



COOK & CHEF
- I N S T I T U T E -

RECETARIO

· COOK & CHEF ·



· JUNIO 2023 ·
POSTRES DEL MUNDO



COOK & CHEF
- I N S T I T U T E -

JUNIO

POSTRES DEL MUNDO



ÍNDICE

- **Arroz con leche aromatizado con lima y cardamomo**
por Graciela Montaña (México) 🇲🇽
- **Semifrío con bizcochos de soletilla**
por Justinas Kapkovicus (Lituania) 🇱🇹
- **Flan Vegano**
por Montserrat Garza (Noruega) 🇳🇴
- **Brioche de cacao**
por Andrés Ugaz Cruz (Perú) 🇵🇪
- **Mousse de cacao orgánico y aguacate**
por Paula Silva (Colombia) 🇨🇴
- **Agua de Mango**
por Betty Vázquez (México) 🇲🇽





ARROZ CON LECHE AROMATIZADO CON LIMA Y CARDAMOMO

GRACIELA MONTAÑO

INGREDIENTES

- 100 g de arroz blanco
- 1 L de leche de almendras
- 1 lima sólo la cáscara
- Azúcar al gusto o el endulzante de su preferencia (aprox. 100 g de azúcar)
- 1 rama de canela
- 1 cucharadita de vainilla
- ½ cucharadita de cardamomo molido
- Canela molida para servir
- Flores comestibles para servir



TIEMPO

1 h



RACIONES

4



DIFICULTAD

Alta

ELABORACIÓN

1. Enjuagar en un colador 1 taza de arroz blanco.
2. En una olla, poner el agua suficiente para cubrir la taza de arroz.
3. Cuando hierva, agregar el arroz y cocer por 3 minutos.
4. Colar y reservar en otro recipiente.
5. En la misma olla, agregar leche, cáscaras de lima, canela y vainilla.
6. Hervir a fuego medio-alto.
7. Cuando hierva, reducir el fuego a medio-bajo y agregar el arroz y el cardamomo.
8. Cocer por 30 minutos o hasta que el arroz esté esponjoso.
9. Colar para retirar rama de canela y cáscaras.
10. Endulzar al gusto.
11. Servir con canela molida y flores comestibles al gusto.







SEMIFRÍO CON BIZCOCHOS DE SOLETILLA

JUSTINAS KAPKOVICIUS

INGREDIENTES

- 100 g Bizcocho de soletilla
- Plátanos - 2 pax
- 200 g Chocolate negro
- 200 ml Nata doble
- 120 ml Leche



TIEMPO

3 h



RACIONES

5

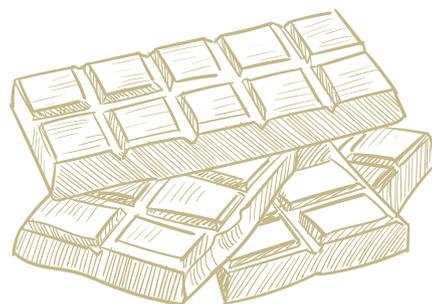


DIFICULTAD

Media

ELABORACIÓN

1. En primer lugar, vamos a trocear los bizcochos de soletilla.
2. Cortar los plátanos en dados pequeños.
3. Calentar la leche en un cazo, verter la nata y fundir el chocolate troceado.
4. En un recipiente, mezclar los bizcochos de soletilla, los plátanos y un tercio de la masa ligeramente enfriada.
5. Forrar un recipiente de plástico con papel de horno y verter la mezcla. Vierta el resto de la mezcla por encima y alise la superficie.
6. Cubra el recipiente con una tapa y métalo en el congelador para que cuaje durante unas horas.
7. Sácalo del congelador y córtalo en los trozos deseados con un cuchillo mojado en agua caliente.
8. Recomiendo degustar el semifrío ligeramente templado.





STAINLESS
STEEL



FOOD SAFE



HYGIENIC



EASY CLEAN



LOVERS

Coffee & Tea



A complete experience: the Coffee & Tea Lovers collection offers a wide range of barista products for all your coffees and teas.

Prepare a different coffee or tea for every situation. The Coffee & Tea Lovers de Bergner collection is composed of stainless steel, glass, enamel and wood for durability and resistance to temperature changes.



All the products in the range have been carefully designed to respect the method of preparation of each of these beverages and to preserve their intrinsic characteristics as well as their medicinal virtues. Coffee pots and kettles made of wear-resistant stainless steel distribute heat evenly for a full-bodied.







FLAN VEGANO

MONTSERRAT GARZA

INGREDIENTES

- 1 lata de leche condensada de coco
- 500 g leche de soja
- 1 barrita de silken tofu
- 1 cucharadita de Agar Agar
- Vaina de Vainilla
- Pizca Sal
- Coco rayado tostado
- Azúcar para el caramelo



TIEMPO

1 h



RACIONES

16



DIFICULTAD

Fácil

ELABORACIÓN

Leche condensada de Coco

La lecha condensa se hace con crema de coco, se deja hervir hasta que reduzca la mitad de la cantidad original, cambie a un color y textura de caramelo.

Para el caramelo

Como en la receta original se hace primero el caramelo, a fuego medio se agrega la azúcar a una olla hasta que la azúcar se convierta en caramelo. Se vierte en los vasos de flan.

Para el flan

1. En una olla de pone la leche soja y el Agar Agar hasta que suelte el primer hervor, se apaga y retira.
2. En un recipiente se agregan todos los ingredientes con la lecha y se muele hasta crear una textura cremosa.
3. Se vierte en los vasos con caramelo y se deja enfriar por 4 horas.
4. Para servir se desmonta del vaso y se agrega coco rallado por encima para mejor sabor y presentación.
5. Con esta receta saldrán aproximadamente de 16 a 18 flanes.







BRIOCHE DE CACAO

ANDRÉS UGAZ

INGREDIENTES

- 800 g de harina de trigo
- 200 g de cacao en polvo
- 300 g de azúcar
- 300 g de mantequilla
- 10 g de sal
- 6 huevos
- 100 ml de agua
- 10 g de levadura instantánea



TIEMPO

1 h



RACIONES

4



DIFICULTAD

Media

ELABORACIÓN

1. En una bowl mezcla la harina de trigo, el cacao en polvo, el azúcar, la sal y la levadura.
2. Agrega los huevos y la mantequilla y empieza a amasar todavía dentro del bowl, agregando poco a poco el agua hasta lograr una masa homogénea.
3. Retira la masa formada del bowl y amasa por aproximadamente 25 minutos o hasta que la masa se desprenda de los dedos y de la mesa. Si lo mezclas en amasadora o batidora, hacerlo hasta lograr el punto gluten (estirando un bollo de masa y hasta que se generen una capa muy delgada y elástica).
4. Forma bollos de 50 gr, para que luego los coloques en un molde de terrina -engrasado previamente en mantequilla- 10 bollos.
5. Fermentar hasta que los bollos lleguen a los tres cuartos del molde (aproximadamente dos horas y media).
6. Precalienta un horno a 160 grados durante diez minutos. Lleva los moldes (saldrán aproximadamente 3) al horno, durante 25 minutos.
7. Retira del horno y deja enfriar antes de desmoldar.

Recomendación

Degustar este pan en rodajas acompañándolo con café expresso, o acompañar estas rodajas con queso brie y una jalea cítrica.



SCALPERS

Home









MOUSSE DE CACAO ORGÁNICO Y AGUACATE

PAULA SILVA

INGREDIENTES

- 1 aguacate grande
- 1 barra de cacao al 80%
- 2 cucharadas de cacao en polvo
- 2 cucharadas de sirope de agave
- 1 vaso de leche de almendras
- 1 pizca de sal
- ½ limón (zumo)
- 1 cajita de uchuvas
- 2 cucharadas de panela



TIEMPO

1 h



RACIONES

4



DIFICULTAD

Media

ELABORACIÓN

1. Llevar al procesador todos los ingredientes menos la leche de almendras. Ir agregándola poco a poco hasta lograr textura deseada.
2. Hacer porciones y llevar a la nevera por 1 hora.
3. Cortar las uchuvas a la mitad y agregar la panela, revolver y dejar en nevera durante una hora.
4. Servir con las uchuvas por encima







AGUA DE MANGO

BETTY VÁZQUEZ

INGREDIENTES

- 1 litro de pulpa de mango
- 2 litros de agua
- ½ taza de azúcar
- 1 limón en jugo



TIEMPO

30 min



RACIONES

4



DIFICULTAD

Muy fácil

ELABORACIÓN

1. Hacer agua de frutas es muy fácil, la fruta es de temporada, y es maravilloso el sabor de la fruta madurada en árbol.
2. El mango es una fruta tradicional del municipio de San Blas, y en este caso se usó mango Ataulfo, que se considera la crema de la crema de los mangos.
3. Licuar todo y mantener en frío. Checar punto de dulce.

Ensalada de mango con albahaca

1. Cortar el mango en cuadritos, picarle hojas de albahaca y sazonar con chile piquín, sal y limón.
2. Se puede servir junto o se puede servir por separado. El borde del vaso para el jugo se puede escarchar con un poco de chile piquín.

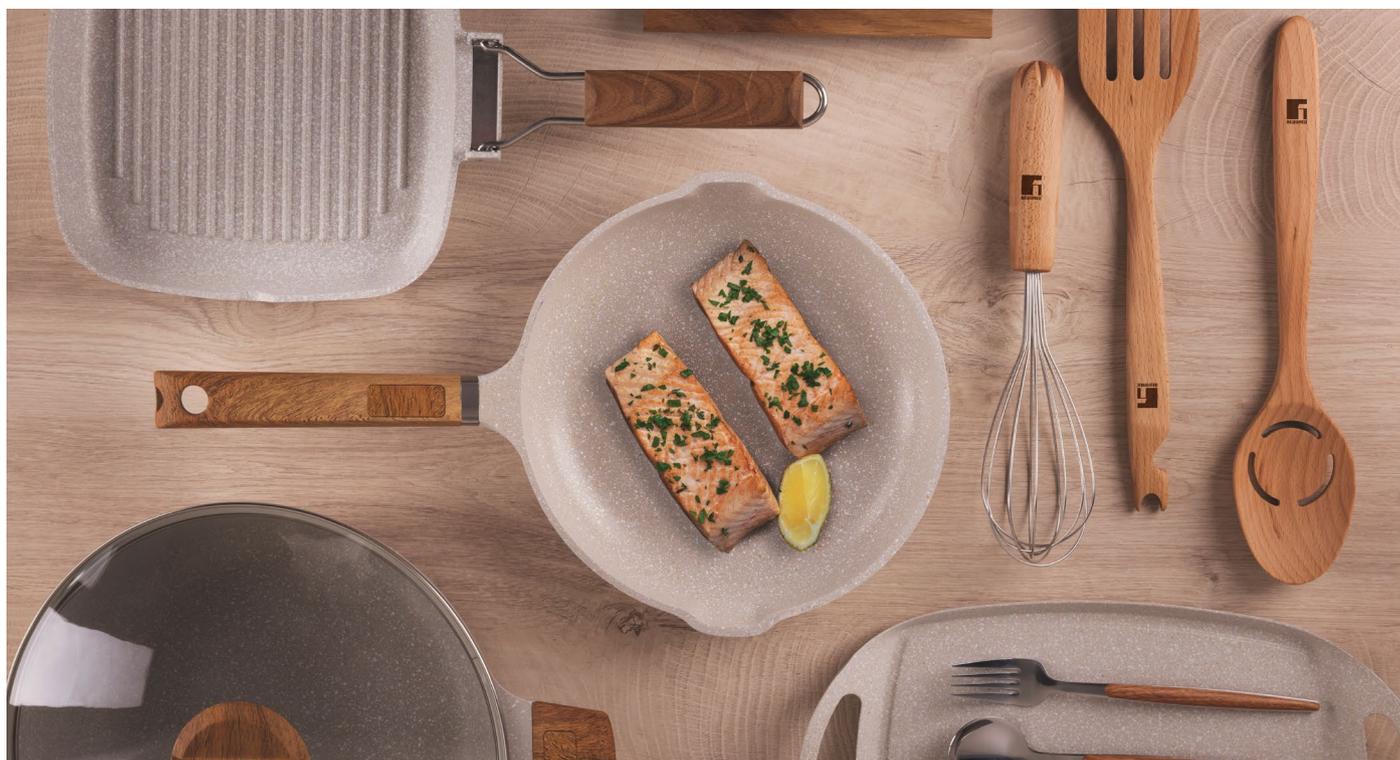




Naturally



SO SIMPLE, SO NATURAL





COOK & CHEF
- I N S T I T U T E -

www.cookandchefinstitute.com