga de pollo con salsa de café Coscafé y papa acordeón con tocino a la miel

## PORCIONES: 4

- 4 pechugas medianas
- 2 cucharadas de aceite de oliva para freír

### SALSA DE CAFÉ

- ¼ taza de ron
- ½ taza de café espresso fuerte preparado con Café Coscafé variedad tostado y molido
- 2 tazas de caldo de pollo o vegetales
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de harina
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharadita de comino
- Sal y pimienta

### PAPAS

- 4 papas medianas
- 4 lonjas de tocino ahumado (delgadas)
- 2 cucharadas de miel
- 8 cucharadas de mantequilla derretida (2 por papa)
- 2 dientes de ajo picado finamente
- Sal y pimienta

### DECORACIÓN

- 2 brotes de alfalfa
- Tomillo fresco picado finamente

## PROCEDIMIENTO

### PAPAS

- Precalentar el horno a 350 °F. Colocar las lonjas de tocino en una placa para horno forrada con papel para hornear o silicona antiadherente y pintar con la miel.
- Hornear por unos 10-15 minutos o hasta que doren. Reservar sobre papel de cocina.
- Lavar bien las papas con un cepillo.
- Para lograr el efecto acordeón: Hacer cortes finos (de 3 a 4 mm) procurando no llegar hasta el fondo. Se recomienda colocar palitos a los lados de la papa para lograr los cortes con más eficacia y que no se separe la papa.
- Colocar las papas en un recipiente con agua por 15 minutos para sacar el exceso de almidón, retirar y secar.
- Precalentar el horno a 430 °F.
- Mezclar la mantequilla derretida con el ajo.

- Colocar las papas sobre una placa para horno y rociar con la mitad de la mezcla de mantequilla y ajo picado. Salpimentar al gusto y hornear por unos 20 minutos.
- Retirar del horno y separar los cortes cuidadosamente para rociar con el resto de la mantequilla y el ajo, a fin de permitir que la mezcla penetre.
- Hornear por 20 minutos más o hasta que estén doradas.
- Cortar el tocino en tiritas finas y disponer sobre cada papa.

### PECHUGAS

- Sellar las pechugas en una sartén a fuego medio / fuerte con 2 cucharadas de aceite de oliva, por 3 o 4 minutos de cada lado.
- Colocar las pechugas en una asadera y hornear por 15 minutos a 375 °F.

### SALSA DE CAFÉ

- Realizar un roux: En una sartén a fuego medio derretir la mantequilla, agregar la harina y revolver cocinando por un minuto, hasta que quede integrada y homogénea. Reservar.
- Fuera del fuego en la misma sartén donde se selló las pechugas, agregar el ron, volver a colocar la sartén al fuego y una vez que rompa hervor, agregar el caldo, el café y reducir a fuego medio por 4-5 minutos.
- Revolver, agregar la miel, condimentar con el comino y salpimentar al gusto.
- Agregar el roux y revolver hasta que espese la salsa, cuidando que no queden grumos. Rectificar con caldo para lograr la consistencia deseada.

### PARA EMPLATAR

- Cortar las pechugas en filetes de más o menos medio centímetro de espesor.
- Servir las pechugas sobre la salsa, al costado de la papa y decorar con brotes de alfalfa.
- Rociar con el tomillo fresco.

**Chef: Alejandro Oliveira**









## Cerdo al café Coscafé

### PORCIONES: 1

- 8 onzas de lomo de cerdo
- 4 onzas de mantequilla
- 1 cebolla pequeña picada
- ½ taza de azúcar morena
- 2 onzas de ron
- 3 tazas pequeñas de caldo de res
- 1 taza de café espresso fuerte, preparado con café Coscafé variedad tostado y molido
- 2 cucharadas de maicena
- Sal y pimienta

### PROCEDIMIENTO

- Precalentar una cacerola a fuego medio. Agregar la mantequilla y saltear la cebolla picada.
- Incorporar media taza de azúcar morena, cocinar 2 minutos y añadir el ron. Llevar a ebullición.
- Agregar el caldo de res, luego una taza de café Coscafé espresso bien cargado y dejar hervir.
- Incorporar la maicena diluida con caldo de res al tiempo, para espesar la salsa. Probar y agregar sal y pimienta al gusto.
- Proceder a cocinar el lomo de cerdo al grill durante 8 minutos por cada lado.
- Acompañar este plato con la salsa de café, con papa al horno y vegetales al vapor o salteados.



Chef: Carlos Salazar



## Mousse de café Coscafé con gelificación de maracuyá

### PROCEDIMIENTO

- Disolver 8 cucharadas de café Coscafé instantáneo en dos tazas de agua y agregar azúcar. Dejar enfriar.
- En una batidora, colocar la crema Versatié junto con el queso crema y mezclar por unos 5 minutos en la velocidad más alta.
- Agregar poco a poco el café e ir probando hasta encontrar el balance de sabor de dulce y café.

### PORCIONES: 12

- 8 cucharadas de café Coscafé instantáneo
- 2 tazas de agua
- 1 taza de azúcar
- 4 tazas de crema Versatié
- 2 tazas de queso crema

### GELIFICACIÓN DE MARACUYÁ

- 10 maracuyás
- 1 taza de azúcar
- 1 taza de agua
- ½ cucharada de gelatina sin sabor

### TIERRA DE CACAO

- 1 cucharada de cacao
- ⅔ de taza de leche
- 5 huevos
- 2 tazas de harina de trigo
- 1 taza de azúcar
- 1 taza de aceite de aguacate
- 1 cucharada de azúcar morena o dulce de panela rallado

### GELIFICACIÓN DE MARACUYÁ

- En una olla poner partes iguales de azúcar y agua. Cocinar a fuego bajo a punto de burbujas, cuidando que no se queme.
- Agregar el maracuyá sin semillas y dejar reducir.
- Confirmar textura y agregar gelatina para espesar.

### TIERRA DE CACAO

- Mezclar todos los ingredientes y poner la masa en una bandeja con papel mantequilla.
- Esparcir azúcar morena o panela encima y hornear a 350 °F por 15 minutos.
- Una vez horneada y reposada, volver a colocarla al horno a 200 °F para que se siga secando y lograr tener una textura como la tierra, sin dejar que se queme.
- Una vez frío, colocar en un recipiente hermético y congelar.

Chef: Marcela Richardson





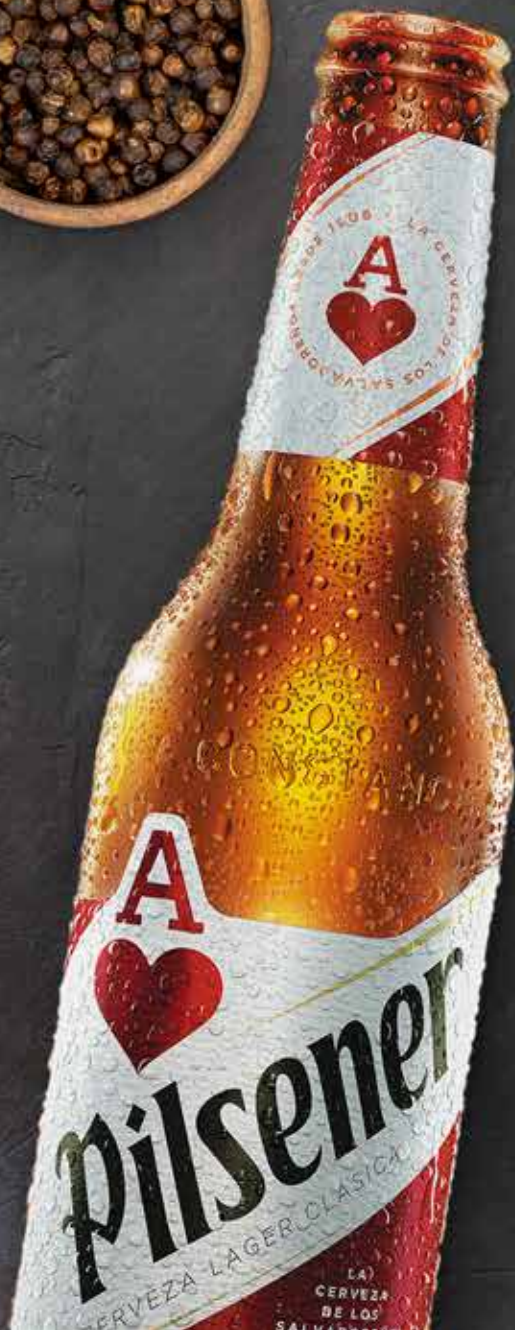
# Cocinando con la cerveza de El Salvador

«Pilsener es la cerveza que une a los amigos y a las familias salvadoreñas desde 1906, gracias a su sabor tan especial. Elaborada con malta de cebada y lúpulo, entre otros componentes de la más alta calidad, posee la bondad de poder acompañar cualquiera de nuestras comidas, a la vez que puede ser un excelente ingrediente de una amplia variedad de platos de la gastronomía salvadoreña.»

*Chef Leo Guzmán*

Presentado por

**A** pilsener





# EL SABOR QUE NOS UNE

— DESDE 1906 —







## Chuletas de cerdo a la cerveza Pilsener

El tiempo de elaboración de esta receta es de aproximadamente 15 minutos. Se presentan cocinadas a la parrilla, pero también son exquisitas a la cacerola y a la plancha.

### PORCIONES: 4

- 1 cerveza Pilsener 330 ml
- 4 chuletas de cerdo frescas
- 1 cebolla blanca grande
- 1 taza de apio picado
- 1 taza de chile morrón
- 1 puerro
- 6 dientes de ajo picados
- 3 papas grandes para el acompañamiento
- 1 pizca de sal al gusto
- 1 pizca de pimienta al gusto para marinar
- Aceite de canola

### PROCEDIMIENTO

- Encender la parrilla y esperar a que el carbón está a punto. Mientras tanto, cortar las orillas de la chuleta para evitar que se encojan. Untarlas con un poco de aceite y salpimentar.
- Colocar las chuletas en la parrilla y dorarlas por ambos lados. Retirar del fuego.
- En una cacerola aparte colocar aceite a calentar e ir añadiendo uno por uno los ingredientes previamente picados: La cebolla, chile, apio, ajo, puerro, una pizca de pimienta y sal al gusto. Sofreír hasta que cambien su color a transparente. Agregar media cerveza Pilsener (puede agregarse toda, según se necesite).
- Agregar las chuletas ya doradas en la cacerola. Dejar que la mezcla se evapore por 10 minutos y estarán listas para servir.

Chef: Leo Guzmán





**PORCIONES: 10**

#### MERMELADA DE JALAPEÑO Y CERVEZA PILSENER

- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento amarillo
- 1 pimiento verde
- ½ taza de vinagre balsámico
- 1 cerveza Pilsener 330 ml
- 1 taza de azúcar
- ⅓ de taza de chiles jalapeños

#### CROQUETAS

- 1½ onzas de queso de capita roja
- 1½ onzas de duro blando
- 8 onzas de queso crema
- 1½ onzas de blue cheese
- 1 taza de empanizador Panko
- 1 huevo
- ½ taza de harina todo uso
- Aceite vegetal para freír

Chef: Iván Aguirre

## Sinfonía de croquetas con mermelada de jalapeño y cerveza Pilsener

#### PROCEDIMIENTO MERMELADA DE JALAPEÑO Y CERVEZA PILSENER

- En una sartén colocar el azúcar, el vinagre balsámico y la cerveza Pilsener. Cocinar a fuego bajo hasta que el azúcar esté totalmente disuelta. Apagar el fuego.
- Retirar las semillas a los pimientos, cortar en cubos y colocar con los demás ingredientes en la sartén. Cocinar de 30 a 35 minutos. Dejar enfriar.
- Quitar las semillas y venas a los jalapeños y picarlos finamente.
- En una licuadora colocar la mermelada y procesar junto a los jalapeños, para que quede una pasta tipo jalea.

#### CROQUETAS

- Rallar los quesos de capita roja, y duro blando. Mezclar con la mitad de queso

crema. Elaborar pequeñas bolitas y refrigerar.

- Mezclar el queso blue cheese con las 4 onzas queso crema, elaborar pequeñas bolitas al gusto y refrigerar.
- En un recipiente hondo colocar harina, en otro el huevo batido y en otro el empanizador Panko.
- Empanizar cada una de las bolitas pasándolas por los ingredientes en este orden: harina, huevo y Panko. Luego refrigerar.
- En una sartén calentar un poco de aceite vegetal a 400 °F y freír cada una de las croquetas.
- Servir acompañadas de la mermelada de jalapeño y cerveza Pilsener, arúgula o cualquier variación de cítrico crocante.





## Camarones al ajillo a la cerveza Pilsener

### PORCIONES: 1

- 3 unidades de camarones grandes debidamente limpios y sin cáscara
- 1 cucharadita de mantequilla
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cucharadita de cilantro
- 1/2 cucharadita de perejil
- 1 taza de cerveza Pilsener
- 2 dientes de ajo fresco
- Sal y pimienta

### PURÉ DE COLIFLOR

- 1 taza de coliflor previamente lavado y limpio
- 2 a 3 cucharadas de queso parmesano rallado
- 1 cucharada de mantequilla
- 2 cucharadas de crema
- Sal y pimienta

### PROCEDIMIENTO

- Picar finamente el cilantro, perejil y ajos. Agregarlos a los camarones limpios.
- Sazonar con sal y pimienta e incorporar en media taza de cerveza Pilsener.
- Dejar marinar durante 20 minutos tapados en la refrigeradora.

- En una cacerola caliente agregar el aceite y la mantequilla, saltear los camarones escurridos de la marinada, hasta que estén dorados por ambos lados. Retirar.
- En la misma sartén agregar la media taza de cerveza Pilsener que se había

reservado para desglasar y recuperar los jugos contenidos en la sartén.

- Dejar consumir a fuego lento hasta obtener una salsa semiespesa.

### PURÉ DE COLIFLOR

- En una olla poner agua a hervir con sal para cocinar la taza de coliflor por 15 minutos o hasta que esté al dente. Sacar y escurrir.
- Luego pasar por un procesador y colocar el puré de coliflor en una cacerola.
- Agregar la mantequilla al tiempo, la crema y el queso parmesano rallado, mezclando bien.
- Corregir sabor con sal y pimienta.

**Chef: Yeldi Hernández**



**PORCIONES: 4****CREPAS**

- 2 huevos medianos
- 1¼ taza de leche
- 2 cucharadas de mantequilla derretida
- 1 taza de harina de trigo
- 1 cucharadita de sal
- 3 cucharadas de azúcar

**ALMÍBAR**

- 1½ taza de cerveza Pilsener
- 1 shot de ron
- ½ taza de jugo de naranja
- ¾ taza de azúcar
- 1 raja grande de canela
- 1 clavo de olor
- 2 ramitas de romero fresco
- 3 granos de pimienta gorda
- 1 pizca de nuez moscada
- 2 plátanos medianos en su punto, cortados al sesgo de unos 3 mm de espesor
- 1 cucharadita de mantequilla

**DECORACIÓN**

- Ralladura de naranja
- Flores de romero o albahaca

## Crepas con plátano escaldado en almíbar de cerveza, naranja y canela

**PROCEDIMIENTO****CREPAS (12 A 15)**

- Licuar los huevos, leche, sal, azúcar, mantequilla y harina por unos 2 o 3 minutos, cerciorándose de que no queden grumos.
- Reservar por 2 horas. Se puede preparar el día anterior dejando reposar en la refrigeradora.
- Verificar que la fluidez de la masa sea como una crema semiespesa y corregir agregando leche de ser necesario, sin batir (sin incorporar aire).
- Colocar una sartén antiadherente mediana a fuego medio hasta que esté bien caliente.
- Verter la masa desde el centro y distribuirla lo más homogéneamente posible, procurando no excederse en la cantidad. Es importante que las crepas queden lo más delgadas posible.
- Colocar las crepas en un plato una encima de la otra, cubrir con una manta y reservar.

**ALMÍBAR**

- Dorar los plátanos de cada lado en una sartén a fuego medio con una cucharadita de mantequilla. Reservar.
- Colocar todos los ingredientes para elaborar el almíbar en una olla a fuego medio, con excepción de los plátanos salteados.
- Hervir por unos 5 minutos para que se evapore el alcohol.
- Agregar los plátanos y hervir a fuego suave por unos 15 minutos más o hasta que estén tiernos.
- Retirar los plátanos.
- Colar el líquido y llevar a fuego medio hasta lograr la consistencia de almíbar.

**PARA SERVIR**

- Colocar 3 o 4 rodajas de plátano en la mitad de una crepa, rociar con almíbar y doblar en cuatro.

**Sugerencia:**

*2 crepas rociadas con almíbar y decoradas con ralladura de naranja y hojas o flores de romero o albahaca.*

**Chef: Alejandro Oliveira**





## Medallones de lomo de cerdo con salsa de cerveza Pilsener sobre variedad de purés

### PORCIONES: 2

- 2 medallones de 6 onzas de lomo de cerdo
- 1 ½ cucharada de aceite vegetal
- 1 cerveza Pilsener 330 ml
- 2 papas
- 1 camote
- ½ naranja
- 1 cebolla blanca grande, cortada en julianas
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de crema
- 1 pizca de canela en polvo
- Sal y pimienta al gusto
- ½ cucharadita de jengibre picado
- Una pizca de nuez moscada
- 4 cucharadas de salsa inglesa

### PROCEDIMIENTO

- Condimentar el lomo con sal y pimienta.
- Poner la cacerola a calentar a fuego alto con una cucharada de aceite vegetal. Agregar los medallones de lomo y freír hasta lograr el término deseado (aproximadamente 4 minutos por lado).

### SALSA

- Saltear la cebolla en una cacerola con media cucharada de aceite vegetal hasta obtener un color oscuro, agregar 4 cucharadas de salsa inglesa.
- Licuar media cerveza con las cebollas aún calientes y agregar sal y pimienta al gusto.

### PURÉS

- Hervir las papas en agua con sal. Una vez cocidas, aplastarlas para hacerlas puré. Mezclar con una cucharada de mantequilla, sal y pimienta y agregar 2 cucharadas de crema.
- Seguir el mismo procedimiento con el camote, agregando una cucharada de mantequilla, jugo de ½ naranja, jengibre picado, una pizca de canela y una pizca de nuez moscada.
- Servir los purés uno junto al otro y colocar los medallones sobre los mismos. Bañar con la salsa de cebolla y cerveza Pilsener.

Chef: Miguel Vanegas







# Parrillada de lomo de aguja y costilla de cerdo a la cerveza Pilsener



## PORCIONES: 1

- 8 onzas de lomo de aguja
- 8 onzas de costilla de cerdo
- 2 cebollines picados
- 2 ajos picados
- 1 cucharadita de paprika
- 2 botellas de cerveza Pilsener de 330 ml
- 4 onzas de mantequilla
- ½ taza de azúcar morena
- 1 cebolla blanca picada
- 3 tazas pequeñas de caldo de res
- 3 cucharadas de maicena
- Sal y pimienta

## PROCEDIMIENTO

- Marinar el lomo de aguja por 30 minutos con la mitad del cebollín, paprika y ajo, adicionando ¼ de botella de cerveza Pilsener.
- Realizar el mismo procedimiento con la costilla de cerdo.
- Proceder a elaborar la salsa, precalentando la cacerola a fuego medio. Agregar la mantequilla y saltear la cebolla picada, luego agregar media taza de azúcar morena. Cocinar por 2 minutos y añadir una botella de cerveza Pilsener.
- Dejar hervir e incorporar la maicena disuelta con el caldo de res. Cocinar y dejar espesar la salsa. Probar y agregar sal y pimienta, si se considera necesario.
- La carne se cocina según el término preferido de cada persona: Rojo, 1 minuto por lado; medio, 2 o 3 minutos por lado; bien cocido, 5 minutos por lado.

Chef: Carlos Salazar





## Lomo de res a la cerveza Pilsener

### PORCIONES: 2

- 1 libra de lomo de res
- 1 cerveza Pilsener
- 1 libra de zanahorias baby
- ½ libra de maní
- 1 caja de kale
- 1 brócoli
- 4 dientes de ajo
- Aceite de oliva extra virgen
- Limón
- 1 libra de queso crema
- 1 litro de agua
- ½ taza de aceite vegetal (a repartir)
- Hielo
- 1 tableta de chocolate Hershey's
- 1/2 libra de hueso de res
- 2 huevos
- 1 taza de crema para batir
- ¼ de vino tinto (para desglasear)
- 1 caja de brotes de alfalfa

### PROCEDIMIENTO

- Tomar el lomo previamente limpio, colocar en una bolsa de cierre fácil y verter dentro  $\frac{3}{4}$  partes de la cerveza Pilsener para marinarlo y encurtir la corteza, dejar reposar por una hora. Tomar un cazo y agregar aceite vegetal, luego cocinar los huesos de res hasta sellar. Una vez los huesos estén sellados, desglasear con vino tinto.
- Colocar otro cazo a fuego alto, agregar agua y sal. Cuando rompa hervor, agregar las zanahorias baby y cocer por 2 minutos. Mientras, preparar un recipiente con agua y hielo para cortar la cocción. Cuando haya pasado el tiempo, sacar las zanahorias y verter inmediatamente en el agua helada.
- Cortar el brócoli en pedazos pequeños, reservar la mitad. Con la otra mitad repetir el mismo procedimiento de las zanahorias.
- En una licuadora colocar 4 dientes de ajo y 4 onzas de agua hasta formar un agua de ajo. Cuando esté listo, reservar, limpiar la licuadora y agregar crema para batir, queso crema, sal y pimienta y 1 cucharada del agua de ajo, licuar hasta conseguir una crema de ajo suave.
- Tomar el brócoli cocido y  $\frac{1}{4}$  de taza de aceite vegetal. Agregar un leve toque de sal y pimienta, luego licuar.

Pasar este aceite en un filtro para café de manera que se separe el líquido de lo sólido.

- En un recipiente batir 2 huevos y agregarles las zanahorias previamente cocidas y secas, rebozarlas en el huevo y pasarlas por maní triturado. Cocinar en una freidora (puede ser de aire o de fritura profunda) por un minuto y medio hasta que el maní esté levemente crujiente, luego tomar papel toalla y secar el excedente de aceite. Reservar.
- Colocar una sartén a fuego medio, agregar aceite y saltear la mitad del brócoli que no se ha cocinado, luego el kale (en ese orden) hasta que el brócoli esté sellado y el kale levemente crujiente.
- Poner otra sartén a fuego alto y agregar aceite de oliva extra virgen y un toque de aceite vegetal, drenar la res marinada y salpimentar por todos lados. Cuando el aceite esté en la temperatura ideal, colocar el lomo y sellar durante 30 segundos por cada lado. Hecho esto, poner la estufa a fuego bajo y tapar con otra sartén para cocinar 3 minutos más hasta llegar al término medio. Retirar el filete de res y dejar reposar en una tabla para cortar posteriormente.
- En la sartén donde se cocinó la carne agregar  $\frac{1}{4}$  de taza de fondo de res,  $\frac{1}{4}$  de taza de cerveza Pilsener mezclada con los jugos del marinado de la carne y la barra de chocolate. Dejar que reduzca hasta lograr un color marrón y que la salsa tome el cuerpo y el sabor ideal, equilibrio perfecto entre dulce y un leve amargor.
- En un plato plano montar el kale, el brócoli salteado y blanqueado, las zanahorias incrustadas de maní y el trozo de res previamente cortado en filetes de 1 pulgada.
- Bañar el filete con la salsa de cerveza y chocolate, y al lado de la salsa verter aceite de brócoli. Terminar con puntos de crema de ajo sobre la carne y sobre ellos colocar brotes de alfalfa.

**Chef: Rodrigo García**



# Deleites culinarios con un regalo de los dioses

Más antiguos que la escritura, los lácteos son ingredientes fundamentales en recetas de todas las civilizaciones. Es por ello que en **El Salvador - 100 experiencias gastronómicas** no pueden faltar exquisitos platillos preparados con quesos, crema y leche de la más alta calidad.

Presentado por





Lo Primero  
en tu Vida



Que el secreto  
de tus platillos  
sea la **frescura** de  
nuestros lácteos.

*Hechos  
con leche  
100%  
salvadoreña*

Haz tus pedidos:  
2294 8818  
[www.salud.com.sv](http://www.salud.com.sv)  
Facebook icon Instagram icon @misaludsv



# Crema de berenjena

## PORCIONES: 4

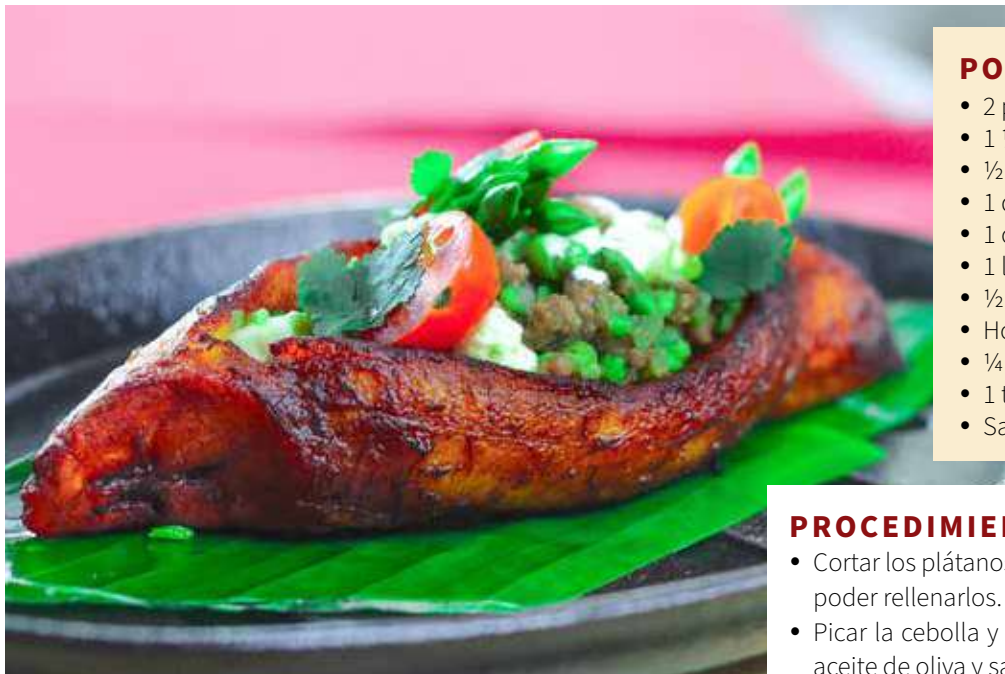
- 2 berenjenas grandes
- 4 lascas de tocino
- ½ cebolla blanca
- 4 onzas de puerro
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de queso parmesano
- 750 ml de caldo de pollo o de verduras
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 4 onzas de queso crema Salud
- 4 onzas de queso cremado Salud
- Sal y pimienta
- Brotes de remolacha para decorar

## PROCEDIMIENTO

- Precalentar el horno a 350 °F.
- Rallar finamente el queso parmesano, colocarlo sobre una bandeja en la forma de su preferencia, puede ser círculos, láminas, etc. Hornear por 15 minutos o hasta que el queso se vea crocante. Reservar.
- Lavar los vegetales, retirar el tallo a las berenjenas, cortar la cebolla y diente de ajo por la mitad, a lo largo.
- Colocar las berenjenas en un recipiente, agregarle 2 cucharaditas de aceite de oliva y sal al gusto. En una sartén o grill precalentado, poner a asarlas junto con la cebolla y diente de ajo hasta que tomen color por ambos lados.

- Poner a precalentar a fuego medio alto una cacerola y dorar el tocino y el puerro cortado en cuadros medianos. Sofreír durante unos 10 minutos y agregar las berenjenas, cebolla y diente de ajo previamente asados. Cubrir con el caldo y cocer de 15 a 20 minutos.
- Rectificar sazón, luego licuar por unos 3 minutos. Volver a llevar al fuego y agregar el queso crema Salud.
- En un plato hondo colocar la crema de berenjena, un trozo de queso cremado Salud, brotes de remolacha, trozos de berenjenas asadas y por último la teja de queso parmesano. Servir caliente.

**Chef: Alexandra Escobar**



## PORCIONES: 4

- 2 plátanos grandes
- 1 ½ taza de aceite vegetal (para freír)
- ½ cebolla blanca grande
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 libra de carne molida
- ½ taza de loroco
- Hojas de cilantro
- ¼ taza de tomate cherry
- 1 taza de queso crema con loroco Salud
- Sal y pimienta al gusto

## PROCEDIMIENTO

- Cortar los plátanos en dos partes y retirar la parte superior para poder rellenarlos. Freír en aceite hasta que se doren y reservar.
- Picar la cebolla y el ajo finamente, agregar una cucharada de aceite de oliva y saltear hasta que esté transparente.
- Agregar la carne molida hasta dorar. Incorporar loroco, cilantro y tomate cherry. Luego, sazonar con sal y pimienta al gusto. Rellenar el plátano frito con la carne preparada.
- Por último, mezclar junto al queso crema con loroco Salud cortado en cuadros pequeños y servir.

# Canoa de plátano con carne y loroco

**Chef: Víctor Molina**







# Arroz cremoso con chipilín

## PORCIONES: 4

- 12 onzas de arroz de grano corto o arborio (risotto)
- 4 ½ tazas de agua
- 1 manojo de chipilín grande
- 1 cebolla blanca mediana
- 1 taza de crema Salud
- ½ taza de queso crema Salud cortado en trozos pequeños
- 2 cucharadas de vino blanco
- 3 cucharadas de mantequilla
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de aceite de oliva

## PROCEDIMIENTO

- Licuar el manojo de chipilín (solo hojas) con el agua, agregar una cucharada de sal y colar.
- Picar finamente la cebolla y saltear con una cucharada de aceite de oliva.
- Agregar el arroz, sofreír por 2 minutos, luego añadir el vino y dejar que se evapore el alcohol.
- Verter la mitad del líquido que se licuó, esperar que reduzca y adicionar la otra parte. Finalmente, cuando el arroz se encuentre al dente, añadir la crema Salud y la mantequilla.
- Remover el arroz hasta que quede cremoso, salpimentar al gusto (cuidar la sal por el queso que se agrega al final).
- Agregar el queso crema Salud en trozos pequeños en la parte superior del arroz a la hora de servir y decorar con algunos brotes o flores comestibles.

Chef: Víctor Molina











## Crepas rellenas de hongos en salsa de loroco

### PORCIONES: 4

#### CREPAS

- 1 taza de harina de trigo todo uso
- 1 huevo
- 1 taza de leche entera Salud
- ¼ cucharadita de sal fina
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de tomillo fresco deshojado
- 1 cucharada de mantequilla con sal

#### RELLENO

- 1 taza de loroco fresco
- 1 taza de crema Salud

- 1 taza de champiñones frescos rebanados
- ¼ taza de cebolla picada
- 1 taza de pimientos morrones de colores cortados en julianas
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- ½ queso crema Salud de 210g
- 1 cucharada de mantequilla o aceite de oliva

### PROCEDIMIENTO

#### CREPAS

- Tamizar la harina antes de utilizar. Luego agregar todos los ingredientes en la batidora.
- Batir hasta tener una mezcla homogénea.
- Colar la mezcla para eliminar cualquier tipo de grumos. Se puede utilizar la mezcla inmediatamente o preservar en refrigeración un máximo de 4 horas.
- Precalentar una sartén a fuego medio. Agregar un poco de mantequilla y verter la mezcla poco a poco en la sartén, dependiendo del tamaño de las crepas.
- Cuando la crepa se haya cocinado bien de un lado, voltear. Reservar las crepas.

#### RELLENO

- Precalentar una sartén a fuego medio. Agregar un poco de mantequilla o aceite.
- Saltear los champiñones junto con los pimientos morrones y la cebolla. Adicionar el loroco.
- Agregar la crema Salud y sazonar con sal y pimienta. Llevar a ebullición.
- Rellenar las crepas y agregar un poco de queso crema Salud para darle cuerpo al relleno.
- Doblar las crepas al gusto.

Chef: Diego Beltrán



# Pastel de queso con frutos rojos

**PORCIONES: 8**

## BASE

- 1 paquete de galletas María
- 4 onzas de mantequilla
- 2 cucharadas de azúcar

## RELLENO

- 2 paquetes de queso crema Salud (16 oz)
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharadita de vainilla
- 4 huevos
- 1 yogurt natural

## JALEA

- ½ libra de fresas
- 4 onzas de mantequilla
- ½ taza de azúcar

## DECORACIÓN

- Fresas
- Moras
- Arándanos (blue berries)

## PROCEDIMIENTO

- Precalentar el horno a 350 °F. Triturar la galleta, agregar la mantequilla derretida y el azúcar.

## RELLENO

- Batir los paquetes de queso crema Salud, agregar el azúcar, la vainilla, incorporar uno a uno los huevos. Por último, agregar el yogurt natural.

## JALEA

- En una olla colocar las fresas en cuadritos, el azúcar y la mantequilla. Cocinar hasta que la jalea espese.

## BASE

- Para el armado del cheese cake, poner la mezcla de galleta en un molde de 8 pulgadas, presionando para formar la concha.
- Hornear esta base por 5 minutos a 350 °F
- Sacar del horno y dejar enfriar.
- Una vez fría la base, agregar el relleno y hacer espirales con la jalea.
- Hornear a baño María por 1 hora y 15 minutos a 350 °F.
- Dejar enfriar y decorar con frutos rojos.

Chef: Ernesto Rivas









# Cremoso de jugo de marañón con salsa de jamaica

## PORCIONES: 6

### CREMOSO

- 6 marañones maduros
- 1 trozo pequeño de jengibre pelado
- 1 taza de azúcar blanca
- 4 tazas de yogurt natural sin azúcar
- 1 taza de azúcar glass tamizada
- 2 onzas de mantequilla sin sal a temperatura ambiente
- 2 tazas de queso crema Salud
- 4 cucharadas de gelatina simple disueltas en ½ taza de agua
- Ralladura de naranja
- Trocitos de piña, mamey y fresas
- Hierbabuena cortada muy fina

### SALSA DE JAMAICA

- 2 tazas de agua
- 1 taza de flores de jamaica
- 1 taza de azúcar blanca
- 2 cucharadas de jugo de limón

### DECORACIÓN

- Alboroto en trocitos
- Fruta de temporada en cubitos
- Hojitas de hierbabuena
- Flores comestibles

## PROCEDIMIENTO

- Licuar los marañones, el jengibre y el azúcar con un poco de agua. Colar la mezcla y reservar.
- En un recipiente grande, con una batidora, cremar la mantequilla y el azúcar glass. Agregar el queso crema Salud y batir hasta que la mezcla sea homogénea y sin grumos.
- Añadir el yogurt natural y terminar de batir. Adicionar la ralladura de naranja para dar más sabor.
- En baño María, calentar la gelatina simple previamente disuelta en agua, hasta que esté clara y ligera.
- Agregar un poco de la mezcla de marañón y yogurt a la gelatina y luego incorporarla al resto del mousse. Por último, añadir la hierbabuena para dar frescura.
- Para armar el mousse, colocar en copas los trocitos de fresas, piña y mamey y rellenar las copas o el molde con la mezcla de marañón y yogurt.
- Refrigerar hasta que esté firme.



### SALSA DE JAMAICA

- En una sartén pequeña, a fuego bajo, agregar el agua y las flores de jamaica.
- Llevar a ebullición a fuego bajo por 4 minutos. Agregar el azúcar y remover hasta que se disuelva. Hervir por 3 minutos más.
- Dejar enfriar la salsa de jamaica y luego agregarle el jugo de limón.

### PARA SERVIR

- Decorar con el alboroto en trocitos, con salsa de jamaica, hojitas de hierbabuena y más fruta.

Chef: Karina Pérez





# Los huevos: nuestro invaluable tesoro alimenticio

Por su versatilidad, accesibilidad y el alto valor nutritivo, los huevos son la proteína de mejor calidad, un superalimento que no puede faltar en el 99% de las cocinas del planeta.

En sopas, ensaladas, estrellados, revueltos, pochados, duros o tibios, los huevos son protagonistas de miles de platillos exquisitos y elementos indispensables para espumar, emulsionar, colorear, decorar y aglutinar los ingredientes de la más amplia gama de recetas dulces y saladas.

*¿Qué sería de nuestros desayunos, mariscadas, pasteles, quesadillas y nuégados sin el toque mágico de los huevos?*

Presentado por





**EN SOPA**



**ENSALADA**



**ESTRELLADOS**



**REVUELTOS**



**DOS HUEVOS**  
**en cada ocasión**

**+ Salud**

**+ Energía**

**+ Nutrición**



**VIVÍ CON HUEVOS**



**@ConHuevos\_sv**



# Desayuno jinete del campo

## PORCIONES: 4

- 8 huevos
- 1 libra de papas
- 8 tortillas salvadoreñas
- 2 libras de lomo rollizo
- ½ cebolla blanca pequeña
- 1 chile verde
- 1 chile jalapeño
- 1 diente de ajo
- 6 tomates de cocina
- 1 mazo de espinacas
- 1 onza de aceite vegetal
- 1 cucharadita de cajún
- 1 cucharadita de consomé de pollo
- 1 taza de aceite vegetal
- 1 onza de mantequilla
- 1 taza de caldo de pollo
- Sal y pimienta negra molida

## PROCEDIMIENTO

- Lavar bien las papas y cortar en cubos. Sazonar con el cajún, sal y pimienta al gusto, y freírlas en una taza de aceite.
- Cortar las tortillas en triángulos pequeños y ponerlas a freír. Agregar sal al final.
- Saltear la espinaca con la mantequilla, sazonar con sal y pimienta.
- Para la salsa, cortar en macedonia la cebolla, el tomate, el chile verde y el chile jalapeño.

- Saltear bien con el ajo cortado en cuadros pequeños.
- Verter el caldo de pollo y dejar hervir hasta que reduzca.
- Agregar el consomé, sal y pimienta al gusto.
- En una cucharada de aceite saltear el lomo rollizo cortado en cubos. Salpimentar.
- Poner una sartén al fuego con 3 cucharadas de aceite. Cuando esté bien caliente, cocinar los huevos estrellados.

Chef: Jairo Sánchez



## PORCIONES: 4

- 6 papas (24 onzas) peladas, cortadas en rodajas finas
- ½ cebolla blanca cortada en julianas
- 4 cucharaditas de aceite de oliva
- 4 chorizos (a elección)
- ½ chile rojo

- 4 huevos grandes
- Sal y pimienta al gusto
- Mini hojas de arúgula para decorar

## ALIOLI

- 5 yemas de huevo, 2 dientes de ajo, ½ taza de aceite de oliva, ½ limón, sal y pimienta al gusto

## PROCEDIMIENTO

- Saltear la papa y la cebolla con una cucharadita de aceite de oliva hasta que la papa esté blanda. Reservar.
- Cortar el chile rojo y los chorizos en cuadros pequeños, saltear con una cucharadita de aceite de oliva hasta que los vegetales cambien de color y reservar.
- Batir los 4 huevos y mezclar en un recipiente con la papa, vegetales y chorizo, sazonar con sal y pimienta.
- Calentar una sartén antiadherente con dos cucharaditas de aceite de oliva a fuego medio, agregar la mezcla de huevos y cocinar por 10 o 12 minutos aproximadamente, tapando hasta cuajar.
- Servir con aderezo alioli y hojas de arúgula.

## ALIOLI

- Licuar todos los ingredientes a excepción del aceite de oliva, que se debe agregar poco a poco hasta obtener la textura de una mayonesa.

Chef: Víctor Molina

# Tortilla de papa con pimiento, chorizo y alioli



# Quiche de hongos con queso capita roja y duro blando

## PORCIONES: 4

### RELLENO

- 1 onza de queso duro blando
- 1 onza de queso capita roja
- 2 onzas de queso mozzarella
- 3 huevos
- ¼ taza de crema
- ½ taza de leche
- ½ taza de champiñones frescos

### MASA DE TARTALETA

- 100 gramos de harina
- 50 gramos de mantequilla
- 1 huevo
- ¼ cucharadita de sal

## PROCEDIMIENTO

### RELLENO

- Licuar los quesos, la crema, la leche y un huevo hasta que queden bien integrados.

### MASA DE TARTALETA

- Precalentar horno a 400 °F.
- En un recipiente colocar la harina, sal, el huevo y la mantequilla a temperatura ambiente, unir con la mano hasta que quede una mezcla homogénea. Estirar la masa con la ayuda de un rodillo y colocar en un molde pequeño.
- Si la masa está demasiado suave, ayudarse con papel mantequilla para poder estirar y colocar en el molde.
- Poner un poco de peso sobre papel aluminio en la tartaleta para que no se cree un vacío (frijoles o garbanzos crudos).
- Hornear hasta que esté ligeramente dorada. Sacar del horno y colocar la mezcla del relleno, los hongos cortados en rebanadas y hornear por 15 minutos más.
- Revisar con un palillo de dientes para ver si ya está cocido, si el palillo sale seco significa que ya está listo.
- Encima del quiche colocar dos huevos y cocinarlos con un soplete culinario o llevar al horno por 10 minutos.

Chef: Iván Aguirre











## Ensalada de huevos al César

### PORCIONES: 2

- 6 huevos
- ½ taza de crutones
- ¼ taza de tocino
- ⅓ taza de aderezo César
- 1 lechuga romana
- ¼ taza de queso parmesano cortado en lascas
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- ½ taza de queso parmesano
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de anchoas
- 2 ½ tazas de aceite de oliva
- ¼ taza de yogurt natural

### ADEREZO CÉSAR

- 5 huevos
- 1 cucharada de mostaza Dijon

### PROCEDIMIENTO

- En una olla con agua hirviendo poner a endurar los huevos durante 12 minutos.
- Hornear en una bandeja el tocino por 14 minutos a 350 °F. Dejar enfriar.
- Colocar en un plato una base de lechuga romana.
- Cortar los huevos en cuartos y colocar sobre la lechuga.
- Agregar crutones, miga de tocino, queso parmesano y servir con el aderezo César.

### ADEREZO CÉSAR

- En una olla con agua hirviendo pochar los huevos por 1 minuto. Retirar.
- En un vaso de licuadora o procesador, colocar los huevos pochados con los demás ingredientes a excepción del aceite de oliva y el yogurt.
- Licuar a velocidad máxima e ir incorporando el aceite de oliva en forma de hilo hasta obtener una mezcla espesa.
- Colocar esta mezcla en un recipiente hondo y diluir con el yogurt natural.
- Agregar sal y pimienta al gusto.

Chef: Michelle Iraheta



# Bagel con huevo: unión de dos culturas

## PORCIONES: 2

- 1 bagel partido por mitad (o pan a elección)
- 2 huevos
- ¼ taza de chile morrón en cuadritos
- ¼ taza de cebolla en cuadritos
- 1 aguacate
- 1 cucharadita de cebolla morada picada
- Limón y sal al gusto
- 6 chorizos de Cojute (butifarra o similar)
- 2 cucharadas de blue cheese
- 4 cucharadas de crema
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de ajonjolí negro o semillas de chía para decoración
- 1 cucharadita de mantequilla
- 4 cucharadas de agua
- 1 cucharadita de aceite vegetal

## PROCEDIMIENTO

- Cortar el chorizo en rodajas, sofreír con el aceite por tres minutos a fuego medio, agregar cebolla y chile morrón. Cocinar 2 minutos adicionales y salpimentar al gusto.
- Mezclar la crema con el blue cheese y poner a hervir por un minuto hasta lograr una mezcla homogénea.

- Machacar el aguacate con la cebolla morada y agregar limón y sal al gusto.
- Poner mantequilla a derretir en una cacerola antiadherente.
- Agregar los huevos (estrellados), sazonar con sal. Cuando la yema se esté poniendo blanca, agregar 4 cucharadas de agua.
- Tapar por 1 minuto y retirar del fuego.
- Tostar el pan y untar el guacamole sobre el mismo. Luego, colocar los huevos, el sofrito de chorizo y la salsa de queso, en ese orden. Decorar con el ajonjolí negro al gusto.

Chef: Miguel Vanegas





# Flan de dulce de panela

## PORCIONES: 4

- 5 huevos
- 1 taza de leche evaporada
- 1 taza de leche condensada
- 1 cucharada de vainilla oscura
- 1 taza de dulce de panela en polvo
- ¼ taza de agua

## PROCEDIMIENTO

- Precalentar una sartén a fuego medio, agregar media taza de dulce de panela triturado y agua, diluir hasta que quede una miel espesa pero moldeable.
- Luego colocar la miel de panela en el molde.
- Mezclar el resto de los ingredientes en una licuadora.
- Verter la mezcla al molde sobre la miel de panela.
- Preparar un molde más grande y agregar agua caliente. El molde con la mezcla deberá taparse con papel aluminio y colocarse en el otro molde con agua caliente. A este método se le conoce como baño María.
- Precalentar el horno a 350 °F. Cocinar a baño María por 40 minutos aproximadamente. El flan estará listo cuando al insertar un palillo este salga limpio, es decir sin restos del flan.
- Dejar reposar 30 minutos a temperatura ambiente y luego una hora en la nevera.
- Desmontar con cuidado y servir.

Chef: Diego Beltrán







# El yogurt en la cocina: ancestral, versátil y saludable

Ingrediente esencial de la cocina de muchas civilizaciones ancestrales, el consumo de yogurt está asociado también con la salud y la longevidad. Es tan antiguo y apreciado, que algunas traducciones bíblicas consignan que «*cuando la comida estuvo lista, Abraham tomó yogur y leche junto con la carne asada...*». (Génesis 18:8).

Presentado por







 @yogurtyes

 Yogurt Yes El Salvador

 @quesoslactolac

 Lactolac Centroamérica





## Filete de dorado con salsa de yogurt cremoso de alcapate y cilantro

### PORCIONES: 1

- 1 filete de pescado dorado de 6 onzas
- 1/2 taza de aceite de oliva, la cual se distribuirá en toda la receta
- 1/4 cucharadita de eneldo fresco
- 1/4 cucharadita de paprika
- 1/4 cucharadita de mejorana
- 1/4 de mango panadés
- 1/4 de cebolla morada
- 1 limón
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 1/4 taza de quinoa roja
- 1/2 taza de agua
- 1/2 cucharadita de alcapate
- 1/2 taza de Yogurt YES Cremoso Natural
- Sal y pimienta negra al gusto

### PROCEDIMIENTO

#### PESCADO

- Mezclar 1/4 taza de aceite de oliva, paprika, mejorana, eneldo, un diente de ajo finamente picado, sal y pimienta al gusto.

Revolver y colocar sobre el filete de pescado. Dejarlo reposar por 20 minutos y luego ponerlo en una sartén caliente con una cucharada de aceite de oliva. Dorar por ambos lados a temperatura media hasta que esté cocido.

#### ACOMPAÑAMIENTO

- Cortar el mango panadés y la cebolla morada en julianas finas, agregar 1 cucharada de cilantro y 2 cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta.

#### QUINOA ROJA

- Añadir 2 cucharadas de aceite de oliva en una olla más 1/4 de taza de quinoa roja, un diente de ajo finamente picado, sal, pimienta y media taza de agua. Dejar hervir, tapar y bajar el fuego hasta que el agua se consuma y la quinoa se esponje.

#### SALSA

- Poner en un procesador de alimentos o en la licuadora el Yogurt YES Cremoso Natural con el alcapate, 1 cucharada de cilantro, 1 cucharada de aceite de oliva, ralladura de medio limón y su jugo, sal y pimienta al gusto. Procesar hasta lograr una consistencia de salsa fría.

Chef: Yeldi Hernández



# Poke salvadoreño

## PORCIONES: 4

- 1 lechuga kale (o de su preferencia)
- 4 onzas de semilla de marañón o pepitoria sin cáscara
- 2 elotes blancos sazones (camagua)
- ½ aguacate
- 2 rábanos
- 6 cucharadas de jugo de limón
- Salsa picante
- ½ taza de frijoles salcochados
- 1 taza de mango sazón (de color amarillo y la carne firme)
- 1 huevo de codorniz
- 3 cucharadas de aceite de oliva

### ADEREZO DE YOGURT NATURAL, CILANTRO Y PEPINO

- 2 cucharadas de cilantro picado
- ¼ de taza de Yogurt YES Cremoso Natural
- 1 cucharadita de vinagre blanco
- Jugo de ½ limón
- 2 cucharadas de cebolla morada finamente picada
- 2 cucharadas de pepino sin semilla y rallado
- Sal al gusto



## PROCEDIMIENTO

- Desinfectar la lechuga remojándola por 5 minutos en agua con unas gotas de cloro, escurrir en un colador por unos 10 minutos.
- Con las manos, quebrar las lechugas en trozos pequeños.
- Desgranar los elotes. En una sartén asar los granos poco a poco hasta lograr un color dorado, entre 10 y 15 minutos. Cuando estén tomando color, agregar sal y unas gotas de limón. Colocarlo en un recipiente y agregar más jugo de limón, rectificar de sal y añadir unas gotas de salsa picante a elección.
- Cortar el mango en lascas gruesas.
- Colocar una sartén o una parrilla de teflón a fuego medio bajo y poner a asar los mangos cuando esté caliente.

Dejar que tomen color, retirarlos del fuego y cortarlos en cubos pequeños.

- Mientras tanto, pelar y cortar el aguacate en láminas finas u otro corte a elección.
- Lavar y cortar los rábanos en rodajas muy finas, luego en un recipiente colocar agua con hielo y dejar las rodajas de rábano aproximadamente por unos 20 minutos para que se vuelvan transparentes y estén crocantes.
- En una sartén de teflón colocar aceite, dejar que caliente bien y freír el huevo de codorniz, de preferencia con la yema tibia.
- Mezclar todos los ingredientes del aderezo y reservar.
- En un recipiente de ensaladas, poner las lechugas, añadir sobre estas el aguacate, mango, rábano, semillas, elote y frijoles salcochados. Colocar un huevo de codorniz en el centro y agregar el aderezo de Yogurt YES Cremoso Natural, cilantro y pepino.

**Chef: Alexandra Escobar**



# Brownie con caramelo y crema batida de Yogurt YES de Aloe Vera

## PORCIONES: 8

- 1 taza de chocolate amargo (tableta o chispas)
- 2 onzas de mantequilla
- 1 taza de azúcar blanca
- ½ taza de azúcar morena
- 3 huevos
- 1 cucharadita de vainilla
- ½ taza de harina todo uso
- ¼ taza de cocoa
- ½ taza de caramelo repostero
- 1 Yogurt líquido Yes de Aloe Vera
- 1 taza de crema para batir
- 1 taza de azúcar
- Fruta de temporada

- Aparte, en un recipiente, agregar azúcar blanca, azúcar morena, uno a uno los huevos, la vainilla y el chocolate derretido. Mezclar bien.
- Incorporar la harina y la cocoa con movimientos envolventes.
- Colocar la mezcla en un molde de 7 x 7" engrasado y enharinado.
- Hornear a 350 °F por 30 minutos. Dejar enfriar y desmoldar.
- Preparar la crema batida de aloe vera batiendo la crema de leche con el Yogurt líquido YES de Aloe Vera y el azúcar.
- Para el montaje, dejar enfriar el brownie. Colocar encima el caramelo, la crema batida de Yogurt líquido YES de Aloe Vera y por último decorar con fruta de temporada, pudiendo ser frutos rojos, mango, kiwi o duraznos en láminas.

## PROCEDIMIENTO

- Precalentar el horno a 350 °F.
- Derretir el chocolate a baño María y agregar la mantequilla. Una vez derretido todo, dejar enfriar.

Chef: Ernesto Rivas





# Peras al vino tinto con espejo de salsa de Yogurt Griego Yes de fresa

## PORCIONES: 3

- ½ taza de canela en raja
- 1 cucharadita de anís estrella
- 3 peras verdes
- 2 cucharadas de jarabe
- 3 tazas de vino tinto tempranillo
- 1 taza de Yogurt Griego YES de fresa
- ½ taza de crema de leche
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de fresa
- 1 cucharadita de arándanos
- 1 cucharadita de moras

## PROCEDIMIENTO

- Lavar las peras y pelar bien.
- En una olla colocar el vino tinto, el jarabe y las especias junto con las peras.
- Llevar a fuego medio por 30 minutos.
- En recipiente grande y con la ayuda de una batidora de mano o un batidor eléctrico batir el Yogurt Griego YES de fresa, la crema de leche y el azúcar hasta que quede una consistencia un poco cremosa.
- En un plato montar la nata de Yogurt Griego YES de fresa junto con las peras ya frías. Adornar con fresas en rodajas, arándanos y moras.

Chef: Iván Aguirre





# El aliado perfecto en el bar y la cocina

Además de elegantes y deliciosos cocteles, descubra como Tíc Táck es el ingrediente perfecto para preparar los más variados platillos dulces y salados. Convierta al licor nacional de los salvadoreños en un aliado que no pueda faltar en su bar y en su cocina.

Presentado por

**TÍC**   
**TÁCK**





+70 AÑOS  
CALIDAD DE EXPORTACIÓN

# TIC TACK

## PREMIUM



EL LICOR NACIONAL DE LOS SALVADOREÑOS



Número de contacto: 2222-7910



[info@destileriacentral.com](mailto:info@destileriacentral.com)



# Gallo en chicha con Tíc Táck

Este platillo de la gastronomía salvadoreña debe sus orígenes a la influencia de Francia (Coq au vin o gallo al vino), que comenzó en la época colonial y se acentuó en el siglo XIX, después de la Independencia. Es quizás uno de los platillos más consumidos en sus diversas versiones.

En el Reino de Guatemala, su preparación era un mensaje de fiesta, ya que se servía en celebraciones importantes o en fechas especiales. El Salvador adoptó este platillo con particulares ingredientes, que forman una armonía de sabores al paladar, incluyendo la chicha salvadoreña, especias y productos diversos según la celebración.

En nuestra receta hemos agregado Tíc Táck Premium y el resultado ha sido espectacular.



## PORCIONES: 6

- 1 gallo adulto (de aproximadamente 4 a 5 libras)
- ½ botella de chicha de maíz
- ½ botella de Tíc Táck Premium
- 2 bollos de pan francés
- 2 cebollas blancas medianas
- 1 cabeza de ajos limpia
- 1 laja de panela (la mitad del atado de dulce)
- 2 cucharadas de aceite vegetal

### PARA LA SALSAS

- 2 libras de tomates (12 tomates medianos aproximadamente)
- 1 chile verde
- 3 chiles guajillos secos
- 3 chiles ciruelas secos
- 1 cucharada de aceite de oliva

- 1 taza de vino blanco seco
- 1 onza de ajonjolí tostado
- 1 manojo de olor de hierbas
- 1 raja de canela pequeña
- Especias al gusto (tomillo y laurel)

### PARA LAS GUARNICIONES DE LA SALSAS

- 4 onzas de ciruelas deshidratadas
- 1 onza de alcaparras
- 24 butifarras curadas (de Cojutepeque)
- 6 cebollitas de cambray
- ½ cucharada de aceite de oliva
- 2 papas en trozos
- 1 zanahoria mediana en trozos
- 1 cucharada de perejil picado

## PROCEDIMIENTO

- Cortar el gallo en 4 u 8 partes y colocar en un recipiente hondo. Incorporar las cebollas blancas haciendo dos incisiones en forma de cruz. Separar los dientes de ajo ya limpios y presionar un poco para aprovechar sus propiedades al máximo. Agregar la laja de panela, chicha y Tíc Táck Premium.
- Remover todos los ingredientes y finalmente colocar el pan francés, tapar y reservar en refrigeración por al menos 12 horas antes de la preparación.
- Para la salsa, cortar los tomates, chile verde y chiles secos en trozos. Calentar una sartén con aceite de oliva y saltear los vegetales y chiles secos por partes, asegurando un dorado leve, el cual intensificará los sabores en la salsa.
- Incorporar el vino blanco y dejar reducir por 5 minutos a temperatura baja. Retirar del fuego y dejar reposar por 10 minutos.
- En una licuadora procesar los vegetales salteados y la reducción de vino blanco, hierbas aromáticas, canela y especias con todo lo macerado en el gallo (chicha, Tíc Táck Premium, cebollas, ajo, panela y pan francés). La mezcla debe quedar homogénea, sin grumos. Reservar.
- Salpimentar el gallo y sellar en aceite vegetal hasta dorar por cada lado de las piezas. En una olla de barro u otro material, colocar la salsa, las piezas del gallo selladas y doradas, cocinar a fuego lento por espacio de 30 minutos, tapado.
- Es posible que necesite 1 taza de agua, vino, chicha o más Tíc Táck Premium, debido a la evaporación.
- Pasado el tiempo de cocción, incorporar las guarniciones de la salsa, a excepción de las cebollitas de cambray, cocinar por 20 minutos más, tapado. Esto garantizará la ternura de la carne del gallo.
- Dorar las cebollitas cambray en aceite de oliva e incorporarlas a la preparación, rectificando sazón con sal. Retirar del fuego y reservar hasta servir.
- Es tradicional servir este platillo con un buen arroz blanco. Para el servicio, emplatar el arroz al centro, una pieza de la carne del gallo, vegetales, ciruelas, butifarras y algunas alcaparras, una porción generosa de salsa y perejil fresco para decorar.

**Chef: Manuel Cuerno Rico**





## Sorbete de limón al Tíc Táck

### PORCIONES: 7

- 2½ tazas de jugo de limón
- 1 litro de agua (900 gr)
- 2¼ tazas de azúcar (500 gr)
- Ralladura de 1 limón
- ¼ taza de Tíc Táck (tradicional o Black)
- 4 claras de huevo
- Pizca de sal

### PROCEDIMIENTO

- Exprimir los limones con un exprimidor manual o eléctrico. Reservar.
- En una olla incorporar el jugo de limón, agua, azúcar y ralladura de limón. Mezclar bien y llevar al fuego hasta que rompa hervor.
- Apagar el fuego, colar la mezcla de limón y en este momento añadir el

Tíc Táck. Reservar en un recipiente hondo y dejar enfriar.

- Montar con una batidora las claras de huevo a punto de nieve con una pizca de sal.
- Una vez esté bien fría la mezcla de limón, incorporar las claras bien montadas y batir con las varillas eléctricas hasta que quede una mezcla espumosa.
- Tapar el recipiente hondo con papel film y llevar al congelador durante 2 horas.
- Cada 30 minutos sacar el recipiente del congelador, batir nuevamente muy bien y colocarlo de nuevo al congelador. Este paso se hará un total de 4 veces hasta que se cumplan las 2 horas.
- Servir el sorbete en vasos o copas y decorar con unas rodajas de limón.



Chef: Carlos Enrique Palomo (Calolo's cuisine)





## Camarones flambeados con Tíc Táck

### PORCIONES: 4

- 2 libras de camarones
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de mantequilla
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla pequeña
- 1 taza de tomates cherry
- 1 cucharadita de chile picante en escamas (chile quebrado)
- ¼ taza de Tíc Táck Premium
- 2 cucharadas de queso parmesano
- ¼ manojo de perejil
- Sal y pimienta

### PROCEDIMIENTO

- Picar finamente cebolla, ajo y hojas de perejil. Reservar por separado.
- En una sartén a fuego medio, agregar el aceite de oliva, luego la mantequilla y dejar que esta se derrita.
- Agregar los camarones pelados y desvenados, sazonar con sal y pimienta, cocinar por 2 minutos. Luego, dar vuelta y agregar los tomates.
- Reducir el fuego y agregar el chile picante en escamas (chile quebrado), ajo y cebolla.
- Agregar el Tíc Táck Premium y flambear.
- Apagar el fuego y añadir el queso parmesano y el perejil.



Chefs: Rodrigo Quintanilla y Óscar Pinto





## Tíc Táck maracuyá y granadilla

- 1¾ onzas de Tíc Táck macerado en chile morita
  - 2 onzas de mix de granadilla y maracuyá
  - ½ onza de sirope simple
  - ½ onza de limón
  - Clara de 1 huevo pequeño
- MACERACIÓN**
- 4 rajas de chile morita sin semillas
- 1 botella de Tíc Táck de 750 ml
- MIX DE GRANADILLA Y MARACUYÁ**
- 1 taza de jugo de granadilla
  - 1 taza de jugo de maracuyá
- DECORACIÓN**
- Ralladura de limón
- CRISTALERÍA**
- Copa tipo Martini o champagne

### PROCEDIMIENTO

- Enfriar una copa tipo Martini por 8 minutos en la nevera.
- Verter todos los ingredientes en una coctelera sin hielo y mezclar por 5 segundos en seco.
- Agregar hielo y mezclar por 10 segundos más.
- Colar la mezcla en la copa y decorar con ralladura de limón.
- Para la maceración verter la botella de Tíc Táck junto a las rajas de chile morita en un recipiente hermético de vidrio.
- Dejar reposar por 8 horas o durante el transcurso de la noche.
- Colar la mezcla sin dejar residuos de chile en el líquido.
- Para el mix de granadilla y maracuyá, mezclar ambos jugos.

Mixóloga: Andrea Zablah Álvarez

## Caricia tropical

- 1½ onzas de Tíc Táck Premium
- 3 onzas de jugo de sandía
- 3 cuadros de sandía
- 1 hoja de albahaca
- 1 trocito de chile jalapeño
- 1 onza de jarabe de menta
- 3 gotas de jugo de limón
- Saborizante de maracuyá

### DECORACIÓN

Pincho con dos bolitas de sandía, hoja de albahaca y trozo de chile jalapeño

### CRISTALERÍA

Copa de Martini

### PROCEDIMIENTO

- Poner a enfriar una copa tipo Martini.
- En una coctelera poner los 3 cuadros de sandía y triturarlos, agregando poco a poco el jugo de sandía. A continuación, incorporar la hoja de albahaca, trocito de chile jalapeño, jarabe de menta y gotas de jugo de limón. Mezclar por 5 segundos.
- Agregar hielo y mezclar por 10 segundos más.
- Colar y servir en la copa de Martini fría con un borde escarchado con saborizante de maracuyá.
- Decorar con un pincho con 2 bolitas de sandía, 1 hoja de albahaca y un trocito de chile jalapeño.

Bartender: Emanuel Balmore Díaz



## Mamacita

- 1½ onzas (45 ml) de Tíc Táck Premium
- 1 onza (30 ml) de puré de mamey\*
- 1 onza (30 ml) de jugo de naranja
- ½ onza (15 ml) de jugo de limón
- ½ onza (15 ml) de jarabe de azúcar
- Ginger ale para completar

### DECORACIÓN

Piel de naranja y rodaja de mamey

### CRISTALERÍA

Copa de espumante

### PROCEDIMIENTO

- En una coctelera con hielo agregar todos los ingredientes a excepción de la soda de ginger ale. Mezclar bien por 10 segundos.
- Colar en una copa fría, agregar la soda de jengibre (Ginger ale), aromatizar con la piel de naranja y decorar con las rodaja de mamey.

### PURÉ DE MAMEY

- En un procesador de alimentos o en una licuadora agregar la pulpa del mamey con un poco de agua, licuar hasta conseguir un puré homogéneo.
- \*Si el puré de mamey es muy dulce, omitir en la receta del cóctel la ½ onza de jarabe de azúcar.

Mixólogo: Charles Rosse





# Para momentos de sabor y alegría

Compartimos estas recetas elaboradas con el pan nuestro de cada día que fabrica y distribuye Crío Inversiones. En la preparación de estas delicias, los chefs han utilizado, además, vinos, licores y otros productos alimenticios de primera calidad, distribuidos por esta empresa 100% salvadoreña.

Presentado por





# EN CRIO

TENEMOS LO QUE NECESITAS

Somos una solución integral para tu empresa, te ayudamos a **crecer y rentabilizar tu negocio**. Empresa 100% salvadoreña, cuya misión es crear momentos de sabor y alegría.

## LICORES Y BEBIDAS DE MARCAS LÍDERES



Distribuimos +100 marcas líderes, incluyendo el portafolio de vinos más GRANDE del país

- VINOS
- VODKA
- TEQUILA Y MEZCAL
- RON
- GIN
- CERVEZAS
- WHISKY
- BEBIDAS
- DIGESTIVOS Y APERITIVOS



## ALIMENTOS



Fabricamos productos con altos estándares de calidad y tecnología de vanguardia, para darle la mejor solución a tu negocio

- PANADERÍA
- ALIMENTOS TÍPICOS
- FRIJOLES
- ESCABECHE Y ENCURTIDOS

- Masa ultra congelada
- Precocidos congelados
- Terminados congelados
- Terminados ambiente

## TIENDAS

6 tiendas retail



### TIENDAS ESPECIALIZADAS

La Barrica | Cheers  
Tiendas gourmet especializadas en:

- Vinos
- Licores
- Delicatessen
- Experiencias
- Barrica2Go
- Canastas de regalo



■ E-COMMERCE  
labarrica.com

nuestras  
**marcas**



Doña Lita



LA BARRICA  
VINOS - LICORES - DELI

Cheers  
WINE & SPIRITS BARRICA

CONTÁCTANOS  [crio.com.sv](http://crio.com.sv)  2133-4800





# Brusquetas de jamón de bellota

## 5 Jotas con pesto de semilla de paterna

### PORCIONES: 4

- 2 medias baguetes con aceitunas negras Badú
- 12 porciones de jamón de bellota 5 Jotas
- ½ taza + 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 taza de albahaca fresca
- 2 dientes de ajo
- ¼ taza de queso parmesano rallado
- 1 taza de semillas de paterna cocidas
- 1 taza de tomates cherry

### PROCEDIMIENTO

- Cortar el pan en rebanadas con ángulo, poner las 3 cucharadas de aceite de oliva por encima del pan y tostar durante 5 minutos.
- Combinar la albahaca con el ajo, queso parmesano, aceite de oliva restante y semillas de paterna en un procesador, mortero o licuadora hasta conseguir una consistencia pastosa y uniforme. Reservar.
- Cortar los tomates por mitad.
- Colocar en el pan una cucharada de pesto de semilla de paterna, tomates y el jamón de bellota 5 Jotas.
- Servir inmediatamente.

Chef: Óscar Pinto





## Sándwich de chicharrón en pan de agua Badú

### PORCIONES: 4

- 4 panes de agua Badú
- 1½ libras de chicharrones
- 1 taza de aceite de oliva
- 1 huevo
- 1 cucharada de vinagre
- 2 dientes de ajo
- ½ manojo de alcapate
- 1 libra de queso rallado
- Berro
- 3 cebollas moradas medianas
- 3 limones
- 1 naranja
- ½ cucharada de orégano
- Sal
- 2 chiles cola de gallo

### PROCEDIMIENTO

#### MAYONESA DE ALCAPATE

- En la licuadora colocar el huevo, aceite, vinagre, sal, ajo y alcapate. Licuar hasta conseguir la textura deseada. La temperatura del huevo y el aceite debe ser similar. Reservar.

#### CEBOLLA CURTIDA

- Cortar la cebolla en julianas.
- Exprimir el jugo de los limones y la naranja.
- En un frasco de vidrio colocar la cebolla, sal, el orégano y el chile picado.
- Agregar jugo de limón y de naranja. Dejar reposar al menos 3 horas.

#### PARA EMPLATAR

- Calentar los chicharrones en una sartén.
- Cortar el pan de agua Badú por la mitad.
- Untar el pan con mayonesa de alcapate.
- Colocar el chicharrón cortado en rodajas y el queso encima.
- Calentar en el horno a 350 °F durante 3 minutos o hasta que el queso esté derretido.
- Terminar con la cebolla curtida y el berro.

Chefs: Rodrigo Quintanilla y Óscar Pinto

## Nachos Badú Las Mañanitas

### PORCIONES: 4

- 2 bolsas de nachos de maíz Badú
- 3 bolsas de frijoles refritos Comali
- 8 huevos
- 1 cebolla blanca grande
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 taza de crema
- ½ libra de queso capita rallado
- 5 chiles chiltepes
- 3 tomates
- ¼ manojo de cilantro
- 1 limón
- Sal y pimienta

### PROCEDIMIENTO

- Picar finamente media cebolla y el ajo.
- En una olla, calentar el aceite y sofreír la cebolla y el ajo por 5 minutos.
- Agregar la crema, el queso rallado y el chile chiltepe (dependiendo del nivel que se desee, se puede agregar entero para un sabor menos picante o picado para más picante). Cocinar por 5 minutos y retirar del fuego.
- Cortar en cubitos los tomates y la media cebolla restante. Agregar el cilantro, del cual se han picado las hojas y mezclar. Sazonar con sal, pimienta y el jugo de limón.
- Freír los huevos en una sartén.
- Colocar aceite de oliva en una sartén y calentar los frijoles.
- Calentar los nachos de maíz Badú. Colocar en los platos los frijoles refritos Comali, haciendo con estos una cama. Sobre ellos poner los nachos de maíz Badú, el chirmol al gusto, los huevos fritos y bañarlos con la salsa de queso caliente.

Chef: Óscar Pinto







## Ceviche de camarón tropical

### PORCIONES: 4

- 2 libras de camarón príncipe
- 2 dientes de ajo
- ¼ de cebolla blanca
- 1 rama de apio
- 8 onzas de jugo de limón
- 1/2 taza de jícama
- 1/2 taza de piña dulce
- 1 mango sazón
- 1/2 cebolla morada
- 1 cucharada de jengibre
- 1/2 manojo de cilantro
- Hojas de hierbabuena
- 1 naranja
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal al gusto
- Pimienta negra molida
- 2 aguacates
- 1 bolsa de nachos de maíz Badú

### PROCEDIMIENTO

- Limpiar el camarón antes de cocerlo y tener cuidado de eliminar los intestinos, una línea oscura que corre longitudinalmente por la parte alta del cuerpo y cola.
- Poner a hervir agua con ajo, cebolla y apio.
- Cuando esté a máxima ebullición introducir los camarones y dejar en el fuego de 3 a 5 minutos. Retirarlos del fuego inmediatamente y verterlos en un recipiente con hielo para detener la cocción.
- En un recipiente poner a curtir los camarones con el jugo de limón.
- Cortar en cubos pequeños la jícama, la piña, el mango y la cebolla morada. Luego limpiar el jengibre y cortar en julianas pequeñas junto con el cilantro y la hierbabuena.
- Mezclar todos los ingredientes junto con los camarones.
- Agregar el jugo de la naranja y el aceite de oliva. Sazonar con sal y la pimienta al gusto.
- Acompañar con nachos de maíz Badú y aguacate. Si se prefiere, se puede agregar salsa picante y salsa inglesa.

**Chef: Jairo Sánchez**

## Sangría sivareña

- 2½ onzas (75 ml) de Vino Tarapacá Sauvignon Blanc
- 3 onzas (90 ml) de infusión de Té de Pedasí con Amor, de Lafiroa®
- 4 mamones sin cáscara
- ½ onza (15 ml) de jarabe de azúcar
- Soda de toronja rosa para completar

### DECORACIÓN

Mamones y piel de naranja

### CRISTALERÍA

Copa mediana para vino

### PROCEDIMIENTO

- En una coctelera con hielo agregar todos los ingredientes, a excepción de la soda de toronja rosa. Macerar ligeramente los mamones, luego mezclar bien por 10 segundos.
- Colar en una copa con hielo, agregar la soda de toronja rosa, aromatizar con la piel de naranja.
- Decorar con los mamones y la piel de naranja.

### DE PEDASÍ CON AMOR, TÉ DE AUTOR DE LAFIROA®

- Té verde - hierba limón - hoja de higo - menta - piel de naranja - cardamomo - pericón - jazmín - jengibre.
- Hacer el té 10 minutos antes de preparar el cóctel para lograr una buena infusión y que se enfríe un poco.

**Mixólogo: Charles Rosse**







## La costa

- 1½ onzas (45 ml) de mezcal Zignum joven
- 1 onza (30 ml) de puré de mango panadés
- ½ onza (15 ml) de jarabe de azúcar blanca
- 1 onza de jugo de limón
- Agua con gas para completar

### DECORACIÓN

Rebanadas delgadas de mango y una piel de limón

### CRISTALERÍA

Vaso largo tipo Collins

### PROCEDIMIENTO

- En una coctelera con hielo agregar todos los ingredientes, a excepción del agua con gas, mezclar bien por 10 segundos.
- Colar en un vaso con hielo, luego agregar la soda (agua con gas), aromatizar exprimiendo la piel de limón y decorar con las rodajas de mango.

### JARABE DE AZÚCAR BLANCA

- En una olla colorar iguales cantidades de agua y azúcar (50/50). Cocinar a fuego medio hasta disolver el azúcar.

### PURÉ DE MANGO

- En un procesador de alimentos o en una licuadora agregar el mango sin cáscara con un poco de agua, licuar hasta conseguir un puré homogéneo. Si el puré de mango es muy dulce, omitir en la receta del cóctel la ½ onza de jarabe de azúcar blanca.

Mixólogo: Charles Rosse

## Ron melón

- 1½ onzas de ron Bacardí Carta Blanca
- 1½ onzas de jugo de melón
- ½ onza sirope hierbabuena\*
- ½ onza jugo de limón

### PARA EL SIROPE DE HIERBABUENA

- 1 taza de azúcar
- 1 taza de agua
- ½ taza de hierbabuena

### CRISTALERÍA

Vaso largo tipo Collins

### PROCEDIMIENTO

- Enfriar un vaso largo tipo Collins por 8 minutos en la nevera.
- Verter todos los ingredientes en una coctelera con hielo y mezclar por 10 segundos.
- Colar la mezcla sobre la copa fría sin hielo.

### SIROPE DE HIERBABUENA:

- En una olla agrega el azúcar con el agua, calentar y remover constantemente hasta que el azúcar se haya disuelto y el sirope esté bien caliente.
- Retirar del fuego y agrega la hierbabuena, dejándolo reposar por 15 minutos.
- Colar el sirope hasta que no quede ninguna partícula de hierbabuena.
- Almacenar la mezcla en la refrigeradora dentro de un recipiente hermético.



Mixóloga: Andrea Zablah Álvarez



## Rosa maravillosa

- 1½ onzas de de mezcal Zignum joven
- ¼ onzas de Cointreau - licor de naranja
- 2 onzas de refresco de rosa de Jamaica
- ½ onza de sirope de panela
- ½ onza de jugo de limón

### DECORACIÓN

Una rama de romero

### CRISTALERÍA

Vaso corto

### PROCEDIMIENTO

- Verter todos los ingredientes en una coctelera con hielo y mezclar por 8 segundos.
- Servir sobre vaso corto con hielo. Decorar con una ramita de romero.

### SIROPE DE PANELA

- En una olla, agregar la panela con el agua caliente y remover constantemente, hasta que la panela se haya disuelto y el sirope llegue al punto de ebullición. Retire del fuego y deje enfriar.
- Almacenar la mezcla en la refrigeradora dentro de un recipiente hermético.



## Guayaba spritz

- 1½ onzas (45 ml) de Ron Bacardí Carta Blanca
- 1 onza (30 ml) de shrub de guayaba
- 3 a 6 hojas de hierbabuena
- Vino espumante Freixenet MIA, Fruit & Sweet para completar
- 100 ml de vinagre de manzana
- 1 guayaba grande

### DECORACIÓN

- Una rama de hierbabuena y una rodaja de guayaba
- ### CRISTALERÍA
- Vaso corto

### SHRUB DE GUAYABA

- 100 gramos de azúcar blanca refinada

### PROCEDIMIENTO

- En una coctelera con hielo agregar todos los ingredientes, excepto el vino espumante Freixenet MIA, Fruit & Sweet. Agitar bien por 10 segundos.
- Colar en un vaso con hielo, luego incorporar el vino espumante lentamente. Aromatizar con la hierbabuena golpeándola en los bordes del vaso. Decorar con la rodaja de guayaba y servir.

### SHRUB DE GUAYABA

- En un procesador de alimentos o en la licuadora agregar todos los ingredientes y licuar hasta disolver el azúcar. Luego, colar la mezcla y embotellar. Mantener en refrigeración siempre. Duración 1 mes.



Mixólogo: Charles Rosse

## Choripanes en pan bollo Badú con chorizo de Cojute y chimichurri de loroco



### PORCIONES: 2

- 4 panes de bollo Badú
- 4 chorizos de Cojutepeque
- ½ taza de loroco
- 1 cebolla morada pequeña
- 5 dientes de ajo grandes picados
- ½ manojo de perejil
- 1 taza de aceite vegetal
- ¼ taza de vinagre de manzana
- ½ cucharadita de orégano
- Sal y pimienta
- ½ cucharadita de chile en hojuelas
- Jugo de 1 limón

### PROCEDIMIENTO

- En una olla con abundante agua blanquear el loroco por 30 segundos, sacar y colocar en agua con hielo, para cortar la cocción, luego escurrir bien.
- Picar finamente el ajo, loroco, cebolla y perejil.
- Mezclar en un recipiente hondo todos los ingredientes, menos los chorizos y el pan, y dejar macerar al menos 2 horas.
- Cocinar los chorizos, dependiendo del tamaño, durante 5 minutos por lado aproximadamente.
- Hornear el pan bollo Badú por 10 minutos a 400 °F y luego abrir a la mitad.
- Montar el choripán y bañar con chimichurri.

Chef: Óscar Pinto





Chef: Marcela Richardson

# Arroz caldoso con camarones

## PORCIONES: 4

- 1 libra de camarones
- 1 taza de arroz
- 3 cucharadas de chile morrón picado
- 2 ajos picados
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ cucharada de pimienta de cayena
- Sal al gusto
- 1 cucharada de perejil picado
- ½ cucharada de paprika

## CALDO

- 1 zanahoria
- 1 tallo de apio
- 1 cebolla blanca
- 3 dientes de ajo
- 3 hojas de laurel
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 4 granos de pimienta entera
- 1 cucharada de orégano
- 1 cucharada de tomillo
- 1 cucharada de romero
- 2 onzas de vino Tarapacá Sauvignon Blanc
- 8 tazas de agua

## PROCEDIMIENTO

- Para hacer el fondo de camarones, pelarlos, quitar la vena y guardarlos. Se utilizará primero la cáscara.
- En una olla grande, saltear las cáscaras de los camarones con una cucharada de aceite de oliva. Después de 5 minutos, agregar la zanahoria, laurel, tomillo, romero, orégano, cebolla, ajo, pimienta negra y apio.
- Cuando empieza despedir olor, dejar cocinar por 5 minutos más. Agregar el vino Tarapacá Sauvignon Blanc y remover. Adicionar 8 tazas de agua y dejar hervir a fuego bajo por unas 3 horas. Una vez reducido, colar y guardar.
- Sofreír el ajo y el chile morrón en aceite de oliva por un minuto. Agregar arroz precocido (previamente lavado) y remover. Agregar un poco de sal y la pimienta de cayena. Añadir 2 tazas de caldo que se ha preparado y tapar.
- Una vez que el arroz esté casi listo, incorporar los camarones y remover. Cocinar 2 a 3 minutos y añadir el perejil y la paprika para finalizar.



# Lomo de res y camarones a los vinos Tarapacá Cabernet Sauvignon y Tarapacá Sauvignon Blanc

## PORCIONES: 1

- 8 onzas de lomo de aguja de res
- 2 ramitas de romero fresco
- 6 ramitas de tomillo fresco
- Sal y pimienta recién molida
- ½ taza de vino Tarapacá Cabernet Sauvignon
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- 2 onzas de mantequilla
- ½ cabeza de ajo
- 3 ramitas de cilantro
- ½ taza de vino Tarapacá Sauvignon Blanc
- ½ cucharada de jengibre en polvo
- Sal y pimienta
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Jugo de ½ limón

### ACOMPAÑAMIENTO

- 3 zucchini pequeños
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 onza de mantequilla
- Sal y pimienta

### CAMARONES

- 3 camarones grandes
- 2 dientes de ajo

## PROCEDIMIENTO

### LOMO DE RES

- Reposar la pieza de res en 2 cucharadas de aceite de oliva y vino Tarapacá Cabernet Sauvignon durante 30 minutos. Posteriormente, retirar la pieza y untarla con las hierbas finamente cortadas.
- Calentar una sartén y agregar 3 cucharadas de aceite de oliva. Poner la carne a sellar durante 1 minuto por cada lado, luego incorporar mantequilla y colocar a un lado la media cabeza de ajo y las ramas de tomillo y romero. Salpimentar y bañar la pieza de res constantemente con el aceite y el ajo durante 3 minutos.
- Reservar por 10 minutos a temperatura ambiente.

### CAMARONES

- En un recipiente mezclar los camarones con cabeza, a los cuales se les ha quitado la vena, con 2 dientes de ajo fresco macerado, sal y pimienta recién molida, 3 ramas de cilantro picado, 3 cucharadas de aceite de oliva y el vino Tarapacá Sauvignon Blanc.



- Agregar jengibre en polvo y dejar reposar por 20 minutos.
- Posteriormente, saltear los camarones sin el líquido por 5 minutos. Finalizar agregando el jugo de medio limón.

### ACOMPAÑAMIENTO

- Saltear los 3 zucchini pequeños en 1 cucharada de aceite de oliva y 1 onza de mantequilla. Sazonar con sal y pimienta recién molida.

Chef: Alfredo Calero



# Lomo de res con salsa de concha negra, mezcal Zignum joven y camarones

## PORCIONES: 4

- 2 libras de lomo de res en medallones de 8 onzas (de aguja o rollizo)
- Sal gruesa
- 1 rollito de tomillo fresco
- 3 ramas de romero fresco
- 1 cabeza de ajo entera
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 16 camarones pelados y sin vena
- 1 cucharada de mantequilla sin sal
- 1 taza de cebolla blanca picada fina
- ½ taza de tomate picado
- 5 ajos finamente picados
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 onza de mezcal Zignum joven
- Sal y pimienta al gusto

### SALSA

- 4 docenas de conchas negras (ya sacadas, reservar el jugo)

## PROCEDIMIENTO

- Colocar los rollos de tomillo y romero fresco en un recipiente con agua fría, por dos horas.
- Sellar los medallones a la parrilla a temperatura máxima, por todos sus lados, en sartén caliente con el aceite vegetal.
- Cortar la cabeza de ajo por la mitad y colocarla en la parrilla, cerca de la carne. Cuando el medallón esté dorado por todos sus lados, agregar las hierbas por debajo de las piezas, rociar con sal gruesa y bajar la temperatura.
- Cocinar 3 minutos por lado, para obtener un término medio.

### SALSA

- Colar el jugo de la concha y dejar a un lado, picar las conchas sin hacer masa.
- Sofreír en la mantequilla la cebolla, el ajo y el tomate. Agregar la carne de las conchas por unos 5 minutos. Adicionar los camarones y cocinarlos por 3 minutos. Retirarlos del sartén.
- Añadir el mezcal Zignum joven, el jugo de conchas, perejil picado y dejar reducir.
- Condimentar con sal y pimienta (si se desea, añadir un toque de picante o paprika).
- Poner un espejo de salsa de concha en el centro del plato, luego un medallón de carne y los camarones encima.
- Bañar con la salsa.



Chef: Carlos Enrique Palomo (Calolo's Cuisine)



# Del mar al paladar

La cocina de Beto's Restaurante se caracteriza por la frescura de sus productos y un gran respeto por los ingredientes de las recetas originales, 100% salvadoreñas con una pequeña influencia mediterránea.

Establecido en 1986 por don Beto Ferreiro y su esposa, bajo la sociedad Ferreiro, S.A. de C.V., abrió sus puertas en el Paseo Escalón, con especialidad en mariscos, ceviches, pastas y carnes. Dos generaciones después, la familia Ferreiro sigue innovando y creciendo, ya con cinco sucursales en Escalón, La Libertad, Avante, Hotel B Boutique y Las Terrazas Multiplaza.



Presentado por

**Beto's**  
Est. 1986





LA LIBERTAD  
EL SUNZAL



ESCALON



LAS TERRAZAS  
MULTIPLAZA



EDIFICIO AVANTE

# Beto's

RESTAURANTES

EST. 1986

BETOSRESTAURANTES.COM  
SIGANOS EN INSTAGRAM Y FACEBOOK  
@BETOSRESTAURANTES  
TEL: 2263 7438  
INFO@BETOSRESTAURANTES.COM

CONCEPTO DE  
**FERREIRO**  
HOSPITALITY GROUP





## Volcán de mariscos

### PROCEDIMIENTO

- Lavar muy bien el pescado. Cortar los filetes en trozos medianos. Lavar también los mariscos y eliminar cualquier impureza.
- En un recipiente del tamaño adecuado, mezclar todos los mariscos.
- Sumergir los trozos de pescado y los mariscos en jugo de limón, sal, ajo molido y, si se desea, condimentar con un sazón a elección.
- Aparte, batir un huevo y colocarlo en un plato hondo.

### PORCIONES: 4

- 1 libra de filete de pescado
- 2 libras de una mezcla de mariscos: camarones, calamares, pulpo, sepia. (Se puede utilizar más de un tipo de pescado y todo tipo de mariscos que se desee)
- 2 limones
- 1 huevo
- 2 cucharadas de ajo molido
- Empanizador a elección
- Sal y pimienta
- ¼ kilo de yuca sancochada
- 3 tazas de harina (puede variar, dependiendo de la cantidad de mariscos)
- Aceite vegetal para freír
- Cebollas curtidas en julianas
- Salsa tártara a elección

- Mezclar la harina con agua hasta formar una pasta ligera y colocarla en un plato hondo. Poner el empanizador en otro plato hondo.
- Pasar los trozos de pescado y mariscos primero por el huevo y luego por la pasta de harina. Colocar las piezas en un colador para quitar un poco el exceso de agua de la pasta. Luego pasarlas por el empanizador.
- Poner a calentar una sartén con suficiente aceite vegetal y freír el pescado y los mariscos por tandas. Retirarlos y colocarlos sobre papel absorbente.
- Freír la yuca sancochada.
- Servir los trozos de yuca en un plato y después agregar los mariscos fritos.
- Acompañar con salsa tártara y cebolla curtida.

## Coctel de Conchas

### PORCIONES: 2

- 24 conchas
- 2 tomates
- 1 cebolla
- Sal
- 3 limones
- Cilantro picado

### PROCEDIMIENTO

- Lavar y cepillar bien las conchas.
- Abrirlas en un plato hondo y dejar con el jugo que le salga de la concha.
- Picar las cebollas y agregarle el jugo de 3 limones, sal y cilantro picado.
- Reposar por unos 5 minutos para que los sabores se integren.
- Mientras tanto, cortar en cubitos pequeños los tomates.
- Mezclar todos los ingredientes en el plato hondo donde está las conchas.







## Bolitas de yuca con camarón

### PORCIONES: 4

- 3 libras de yuca hervida con sal (reservar el agua donde se coció)
- 2 tazas de agua caliente donde se coció la yuca
- 2 cucharadas de harina
- 2 yemas de huevo
- 2 onzas de mantequilla
- 1 libra de camarón para rellenar
- ½ cucharada de ajo molido
- Sal y pimienta
- 2 limones
- Aceite vegetal para freír
- Cebolla curtida y/o salsa tártara a su elección

### PROCEDIMIENTO

- Pelar y limpiar los camarones. Picarlos y luego machacarlos con un mortero hasta formar una pasta.
- Agregar el jugo de los limones, sal, ajo molido y pimienta al gusto.
- Agregar la harina a la yuca hervida y machacar todo junto. Adicionarle las yemas de huevo y la mantequilla en trozos pequeños. Poco a poco, ir adicionando una taza del agua donde se cocinó la yuca, o más si es necesario, la cual debe estar caliente, hasta formar una pasta.
- Refrigerar por 30 minutos para enfriar.
- Formar bolitas con la masa de yuca y rellenar con la pasta de camarón.
- Freír las bolitas en suficiente aceite vegetal.
- Colocarlas sobre un papel de cocina para que absorba el exceso de aceite.
- Se pueden acompañar con cebolla curtida o salsa tártara.





## Ceviche tradicional mixto

### PORCIONES: 4

- 2 libras de camarón pelado y desvenado
- 1 libra de filete de pescado
- 1 cebolla
- 3 limones
- 2 tomates
- Cilantro picadito al gusto
- 1 cucharada de sal
- Pimienta al gusto

### PROCEDIMIENTO

- En una olla poner a hervir agua y sal. Agregar los camarones, a los cuales se les ha quitado previamente la vena, y cocinarlos durante 4 minutos o hasta que se tornen rosados.
- Picar la cebolla en cubitos, colocarla en un plato hondo y agregarle el jugo de los limones y una cucharada de sal. Dejarlas por 3 minutos para que se curte ligeramente.
- Mientras tanto, cortar filete de pescado en trozos y agregarlo a la cebolla. Sazonar con pimienta y dejar por un mínimo de 15 minutos.
- Cortar los tomates en cubitos y agregarlos al pescado cuando ya esté cocido (se debe ver blanco), junto con los camarones y cilantro.
- Mezclar todo muy bien y dejar 3 minutos para que se integren los sabores.



## Tacos de pulpo



### PORCIONES: 2

- 3 tazas de pulpo
- 2 limones
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de ajo picado
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 1 taza de lechuga, fileteada
- 1 aguacate
- 6 tortillas de maíz para taco
- Sal y pimienta
- Cilantro picado
- ½ taza de mayonesa o de salsa tártara

### PROCEDIMIENTO

- Cocinar el pulpo en agua hirviendo con sal de 20 a 30 minutos o hasta que esté suave.
- Cortar el pulpo en trozos pequeños y agregar el jugo de 1 limón.
- En una sartén caliente poner el aceite de oliva y ajo picado a sofreír. Agregar 3 tazas de pulpo en trozos con el jugo de un limón.
- Mientras el pulpo se cocina, cortar en cubitos pequeños el tomate y la cebolla. Filetear (cortar en julianas) la lechuga, previamente desinfectada.
- Cortar un aguacate en cubos y machacar con un mortero, hasta que se forme una pasta.
- Poner las tortillas a calentar o tostar.
- Para emplatar, poner la pasta de aguacate en la tortilla y luego la lechuga. A continuación, el pulpo y su jugo y encima colocar la cebolla, tomate y cilantro.
- Añadir mayonesa o salsa tártara encima.

## Pizza de loroco y camarón

### PORCIONES: 4

- 2 tazas de harina
- 1 cucharada de levadura seca
- 1 cucharada de sal
- ½ taza de agua
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 lata de salsa tomate a elección
- ½ libra de queso mozzarella rallado
- ½ libra de camarones
- ½ taza de loroco

### PROCEDIMIENTO

- En un tazón poner la harina, la levadura y la sal. Hacer un hueco en el centro para formar un volcán y colocar ½ taza de agua tibia. Mezclar los ingredientes con la mano hasta unirlos y formar un bollo.
- Tirar un poco de harina en polvo sobre la mesa de trabajo para evitar que se pegue la masa y pasar el bollo para darle el primer amasado, presionando con la base de la mano.
- Cubrir el bollo con aceite de oliva y una película plástica. Dejar que la masa se enfríe a temperatura ambiente.
- Cuando la masa haya doblado su tamaño, dividirla en tres partes y amasar. Luego, extender en forma circular de un grosor de 5 mm y colocarla sobre la bandeja de hornear.
- Agregarle la salsa de tomate y el queso mozzarella. Encima, ponerle el loroco y los camarones precocidos.
- Agregar un poco de aceite de oliva y hornear en horno precalentado a 480°F, durante 20 minutos.





# Gastronomía cinco estrellas

El hotel Crowne Plaza San Salvador comparte con nosotros algunas de las espectaculares recetas que caracterizan su excelente experiencia gastronómica, con la que usted puede sorprender a los asistentes a reuniones de negocios, bodas y todo tipo de eventos corporativos y sociales.

Presentado por



**CROWNE PLAZA**

UN HOTEL IHG®

SAN SALVADOR  
CONFERENCE CENTER



GASTRONOMÍA  
*5 estrellas*







## Ensalada de papaya verde con aderezo cítrico

### PORCIONES: 5

- 1½ libra de papaya verde pelada y cortada en julianas finas
- ½ taza de pimiento rojo
- ½ taza de pimiento amarillo
- 2/3 de taza de repollo morado
- 3 cucharadas de vinagre de fruta
- 3 cucharadas de cilantro picado
- 3 cucharadas de mostaza Dijon
- El jugo de 1 limón y la ralladura de su cáscara
- El jugo de 1 naranja y la ralladura de su cáscara
- 2/3 taza de aceite de oliva
- Sal y pimienta

### PROCEDIMIENTO

- Pelar la papaya, lavarla y rebanarla en láminas delgadas. Luego, cortar en julianas finas.
- Colocarla en agua con hielo, dejar reposar por 1 hora y luego escurrir.
- Cortar los pimientos y el repollo morado en julianas finas.
- En un depósito hondo colocar la papaya, los pimientos y el repollo. Incorporar el vinagre, una pizca de sal y, por último, el cilantro picado.
- Antes de extraer el jugo de limón y de la naranja, rallar la cáscara, la cual ayudará a realzar el sabor y aroma del aderezo.
- En un depósito hondo mediano colocar la mostaza, el jugo de naranja y de limón, la cáscara rallada de ambos, una pizca de sal y pimienta.
- Con un batidor manual revolver todos los ingredientes y ir agregando el aceite de oliva, emulsionándolo lentamente para que se incorpore con la mostaza, obteniendo así un aderezo con una textura ligeramente espesa. Rectificar la sazón y listo.
- Aderezar la ensalada antes de servir y decorar al gusto.

Chef: Raúl Ardón





## Gnocchi de camote con espinaca en salsa de queso morolique

### PORCIONES: 1

- 1 taza de camote
- 2 cucharadas de mantequilla
- Ralladura de 1 limón
- 2 yemas de huevo crudo
- 1/3 taza de harina multiuso
- 2 cucharadas de cebolla blanca finamente picada
- 2/3 taza de crema
- 1/3 taza de queso morolique finamente rallado
- 2 cucharadas de espinaca fresca cortada en julianas gruesas
- Sal y pimienta negra molida

Chef: Raúl Ardón

### PROCEDIMIENTO

- Pelar el camote y cortarlo en trozos medianos, colocarlo en una olla y cubrirlo de agua. Llevarlo al fuego a que se cocine hasta que tenga una consistencia suave para hacer un puré. Retirar la olla del fuego y colar el agua, inmediatamente triturar el camote hasta obtener una pasta homogénea.
- Colocar un sartén en el fuego, agregar la mitad de la mantequilla a derretir y luego el puré de camote y la ralladura de limón. Cocinarlo por 5 minutos, mezclándolo continuamente, para que se funcionen los sabores. Finalmente verificar la sazón de la sal, retirarlo del fuego y dejar enfriar a temperatura ambiente.
- En un depósito colocar el puré, agregar las yemas de huevo y mezclar. Luego en una superficie plana espolvorear harina multiuso, colocar el puré y agregar harina poco a poco, amasando lentamente hasta obtener una consistencia moldeable. Reservar una tercera parte de la harina para moldear los gnocchis.
- Cuando se tiene la masa lista, cortar en porciones de 2 onzas, rociar un poco de harina en la superficie plana y hacer carrizos de entre 15 y 20 cm de largo con diámetro de 1.5 cm, y cortar trocitos de 2.5 cm de largo en cortes de 45 grados.
- Enharinar un depósito plano donde se colocarán los gnocchis ya cortados. Luego se congelarán por una hora.
- Poner 2 litros de agua en una olla al fuego y cuando esté hirviendo agregar los gnocchis. Cocinar por 8 minutos y sacar del agua cuando comiencen a flotar. Dejar enfriar.
- Colocar una sartén al fuego e incorporar la parte restante de la mantequilla, sofreír la cebolla, agregar la crema y el queso morolique rallado, mezclar hasta obtener una consistencia homogénea. Agregar la espinaca previamente cortada y los gnocchis a la salsa. Cocinarlos por un lapso de 3 minutos, verificar la sazón con sal y pimienta. Finalmente, están listos para servir.





## Medallón de pavo con salsa de tamarindo al picante de cola de gallo y puré de yuca

### PORCIONES: 3

- 1 libra de pechuga de pavo
- 5 cucharadas de mantequilla
- ¼ taza de tamarindo
- 1 chile cola de gallo sin semilla
- 2/3 taza de cebolla blanca
- 6 dientes de ajo
- ¼ cucharada de tomillo fresco
- 1½ taza de caldo de pollo
- 2 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de fécula de maíz
- 1 libra de yuca
- Pizca de nuez moscada
- 3 cucharadas de sal
- Pimienta negra molida

### PROCEDIMIENTO

#### MEDALLÓN DE PAVO

- Colocar una tabla para picar y abrir la pechuga por la mitad haciéndola plana, sazónarla con sal y pimienta, luego le damos forma de rollo y la amarramos con un cordel. Sazonar por fuera con sal y pimienta y aplicar una cucharada de mantequilla para evitar que se pegue. Hornear por 25 minutos en horno precalentado a una temperatura de 320 °F.

#### PURÉ DE YUCA

- Pelar la yuca, colocarla en una olla, cubrirla con agua y agregar la mitad de la cebolla y el ajo indicado, así como una cucharada de sal. Dejar cocinar hasta que esté suave para hacer el puré. Sacar del agua y triturar (debe estar caliente) hasta obtener una pasta homogénea.
- Precalentar la sartén, colocar 2 cucharadas de mantequilla, el puré de yuca, la nuez moscada y sal al gusto, cocinar durante 5 minutos mezclando continuamente para incorporar los sabores.

#### SALSA DE TAMARINDO CON PICANTE DE CHILE COLA DE GALLO

- Colocar una sartén al fuego, agregar el resto de la mantequilla, de la cebolla y del ajo, así como el tomillo y el chile cola de gallo, al cual se le retiran las semillas

previamente. Sofreír por 2 minutos moviendo para que no se quemen, luego incorporar el tamarindo con 1½ taza de caldo de pollo y el azúcar, que ayudará a reducir el ácido del tamarindo.

- Dejar cocinar a fuego medio para reducir a la mitad, moviéndolo frecuentemente para evitar que se queme, durante 10 minutos.
- Colar la salsa y colocarla en otra sartén donde se verificará el sabor y la textura. Si estuviera muy líquida, diluir la fécula de maíz en agua al tiempo, mezclar bien y cuando la salsa esté hirviendo agregar poco a poco hasta obtener una textura ligeramente espesa. Verificar el punto de sal y estará lista para montar el platillo con pavo, puré de yuca y la salsa de tamarindo al picante de cola de gallo.

**Chef: Raúl Ardón**





## Risotto con crocante de gallina india y perejil

### PORCIONES: 5

- 5 libras de gallina india
- 3 litros de agua
- 1 taza de cebolla blanca
- 1 ½ taza de puerro
- 5 dientes de ajo
- ¾ taza de mantequilla cortada en cubos de 1 cm
- 1 libra de arroz arbóreo
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- ½ taza de vino blanco
- 2 cucharada de perejil liso finamente picado
- 1 taza de queso duro blando finamente rallado
- Sal y pimienta

### PROCEDIMIENTO

- Cortar la gallina en trozos medianos, colocarla en una olla al fuego, a la que se ha agregado 3 litros de agua, ajos, ½ taza de cebolla y 1 taza de puerro en cuadros grandes. Cocinarla hasta que la gallina se pueda deshilar, pasarla por un colador, reservar el caldo para el arroz, enfriar la gallina y deshilar su carne.
- Colocar una sartén al fuego e incorporar 4 cucharadas de mantequilla. Una vez derretida, agregar la gallina deshilada, sal al gusto y mezclar continuamente a fuego medio, para que se dore de forma uniforme, verificar el sabor y cuando esté crocante retirarla del fuego.
- Precalentar una olla e incorporar el aceite vegetal y luego la cebolla bien picada, la cual se saltea por un minuto. A continuación, agregar el puerro finamente picado y sofreír por 2 minutos.
- Agregar el arroz arbóreo y removerlo constantemente por 1 minuto más. Seguidamente, adicionar el vino blanco, sin dejar de remover. Dejar reducir e incorporar tres tazas de caldo, 2/3 del crocante de gallina, perejil y sal al gusto, moviéndolo continuamente para que no se pegue. Si le falta cocimiento al arroz agregar 1 taza más de caldo de gallina.
- Cuando el arroz esté cocido agregar el queso duro blanco rallado y el resto de la mantequilla en cubitos, la cual debe estar al tiempo. Mezclar por 1 minuto para que se emulsione la mantequilla con el queso, verificar la sazón y estará listo para servir.
- Al momento de emplatar no olvidar que se tiene una parte de crocante de gallina, el cual se colocará sobre el arroz en cada plato, como decoración.

**Chef: Raúl Ardón**



## Cardenal de nance



### PORCIONES: 8

- 8 onzas de nances
- 125 gramos de azúcar (4 onzas)
- 2 cucharaditas de agua (10 ml)
- 1 taza de crema batida (crema topping, previamente batida a consistencia estable o a  $\frac{3}{4}$ )

### MERENGUE FRANCÉS

- 100 gramos de clara de huevo ( $3\frac{1}{2}$  onzas)
- 100 gramos de azúcar glass ( $3\frac{1}{2}$  onzas)
- 100 gramos de azúcar refinada blanca ( $\frac{1}{2}$  taza)
- 1 cucharadita de esencia de vainilla (5 ml o  $\frac{1}{2}$  onz)

### • PROCEDIMIENTO

#### MERENGUE FRANCÉS

- Batir las claras de forma directa con las azúcares y la vainilla hasta formar un merengue de picos firmes. Colocar en una manga pastelera con duya, formar los cardenales sobre papel encerado y hornear en horno precalentado a 200 °F por dos horas aproximadamente o hasta que estén secos. Reservar.

#### COMPOTA DE NANCE

- Retirar las semillas de los nances, licuar con el azúcar y el agua hasta obtener una textura suave y homogénea.
- Llevar a cocción y dejar reducir el líquido hasta obtener un puré.
- Por separado, batir la crema a tres cuartos o picos suaves.

#### ARMADO

- Colocar la base de espumilla, luego la compota de nance y luego la crema topping ya batida. Al centro colocar un crocante al gusto, luego la compota y por último la espumilla. Decorar con flores o brotes comestibles.

Chef: Mónica Arteaga



# Chiffon de horchata con crocante de chocolate



## PORCIONES: 8

### PASTA BRISA

- 150 gramos de mantequilla sin sal (5 onzas)
- 67 gramos de azúcar (2 onzas)
- 1 cucharadita de esencia de vainilla (5 ml ó ½ onz)
- 300 gramos de harina suave (10½ onzas)
- 27 gramos de huevo (1 huevo pequeño)

### CHIFFON

- 50 gramos de clara de huevo (1½ onzas)
- 100 gramos de azúcar refinada blanca (3½ onzas)

- ½ cucharadita de esencia de vainilla (2 gramos)
- 75 gramos de crema para batir (2½ onzas)
- 3 cucharadas de horchata en polvo (50 gramos)
- ½ cucharada de gelatina simple (7 gramos)
- 2 cucharadas de agua (35 ml)
- 50 gramos de chocolate sucedáneo semiamargo (1½ onzas)

## PROCEDIMIENTO

### PASTA BRISA

- Elaborar la pasta brisa cremando el azúcar con la mantequilla a temperatura ambiente y la vainilla. Incorporar el huevo y seguir cremando hasta que sea una mezcla homogénea. Agregar la harina y amasar hasta que no se pegue en las manos.
- Estirar con rodillo y rellenar moldes de tartaleta. Llevar a horno precalentado a 350 °F de 13 a 15 minutos. Reservar.

### CHIFFON

- Elaborar el merengue batiendo las claras, con la vainilla, a punto de nieve; agregar el azúcar en forma de lluvia hasta obtener picos firmes.
- Batir la crema, crema topping, con la horchata en polvo a ¾, es decir hasta que haga picos suaves o una consistencia estable.
- Hidratar la gelatina simple con el agua. Fundir a baño María.
- Mezclar de forma envolvente el merengue y la crema de horchata, incorporar la gelatina simple y mezclar bien.
- Rellenar las coquillas de tartaleta con la mezcla de chiffon, refrigerar hasta que estén firmes.

### CROCANTE DE CHOCOLATE

- Fundir a baño María 1½ onzas de chocolate sucedáneo semiamargo. Colocar en un cartucho de papel encerado y hacer figuras a elección sobre un acetato o papel de transferencia, dejar secar y utilizar para decorar.

### MONTAJE

- Colocar dentro de las coquillas de tartaletas el chiffon de horchata y decorar con merengue. Flamear con un soplete o bien llevar al broiler hasta dorar.
- Decorar con los crocantes o figuras hechas con chocolate.
- Se puede decorar también con crocante de caramelo, pétalos de flores comestibles, etc.

Chef: Mónica Arteaga





# Para abrir el apetito...

La entrada o primer plato es una comida ligera, fría o caliente, que se sirve antes del plato fuerte. Por lo general, las entradas suman sabor a la experiencia gastronómica del plato principal y dan la oportunidad de compartir más tiempo con nuestros invitados.

Esta antesala puede ser una sopa, una crema, un carpaccio, una ensalada o cualquier delicioso bocadillo que dicte la imaginación.



# Crema de yuca con aceite de achiote y crocante de cerdo

## PORCIONES: 6

- 3 libras de yuca pelada y en rodajas
- 5 dientes de ajo
- 1 rama de tomillo fresco
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharada de mantequilla
- ¼ de taza de cebolla picada finamente
- 1 taza de leche entera
- 1 taza de crema para batir
- 4 tazas de caldo de pollo
- Sal y pimienta

### ACEITE DE ACHIOTE

- 1 cucharadita de achiote molido
- ¼ tazas de aceite vegetal

### CROCANTE DE CERDO

- ¾ libra de posta o nuca de cerdo cortada en trozos pequeños

## PROCEDIMIENTO

### CREMA DE YUCA

- Poner a cocer la yuca en trozos con 3 dientes de ajo, tomillo, hojas de laurel y sal en dos litros de agua o hasta cubrir bien la yuca. Cocinar hasta que esté bien blandita. Apagar el fuego y dejar reposar en el agua hasta enfriar, retirar las hojas de laurel y la rama de tomillo.
- Sofreír en mantequilla la cebolla y 2 dientes de ajo picados, añadir la crema de batir, leche y el caldo de pollo.
- Colar la yuca y luego ponerla en la licuadora incorporándole poco a poco el caldo cremoso. Licuar hasta conseguir la consistencia deseada.
- En el caso de necesitar más leche, se le puede agregar y así obtendrá una crema más líquida.
- Sazonar con sal y pimienta al gusto.

### ACEITE DE ACHIOTE

- Calentar el aceite en sartén, apagar el fuego y añadir el achiote molido.
- Dejar reposar. Este se servirá en poca cantidad como decoración sobre la crema de yuca, para añadir sabor y color.

### CROCANTE DE CERDO

- Precalentar horno a 350 °F. Colocar los trozos pequeños de cerdo en una bandeja y dejar que se doren. Se usan como decoración, además de que aportan sabor y textura.
- Se puede sustituir los trozos de cerdo con 4 onzas de tocino, cortado en trozos y dorado, los cuales debe desgrasar antes de servirlos.



**Chef: Carlos Enrique Palomo (Calolo's cuisine)**





## Champiñones y setas frescas gratinados con tres quesos

### PORCIONES: 4

- 1 libra de champiñones frescos
- ½ libra de setas frescas
- 2 onzas de mantequilla
- Ajo al gusto
- ½ taza de crema pura
- 1 taza de leche
- 3 cucharadas de maicena
- Vino blanco al gusto
- Sal y pimienta
- 2 onzas de queso mozzarella
- 2 onzas de queso cheddar
- 2 onzas de queso parmesano

### PROCEDIMIENTO

- Precalentar el horno a 400 °F.
- Limpiar bien los champiñones y las setas frescas. Saltearlos con mantequilla y ajo finamente picado. Salpimentar.
- Agregar crema, acompañado de leche al tiempo, en la cual hemos diluido la maicena.
- Añadir el vino blanco y cocinar hasta espesar ligeramente la salsa.
- Introducir en el molde en forma de canoa las setas y champiñones, añadir los diferentes tipos de queso, los cuales deben estar rallados.
- Hornear de 15 a 20 minutos en horno precalentado a 450 °F.
- Acompañar con tostaditas de pan.

Chef: Carlos Salazar

## Sopa fría de remolacha (Gazpacho de remolacha)

### PORCIONES: 8

- 1 taza de remolacha cocida
- 1 naranja Valencia
- ½ manojo de hierbabuena
- 1 limón
- 1 cucharadita de azúcar blanca
- 1 taza de agua
- 4 onzas de semilla de marañón

### PROCEDIMIENTO

- Pelar la naranja y reservar la cáscara. En una licuadora agregar el jugo y la pulpa de naranja, el jugo de 1 limón, 4 hojas de hierbabuena, el azúcar, una taza de remolacha cocida y el agua. Licuar hasta conseguir un líquido homogéneo.
- Poner una sartén a fuego alto y agregar la semilla de marañón, que previamente se ha semi triturado. Tostar hasta que tenga parches oscuros, reservar y dejar enfriar.
- Cortar finamente la cáscara de naranja, verificar la sazón de la mezcla de remolacha, agregar un toque de sal y pimienta si es necesario.
- En un plato cóncavo verter ¼ de taza de gazpacho de remolacha. Sobre el líquido agregar una cucharadita de semilla de marañón tostado, y ¼ de cucharadita de piel de naranja. Decorar con 3 hojas de hierbabuena.



Chef: Rodrigo García





## Ensalada de mango con reducción balsámica de tamarindo

### PORCIONES: 6

- 1 taza de mango sazón
- 1 taza de remolacha morada
- 1 taza de arúgula
- ½ taza de tomates cherry
- 1/3 de taza de rábano sandía
- 1 cucharada de cilantro

### BALSÁMICO DE TAMARINDO

- ½ taza de vinagre balsámico
- ¼ taza de azúcar
- 2/3 taza de miel de abeja
- 1 paquete de tamarindo disuelto
- ½ taza de agua

Chef: Marcela Richardson

### PROCEDIMIENTO

- Cortar mango y remolacha en julianas, tomates a la mitad y rábano sandía en lascas finas.
- Mezclar todos los ingredientes de la ensalada; mango, remolacha, arúgula, tomates cherry, rábano sandía y cilantro.

### REDUCCIÓN DEL BALSÁMICO DE TAMARINDO

- Colocar el vinagre balsámico en una olla a reducir con el azúcar y miel.
- En otra olla hacer el fresco de tamarindo con el agua y reducir hasta 300 gramos (1 ½ taza)
- Agregar el tamarindo al vinagre balsámico y llevarlo a una consistencia espesa.



# Salsa de quesos y jalapeños curtidos



## PORCIONES: 4

### SALSA:

- 1½ taza de leche
- ½ taza de caldo de vegetales
- 3½ cucharadas de mantequilla
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1 diente de ajo grande, finamente picado
- 3 cucharadas de harina de trigo
- 3 onzas de queso cremado
- 4 onzas de queso procesado tipo americano
- 1 cucharada de mostaza Dijon
- Una pizca de nuez moscada
- Una pizca de pimienta

### CURTIDO DE JALAPEÑOS:

- 2 jalapeños

- 1 cucharada de azúcar
- ½ taza de vinagre de manzana
- ¼ taza de agua
- 1 hoja de laurel
- ½ cucharadita de orégano
- Una pizca de sal
- 5 granos de pimienta negra

### ACOMPAÑAMIENTO

- 2 chorizos tipo argentino
- 4 tortillas para tacos cortadas en 8 (en triángulos)
- 5 onzas de yuca frita
- 5 onzas de brócoli cortado en ramilletes
- 4 champiñones grandes cortados en cuartos

### DECORACIÓN

- Zanahorias fritas

- Bajar el fuego y agregar los quesos y seguir revolviendo con un batidor de mano, hasta que los quesos se derritan (más o menos por unos 7-10 minutos).
- Adicionar el roux para que la salsa espese y revolver bien para que no se formen grumos. Agregar 2 cucharadas de jalapeños curtidos finamente picados.

### ACOMPAÑAMIENTO

- Colocar las tortillas en una placa y hornearlas a 300 °F hasta que se sequen, por aproximadamente 25 a 30 minutos (revisar que queden bien crocantes).
- Pelar la yuca y cortarla en trozos de 3 dedos de ancho y luego cada trozo por la mitad. Poner una olla con abundante agua al fuego y una vez que hierva agregar una pizca de sal. Agregar la yuca y hervir por 15 minutos o hasta que esté tierna. Colar, retirar la fibra del centro y cortar cada trozo en 3 bastones. Freír los bastones en una olla con abundante aceite vegetal a 350 °F hasta que doren. Secar sobre papel de cocina.
- Calentar una plancha o sartén a fuego medio y cocinar los chorizos por 15-20 minutos girándolos para que doren. Cortarlos en redondeles de 3-4 mm de espesor.
- Dorar los hongos por 1-2 minutos de cada lado en una sartén a fuego fuerte.
- Colocar una olla con abundante agua al fuego. Una vez que hierva, agregar una pizca de sal. Incorporar el brócoli y hervir a fuego medio por 2 minutos. Retirar y enfriar en agua helada. Colar y secar.

### ZANAHORIAS

- Pelar una zanahoria pequeña y cortarla en tiritas muy finas.
- Freír en abundante aceite a 350 °F. Secar sobre papel de cocina.

### MONTAJE

- Colocar la salsa en una cazuela o recipiente hondo y decorar con las zanahorias fritas.
- Disponer el recipiente en el centro de un plato grande y colocar los acompañamientos alrededor.
- Salpimentar al gusto.

**Chef: Alejandro Oliveira**

## PROCEDIMIENTO

### JALAPEÑOS CURTIDOS

- Picar los jalapeños en redondeles de 1½ mm de espesor.
- Colocar el vinagre, el agua, el azúcar, el laurel, el orégano, la sal y los granos de pimienta en una olla y llevar a hervor a fuego medio. Dejar hervir por 2-3 minutos.
- Agregar los jalapeños y dejar que se cocinen por unos 5 minutos a fuego medio/bajo. Reservar.

### SALSA

- Realizar un roux: En una sartén a fuego medio derretir 3 cucharadas de mantequilla, agregar la harina y revolver cocinando por un minuto, hasta que quede integrada y homogénea. Reservar.
- Poner 1 cucharada de aceite de oliva y media de mantequilla en una olla a fuego medio. Agregar el ajo y sofreír por 1 minuto procurando de que no tome color. Verter el caldo y la leche. Revolver por un minuto. Añadir la nuez moscada, la pimienta y la mostaza.





## Carpaccio de pescado

### PORCIONES: 1

- 3 onzas de pescado dorado
- 3 cucharadas de tallos de cilantro
- ½ taza de aceitunas negras
- Arúgula al gusto
- ½ cebolla morada
- Aceite de oliva extra virgen al gusto
- ½ limón (jugo)
- Galletas de trigo o pan tostado
- Ralladura de 1 limón
- Sal y pimienta recién molida

### PROCEDIMIENTO

- Cortar la pieza de dorado en láminas finas y rellenar el plato con estas. Sazonar con sal y pimienta recién molida y rociar con el jugo y ralladura de limón, luego colocar las aceitunas negras en rodajas y la cebolla morada cortada finamente en julianas.
- Terminar el emplatado con tallos de cilantro picados, arúgula y un toque de aceite de oliva.
- Acompañar con galletas de trigo o pancitos tostados.

Chef: Alfredo Calero

## Ensalada de tomate, mango, queso duro crujiente, berro con pesto de loroco y crocante de papa

### PORCIONES: 4

- 1 libra de tomates
- 2 cucharadas de almendras fileteadas
- 1 libra de mangos de temporada
- 1 cucharada de queso parmesano en polvo
- ½ libra de queso duro blando
- 1 taza de harina de papa
- 1 libra de berro
- ½ libra de loroco
- 1 taza de aceite de oliva



### PROCEDIMIENTO

- Cortar los tomates en cuñas, el mango en rebanadas y el queso duro en cubitos. Lavar el berro.
- Para el pesto, poner a licuar el loroco pasado por agua caliente, junto con el aceite de oliva, almendras fileteadas y queso parmesano, hasta obtener un producto cremoso.

- Para el crocante de papa, añadir 1 taza de agua a temperatura ambiente a la harina de papa y mezclar hasta obtener una masa.
- Crear láminas finas y poner en el horno a 350 °F hasta tener una consistencia crujiente.

Chefs : Giulio Caccamo y Samuel Lombardo  
Hotel Intercontinental San Salvador





# Más delicias del Pacífico

Los españoles y los inmigrantes orientales nos enseñaron a preparar deliciosos platillos a base de arroz y combinaciones de mariscos. Con el tiempo, nuestros ingeniosos cocineros aprendieron a hacer las más exquisitas mariscadas y arroces marineros, capitalizando el sabor único de nuestras especias y el privilegio de tener unos mariscos tan frescos, que ayer durmieron en el mar.





## Mariscada salvadoreña

### PORCIONES: 4

- 2 colas de langosta
- 12 onzas de corvina
- 8 camarones jumbo
- 6 mejillones
- 2 cucharadas de mantequilla sin sal
- 1 taza de agua de coco
- 1 taza de leche de coco
- 1 taza de leche evaporada
- 1 papa cortada en cubitos
- 2 cucharadas de arvejas
- 1 taza de coco pelado cortado en cubitos
- Sal y pimienta

### CALDO DE CAMARONES

- 1 libra de cáscara de camarones
- 2 cebollas cortadas en cubos
- 1 ajo
- 2 ramas de apio cortado en trozos
- 1 cucharada de pasta de tomate
- ½ taza de vino blanco
- 2 tazas de crema

### PROCEDIMIENTO

#### CALDO DE CAMARONES

- Poner a hervir la cebolla, el apio y el ajo con la libra de cáscara de camarones, la pasta de tomate y el vino blanco por 2 horas a fuego lento. Licuar, colar y agregar la crema.

#### MARISCADA

- Cocinar las colas de langosta, los camarones y los mejillones con mantequilla, sal y pimienta.
- Agregar la leche de coco, la leche evaporada, el agua de coco y el caldo de camarones.
- Hervir por 10 minutos agregando la papa, las arvejas, el coco pelado y la corvina cortada en cubitos. Salpimentar al gusto.

Chefs : Giulio Caccamo y Samuel Lombardo  
Hotel Intercontinental San Salvador



# Arroz con conchas negras

## PORCIONES: 6

- 12 conchas negras
- 1 taza de arroz blanco
- 3 cucharadas de aceite
- 2 tazas de caldo de mariscos
- ½ cebolla finamente picada
- 2 tomates finamente picados
- ½ cucharada de ajo en polvo
- Cilantro picado
- Jugo de 1 limón
- Sal y pimienta

## PROCEDIMIENTO

- Lavar muy bien las conchas, dejarlas en remojo en agua con sal entre 20 minutos y una hora. Durante este tiempo, las conchas eliminarán de forma natural cualquier resto de arena u otras partículas. Se pueden dejar más tiempo en remojo, poniéndolas en el frigorífico. Extraer las conchas.

## ARROZ BLANCO

- Usar dos cucharadas de aceite por cada taza de arroz a cocinar. El aceite es el ingrediente que ayudará a que no se pegue.
- Calentar la cacerola y agregar el aceite. En cuanto está caliente, añadir el arroz y remover durante un minuto aproximadamente a temperatura media para tostarlo.
- Verter 2 tazas de caldo de mariscos por cada taza de arroz, dejar cocinar a fuego fuerte durante 4 minutos hasta que tome mucha temperatura y empiece a hacer

ebullición. Añadir sal y bajar a fuego medio durante unos 12 minutos con la tapa de la cacerola puesta.

- Cuando el agua se haya evaporado casi por completo y comiencen a quedar pequeños agujeros entre los granos de arroz, bajar la temperatura al mínimo y dejar cocinar por tres minutos o simplemente apagar el fuego.
- Dejar reposar el arroz con la tapa puesta o con un trapo de algodón durante unos 5 minutos. Mientras reposa, el arroz absorberá el resto de agua y debería quedar en su punto, con los granos separados. Se puede probar el arroz en el reposo para ver cómo está quedando.
- En una sartén, saltear las conchas con una cucharada de aceite, añadir la cebolla picada, el ajo en polvo, los tomates picados, el jugo de limón, cilantro picado, y mezclarlo todo con el arroz blanco. Servir caliente.

Chef: Roberto Menéndez







## Risotto con loroco y camarones del puerto

### PORCIONES: 4

- 340 gramos de arroz arborio (1½ tazas)
- 1 taza de loroco fresco
- 20 camarones jumbo
- 2½ cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla blanca
- ½ taza de vino blanco
- 4 tazas de caldo de vegetales
- 1 taza de queso parmesano
- 1 taza de mantequilla
- Sal y pimienta negra molida al gusto

#### CALDO DE VEGETALES

- 2 cebollas blancas
- 2 zanahorias
- 1 apio

### PROCEDIMIENTO

#### CALDO

- En una olla mediana, poner a hervir las cebollas junto a la zanahoria y apio, todo cortado en cubos medios grandes. Dejar cocer a fuego lento para que el caldo pueda absorber todos los sabores de la verdura.

#### RISOTTO

- Triturar la cebolla y ponerla a sofreír en una olla mediana con 1½ cucharada de aceite de oliva. Luego de 2 minutos, poner el loroco y cocinar por 3 minutos más, agregando sal y pimienta.

- Poner el arroz y tostar por un minuto más con todos los ingredientes que hemos sofreído. Después, anexar el vino blanco y esperar a que se evapore el alcohol.
- Desde este momento, se debe calcular 17 minutos para terminar la cocción de risotto, en el cual se deberá incorporar el caldo caliente de vegetales poco a poco.
- Durante este tiempo, en un sartén con el resto del aceite de oliva caliente, cocinar los camarones sazonándolos con sal y pimienta negra.
- Se debe terminar el tiempo de cocción con un arroz sin caldo. Luego, agregar mantequilla y queso parmesano. Mezclar hasta obtener una consistencia cremosa. Corregir la sazón con sal y pimienta.
- Servir en 4 platos y poner 5 camarones encima a cada uno.

**Chefs : Giulio Caccamo  
y Samuel Lombardo**  
**Hotel Intercontinental**  
**San Salvador**





# Tres postres más

El postre es el final feliz de cualquier comida o banquete. La magia del toque dulce acompaña también nuestras celebraciones. La disponibilidad de deliciosas frutas de estación nos permite en El Salvador preparar postres atractivos a la vista y placenteros al paladar.





## Panacota de zapote

### PORCIONES: 4

- 250 gramos de crema para batir (8.8 onzas)
- ¼ taza de azúcar morena (50 gramos)
- 1 taza de pulpa de zapote (100 gramos)
- 3 gramos gelatina simple
- 1 cucharada de agua al tiempo (15 gramos)
- 4 frambuesas
- 2 arándanos (blueberries)
- Hojas de hierbabuena cristalizadas para decorar

#### HOJAS CRISTALIZADAS

- 1 clara de huevo
- 4 cucharadas de azúcar
- 10 hojas de hierbabuena

### PROCEDIMIENTO

#### PANACOTA

- Hidratar la gelatina con el agua, dejar reposar 5 minutos.
- Hervir a fuego medio alto la crema, azúcar morena y pulpa de zapote. Hervir por 2 minutos, sin dejar de mover.

- Retirar del fuego y agregar la gelatina simple, disolver bien para evitar grumos de gelatina. Colocar la preparación en moldes transparentes o copas a elección\*. Dejarlos en la nevera hasta que cuajen, por aproximadamente 4 horas.
- Decorar con frambuesas, arándanos y hojas de hierbabuena cristalizadas.

\*También se puede utilizar la cáscara del zapote, lavarla bien y dejar secar. Colocar la preparación para reutilizar el material.

#### HOJAS CRISTALIZADAS

- En recipientes separados colocar la clara, el azúcar y las 10 hojas de hierbabuena.
- Tomar las hojas de hierba buena y pasarlas por la clara de huevo. Apoyarse con una brocha o la yema de los dedos, para que no queden muy cargadas de clara.
- Después, con una mano tomar las hojas de hierbabuena y con la otra dejar caer en forma de lluvia el azúcar en cada hoja. Colocarlas en un plato o bandeja para secar, de preferencia 1 día antes o como mínimo 3 horas antes de servir el postre.

Chef: Alexandra Escobar



# Mousse de mango

## PORCIONES: 3

- 2 mangos panadés maduros
- ¼ taza de queso crema
- 1 taza de crema para batir
- 2 cucharadas de azúcar glass

## PROCEDIMIENTO

- Pelar los mangos y licuar.
- Batir la crema junto con el azúcar glass.
- Batir el queso y agregar la pulpa de los mangos.
- En un tazón colocar todos los ingredientes anteriores y batir con la ayuda de un batidor de mano hasta lograr una mezcla homogénea.
- Servir en copas y refrigerar.
- Decorar con fruta y hojas de menta.

**Chef:** Michelle Iraheta







## Torrijas con salsa de guayaba y dulce de atado

### PORCIONES: 6

- 1 hogaza de pan
- 1 litro de leche
- Canela en raja
- 3 clavos de olor
- 3 pimientas gordas
- 1 anís estrellado
- Ralladura de naranja
- 3 cucharadas de azúcar morena
- 1 huevo entero
- ½ cucharadita de vainilla
- 4 claras de huevo
- 4 yemas de huevo
- Aceite vegetal para freír

### SALSA DE GUAYABA

- 10 guayabas maduras
- 3 rebanadas de naranja
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- Canela en raja
- Pimienta y clavo de olor
- ½ taza de dulce de atado rallado

### DECORACIÓN

- Crema de leche batida
- Frutas de temporada
- Semillas de pepitoria sin sal
- Semillas de chía

### PROCEDIMIENTO

- Primero, en una olla mediana a fuego medio bajo, hervir la leche, con la canela, clavos de olor, pimienta gorda y el anís estrellado, agregar el azúcar hasta que se disuelva. Aromatiza la leche con la ralladura de naranja.
- Colar la mezcla y reservar hasta enfriar. Cuando ya esté fría, agregar el huevo y la vainilla, batir muy bien. Reservar.
- Cortar rebanadas gruesas de pan.
- Batir primero las claras hasta punto de nieve, y luego incorporar las yemas de huevo y termina de batir siempre a velocidad alta.
- Sumergir en la leche, una por una, las rebanadas de pan sin que tengan exceso de líquido.

- Cubrir una rebanada de pan en las claras de huevo montadas y freír a fuego medio bajo hasta que ambos lados estén dorados. Repetir estos pasos con todas las rebanadas.

### SALSA DE GUAYABA

- En una olla pequeña, agregar las guayabas cortadas en trozos medianos y las rebanadas de naranja, cubrir con agua.
- Agregar la canela y las especias y cocinar las guayabas a fuego bajo por 30 minutos.
- Añadir el dulce de atado y cocinar por 5 minutos más a fuego bajo.
- Colar la mezcla hasta obtener una salsa un poco ligera.
- \*Sin colar también es una mermelada deliciosa.

### DECORACIÓN

- Acompañar las torrijas con salsa de guayaba, trocitos de piña fresca u otra fruta a elección y copos de crema de leche batida. Bañar las torrijas con la salsa de guayaba y agregar crocante al platillo con semillas de pepitoria y semillas de chía.

Chef: Karina Pérez





## Broche de oro: antojos típicos de nuestra gastronomía

¿Podría faltar la sopa de patas en este libro? ¡Tampoco el pescado seco envuelto en huevo ni el atol de elote con el sabor de Ahuachapán!

Esperamos que disfruten estas recetas, que forman parte de las infinitas experiencias gastronómicas que se puede vivir en nuestro país.



# Sopa de patas

## PORCIONES: 30

- 4 patas de res limpias
- 2 libras de tripa de res
- 6 galones de agua
- 2 cucharadas de condimento
- 1 rollito de tomillo
- 2 onzas de apio
- 2 onzas de alcapate
- 2 onzas de perejil
- 2 onzas de hierbabuena
- 6 libras de güisquil
- 6 libras de yuca
- 3 unidades de plátano sazón
- 10 elotes
- 5 libras de ayote
- 3 libras de zanahorias
- 2 libras de camote
- 3 libras de tomate
- 1 libra de cebolla
- 1 cabeza de ajo
- ½ libra de relajo o especias
- ½ taza de semilla ayote
- 1 ½ taza de arroz
- 2 unidades de chile picante
- 1 unidad de chile guaco
- 1 unidad de chile ciruela
- 6 onzas de sal (12 cucharadas)
- 4 cucharadas de consomé de carne
- 1 cucharada de orégano
- 4 onzas de cilantro picado
- 30 onzas de curtido de cebolla
- 8 limones



## PROCEDIMIENTO

- Colocar en una olla las patas de res con el agua y poner a cocinar. Cuando esté hirviendo, espumarla, e incorporar sal y condimento.
- Añadir el mazo de hierbas: tomillo, hierbabuena, apio, alcapate y perejil, y cocinar hasta que la carne esté blanda. Retirar la carne, cortarla en 30 porciones y reservar.
- Incorporar la tripa en el caldo, dejar cocinar hasta tener consistencia blanda, retirar la tripa y cortar en 30 porciones. Reservar.
- Pelar la yuca y retirar las tusas a los elotes.
- Cortar toda la verdura en 1/4 o en 1/8 haciendo 30 porciones de cada una.
- Cocinar los tomates picados con cebolla, ajo y sal.
- Tostar el relajo y la semilla de ayote. Tostar también el arroz, los chiles secos y moler todo. Incorporar al caldo.
- Sazonar con consomé, orégano y sal. Añadir la verdura, los tomates salteados y dejar cocinar. Corregir la sazón.
- Retirar del caldo la verdura al tener consistencia blanda.
- Incorporar el cilantro picado y retirar del fuego.
- Servir acompañado de una porción de cada una de las verduras, una porción de nervio de pata y una porción de tripa. Puede acompañarlo con curtido de cebolla y trozos de limón.

**Chef: Omar Jiménez**  
 Restaurante Doña Laura, Sonsonate





## Pescado seco envuelto en huevo

### PORCIONES: 24

- 6 libras de pescado seco
- 15 huevos
- 4 onzas de harina
- ½ botella de aceite vegetal
- ½ libra de garbanzos
- 1 libra de quilites (hojas de pito)
- 4 libras de papa
- ½ onza de consomé de camarón
- 4 onzas de cebolla
- 4 onzas de chile verde
- 4 onzas de tomate
- 6 tazas de agua
- ½ onza de ajo

### PROCEDIMIENTO

- Dejar remojar en agua el pescado con un día de anterioridad.
- Cortar la lonja de pescado en 12 porciones y reservar el espinazo.
- Cocinar el espinazo del pescado con ajo y una onza de cebolla. Reservar y colar.
- Calentar aceite en una sartén a fuego lento.
- Separar las claras de las yemas de los huevos. Batir las claras a punto de nieve. Incorporar la harina, reservando 2 onzas, y las yemas.
- Introducir el pescado en la mezcla de huevo y freír las 12 porciones.
- Asar los tomates, la cebolla y el chile verde. Licuarlos con dos tazas de fondo de pescado.
- Poner a hervir nuevamente la base de caldo de pescado colado y luego incorporar los garbanzos, así como la mezcla licuada en el punto anterior.
- Deshojar el quilite (hojas de pito), pelar y cortar la papa en cuadros.
- Diluir en media taza de agua 2 onzas de harina, el consomé de camarón e incorpóreselo al fondo.
- Cuando los garbanzos se hayan ablandado, agregar las papas y el quilite. Dejar cocinar de 15 a 20 minutos.
- Poner a cocinar nuevamente el caldo con el pescado con 15 minutos de anticipación al momento de servir.



**Chef: Omar Jiménez**  
**Restaurante Doña Laura, Sonsonate**



# Bebida Xocolatl

Los mayas cultivaron el cacao hace más de 2,500 años, enseñando estas técnicas agrícolas y de veneración del producto a los aztecas. Fueron estos últimos los que hicieron de este preciado fruto algo sagrado e importante para su sociedad y deidades.

En El Salvador se consume mucho la receta que los españoles degustaron tras la conquista, lo cual nos da un dulce recuerdo entre el cacao, azúcar y especias, todo molido y procesado en las famosas tablillas. Esta receta a continuación es una representación de lo que nuestros antepasados disfrutaban en sus rituales y consumían en las fiestas, ya sea frío o caliente, con una abundante espuma.

El Xocolatl posee importantes atributos terapéuticos por su poder antioxidante. Como vasodilatador natural, mejora la circulación sanguínea y su alto contenido de carbohidratos lo convierten en un excelente quemador de grasa y fuente de energía.



## PORCIONES: 4

- 4 onzas de polvo de cacao al 100% (cacao criollo en polvo)
- ½ chile seco guajillo molido a punto de polvo o una pizca de cayena molida.
- 2 cucharadas de maíz tostado
- 1 pizca de achiote molido (de preferencia molerlo a mano)
- 1 litro de agua
- Miel (opcional)

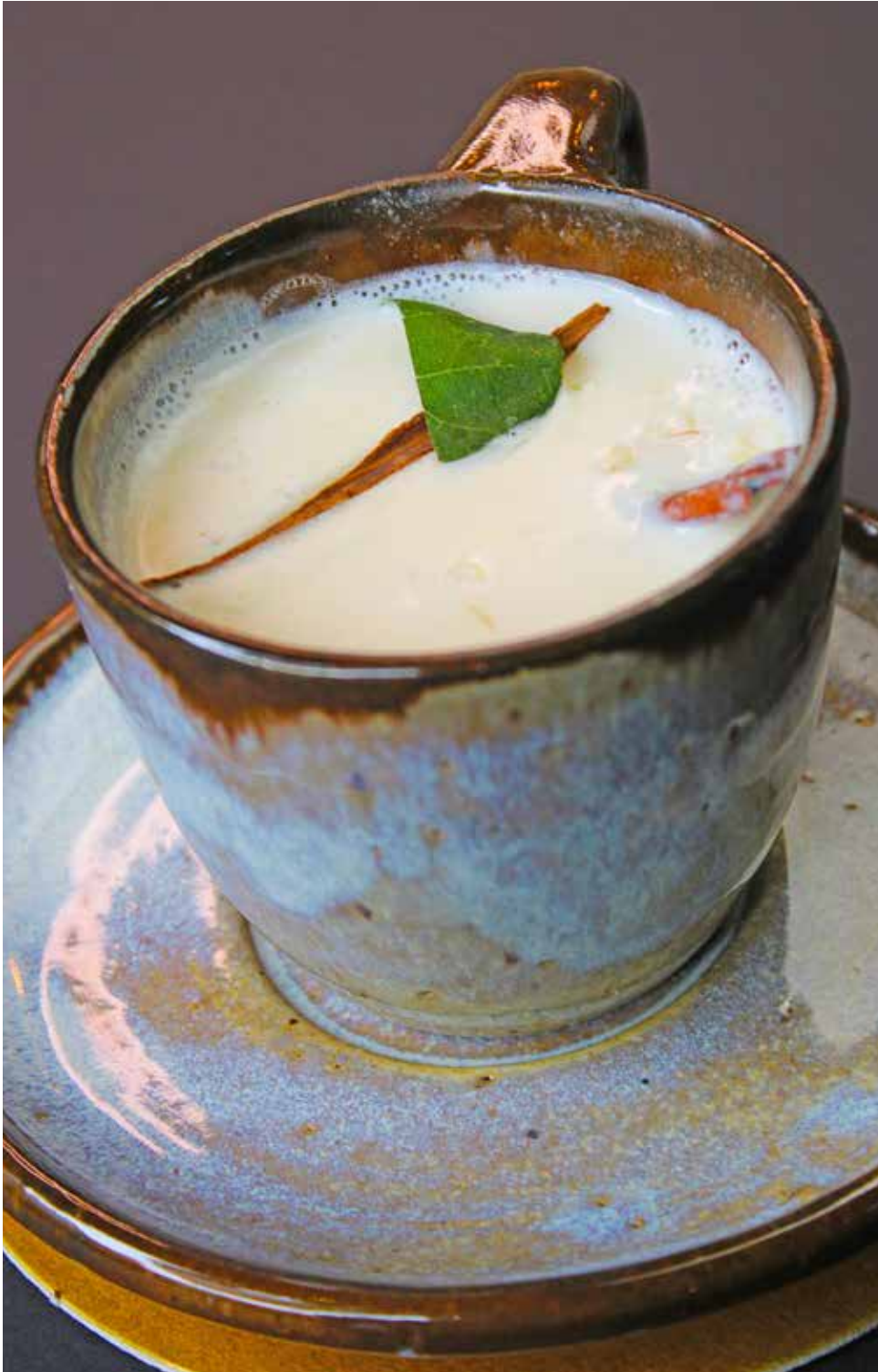
## PROCEDIMIENTO

- En una olla de barro u otro material calentar el litro de agua a temperatura media, incorporar el polvo de cacao y remover con un molinillo de madera o batidor de varillas, teniendo el cuidado de no dejar que llegue a ebullición.
- Agregar el resto de los ingredientes completamente pulverizados, dejando de último y mezclando poco a poco la harina de maíz tostado. En todo el proceso de elaboración no se debe dejar de remover la mezcla.
- Pasados 15 minutos retirar del fuego y servir. En este punto se puede probar y sentir sus propiedades y notas de sabor. Si no es tolerable, se puede endulzar con miel silvestre al gusto. También puede dejarse enfriar y batir hasta el punto de generar abundante espuma y beberlo frío con o sin miel.

Chef: Manuel Cuerno Rico



# Atol de elote sabor Ahuachapán



Los sabores de nuestro país solo pueden conocerse a través de su gente, tradiciones familiares y negocios locales. Los atoles forman parte de los alimentos más consumidos en todo el territorio nacional, tanto los dulces como los salobres, aquellos como el chilate que se acompaña con nuégados u otras conservas y el tan sabroso atol de elote que, en el occidente del país, en Ahuachapán, se cocina de una forma particular y única. Mi abuela compartió sus recuerdos de esta bebida de sus años de juventud en su natal ciudad, Ahuachapán. «¡Nunca he vuelto a probar un atol de elote como el de antes!», expresó.

## PORCIONES: 8 A 10

- 25 elotes sazones (entre camagua y elote)
- 2 onzas de canela en raja
- 3 ½ litros de leche entera
- 1 libra de azúcar
- ½ cucharadita de sal
- 4 hojas de higo frescas
- 2 elotes sancochados (cocidos)

## PROCEDIMIENTO

- El término “entre camagua y elote” se refiere a que los elotes deben estar sazones o poco maduros, es decir, en su punto.
- Para la elaboración de este atol se debe considerar factores importantes de limpieza, procesamiento y ejecución. Pelar los elotes y retirar los pelos, raspar los granos con la ayuda de un cuchillo cuidando de no llegar demasiado a la parte del olote.
- Para la limpieza de los granos, humedecer la mano en agua y frotar los granos con cuidado, esto ayudará para retirar por completo los pelos restantes. Procesar en un molino o licuadora de alta potencia hasta tener una pasta de color blanco. En este punto, se podrá ver la fécula del maíz. Con la ayuda de una manta de colar, realizar un prensado de la pasta de elote procesada, a fin de eliminar las fibras, también llamadas bagazo.
- En una olla, incorporar el líquido resultante del prensado, azúcar, leche, sal y la canela. Mezclar muy bien y llevar a cocción a temperatura media sin dejar de remover. La mezcla se espesará a medida que la temperatura incrementa.
- Cerca del punto de ebullición, incorporar las hojas de higo y dejarlas cocinar por 3 minutos.
- Luego del punto de ebullición, retirar del fuego y servir caliente, acompañado de granos de elote sancochado (cocido).





## Festival de enchiladas de carne, pollo y camarones con huevo de codorniz frito

### PORCIONES: 4

- 4 tazas de harina de maíz
- 2 cucharadas de achiote molido
- Sal y pimienta
- 4 tazas de agua
- 3 tazas de aceite vegetal

### RELLENOS

- ½ libra de puyazo
- 1 pollo
- ½ taza de vino blanco
- 1 taza de caldo de pollo
- ¼ taza de jugo de naranja
- 2 clavos de olor
- 2 granos enteros de pimienta
- ½ media libra de camarones jumbo
- 2 huevos
- 1 taza de harina

- 2 tazas de pan molido
- 1 lechuga arrepollada
- 1 libra de tomates
- 1 libra de pepino
- ½ libra de cebolla morada
- ½ libra de rábanos
- ½ repollo
- ½ taza de vinagre de manzana
- 6 aguacates
- 2 cucharadas de mayonesa
- 2 limones
- 12 huevos de codorniz
- ½ libra de frijoles refritos
- ½ libra de queso duro rallado
- Sal y pimienta

### PROCEDIMIENTO

#### TORTILLAS

- Mezclar la harina con el achiote, el agua, sal y pimienta hasta obtener una masa.
- Formar 12 bolitas y palmear hasta obtener discos delgados.
- Freír en aceite caliente hasta que estén bien crujientes.

#### PUYAZO

- Cocer a la parrilla el puyazo según el término que guste; cortar finas rebanadas.

#### POLLO

- Colocar el pollo sin cortar en una cazuela honda y agregar el vino blanco, el caldo de pollo, jugo de naranja, clavos de olor, granos de pimienta y sal al gusto. Hornear en horno precalentado a 350 °F por 1 hora.
- Luego, retirar el caldo y hornearlo 1 hora, más para crear una costra crocante. Filetear el pollo.

#### CAMARONES

- Empanizar los camarones con el método clásico de pasarlos por harina, huevos y pan molido; freírlos en aceite caliente.

#### VEGETALES

- Cortar el tomate, pepino, rábano y cebolla en rodajas finas.
- Cortar el repollo en julianas y marinarlo con vinagre, sal y pimienta
- Cortar la lechuga, previamente desinfectada, en julianas
- Moler el aguacate con sal, pimienta y jugo de limón, además de 2 cucharadas de mayonesa.

#### MONTAJE

- Freír los huevos de codorniz para ponerlos encima de las enchiladas.
- Sobre cada una de las tortillas fritas colocar al gusto: frijol, aguacate molido, los vegetales, queso rallado y sobre todo ello, las diferentes carnes.
- Decorar con los huevos de codorniz fritos.

**Chefs: Giulio Caccamo  
y Samuel Lombardo**  
Hotel Intercontinental  
San Salvador



# Arroz negro con salpicón

## PORCIONES: 4

- 1 libra de arroz blanco
- Cebolla, ajo y chile verde picado
- 3 tazas de caldo de frijoles
- 1 taza de agua
- Sal y pimienta
- Zanahoria cortada en cubitos
- Ejotes cortados en bastones
- Elote amarillo desgranado
- 2 cucharadas de aceite vegetal

### SALPICÓN

- 1 libra de salón de res cocido
- 1 cebolla blanca mediana cortada finamente
- 8 rábanos cortados finamente
- Hojitas de hierbabuena picadas

- Jugo de naranja agria o limón
- Sal y pimienta al gusto

### VINAGRETA DE SALSA INGLESA

- ¼ taza de salsa inglesa
- ¼ taza de vinagre blanco
- ¼ taza de jugo de limón
- 2 cucharas de cebolla blanca
- ½ taza de aceite de oliva
- Sal y pimienta

### ACOMPAÑAR

- Tiras de tortilla fritas
- Queso duro rallado
- Aguacate

- Cuando el arroz ya esté cocido, mezclar con los vegetales salteados.

### SALPICÓN

- En un procesador de alimentos triturar el salón de res cocido hasta lograr una textura fina. Colocarlo en un recipiente y agregar la cebolla, rábanos y hierbabuena.
- Agregar jugo de limón o naranja agria, sazonar con sal y pimienta al gusto. Reservar.

### VINAGRETA

- En un recipiente, mezclar la salsa inglesa, vinagre blanco, cebolla picada y el jugo de limón.
- Luego, en hilos, incorporar poco a poco el aceite de oliva, batiendo vigorosamente hasta emulsionar la vinagreta. Corregir con sal y pimienta al gusto.

### PARA SERVIR

- Servir una porción de arroz negrito con salpicón. Para completar el platillo, agregar aguacate, tortillas fritas y queso duro rallado. Rociar con la vinagreta de salsa inglesa

**Chef: Karina Pérez**





## Tacos de res con curtido de mango, pacaya y pepino

### PORCIONES: 1

- 3 tortillas para tacos
- 4 onzas de entraña de res
- 1 onza de pepino
- 1 onza de mango
- 1 onza de pacaya
- Jugo de ½ limón
- 2 cucharadas de jugo de naranja
- Cilantro al gusto
- 1 onza de flor de izote
- ½ cucharada de aceite vegetal

### PROCEDIMIENTO

- En un recipiente, poner el pepino, el mango y la pacaya cortados en julianas finas o picados, condimentar con un poco de sal, pimienta y curtir con jugo de limón, jugo de naranja y cilantro picado al gusto.
- Cocer la flor de izote por un minuto en agua hirviendo y escurrir.
- Cortar la entraña en tiras, precalentar una sartén a fuego medio con aceite y cocinar la carne al término preferido. Agregar la flor de izote.
- Una vez esté todo listo, armar los tacos con la carne y el curtido de pacaya y mango.



Chef: Roberto Menéndez



## Arroz capeado con chorizo

### PORCIONES: 4

- 2 tazas de arroz precocido
- 4 tazas de agua
- ¼ de taza de cebolla en cuadritos
- 2 cucharadas de aceite de vegetal
- Sal y pimienta
- 1 libra de chorizo a elección
- ½ libra de queso mozzarella
- ½ libra de quesillo
- ½ taza de crema

### PROCEDIMIENTO

- Saltear la cebolla por 1 minuto a fuego medio en 1 ½ cucharada de aceite vegetal, agregar el arroz y freírlo por 2 minutos. Incorporar el agua, dejar hervir, tapar y cocinar a fuego bajo hasta que se consuma el líquido. Dejar enfriar.
- Cortar el chorizo en trocitos y saltearlo en ½ cucharada de aceite vegetal. Una vez cocinado, mezclarlo con el arroz.
- Engrasar un molde y colocar una capa de arroz con chorizo, agregar los quesos y la crema. Repetir y terminar con una capa de arroz. Rociar con quesos y crema
- Poner en horno precalentado a 350 °F por 15 minutos o hasta dorar ligeramente el queso.

Chef: Ernesto Rivas



# Nuestra gastronomía y sus protagonistas

Presentamos a miembros de la nueva generación de chefs salvadoreños, que se atreven a experimentar con sabores y texturas para iniciar una nueva era de la gastronomía salvadoreña, que destaca los sabores genuinos de El Salvador agregando otros ingredientes que la vuelven internacional.

Este libro muestra la riqueza de los ingredientes nuestros para darle el sabor criollo, pero con un envolvente toque de fusión global.

Presentado por





# El Salvador

100 EXPERIENCIAS GASTRONÓMICAS

Ha sido una experiencia retadora y maravillosa trabajar con cada uno de ustedes y descubrir su talento, creatividad y profesionalismo.

Agradezco de manera muy especial la pasión con la que han preparado cada una de las recetas de este libro que hará historia en El Salvador. Por primera vez, el gran público podrá conocer quiénes son los creadores de los toques mágicos de las experiencias gastronómicas que se disfrutaban en nuestro hermoso terruño.

Gracias por compartir sus recetas y sus secretos, que a través de este libro de la colección de Editorial Alejandría, ponemos a disposición de las presentes y futuras generaciones.

Con su arte culinario, son ustedes los protagonistas del esfuerzo por elevar la calidad de nuestra gastronomía y su posicionamiento como elemento estratégico de la marca de nuestro querido El Salvador.

**Martha Castro de Fernández**

Directora Gastronómica  
Editorial Alejandría

---



## **Martha Castro de Fernández**

Mi familia materna es italiana. Para nosotros, la vida familiar gira alrededor de una mesa. Pasé mi infancia en la cocina con mamá, haciendo pasta fresca, ñoquis, ravioles, minestrone... Al iniciar mi vida profesional tuve un café, el Caffè dei Fiori, en San Salvador.

Luego, hice una carrera de más de 30 años en la banca, pero durante mis vacaciones visitaba en Italia a mi tía, mi segunda madre. Recorrimos diferentes regiones, eligiendo destinos de interés gastronómico. Debo a mi madre y a mi tía el gusto por la buena mesa, el interés por cocinar y la curiosidad de probar diferentes platillos y sabores.

Cuando me retiré, sabía que me quería dedicar a perfeccionar el arte culinario y comencé a tomar diversos cursos en ciudades como Florencia, Italia, cuna de la gastronomía Toscana. Después, en España, en San Sebastián, meca de la vanguardia culinaria. Continué estudiando en Barcelona, Madrid, Bangkok y Argentina.

Ahora cocino para mi familia y amigos. Pronto volveré a cocinar para quienes quieran vivir una experiencia gastronómica diferente.






### Manuel Cuerno Rico

El mayor de mis éxitos y talentos culinarios se los debo a Dios, en primer lugar, y luego a los sabores y fogones en mi familia. Fue en casa, en las reuniones de mis padres y amigos, en las parrilladas de domingo, entre otras actividades, donde conocí estos placeres de comer, reír, servir con alegría a otros, esperar sus comentarios y repetir una porción más.

Mi abuela materna me enseñó a encender la cocina a los cinco años. Desde ese momento supe que la cocina sería algo muy importante en mi vida.

Con el pasar los años, yo era el chef oficial de los amigos de bachillerato, luego realicé mis estudios como técnico en Gastronomía. Al concluirlos, comenzó mi profesión.

¡Y vaya que han sido los mejores trece años de mi vida! Sumando experiencias, desafiando paladares, nunca dejando de estudiar y ahora el mayor de los retos: impulsar la industria de la hospitalidad en el país a través de la Asociación de Chefs de El Salvador y profesionales del gremio de la gastronomía, hotelería y turismo.

 @cachokahvesv  
 @manuel\_cuerno  
 @asociaciondechfsv



### Alejandro Oliveira

Tuve claro que quería dedicarme a cocinar por el resto de mis días desde que a mis siete años le ayudaba en la cocina a mi bisabuela polaca con sus recetas tradicionales.

Algunos años después, me gradué como cocinero profesional en Buenos Aires, Argentina, mi ciudad de origen. Desarrollé mi experticia en distintas cocinas de la Patagonia argentina, para luego volver a Buenos Aires a extender mi experiencia como chef y consultor gastronómico. Aprovechando el aprendizaje ilimitado que ofrece mi profesión, también he tenido la grata experiencia de pasar temporadas largas en El Salvador y conocer la riqueza de sus ingredientes y de su cocina para incorporarla a mis recetas.

La cocina desarrolla mi pasión por el servicio y estimula los sentidos, fomentando el placer de compartir, tanto en la preparación como en el ritual de una mesa bien servida.

Mi formación como cocinero profesional continúa actualmente en San Sebastián, País Vasco, España, en el restaurante Akelarre, comandado por el prestigioso cocinero Pedro Subijana, que desde 2007 mantiene tres Estrellas Michelin después de 25 años con dos Estrellas Michelin.




### Carlos Palomo

Calolo's Cuisine. A inicios de la década de 1990, impulsado por la pasión de la cocina que por herencia corre en mis venas, incursioné emprendiendo un negocio de catering que me guio por el camino que me llevaría a un mundo fantástico que, aunque con sacrificio, siempre deja una gran recompensa: la sonrisa de un comensal.

Tuve la oportunidad de estudiar en New York y regresé a mi país con una visión diferente y muchas ganas de seguir el negocio que había dejado por mi especialización.

El tiempo me llevó a la hotelería por doce años en el ambiente gastronómico, especialmente en el área de servicio y atención personalizada. Aunque de lejos, no podía alejarme del fuego y poner un granito de creatividad en la elaboración de platillos nuevos que debutaron en el restaurante donde trabajé por ocho años. Ahora como ayer sigo con gran ilusión en este ambiente que me llena de mucha satisfacción.

 @calolo\_palomo





### Beto Ferreiro

Beto's Restaurantes honra la memoria de su fundador, quien con su gran pasión por nuevos gustos y sabores, fue el pionero en la utilización del loroco en pasta y pizzas.

Con la mística de don Beto como su más precioso legado, Beto's Restaurantes se enfoca en la tradición, la calidad, la eficiencia y el servicio que han logrado conquistar al paladar de los salvadoreños por más de tres décadas.

Don Beto nos enseñó a preparar los más deliciosos y exóticos mariscos y pastas con la mejor calidad y todo el amor del mundo, brindando un excelente servicio en un ambiente tropical desde el fondo del mar hasta el paladar de nuestros clientes, siempre listos para consentir los gustos más exigentes.



### José Raúl Ardón

Soy un chef salvadoreño que inició su camino en la hotelería en el año 1992, en un reconocido hotel de la capital, en donde tuve la oportunidad de aprender el arte culinario. Este hecho resultó clave para encontrar mi vocación en la gastronomía. Luego de desarrollarme en distintas áreas y cargos de la cocina, bajo la dirección de reconocidos chefs nacionales y europeos, fui ascendido a supervisor de banquetes.

Después de un tiempo, ascendí a Chef de partie de despacho hasta llegar al cargo de Sous Chef durante seis años, participando en diferentes festivales gastronómicos nacionales e internacionales como juez y chef.

Desde el año 2012 me desempeña como Sous Chef Ejecutivo en Hotel Crowne Plaza San Salvador, en donde cada día practico mis conocimientos y exploro nuevas técnicas para seguir aprendiendo, ya que para mí la gastronomía es una carrera que da lugar a la innovación infinita.



### Mónica Arteaga

Inicié mis estudios como chef pastelera inspirada en los aromas y sabores desarrollados en las cocinas tradicionales de mis abuelas, las cuales traen a mi memoria y a mi corazón recuerdos de mi infancia, que me inspiran a replicar en mis creaciones aquellos recuerdos, descubriendo un gusto por las sazones naturales de las hierbas aromáticas y especias.

Ahora apporto a mis platillos diferentes técnicas, colores y texturas con las que busco hacer de mis creaciones experiencias únicas a la vista y al paladar.

Soy graduada del Instituto Tecnológico Centroamericano y he laborado en el área educativa como instructora culinaria en prestigiosas academias del ramo.

Mis habilidades profesionales las desarrollé en diferentes hoteles y restaurantes del país. Labora actualmente en el Hotel Crowne Plaza San Salvador, lugar en el cual he encontrado apoyo y confianza en mi trabajo para poder llevar mis ideas, contrastes y sabores a una dulce realidad.






### Alexandra Escobar

Con más de 11 años de experiencia en el ámbito gastronómico, me he desarrollado en la pedagogía culinaria. Soy egresada de Administración de Empresas Turísticas y propietaria de Deleite Culinario, servicio de catering, destacándome actualmente como chef de producción y eventos en Les Arts Culinaires.

Fui ganadora de Top Chef El Salvador en su primera temporada. También gané el primer lugar en A la carta, competencia en innovación de sabor de salsa, impulsado por Boquitas Diana, para un producto que es comercializado a nivel nacional con mi nombre en cada snack.

He trabajado con marcas multinacionales como La Constancia, además de medios de comunicación reconocidos. Continué mi formación fuera del país. Estudié en el Instituto Gastronómico D'Gallia en Lima, Perú, donde me especialicé en comida peruana.

Actualmente me encuentro realizando prácticas de cocina en el restaurante La Boscana, establecimiento que cuenta con una estrella Michelin y dos Repsol, en la ciudad de Lérida, España.

 @dcculinario



### Samuel Lombardo

Empecé mi carrera de chef hace 25 años. Me gusta la gastronomía fusión y cocina vanguardista. He tenido la oportunidad de aperturar hoteles en Colombia, Panamá y El Salvador. Me encanta trabajar con mariscos y carnes rojas.

Siempre tuve la pasión por la cocina. A los 18 años entré a trabajar con el Grupo Intercontinental en El Salvador y poco a poco fui subiendo de puesto hasta llegar a la posición de Sous Chef Ejecutivo. Gracias a mi trabajo y en reconocimiento al mismo, fui premiado por la cadena hotelera y transferido a Bogotá, Colombia. Posteriormente, en 2016 fui trasladado a Costa Rica, primero a la ciudad de Guanacaste y después a San José.

Hace un año regresé a casa, a mi país, donde todo empezó: en el Hotel Real Intercontinental, con el mismo entusiasmo de cuando solo tenía 18 años. Soy una persona que cada día se levanta motivado a crear platillos que conlleven felicidad al paladar de nuestros clientes.



### Giulio Caccamo

Siempre tuve pasión por la cocina y por conocer el mundo, así que a los 16 años decidí dejar Italia, mi tierra madre, para viajar y conocer diferentes tradiciones y técnicas culinarias alrededor de todo el mundo. Estuve en muchas locaciones, entre ellas Inglaterra, Omán, Dubái, Antillas Holandesas, Estados Unidos y Colombia, por mencionar algunas.

Hace casi dos años llegué a El Salvador con la cadena hotelera Intercontinental, bajo el mando de Chef Ejecutivo. Considero que mi cocina es un popurrí de todas mis experiencias junto a mi tradición italiana.

 @GiulioCmc

 Giulio Caccamo



### Marcela Richardson

Soy *food hunter* y chef sensorial. Disfruto del presente mientras cocino. Me gusta guiarme por los colores, aromas, texturas y por lo exótico para el paladar. Me guío por lo que mi corazón quiere transmitir al comensal.

Me dedico a personalizar experiencias a través de diversos menús para eventos privados, celebraciones y colaboraciones con restaurantes.

Aprendí a conectar con el paladar de las personas y me encanta proponer cocinas abiertas porque estoy consciente de que a través de estas las personas conectan y crean vínculos inquebrantables.

Todas mis experiencias curadas son únicas y mis productos son elaborados bajo mi más profundo sentir.

 @marcerichardson




### Rodrigo Quintanilla

Inicié mi formación gastronómica en El Salvador y la completé en Le Cordon Bleu, Lima, Perú.

Durante los últimos catorce años me he dedicado a trabajar por y para la gastronomía salvadoreña, siendo chef ejecutivo, consultor gastronómico en restaurantes y hoteles nacionales.

Mi pasión por transmitir conocimientos y formar cocineros profesionales, que con mucho trabajo se convierten en chefs, me llevó a formar parte de Scarts, ya no solo como alumno, sino como parte del equipo, siendo el Chef Ejecutivo y mano derecha del Chef Hervé Laurent por los últimos diez años.

Scarts ha sido desde siempre mi casa, donde actualmente funjo como director, posición desde la cual busco asegurarme de que cada alumno, como futuro chef profesional, aprenda lo mejor de la cocina, con técnicas y metodologías vanguardistas, de nivel internacional. Me gusta transmitirles toda mi experiencia y pasión, pues mi objetivo es darle un valor agregado y personalizado al proceso de formación de cada alumno.

 scarts.sv



### Oscar Pinto

Graduado de SCARTS en 2015. Realización de stages en algunos de los mejores restaurantes de América Latina como Borago en Chile, Quentonil y Pujol en México. En estas experiencias conocí más de nuestra cultura Latinoamericana, que gira en torno al maíz, y costumbres ancestrales que se reflejan en nuestra cocina. Posterior a esas experiencias, continué desarrollando mis habilidades culinarias en Estados Unidos por dos años. Soy actualmente Chef Instructor de SCARTS.

Creo firmemente que la comida es un motor de cambio en el mundo. Trato de formar cocineros dedicados a transmitir emociones, experiencias, nuestra historia y cultura a través de sus creaciones. Busco nuevas generaciones comprometidas con la sustentabilidad gastronómica y uso de productos y recursos locales.

 @orpintop





### Rodrigo García

Me especializo en cocinas étnicas como la francesa, italiana, griega, mexicana, salvadoreña, entre otras. Me gradué como chef de la Academia de Alta Cocina Le Bouquet. Mi deseo de aprender directamente sobre la cocina del mundo me llevó a desarrollar una estrategia personal de aprendizaje enfocado en trabajar en restaurantes locales de diversas gastronomías. Posteriormente, me gradué en Gerencia de Alimentos y Bebidas.

Hace menos de cuatro años encendí las cocinas de Délice d' la France, emprendimiento especializado en cocina francesa en el Mercado Gastronómico El Mestizo. Después de un año nos trasladamos a la actual locación, en la Colonia Escalón, pasando de ser una barra gastronómica a un restaurante. También soy chef asesor independiente y copropietario de la pastelería Artesanos-Escultores Gastronómicos, con mi hermana Gloria García. Estamos en camino a ser un *food market* y producir toda nuestra materia prima. Contamos con distintos estilos de servicios: Restaurante en casa, catering, montaje de mesas dulces y saladas, entre otros. Trabajamos arduamente para implementar más estilos de servicio.

 @7rrage

 Rodrigo García




### Iván Aguirre

Me considero un cocinero joven, especializado en cocina clásica, por mis inicios y los mentores que estuvieron a mi lado. Mi deseo de aprender y descubrir nuevos sabores me llevó a experimentar durante todos estos años diferentes tipos de gastronomías, como la cocina francesa, la salvadoreña, la mediterránea y muchas más.

El mayor aprendizaje lo tuve en el Club Campestre Cuscatlán, donde desempeñé varios puestos de trabajo, dado al tipo de enseñanza que se daba en ese entonces. «*Tienes que pasar por la mayoría de las áreas para poder ser un buen cocinero*», eran las palabras de uno de mis mentores, el recordado chef Ricardo de Jesús Arucha.

Desde hace doce años ejerzo mi profesión como chef cocinero y he trabajado en lugares como El Encanto Villa y Golf, Círculo Deportivo Internacional y el restaurante Kreef. Actualmente, soy chef encargado en Gastro Pub Tuscania y también poseo, junto a mi esposa, una pequeña pastelería llamada Ritzell Bakery.

 @ivanelenilson



### Karina Pérez

Chef, pastelera y bartender profesional. Mi pasión por la cocina empezó gracias a mi mamá y mis abuelas, porque al cocinar podemos expresar el amor por los nuestros de la manera más sincera.

En mis platillos cuido cada detalle, respetando los ingredientes locales para preservar la exquisita gastronomía salvadoreña, que sus tradiciones puedan trascender a futuras generaciones y también sean reconocidas en todo el mundo.

Mi especialidad es la pastelería creativa. En mis postres, deseo que mis comensales tengan una experiencia inolvidable, única y deliciosa.

He sido embajadora de prestigiosas marcas culinarias de El Salvador. Actualmente, soy embajadora de Arroz San Pedro y Global Alimentos.

Fui participante de Top Chef El Salvador Tercera Temporada y semifinalista en Top Chef Estrellas. He sido Chef Jurado en importantes competencias gastronómicas y soy instructora en diplomado de Cocina Profesional y Bartender Profesional.

 @chefkarinaperez

 chefkarinaperez





### Víctor Molina

Mi deseo de ser chef nació en los últimos años de educación media. Estudié en la academia de alta cocina ACEGA, logrando ser el mejor calificado de mi grupo.

Comencé mi vida laboral en el año 2012 en el restaurante Hacienda Real. En el año 2014 fui contratado por el Círculo Deportivo Internacional, donde actualmente desempeño el cargo de supervisor encargado de eventos y servicio a la carta. Ese mismo año participé en el festival gastronómico de la Cámara de Comercio, donde obtuve varios premios.

He tenido la experiencia profesional de ser juez en diferentes competencias de academias e instituciones. Participé en programas de televisión como Top Chef y Top Chef Estrellas, certamen en que en el año 2021 fui uno de los dos finalistas.

Mi pasión y amor por la cocina y la gastronomía siempre han sido y serán la cocina moderna y la cocina de autor.

 @victor\_mchef  
 Víctor Molina



### Carlos Salazar

Decidí estudiar Gastronomía en el Art Institute, en Dallas, Texas. Al ver la evolución gastronómica a nivel mundial y nacional tomé la decisión de irme para España. Fui a Barcelona, estuve cinco años allí y estudié en la ESHOB: Escola Superior d'Hostaleria de Barcelona. Ahí me gradué como chef y luego estudié una especialización en Arroces y Gastronomía Catalana, en la reconocida Escuela Hofmann, en Barcelona.

También trabajé seis meses en París, haciendo pasantías y especializándome en la rotisserie (rostizar pollos).

Actualmente, estoy en La Parrillada Steak House, fusionando mi carta con gastronomía catalana, ofreciendo nuevos conceptos en sabores, texturas y emplatados novedosos. Por ejemplo, podemos encontrar ahora las brochetas colgantes, que es un nuevo concepto de comer un asado. Es una estructura con un arco donde se cuelga la brocheta. Todo es de ónix y es llevado a la mesa. La gente alucina con eso, es un espectáculo.

 @chefcarlossalazar



### Michelle Iraheta

Para mis amigos soy "La Michy". Actualmente, soy jefa de cocina de Básico, cargo que he desempeñado durante los últimos cinco años.

Estudié cocina en el ITCA. Antes de graduarme, obtuve mi primer trabajo en un café, pero tras recibirme como profesional tuve la oportunidad de trabajar en diferentes restaurantes de San Salvador, donde poco a poco fui adquiriendo los conocimientos y destrezas que hoy en día me caracterizan como la cocinera que soy.

Para mí la cocina es expresión, arte, sentimiento. Es tu historia, tu familia, tus raíces y tradición, es también un medio y un punto de reunión para dar amor. Ver el resultado de mi esfuerzo en la gente, probando y reaccionando a esa preparación que estuve pensando y mejorando para dar lo mejor de mí, hace que todo mi esfuerzo valga la pena.

 @michiramartz





### Yeldi Molina de Quintanilla

En 2007 me gradué en Administración de Empresas Gastronómicas y en Gastronomía. Desde entonces, trabajo en este rubro.

Mi viaje comenzó en un hotel en el cual aprendí diferentes áreas y técnicas culinarias. A la fecha me desarrollo como chef en un prestigioso restaurante, que me llena de mucho orgullo. He tenido satisfactorias participaciones en festivales gastronómicos internacionales y concursos importantes, en los cuales he destacado en diferentes categorías.

Mi filosofía es que debemos intentar no rendirnos, si fallamos tratar de perfeccionar en todo aspecto. Y más que todo divertirnos para poder sacar nuestra imaginación a flote.

Mi lema es: *¡Siempre hay que poner mente, corazón y arte!* Explotar, explorar y seguir aprendiendo.

 @yildy.12




### Ernesto Rivas

Cuento con 29 años de edad y estudios en Le Bouquet como Chef cocinero profesional y Chef pastelero profesional. Mi pasatiempo es cocinar para las personas que amo y también jugar al fútbol.

Soy un apasionado por la cocina, mi interés por el mundo culinario empezó desde mi infancia, teniendo como primeras maestras a mi madre y a mi abuelita. Desde temprana edad ya cocinaba para mi familia y amigos.

Mi primer trabajo fue en un negocio familiar en el cual gané experiencia que me llevó a trabajar fuera del país en restaurantes como Original Joe's San Francisco y The Italian Home Made Company, en los Estados Unidos. Actualmente, me encuentro trabajando en Básico San Benito, en San Salvador.

Para mí es una bendición estar en un lugar donde disfruto lo que hago. Cocinar es plasmar sentimientos en un plato y dejar tu esencia en cada uno de los sabores, siempre me encomiendo a Dios para que me siga dando la bendición de cocinar y le agradezco por el talento, la dedicación y humildad que Él me da para llegar a los demás mediante la cocina.

 @ernestorq

 Ernesto Rivas




### Diego Beltrán

Nací en Nuevo Cuscatlán, en el seno de una familia humilde de un pequeño pueblo de la Libertad, rodeado de naturaleza, donde aprendí el gusto por la cocina. En mi infancia no tuvimos mucho, pero nunca nos faltó nada, gracias a mis padres. A veces salíamos a los cafetales y regresábamos con mora, albahaca, alcapate y tomates silvestres; en el patio de casa nunca faltaron las naranjas, mandarinas y guineos.

Desde pequeño llevaba la cocina en el corazón, pero nunca pensé que sería chef. En ese entonces, quería ser actor teatral. Estudié filosofía, música, literatura, entre otras cosas.

Me formé como chef en Estados Unidos y encontré mi vocación. Desde entonces, no he dejado la cocina y todo lo que conlleva: gastronomía, administración, finanzas, inocuidad, recursos humanos.

He dirigido muchos restaurantes en categorías playa, club, montaña, y cadenas. Actualmente, dirijo una compañía de asesoría gastronómica y conformo los cimientos para crear mi restaurante 5 Elementos.

 @chef\_diego\_beltran



### Alfredo Calero

Soy especialista en *healthy food* y mariscos. Mis bases de la gastronomía se originan en New Orleans, en los Estados Unidos, donde adquirí un gusto por los elementos y hierbas naturales. Luego de un tiempo, regresé a mi país, El Salvador, a terminar mi aprendizaje en la gastronomía salvadoreña.

Combino los ingredientes de forma natural para cada platillo. Una de mis creencias en mi cocina es que “*tú eres lo que comes*” y veo cada una de mis creaciones culinarias como una canva en la cual hago tributo a cada ingrediente para mis comensales.

Soy fiel creyente de que nosotros, como cocineros, podemos transmitir arte, amor y una variedad de sensaciones en cada platillo que elaboramos.

 @chefcalerosv  
@calerocuisine





### Miguel Vanegas

Soy originario de Santa Tecla. Comencé mi trayectoria en la gastronomía en la adolescencia. Me considero mayormente autodidacta, pues comencé cocinando para amigos y familia, pero siempre con el sueño de tener un restaurante propio algún día.

Culminé mis estudios en el ITCA para complementar mi experiencia autodidacta y después de trabajar en dos cocinas. Por fin complementé la experiencia que requería para fundar en 2013 el restaurante Mike's Burgers, el cual se especializa en hamburguesas grandes y de especialidades, a un precio justo.

El primer restaurante, fundado originalmente en Ciudad Merliot, La Libertad, ha sido un éxito en el rubro y esto me permitió abrir una segunda sucursal cinco años después en Antiguo Cuscatlán, expandiéndonos además a empresas hermanas, con mayor diversidad de productos como sándwiches, donas y hot-dogs.

 @mikesburgersmerliot  
 mikesburgersmerliot




### Adán Ernesto Velásquez

Para muchos colegas la cocina siempre formó parte de su vida, pero en mi caso la cocina llegó a mí por azares del destino. Mis planes estaban enfocados en estudiar Hostelería y Turismo, pero al enterarme de que la carrera no estaba disponible decidí estudiar Técnico en Gastronomía, donde más tarde descubrí mi verdadera pasión, la que me permitió ganar el primer lugar en el certamen gastronómico de ese año en mi categoría.

Mi primer trabajo lo realicé en el puerto de La Libertad, donde fui cocinero y encargado de un restaurante. Así, poco a poco, fui adquiriendo experiencia. Trabajé en otros restaurantes de los cuales también aprendí mucho y todo ese aprendizaje me ha permitido seguir adelante y estar donde estoy.

Hoy la cocina es parte de mí, permitiéndome ejercer como Chef Ejecutivo de Restaurante Quinta Montecristo. Considero que ahora la cocina es parte fundamental de mi vida, sigo aprendiendo, experimentando, descubriendo y creciendo continuamente dentro de mi carrera profesional como chef.

 @Adanvelasquez7






### Roberto Menéndez

Mi vida en el mundo de la cocina inició en 2008 tomando clases de cocina en APAC, donde saqué varios diplomados y mi certificación. Realicé mis prácticas en el hotel Hilton Princess y adquirí muchos conocimientos en cocina y banquetes. En 2009 inicié mi vida laboral en King Crab House, Hotel Decamerón, a cargo de uno de los restaurantes y todo el personal, con lo cual gané mucha experiencia. Posteriormente, en Señor Tenedor. El Restaurante Ocelotl me dio la oportunidad de capacitar al personal de su cocina y elaborar su menú. Finalmente volví a APAC como chef instructor. Participé en Top Chef primera temporada, llegando a ganar el cuarto lugar. En 2017 tuve la oportunidad de ser parte de TCS como chef ejecutivo. En 2019 me abrieron las puertas en la revista matutina Viva la Mañana, como chef del programa, llevando recetas diferentes todos los días a las amas de casa.

El año pasado me aventuré iniciando el emprendimiento de mi marca personal, Terra, para ofrecer mis platillos al público. Llevo un poco más de un año ofreciendo mi menú y ha sido un éxito, lo cual deseo mantener y seguir innovando cada vez. Es algo por lo que estoy muy agradecido.

 @chefrobertomenendez




### Jairo Sánchez

Cocino con el alma y, sobre todo, con un vínculo de amor y pasión. Soy graduado de Hostelería y Turismo y obtuve la certificación internacional como Ship's Cook por la Escuela Marítima de Panamá.

Tengo más de una década de experiencia en comida internacional, con especialidad en gastronomía mexicana e italiana, panadería y pastelería. Poseo certificaciones en buenas prácticas de manufactura, atención al cliente en restaurantes y competencias claves para dirigir equipos de trabajo, que me han ayudado a ser un líder con mística personal y motivación para trabajar en equipo.

He trabajado en Villa María, Hotel Crowne Plaza y Círculo Deportivo Internacional. En el año 2014 logré el segundo lugar por sabor en caldos y sopas, en un concurso desarrollado por la Cámara de Comercio de El Salvador. En 2017 fui ganador de la tercera temporada de Top Chef El Salvador. Actualmente, trabajo como *First Cook* en la compañía de cruceros italiana MSC y soy asesor de cocina en Kabara Karaoke Bar Paseo El Carmen.

 @jaisam92

 Jairo Top Chef




### Omar Jiménez

Desde siempre he sido amante del arte culinario. Por ello, mi carrera se basó en la gastronomía, estudiando en ITCA-Fepade en 2008.

En el año 2016, la Asociación Ágape de El Salvador me abrió las puertas en el Restaurante Doña Laura para poder trabajar como cocinero.

Desde que inicié a ejercer mi profesión me llamó mucho la atención el área de inocuidad alimentaria y por ello me he especializado en esta rama de la gastronomía.

Sabemos que la inocuidad es un área de suma importancia en la preparación de los alimentos, ya que es la base de la industria gastronómica y alimentaria. Y es por ello por lo que velo, por cumplir todos los procesos y estándares de inocuidad en nuestro restaurante Doña Laura, donde desempeño mi trabajo actualmente como Chef Encargado.

 @restaurantedonalaura



### Charles Rosse

Desde joven sentí una gran pasión por el mundo gastronómico y fue por eso que decidí dedicarme al estudio de las artes culinarias. Sin embargo, fue cuando comencé a estudiar bartending que descubrí mi pasión por el arte de mezclar licores y crear cocteles. Todo sobre la coctelería me pareció fascinante y quise seguir especializándome para adentrarme más en ese mundo. Pronto llegó la oportunidad de trabajar para una distribuidora de licores como embajador de marcas prémium.

Poco a poco me involucré más en desarrollar coctelería de autor, en especial la coctelería a base de infusiones de té. Mi coctelería comenzó a formar parte en eventos de cocteles, menús de restaurantes y, además, comencé a impartir mis conocimientos a otros bartenders.

Con todo el conocimiento adquirido, estudios en el exterior, muchos libros, *tastings* y experimentos, es que logré convertirme en uno de los bartenders más importantes del país.

 @charles.rosse




### Andrea Zablah Álvarez

Soy licenciada en Comunicaciones integradas al marketing, de la Escuela Mónica Herrera y además cuento con un máster en Project Management, de la EAE Madrid, España.

Inicié mi trayectoria en el mundo de las bebidas en el año 2015 con talleres de maceración y destilados dirigidos por Narciso Bermejo, reconocido mixólogo, en Madrid, España. En ese mismo año diseñé Simona como proyecto final de tesis, el cual inició operaciones en El Salvador en el año 2019, tropicalizando la marca, por medio del uso de ingredientes locales para la creación de coctelería artesanal.

En 2021 participé en la master class de Mixología con Mario Alarcón de Ulew Cocktail Bar de Antigua, Guatemala.

A lo largo de estos 3 años, he trabajado curando experiencias junto a bares de San Salvador, realizando colaboraciones con chefs, coffee shops, hoteles y expositores de arte para fomentar la cultura de coctelería y gastronomía creativa que existe en el país. Simona cuenta con una selección de diferentes destilados que han sido macerados con ingredientes naturales de la cocina salvadoreña, listos para preparar en casa.

 @Simonamacerados



### Emanuel Balmore Díaz

Me incorporé en agosto del año 2005 en el área de restaurante de la empresa Corporación de Tiendas Internacionales, como profesional de servicio, apoyando diferentes áreas como bar, decoración de pastelería y otros.

Me gradué en el año 2009, recibiendo mi diploma como bartender profesional en la Escuela de alimentos ITCA - Fepade. En el año 2016 me incorporé a la familia de Crío Inversiones, lugar en donde hasta la actualidad me encuentro laborando como jefe de área para eventos y como bartender profesional.

Entre el año 2016 y 2018 recibí un curso para sommelier en La Barrica, La Mascota, y un diplomado en servicio de etiqueta y protocolo en mesa. Actualmente, me encuentro muy enfocado en cursos y catas de vino, así como brindando capacitaciones de todo tipo de coctelería.















# El Salvador

100 EXPERIENCIAS GASTRONÓMICAS

La pasión, el detallismo y el afán por servir y complacer son los ingredientes principales de todos los platos que conforman la riqueza y diversidad de la gastronomía salvadoreña. Así lo revelan los chefs que han preparado las cien recetas que contiene este libro.

En este recetario, reconocidos chefs salvadoreños se atreven a experimentar nuevas técnicas y texturas para iniciar una nueva era de la gastronomía salvadoreña, que destaca los sabores genuinos de El Salvador agregando otros ingredientes que la vuelven internacional.

