
RECIPES FROM PARTNERS IN MISSION TERRITORIES

COREA

Carne asada coreana (Bulgogi)

“Jap Chae”

MÉXICO

Flautas de Pollo (Tacos Dorados)

Tinga de pollo

ZAMBIA

Sopa de calabaza

INDIA CENTRAL

Gutty Vankaya. Andhra Pradesh

MEDIO ORIENTE (KUWAIT/EMIRATOS ÁRABES UNIDOS)

Falafel al horno

Corea

CARNE ASADA COREANA (BULGOGI)

Por la Mayora Misook Kim

INGREDIENTES:

- 1.5 libra, filete tierno o solomillo de res
- 6 cucharadas de salsa de soja
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de semillas de sésamo y aceite de sésamo
- 1 cucharada de ajo picado
- 5 cucharadas de cebolla picada, cebolla verde pequeña
- 2 cucharadas de vino de arroz, pimienta negra

PREPARACIÓN:

1. Cortar la carne en trozos finos y estriarla ligeramente con un cuchillo para hacerla más tierna. Cortarla en trocitos.
2. Mezclar la carne con los demás ingredientes y dejarlos marinar algunas horas.
3. Dorar la carne sazonada sobre una parrilla o en una sartén. El "bulgogi" se sirve con hojas de lechuga u otros vegetales con una salsa especial (Ssamjang: una pasta de pimientos picantes con salsa de soja).

SUGERENCIAS:

También se le puede agregar una pera o manzana picada, miel y un poquito de Coca-Cola.

Para mejorar el sabor de la carne, dejarla marinada en el refrigerador durante un día.

Corea

“JAP CHAE”

Por la Mayora Misook Kim

INGREDIENTES:

12 onzas de fideos (Dang Myun, fideos vermicelli de batata)
4 onzas de carne
5 hongos Shiitake u hongos negros chinos
1 zanahoria
1 cebolla
1 huevo
1/3 libra de espinaca
5 cucharadas de aceite
1 cucharada de aceite de semilla de sésamo
2 cucharadas de salsa de soja
Una pizca de sal y pimienta
Una pizca de semillas de sésamo
1 cucharada de ajo picado
1 cucharada de cebolla verde picada

PREPARACIÓN:

1. Remojar los hongos por 15 minutos. Quitar los tallos y luego cortar los sombreros en tiras finas.
2. Cortar la carne en tiras finas y marinarla con los hongos en una sazón hecha de: salsa de soja, azúcar, ajo picado, aceite de semilla de soja, cebolla verde picada y una pizca de pimienta.
3. Cortar las zanahorias y la cebolla en tiras finas (a la juliana).
4. Hervir la espinaca unos dos minutos. Enfriar la espinaca con agua corriente. Escurrir el agua de la espinaca. Sazonar ligeramente la espinaca con sal y aceite de semilla de sésamo.
5. Batir y freír el huevo en una sartén con una pizca de sal. Cortar el huevo una vez que esté cocido y frío en rodajas finas.
6. Cocinar los fideos en agua hirviendo de 2 a 4 minutos o hasta que estén tiernos. (Es preferible cortar los fideos de antemano a la mitad si son muy largos). Enjuagar en agua fría y escurrir.
7. Comenzar a cocinar la carne y los hongos con un poquito de aceite.
8. Cuando la carne esté cocida, agregar zanahoria, cebolla, espinaca y los fideos, y saltearlos.
9. Cuando los vegetales estén cocidos, agregar el huevo rebanado y usar sal y salsa de soja para sazonar el plato a su gusto.
10. Colocar todo en un plato y espolvorear con semillas de sésamo para el toque final.
11. Se puede servir frío o caliente.

México

FLAUTAS DE POLLO (TACOS DORADOS)

Por la Capitana Monica Balmori

INGREDIENTES:

1/2 taza de crema agria
1 pechuga de pollo
1/2 cebolla
2 dientes de ajo
1 tallo de apio
Cilantro
Sal
1/4 de cebolla picada
1 tomate pequeño, picado
15 tortillas de maíz (se pueden encontrar en cualquier supermercado)
Aceite para freir los tacos
Mondadientes
1 cabeza de lechuga romana
1 rueda de queso mexicano (queso fresco)

PREPARACIÓN:

1. Hervir el pollo en una olla con el ajo, el apio y la mitad de una cebolla. Agregar cilantro y sal al gusto. Colar y desmenuzar el pollo. El caldo que sobra se puede guardar para una sopa.
2. En una olla, saltear la cebolla picada y el tomate con sal al gusto. Cocer a fuego lento por unos 6 a 10 minutos; luego agregar el pollo desmenuzado y cocinar por 10 minutos más. Si el pollo está muy húmedo, se debe secar con unas toallas de papel. El pollo debe estar seco para que la tortilla no se empape al envolver los tacos.
3. En una plancha (o una sartén), calentar las tortillas una por una (asegurarse que estén flexibles para que no se rompan al envolver los tacos).
4. Colocar un poco de pollo en la tortilla caliente, envolver y asegurarla con un mondadientes. Se pueden colocar dos tacos juntos si se desea. Cuando todos los tacos estén listos, calentar el aceite y freírlos hasta que estén dorados y crocantes.

SUGERENCIA PARA LA PRESENTACIÓN:

En un plato, colocar tres o cuatro tacos adornados con crema agria, lechuga y queso rallado. Para darle un toque más mexicano, servir con guacamole y salsa.

GUACAMOLE

INGREDIENTES:

2 aguacates (sin semilla y pelados)

Jugo de 1/2 lima

Sal

Cilantro

2 chiles (ajís) serranos (opción picante)

PREPARACIÓN:

Mezclar todo junto y servir con los tacos.

SALSA

INGREDIENTES:

4 tomatillos

2 chiles (ajís) serranos

Sal

Aceite de oliva

PREPARACIÓN:

1. Hervir los cuatro tomatillos y los dos chiles serranos. Escurrir y mezclar.

2. Agregar sal y una cucharadita de aceite de oliva.

SUGERENCIAS:

Se puede servir en los tacos o al costado de ellos. **¡Qué lo disfrute!**

ADVERTENCIA. ¡Le convendrá duplicar la receta porque le va a encantar a todo el mundo!

México

TINGA DE POLLO

Por la Tenienta R. Hernandez

INGREDIENTES:

- 4 pechugas de pollo deshuesadas
- 1 cebolla grande
- 1 lata de chipotle
- 1 tomate mediano
- 1 bolsa grande de chips
- Caldo de pollo, caldo de pollo en forma de cubo

PREPARACIÓN:

1. Cocinar el pollo con agua, sal y un poquito de cebolla.
2. Desmenuzar una vez que las pechugas estén frías.
3. Cortar la cebolla en rodajas y freír. Una vez que la cebolla esté blanda (como unos 5 minutos), agregar el pollo desmenuzado, la cebolla y mezclar.
4. En una licuadora, procesar una cebolla pequeña, un caldo de pollo en forma de cubo, un tomate pequeño, un pimiento chipotle al gusto y media taza de agua o caldo de pollo. NOTA: Asegurarse que los ingredientes estén bien mezclados. (Si solo quiere el sabor, use un chile, pero si quiere que esté un poquito más picante, entonces use 4 chiles o más).
5. Verter la salsa encima del pollo y las cebollas, dejándolo hervir por 5 minutos. Quitar del fuego y reservar.

SUGERENCIAS:

- Servir con chips. La crema y el queso son opcionales.
- Rinde 20 porciones.

Zambia

SOPA DE CALABAZA

INGREDIENTES:

- 2 tazas de calabaza cocida
- 2 cucharadas de cebolla, finamente picada
- 1 cucharada de manteca o margarina
- 2 tazas de caldo de pollo
- 2 tazas de leche
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 10 cucharaditas (3 1/3 cucharadas) de crema doble
- 1/4 cucharadita de clavos molidos
- 1/2 cucharadita de azúcar
- 1/2 cucharadita de sal
- Croutóns (pedacitos de pan frito) como guarnición

PREPARACIÓN:

1. Derretir la manteca o margarina en una cacerola y saltear la cebolla hasta que esté transparente pero no marrón.
2. Agregar la calabaza cocida, el caldo de pollo, la leche, el jugo de limón, los clavos molidos, el azúcar y la sal pero no la crema. Cocinar a fuego lento, con tapa, por 15 minutos, revolviendo ocasionalmente.
3. Hacer la sopa puré tamizándola en un colador fino o si se desea una consistencia más gruesa, revolver bien con una cuchara de madera. Agregar la crema, revolverla y calentar bien, pero sin hervir.
4. Servir caliente con croutóns (pedacitos de pan frito).
5. Para servir la sopa fría, enfriar por lo menos por 2 horas y servir con una rebanada fina de naranja como guarnición en vez de los croutóns.

SUGERENCIAS:

Rinde 6 porciones; tiempo de preparación 40 minutos; tiempo de cocción 20 minutos.

Para servir la sopa fría, enfriar por lo menos por 2 horas y servir con una rebanada fina de naranja como guarnición en vez de los croutóns.

India Central

GUTTY VANKAYA. ANDHRA PRADESH

Por la Mayora Asit George

INGREDIENTES:

1/2 libra de berenjena morada (lavada y cortada en cuartos con el tallo intacto)

Tamarindo pequeño, del tamaño de un limón. Extraer la pulpa.

1/4 cucharada de aceite

FOR STUFFING:

1 cebolla grande, cortada

4-5 dientes de ajo

Un ramo de canela de 1 pulgada

1 cucharadita de polvo de chile

1 cucharadita de polvo de cilantro

1.5 cucharadita de ghee (mantequilla clarificada disponible en los supermercados indios) o manteca blanda

1/2 1 cucharada de jaggery rallado o azúcar (ajustar)

Sal al gusto

1/4 cucharadita de semillas de fenugreek

Una ramita de hojas de curry

PREPARACIÓN:

1. Agregar una cucharadita de aceite en un recipiente para cocinar; agregar el ajo y la rama de canela y saltear unos segundos.

Agregar la cebolla rebanada y saltear hasta que no esté cruda, aproximadamente unos 4-5 minutos.

2. Apartar para que se enfríe.

3. Una vez que esté frío, hacer una pasta gruesa. Colocar la pasta en un recipiente; agregar sal al gusto, polvo de chile, jaggery, polvo de cilantro y ghee. Combinar bien y rellenar las berenjenas con esta pasta.

4. Agregar el aceite restante en un recipiente, agregar las hojas de curry y mezclar unos segundos. Agregar las semillas de fenugreek y dejar que se tornen marrones. Colocar las berenjenas rellenas en el aceite y cocinar a fuego medio-alto unos 2 minutos. Cubrir con la tapa y dejar que se cocinen a fuego medio-bajo unos 12-14 minutos. Continuar revisando entre tanto y tanto y saltear para asegurarse que no se quemen o se peguen a la olla.

5. Agregar el extracto de tamarindo junto con una taza de agua. Hervir y bajar el fuego, colocar la tapa y cocinar a fuego lento unos 13-15 minutos. El contenido de agua se deberá reducir.

6. Quitar la tapa y cocinar a fuego lento y dejar que las berenjenas se tuesten bien. Se deberán ver como un salteado seco. Tomará unos 8-10 minutos para que las berenjenas se tuesten bien. Apagar el fuego.

7. Servir con arroz. Rinde 3-4 porciones.

SUGERENCIAS:

Preparación y tiempo de cocción: 1 hora

Medio Oriente (Kuwait/Emiratos Árabes Unidos)

FALAFEL AL HORNO

INGREDIENTES:

- 1/4 taza de cebolla picada
- 1 lata de 15 onzas de garbanzos, lavados y escurridos
- 1/4 taza de perejil fresco picado
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 1/4 cucharadita de cilantro molido
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharada de harina de trigo común
- 1 huevo, batido
- 2 cucharaditas de aceite de oliva

PREPARACIÓN:

1. Envolver la cebolla en una tela de queso y escurrir la mayor cantidad posible de líquido.
2. Reservar.
3. Colocar el garbanzo, el perejil, el ajo, el comino, el cilantro, la sal y el bicarbonato de sodio en un procesador de alimentos. Procesar hasta que la mezcla se convierta en un puré grueso.
4. Mezclar la mezcla de garbanzo y la cebolla en un recipiente. Incorporar la harina y el huevo. Formar con la mezcla cuatro "hamburguesas" grandes y dejar en reposo unos 15 minutos.
5. Precalentar el horno a 400 grados.
6. Calentar el aceite de oliva en una sartén grande, que se pueda usar en el horno, a fuego medio-alto. Colocar las "hamburguesas" en el sartén. Cocinar hasta que se doren, unos 3 minutos de cada lado.
7. Transferir la sartén al horno precalentado y hornear hasta que estén suficientemente calientes, unos 10 minutos.