

Taller:

“La Cocina Práctica y Criolla de Nury”

Chef:

Nury de Sucre

C.I.: 3.188.155

Cel: (0414) 261.81.51

Ayudantes:

- Ana Teresa Sanz

C.I.: 13.832.562

Cel: (0414) 129.14.55

- Maria Alesia Sanz

C.I.: 15.664.511

Cel: (0414) 261.11.69

Taller:

“La cocina Práctica y Criolla de Nury”

Dale un giro a tu cocina de diario con buenos ingredientes nuestros y hierbas frescas como adorno; podrás elaborar atractivos, apetecibles y sabrosos platos venezolanos.

Nury

Menú:

- Ajíes dulces rellenos de pollo, cilantro y queso amarillo.
- Cestitas de plátano verde con relleno de aguacate y salmón ahumado.
- Sopa de plátano maduro con sofrito picante de ajíes dulce y cilantro.

- Ajíes dulces rellenos de pollo, cilantro y queso amarillo

Ingredientes: (48 ajíes dulces rellenos)

24 ajíes dulces de todos los colores

4 pechugas de pollo deshuesadas

1 cebolla picadita

8 ajíes dulces picaditos

1 paquete de cebollines picaditos

300 g. de queso amarillo rallado

½ taza de cilantro fresco picadito

1 ó 2 ajíes picantes

Sal al gusto

3 cdas de aceite de oliva

Preparación:

Pon a sudar en agua y sal las pechugas de pollo deshuesadas con las hojas verdes del cebollín y los tallos del cilantro fresco.

Se pica en cuadritos cuando estén cocinadas.

Se hacen un sofrito con aceite de oliva, la cebolla, los ajíes dulces y los cebollines picaditos.

Se agregan las pechugas de pollo picaditas, el queso amarillo rallado y el ají picante y la sal a gusto.

Se lavan los ajíes dulces, se pican a la mitad y se les quitan las semillas.

Se rellena cada mitad con la preparación.

Se ponen en una plancha refractaria y se hornean a 350°F (180°C) por 20 minutos antes de servir.

Se sirven calientes como pasapalo o como acompañante de pescado, carne o pollo.

- Cestitas de plátano verde con relleno de aguacate y salmón ahumado.

Ingredientes: (18 cestitas)

4 Plátanos verde

Exprimidor de limón

Aceite de maíz

Relleno:

300 g. de salmón ahumado

3 cebollas moradas picaditas

1 paquete de cebollines picaditos

1 frasco de alcaparras 100 g.

1 aguacate grande

El jugo de 3 limones

½ taza de aceite de oliva

Sal al gusto

Ciboulette o cilantro fresco para adornar

Preparación:

Pelar y picar el plátano verde en trozos de 2 cm. ½ aproximadamente.

Se fríen en un caldero con suficiente aceite que esté caliente. Se sacan, se enfrían un poco y se aplastan con un exprimidor de limón o una tostonera especial y quedan en cestitas.

Las cestitas se guardan en un recipiente con tapa y se pueden congelar.

Relleno: Se pica el salmón en trocitos y se mezcla con los cebollines y cebollas moradas cortadas en cuadritos. Se agregan las alcaparras y se aliña con el jugo de limón, aceite de oliva y sal.

Antes de servir se pica el aguacate en trocitos y se une al tartare de salmón.

Al servir las cestitas, se vuelven a freír en aceite bien caliente y se rellenan con el tartare de salmón.

Se adorna cada una con una tirita de ciboulette o cilantro fresco.

Nota: Se pueden rellenar estas cestas con queso blanco rallado, caraoatas, carne desmechada, guiso de pollo ó pescado.

- Sopa de plátano maduro con sofrito picante de ajíes dulce y cilantro.

Ingredientes: (8 personas)

3 plátanos maduros

1 ½ de consomé de pollo

3 ajoporros cortados en rebanadas

2 cdas de mantequilla

Sofrito:

2 cebollas picadas en cuadritos

4 dientes de ajo

8 ajíes dulces

1 ají picante (puede agregarle más si lo desea más picante)

1 taza de crema de leche o leche de coco

Hojas frescas de cilantro para adornar

Preparación:

Sopa: Se prepara un gustoso consomé de pollo, con la parte verde de los ajoporros. Cuando este listo se cuele.

Los plátanos se pelan y se pican en trozos y se ponen a cocinar en el consomé.

Los ajoporros cortados en rebanadas (la parte blanca) se sofríen en la mantequilla. Se le agregan a la sopa.

La sopa se deja enfriar y se licua.

Sofrito: Se prepara el sofrito con los ajos machacados, las cebollas picadas, los ajíes dulces y picantes picados y el cilantro.

Al servir la sopa bien caliente, se decora con una cucharada de leche o leche de coco y encima se le agrega una cucharada de sofrito de ajies dulces, se adorna con una hoja de cilantro fresco.

Se puede servir con casabe tostado de acompañante.

Utensilios que necesito:

1 caldero grande ó 2 medianos

1 espumadera

4 planchas para hornear

2 pinzas de metal

1 ó 2 cucharadas de sopa

1 sartén grande ó 2 sartenes medianos

1 licuadora ó 2

2 ollas grandes para calentar la sopa (la llevaría hecha y haría un poco allá

1 olla mediana

1 sartén pequeña

2 cuchillos

1 tabla de picar