



LIGUADORAS
PROFESIONALES



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

INDICE

SALSAS Y DIPS

Pasta de avellanas y cacao	pág.4
Tahini	pág. 5
Hummus de tomate seco	pág. 6
Aderezo César vegano.....	pág. 7
Dip de palta y mango	pág. 8
Paté de salmón ahumado y rábano picante.....	pág. 9
Paté de castañas de cajú	pág. 10

SOPAS Y PURÉS

Baba ganush	pág. 11
Puré de zanahorias	pág. 12
Puré de brócoli	pág. 13
Crema de espinacas, hongos y chile.....	pág. 14
Gazpacho de frutillas	pág. 15
Crema fría de palta y cangrejo.....	pág. 16

OTROS

Smoothie de almendras, chía y frutos rojos	pág. 17
Yogurt helado de mango y coco.....	pág. 18
Leche de almendras	pág. 19

REFERENCIAS ✓



TIEMPO DE
PREPARACIÓN



NIVEL DE
DIFICULTAD



CANTIDAD
DE PORCIONES





PREPARACIÓN



DIFICULTAD



PORCIONES

Ingredientes

2 tazas de avellanas.

1/4 taza de cacao amargo.

2 cucharadas de aceite de coco.

1/2 taza de leche de almendras.

1 cucharadita de extracto de vainilla.

1/2 taza de azúcar blanca.

1/4 cucharadita de sal.

Procedimiento

Tostar por 10 minutos las avellanas a 180 grados en el horno. Luego pelarlas frotándolas en un repasador de cocina. Una vez peladas, ponerlas en la licuadora y triturarlas a máxima velocidad. Agregar el aceite de coco y seguir licuando hasta obtener una consistencia de "manteca". Esto puede tomar un tiempo y requiere ir bajando las avellanas con el empujador de alimentos. Una vez obtenida la manteca agregar el resto de los ingredientes y licuar hasta obtener una textura de pasta.

TIP: ES EXCELENTE PARA RELLENAR MUFFINS O TORTAS.



PASTA DE AVELLANAS Y CACAO



PREPARACIÓN



DIFICULTAD



PORCIONES

Ingredientes

2 tazas de semillas de sésamo blanco.

1/8 taza de aceite de girasol.

Procedimiento

En una sartén grande llevar las semillas a fuego medio y tostar suavemente por unos 4 minutos. Dejar enfriar. Luego llevar las semillas al vaso de la licuadora y licuar comenzando con baja velocidad presionando con el empujador de alimentos.

Agregar el aceite neutro. Este proceso puede tomar algo de tiempo, pero una vez alcanzada la temperatura ideal el aceite natural de las semillas volverá a toda la mezcla más líquida. En este punto habremos logrado la pasta de sésamo o tahini.



TIP: IDEAL PARA CONDIMENTAR LOS CLÁSICOS HUMMUS O BABA GANUSH, O PARA HACER VINAGRETAS PARA ENSALADAS.

TAHINI

SALSAS Y DIPS

**PEABODY**



PREPARACIÓN



DIFICULTAD



PORCIONES

HUMMUS DE TOMATES SECOS

Ingredientes

2 latas de garbanzos cocidos.

100 gr. de tomates secos hidratados y conservados en aceite de oliva.

1/2 diente de ajo.

Jugo de 1 limón.

6 cucharadas de tahini (pasta de sésamo).

6 cucharadas de aceite de oliva.

C/n líquido de cocción de garbanzos.

Sal y pimienta a gusto.

Procedimiento

Llevar todos los ingredientes al vaso de la licuadora y licuar hasta obtener una crema suave.

Usar el empujador de alimentos para comprimir la mezcla contra las cuchillas. Agregar líquido de cocción hasta obtener la cremosidad deseada.

TIP: EXCELENTE PARA SERVIR CON CRUDITÉS DE VEGETALES. TAMBIÉN PUEDE USARSE COMO ACOMPAÑAMIENTO DE PESCADOS GRILLADOS.



PREPARACIÓN



DIFICULTAD



PORCIONES

ADEREZO CÉSAR VEGANO

Ingredientes

- 1 taza de castañas de cajú crudas activadas.
- 1 taza de agua.
- 1 cucharada y 1/2 de alcaparras.
- 1 cucharada y 1/2 de mostaza tipo dijón.
- 2 cucharadas de levadura de cerveza en copos.
- Jugo de 1 limón.
- 1/4 taza de aceite de oliva.
- C/n sal y pimienta.

Procedimiento

Para activar las castañas, cubrir con agua filtrada y remojar por 2 horas mínimo.

Enjuagar y descartar el agua. Licuar con la taza de agua y el resto de los ingredientes menos el aceite. El mismo se agregará en forma de hilo fino al final para emulsionar la mezcla con la licuadora en funcionamiento.

**TIP: USAR PARA CONDIMENTAR ENSALADAS
Y VEGETALES AL VAPOR.**



PREPARACIÓN



DIFICULTAD



PORCIONES



DIP DE PALTA Y MANGO

Ingredientes

- 3 paltas.
- 1 taza de mango.
- 1/4 taza de cebolla roja.
- Jugo de 1 lima.
- Jugo de 1/2 naranja.
- 1 jalapeño rojo (opcional).
- 1/4 taza de cilantro.
- C/n sal y pimienta.

Procedimiento

Cortar en trozos la cebolla, jalapeño y el mango. Llevarlos al vaso de la licuadora con el cilantro y con el pulsador dar unos 4 golpes para picar los ingredientes. Agregar la pulpa de las paltas y los cítricos. Pulsar hasta conseguir una textura despareja, no debe quedar una preparación lisa. Condimentar con sal y pimienta a gusto.

TIP: USAR PARA FAJITAS DE POLLO O ACOMPAÑAR LANGOSTINOS A LA PLANCHA.



PREPARACIÓN



DIFICULTAD



PORCIONES

PEABODY

SALSAS Y DIPS

PATÉ DE SALMÓN AHUMADO Y RÁBANO PICANTE

Ingredientes

- 200 gr. de salmón ahumado.
- 1 taza y 1/2 de queso mascarpone.
- 1/2 taza de ricota.
- 2 cucharadas de jugo de limón.
- 2 cucharaditas de Krein (rábano picante).
- C/n sal.

Procedimiento:

- Poner todos los ingredientes en el vaso de la licuadora y licuar hasta conseguir la textura deseada.
- Servir frío.

TIP: IDEAL COMO DIP O PARA ACOMPAÑAR ENSALADAS.





PREPARACIÓN



DIFICULTAD



PORCIONES

PATÉ DE CASTAÑAS DE CAJÚ

Ingredientes

400 gr. de castañas de cajú sin tostar activadas (remojadadas por 4 horas en agua filtrada o mineral y enjuagadas).

1/2 cucharadita de semillas de comino tostadas.

Jugo de 1 limón.

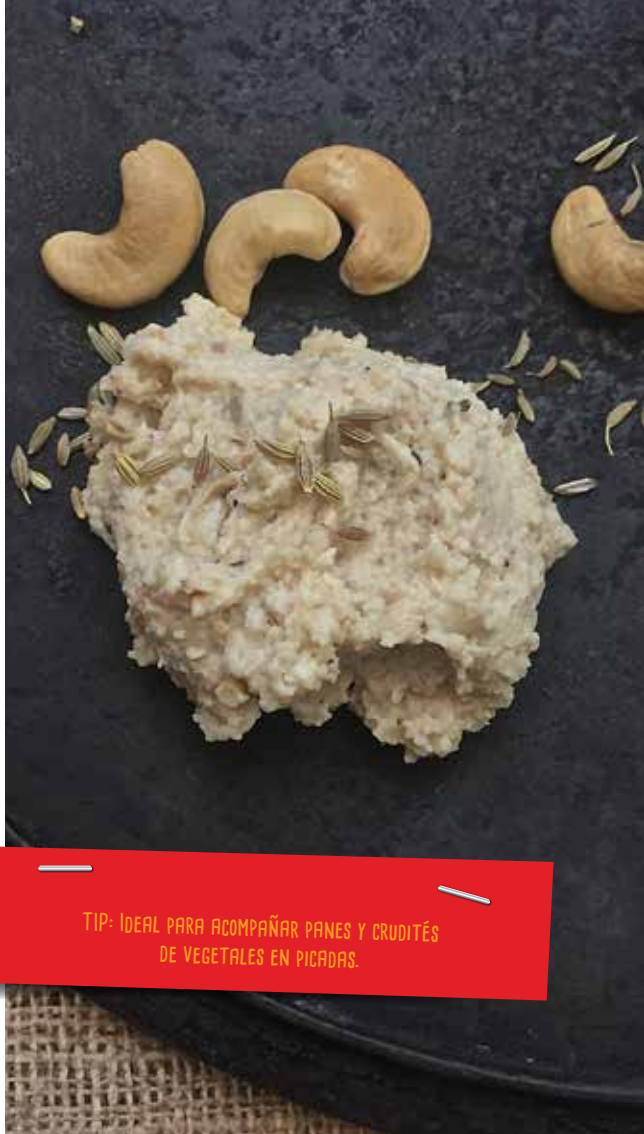
4 cucharadas de aceite de oliva.

C/n de sal marina.

C/n de ají molido.

Procedimiento

Enjuagar las castañas de cajú y ponerlas en la licuadora con el resto de los ingredientes. Licuar hasta obtener la textura deseada.



TIP: IDEAL PARA ACOMPAÑAR PANES Y CRUDITÉS DE VEGETALES EN PICADAS.



PREPARACIÓN



DIFICULTAD



PORCIONES

BABA GANUSH

Ingredientes

3 berenjenas.

1/4 taza de aceite de oliva.

1 cucharada de jugo de limón.

1/2 diente de ajo.

1 cucharada de yogurt natural.

1 cucharada de tahini.

C/n sal y pimienta.

Procedimiento

Quemar las berenjenas enteras sobre el fuego directo suave, carbonizando la piel hasta que la pulpa se sienta suave al tacto (cocida).

Poner en un recipiente y dejar enfriar. Pelar las berenjenas, retirar la piel y dejar la pulpa en un colador por unas horas. Mientras mas líquido suelten mejor.

Llevar la pulpa al vaso de la licuadora con el tahini, el jugo de limón, ajo, sal y pimienta. Licuar hasta obtener una textura lisa. Con la máquina funcionando agregar el aceite en forma de hilo para emulsionar la mezcla, terminar con el yogurt. Servir frío.

TIP: USAR COMO ENTRADA O PARA
ACOMPañAR CORDERO.

SOPAS Y PURÉS

PEABODY



PREPARACIÓN



DIFICULTAD



PORCIONES

PURÉ DE ZANAHORIAS

Ingredientes

1 kg. de zanahorias.

100 gr. manteca.

6 brinzas de tomillo.

Procedimiento

Hacer jugo con 350 gr. de zanahorias. Reservar.

Cortar el resto de las zanahorias previamente peladas.

En una olla pequeña fundir 40 gr. de manteca a fuego moderado y agregar las zanahorias, sofreír con sal por unos 5 minutos.

Agregar el jugo de las zanahorias y el tomillo.

Cuando rompe hervor bajar a fuego mínimo y tapar.

Cocinar hasta que las zanahorias estén muy tiernas.

En caliente, colocar las zanahorias con un poco del líquido de cocción en la licuadora y encender la máquina a baja velocidad.

Una vez que el puré este formado (si hace falta agregar líquido de cocción hasta lograr el punto deseado) subir a máxima velocidad y agregar el resto de la manteca fría en cubos para emulsionar la mezcla.

Servir caliente.

TIP: IDEAL PARA PLATOS CON CARNES BLANCAS COMO AVES Y CONEJOS.



PREPARACIÓN



DIFICULTAD



PORCIONES

PURÉ DE BRÓCOLI



Cocinando con el alma

Ingredientes

600 gr. brócoli.

1/4 taza de aceite de oliva.

C/n sal y pimienta.

Procedimiento

Separar la planta en trozos medianos con el tallo. Si desea usar el tallo central, pelarlo previamente con un pela papas.

Cocinar el brócoli en agua hirviendo con sal o al vapor, hasta que el cuchillo atraviese fácilmente el tallo en la parte mas gruesa. Luego, en caliente, llevar al vaso de la licuadora con un poco del agua de la cocción y licuar primero en velocidad baja y luego a máxima potencia.

Ir vertiendo el aceite con la licuadora funcionando para emulsionar el puré.

Servir caliente o enfriar rápidamente en baño María inverso para preservar el color.

TIP: IDEAL PARA ACOMPAÑAR PESCADOS.





PREPARACIÓN



DIFICULTAD



PORCIONES



CREMA DE ESPINACAS, HONGOS Y CHILE

Ingredientes

- 600 gr. de espinaca limpia.
- ½ diente de ajo.
- 80 gr. de cebolla.
- ¼ de chile fresco con semillas.
- 120 gr. de hongos shitake hidratados (o cualquier otro tipo de champignone).
- 1 pizca de sal.
- 1 pizca de nuez moscada.
- 200 ml. de caldo de pollo caliente.

Procedimiento

- Cocinar la cebolla, el ajo y el chile en el aceite de oliva hasta que se transparente.
- Agregar la espinaca y los hongos cortados en láminas gruesas. Cocinar por 5 minutos.
- Condimentar.
- Agregar el caldo de pollo. Procesar hasta lograr una textura lisa.
- Servir y decorar.

TIP: PARA LOGRAR UN COLOR VERDE INTENSO LA ESPINACA DEBE TENER UNA COCCIÓN CORTA.



PREPARACIÓN



DIFICULTAD



PORCIONES

PEABODY



SOPAS Y PURÉS

GAZPACHO DE FRUTILLAS

Ingredientes

- 2 tazas de frutillas frescas.
- 3/4 taza de pepino.
- 3/4 taza de morrón rojo.
- 1/2 taza de morrón verde.
- 200 ml. de jugo de tomate.
- 1/2 taza de aceite de oliva.
- 2 cucharadas de vinagre de vino.
- 1/2 taza de miga de pan.
- C/n sal y pimienta.

Procedimiento

- En el vaso de la licuadora colocar todos los ingredientes menos el aceite. Licuar comenzando con la mínima potencia y subir gradualmente hasta la máxima. Licuar por 2 minutos.
- Con la máquina en funcionamiento agregar el aceite en forma de hilo fino para emulsionar la mezcla. Una vez obtenida la consistencia cremosa pasar por un colador y enfriar por 1 hora antes de servir.



TIP: LAS FRUTILLAS DEBEN ESTAR BIEN MADURAS.



PREPARACIÓN



DIFICULTAD



PORCIONES

Ingredientes

3 paltas a punto.

Jugo de 2 naranjas.

Jugo de 1 lima.

1 puñado de cilantro.

1/2 taza de yogurt natural.

1/2 taza de caldo de verduras frío.

6 bastones de carne de surimi o cangrejo cocido.

C/n salsa picante.

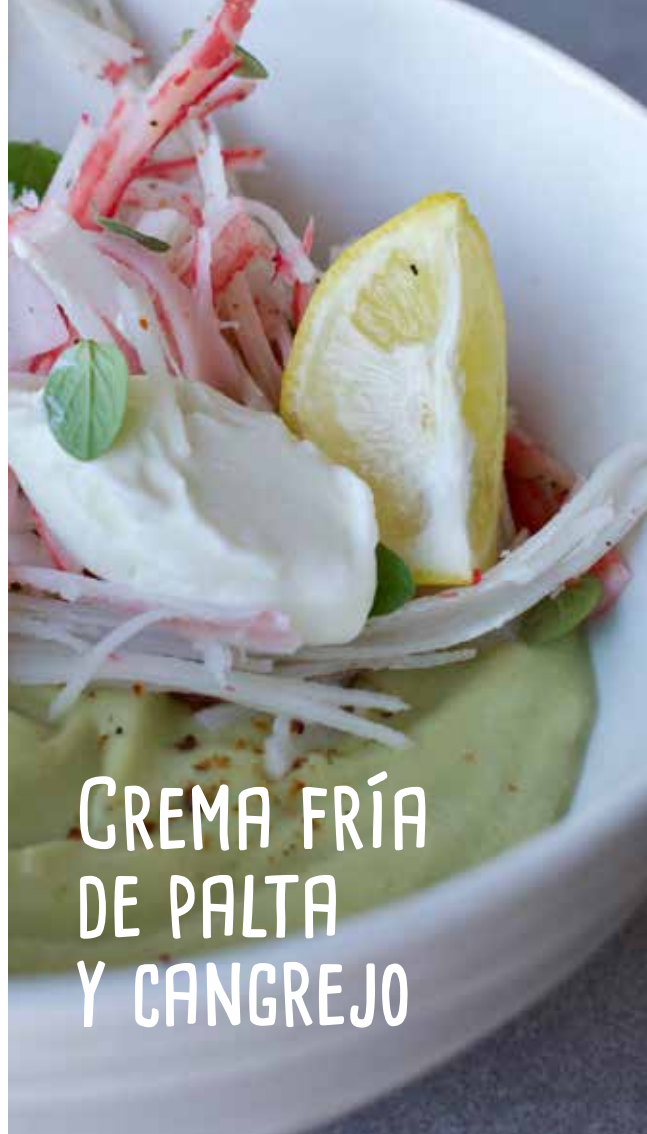
C/n sal y pimienta.

Procedimiento

Tomar los bastones de surimi y con un tenedor desgarrarlos para conseguir " fibras de carne". Condimentar con hojas de hierba fresca y jugo de lima. Reservar.

En el vaso de la licuadora colocar la pulpa de las paltas, el jugo de los cítricos, el yogurt y licuar. Emulsionar con el caldo frío. Una vez obtenida la textura deseada, condimentar con sal, pimienta y salsa picante. Enfriar por 1 hora y colocar encima el surimi aliñado.

TIP: ¡ENTRADA REFRESCANTE PARA EL VERANO!



CREMA FRÍA DE PALTA Y CANGREJO



PREPARACIÓN



DIFICULTAD



PORCIONES

Ingredientes

- 2 tazas de leche de almendras.
- 2 cucharadas de semillas de chía.
- 2 tazas de frutos del bosque congelados.
- 3 cucharadas miel.
- 2 gotas de extracto de vainilla.

Procedimiento

Mezclar la leche de almendras con la chía y dejar reposar por 3 horas en la heladera. Resultará una mezcla con textura espesa por el mucílago de la chía.

Llevar a la licuadora con los frutos congelados y el resto de los ingredientes.

Llicuar a máxima velocidad hasta lograr una textura cremosa. Cuidar de no extender demasiado el tiempo de licuado porque puede calentar la preparación y así perder la textura helada que buscamos.

Servir de inmediato.

TIP: CAMBIAR LA VARIEDAD DE FRUTAS CONGELADAS PARA HACER NUEVAS COMBINACIONES.



OTROS

**SMOOTHIE
DE ALMENDRAS,
CHÍA Y
FRUTOS ROJOS**

PEABODY



PREPARACIÓN



DIFICULTAD



PORCIONES

YOGURT HELADO DE MANGO Y COCO

Ingredientes

- 2 tazas de mango cortado y congelado.
- 2 tazas de yogurt natural.
- 100 ml. de leche de coco.
- 3 cucharadas de miel.

Procedimiento

Licuar todos los ingredientes. El mango congelado aportara textura. No sobrepasar de licuado o la mezcla tomará temperatura. Ayudar con el empujador.

Si el yogurt que tenemos es muy líquido podemos dejarlo colando en un filtro de café por 1 noche en heladera. Soltará el suero y obtendremos un yogurt mas consistente tipo griego.

TIP: PODEMOS REEMPLAZAR EL MANGO POR LA FRUTA DE ESTACIÓN.



PREPARACIÓN



DIFICULTAD



PORCIONES



LECHE DE ALMENDRAS

Ingredientes

1 taza de almendras enteras.

3 tazas de agua filtrada.

C/n de agua para activar.

Procedimiento

Para activar las almendras, cubrir con agua filtrada y remojar por mínimo 8 horas.

Enjuagar y descartar el agua.

Licuar con las 3 tazas de agua comenzando en la velocidad mínima e incrementar hasta la máxima por unos 3 minutos.

Colar en una bolsa para leches vegetales y llevar a heladera.

TIP: MEZCLAR UN VASO DE LECHE DE ALMENDRAS CON 1 CUCHARADA DE CHÍA, 1 DE MIEL Y UNAS GOTAS DE VAINILLA. DEJAR EN HELADERA POR 3 HORAS. EL MUCÍLAGO DE LAS SEMILLAS DARÁ UNA TEXTURA ESPESA A LA PREPARACIÓN PARA UN POSTRE SANO Y NUTRITIVO!!

OTROS

PEABODY
SMARTCHEF
Cocinando con el alma



Seguinos en facebook.com/peabodyhogar

www.peabody.com.ar