

Recetario Colectivo

Ingrid Cordero, Pablo Cianca, Sofía Suarez y Federico Montero.

La cocina de TEOR/ética tiene un piso con una cuadrícula de ajedrez y una nevera heredada de los años 50 que enfría a medias y nos derrite los helados; pero de la cual no nos deshacemos por cariño o por superstición. La cocina da a un patio que en algún momento tuvo el piso rosado y aveces alberga una hamaca. Es el espacio donde almorzamos casi todos los días, turnándonos entre once la mesita de tres puestos que está al lado de la ventana. La usamos para cocinaderas colectivas, para emborracharnos y para los ensayos de karaoke. Por ahora, compartimos nuestras cocinas y recetas desde lejos...

INGRID CORDERO - Pastel de plátano maduro

La semana pasada hice un pastel de plátano maduro, y me di cuenta, mientras hacía el pastel, que todos esos días había estado haciendo cosas que hacía mi abuelita, creo que ese es el legítimo y más claro ejemplo y definición del *comfort food* porque, sin haberlo hecho conscientemente, es lo que he estado haciendo estos días. El pastel de plátano es una vaina super fácil y que además me parece una ticada a otro nivel.

Básicamente son unos cuatro plátanos maduros, hervidos, tienen que estar muy muy maduros, hay que dejarlos casi que estén negros. Se majan como un puré normal, se le puede poner un poquito de mantequilla si querés, yo lo hago muy light, no le pongo mucha cosa, sobretodo porque el plátano está muy maduro. Preparo frijoles molidos, o en su caso unos frijolititos de paquete, se arreglan también. Adicional, lo que me encanta de los pasteles es que le meto lo que me queda en la refri, ese día me quedaban unos hongos, cebolla y espinaca, entonces hice un revoltijo de eso. Puse una capa de maduro, capa de frijoles negros, capa del menjurje mix de sofrito de espinaca hongos y cebolla, otra capa de plátano maduro y mozzarella encima. Y eso se mete al horno unos minutitos como para que nada más dore el queso y caliente y se compenetre ahí todo. Y es lo máximo del mundo mundial.

FEDERICO MONTERO - Sopas de colores

Mi mamá llevaba días de estar enferma con dolor de cabeza y vértigo. Por tantas medicinas le dio gastritis. Yo estaba preocupado pues ella y mi papá (quien también está enfermo) almorzaron pizza ese día y después mi mamá vomitó. Cuando le pregunté por qué comieron pizza me dijo: Comemos lo que nos traen. Ahí me dije ok...entonces, si comen lo que les llevan, voy a hacerles y mandarles algo que funcione. Investigué qué puede ser bueno y nutritivo para el

estómago y la gastritis. Mi papá me había dado unas zanahorias que cosechó en la finca unos días antes. Hice dos sopas para que tuvieran qué comer algo nutritivo y bueno, por lo menos para dos comidas. Una de zanahoria y cúrcuma y la otra de espinacas con papa.

La receta la inventé

- Rosticé 6 zanahorias con cebolla y ajo, un poco de aceite de oliva, sal y pimienta en el horno por 30 min. a 350 grados.
- Licué la mezcla hasta que quedara con consistencia de crema.
- La puse en una olla, le agregué 1 cdta de cúrcuma, y jugo de limón, un poco más de sal, hasta darle ese "al gusto".

La de espinacas

- Cociné 2 papas medianas, con agua y sal.
- Sancoché dos rollos de espinacas y se las puse a la olla con las papas.
- Licué todo junto, le agregué media taza de leche de almendra, un poco de leche entera. Puse todo de vuelta en la olla y cociné hasta que espesara, le puse la sal y listo.

Lo que sobró de lo que le envié me quedó a mí, ví los dos colores muy chivas y dije: ¿qué pasaría si las mezclo las dos? Y puse medio plato con una y medio con otra.

CRISTINA RAMIREZ - Picadillo de papa

Cuarentena, día 35.

Llevo casi nueve años ya de vivir sola, he pensado mucho en eso durante esta cuarentena, algunas cosas me siguen pareciendo geniales y otras no tanto, pero si hay que algo que he extrañado consistentemente durante todo este tiempo, es la comida de mami. *¿Ma, cómo haces el picadillo de papa?*

Sofreír ajo, cebolla y apio picado en un poquito de aceite, yo usé de oliva; añadir carne molida, yo tenía molida de pavo, si gusta puede omitir la carne. Agregar especias como pimienta negra, tomillo y cosas similares y que huelan bien, mami utiliza consomé de pollo pero yo prefiero no usarlo. Se cocina un poco todo a fuego lento y luego se agrega la papa en cuadritos, se cubre con agua, se añade sal al gusto. Hay que esperar a que se cocine mientras se consume poco a poco el agua. Yo no me despegué de la olla en todo ese tiempo, el arte culinario a veces se me parece más a un deporte extremo, no sé si estoy preparada para tomar tantos riesgos y cocinar no es uno de mis talentos. Finalmente se suavizó y cocinó la papa, todo tenía una consistencia muy similar al del picadillo de mami. Ma

me supervisó por fotos durante todo el proceso, dijo que se veía rico, pero que le faltaba color, así que agregué paprika y un poquito de culantro fresco. La verdad me quedó delicioso.

PABLO CIANCA - Hojaldras Panameñas

La fritanga como desayuno es una de las razones por las que amo la comida panameña. Lo lindo de las hojaldras es que son muy sencillas y aún así me remiten a un lugar que aprecio mucho. La antigua casa de mis abuelos en David, Chiriquí, el calor insoportable, los ventiladores girando, TVN, mi abuelo dormido con *La Prensa* en las manos, una ligera brisa caliente que entra por la puerta de vez en cuando y, ajá, fritanga de desayuno. Idealmente podría mojar las hojaldras en la salsa de un hígado encebollado, pero también es bueno descubrir que van bien con casi todo, un curry, por ejemplo. Usualmente, cuando no hay pandemias globales durante semana santa, visitamos la actual casa de mis abuelos (donde se crió mi abuela materna) en Potrerillos Arriba, a escucharlos contar historias repetidas mientras pelamos guandú.

Ingredientes:

5 tazas de harina.	1 taza de leche o agua.
1 cda de polvo de hornear o bicarbonato.	¼ de barra de mantequilla o 2 cdas de aceite.
1 cdta de sal.	1 huevo.
1 cdta de azúcar.	Aceite reutilizado para freír.

Es difícil escribir recetas que son muy al cálculo, pero voy a intentarlo.

Primero mezclan todos los ingredientes secos. Luego agregan la mantequilla y con un par de tenedores baten hasta que quede medianamente incorporada. Si usan aceite solo lo integran. Luego se agrega el huevo y se mezcla.

- Empiezan a amasar mientras van agregando el agua o la leche. La masa debería tener una textura un poco húmeda pero manejable, la cantidad es una sugerencia, entonces es bueno que lo vayan midiendo.
- Se amasa la mezcla hasta que esté bastante compacta. La prueba para saber si está lista es cortarla con un cuchillo, y si tiene burbujas de aire significa que está lista. Se deja reposar por media hora aprox.
- Con un poco de aceite en las manos, se divide la masa en bolitas y antes de freírlas se estiran lo más que puedan, intentando que no se le hagan huequitos, pero si sucede no es tan grave.

- Se fríen en bastante aceite, preferiblemente reutilizado (casi que obligatoriamente en realidad).
- Si lo hicieron bien deberían tener una masa frita crujiente por fuera con burbujas y algunas partes suavécitas.

SOFÍA SUÁREZ - Galletas de chispas de chocolate

Ayer hice unas galletas de chispas de chocolate con sprinkles de colores, además dividí la mezcla a la mitad y la otra mitad la hice de doble chocolate con chunks de chocolate blanco, porque mi hermana me las había pedido y tiene tantas entregas de la U últimamente que he querido chinearla. Pero la verdad es que lo hice porque antier me lesioné y se me inflamó el nervio ciático, entonces llevo 3 días sin poder hacer ejercicio (que era lo que más me mantenía sana y químicamente balanceada). En fin, el dolor ha sido un poco fuerte y no he podido hacer ni tu gentle yoga. Eso sumado al hecho de que había pasado toda la semana escribiendo un ensayo al que luego simplemente cerré y le di DISCARD CHANGES, irrecuperable. Entonces ayer tenía la página en blanco más el dolor de espalda y el confinamiento, sosteneme Dios del baking.

En fin, eso sentía, aquí te va la recetica que me dio una de mis mejores amigas en nuestra búsqueda de la galleta perfecta, esta es menos chewy que tu regular chocolate chip cookie.

Como escribí antes, la modifiqué para hacer una de doble chocolate. Entonces:

- Antes de agregar la chispas de chocolate, separar la masa en dos.
- Agregar 1/4 taza de cacao en polvo y chocolate blanco partido en chunks a una mitad y a la otra agregar chispas y sprinkles.
- Poner ambas mezclas en la refri por 30 min.
- colocar sobre una bandeja con papel para hornear o parchment, al menos 4cm entre cada una.
- Hornear por 25 min a 350F o 175C .
- Y eso es.