



GRILL 3 EN 1  
⇒ OLLA, GRILL & PLANCHA ⇒



Recetas



# SMARTCHEF

*Cocinando con el alma*

**PEABODY**



## **Chef Maximiliano Rossi**

Maximiliano Rossi nació en Brasil en 1979. Estudió en el Instituto Argentino de Gastronomía (IAG).

Vivió 8 años en Europa perfeccionándose en las más prestigiosas cocinas de España y Francia, entre ellas ABaC (2 estrellas Michelin) y Jordi Parramon (1 estrella Michelin).

A su regreso al país, aplicó todo lo aprendido en el Restaurante Unik, que logró entrar en los 50 mejores restaurantes de América Latina.

Actualmente, además de dirigir su empresa de comida, se desempeña como asesor gastronómico de Peabody y nos deleita realizando creaciones exclusivas para que todo el que se anime pueda incursionar en el mundo de la cocina.

Descubrí todas las recetas en:

**[peabody.com.ar/recetas](https://peabody.com.ar/recetas)**

# ÍNDICE

## RECETAS

### PLANCHA

Corvina entera a la plancha.....	4
Calamar con arvejas frescas.....	5
Pan plano marroquí.....	6
Tostada francesa con berries.....	7

### GRILL

Choclo asado al grill con manteca y queso feta.....	8
Zanahorias con pangrattato y raita.....	9
Hongos rellenos.....	10
Ananá al grill.....	11

### OLLA

Panceta de cerdo en cocción larga.....	12
Arroz con frutos de mar.....	13
Pollo al vino tinto.....	14
Ossobuco braseado.....	15

## REFERENCIAS



TIEMPO DE  
PREPARACIÓN



NIVEL DE  
DIFICULTAD



CANTIDAD  
DE PORCIONES

## ACCESORIOS



PLANCHA



GRILL



OLLA





PREPARACIÓN



DIFICULTAD



PORCIÓN



PLANCHA

# CORVINA ENTERA A LA PLANCHA

## Ingredientes

2,5 kg de corvina fresca eviscerada y sin aletas.

1 limón.

1 puñado de perejil fresco.

2 hojas de laurel.

Romero fresco.

5 cdas. de aceite de oliva.

c/n de pimienta fresca y sal entrefina.

## Procedimiento

Limpiar bien el interior del pescado procurando que no queden restos de vísceras. Hacer unas 3 ó 4 incisiones a lo largo de la parte más robusta del filet para conseguir una cocción pareja. Rellenar las cavidades con sal, pimienta, hierbas y trozos de limón.

Reservar en heladera por unas horas para que la sal actúe y el pescado pierda un poco de líquido. Precalentar la plancha a máxima temperatura. Secar bien el pescado con papel absorbente y rociar con aceite. Colocar en la plancha y no moverlo. Dependiendo de la pieza se girará a los 10/15 minutos. Al servir retirar espinas.

**TIP: CUBRIR LA PIEZA CON PAPEL MANTECA PARA LOGRAR UNA COCCIÓN MÁS PAREJA.**



PREPARACIÓN



DIFICULTAD



PORCIÓN



PLANCHA

# CALAMAR CON ARVEJAS FRESCAS

## Ingredientes

4 tubos de calamar limpio.  
2 tazas de arvejas frescas.  
50 gr de panceta ahumada.  
80 gr de manteca.

## Procedimiento

Precalentar la plancha a máxima potencia. Abrir cada uno de los calamares en 2 partes. Luego, con el cuchillo, marcar la cara interna. Por último, cortar cada una de las piezas en 4 y salar. En una olla pequeña dorar la panceta en cubos, agregar la manteca, las arvejas y 2 cucharadas de agua. Cocinar por unos 7 minutos a fuego medio, hasta que las arvejas estén tiernas. Luego, rociar con aceite la plancha y colocar los calamares con la cara marcada contra la plancha. Cocinar por 1 minuto y girar, terminar la cocción por 30 segundos, no más porque se pondrá duro.

Servir caliente con las arvejas.



PREPARACIÓN



DIFICULTAD



PORCIÓN



PLANCHA

# PAN PLANO MARROQUÍ

## Ingredientes

265 g de agua tibia.

7 g de levadura deshidratada.

250 g de harina 0000.

165 g semolín.

1 cdta. sal.

1 cdta. azúcar.

## Procedimiento

Sobre el agua tibia colocar el azúcar, la levadura y mezclarla. Reposar unos 5 minutos.

Llevar el líquido al bowl de la batidora, colocar el gancho de amasado y encender en velocidad media. Ir agregando de a poco las harinas mezcladas con la sal y amasar por unos 10 minutos. Quedará una masa lisa y suave. Separar en 6 bollos, cubrir y dejar levar por 1 hora a temperatura ambiente. Tienen que duplicar su volumen. Sobre la mesada, cubierta con bastante semolín, estirar cada porción de masa en discos de 1/2 cm de espesor y dejar levar nuevamente unos 30 minutos.

Precalentar la plancha a 185 grados. Rociar con una pequeña cantidad de aceite y cocinar los discos unos 4 minutos por lado.



**TIPS: EXCELENTE PARA RELLENAR  
CON TIRAS DE POLLO Y DRESSING DE MANGO.**



PREPARACIÓN



DIFICULTAD



PORCIÓN



PLANCHA

PEABODY

PLANCHA

# TOSTADA FRANCESA CON BERRIES

## Ingredientes

4 rebanadas gruesas de Pan brioche u otro.

2 huevos.

150 ml de leche.

50 ml de crema.

4 gotas de esencia de vainilla.

1 pizca de canela molida.

100 gr de azúcar rubia.

## Procedimiento

Precalentar la plancha a 190 grados. Mezclar la leche con la crema, la esencia de vainilla, 80 gr del azúcar rubio y la canela. En otro recipiente poner los huevos batidos.

Primero remojar las rebanadas de pan en la mezcla de la leche. Luego, pasar por el huevo rápidamente. Finalmente llevar a la plancha caliente con un poco de manteca. Cocinar por unos 5 minutos por lado. Espolvorear con el resto del azúcar y servir caliente con unos berries frescos.



TIP: IDEAL PARA SERVIR EN UN BRUNCH.



PREPARACIÓN



DIFICULTAD



PORCIÓN



GRILL

TIP: SERVIR COMO GUARNICIÓN DE AVES ASADAS.

# CHOCLO ASADO AL GRILL, MANTECA Y QUESO FETA

## Ingredientes

- 4 unidades de choclo con la chala.
- 150 gr queso feta.
- 120 gr manteca.
- 1 puñado cilantro fresco.
- 1 cda. pimienta de Cayena.
- 1 limón.

## Procedimiento

Limpiar los choclos y sumergirlos en agua a temperatura ambiente por un mínimo de 40 minutos.

Calentar la plancha a 200 grados. Pintar los choclos con manteca blanda y cocinar unos 20 a 25 minutos girando para obtener un color dorado parejo. Se pueden cubrir los mismos con un papel manteca humedecido para lograr una cocción mas rápida.

Una vez listos salar, rociar con limón, cilantro picado y queso feta rallado. Espolvorear con pimienta de Cayena y servir caliente.





PREPARACIÓN



DIFICULTAD



PORCIÓN



GRILL

PEABODY

GRILL

TIP: EXCELENTE PARA ACOMPAÑAR PLATOS VEGETARIANOS.

# ZANAHORIAS CON PANGRATTATO Y RAITA

## Ingredientes

- 10 zanahorias medianas.
- 1 taza de yogur natural.
- 1/2 pepino sin semillas.
- 1/2 cdta. de comino molido.
- 12 cdta. de coriandro molido.
- 1/2 blanco de cebolla de verdeo.
- 3 cdas. de aceite de oliva.
- 1/2 taza de pan rallado.
- 1 puñado de perejil.
- 1 diente de ajo.

2 cdas. de levadura de cerveza en copos.

1/2 cdta. de semillas de chía y eneldo.

## Procedimiento

Precalentar la plancha a 180 grados. Cortar las zanahorias a la mitad y pintarlas con aceite de oliva. Cocinarlas en el grill hasta que estén doradas, aproximadamente por 20 minutos. Girar las piezas durante la cocción.

Mezclar en un recipiente el yogur, 1 cda. de aceite de oliva, el pepino sin semillas, el comino, el coriandro, el blanco de verdeo y licuar hasta obtener una salsa lisa.

En una sartén colocar 2 cdas. de aceite de oliva, cocinar el ajo picado y agregar el pan rallado. Dorar a fuego medio hasta que este crujiente. Agregar las semillas de chía y eneldo, el perejil picado y la levadura de cerveza.

Servir las zanahorias con la salsa de yogur y espolvorear con el pangrattato.



PREPARACIÓN



DIFICULTAD



PORCIÓN



GRILL

ELEGIR LOS HONGOS MAS GRANDES QUE ENCUENTRE,  
PUEDEN SER PORTOBELOS O CHAMPIGNON.

# HONGOS RELLENOS

## Ingredientes

500 g de hongos.

500 g de cebolla.

2 dientes de ajo.

1 puñado de perejil fresco.

1 chile picante.

1 hoja de laurel.

c/n de sal y pimienta.

## Procedimiento

Picar la cebolla con el ajo y sofreír a fuego suave con aceite de oliva por unos 20 minutos, revolviendo para que no se pegue. Mientras tanto, retirar el pie de los hongos con cuidado para no romper el “sombbrero” y con una cucharita ahuecarlos para que entre el relleno. Espolvorear adentro con un poco de sal y reservar.

Picar los pies y lo que retiramos del “sombbrero”. Agregarlos a la cebolla con el chile y la hoja de laurel. Cocinar por unos 15 a 20 minutos más. Picar el perejil y agregar a último momento. Rellenar los hongos. Precalentar el grill a la máxima potencia y cocinar los hongos hasta que estén tiernos, 10 minutos aproximadamente.



PREPARACIÓN



DIFICULTAD



PORCIÓN



GRILL



Cocinando con el alma

# ANANÁ AL GRILL

GRILL

## Ingredientes

- 1 Ananá entero pelado y cortado.
- 100 gr de manteca derretida.
- 3 cdas. de azúcar rubia.
- 4 gotas de esencia de vainilla.

## Procedimiento

Precalentar el grill a 190 grados. Mezclar la manteca derretida con el azúcar y la vainilla. Pintar los trozos de ananá con la mezcla y colocar sobre el grill. No mover por al menos 10 minutos o hasta que este dorado. Cocinar por todas sus caras, pintando de tanto en tanto con la mezcla. Una vez marcado y cocido retirar y consumir tibio.

TIP: IDEAL PARA SERVIR  
COMO POSTRE ACOMPAÑADO CON HELADO.

**PEABODY**



PREPARACIÓN



DIFICULTAD



PORCIÓN



OLLA

# PANCETA DE CERDO EN COCCIÓN LARGA

## Ingredientes

1 panceta de cerdo cruda de 1,5 kg.

30 g de jengibre fresco.

200 g de cebolla de verdeo.

2 estrellas de anís.

2 ramas de canela.

250 ml de salsa de soja.

100 g de azúcar integral o mascabo.

100 ml de vino chino para cocinar.

2 lt de agua.

2 manzanas rojas.

## Procedimiento

En una olla colocar agua con 1 estrella de anís, 1 rama de canela, la manzana en cuartos y la panceta. Hervir por 30 minutos. Retirar la panceta y enjuagarla.

En la olla del grill colocar el verdeo en trozos grandes, el jengibre laminado, la otra estrella de anís y la canela restante. Sobre estos colocar la panceta, el agua, la soja, el azúcar y el vino. La panceta debe quedar casi cubierta, si es necesario agregar más agua. Encender la olla a la máxima potencia y tapar. Una vez que rompa el hervor bajar a 150 y cocinar por 2 horas.

La piel de la panceta debe presentar un color oscuro agradable y la carne debe quedar muy tierna.



TIPS: IDEAL PARA ACOMPAÑAR CON ARROZ BLANCO.



PREPARACIÓN



DIFICULTAD



PORCIÓN



OLLA

**PEABODY**

# ARROZ CON FRUTOS DE MAR

## Ingredientes

- 750 g de arroz tipo calasparra o bomba.
- 750 g de cebolla.
- 2 dientes de ajo.
- 400 g de tubo de calamar limpio.
- 300 g de morrón rojo.
- 450 g de tomate
- 350 gr de filet de abadejo u otro pescado de carne firme.
- 6 unidades de langostinos.
- 400 g de mejillones.
- c/n de caldo de pescado, sal, aceite, perejil picado y limón.

## Procedimiento

Picar la cebolla y sofreír en la olla a 200 grados. Una vez transparente, agregar el calamar cortado en cubos. Luego de unos 10 minutos agregar el ajo y el morrón picado. Cocinar unos 30 minutos más.

Por otro lado, rallar el tomate, agregar al sofrito y cocinar hasta que esté casi seco. Agregar el arroz y más aceite de oliva. Sofreír por unos minutos. Tener el caldo hirviendo y agregarlo hasta cubrir el arroz. Corregir de sal y tapar. Pasados unos minutos, agregar el pescado en trozos y los langostinos crudos enteros. Volver a mojar con el caldo y tapar. Cuando falten 5 minutos para que el arroz esté a punto adicionar los mejillones. Apagar y dejar reposar unos minutos. Agregar perejil picado y servir.



OLLA



PREPARACIÓN



DIFICULTAD



PORCIÓN



OLLA



# POLLO AL VINO TINTO

## Ingredientes

6 pata muslo de pollo.  
 600 g de cebolla.  
 3 dientes de ajo.  
 200 g de apio.  
 400 g de zanahoria.  
 6 puerros.  
 2 ramas de romero.  
 1 botella de vino tinto.  
 c/n de sal, pimienta y harina.

## Procedimiento

Separar las patas de los muslos, cubrirlos con el vino y los vegetales cortados. Dejar marinar por 1 noche en la heladera.  
 Luego, colar el vino y separar el pollo de los vegetales.  
 Precalentar la olla a máxima potencia. Pasar las presas de pollo por harina, previamente salpimentadas, y dorarlas en la olla. Después, agregar los vegetales, las hierbas y cocinar por unos 10 minutos. Adicionar el vino tinto usado para la marinada y tapar. Una vez que rompa hervor llevar a 160 grados y cocinar por 1 hora. Si falta líquido agregar agua o caldo. Servir el pollo con los vegetales.

**TIP: LA HARINA EN EL POLLO ESPESARÁ NUESTRA SALSA DURANTE LA COCCIÓN**



PREPARACIÓN



DIFICULTAD



PORCIÓN



OLLA

**PEABODY**

OLLA

# OSSOBUCO BRASEADO

## Ingredientes

2,5 kg de ossobuco cortado en segmentos de al menos 4 cm de espesor.

1 kg de repollo blanco.

750 g de cebolla.

500 g de zanahoria.

400 g de apio.

2 cdas. de extracto de tomate.

3 dientes de ajo.

2 hojas de laurel.

c/n de caldo o agua, sal y pimienta.

## Procedimiento

Precalentar la olla a la máxima temperatura, salpimentar la carne y dorarla con aceite por todas sus caras.

Cortar todos los vegetales de manera irregular dejando trozos grandes. Retirar la carne y agregar los vegetales. Cocinar por 8/10 minutos. Agregar el extracto de tomate, el laurel y salpimentar. Agregar los trozos de carne, cubrir con caldo a media altura y tapar.

Una vez que la preparación rompa hervor bajar a unos 150 grados y cocinar hasta que la carne se desprenda del hueso, de 2 a 3 horas. Si el líquido se evapora agregar más durante la cocción.

*Cocinando con el alma*

**PEABODY**  
**SMARTCHEF**  
*Cocinando con el alma*



Seguinos en [facebook.com/peabodyhogar](https://facebook.com/peabodyhogar)

[www.peabody.com.ar](http://www.peabody.com.ar)