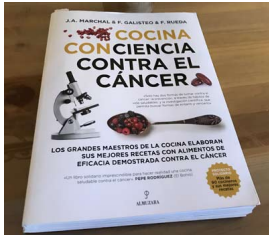


Libro de cocina español incluye receta de Escuela Serranía

Escrito por Dominicano Ahora
Martes, 19 de Febrero de 2019 10:51



Jarabacoa.- Una receta de la chef Dálida Acosta Polanco, profesora de la Escuela Técnica Hotelera Serranía, aparece en un libro de cocina que se acaba de publicar en España, como un proyecto solidario promovido por la Universidad de Granada para prevención del cáncer.

Maribel Pichardo, la directora de la escuela, explicó que en el libro “Cocina con ciencia contra el cáncer” participan más de 90 cocineros, muchos de los cuales son estrella Michelin, donde aportan sus recetas con alimentos eficaces para prevención del cáncer.

La directora de la Escuela Técnica Hotelera Serranía señaló que el libro es coordinado por el chef Javier Cabreras, una estrella Michelin.

Indicó que el propio Cabreras hizo entrega de un ejemplar a la Escuela Serranía, que forma parte de la asociación Iniciativas de Educación Superior y Complementaria (INDESCO).

La receta de Acosta Polanco consistió en 150 g. de judías blancas cocidas, 150 g. de judías pintadas cocidas, 100 g. de judías verdes cocidas y cortadas en ruedas finas, 250 g. de pechuga de pollo picada en dados pequeños, 1 cucharadita de miel, ½ cucharadita de aceite de sésamo, 1 ½ cucharadita de salsa de soja, 100 g. de zanahorias picadas en dados pequeños, 100 g. de papas cortadas en dados pequeños, 1 ramo de apio, 4 cebollas, 70 g. de aceitunas negras troceadas, 80 g. de arándanos secos, 140 g. de tomates picados en dados pequeños sin semillas, 1 cucharada de semillas de ajonjolí tostadas. Para el aderezo: 1 cucharadita de mostaza de Dijon, 2 cucharadas de jugo de naranja, 50 ml. de vinagre balsámico, c.s. de cilantro, tomillo y albahaca, 1 cucharadita de salsa de soja, ½ cucharadita de aceite de ajonjolí, 100 ml. de aceite de oliva.

La elaboración consiste en preparar el aderezo en un recipiente con los primero 6 ingredientes, verter el aceite poco a poco, moviendo constantemente para que emulsione. Ablandar las judías blancas y pintas de la manera acostumbrada. Cocer las judías verdes en agua hirviendo

Libro de cocina español incluye receta de Escuela Serranía

Escrito por Dominicano Ahora

Martes, 19 de Febrero de 2019 10:51

con un poco de sal 5 minutos. Marinar 15 minutos el pollo con la miel, la salsa de soja y el aceite de sésamo. Cocer por separado las zanahorias y las papas, picar el apio y 3 cebollas en pequeños dados, y la cuarta en aros. Picar los tomates.

Saltear el pollo hasta que este cocido. En un bol mezclar las judías, los arándanos, las zanahorias, las papas, las aceitunas, el apio, las cebollas en dados, el pollo, el tomate y añadir la mitad del aderezo.

Colocar en una fuente la ensalada, y colocar por encima los aros de cebolla y las semillas de ajonjolí, regar con un poco de aderezo y servir con pan pita tostado. Puede decorarse con aceite de perejil.

En la portada se destaca que “los grandes maestros de la cocina elaboran sus mejores recetas con alimentos de eficacia demostrada contra el cáncer”.