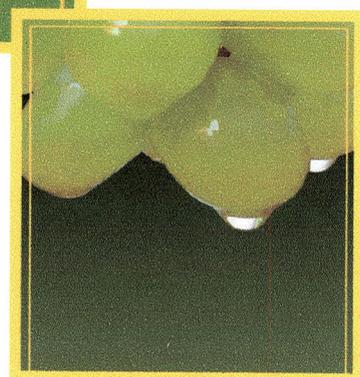
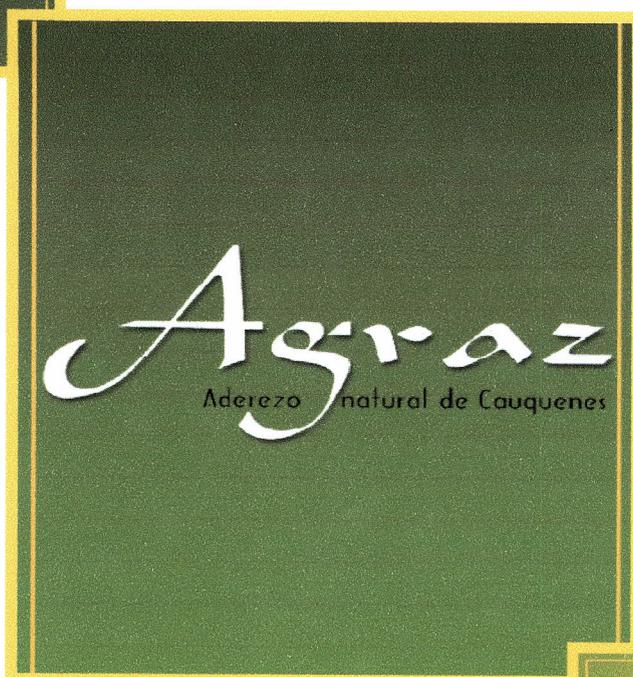




# Recetario

Para el  
Uso del



Centro Regional de Investigación de INIA, Región del Maule.  
Universidad de Santiago.  
Fundación para la Innovación Agraria

Octubre de 2006

ISBN

Registro de Propiedad Intelectual  
Instituto de Investigaciones Agropecuarias  
Universidad de Santiago  
Fundación para la Innovación Agraria  
Inscripción N°

Se autoriza la Reproducción parcial de la información aquí contenida,  
siempre y cuando se cite esta publicación como fuente.

Santiago, Chile  
Octubre de 2006

Instituto de Investigaciones Agropecuarias  
Fidel Oteiza 1956, Piso 12  
Santiago  
Fono (56-2) 2252118  
[alavin@inia.cl](mailto:alavin@inia.cl)  
Internet [www.inia.cl](http://www.inia.cl)

Universidad de Santiago  
Alameda 3363  
Santiago  
Fono (56-2) 7764094  
[aganga@lauca.usach.cl](mailto:aganga@lauca.usach.cl)  
Internet [www.usach.cl](http://www.usach.cl)

Fundación para la Innovación Agraria  
Loreley 1582 La Reina  
Santiago  
Fono (56-2) 4313000  
[fia@fia.gob.cl](mailto:fia@fia.gob.cl)  
Internet [www.fia.gob.cl](http://www.fia.gob.cl)

Este recetario es producto de los trabajos realizados por el Centro Experimental Cauquenes del Instituto de Investigaciones Agropecuarias (INIA) y la Universidad de Santiago, los que con el apoyo de la Fundación para la Innovación Agraria (FIA) ejecutaron el Proyecto "Desarrollo del agraz a partir de uvas marginales para vino, cv. País", Código FIA N° C01-1-A-022 y se entrega para promover la elaboración y uso de este producto tradicional, tanto a vitivinicultores, industriales, especialistas en artes culinarias, aficionados a la cocina y para el público en general.

## *Indice*

	Página
Presentación	1
El agraz	2
Aplicaciones culinarias del agraz	2
Un poco de historia	3
Elaboración actual	3
Recetas	5
Gateaux de salmón ahumado con cervelle de canut	5
Gargouillou «Un hymne à la liberté du potager»	7
Pechugas de pato, confitadas en lentejas nuevas con jugos del País	10
Algarabía de camarones de río	12
Atún, caponata siciliana, emulsión de cebollinos, lemon grass y royal de puerros	13
Mármol de foie de ganso, jugo de membrillos tempranos y agraz	15
Róbaló a la unilateral, holandesa de cítricos, columnas de vegetales, hinojo fondante	16
Salmón con costra de sésamo justo tibio, canelones de pepinos y salsifíes, nube de jengibre y soya	18
Piruletas de camarones apanados con salsa de miel, soya y agraz	20
Crudo de avestruz (a la manera de Chile)	22
Caponata de Sicilia (ensalada de verduras cocidas)	23
Croquetas de pollo y jengibre, remolada de agraz y cilantro	25
Ricotta de almendras	26
Vinagreta de Mostaza de Dijon, Agraz y Curry	28
Carpaccio de pepinos , con salmón ahumado, raíz picante y agraz	29
Sopa de frutillas, agraz y melisa	31
Pollo asado	32
Pollo frito al agraz	33
Conejo al agraz	33
Codorniz al agraz	34
Puro de uva (Aperitivo)	35
Refresco de agraz	35
Glosario	36

## **Presentación**

El Centro Experimental Cauquenes del Instituto de Investigaciones Agropecuarias (INIA) en asociación con la Universidad de Santiago y con el apoyo de la Fundación para la Innovación Agraria (FIA), en el marco del Proyecto “Desarrollo del agraz a partir de uvas marginales para vino cv. País”, Código FIA N° C01-1-A-022, desde el año 2001 han estado trabajando en el rescate de un antiguo producto tradicional de la zona central, especialmente del área vitivinícola del secano interior, el agraz.

Dicho producto, obtenido artesanalmente por el exprimido de uvas verdes, se usó para aderezar alimentos, especialmente verduras, desde que la cultura hispánica llegara a estas zonas del país y se introdujera el cultivo de la vid. Aparentemente de origen moro, este producto fue muy usado en España, antes de la conquista de América, y su uso se empezó a perder básicamente con la introducción del limón desde el oriente por los cruzados. Sin embargo, alcanzó a pasar a la América española y en Chile perduró hasta hace pocos años en las zonas rurales, generalmente aisladas o más refractarias a la adopción de costumbres modernas, o simplemente porque el agrado que producía su consumo fue transmitido de generación en generación permitiendo que, aunque marginalmente, su utilización llegara hasta nuestros días.

Sin embargo, el uso y elaboración tradicional del agraz siempre estuvo limitado a la época en que se contaba con uvas verdes, es decir, sólo a comienzos del verano. Una vez que las uvas llegaban a un punto de madurez, la pinta, perdían la acidez y dejaban de ser aptas para extraerles agraz. Es por esto que su consumo fue muy estacional. Aparentemente no se conoció de algún proceso para su conservación, por lo que nunca perdió su carácter de estacionalidad.

La tecnología actual, permite eliminar los factores de contaminación que pudieran alterar este producto en el tiempo, por lo que se hace factible conservarlo y disponer de él durante todo el año, pudiendo así convertirse en un producto comercial que, además, permite darle otro destino a muchas uvas que por su calidad no son aptas para la producción de vinos de alta calidad.

Como parte de la difusión de los resultados del proyecto, y por el interés de FIA para que el agraz sea incorporado como producto comercial en Chile, se decidió crear un recetario para poder dar a conocer al agraz como alternativa de aderezo para alimentos, de manera tal que pueda masificarse su uso, tanto porque es un producto muy agradable de consumir, como porque constituye una buena alternativa de producción para un sector importante de la viticultura nacional.

Los textos, el glosario y las recetas desde la 1 a la 16 son creación del chef Ariel Belletti, miembro de la Academia Culinaria Francesa. Las recetas 17 a la 20 fueron traducidas en Francia por Sonia Astorga Muñoz y Mariejo Abril Orda, a petición de Angélica Ganga, desde el recetario anónimo francés “Verjus du Perigord”, mientras que las recetas 21 y 22 fueron creadas por Arturo Lavín A.

Este recetario va dirigido a la industria vitivinícola, a los industriales de aderezos y a los profesionales ligados a la industria culinaria del país, con el propósito de incentivarlos a abordar la elaboración industrial del producto.

## ***El agraz***

El agraz es el "jugo verde", no fermentado, extraído por presión de de uvas inmaduras. Posee una alta acidez debido a su alto contenido de ácidos tartárico y málico, éste último propio de las uvas verdes. En algunos países se expone el jugo obtenido al calor ambiente para provocar una corta fermentación de los pocos azúcares que pudiese contener y se le añade sal, lo que le da una característica singular dentro de los condimentos acidulados.

En el ambiente culinario, también al agraz se le conoce como "verjus" (Jugo verde). Aunque antiguamente, a todos los jugos de hierbas o frutas ácidas, como los de la acedera, limón, naranjas amargas y otros cítricos existentes en la cuenca del Mediterráneo, manzanas y peras ácidas, o de frutas silvestres, se les designaba en la cocina medieval con el nombre de VERJUS o VERTJUS al que también se le conocía como "madre de todas las salsas".

## ***Aplicaciones culinarias del agraz***

El agraz es un condimento ideal para platos cuyas materias primas contienen grasa (como ciertas carnes, especialmente de caza, foie gras y ciertos pescados conocidos como azules) o bien para contrastar el dulzor de otras, como cebollas y mantequillas, asegurando un resultado mucho mejor y más noble que el de otros condimentos ácidos como el vinagre o el zumo de cítricos. Se puede diluir con las diversas mostazas reemplazando brillantemente al vinagre en numerosos usos. En la edad media era a menudo el "acidulante" preferido y utilizado como ingrediente de salsas, como ablandador de carnes o un condimento en la preparación de ensaladas.

Según Karlos Arguiñano, conocido chef vasco, gracias a su delicado sabor el agraz puede también ser utilizado para cocinar en cantidades mayores que el vinagre o el jugo del limón. Esto, ya que es un jugo elegante que evita la acidez excesiva del vinagre y la agudeza del jugo del limón y no enmascara los sabores; los realza, agregando complejidad a cualquier preparación. La ventaja más grande, desde una perspectiva "gourmand", es que el agraz comparte la misma composición de ácidos que el vino. Cuando los vinos de calidad se están sirviendo durante una comida, el alimento y las salsas cocinadas con agraz no opacarán al vino como sí ocurre con el vinagre o con el jugo de limón. <http://www.karlosnet.com/Arzak/agraz.php>

En general, se recomienda usarlo de las siguientes maneras: En carnes hechas en sartén, costillas de cordero o filetes, para desglasar los jugos pegados a la sartén, agregando un chorrito de agraz, dejándolo que se reduzca y usándolo para rociar los filetes o costillas. Para asados, usándolo para regar las carnes durante su cocción en el horno y evitar así su desecación. Al preparar carpaccios se recomienda cortar muy fino filetes de solomillo y condimentar con aceite de oliva y un poco de agraz. Endurece la carne menos que el vinagre y es una condimentación menos ácida. En pescados a la

plancha o al horno, usarlo para las vinagretas y sofritos, también para marinar pescados como salmón o trucha.

### ***Un poco de historia***

Es difícil establecer exactamente cuándo se comenzó a utilizar el agraz, pero las referencias sobre el uso del jugo de uva en la cocina romana ya se encontraban en los primeros libros de cocina impresos en la segunda mitad del siglo XV. Las referencias indican que su uso viene desde antes de la era cristiana y que fue muy común en toda la zona del mediterráneo, especialmente en los centros donde se desarrollaron las grandes civilizaciones de Europa.

Los Romanos fueron viticultores y vinicultores y su cocina así lo refleja. El vino era servido en la mesa y utilizado para cocinar como también el jugo de uva. El jugo de uva se usaba en varias formas; cuando era sin fermentar, pero dulce, se llamó **sapa**, y cuando ácido **acresta**. La cocina romana tendría un impacto substancial en la francesa temprana, el que se manifestó claramente varios cientos de años más tarde, durante el período medieval.

Entre el año 1000 y el 1500 d.C surgió un renovado interés en las artes, el comercio y en el estilo romano de vivir, el que se manifestaría durante el Renacimiento. Durante las Cruzadas de los siglos XI, XII y XIII, las naves navegaron los "vientos comerciales" y descubrieron los mundos nuevos y las nuevas ideas. Los exploradores que viajaron al Oriente Medio volvieron con materias culinarias exóticas tales como el azafrán, el clavo de olor, el jengibre, la vainilla, la pimienta negra y entre las frutas, el limón.

El gusto de los franceses por los sabores ácidos se hace importante durante el siglo XIV, luego disminuye, para luego desaparecer prácticamente en la actualidad.

El agraz es el elemento esencial de la cocina y la dietética medieval, apreciado frío, usado como bálsamo de los ardores estomacales, asociado en general al verano.

En la Edad Media no se conocía aún la pasteurización. El jugo de uvas prensado no se podía guardar por mucho tiempo, lo cual permitía que su conserva durara entre 1 y máximo 2 años, recomendando de salarlo.

En el medioevo, el agraz era europeo, y se llamaba **agras** en catalán, **agresta** en latín, **agresto** en italiano, **agraz** en alemán, **verjons**. El agraz es igualmente conocido y utilizado en la cocina árabe, persa y en la árabe/andaluza, llamándose **gur** en persa e **hisrim** en árabe.

### ***Elaboración actual***

Actualmente, para la elaboración del agraz los viticultores cosechan la fruta de las vides cuando comienza la pinta, a principios del verano. Otra alternativa es que al llegar la

pinta se escojan las uvas más verdes en las vides, las que al eliminarlas para la elaboración de agraz, permiten un mejor desarrollo de las que quedan, hasta la plena madurez, para elaborar vinos.

La fruta para agraz se llevan a la bodega procesadora y se pasan por una máquina despalladora que separa las bayas inmaduras enteras de los escobajos, las que caen a un compartimiento rotatorio rompiendo la piel u hollejo y produciendo un jugo puro llamado jugo de primer escurrido. Después de que las uvas inmaduras pasan por este proceso, se ponen directamente en una prensa para vino, que puede ser manual o automática. Se ejerce una presión suave, asegurándose que el jugo restante sea extraído uniformemente dando al jugo una estructura ácida agradable sin amargura. El jugo se coloca por algunos días en tanques de acero inoxidable, después se filtra ligeramente, a veces, se le agrega una baja dosis de anhídrido sulfuroso, acto seguido se envasa, esterilizándose y pasteurizándose en la misma botella. De esta forma se puede conservar de 3 a 4 años, bien guardado, en condiciones de oscuridad y temperaturas entre 12 y 15°C y con una duración de unos 15 días una vez abierta la botella, si se guarda refrigerada. El agraz se puede hacer de variedades tintas y blancas. Producido de una mezcla de variedades, que incluyen al Grenache blanc al Riesling y al Muscat, Francia provee la mayoría del agraz importado a los Estados Unidos, pero varios productores de California han creado sus propios cultivos con resultados excelentes.

## RECETAS

NOTA: Para la comprensión de los términos culinarios consulte el GLOSARIO.

### *1.- Gateaux de salmón ahumado con cervelle de canut*

Creación de Ariel Belletti

#### Receta para cuatro personas

##### Ingredientes

Salmón ahumado	400 gr.
Pinchos de bambú	4 unidades.
Dentelle de limón (10 gr.)	1 unidad
Queso crema	400 gr.
Crema	250 cc.
Chalotas en brunoise	50 gr.
Agraz	15 cc.
Finas hierbas	8 gr.
Ajo	1 diente
Agar-agar	4 gr.
Hojas verdes	

Dentelle de limón	
Agraz	5 gr.
Harina	20 gr.
Azúcar	60 gr.
Azúcar flor	50 gr.
Mantequilla	40 gr.
Sal	3 gr.
Zeste de 4 limones	

##### Preparación

- Encamisar un molde con el salmón.
- Ablandar el queso crema y agregar crema fresca.
- Cervelle: Hidratar el agar-agar, agregar el queso crema junto con las chalotas en brunoise y finas hierbas, aceite de oliva, el agraz, ajo, sal y pimienta.
- Disponer en el molde intercalando una capa de cervelle, una lámina de salmón, una de cervelle, y así sucesivamente. (3 capas de cervelle y 2 láminas de salmón ahumado)
- Tapar y refrigerar.

##### Dentelle de limón

- Se mezclan todos los ingredientes
- Formar bolitas de 10 gr. sobre silpat
- Hornear a 200° C por 5 minutos.
- Formar cilindros antes que se enfríe.
- El montaje se realiza a gusto.



Foto 1: Gateaux de salmón ahumado con cervelle de canut.

## 2.- Gargouillou «Un hymne à la liberté du potager»

Creación de Ariel Belletti

### Receta para cuatro personas

#### Ingredientes

##### Para las berenjenas asadas

Berenjenas	2 unidades
Aceite de oliva	40 cc.
Ramita de tomillo fresco	1
Sal de Guerande	

##### Para los tomates confitados

Tomates racimo	4 unidades
Azúcar de damasco*	40 gr.
Agua	250 cc.
Sal de Guerande	

\*(20 gr. de azúcar granulada + 10 gr. de polvo de damascos liofilizados + 10 cc de agraz)

##### Para la sopa de arvejas

Arvejas	90 gr.
Chalotas	20 gr.
Tocino ahumado	20 gr.
Caldo de verduras	200 cc.
Aceite de pepita de uva	20 cc.
Sal fina	

##### Para el Tartin de pimientos asados

Pimientos rojos	2 unidades
Pimientos verdes	2 unidades
Harina de trigo	125 gr.
Aceite de oliva	60 cc.
Aceitunas negras	10 unidades
Alcaparras	25 unidades
Ajo	½ diente
Tomillo fresco	1 ramita
Agraz	20 cc.
Sal fina y pimienta negra	

##### Para los espárragos

Espárragos verdes	12 unidades
Aceite de maíz o canola	30 cc.
Naranjas	6 flores
Sal gruesa	

Para la cartuja de zanahorias

Zanahorias	2 unidades
Puerro	1 unidad
Champiñones de Paris	6 unidades
Aceite de maravilla	15 cc.
Ajedrea o tomillo	1 ramita
Toronjil	1 hoja
Agraz	10 cc.
Sal fina y gruesa	

Para canelones de pepinos

Pepino	1 unidad
Salsifíes	12 unidades
Aceite de maíz	20 cc.
Manzanas	6 flores
Agraz	10 cc.
Sal gruesa	

Preparación

- **Para las berenjenas asadas:** corte las berenjenas por la mitad, condiméntelas con aceite de oliva, tomillo, granos de sal de Guerande y áselas por 28 minutos a 135° C. Retire y reserve.
- **Para los tomates confitados:** blanquee, pele y despepite los tomates. Píntelos con un arropo hecho con azúcar de damasco y agua. Cuézalos en el homo a 105° C durante 4 horas, pintándolos cada 20 minutos para lubricarlos. Cuando los retire, condiméntelos con sal de Guerande y aceite de maravilla u oliva.
- **Para sopa de arvejas:** cortar el tocino y las chalotas en trocitos pequeños, sudar con 1 cucharada de aceite de uva, agregar el caldo y las arvejas y cocer hasta que éstas estén tiernas, licuar con el resto del aceite, condimentar y servir.
- **Para el Tartin de pimientos asados:** asar los pimientos al horno a 180° C hasta que se ampollen, retirarlos, pelarlos y despeararlos, reservar. Confeccionar una masa con la harina, la mitad del aceite de oliva y el ajo molido, refrigerar 20 minutos, estirar, cortar discos de 10 cm. de diámetro. Procesar hojas de tomillo, aceitunas, agraz y alcaparras, formar una pasta. Armar en un molde pequeño los pimientos, sobre estos, la pasta de aceitunas y tapar con masa, hornear 10 minutos a 195° C, retirar del horno invertir como una tarta Tatin, pintar con el resto del aceite.
- **Para los espárragos:** calentar el aceite de maíz hasta 60° C, agregar las flores y dejar infundonar hasta enfriar por completo, no tapar. Mientras tanto, hervir agua y sal gruesa, blanquear los espárragos, retirar y marinar dentro del aceite por 48 horas, utilizar.
- **Para la cartuja de zanahorias :** cortar en aros los puerros, colocarlos en una olla de fondo grueso, con el aceite y el agraz aromatizado con hierbas, sudar 5 minutos, agregar los hongos cortados en cuartos, estofar 40 minutos, hasta formar una compota, condimentar, envolver esta preparación con laminas de zanahorias cocidas al vapor.

- **Para canelones de pepinos:** Cortar laminas de pepinos con la ayuda de una mandolín blanquearlos en agua con sal gruesa, enfriar, realizar la misma operación con los salsifíes, pero en otra agua. Formar los canelones con las láminas de pepinos como envoltorio. Calentar el aceite de maíz hasta 60° C, agregar el agraz con flores y dejar infundir hasta enfriar por completo, no tapar, marinar dentro del aceite los canelones por 48 horas, utilizar.

Armar la mezcla de preparaciones y decorar a gusto

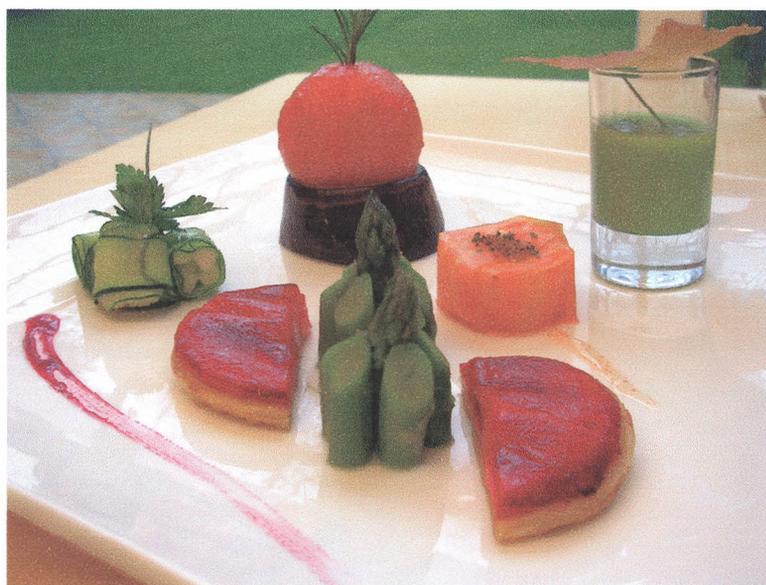


Foto 2: Gargouillou «Un hymne à la liberté du potager».

### *3.- Pechugas de pato, confitadas en lentejas nuevas con jugos del País*

Creación de Ariel Belletti

#### Receta para cuatro personas

##### Ingredientes

Magret de pato Mulard	2 unidades
Vino Merlot	400 cc. (Reducirlo a 100 cc.)
Lentejas verdes de 2 mm. (de color verde)	300 gr.
Diente de ajo	1 unidad
Grasa de pato	100 gr.
Fondo de pato	350 cc. + 1000 cc.
Laurel	1 hoja
Zanahoria brunoise	50 gr.
Apio brunoise	25 gr.
Cebollas brunoise	75 gr.
Bouquet garni	1 unidad
Jugo de naranjas	100 gr.
Agraz	50 cc.
Azúcar común	80 gr.

##### Preparación

- Estofar el brunoise de verduras en la grasa de pato con la hoja de laurel y el bouquet garni, agregar las lentejas, sofreír y añadir la reducción de vino y adicionar 350 cc. de fondo de pato tibio y 650 cc. de fondo de pato caliente, como si fuese un risotto (pastoso, cremoso), cocción total alrededor de 45 minutos, rectificar sabor, reservar.
- Caramelizar el jugo de naranjas, desglasar con el agraz, reducir, hasta almíbar, añadir los 350 cc. de fondo de pato, reducir hasta la mitad, retirar y reservar.
- Sellar del lado de la piel las pechugas, procurando que se desgrasen muy bien, salpimentar, hornear 5 minutos a 190° C (según gusto de cada uno), retirar del horno y dejar que reposen.
- Colocar el guisado confitado de lentejas en el medio del plato, sobre él, el magret cortado en láminas y alrededor la salsa, decoración a gusto.



Foto 3: Pechugas de pato, confitadas en lentejas nuevas con jugos del País.

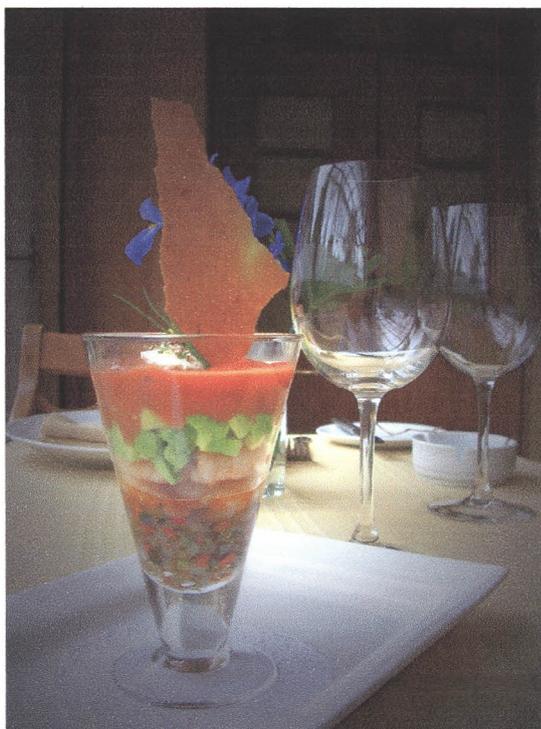


Foto 4: Algarabía de camarones de río.

## 4.- Algarabía de camarones de río

Creación de Ariel Belletti

### Receta para cuatro personas

#### Ingredientes

Camarones de río	350 gr.
Tomates	4 unidades
Ajo	Dos medios dientes
Tomillo	1 ramita
Zapallo italiano	1 unidad
Cebolla	1 unidad
Pimiento rojo	1 unidad
Berenjena	1 unidad
Paltas	2 unidades
Vinagreta de mandarinas	50 cc. (25 cc. de jugo de mandarinas + 25 cc. de agraz)
Crema	10 cc.
Queso mascarpone	50 gr.
Coriandro fresco	1 gr.
Aceite de oliva	100 cc.
Pimienta negra y sal fina	

#### Preparación

- Realizar una ratatouille con las verduras + ½ diente de ajo + tomillo, corte de verduras: brunoise, enfriar.
- Limpiar los camarones, condimentar con la vinagreta.
- Cortar la palta en brunoise y condimentar.
- Asar los tomates con laminas de ajo, tomillo, sal gruesa y pimienta negra + aceite de oliva.
- Licuar con agua y filtrar, debe quedar espeso, como un gazpacho.
- Realizar una crema con el queso, la crema y el coriandro.
- Armar el cocktail.

## 5.- Atún, caponata siciliana, emulsión de cebollinos, lemon grass y royal de puerros

Creación de Ariel Belletti

### Receta para cuatro personas

#### Ingredientes

Atún del Atlántico, u otro	800 gr.
Lemon grass o hierba limón	80 gr.
Jugo de mandarinas	100 cc.
Mantequilla	20 gr.
Caponata	
Berenjena	1 unidad
Apio	100 gr.
Jugo de tomates	100 cc.
Cebolla	1 unidad
Agraz	80 cc.
Alcaparras	30 gr.
Aceitunas verdes	30 gr.
Aceite de oliva	125 cc.
Sal fina y Pimienta negra	
Salsa de cebollinos	
Fumet	200 cc.
Hojas de cebollino	100 gr.
Royal	
Blanco de puerros	100 gr.
Crema	50 gr.
Huevos	2 unidades
Esfera	
Puré de papas y tandoori masala	100 gr.
Harina	30 gr.
Huevos	2 unidades
Pan rallado	40 gr.
Aceite de pepita de uva	50 cc.
Aceite de maravilla	50 cc.
Sal fina	

#### Preparación

- Realizar una masa tipo duquesa con la papa molida saborizada con tandoori, condimentar, adicionar una yema y realizar las esferas, enharinar, pasar por huevo y por el pan rallado, freír a 175° C, hasta dorar, retirar, reservar.
- Para el royal; sudar muy bien el puerro en brunoise, agregar crema, huevo sal y pimienta, licuar, filtrar y cocer, en molde enmantequillado, como un flan a Baño María y tapado.

- Salsa; blanquear fuertemente en agua y sal gruesa los cebollinos, escurrir agregar el fumet, licuar y filtrar y montar con mantequilla a último momento.
- Caponata; cortar las berenjenas en cubos y freírlas en aceite de oliva, sacarlas y escurrirlas, estofar las cebollas en cubos también en aceite de oliva, añadir el jugo de tomate. Aparte cocer en otro recipiente las alcaparras, el agraz, las aceitunas verdes y el apio en cubos también, una vez "al dente" incorporar esto a la salsa de tomates, cocer 10 minutos, adicionar las berenjenas y cocer otros 15 minutos, siempre a fuego muy lento, condimentar, la idea es formar una confitura de verduras, típico Siciliano.
- Calentar una sartén añadir aceite de maravilla y saltear el lemon grass muy al dente, desglasar con el zumo de las mandarinas y agregar la mantequilla, reducir, hasta consistencia de salsa.
- Calentar otra sartén, agregar aceite de pepita de uva, de preferencia, y sellar el pescado previamente condimentado, por ambos lados, desglasar con este jugo, servir.



Foto 5: Atún, caponata siciliana, emulsión de cebollinos, lemon grass y royal de puerros.

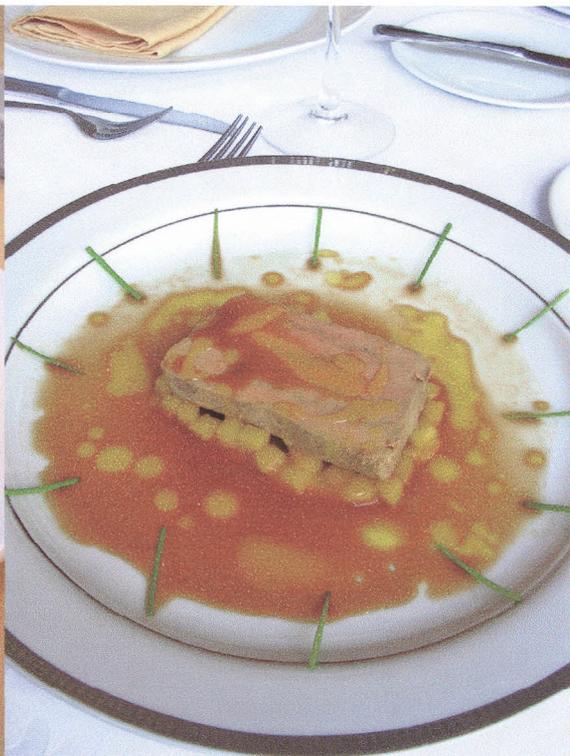


Foto 6 Mámol de foie de ganso, jugo de membrillos tempranos y agraz.

## 6.- Mármol de foie de ganso, jugo de membrillos tempranos y agraz

Creación de Ariel Belletti

### Receta para cuatro personas

#### Ingredientes

Foie gras de ganso	500 gr.
Sal	5 gr.
Pimienta blanca	1 gr.
Oporto	25 cc.
Ralladura de nuez moscada	

#### Chutney de membrillo

Membrillos tempranos	125 gr.
Fondo de pato	100 cc.
Agraz	35 cc.
Mantequilla	15 gr.

#### Salsa

Fondo de pato	250 cc.
Grasa de foie gras	10 gr

#### Preparación

- **Terrina de foie gras:** Limpiar de venas la pieza de foie gras con la ayuda de una cuchara o una puntilla. Condimentar con sal, pimienta blanca, nuez moscada y el oporto. Dejar marinar por 24 hrs. Llevar al molde encamisado con film plástico procurando dejar la "piel" del foie siempre hacia fuera. Llevar al freezer por 2 horas para endurecer la terrina. Retirar del molde, sellar al vacío y volver al molde. Cocinar en horno a 80° C durante 60 minutos (según molde a utilizar). Retirar del horno y enfriar rápidamente.
- **Chutney de membrillo:** Picar en brunoise el membrillo. Dorar en mantequilla sin color, adicionar el agraz y 1/3 del caldo (fondo de pato), reducir, hasta formar una "compota".
- **Salsa:** Reducir el resto de fondo de pato. Al momento de servir cortar la salsa con grasa de foie gras y montar caliente, jamás debe hervir, ya que si no se cortaría.
- Acompañar con pan de especias u otro de su preferencia y un mesclun de hierbas.

## 7.- Róbalo a la unilateral, holandesa de cítricos, columnas de vegetales, hinojo fondante

Creación de Ariel Belletti

### Receta para cuatro personas

#### Ingredientes

Filete de róbalo con piel	800 gr.
Mantequilla clarificada	90 gr.
Yemas de Huevo	2 unidades
Jugo de naranjas	70 cc.
Agraz	40 cc.
Zapallo árabe	2 unidades
Camote dulce	3 unidades
Chalota	80 gr.
Tomate maduro	650 gr.
Cebollas	150 gr.
Naranja	1 unidad
Laurel	media hoja
Ajo	1 diente
Azúcar	10 gr.
Champiñón París	120 gr.
Hinojo	120 gr.
Fumet	200 cc .
Mantequilla	
Aceite de oliva	
Tomillo	
Pimienta blanca y sal fina	

#### Preparación

- **Róbalo:** Trozar el pescado en porciones de 90 gr., (dos unidades por plato), conservando la piel. (hacerle incisiones). Salpimentar y cocinar, en sartén antiadherente, por el lado de la piel y sólo entibiar por el lado interior.
- **Holandesa de cítricos:** Batir las yemas a blanco, agregar el jugo de naranja y agraz. Llevar a Baño María y comenzar a agregar en hilo la mantequilla clarificada, hasta llegar al punto. Filtrar por un chinoise y reservar tibia. Agregar zeste blanqueado al momento de salir el plato.
- **Confit de tomate:** Sudar en aceite de oliva la cebolla en brunoise. Agregar el tomillo, ajo y laurel. Agregar el tomate concassé. Cocinar a fuego bajo por 40 minutos.
- **Tacitas de vegetales:** Formar dos táctas de camote, una más alta que la otra, las cuales serán rellenas con confit de tomate. Formar una táctica de zapallo italiano con corte diagonal, la que será rellena con una duxelle de champiñones más zapallo italiano en brunoise, en proporciones de 50 y 50. Las táctas deben ser doradas en su parte superior en un sartén con mantequilla boca abajo.

- **Hinojo fondante:** Cortar el hinojo en forma alargada, que se pueda mantener de pie. Cocinar en fumet de pescado, mantequilla y sal (fondante).
- Servir ensamblado según gusto personal.



Foto 7 Róbalo a la unilateral, holandesa de cítricos, columnas de vegetales, hinojo fondante.

## 8.- Salmón con costra de sésamo justo tibio, canelones de pepinos y salsifíes, nube de jengibre y soya

Creación de Ariel Belletti

### Receta para cuatro personas

#### Ingredientes

Salmón ahumado en frío	600 gr.
Sésamo blanco	15 gr.
Mantequilla	10 gr.
Mantequilla clarificada	25 gr.

#### Canelones

Pepinos	2 unidades
Salsifíes (6 cm de largo)	60 unidades
Kummel	2 gr.
Aceite de flor de naranja	100 cc.

#### Espuma

Jengibre fresco	10 gr.
Agraz	40 cc.
Huevos	2 unidades
Mantequilla	150 gr.
Fumet	35 cc.
Sal de Guerand	

### Preparación

- **Canelones de pepino y salsifíes:** Poner a hervir agua en 2 ollas: en una con sal gruesa y en la otra con sal gruesa y el kummel; en la primera blanquear los salsifíes, en la segunda las laminas de pepino cortadas con un mandolín, por un minuto, retirar y enfriar en agua helada ambas verduras. Enrollar 5 salsifíes con 2 láminas de pepinos y colocar en una vaporera, cocerlos en un vapor suave de kummel, conservarlos.
- **Espuma:** Separar las yemas de las claras, las claras guardarlas para otra preparación, batir las yemas a blanco, agregar jengibre rallado, el agraz, colocar el fumet y batir todo esto a Baño Maria hasta formar una espuma, adicionar la mantequilla a 45° C formando una salsa tipo holandesa, tapar con film plástico y reservar.
- **Pescado:** Cortar el pescado en 12 paves muy parejos, pintar la superficie de cada filete con claras y pegar el sésamo. Calentar un sartén con mantequilla clarificada, dorar a baja temperatura el pescado del lado del crocante (piel), procurando que el calor solidifique la película de clara formando una costra. Cuando la cocción comience a subir hacia el pescado, llegando hasta la ¼ parte del mismo, retirarlos del sartén, mantener tibio.

- **Aceite de flor de naranja:** A 100 cc. de aceite de pepita de uva, agregarle 10 flores de naranja, calentarlo hasta 76° C, enfriarlo y colocarlo en un rociador fuera del alcance de la humedad y la luz.
- **Montaje:** Calentar la salsa a Baño Maria y mezclar bien, retirar los canelones de salsifíes del vapor, rociarlos con el aceite de flor de naranja, colocarlos en el plato, sobre cada uno poner un trozo de salmón y rociarlos con espuma, decorar a gusto.



Foto 8: Salmón con costra de sésamo justo tibio, canelones de pepinos y salsifíes, nube de jengibre y soya.

## 9.- Piruletas de camarones apanados con salsa de miel, soya y agraz

Creación de Ariel Belletti

### Receta para cuatro personas

#### Ingredientes

Camarones ecuatorianos 36/40	20 unidades
Queso crema	60 gr.
Miel	20 gr.
Salsa de soja	50 cc.
Agraz	1 cucharada de café
Aceite de maravilla	1 L.
Harina	100 gr.
Huevo	1 unidad
Palitos de brochetas	
Sal fina y pimienta blanca	

#### Preparación

- Limpiar los camarones, quitarles el intestino, pincharlos con los palitos de brochetas y marinarlos en la salsa de soja por 1 hora.
- Mezclar el queso crema con la miel, la soya de la marinada y el agraz, formar una salsa, reservar.
- Secar y condimentar los camarones con sal y pimienta, pasarlos por harina, luego por el huevo previamente batido, reservar.
- Calentar el aceite a 180° C y freír las "Piruletas" por 2 minutos o hasta que se doren, escurrir y secar con papel absorbente.

Acompañar con la salsa y con una ensalada verde o servir solos como un snack.

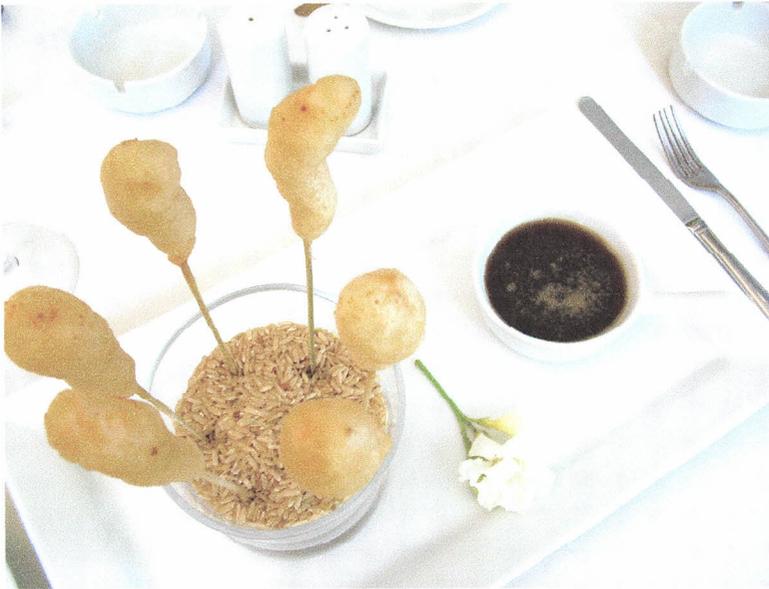


Foto 9: Piruletas de camarones apanados con salsa de miel, soya y agraz



Foto 10: Crudo de avestruz (a la manera de Chile)

## 10.- Crudo de avestruz (a la manera de Chile)

Creación de Ariel Belletti

### Receta para cuatro personas

#### Ingredientes

Lomo de avestruz	300 gr.
Hojas de perejil	20 gr.
Agraz	2 cucharadas soperas
Cebolla	50 gr.
Ketchup	30 gr.
Mostaza común	10 gr.
Aceite de oliva	2 cucharadas soperas
Pepinillos	5 unidades
Ciboulette fresco (optativo)	
Sal fina	
Pimienta de molinillo	

#### Preparación

- Cortar la carne en cubos muy pequeños o pasarla por la moladora de carne.
- Cortar las cebollas de igual manera, junto con los pepinillos, reservar separados.
- Picar el perejil muy fino.
- Mezclar todos los elementos y aderezar con el resto de los condimentos al gusto.

Acompañar con pan tostado enmantequillado.

## 11.- Caponata de Sicilia (ensalada de verduras cocidas)

Creación de Ariel Belletti

### Receta para cuatro personas

#### Ingredientes

Berenjena	1 unidad
Apio	150 gr.
Jugo de tomates	100 cc.
Cebolla	1 unidad
Agraz	80 cc.
Alcaparras	30 gr.
Aceitunas verdes	30 gr.
Sal fina y pimienta negra	

#### Preparación

- Cortar las berenjenas en bastones y freírlas en oliva, sacarlas y escurrirlas, también en oliva estofar las cebollas en cubos, añadir el jugo de tomate.
- Aparte, cocer en otro recipiente las alcaparras, el agraz, las aceitunas verdes y el apio en bastones, una vez al dente incorporar esto a la salsa de tomates, cocer 10 minutos adicionar las berenjenas y cocer otros 15 minutos, siempre a fuego muy lento, condimentar, la idea es formar un guiso de verduras, típico Siciliano.

Puede comerse como acompañamiento de pescados o como tipo canapés vegetarianos con tostadas o simplemente frío como ensalada.

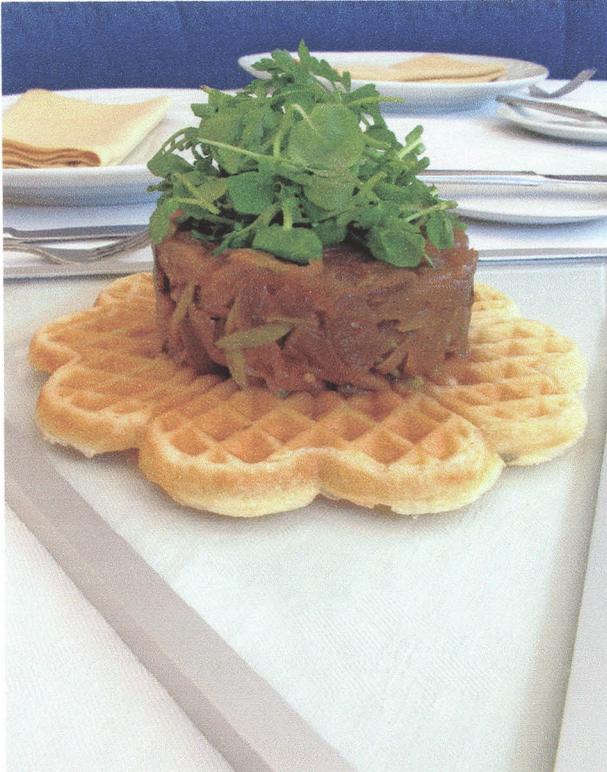


Foto 11: Caponata de Sicilia (ensalada de verduras cocidas).

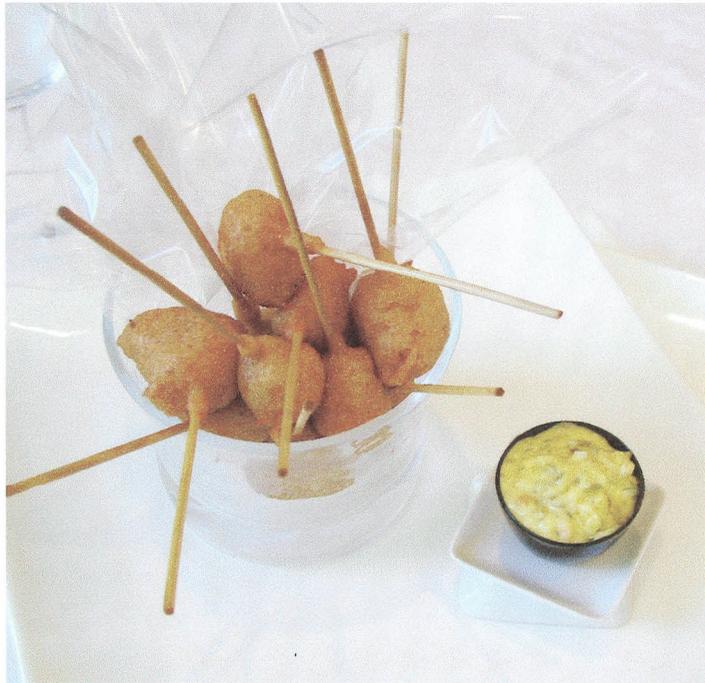


Foto 12: Croquetas de pollo y jengibre, remolada de agraz y cilantro.

## 12.- Croquetas de pollo y jengibre, remolada de agraz y cilantro

Creación de Ariel Belletti

### Receta para cuatro personas

#### Ingredientes

Pechuga de ave	400 gr.
Harina	100 gr.
Huevo	1 unidad
Agua	50 a 80 cc.
Aceite para freír	1 L.
Mayonesa industrial	150 gr.
Alcaparras	20 gr.
Huevo duro	1 unidad
Agraz	40 cc.
Cilantro fresco	1 cucharada sopera
Raíz picante	1 cucharita de café
Jengibre en polvo	
Sal fina y pimienta negra	

#### Preparación

- Cortar el pollo en trozos, condimentar con sal, pimienta, agraz y jengibre, marinarlos por 20 minutos.
- Pincharlos en unos palillos de brochetas, hacer una masa con la harina, el huevo y el agua, formando un batido, reservar.
- Separar la yema de la clara, en el huevo duro.
- Cortar en brunoise la clara y pasar por cedazo la yema.
- **Remolada:** Mezclar la mayonesa, la clara en cubitos, la yema, las alcaparras, el cilantro picado, el agraz y la raíz picante, rectificar la sal y pimienta.
- Calentar el aceite en una olla y freír los pinchos de pollo, hasta que estén bien dorados y secar con papel absorbente.

Servir con la salsa.

## 13.- Ricotta de Almendras

Creación de Ariel Belletti

### Receta para cuatro personas

#### Ingredientes

Leche	1 L.
Agraz	80 cc.
Pan de centeno	8 láminas
Ciboulette fresco	1 cucharada sopera
Esencia de avellana	
Sal fina y pimienta blanca	

#### Preparación

- **Para la ricotta:** Hervir la leche, con el fin de esterilizarla, dejar entibiar y con una cuchara de palo, agregar batiendo el agraz hasta que se separen las fases. Luego dejar reposar, por lo menos unos 40 minutos, filtrar con un colador fino, salpimentar, agregar la esencia de avellana y enfriar. Con el suero que decante, eliminarlo. Una vez fría, incorporar el ciboulette.
- Tostar el pan y cortar a gusto.
- Servir los tostones con la ricota encima.

Acompañar con tomates secos, albahaca (optativo)



Foto 13: Ricotta de almendras



Foto 14: Vinagreta de Mostaza de Dijon, Agraz y Curry

## 14.- Vinagreta de Mostaza de Dijon, Agraz y Curry

Creación de Ariel Belletti

### Receta para cuatro personas

#### Ingredientes

Mostaza de Dijon	1 cucharadita de café.
Agraz	1/3 de taza.
Aceite de uva	1 taza.
Curry en polvo	½ cucharadita de café.
Sal fina y pimienta negra	

#### Preparación

- Colocar en un vaso de licuadora, la mostaza, la sal, la pimienta y el agraz, para disolver los cristales de sal, licuar la preparación, incorporar progresivamente el aceite, licuar por algunos segundos el conjunto adicionar curry a gusto. Parar la máquina y verter el contenido del recipiente en un frasco, tapar y refrigerar.
- Agitar antes de usar. (Vida útil 10 días).

Acompaña excelentemente bien, pescados y mariscos; grillados, pochados, salteados, usado también como aliño de ensalada de hojas, champiñones, como también cualquier carne blanca: cerdo, pollo o conejo.

## 15.- Carpaccio de pepinos , con salmón ahumado, raíz picante y agraz

Creación de Ariel Belletti

### Receta para cuatro personas

#### Ingredientes

Pepinos grandes	2
Agraz	30 cc.
Aceite de maíz	80 cc.
Salmón ahumado laminado	400 gr.
Raíz picante (opcional)	
Jengibre fresco	
Ciboulette fresco	
Sal fina y pimienta negra	

#### Preparación

- Lavar los pepinos y cortarlos como en rondelles muy pero muy delgados, reservar.
- Realizar una vinagreta con el agraz, sal, pimienta, raíz picante, ralladura de jengibre y ciboulette picado, incorporar con un batidor el aceite hasta formar una emulsión.
- Vaciar el contenido de la vinagreta dentro del recipiente que contiene los pepinos.
- Mezclar bien y marinar por espacio de 10 minutos , escurrir y armar el carpaccio.
- Decorar con láminas de salmón ahumado y croutones de pan frito.

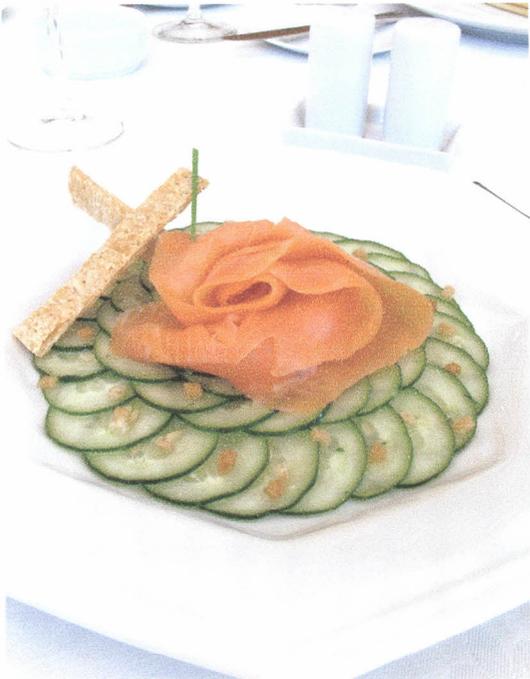


Foto 15: Carpaccio de pepinos , con salmón ahumado, raíz picante y agraz



Foto 16: Sopa de frutillas, agraz y melisa

## 16.- Sopa de frutillas, agraz y melisa

Creación de Ariel Belletti

### Receta para cuatro personas

#### Ingredientes

Frutillas frescas o congeladas	300 gr.
Agraz	30 cc.
Duraznos en conserva, con su jugo	1 (40 gr. de azúcar)
Melisa o menta	10 hojas

#### Preparación

- Colocar en una licuadora el agraz, las frutillas, los duraznos y su jugo, licuar y agregar hielo frappe (picado), hasta dar la textura deseada.
- Decorar con la melisa: mitad juliana, mitad entera.
- Acompañar con un sorbet de piña, mango, limón, naranja y por qué no... de agraz.

## 17.- Pollo asado

Extraída del anónimo "Verjus du Perigord"

### Receta para seis personas

#### Ingredientes

Pollo	1 unidad
Agraz	1 cucharada
Arvejas nuevas	500 gr.
Porotos verdes	500 gr.
Tocino	100 gr.
Huevo	1 unidad
Ajo	2 dientes
Perejil fresco	
Sal y pimienta	

#### Preparación

- Realizar un relleno compuesto por los ajos molidos, el tocino, perejil, sal y pimienta, al que se le debe agregar además un huevo crudo. Juntar la mezcla, rellenar el pollo y ponerlo al horno.
- Cocer las arvejas condimentándolas, aparte los porotos verdes cortados finos. Una vez que los porotos verdes estén cocidos, fríalos en la sartén con un poco de mantequilla, pimienta y sal, agregándole además una cucharada sopera de agraz.
- Sirva el pollo por un lado con las arvejas, y por el otro con los porotos verdes fritos.

## 18.- Pollo frito al agraz

Extraída del anónimo "Verjus du Perigord"

### Receta para cuatro personas

#### Ingredientes

Pollo	1 unidad
Cebolla	1 unidad
Aceite de oliva	2 a 3 cucharadas soperas
Agraz	1 cucharada soperas
Papas	12 papas medianas

#### Preparación

- Cortar el pollo en trozos. Freírlos con la cebolla en una cacerola embebida en aceite de oliva. Una vez frito el pollo retirar la grasa de la sartén con 1 cucharada soperas de agraz, rociando esto sobre el pollo. Sívalo con las papas cocidas.

## 19.- Conejo al agraz

Extraída del anónimo "Verjus du Perigord"

### Receta para cuatro personas

#### Ingredientes

Conejo	1 unidad
Cebolla	1 unidad
Aceite de oliva	2 cucharadas soperas
Agraz	1 cucharada soperas
Sal y pimienta	

#### Preparación

- En una cacerola dore el conejo entero con el aceite de oliva. Agregue la cebolla picada en tajadas y fríalo con sal y pimienta. Posteriormente, retire de la cacerola y colóquelo en un recipiente para ponerlo media hora al horno. Agregue la cucharada de agraz y deje en el horno por 15 minutos más.

## 20.- Codorniz al agraz

Extraída del anónimo "Verjus du Perigord"

### Receta para cuatro personas

#### Ingredientes

Codornices	4 unidades
Tocino	250 gr.
Uvas verdes	250 gr.
Pan	4 rebanadas de pan de molde
Mantequilla	100 gr.
Ajo	4 dientes
Agraz	1 cucharada sopera
Sal y Pimienta	

#### Preparación

- Rellenar las codornices con tocino y con granos de uvas verdes. Poner al horno y una vez asadas colocar las codornices sobre una cama de pan tostado con ajo. Retirar con el agraz la grasa del recipiente en donde se han horneado las codornices. Con esto mismo hacer una salsa agregando un poco de mantequilla, sal y pimienta. Rocíela sobre las codornices. Para preparar el pan con ajo, al tostarlo, aún caliente viértale a cada rebanada una porción de mantequilla derretida a la que se le ha agregado los dientes de ajo bien molidos. El pan de molde puede ser reemplazado por otro tipo de pan como mitades de marraquetas.

## 21.- Puro de uva

Creada por A. Lavín\*

### Ingredientes

Pisco o aguardiente de uva	2 medidas
Agraz	1 medida
Azúcar	2 cucharadas medianas
Huevo	1 clara batida
Amargo de Angostura	1 a 3 gotas
Hielo	al gusto

### Preparación

- En una batidora, batir todos los ingredientes, excepto el amargo de angostura. Cuando se forme regular espuma y el hielo se haya triturado, servir en copas con los bordes escarchados (untados en clara de huevo y azúcar). Añadir las gotas de amargo de angostura. Si se hace en coctelera el hielo se puede agregar picado.

## 22.- Refresco de agraz

Creada por A. Lavín

### Ingredientes

Agraz	1 L.
Agua	½ L.
Azúcar	al gusto
Hielo	al gusto

### Preparación

- Mezclar el agraz y el agua, agregar azúcar al gusto y poner a enfriar o agregar hielo picado.

## Glosario

Creación de Ariel Belletti

**Aceite de canola:** Aceite extraído de las semillas de una crucífera muy parecida al raps.

**Ajedrea:** Hierba parecida al tomillo pero de gusto alimonado.

**Bouquet garni:** Paquete de hierbas para perfumar una preparación, no para saborizarla.

**Brunoise:** Corte que se realiza para verduras cilíndricas (como zanahoria, betarraga, papas, etc.), consta de cubos de ½ cm. por lado, es decir: ½ cm. de alto, por ½ cm. de ancho, por ½ cm. de profundidad.

**Camarones 36/40:** Es el calibre dado para camarones del Ecuador, es decir que por 1 libra de peso (alrededor de 450 gr.), equivale a 36 a 40 unidades de camarones.

**Carpaccio:** Se le dice a láminas de filete (originalmente), que cubren un plato condimentadas con una vinagreta hecha a base de aceite de oliva y cebollas, servido siempre frío, creado en Venecia en el Harry's Bar, su nombre fue dado en conmemoración a un pintor del Renacimiento.

**Cartuja:** Paquete que se hace con láminas de algún ingrediente, generalmente vegetales, que se disponen en cruz y en cuyo centro se pone el relleno, el que se envuelve doblando los extremos de las láminas hacia arriba.

**Cervelle:** Preparación hecha con agar-agar, queso crema y verduras, hierbas, aceite y condimentos.

**Concassé:** Tomate sin piel y sin pepas, picado en cubitos de pura pulpa.

**Confit:** Tomate confitado por cocción muy lenta en que queda como mermelada con sus propios azúcares.

**Chiffonade:** Igual al corte en juliana pero para hojas (lechuga, repollo, espinaca, perejil, etc.)

**Chinoise:** Utensilio de cocina, tamiz o colador fino.

**Chutney:** Mermelada agridulce y salada, típica de los ingleses.

**Coriandro:** Semilla de cilantro.

**Dentelle:** Preparación de masa, con diferentes ingredientes, que se forma en cilindros para servir.

**Duxelle:** Preparación en que a chalotas sudadas en mantequilla, se mezcla con cebollas y champiñones cortados en cubitos, formando un guiso y se le agrega gotas de limón o de agraz y perejil picado y se suda.

**Grillados:** Productos cocidos, parcial o totalmente en una rejilla de hierro o acero inoxidable o en una placa con bajo y altos relieves en el mismo material.

**Juliana:** Corte que se realiza para verduras cilíndricas (como zanahoria, betarraga, papas, etc.), se cortan láminas muy delgadas del producto y luego estas se laminan hasta formar tiras muy delgadas.

**Fondo de pato:** Caldo resultante al cocer el pato con sus respectivos aliños.

**Fumet:** Caldo de pescado con vino blanco, sin sedimentos.

**Infusionar:** Verter agua hirviendo y dejar reposar para extraer aromas y sabores.

**Kummel:** Un tipo de anís de sabor más atenuado que el anís estrellado.

**Lemon grass:** Un bulbo con gusto entre cebolla, ajo y limón; hierba limón.

**Magret:** Pechuga de pato de raza especial, que la tiene más grande que la del pato común.

**Mandolín:** Utensilio de cocina que permite cortar en rebanadas, parecido a lo que se logra con ciertos ralladores que poseen en uno de sus costados ranuras para rebanar.

**Mantequilla clarificada:** Se calienta a alrededor de 60°C hasta que se separe en fases, arriba queda espuma, al medio la mantequilla y al fondo sedimento de sólidos. Se separa la parte media que es materia grasa pura.

**Marinar:** La palabra “marinar”, proviene de “agua marina”, que designa a la salmuera, una de las técnicas utilizadas en la antigüedad. Hoy, este procedimiento se realiza más para aromatizar y perfumar que para conservar. Los pescados o las verduras destinadas a ser grillados son así mismo marinados, como si se utilizaran para una croqueta, un buñuelo, fritura, por ejemplo o colocar dentro de un líquido aromático una carne roja o de caza de pelo, mediante un tiempo determinado, para realzar el perfume de su carne, a esta práctica, también se denomina marinar. Los elementos a utilizar pueden ser: vino, vinagre, agraz, agua salada, hierbas y especias permitiendo no solamente agraciar el gusto fuerte de los productos de caza, por ejemplo, como así también conservar las piezas de carnes rojas por mas tiempo.

**Membrillos tempranos:** Frutos de membrillo en los comienzos de su madurez.

**Mesclun:** Mezcla de hierbas.

**Pan de especias:** Pan dulce parecido a un queque inglés, pero sin frutas.

**Pato Mulard:** Raza de pato usada para ensebar y obtener foie gras en Francia.

**Paves:** Corte transversal que permite obtener rebanadas así llamadas.

**Piruletas:** Modismo español, que designa un palillo con un extremo cilíndrico o plano, como las paletas dulces de caramelo.

**Pochados:** Proceso por el cual un elemento (pescado, huevos, mariscos, verduras, etc.) se sumerge en un líquido (caldo de ave, pescado, carne, verduras, almíbar, leche, etc.) para ser cocido, puede ser a partir de un líquido frío o bien caliente.

**Queso mascarpone:** Queso parecido al queso Filadelfia, queso crema.

**Raíz picante:** Planta anual, originaria de Europa oriental, es un condimento tradicional de las cocinas del Este y Norte de Europa (Países escandinavos, Alsacia, Rusia y Alemania), su aspecto de raíz de color negra por fuera o amarillenta, con pulpa blanca, de sabor agrio y picante, olor penetrante y se utiliza rallado, una vez lavado y pelado, es un condimento de rigor para carnes de vacuno o cerdo hervidas, estofadas o frías, pescados ( arenques, salmón ahumado), ensaladas en base a pepino o papas, utilizados para aderezar salsa frías (remoulade o remolada), vinagretas, etc.; o para realizar salsa calientes como la Albert, salsa inglesa, hecha a base de yemas de huevo crudas, migas de pan y crema. Rica en vitamina C, conocida desde hace muchos años como antiescorbútico, es por ello que los marinos ingleses la consumen en su dieta tradicional.

**Ratatouille:** Guiso provenzal de verduras cocidas.

**Ricotta:** Queso fresco de origen italiano, hecho con la materia coagulada de la nata de la leche de vaca o cabra adicionada de cuajo de leche, limón, vinagre o agraz; sin corteza, de color blanco y granuloso, se emplea sobre todo en cocina, para untar canapés, sandwiches, ensaladas, rellenar crepes, confeccionar salsa para pastas, rellenos de pastas, también utilizado en pastelería, para la confección de postres como: la CASSATA SICILIANA; pastel de chocolate, ricotta y frutas confitadas.

**Rondelles:** Torrejas de máximo medio centímetro de espesor.

**Sal de Guérande:** Sal de mar, solo la flor, obtenida en Guérande, localidad francesa.

**Silpat:** Plantilla de silicona antiadherente y que soporta hasta 350°C.

**Snack:** Palabra norteamericana que designa una comida ligera, por lo general servida en un bar, esta palabra comienza a conocerse en Europa a partir de los años “50”, los cuales designaban una comida rápida, a partir de los “80” se le rebautiza con el nombre de Fast Food.

**Sorbet:** Históricamente, han sido los primeros postres helados (mucho antes de la aparición de los helados en base a huevo y crema –S.XVIII). Fueron los chinos quienes enseñaron esto a los persas y árabes y éstos a los italianos. La palabra “Sorbet”, es la afrancesada palabra derivada del italiano “SORBETTO”, y ésta derivada del turco “CHORBET” y del árabe “CHARAB” y que significa simplemente “BEBIDA”. El origen de los sorbets eran a base de frutas, miel, sustancias aromáticas y nieve, hoy son a base de jugos o un puré de frutas, un vino (champagne), un alcohol (vodka) o un licor, una infusión aromática (té, menta) y se le adiciona para la textura, glucosa, almíbar o azúcar invertida. Se diferencia del “helado tradicional”, por no tener materia grasa, ni yemas de huevo, es menos firme y más granuloso.

**Sudar:** Cocinar en aceite a baja temperatura, sin freír.

**Tandoori masala:** Mezcla de especias rojas de la India, generalmente picante.

**Tartín:** Tortilla de pequeño tamaño.

**Zeste:** Piel del limón sin la parte blanca, sólo la fina capa de afuera, coloreada.

**Zeste blanqueado:** El zeste se blanquea poniéndolo en agua hirviendo con azúcar, lo que le elimina los gustos más fuertes a esencias.