

Recetario Colectivo

Karla Herencia, Gaby Alfaro, Carlos Villaseñor, Yanice Acuña.

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 a veces 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...

KARLA HERENCIA - Pan casero

Hice pan casero con la intención de llevarle un cariñito a mi mamá para tomar café. Decidí hacer pan por varias razones. Primero, porque a mi mamá le encanta. Segundo, me sentía de buen ánimo y con ganas de experimentar (la levadura es todo un mundo fascinante), desde que estoy en distanciamiento, por el Covid-19, experimentar en la cocina me despeja y me hace sentir muy agradecida. Cocinar me conecta conmigo y con los alimentos, me hace tomar conciencia sobre cómo las intenciones moldean la materia y repercuten en todo a nuestro alrededor. Hacer pan específicamente me hace pensar en el esfuerzo que requiere la elaboración de cada alimento, incluyendo esos que damos por sentado porque usualmente los compramos listos para su consumo. En tercer lugar, hice pan porque al hornearlo desprende un aroma reconfortante, que en mi memoria es una expresión de cariño y eso es lo que quería expresar al cocinar; la masa es noble y requiere cuidado y paciencia. Después de que salió el pan del horno, el mejor momento fue ver a mi mamá emocionarse, disfrutar de lo que le preparé con cariño y tener un tiempo agradable con ella. Así que seguiré haciendo versiones de pan casero.

Ingredientes:

- 4 tazas de harina de trigo.
- 350 ml de agua tibia.
- 6 gramos de levadura deshidratada.
- 10 gramos de sal.
- 15 gramos de azúcar.
- 3 cucharadas de aceite de oliva.
- Hierbas secas finamente picadas, cantidad al gusto (en lo personal me gusta agregarle orégano, albahaca, romero, tomillo y una pizca de pimienta).

Preparación

- Hidratar la levadura con un poco de agua (aproximadamente 30 ml de agua), agregar a la mezcla el azúcar y remover hasta disolver la levadura.
- En otro recipiente agregar el resto del agua, el aceite de oliva, la mezcla de levadura y agregar una parte de harina (aproximadamente 5 cucharadas grandes). Mezclar todo con una cuchara o espátula. Luego, tapar el recipiente con un paño limpio y dejar reposar por 20 minutos hasta ver que la masa está llena de burbujas, lo que significa que la levadura se ha activado.

- Agregar el resto de la harina a la masa, añadir la sal y las hierbas al gusto. La masa debe quedar compacta y espesa.
- Pasar la masa a una mesa enharinada y amasarla durante 2-3 min, hasta formar un bollo y tapar con una toalla limpia por 30 min. Antes de amasar es preferible colocarse aceite de oliva en las manos para que la masa no se pegue en los dedos.
- Amasar brevemente la masa para quitarle el aire y dividirla en 4 bollitos, luego colocarlos en una bandeja enharinada y con aceite. Rociar un poco de harina sobre los bollitos y con un cuchillo hacerle un par de cortes en la parte superior a cada bollo.
- Hornear por 40 min a 200 grados °C.

Nota: La receta del pan es una combinación de una receta que encontré en internet con una receta que me compartió una tía.

YANICE ACUÑA - Croissants de chocolate

Hice croissants de chocolate. Los hice porque me antojé de algo rico y se me ocurrió que podía hacerlo en un momento en el que tenía mucho trabajo por hacer y decidí que ese iba a ser mi recreo y comerlos iba a ser mi premio. Conforme la hacía, sentía que no era tan imposible y al mismo tiempo hasta me sentí "carga" porque lo hice sin ayuda de terceros. La receta la saqué de Internet, un anuncio de esos rápidos que salen en Facebook. Me quedó genial, me comí todo en 2 días.

Ingredientes :

- | | |
|----------------------|-------------------------------------|
| ○ Queso mozzarella | ○ 1 huevo |
| ○ Queso crema | ○ Chocolate negro al 70% sin azúcar |
| ○ Mantequilla | ○ Stevia |
| ○ Harina de almendra | |
| ○ Harina de coco | |

Preparación: En un bowl se coloca el queso mozzarella con el queso crema, se pone a derretir en el micro por 2 minutos, se saca y se le agregan las 2 harinas (un poco más de harina de almendra que de coco), el huevo, un cuadro de mantequilla derretida y la stevia. Se revuelve todo bien hasta que se forme la masa, luego se pasa encima de un papel encerado para cocinar, se le coloca otro papel encima para con un rodillo estirar la pasta hasta formar un rectángulo. Se quita el papel de arriba, se coloca un poco más de mantequilla, trozos de chocolate y se parte en triángulos, se envuelven y se van al horno por unos 20 minutos, hay que estarse fijando. Y ¡listo!

GABY ALFARO - Rice and Beans con pollo caribeño.

Me hace estar en el presente, me gustan las recetas donde se debe tener el 100% de la atención, también porque tenés un objetivo claro en el día y es como un reto. También lo que me gusta es que cocinar es acción y reacción: cocinás, hacés el proceso, y terminás comiéndotelo, es como que vos hacés algo que como consecuencia vos también te lo vas a comer (jaja, es como el karma materializado). Hice Rice and beans con pollo caribeño (bueno, lo hicimos entre mi pareja y yo). Nos lo pusimos como objetivo porque amamos la comida caribeña y cada cierto tiempo vamos a un lugar en San Francisco de Dos Ríos a comerlo. Una de las cosas que más resiento de la cuarentena es no poder ir a comer y tener ese rato donde una se

cambia, se alista, va a hacer algo que le gusta y pues que es un ritualito muy bello y bueno...A MI ME ENCANTA SALIR A COMER LOS VIERNES EN LA NOCHE, es como darle la bienvenida al descanso del fin de semana. La semana pasada, estábamos viendo Canal 13 por la conferencia de prensa y después dejamos el programa “Sin secretos con Doris”. Doris estaba en su programa pre-grabado y pre Covid-19 con “Ricky” y pues él le enseñó su receta de Rice and Beans. Entonces nos pusimos como objetivo para la próxima semana hacerlo nosotros (eso fue la semana pasada). Fuimos a la feria y compramos los chiles panameños, el tomillo, el apio. En el súper conseguimos el coco, el pollo y lo agendamos en la semana: EL MARTES LO VAMOS A HACER!!

Receta Rice and Beans

Lo primero es poner a hacer los frijoles (con bastante caldo y sin sal). Cuando los frijoles están “al dente” se le echa la leche de coco (aproximadamente 2 tazas) y el arroz crudo (todo en la misma olla). Se condimenta con cebolla, ajo, apio, tomillo, chile panameño y se deja cocinar aproximadamente por 30 minutos (se puede hacer en una olla grande o una olla de cocimiento lento, pero en esta tardará más). **Receta original:** [Aquí](#)

Receta de Pollo caribeño: Ojalá, desde el día anterior poner a marinar el pollo (muslos enteros) con 1/2 taza de salsa de soya, 1/3 taza de salsa inglesa, 2 cucharadas de jugo de jengibre, 1 taza de agua, sal y pimienta al gusto.

Cocción: En una sartén se coloca un poco de aceite y dos cucharadas de azúcar moreno y se deja caramelizar. Después se colocan las piezas de pollo aproximadamente por 12 minutos. Se sacan del sartén y se ponen a reposar.

Salsa caribeña: Se coloca en la sartén cebolla, chile dulce, apio y un tomate grande a sofreír. Se coloca el pollo y seguidamente se le añade 1½ taza de leche de coco, se pone sal al gusto, pimienta, chile panameño al gusto (yo utilicé uno). Se tapa y se deja cocinar por aproximadamente 10 minutos.

CARLOS VILLASEÑOR - Sánduche

Mi experiencia en la cocina es nula, aunque crecí en una familia donde las mujeres cocinan increíble yo nunca lo aprendí pero siempre lo observé. Durante estos días gracias al aislamiento social, he despertado todos esos recuerdos de la cocina y me he dado la oportunidad de aprender, experimentar y cocinar. Una noche de estas quería comer algo rico, lleno de sabores y rápido de hacer. Así que me puse a ver qué tenía. Lo más obvio para mí fue hacer un sánduche.

Ingredientes:

- | | | |
|-----------|---------------|-------------|
| · Bistec | · Chile dulce | · Queso |
| · Cebolla | · Mantequilla | mozzarella |
| · Hongos | · Pan español | · Salsa ran |

Preparación:

- Piqué la carne, la cebolla, los hongos y el chile dulce en tiras largas.
- En un sartén puse la mantequilla a disco lento (no tengo cocina de gas por eso no puse a fuego lento) y eché a cocinar todos los ingredientes que había picado.
- Puse el pan a calentar en el horno. Cuando todo estaba bien cocinado (lo asumí por el color dorado de las cosas) le agregué el queso mozzarella y esperé a que se derritiera sobre la carne y demás ingredientes. (Cualquiera que lee esto piensa que soy un chef estrella Michelin).

- Partí el pan a la mitad, eché la masa de queso con carne y bañé todo con salsa ranch, el prime beef de Quiznos es cualquier vara al lado de mi sándwich.
- Y ahí lo tienen, esta receta súper sencilla que cumple mis tres premisas: rica, rápida y llena de sabores.