

DESDE | MEDIO
1967 | SIGLO



PECHUGON

RECETARIO

**DESDE | MEDIO
1967 | SIGLO**



RECETARIO



Blanca Spinzi de Talavera y Blanca Talavera de Ceuppens

PRÓLOGO

Un honor y una alegría ¡Ya tenemos libro de Recetas de Cocina! Fue un arduo trabajo que hoy nos llena de satisfacción.

Este emprendimiento nació evaluando distintas maneras de festejar el 50 Aniversario de la marca “PECHUGON”. Y pensamos, que lo mejor sería editar un Libro con las Recetas preferidas de “Los grandes de nuestra cocina” utilizando como ingrediente principal: carne de pollo. Con fotografías de cada plato que nos abren el apetito.

No tiene un solo autor, sino varios profesionales emblemáticos del arte culinario que hacen historia en la revolución gastronómica en Paraguay. Quedarán sorprendidos con la participación de estos referentes y de toda la diversidad de sus platos ofrecidos.

Incluimos también por su legado culinario a varios cocineros que ya no están físicamente, pero que continúan vivos en nuestros corazones y nuestras mentes. Gracias a todos ellos, pudimos realizar este sueño y brindar este amplio recetario con pollo, sencillo, versátil, económico y fácil de entender.

Así es que estás a punto de descubrir recetas sanas, creativas, tradicionales y deliciosas. Cada una de ellas adjunta a la biografía escrita por sus autores para así conocerlos mejor. Asimismo, para ofrecerles aún más variedad hemos incorporado recetas típicas de otros países realizadas con pollo.

Estamos poniendo en tus manos un libro diferente donde encontrarás textos sobre maridaje, acompañamientos, etcétera y otros artículos fuera de los moldes de los clásicos



libros de cocina tales como: etiqueta en la mesa. Además incursiona con capítulos relacionados a salud, e informaciones que pueden resultar ajenas a los lectores familiarizados en libros de cocina como ser la historia de la avicultura. Todos estos temas consideramos que contienen información interesante relacionada al producto, y generalidades amenas para la lectura y disfrute del mismo.

Estamos ante un libro original, único, entretenido para todo aquel que quiera iniciarse o aumentar su incursión en los placeres de la gastronomía con material para aventurarse a probar la cocina de la mano de estos extraordinarios Chefs.

Esperamos haber cumplido con nuestra intención de: homenajear a todos los que hacen de la buena cocina. Nuestra gratitud a todos por su colaboración. Y ahora poder brindar este material a los aficionados y al consumidor. Creemos que cocinar es una expresión de amor, de dar y compartir. ¡Nuestros agradecimientos por tanto amor!.

¡Qué viva el pollo! ¡Qué viva PECHUGON!

Blanca Ceuppens

ÍNDICE

PRÓLOGO5

CHEFS EN EL RECUERDO

María Clara Benza Bibolini de Garófalo	10
Josefina de Aquino	14
Enrique Landó	16
Raquel Livieres de Artecona	18
Rosa O'Hara	20

CHEFS EN LA ACTUALIDAD

Alejandro Aceval	24
Fernando Ahlers	26
Beto Álvarez	28
Rodolfo Angenscheidt	30
Eugenia Aquino	32
Víctor Arrúa	34
Alejandro Barreto	36
Teresita Benegas	38
Benjamín Benítez	40
Patricia Berton	42
Clarita Bogado	44
Juan José Brites	46
Andra y Raquel Cartasso	48
Nicolás Centurión	50
Carmen Chovo	52
José Cipolla	54
Noelia Coronel	56

Vidal Domínguez	58
Natalia dos Santos	60
Kuré Dumas	62
Bella Rosa Estigarríbia	64
Diego Fernández Sacco	66
Oscar Franco	68
Sarita Garófalo	70
Paulina Guillén	72
Elido Ghiglione	74
Jorge Iriberrí	76
Deyma de Kerling	78
Jorge Leiva	80
Hilarión López Cabrera	82
Miguel López	84
André Magon	86
Graciela Martínez	88
Liz Martínez	90
Rodrigo Martínez	92
José Matos	94
Rosa Lorena Mauger	96
Idalina Méndez	98
Irene Ort-Snep	100
Gilda Pane	102
Rocío Pangrazio	104
Álvaro Paredes Villamayor	106
Claudia Pastrone	108

Paolo Pederzani	110
Oscar Pintos	112
Jorge Rivarola	114
Javier Rocca	116
Sebastián Saavedra	118
Jazmín Sosa Garófalo	120
Kely Teodoro	122
Ciro Venialgo	124
Myriam Vera	126
Rubén Vera.....	128
Luis Alberto Villalba Pedrozo	130
María de los Ángeles de Villamayor.....	132
Marietta Villamayor.....	134
Mario Villamayor.....	136
Sebastián Zarnikowsky	138
Receta infantil - Constantino y Giuliano Garófalo	140

RECETAS INTERNACIONALES

Ernesto Balderas	144
Receta Belga	146
Damas Británicas	148
Katy Guerra	150
Su Yun Jeoung	152

ARTÍCULOS DE INTERÉS

Historia de la Avicultura mundial	156
Historia de la Avicultura en Paraguay	157
La vigencia del vori vori	158
La evolución de los restaurantes en Paraguay	159
Propiedades y ventajas de la sopa de pollo	160
Maridaje para el pollo	161
El PECHUGON salvatore	162
El huesito de pollo y su relación con la suerte	163
Recomendaciones para cocinar pollo a la parrilla	164
La gastronomía paraguaya y sus inicios	165
Técnica de trozado y deshuesado de ave	166
Importancia nutricional de la carne del pollo	168
Practicidad de los productos IQF	170
Productos frescos vs. Productos congelados	171
¿Podemos comer el pollo con las manos?	172
Evolución de la indumentaria gastronómica	173
Hormonas en los pollos, ¿mito o realidad?	175
Partes del pollo	176

Abreviaturas y términos 178

Todos los artículos y recetas incluidas en el presente libro han sido proporcionados por los autores cuyos nombres figuran, deslindando todo tipo de responsabilidad a Granja Avícola La Blanca.

Coordinación General: Lorena Benítez, Raquel Piccardo • **Fotografía:** Agustín Zárate • **Fotos de gentileza:** Framelab TV / Alacarta (David Awa Duarte) • **Diseño:** iDeaL - Comunicación Visual • **Impreso en:** A.G.R. S.A. - Servicios Gráficos



CHEFS EN EL RECUERDO

María Clara Benza Bibolini de Garófalo

PERFIL DE UNA GRAN MUJER

Doña Clara Benza Bibolini de Garófalo, siendo devota de María Auxiliadora, empezó a enseñar gastronomía en la iglesia María Auxiliadora, a beneficio de obras sociales, donde en ese entonces era párroco el después monseñor Ismael Rolón, quien la encaminó a continuar en la enseñanza de la gastronomía, no sólo como una tarea social sino además como un trabajo.

Pionera en la formación académica gastronómica de nuestro país, la querida “Doña Chuta”. Impartió sus enseñanzas en el arte culinario, economía doméstica, administración hotelera y urbanidad, a partir del año 1.951, en diferentes institutos de Paraguay.

Por sus incomparables recetas, sus enseñanzas y pasión por la Gastronomía, el Ministerio de Educación y Culto, de las manos entonces del ministro Dr. Raúl Peña, le otorgó la medalla de Honor, a sus 25 años de labor ininterrumpidos.

Con su gran carisma y profesionalismo trascendió a los medios conquistando la pantalla chica, desde el inicio de la televisión paraguaya Canal 9 TV Cerro Cora, 1.965, con su programa de cocina que lo mantuvo durante 40 años ininterrumpidos, llegando a realizar más de 7.500 programas televisivos. Realizó varios programas radiales de clases de cocina.

Creó el primer sistema de clases de cocina por correspondencia, denominado “Doña Clara”, fue presidenta de Mesa Extraordinaria de Gastronomía en el Servicio Nacional de Promoción Profesional (SNPP), fiscal de producción de productos OK en la Compañía Algodonera Paraguaya S.A (CAPSA), durante 16 años y Fiscal del Comedor Concurso CIE e Itaipú.

En Argentina fue la primera paraguaya invitada como conductora, en la televisión de dicho país, para el programa gastronómico Utilísima por espacio de un mes, en el año 1.987.



También fue invitada a impartir clases en São Paulo, Brasil de 1.963 a 1.967.

En el año 1.993, al cumplir 40 años en la docencia, el Ministerio de Educación y Cultura le otorga el título de Escuela de Nivel Terciario al Instituto Técnico Experimental y Asesoría Culinaria.

Ejerció la dirección y la docencia en la Escuela de Administración Hotelera; posee programa aceptado por el Ministerio de Educación y Cultura para otorgar títulos de Técnico en Hotelería y Administración Gastronómica, año 1.993.

El diario Clarín de Buenos Aires en su edición del 31 de octubre de 1.996 se refirió a Doña Clara como la gran maestra de generaciones, igual que su par Doña Petrona, declarándola la Pionera de la Gastronomía Latinoamericana.

El ministerio de Educación le otorga en el año 2.002 una mención de Honor a Clara Benza de Garófalo por los 50 años de Servicios Prestados, por ser la Pionera en el Arte Culinario en la República del Paraguay y en





la Formación de Profesionales en el Arte Culinario y su meritoria labor a favor de la educación nacional. Así mismo el nombramiento póstumo de la Municipalidad de Asunción, de la Dirección de Cultura y Turismo como: “Una luz en el bicentenario” en el 2.011.

En el 2004, Mujeres Protagonistas del Paraguay, le concede un reconocimiento como defensora del pueblo.

Alimentex Paraguay en el 2.006, le otorga un reconocimiento por su importante contribución a la Gastronomía Paraguaya.

En el 2.007, la Asociación de Empresarios Cristianos (ADEC), le concede un reconocimiento póstumo.

Estuvo en Uruguay, Italia, Brasil y España en diversas actividades gastronómicas, representando a nuestro país.

La declaran Decana en la docencia Gastronómica Latinoamericana por su aporte a la investigación y promoción, nombrando al Centro Garofalo como la Escuela más antigua de Latinoamérica, reconocimiento póstumo GOURMONDE 2.007, realizando en Lima-Perú, con la participación de más de 17 países de Europa, Asia y América. En dicho evento, Sarita recibe en nombre de Doña Clara, la medalla de oro “Honor al Mérito por la Educación”.

Su gran pasión por la cocina quedó plasmada en varias publicaciones y libros donde compartió sus recetas y técnicas culinarias entre ellos podemos nombrar el libro “Aquí están mis recetas”, con más de 1.000 recetas. Aprenda a Cocinar sin carne. Doña Clara (autobiografía). Antipastos (pastas y salsas). Diccionario Gastronómico (castellano, gua-

raní y terminología extranjera adaptada a nuestro quehacer culinario). Consomé (sopas, cremas, cazuelas y guisos). Panes de todos los días (panificados, facturas y otros panes). Menú para el Jamboree Internacional, organizado por la Asociación de Scouts del Paraguay, menú aceptado y publicado en los EE.UU. recetario para levaduras de la marca Fleishman Internacional. Recetario para Carnes Elaboradas Paraguaya (CEP). Recetario para pollos PECHUGON. Manual de Preparación de Alimentos a base de Maíz y Mandioca, para el SEAG.

Son inagotables las experiencias de vida de doña Clara, quien seguirá siendo símbolo del magisterio en gastronomía de nuestro país, una eminente persona en todos los sentidos, que siempre dio el toque humano a cada una de sus acciones, buscando brindar mensajes llenos de amor, buenos valores y ejemplos, especialmente para toda la familia paraguaya, en las incontables clases de cocina que dio en todos los rincones del país.





**María Clara Benza
Bibolini de Garófalo**
(1.919 - 2.007)



Receta publicada por primera vez en el canal 9 de televisión "Cerro Corá", programa PECHUGON para las fiestas de fin de año, dedicada por Doña Clara a la familia PECHUGON, publicada además en el libro "Aquí están mis recetas" 1era. Edición 1987 hasta su 5ta. Edición 1997, misma receta se publicó además en la revista ABC en homenaje a la profesora Clara Benza de Garófalo 2011.

Pollo a la holandesa

Receta emblemática de Doña Clara

INGREDIENTES

- 2 pechugas PECHUGON
- Sal, pimienta, orégano
- 100 g de queso parmesano rallado
- 250 cc crema de leche
- 500 g de papas en finas ruedas
- Jamón c/n

Manzanas rellenas

- 4 manzanas verdes
- 25 g de manteca
- 50 g de panceta
- 1 cebolla pequeña picada

- Pimienta
- 2 cdas. de pasas de uva

Salsa de champiñones

- 250 g de champiñones en conserva fileteados
- 30 g de manteca
- 10 g de manteca
- Sal, pimienta, nuez moscada
- 250 cc de fondo de ave
- 250 cc de crema de leche
- Perejil picado c/n



PREPARACIÓN

Cortar las pechugas en finas rodajas y condimentarlas con sal, pimienta, jugo de limón y orégano, dejarlos así durante 2 hs. aproximadamente. Luego colocar una fina loncha de jamón y pasarlas por la crema de leche, el queso rallado, arrollarlas y acomodarlas en una fuente para horno donde se habrán depositado las rodajas de papas como colchón.

Llevar al horno ya precalentado a 160° C hasta notarse las papas y el pollo bien

cocinados. Colocarlas en una fuente con las papas hechas puré como base y servir las con la salsa de champiñón liviana y manzanas rellenas.

Para las manzanas rellenas:

Ahuecar las manzanas y rellenarlas con la preparación de las cebollas cocidas en manteca, la panceta, las pasas de uva y la pimienta. Llevar en una fuente a horno de 170° C hasta que la manzana se cocine sin dorarse.

Para la salsa de champiñones:

Preparar una salsa veloutte cocinando 10 gramos de manteca con los 10 gramos de harina a fuego bajo sin que tome color mezclando siempre hasta que se espese la salsa y se cocine por unos minutos. Condimentar, agregar luego la crema de leche y dejarla reducir apenas. Aparte saltear los champiñones en 30 g de manteca, condimentar y agregar 1 cdta. de perejil picado.



Josefina de Aquino (1.916 - 1.984)

Nació en la Asunción el 30 de diciembre de 1.916. Durante la gran creciente que azotó a nuestro país en el año 1.953, fue presidenta de la Comisión de ayuda a los damnificados.

Ayudó al Club de Madres de la Iglesia San Roque, donde inició sus clases en el año 1.954.

Fue Asesora de Caritas del Paraguay, y elaboró un recetario para el mejor uso de los productos que esa noble Institución distribuía.

Por su Instituto pasaron 3.000 alumnas. En 1964 su Instituto fue reconocido por el Ministerio de Educación y Culto.



Cuando se abrió el primer canal paraguayo de TV fue invitada a dar clases prácticas de cocina a la teleaudiencia.

Publicó sus recetas en el semanario "Comunidad", el Diario ABC Color y en la Revista "Así es".

La señora de Aquino falleció el 21 de junio de 1.984.

Croquetas de pollo

INGREDIENTES

- 700 g de pechuga de pollo
- PECHUGON hervida
- 10 g de sal
- 70 g de “Panko” o pan molido
- Pizca de pimienta
- 10 g de ajo
- 15 g de cebollita
- 5 g de orégano
- 400 g de salsa velouté
- 60 g de manteca
- 60 g de harina

Variedades

- Roquefort
- Queso y albahaca
- Ají, limón y kuratú
- Provenzal (ajo y perejil)
- Panceta

Velouté

- 500 ml. de caldo de ave

PREPARACIÓN

Velouté: calentar la manteca en una sartén, añadir la harina y tostar levemente sin dejar de revolver. Agregar el caldo de ave tibio, y seguir revolviendo constantemente hasta que rompa hervor. Seguir cocinando por unos minutos sin dejar de revolver.

Croquetas: procesar la pechuga hervida con el ajo. Mezclar con el resto de los ingredientes hasta obtener una masa homogénea y compacta.

Dividir la masa en la cantidad de variantes que se desea y a cada porción agregar el variante a su elección.

Dar las formas deseadas a las croquetas, pasar cada una por la harina, luego por los huevos batidos y por último por la galleta molida.

Calentar a 180° C el aceite en un recipiente profundo a modo que las piezas se sumerjan completamente.

Una vez caliente el aceite, sumergir las piezas y freír hasta que tengan un lindo color dorado.

Retirar y colocar unos minutos sobre papel absorbente, luego servir y disfrutar.





Enrique Landó (1.962 - 2.013)

Nacido en Asunción del matrimonio de Marta Isabel Meyer y Enrique Raúl Landó, hermano menor de Bibiana María y mayor de Jorge Raúl y Claudia María, desde chico demostró ser independiente, bastante terco, con un sentido del humor muy agudizado y con una simpatía natural que se anunciaba con una franca sonrisa.

Fue alumno del colegio San José, donde cosechó una pléyade de amigos que los mantuvo siempre, y en cada nuevo grupo que tenía los aumentaba en número, tal era la facilidad con que se hacía de amigos.

En 1986 fue a España a estudiar administración de hoteles y empresas turísticas, debiendo aprender y practicar todo lo referente a hoteles, ahí se enamoró de la cocina encontrando su vocación, que lo acompañó toda su vida. Allí conoció a una peruana, Silvia Vetancurt, se casaron en 1.992, naciendo



do en 1.996 su primer hijo, Enrique Raúl. El matrimonio duró poco y se separaron, ella volvió al Perú y después fue a vivir con su hijo a España, donde viven hasta ahora, no volvieron a verse, y eso fue una espina en el corazón de Enrique, el estar tanto tiempo alejado de su hijo. Años después, conoció a Ercilia Domaniczky, se casaron en 1.999 luego nacieron María Sol en el 2000 y Andreas Imanol en el 2.007.

Fue una persona de gran corazón, dispuesto a dar una mano al que lo necesitaba, gozaba

mucho en los programas de televisión donde él oficiaba de chef, cosa que lo hacía con mucha gracia y solvencia, amenizándolo con chistes graciosos.

Entre sus logros se puede mencionar que fue el promotor de varias actividades que trascendieron como el banco de alimentos y la cena de los Chef.

Sin embargo no pudo concretar un sueño que tenía, la creación de un comedor para niños de bajos recursos.

Salpicón de pollo

INGREDIENTES

- 2 tazas de pechuga PECHUGON (cocidas y cortadas en juliana)
- 1 cebolla en rodaja
- 3 locotes en juliana
- 1 taza de apio
- 3 tomates en rodajas
- Pepinos en rodajas c/n
- Perejil picado c/n
- Aderezo francés
- ½ diente de ajo
- ½ cdta. de mostaza
- 125 cc de aceite
- 80 cc de vinagre
- Ají molido y sal c/n

PREPARACIÓN

Sumergir durante 3 minutos la cebolla en agua hirviendo con sal.

Mezclar las dos tazas de pechuga PECHUGON con la cebolla, los locotes, el apio y el perejil. Condimentar con el aderezo. Colocar en una ensaladera

y rodear con las rodajas de pepino y tomate.

Picar el ajo en un bol, agregar mostaza, pimentón y el ají molido.

Agregar el vinagre, mezclar con el aceite y batir con un tenedor hasta que emulsione.



Tips saludables

La carne de pollo es apreciada en todo el mundo por su agradable sabor y facilidad para combinar con otros alimentos, es una importante fuente de proteínas, minerales y vitaminas del complejo B, sin olvidar que su contenido calórico es bajo si se consumen las partes sin grasa.



Raquel Livieres de Artecona (1.881 - 1.951)

Gran educadora y gastronoma, doña Raquel Livieres de Artecona. Asuncena, nacida el 9 de julio de 1.881.

Fue maestra normal y fundadora de la escuela asuncena de San Roque, donde enseñaba castellano y guaraní, en tiempos en que esto era casi un delito. También se dedicó a enseñar economía doméstica y primeros auxilios en colegios y academias.

Durante la Guerra del Chaco, fue enfermera jefe de varios hospitales de sangre y miem-



bro de varias entidades de servicio social. Se dedicó, además, a dictar conferencias, y sus amplios conocimientos culinarios de nuestro país, la llevaron a dedicarse a publicar el libro “La cocinera paraguaya”, obra que fue adoptada por el Consejo Nacional de Educación como texto oficial de

las escuelas públicas del país, además de otros importantes libros de economía doméstica y de salud.

Falleció en Asunción, el 23 de noviembre de 1.951.

Autoría: Luis Verón

Chululú en salsa blanca

“CHULULÚ” (Becacina)

Ave parecida a la martineta (la martineta de cresta, perdiz copetona, martineta común o perdiz bataraza, inambú bataraz o yuto bataraz), es una especie de ave tinamiforme de tamaño mediano, alrededor de 41 centímetros de longitud, de plumaje marrón oscuro amarillento, con alas cortas, pero más chica, que en época de López abundaba por las riveras.

Este era el plato favorito y diario de Madame Lynch; lo comía salteado con tomates en salsa blanca al horno o asadas a la parrilla.



PREPARACIÓN

SALSA BLANCA

En un cuarto de leche se disuelve un poco de harina y se echa en una cacerola con manteca derretida; esto se revuelve a fuego lento hasta que hierva y desaparezca el olor a crudo de la harina; después de sacarlo del fuego sazónesela con sal a gusto.

CHULULÚ EN SALSA BLANCA

Bien quemado en aceite se fríen los chululús, con mucha cebolla y se le echa agua hervida. Cuando estén blandos y sequitos, se sacan en una fuente y se los cubre con salsa blanca”.

Para esta receta los chululús son reemplazados por carne de pollo.

Hay que tener en cuenta que no se trata propiamente de un libro de cocina como los que conocemos en la actualidad.

Se trataba de un manual didáctico para alumnos del nivel primario y secundario de la época.

(Extracto del libro “La Cocinera Paraguaya” de la Profesora doña Raquel Livieres de Artecona, autorizada por los nietos María Raquel Artecona de Báez y Fernando Luis Artecona Bado).



Rosa O'Hara

(1.939 - 2.016)

Esta escuela nace como la 1ra. Escuela de Panadería, Confitería y Cocina del país a iniciativa de la Prof. Rosa O'Hara de Benegas y su esposo Don Reinaldo Benegas con la finalidad de capacitar a panaderos, confiteros y cocineros partir de 1.970.

La Prof. Rosa, de profesión panadera, con la ayuda de su esposo, introdujo al mercado nacional las pre-pizzas, comercializadas en los años 80 desde la marca Productos Doña Rosa, convirtiéndose con los años en un legado cultural a la mesa tradicional de la familia paraguaya, creando así el hábito del consumo de pizza a través de las pre-pizzas.

En la actualidad, la Chef Lic. Teresita Benegas O'Hara desde el slogan "Familia, Tradición y



Buen Hacer", mantiene los principios familiares siguiendo los pasos de su madre.

Así, en el año 2.008 se presenta una nueva

imagen corporativa bajo el nombre "O'Hara" Escuela Integral Gastronómica.

Villeroy de pollo

INGREDIENTES

Para el pollo

- 4 patitas de pollos PECHUGON
- 2 Lts. de agua hirviendo
- ½ cebolla cortada en cubos grandes
- 1 zanahoria cortada en cubos grandes
- 1 tallo de puerro cortado en cubos gdes.
- 1 tallo de apio cortado en cubos gdes.
- 3 unidades de granos de pimienta
- ½ cda. de orégano seco
- 1 hoja de laurel
- ½ cda. de sal fina

Para la salsa bechamel pesada

- 100 g de manteca cortada en cubos pequeños
- 150 g (1 taza aprox.) de harina “0000”
- 500 ml (2 tazas) de leche entera
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto

Para el apanado

- 300 g de galleta molida
- 3 huevos
- 500 ml de aceite de girasol

PREPARACIÓN

Para el pollo: En una cacerola mediana coloque el agua y lleve a hervor a fuego medio. Agregue a la cacerola la cebolla, la zanahoria, el puerro, el apio, la pimienta, el orégano, el laurel y la sal. Deje hervir un minuto.

Coloque el pollo en el agua y deje hervir por 35 minutos.

Pasado este tiempo, apague el fuego y deje entibiar el pollo en el caldo, luego retire en un plato. Reserve en frío.

Para la salsa bechamel pesada:

En una cacerola mediana coloque la

manteca y derrita a fuego bajo.

Introduzca la harina de una vez y cocine sin dejar de remover por 3 minutos o hasta notar que la preparación toma color blanco. Agregue la leche en dos tiempos batiendo enérgicamente para evitar grumos.

Cocine hasta obtener una salsa bien pesada, condimente al gusto con sal, pimienta y nuez moscada. Retire del fuego.

Para enfriar coloque la salsa en un recipiente plano, esparza y cubra con papel film al contacto. Reserve en frío.



Para el armado: Cubra el pollo con la salsa y lleve a la heladera por 30 minutos. Casque los huevos en un bol y bata ligeramente.

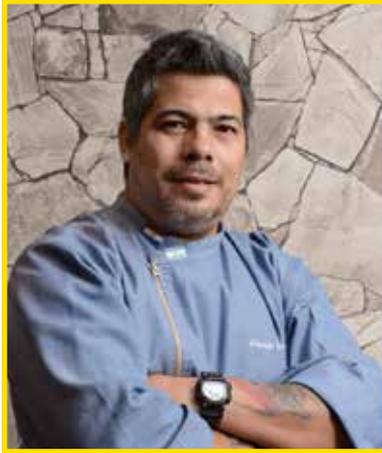
Pase las pollo por el huevo, luego por la galleta molida (repita este paso dos veces).

Coloque el aceite en una cacerola o sartén profunda y lleve al fuego para calentar (Hasta 170° C.)

Cocine hasta dorar, retire sobre papel absorbente. Sirva caliente.



CHEFS EN LA ACTUALIDAD



Alejandro Aceval

Inició sus estudios gastronómicos en la escuela de cocina Provence de Corrientes Capital, egresando como Cocinero Profesional en el año 2.001.

Trabajó en el Hotel Internacional y Casino Worets, de Formosa Capital, en el Sabor Gourmet, de la ciudad de Corrientes Capital, en El Casino del Mocona de San Vicente, Misiones. En el Boldomero Restaurante de Formosa Capital, en el Conrad de Punta del Este, Uruguay. Sábado de Corrientes Capital, en el Hilton y en el Sofitel Cardales de Buenos Aires, Argentina. Y en el Hotel Howard Johnson Hotel Casino.

Actualmente se desempeña como Chef Ejecutivo, gerente de AA&BB del Hotel Guaraní.



Pechuga grillé con salsa de choclo

y manzanas caramelizadas

INGREDIENTES

- 250 g de pechuga PECHUGON
- 1 manzana verde
- 150 g de azúcar rubia
- 100 ml de crema de leche
- 100 ml de leche
- 50 g de choclo fresco en grano
- 10 g de fécula de maíz
- Aceite de oliva c/n
- Sal y pimienta c/n

PREPARACIÓN

Grillar la pechuga en la plancha con aceite de oliva y salpimentar, llevar a horno de 130º C.

Cortar las manzanas en gajos de 2 cm, dorarlas en aceite de oliva en plancha o sartén, salpimentar, luego agregar el azúcar y saltear las manzanas hasta dorar.

En un recipiente calentar la leche y la crema de leche, dejar hervir y ligar con fécula de maíz, espesar y dejar reposar.

Saltear los choclos en aceite de oliva, luego agregarlos a la crema de leche y calentar, salpimentar a gusto.



Tips saludables

La carne de pollo es rica en proteínas de alto valor biológico y supone un aporte importante de minerales, especialmente fósforo, hierro, potasio y vitaminas esenciales.



Fernando Ahlers

Paraguay, lleva ligado a las cocinas de modo laboral muchos años, desde la adolescencia, si sumamos los años compartidos previamente con su abuela cocinando familiarmente, el currículum se extiende a toda la vida.

Su madre lo alienta a la profesión de cocinero, dándole un empujoncito, contacta con el restaurante “Mburicao”, puntualmente con el Chef Rodolfo Angenscheidt, por entonces Chef de la casa.

Terminando el colegio, eligió estudiar gastronomía en Buenos Aires, donde pasó 4 años en la prestigiosa escuela de “Mausi Sebbes” una de las más reputadas del país, que se destaca por su sistema personalista. Allí obtiene el título de “Profesional en artes culinarias”.

Va a Londres, donde reside 9 meses para trabajar en “San Lorenzo”, emblemático restaurante Italiano, donde aprendió casi todo de las especialidades Italianas. Con ese bagaje, retornó al Paraguay y allí se concreta la posibilidad de abrir su propio restaurant.



No mucho tiempo después, recibe una nueva oportunidad, esta vez para realizar una pasantía en el restaurante Talvo en St. Moritz (Suiza) con el Chef Roland Jöhri, tres estrellas Michelin.

Cocinó para estrellas internacionales que estuvieron de paso por el país y lo hace de modo recurrente para importantes personajes de la política y la diplomacia.

En diciembre del 2.016, viaja a Alemania, al principado de Wütemberg, para cocinar varias delicias que el Duque Karl y la Princesa Diana de Orleans, degustaron durante los banquetes

que se sirvieron a sus invitados en navidad.

Para junio del 2.007 la invitación de la Princesa de Wütemberg se repite, esta vez en Palma de Mallorca, como cocinero residente en el castillo de verano que poseen en ese celebre municipio de las Islas Baleares españolas.

En su propio restaurant “San Pietro”, icono de la gastronomía por su gran significado arquitectónico y gastronómico, con más de 7 años de permanencia en el mercado, expone ante todo su personalidad en las preparaciones como todo lo implicado en este ámbito.

Ballotine de gallina

INGREDIENTES

Relleno

- 1 gallina PECHUGON
- 2 ½ Kg. de hígado de pollo
- 30 corazoncitos de pollo PECHUGON previamente horneados
- 30 mollejas de pollo

Salsa Bechamel

- 25 g de manteca
- 25 g de harina

- 650 ml de leche
- 2 unidades de anís estrellado
- Nuez moscada c/n

Salsa de espinaca

- 12 mazos de espinaca orgánicas frescas
- 1 Kg. de hielo



PREPARACIÓN

Procesar el hígado y crear una pasta homogénea.

Blanquear las mollejas durante 40 minutos aproximadamente, luego picarlas en Brunoise.

Mezclar el hígado con la molleja y los corazoncitos.

Acomodar en medio de la ballotine.

La ballotine se hierve 20 minutos, luego retirar, desenvolver y envolver en papel film antes de enfriar para porcionar y sellar de ambas caras.

Llevar al horno a 220º las porciones por 6 minutos

Para la salsa, preparar la bechamel mezclando todos los ingredientes. Reservar.

Procesar la espinaca con el hielo y tamizar.

Mezclar 500ml. de la salsa de espinaca con la salsa bechamel bien líquida.

Calentar lo menos posible.

Recomendación del chef

En este caso la presentamos rellena con un salteado de corazones y mollejas, mezclado con hígado al jerez procesado.

Ballotine proviene del Francés “ballot” que significa “paquete” y el término se utiliza sólo con aves.



Beto Álvarez

Nació en Colombia y desarrolló sus fundamentos culinarios hace 15 años, ha forjado su carrera en base al amor y la disciplina. Iniciando sus estudios en LASALLE COLLEGE Canadá, escuela con una reputación internacional de excelencia. De allí siguieron varios estudios como Chef de Partida en cocina peruana abarcando la cocina criolla, Novo andina y de pescados y mariscos.

Además de varios stage que incluyeron restaurantes reconocidos y de reconocidos chefs en varios países, así como en reconocidos hoteles en República Dominicana y Colombia, se ha destacado también en el plano educativo formando a cocineros en diversas y reconocidas escuelas de cocina, en Colom-



bia, Perú y Paraguay. Así como desarrollando marcas, restaurantes y bares.

Es chef propietario y ejecutivo del Restaurante Sin Reservas, ubicado en la ciudad de Asunción, actualmente se desempeña también como asesor gastronómico para

restaurantes y hoteles.

Miembro también de la Asociación Colombiana de gastronomía, Asociación Colombiana de chefs, World Association of Chefs Societies (WASC).

Pollo con salsa cazadora, con vegetales salteados

INGREDIENTES

- 1 muslo de pollo PECHUGON
- 4 tomates
- Hojas de laurel y romero
- Ajo
- Sal y pimienta negra
- Harina c/n
- Vino blanco c/n
- Aceite de oliva c/n

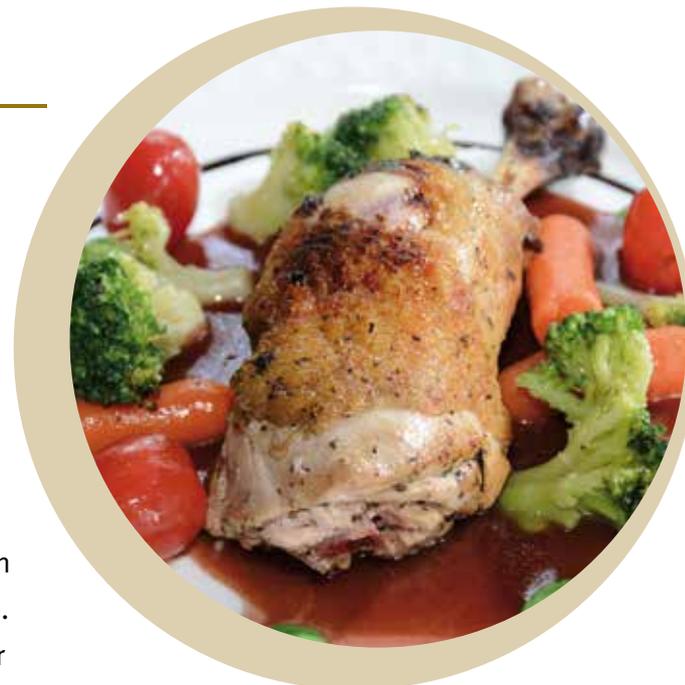
PREPARACIÓN

Sazonar con la sal y la pimienta negra molida el muslo de pollo. Aparte colocar las hojas de laurel y romero, y el diente de ajo (picado) y cubrir con el vino blanco, para dejar macerar en la heladera durante toda la noche el muslo.

Al día siguiente, retirar el muslo que se está marinando, llevándolo sobre un paño seco y limpio, para que escurra. Aparte reservar el líquido del marinado. Ya bien seco el muslo, pasarlo por ha-

rina, y reservar. Aparte, en una sartén colocar un chorrito de aceite de oliva. Freír la pieza de pollo enharinada por todas sus caras, para sellarla y permitir que se cueza con buena humedad. Retirar el muslo de pollo, sin limpiar la sartén, dorar algunas rodajas de dientes de ajo. Ya dorados los ajos, agregar los tomates partidos.

En pocos minutos, agrega las piezas de pollo ya doradas, e incorpora el líquido



del marinado.

Cuando la preparación rompa hervor, llevar la sartén al horno a unos 180°C por 10 min. Servir y acompañar con vegetales salteados.

Tips saludables

La carne de pollo es una fuente de vitamina B12, tiene un alto impacto sobre el sistema inmunológico, específicamente sobre los glóbulos rojos, ayudando a prevenir enfermedades como la anemia. Así mismo, se destaca la presencia de ácido fólico y vitamina B3.



Rodolfo Angenscheidt

Alias: Chapori

Chapori, el apodo con el cual se lo conoce a Rodolfo Angenscheidt, “significa sabor, y es una fusión que él mismo hizo entre el italiano y el guaraní”. En italiano, sabor se dice sapori, y le cambió la “S” por la “Ch”, para crear una versión local.

Nació en Uruguay en el año 1.968, pero vino a vivir a Paraguay cuando tenía 10 años, con su madre y sus tres hermanos. Al terminar el colegio, fue rumbo a Francia, donde se nutrió de conocimientos gastronómicos en el restaurante Maxim’s, de París y en varios otros.

A mediados del año 88 volvió a Asunción, pero por poco tiempo. Recargó energías y fue a buscar nuevos caminos laborales a Buenos Aires, donde trabajó durante tres



años en diferentes restaurantes y hoteles. Allí fue desde aprendiz y jefe de partida, hasta jefe de cocina, entre otras funciones.

Desde el 16 de diciembre del 1.996, se metió en miles de hogares paraguayos a través de un programa de televisión en vivo, “Ricos y sabrosos”, emitido por Canal 13 durante 18 años.

Lleva más de la mitad de su vida experimentando con los sabores y cocinando para otros.

En febrero del 2.010, abre las puertas de su

propio restaurante TIERRA COLORADA, que en el año 2.016 entró a la lista de los 50 mejores de Latinoamérica, ocupando el puesto número 47 y siendo la primera aparición de Paraguay en la lista.

En el 2.017, abrió sus puertas al público el restaurant POZO COLORADO, para revivir el pasado idílico de las parrilladas paraguayas, donde hoy se puede disfrutar de novedosos cortes 100% provenientes de nuestro Chaco y de la deliciosa gastronomía autóctona.

Muslo de pollo relleno

de ricotta tomates y hiervas

INGREDIENTES

- 1 muslo de pollo PECHUGON por persona
- 200 g de queso ricotta
- ¼ mazo de perejil
- ¼ mazo de ciboulette
- 1/8 de albahaca
- Ralladura de ½ limón
- 2 cdas. de miga de pan fresca rallada
- 1 tomate sin piel y sin semilla cortado en cubos
- Muy poquito de sal y pimienta
- Guarnición que le guste

PREPARACIÓN

Sacarle el hueso de la parte del cuarto reservando el hueso de la patita, con el dedo pulgar empujar el hueso de la patita que sobresalga dejando un hueco en el lugar del hueso.

Integrar la ricotta, las hierbas, la miga de pan, los cubos de tomate, sal, pimienta, ralladura de limón, revolver bien.

Con nuestras manos húmedas rellenar con la ricotta todo el espacio que ocupaba el hueso, estirar un trozo de papel aluminio, pintarlo con un poquito de aceite y envolver el muslo con este papel. Cocinarlo en el horno a 180º por 45 minutos, sacarle con cuidado el papel aluminio (sin quemarse tanto), cortar



unos trozos del muslo para cuando presentemos el plato nos quede el hueso hacia arriba.

En la foto está acompañado con un puré de maíz y un huevo cocido por 5 minutos.

“ Hecho con amor tiene mejor sabor. PECHUGON. ”



Eugenia Aquino

Nieta de la profesora Josefina Velilla de Aquino.

Inició en el rubro de panadería en el negocio de la familia J.J. SUPERPAN S.R.L.

Egresada de las carreras: Profesional Gastronómico, Pastelería Profesional, Panadería Profesional

Chef asesora de importantes marcas.

Actualmente se desempeña como Directora de la Escuela de Gastronomía SNPP.



Chicken cakes

INGREDIENTES

- 250 g de pollo PECHUGON
- 3 cdas. de mayonesa
- 1 huevo
- 4 cdts. de jugo de limón
- Ají molido a gusto
- 1 cdta. de estragón
- 1 cdta. de cebollita picada
- Pan molido cantidad necesaria
- Pizca de sal
- 2 cdas. de manteca

PREPARACIÓN

Procesar la pechuga de pollo cruda hasta que quede bien triturada. Luego colocarla en un bol y mezclar con el resto de los ingredientes. Añadirle pan molido a medida que lo necesite y vaya compactando.

Reposar la preparación en frío por 30 minutos bien tapada.

Luego, dar forma de “hamburguesitas” con las manos o con un cortante redondo.

Calentar a fuego medio una sartén, agregar 2 cdas. de manteca y cocinar sobre ella las “chicken cakes”, dando vueltas constantemente. Servir caliente.



Recomendación del chef

En este caso, servimos con un BAGEL, lechuga morada, tomates, cebolla morada y mayonesa.



Víctor Arrúa

Egresado del IGA cuenta con más de 14 años de experiencia en el ramo, realizó varios cursos en otros institutos nacionales. Experiencia en varias cocinas de distintos rubros. Hace 7 años trabajando en Sheraton en diferentes venues y en especial en el área de banquetes como chef del mismo y en la actualidad como sous chef.



Payagua de pollo y vegetales

INGREDIENTES

- 250 g de pechuga PECHUGON
- 100 g de cebolla morada
- 50 g de cebolla blanca
- 50 g de zanahoria
- 50 g de locote rojo
- 50 g de zapallito de tronco
- 50 g de zucchini
- Sal y pimienta a gusto
- Hojas verdes o brotes a gusto
- 50 ml de aceite de oliva
- Hierbas a gusto (tomillo, romero, etc)
- Para decorar (mostaza antigua, polvo de olivas negras)

PREPARACIÓN

Cortar la pechuga en láminas y grillar en parrilla o sartén con un poco de aceite de oliva y condimento a gusto.

Tomas la mitad de la cebolla morada, y el locote rojo y grillarlos también al igual que el pollo hasta que estén cocidas y tiernas.

Procesar el pollo y las verduras por separado (con picador de alimentos o

cortar finamente a cuchillo).

Mezclar el pollo y las verduras y darle forma de discos medianos o pequeños a gusto con 1 cm de espesor cada uno.

El resto de los vegetales cortarlos en cuartos, condimentar y hornear.

Dorar los discos de payagua en una



plancha o sartén hasta que se doren los lados.

Preparar una ensalada para acompañar junto con los vegetales asados.

Recomendación del chef

Para decorar usar mostaza a la antigua y polvo de olivas. El polvo de oliva se logra poniendo las mismas a horno a 90° por unas horas o en microondas unos 10 minutos. El grillar el pollo y las verduras se logran sabores más intensos y texturas.



Alejandro Barreto

Nacido en Asunción el 14 octubre en 1.989.

Estudios y referencia:

2.009-2.011 Le Cordon Bleu Europa (Paris-Madrid), Profesional Pastelero, Profesional Cocinero, Grand Diplome.

Experiencia laboral:

Hotel Ritz Madrid (Madrid- España) Cocina, año 2.011.

Restaurante Mburicao (Asunción- Paraguay) Cocinero, año 2.012.

Centro Garófalo - Escuela de Gastronomía y Hotelería, Profesor de Alta Gastronomía, año 2.012-2.017.



Muselina de ave en costra de mandioca

INGREDIENTES

- 2 muslos de pollo PECHUGON
- 1 cuchara de aceite de oliva
- 1/2 zanahoria
- 1 rama de apio
- 1 cebolla
- 1 cuchara de tomate concentrado
- 40 ml de vino oporto
- 40 ml de vino blanco
- 1 ramita de romero y tomillo
- 15 g de gelatina neutra
- 100 ml de crema
- 550 ml de caldo de verdura o de pollo
- 20 ml de vinagre
- 10 ml de agua
- 1 cdta. de azúcar
- 1 puñadito de papas peladas y tostadas

PREPARACIÓN

Preparación para el mousse: Lavamos y cortamos las verduras en cubos. En una sartén con aceite freímos los muslos por todos los lados, añadimos las verduras y doramos también un poco. Añadimos el tomate concentrado y añadimos el oporto y el vino blanco, dejamos evaporar un poco el vino y añadimos 200 ml de caldo. Hervimos a fuego lento 15 minutos. Dejamos enfriar y quitamos la carne de los huesos. Colamos el caldo. Reservamos las verduras. Añadimos a las

- 1/2 cdta. de sal

Costra de mandioca:

- 350 g de almidón grueso de mandioca
- 70 g de manteca
- 5 g de sal
- 2 g de pimentón dulce
- 50 g de queso Paraguay
- 50 g de leche

Mermelada de ají picante ky'yi

- 50 g de azúcar
- 50 g de ají picante
- 1 diente de ajo
- 30 ml de aceite de coco
- 1 g de sal

verduras 350 ml del caldo y la carne de pollo, picamos todo.

Poner la gelatina en remojo y la escurrimos. Hidratar la gelatina con 5 veces su peso en agua luego incorporar a la preparación aun estando caliente para activarla. Batimos la crema y añadimos a la preparación anterior, guardamos de 5 a 6 horas (mejor una noche entera) en frío.

Preparación para la costra: En un bol mezclar los ingredientes hasta lograr un



arenado, en una sartén bien caliente con un poco de manteca lubricar y agregar la preparación en el centro hasta formar una costra, luego dar la vuelta y colorar levemente cuando la masa esté dorada, pero flexible aún enrollar y dejar enfriar en el molde deseado preferentemente en forma de cilindro.

Preparación para la mermelada de ají picante: Mixar todo y llevar a fuego 5 minutos hasta que nape la cuchara.

MONTAJE: Agregar la muselina en el centro de los crocantes y en la base la mermelada y acompañar el plato con vegetales al vapor.



Teresita Benegas

Cuenta con una notable experiencia gastronómica nacional e internacional, en el 2.006 fue invitada a formar parte del staff del canal argentino “Utilísima Televisión” pasando así, a ser la primera profesional gastronómica del país, conductora de dicho canal, con los “Especiales de Cocina Paraguaya”.

Socia fundadora de la “Organización Internacional de Gastronomía, Hotelería y Turismo”, en Oaxaca, México. Ocupa en la actualidad el cargo de Presidenta.

En el 2.015 estuvo como invitada para disertar sobre Cocina paraguaya en la Universidad San Ignacio de Loyola y el Instituto “Le Cordon Bleu” de Lima, Perú.

En el 2.016, fue representante en Lima-Perú durante los festejos patrios organizados por la Embajada paraguaya en dicho país.

Fue invitada especial como disertante, en Congresos Internacionales como: “Congreso



Internacional de Gastronomía y Turismo” Oaxaca, México; “1º Encuentro Latinoamericano de Gastronomía Saludable” Paraná, Argentina; “1º Congreso Multidisciplinario Gastronómico Alimentario del N.O.A. y países limítrofes” Jujuy, Argentina.

Actualmente es presidenta de la Asociación de Chefs del Paraguay.

“O’Hara” E.I.G. donde es directora, ofrece capacitación de primer mundo, posee convenios de intercambio cultural con 10 escuelas gastronómicas de Latinoamérica, un staff de

docentes con excelentísimos profesionales, brindando clases 100% taller, pionera en el mercado nacional con la apertura de “O’Hara” Restaurant Escuela, donde los alumnos realizan pasantías internas, para luego pasar a hoteles y restaurantes con quienes “O’Hara” posee convenios.

Primera escuela de cocina del país en contar con su propia huerta orgánica.

O’Hara E.I.G. a través de sus Tecnicaturas, Cursos Cortos y Diplomados abre las puertas a un mundo con infinitas posibilidades.

Tarta de pollo

INGREDIENTES

- 1 suprema de pollo PECHUGON en cubos medianos
- ½ zucchini en tiras finas
- ½ cebolla en tiras finas
- ½ locote rojo en tiras finas
- ½ berenjena en tiras finas
- ½ zanahoria en tiras finas
- 1 diente de ajo picado finamente
- 8 cdas. de aceite de girasol
- Sal y pimienta al gusto
- ½ cda. de orégano seco
- ½ taza de crema de leche
- 1 huevo
- 1 cda. de queso rallado
- 1 unidad de disco para tartas

PREPARACIÓN

Caliente una sartén profunda o wok a fuego fuerte y saltee los vegetales por turno en tiempos de 2 minutos entre cada uno, salpimiente y reserve en un bol profundo.

En el mismo recipiente saltee el pollo, condimente con sal, pimienta y orégano seco, mezcle con el salteado anterior.

Deje entibiar.

En un bol coloque la crema, el huevo y el queso, mezcle sin batir hasta unificar.

Agregue la mezcla de crema al salteado una vez que esté tibio.

Forre un molde para tarta n^o 20 con la masa y acomode el relleno.



Cocine en horno precalentado a temperatura media-alta (170^o C.) por 40 minutos aproximadamente.

Retire del horno y deje reposar por 20 minutos a temperatura ambiente antes de servir.

Tips saludables

El pollo es uno de los principales alimentos que conforman nuestra canasta básica familiar, además de su versatilidad en la gastronomía, está al alcance del presupuesto de la mayoría de hogares.



Benjamín Benítez

Comenzó trabajando como cantinero, después fue mozo para luego introducirse en la parrilla, donde tuvo mucho éxito. La gente le pedía; ponían todo y él iba a cocinar el asado, haciendo el trabajo de parrillero.

Hoy la empresa Asado Benítez es referente nacional en cocinar carnes a la parrilla, su fama y calidad han trascendido la frontera. En la empresa familiar él trabaja con sus cinco hijos y tienen más de 200 personas trabajando con ellos.

Asado Benítez fue distinguido en el 2.011 como Microempresa Exitosa por la Asociación de Empresarios Cristianos (ADEC), como reconocimiento a su labor, en la cual predominan la calidad del servicio y la honestidad.

Benjamín Benítez es reconocido como embajador de la carne paraguaya a través de la Cámara Paraguaya de la Carne, representan-



do en distintos países como Chile, Ecuador, Brasil y Alemania con la carne paraguaya.

Su carisma y experiencia lo llevan en 2.016 a emitir su propio programa en televisión, fusionando lo mejor de la gastronomía local y el turismo. Por lo que fue reconocido por la SENATUR como programa de interés Turístico Nacional.

Los Benítez siempre buscan dar un toque especial a la asistencia, por eso la presentación final de las ensaladas y parrillitas son especialmente cuidadas, al igual que la vestimenta del grupo humano que interviene en cada contratación.

Pollo relleno

INGREDIENTES

- 1 pollo deshuesado PECHUGON
- 500 g de pechuga de pollo PECHUGON (bien picada no molida)
- Pimentón verde, rojo y amarillo
- Cebolla sofrita
- Fetas de jamón y queso
- Pimienta negra
- Sal

PREPARACIÓN

Salpimentamos el pollo por dentro y por fuera y lo extendemos en una tabla. Lo reservamos hasta que tengamos el relleno preparado.

Extendemos la masa del relleno en el centro del pollo, dejando un lateral sin rellenar demasiado para que sea más fácil atarlo. Lo enrollamos apretándolo moderadamente y lo atamos con el hilo para que no se los escape el relleno.

Rociamos el pollo con un chorro de aceite de oliva y por último lo envolvemos en papel aluminio, recordando que la parte brillante debe ir hacia donde está el alimento, así se cocina más rápido.

Colocamos a la parrilla durante 40 minutos aprox. y lo dejamos cocinar a fuego moderado. Luego cuando esté listo retiramos el papel aluminio y



volvemos a colocar a la parrilla para dorarla. Dejamos unos 5 minutos girando para que termine de cocerse.

¡Listo el pollo!

Recomendación del chef

Para asar un pollo entero y relleno, se recomienda que no sea demasiado grande.

Si se usa una pieza de gran tamaño, el asado se irá por horas y es difícil que quede jugoso.



Patricia Berton

Comencé en la cocina ayudando a mi mamá, de ambos lados de mi familia eran apasionados por la buena cocina.

Mi madre con una amiga hacían lasagnas a la bolognesa para recaudar dinero para construir una iglesia, ahí los amigos comenzaron a pedirle a ella para sus fiestas familiares.

Con orgullo y mucha humildad soy hija de Muñequi Planas de Berton, no sólo una gran cocinera sino una madre y mujer excepcional. Me enseñó todo lo que sé y siempre me dijo que nunca piense que sé todo, que viva estudiando y aprendiendo, eso es algo que lo hago hace 30 años, que son los que estoy en esta pasión, poniéndome siempre en manos de Dios.



Pollo al skieff

INGREDIENTES

- 1 pollo PECHUGON entero
- Mostaza, sal, salsa de soja y jugo de naranja c/n
- Aceite c/n
- Manteca c/n
- 4 cebollas grandes
- Vino blanco c/n
- 2 cdas. de almidón de maíz
- Orégano c/n

PREPARACIÓN

Deshuesar el pollo PECHUGON y dejar una manta.

Condimentar con sal, pimienta, mostaza, salsa de soja y jugo de naranja.

Envolver y dejarlo como un lomito. Dorar en aceite y manteca.

Llevar al horno durante 1 hora a tempe-

ratura media o hasta que quede dorado. Dejar enfriar.

Cortar en rodajas de 2 cm.

Para la salsa, dorar las cebollas luego licuar con vino blanco. Llevar al fuego, verificar sazón después agregar el jugo del pollo.



Al hervir agregar 2 cucharadas de almidón de maíz para espesar, bañar el pollo con la salsa y orégano.

Recomendación del chef

Decorar con panceta bien tostada y servir con risotto al azafrán y vegetales o con puré de papa y hongos rellenos.



Clarita Bogado

En mi adolescencia ya en casa de mis padres entraba a ayudar a mamá en la cocina diaria, después comencé a estudiar con varias profesoras de arte culinario y desde entonces estoy enfocada en el mundo de la gastronomía que me da muchas satisfacciones.

Hace como 30 años aproximadamente cuando empecé a cocinar para los cumpleaños infantiles afortunadamente y gracias al profesionalismo de todo el equipo gastronómico recibimos comentarios súper gratificantes, buenos halagos, felicitaciones y agradecimientos.

Realmente me gusta crear platos salados, preparar carnes y experimentar salsas combinando ingredientes.

No tengo una rutina, mis días son muy diversos prácticamente por la mañana com-



bino entre organizar mi casa, las compras para los eventos y degustaciones al medio día, por la tarde hago oficina en el Asunción Golf Club y en mi salón de eventos Espacio Las Calas.

En toda profesión hay épocas difíciles pero con ayuda del Señor que todo provee uno

va saltando obstáculos. El pilar fundamental para el éxito considero que es la perseverancia y buscar la excelencia para cada ocasión, por supuesto la ayuda de Dios Padre y María Auxiliadora.

La gastronomía es una profesión que me apasiona y la llevo en la sangre.

Pollo al curry con crema de coco

INGREDIENTES

- 4 pechugas de pollo PECHUGON cortadas en cuatro partes iguales c/u
- 3 tallos de apio
- 2 cebollas moradas
- 2 cdas. de curry
- 1 cda. de mostaza
- ½ taza de crema de coco
- 1 taza de ciruelas pasas picadas por la mitad
- 3 dientes de ajo
- 3 tomates en rodajas finas
- 2 cdas. de aceite para freír
- Jugo de 2 limones
- Sal a gusto

PREPARACIÓN

Cortar en plumas las cebollas y tallos de apio en julianas diagonales

Sudar las cebollas con el apio, tomates y dejar rehogar, agregar el curry la mostaza y dejar cocinar unos minutos.

Secar las presas de pollo a las que se les ha retirado toda la piel, colocar el aceite en una sartén a fuego alto para que se doren bien ambos lados

Agregar la crema de coco, las ciruelas pasas y el jugo de limón, si se nota un poco seco agregar un poco de vino blanco y terminar la cocción a fuego lento y cuando reduzca hasta formar una salsa cremosa añadir la sal. Servir con arroz blanco o papas cocidas al horno



Tips saludables

La carne de pollo es un alimento muy valioso en nuestra dieta y si consideramos su relación costo-beneficio, se trata de una carne económica, muy versátil y con grandes propiedades nutritivas que proporciona el doble de elementos para el desarrollo muscular y recuperación tras un esfuerzo físico.



Juan José Brítez

Egresado del IGA cuenta con más de 14 años de experiencia en el ramo, realizó varios cursos en otros institutos nacionales. Experiencia en varias cocinas de distintos rubros. Hace 7 años trabajando en Sheraton en diferentes venues y en especial en el área de banquetes como chef del mismo y en la actualidad como sous chef.



Muslo laqueado con barbacoa guaraní, risotto, queso y cebollas al balsámico

INGREDIENTES

- 1 muslo de pollo PECHUGON
- 10 ml de miel de caña
- 10 g de puré de tomate
- 5 ml de salsa de soja
- 15 g de azúcar negra
- 10 ml de vinagre de manzana
- Sal y pimienta a gusto
- 100 ml de vino blanco
- 70 g de cebolla blanca
- 50 g de arroz para risotto
- Caldo de verduras c/n
- 120 g de queso Paraguay
- 30 g de manteca
- 200 ml de aceto balsámico
- 100 g de azúcar común
- 150 g de cebolla morada
- Para decorar (bastones de mandioca frita, rúcula)

PREPARACIÓN

Poner en un recipiente la miel de caña, el puré de tomate, la salsa de soja, el azúcar negra y el vinagre (mezclar todo).

Cortar el muñón de la pata y la cadera (si es que tiene) para que la pieza quede mejor.

Cocinar el muslo a 170° por unos 45 minutos y cada 10 minutos ir pincelando con la preparación anterior (barbacoa guaraní).

Para el risotto queso en una sartén colocar unas cdas. de aceite de oliva, agregar la cebolla blanca finamente picada, una

hoja de laurel y un diente de ajo picado.

Cocina por unos 7 minutos luego agregar el arroz y no dejar de revolver, cuando el grano de arroz empieza a verse transparente agregar el vino blanco.

Seguir revolviendo y agregar caldo de verduras de a poco. Siempre revolviendo hasta obtener un arroz bien cremoso.

Por último cuando el arroz está en su punto, retirar del fuego y agregar el queso y la manteca fría, integrar y dejar reposar unos minutos.

Cortar la cebolla morada en cuartos, llevar a una sartén y colocar el aceto y el azúcar común. Cocinar por unos 30 minutos revolviendo las cebollas.

Retirar el muslo del horno y ponerle una última capa de barbacoa y acompañar con las cebollas y el risotto.





Raquel y Andrea Cartasso

Cartasso Catering es una empresa familiar creada por Juanita García de Cartasso hace más de 50 años destacándose en esa época por los excelentes banquetes que ofrecía.

En los años noventa comienza sus actividades con la marca Cartasso Catering, incorporándose las hijas Raquel y Andrea Cartasso, manteniendo siempre la esencia y la altísima calidad gastronómica en el fino arte de servir.

Cartasso Catering conserva el staff formado por Juanita Cartasso con habilidades y funciones diferentes unidas por el amor a lo que hacen.



Pollito relleno con salsa champiñón

con timbal de tres colores y verduras al vapor

INGREDIENTES

- 2 pollos PECHUGON
- 300 g de cebolla
- 50 g de locote
- 100 g de uva pasa
- 20 g de perejil
- 20 g de cebollita de hoja
- 3 dientes de ajo
- 5 huevos
- ½ litro de leche
- Sal y pimienta

Salsa champiñón

- 40 ml de vino blanco

- 69 g de maicena
- 100 g de champiñón

Timbal de 3 colores

- 5 huevos enteros
- 40 g de cebolla frita
- 1 lata de crema de leche
- ½ litro de leche
- 150 g de remolacha
- 150 g de espinacas
- 150 g de zanahorias
- 50 g de queso parmesano



PREPARACIÓN

Deshuesar los pollos y condimentar

Para el relleno se utiliza 1 pollo deshuesado y condimentado. Procesar.

Picar finamente la cebolla, locote, perejil y freír. Mezclar el pollo procesado con las verduras. Agregar el huevo.

Cortar el otro pollo 4 partes y rellenar cada uno con esta mezcla formando un puño. Llevar a horno en 160° por 40 minutos.

Para la salsa champiñón, dorar el hueso del pollo con las verduras (perejil, apio, puerro, zanahorias, hoja de laurel, granos de pimienta. Agregar agua cantidad necesaria. Colar. Agregar vino, maicena y el champiñón.

Para el timbal de tres colores, hervir por separado las verduras. Procesarlas por separado. Freír por separado.

Licuar las verduras con salsa blanca,

cebolla y la crema de leche.

Agregar los huevos.

Enmantecar los moldes y llevar al horno en baño María por 30 minutos.

Servir el pollo con la salsa champiñón.

Acomodar el timbal y decorar con las verduras al vapor.



Nicolás Centurión

Es instructor del Centro Garofalo en el área de panadería y cocina básica. Fue mejor egresado de la Promoción de Técnico Gastronómico y mejor alumno en Profesional Panadero. En ambas alcanzando la medalla de honor por los puntajes obtenidos.

Actualmente cursa Alta Gastronomía y organiza eventos en forma particular.

Desde joven tuvo pasión por la cocina ya que su madre le impulsó y marcó en este bello mundo de la gastronomía, es de familia de panaderos.

Es futbolista desde temprana edad, ha participado en numerosos torneos de los equipos populares del país.



Alitas de pollo rellena sobre base de polenta y salsa roja con detalles de crocante

INGREDIENTES

- 6 alitas de pollo PECHUGON
- Sal a gusto
- Pimienta a gusto

Relleno

- 150 g de ricotta
- 80 g de nueces
- Sal a gusto
- Pimienta a gusto
- Perejil picado c/n

Apanado

- 2 huevos
- Panko c/n
- Harina c/n

- Sal y pimienta a gusto

Guarnición

- 200 g de polenta ya cocida
- Extras: queso, manteca, sal cantidad necesaria

Salsa

- 300 g de tomate concasse
- ½ cebolla en brunoise
- 1 diente de ajo ecrassé
- Aceite c/n
- Sal y pimienta a gusto
- Albahaca

- **Otros:** Aceite para freír

PREPARACIÓN

Alitas de pollo: Deshuesar las alitas, conservar la primera falange y rasparlo para concentrar la carne de dicho hueso, retirar la grasa. Salpimentar, reservar.

Relleno: Mezclar los ingredientes citado y rellenar las alitas, si es necesario bridarlas.

Apanado: Dispones tres bols, en uno harina, en otro los huevos previo roto el ligue, agregar sal y pimienta a gusto, en el siguiente el Panko.

Por orden pasar las alitas, harina, huevo, y Panko, presionar levemente para compactarlo. Reservar en frío hasta el momento de freírlo. Luego Reservar.



Guarnición: Lograda la polenta, y aún caliente enriquecerla con manteca, queso, sal y pimienta. Disponer en bandejas con un grosor de 1 cm. Llevar al frío. Cortar con aros. Calentar, reservar

Salsa: En una sartén disponer el aceite y los ingredientes de la salsa. Cocinar hasta lograr el punto deseado. Reservar caliente.

Para el armado, disponer como en la foto.



Carmen Chovo

Me dedico a la cocina de forma profesional desde hace más de 23 años. Mis primeros pasos se dieron gracias a mi abuela materna, quien me enseñó los secretos de la cocina hogareña quien con el pasar de los tiempos fui perfeccionando en el Instituto Superior de Arte Culinario Prof. DEYMA DE KERLING.

Años más tarde mi marido encuentra un anuncio en el periódico para postulantes Restaurante Mburicao quien de la mano del chef argentino Francis Mallmann y Rodolfo Angenscheidt fueron forjando mis conocimientos y ampliando mis horizontes, por más de 18 años. Actualmente estoy en forma independiente y gracias a ellos hoy les deleito con esta receta.



Couscous

INGREDIENTES

- 250 g de pollo PECHUGON
- 250 g de sémola de trigo (tamaño couscous medio)
- 200 g de garbanzos
- 2 tomates
- 2 zucchinis pequeños
- 2 nabos
- 4 zanahorias
- 2 locotes
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- ½ cda. de café de ras-al-hanout
- ½ cda. de café de harissa
- Aceite de oliva
- 50 g de manteca
- Canela en polvo
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Cocinamos los garbanzos en agua y sal y reservamos.

Echamos sal al pollo y lo rehogamos junto con los ajos.

Corta las zanahorias, los zucchinis, el locote y la cebolla. En una cacerola comienza por saltear la cebolla y el locote con aceite de oliva, luego añade el diente de ajo triturado, la zanahoria, el nabo y finalmente el zucchini. Esta mezcla ya

cocinada (zanahoria, zucchini y nabos) lo echamos en la olla donde tenemos el pollo junto con los garbanzos (ya cocidos), 2 tomates cortados en rodajas, pimienta, canela, ras-el-hanout, 100ml de agua y sal al gusto. Cocinar hasta que todos los vegetales estén tiernos.

Simultáneamente pones a hervir dos tazas de agua con sal y colocas los granos de couscous en un recipiente ancho



para servir, le añades el agua hervida al couscous, dejas reposar por unos 8 minutos aproximadamente para que los granos de couscous se inflen y agregas un poco de aceite de oliva o manteca y remueves con la ayuda de un tenedor para asegurar que los granos de couscous queden sueltos.

Por último para servir añades al couscous los vegetales con pollo y listo.

“ El gusto exacto para una exquisita receta. PECHUGON. ”



José Cipolla

Año 2.008 apertura de negocio propio de porte pequeño en inmediaciones del mercado N° 4. Nombre del local DON CIPO Comida Casera. Tiempo de apertura 3 años.

Año 2.011 inicié mi incursión en el mundo de la gastronomía en una empresa importante de nuestro mercado como es La Vienesa S.A. ingresando como ayudante de cocina y ascendiendo luego a Encargado de Restó en la planta de producción. Tiempo de duración, 3 años.

Año 2.014 a la actualidad. Inicié una nueva etapa en mi carrera profesional que es la de reali-



zar exclusivamente eventos, siendo encargado de cocina en la Isabella, Salón de Eventos, teniendo a mi cargo 3 salones para fiestas que corresponden al grupo.

Académicamente empecé y culminé mis estudios en el Centro Garofalo, obteniendo el

título de Técnico Gastronómico. Actualmente sigo en el Centro Garofalo realizando el curso de Alta Gastronomía.

Galantina de pollo con mermelada

de tomates y batatas asadas a la provenzal

INGREDIENTES

- 300 g de pechuga deshuesada PECHUGON
- 80 g de cebolla procesada
- 200 g de morrón amarillo
- 200 g de morrón rojo
- 100 g de zanahoria
- 1 mazo de perejil
- 350 g de batata roja
- 1 diente de ajo
- Aceite neutro c/n
- 500 g de tomate perita
- 70 g de azúcar
- Sal c/n
- Pimienta molida c/n
- Vinagre c/n

PREPARACIÓN

Procesar la pechuga junto con la cebolla en molino para carne, salpimentar y amasar la preparación hasta integrarla bien. Reservar. Asar los morrones rojo y amarillo al horno con un poco de aceite neutro a 180° durante 15 minutos. Una vez asados colocar en bolsa de polietileno y atar bien. Pasado 10 minutos. Proceder a pelarlos y retirarles la semilla y nervaduras. Cortar en julianas. Hacer hervir la zanahoria y cortar en bastones. Extender film sobre la mesada y disponer sobre ella la mezcla de la pechuga con la cebolla extendiéndola en forma rectangular de aprox. 2 cm. de espesor.

Colocar en el medio las julianas de morrones y bastones de zanahorias. Envolver con ayuda del film a modo de formar un cilindro. Formar como un caramelo y atar en las puntas. Cocinar a 180° aprox. 20 minutos.

Para la guarnición hervir las batatas en agua con sal, una vez blando retirar, dejar enfriar y pelar, cortar en gajos y disponer en una placa para horno, agregar el ajo bien picado junto con aceite neutro y asar a temperatura alta hasta que tome color. Retirar del horno y agregar perejil bien picado.



Para la mermelada de tomate se deben pelar los tomates, picar en cubos y llevar a una sartén con un poco de aceite neutro, agregando el azúcar y sal en cantidad necesaria. Dejar reducir hasta que tenga consistencia de mermelada y agregar un chorrito de vinagre. Rectificar el sabor.



Noelia Coronel

En el año 2.006 inicia sus estudios gastronómicos en el Instituto gastronómico EFAES, con el fin de incursionar en el área. En los años siguientes, realiza cursos como: Clínica gastronómica, Cocina Básica, Cocina avanzada, formación profesional. Curso intensivo de Técnicas de cocina I y II, Administración de empresas gastronómicas, Técnicas de catering, Didáctica gastronómica, entre otros.

A finales del 2.008 es contratada por el Instituto gastronómico EFAES como asistente de cocina.

En el año 2.010 es nombrada coordinadora del área. Chef instructor de: Tecnicatura Superior, Taller de alimentos I y II.

Autora del recetario: DULCES SABORES y SABORES TRADICIONALES DEL PARAGUAY.

Actualmente se dedica a la coordinación del área de gastronomía y la docencia del Instituto gastronómico EFAES.



Muslitos fritos con toque de mi tierra, crema de quesos y bastones de mandioca

INGREDIENTES

- 6 muslitos de pollo PECHUGON

Macerado

- 1 apepu
- 20 g de miel de caña
- 1 g de ky'yi
- 1 g de nuez moscada
- 2 g de sal

Fondo de cocción

- 1 Lt. de agua
- 100 g de mirepoix (zanahoria, puerro, apio)

Rebozado

- 250 g de Panko
- 150 g de harina "0000"
- 70 g de harina de maíz

- 3 Huevos
- 3 cdas. de perejil picado
- 1 g de sal

Salsa Crema

- 250 g de crema de leche
- 50 g de queso Paraguay
- 100 g de queso cheddar
- 1 cda. de fécula diluída
- Sal c/n
- Pimienta blanca c/n

Acompañamiento

- 200 g de bastones de mandioca
- Aceite p/ freír c/n
- 1 mazo de cebollita de verdeo
- 100 g de panceta
- 30 g de queso catupiry (opc.)



PREPARACIÓN

Trozar las alitas. Cocinar las piezas de pollo en un caldo corto saborizado con la mirepoix. Retirar una vez cocinados.

Dejar reposar las piezas en el adobo de manera a adquirir más sabor.

Secar las piezas en la harina luego

pasar los muslitos por huevo saborizado con perejil y por último rebozar en el Panko mezclado con la harina de maíz.

Freirlos en abundante aceite.

Elaborar la crema llevando a cocción la misma junto con los quesos.

Espesar con la fécula y saborizar.

Cortar la mandioca en bastones y poner a hervir en agua con sal.

Retirar al dente, secar y poner a freír en abundante aceite, al retirar espolvorear el verdeo picado y los crocantes de panceta. Emplatar.



Vidal Domínguez

Graduado en el Davenport west high school-senior year - IOWA, USA. Técnico especialista en gastronomía y alta cocina IGA ASUNCIÓN.

Maestro Panadero INSTITUTO O'HARA. Graduado en la escuela de administración de negocios EDAM. Dos años Cocina internacional en Londres Inglaterra. Cocina Mediterránea tres años en Valencia España.

Propietario y chef ejecutivo del restaurant Kamambú nombrado de interés nacional al turismo por la SENATUR por tener una carta sin fusión internacional.

Único cocinero y restaurant en Paraguay con crítica gastronómica internacional de la revista AFAIR de NEW YORK.

Integrante por Paraguay de la Organización Internacional Chef de Sudamérica. Chef representante de la gastronomía paraguaya nombrado por la cancillería nacional.



Representante de Paraguay en los congresos de Medellín 2.015, México DF 2016 Festival Koben 2.016, Talca Chile 2.016, Punta del este 2.017, Guanajuato México 2.017.

Autor del libro ASUNCIÓN 1.536 MADRE DE LA GASTONOMÍA del Río de la Plata, Mato Grosso del Sur, Santa Catarina y Santa Cruz Bolivia.



Vori vori de gallina

INGREDIENTES

- 2 pechugas de gallina PECHUGON
- ¼ taza de aceite
- 4 dientes de ajo
- 1 cebolla grande
- 1 mazo de cebollitas de verdeo
- 2 tomates
- 1 locote verde grande
- Harina de maíz c/n
- 1 papa grande
- 1 zanahoria grande
- 200 g de zapallo
- 300 g de queso Paraguay
- Sal, a gusto
- 5 hojas de laurel
- Orégano a gusto
- 2 Lts. de caldo ave hirviendo

PREPARACIÓN

Poner a calentar la olla con el aceite. Cortar las pechugas en cuartos y dorarlas en el aceite.

Picar finamente el ajo, la cebolla, el locote, las cebollitas de verdeo y los tomates e incorporar a la olla y freír con la carne de ave.

Cortar en cubos la papa, la zanahoria y el zapallo.

Agregar el caldo caliente, el laurel y cocinar hasta que la carne esté tierna.

Por otro lado mezclar la harina de maíz con queso desmenuzado y mojar con cal-



do, hasta lograr armar y formar los vori.

Incorporar los vori a la olla y cocinar.

Retirar del fuego, agregar queso desmenuzado, el orégano y servir.

Recomendación del chef

En el Pésaj (Pascua) la celebración religiosa hebrea donde se festeja la salida de Moisés de Egipto) se prepara el caldo de gallina Ashkenazi con bolitas de matza. Esta receta hebrea por excelencia se expande desde el medio oriente y emigra a la península Ibérica, luego de la caída de Granada y a partir de expedición del adelantado Don Pedro de Mendoza al Río de la Plata, llega esta receta de las fusiones gastronómicas entre españoles y judíos sefardíes en Nuestra Señora de la Asunción, en 1536, cambiándose las bolitas de matza por la harina de maíz, elaborada por los carios guaraníes bautizando los nativos a este procedimiento gastronómico con el nombre de “vori vori” constituyéndose en el caldo simbólico gastronómico de la paraguayidad.

Extracto del libro “Asunción 1536 Madre de la primera influencia gastronómica de Argentina Uruguay Matto Grosso del Sur Santa Catarina y Santa Cruz Bolivia”, sale a la venta a finales del 2017.



Natalia dos Santos

Desde pequeña incursionó en la cocina de la mano de su madre asistiendo a clases de Ma. de los Ángeles de Villamayor y Doña Clara Benza de Garófalo mostrando interés y mucha curiosidad por la elaboración de los platos para ocasiones especiales.

Luego recibió instrucción con Deyma de Kerling y también con Adriano Pastrone.

El título de Alta Cocina lo recibió en la Escuela de Sarita Garófalo.

Desde hace 10 años es Chef Ejecutivo del área Pre elaborados de un frigorífico nacional.



Ha dictado clases magistrales para servicios de catering, como también de manejo de carnes y sus cortes para elaboración de platos creativos y originales.

Asesora de varias empresas del área gastronómica.

Apasionada por los eventos, perfeccionista en

las presentaciones y sabor de los platos está también encargada de la organización, elaboración de menú y montaje de los mismos.

“La creatividad, organización y buen sabor son la base para lograr la excelencia en la cocina”.

Bolitas PECHUGON y salsa cheddar

INGREDIENTES

- 300 g de pechuga de pollo PECHUGON
- 25 ml de aceite
- 25 g de manteca
- 50 g de cebolla picada fina
- 50 g de puerro picado fino
- 50 g de locote rojo picado
- 1 cda. de perejil picado
- Caldo de pollo o verduras c/n
- 50 g de puré de papas (bien consistente)
- Sal y pimienta a gusto

Para rebozar

- Harina
- Pan rallado
- 2 huevos ligeramente batidos

Para la salsa cheddar

- 200 g de queso cheddar
- 100 ml de crema
- 50 ml de leche



PREPARACIÓN

Sellar la pechuga con aceite y manteca. Retirar del fuego y reservar.

En la misma sartén rehogar las verduras picadas (excepto el perejil).

Incorporar la pechuga de pollo hasta terminar la cocción agregando de a poco el caldo de pollo o verduras para que no se seque la preparación.

Retirar del fuego. Dejar enfriar en su jugo. Picar bien fino el pollo como para armar las bolitas.

Mezclar el perejil picado con el puré de papas.

Armar una masa con el pollo y el puré. Formar las bolitas de unos 4 cm. de diámetro.

Pasar por la harina, el huevo y luego por el pan rallado.

Llevar unos 30 minutos al frío. Luego freír en aceite bien caliente hasta dorar.

Preparación de la salsa cheddar:

Llevar a calentar todos los ingredientes en una olla sin dejar hervir.

Revolver constantemente hasta que la salsa quede homogénea.

A disfrutar!

Opcional esta receta también queda muy bien con una salsa barbacoa.



Kuré Dumas

Cocinero de la vieja escuela, discípulo de Doña Clara, Doña Deyma y Doña Elvira, de sus abuelas, de sus tías y madre. Ellas fueron sus primeras profesoras de cocina.

Con las vueltas de la vida se hizo cocinero y sigue estudiando y aprendiendo a cocinar. Eso no para nunca.

Actualmente cursando Alta Cocina en IGA.

Amante de la comida casera, de la comida real, de la pizza y de la pasta, de la cocina paraguaya e italiana.



Pizza “Gallo Claudio”

INGREDIENTES

Relleno

- ½ pechuga PECHUGON
- Salsa de tomate a gusto
- 200 g de queso mozzarella
- Queso catupiry
- Orégano seco
- Aceite de oliva
- ¼ copa de vino blanco

Salsa de pizza

- 1 Kg. de tomates
- 1 locote verde
- 2 cebollas medianas
- 4 dientes de ajo
- 3 hojas de albahaca
- 1 hoja de laurel

- ½ mazo de perejil
- 2 cucharas de orégano seco
- ½ vaso de agua
- ½ cda. de azúcar
- Sal a gusto
- 2 cdas. de pimentón dulce
- 2 cdas. de aceite de oliva

Masa

- ½ Lt. de agua a temperatura ambiente
- 1 Kg. de harina
- 1 cda. de sal
- 30 g de levadura fresca
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1 pizca de azúcar

PREPARACIÓN

Llevar todos los ingredientes de la salsa a la olla, cocinar a fuego medio bajo a olla tapada hasta que reduzca un tercio de su volumen. Enfriar y procesar.

Para la masa, disolver la levadura en el agua con el azúcar, dejar reposar un rato.

Amasar hasta lograr una masa suave y lisa posible. Formar un bollo, realizar

unos cortes en la superficie. Tapar y dejarlo leudar en lugar cálido.

Cuando la masa duplique su volumen, volver a formar el bollo, repetir el proceso. Estirar con palote la masa y llevarla a molde aceitado.

Pintar con un poco de salsa, hacer agujeros pequeños en toda la superficie de la



masa. Llevar a horno precalentado y cocer hasta que se despegue sola del molde.

Por otro lado, cortar la pechuga en cubitos y saltear en aceite caliente hasta dorar, salpimentar y agregar el vino blanco. Apagar el fuego. Reservar.

Distribuir la salsa sobre la pre pizza, agregar el queso muzzarella, la salsa de pollo y llevar a horno bien caliente hasta que el queso se derrita.

Retirar del horno, agregar el catupiry, un hilito de aceite de oliva y rociar con orégano seco.



Bella Rosa Estigarribia

Nació el 29 de agosto de 1.959.

Licenciado en Ciencias contables, Universidad Católica Nuestra Sra. de la Asunción.

Desde muy joven tuvo una inclinación al mundo de la cocina, lo que la llevó a iniciar sus estudios con Doña María Clara Benza de Garófalo en el 1.983.

Adquirió los conocimientos de su reconocida suegra Rosita Ribera Baiardi. Incursionó de forma profesional en la gastronomía culinaria con la Prof. Idalina Méndez, en el año 2.001 en “cocina general” con Rodolfo Angenscheidt.

Desde ese entonces se capacitó continuamen-



te, posee estudios de Chef, panadería, pastelería y una especialización en chocolatería en los años 2.014/2.015 en México en la Chocolate Academy Callebaut con el Chocolatier Luis Romero Richards, en Chile con el Chocolatier Philippe (actual director de la Chocolate Academy Callebaut Canadá).

Realizó actualización en Buenos Aires en la Escuela Argentina de Panadería con Luis Robledo.

Actualmente se desempeña como gerente técnico de la firma UNPAR S.A.

Lema: “Todo lo puedo en Cristo que me fortalece”.

Rolls de pechuga rellena

con salsa de chocolate y mango

INGREDIENTES

Rolls

- ½ pechuga de pollo PECHUGON
- 100 g de ricotta fresca
- 30 g de nuez
- 1 morrón
- 2 cdas. de crema de leche
- 1 pimentón
- Pimienta
- Sal

Salsa

- 200 cc de salsa demi-glacé
- 2 cdas. soperas de puré de mango (tratado con 10% de azúcar, aceto balsámico, sal y pimienta, vinagre de fruta).
- 50 g de chocolate semi amargo Callebaut

PREPARACIÓN

Filetear la Pechuga, poner entre dos filmes Alpes (para alimentos) y platinar (salpimentar y reservar).

Unir la ricotta fresca, salpimentar, agregar las nueces rotas, el morrón ya quemado, cortadas en cubos, adicionar 2 cdas. de crema de leche.

Proceder al armado; extender un pa-

pel film Alpes y espolvorear el pimentón rojo encima; colocar los filetes de pechuga PECHUGON armado como rompecabezas.

Colocar nuestro relleno en el centro, luego enrollar, cuidando mantener apretado con el film, llevar así envuelto a cocinar a vapor



Llevar la salsa demi glacé a fuego, adicionar el puré de mango preparado, fusionar cuando entre en hervor, apagar el fuego y agregar el chocolate, dejar reposar 1 minuto y luego mezclar.

Montar el Plato; Cortar el Roll y salsear.

“ Si es PECHUGON,
ponele lo que se te ocurra ”



Diego Fernández Sacco

Comencé a forjar mis manos para la cocina habiendo terminado apenas el ciclo del bachillerato. Siempre acoto la buena suerte de haber trabajado con grandes maestros de la cocina europea entre ellos Adriano Pastrone, Manolo Fernández y Guido Stütz. Durante estos 17 años que llevo de carrera me ha tocado intervenir en distintas áreas de la infinita gastronomía, recorriendo así una amplia variedad de estilos de cocina.

Luego de varias incursiones en el mercado local, me tocó la oportunidad de viajar nutriendo así aún más a la carrera que llevo en las venas. De entre los países que me tocó conocer trabajando podría nombrar algunos como Argentina, Brasil, Uruguay para luego dar un salto de importancia relevante al ingresar al mercado europeo mas precisamente



en la isla de Mikonos, trabajando allí durante siete años en un restaurante “Uno con Carne” el cual lo armamos de cero hasta llevarlo a la cúspide de ingresar entre los ocho mejores restaurantes del mercado de verano europeo, teniendo así el orgullo de haber servido a comensales tales como Michael Jordan, Thierry Henry, Leo di Caprio, Elton John, Fabio Ca-

navaro, Rudi Bohler, Manolo Rui Costa, Iker Casillas, Robert Pires, entre otros. No puedo dejar pasar una breve reseña biográfica sin nombrar a quien fuera mi inspiración en todo este semblante de arte que tanto placer y satisfacción ofrece a la gente, la señora Rosa Blanca Claude de Sacco, quien fuera mi Oma, cocinera y gourmet por naturaleza.

Pata muslo deshuesada sellada a las brasas terminada al papillote

INGREDIENTES

- Pata muslo PECHUGON
- Tomates confitados
- Queso manchego
- Dressing de limón
- Alcaparras
- Sal y pimienta
- Azúcar
- Ajos
- Aceite de oliva
- Trufa blanca
- Estragón
- Manteca

PREPARACIÓN

Deshuesar la pata muslo de pollo. Salpimentar con sal marina, pimienta negra de molinillo y estragón fresco, sellar en parrilla caliente por ambos lados, con brasa de quebracho blanco y cester de naranjas.

Confitar los tomates en horno lento con aceite de oliva, ajos y hierbas de la Provenza, sal gruesa y azúcar, agregar esta

preparación al papillote junto con el pollo, y los ajíes salteados, bañar con el dressing y cerrar el papel, pincelar con manteca y hornear a horno medio por 40 minutos.

Abrirlo agregar trozos de queso manchego y servir bien caliente abriendo el papillote al llegar al plato del comensal.



Tips saludables

Nuestro acelerado ritmo de vida y la falta de ejercicios, llevan aún más a revalorar los múltiples beneficios del pollo, un alimento rico en nutrientes, con propiedades que pueden ayudar a mejorar la salud y a prevenir enfermedades, además de ser económica y contar con una gran variedad de formas de preparación.



Oscar Franco

Desde niño me gusta la cocina y crecí viendo a mi tía abuela y mi madre cocinar y el pollo PECHUGON siempre estaba en la mesa un domingo en familia y eso me gustaba mucho, de ahí que mi estilo de cocina es con sabor de hogar, con un toque gourmet.

Estudí en el Centro Garofalo desde el 2.007 de la mano de la Prof. Sarita y puedo decir que entre ollas y sartenes logró que me apasione más por el mundo excitante de la cocina. Ya como profesional el trabajo más importante que pude realizar fue cocinar para un presidente de Paraguay en Mburuvicha róga y además en varios restaurantes y hoteles de Asunción y para una empresa americana. Me considero un apasionado e investigador de la cocina paraguaya para llevarlo a un nivel más alto y que sea conocido en el mundo.



Suprema en miel de caña,

crema de cilantro y mandarinas gelificadas

INGREDIENTES

- 1 suprema de pollo PECHUGON
- 200 cc de jugo de naranja
- 1 rama de canela
- 1 anís estrellado
- Caldo de vegetales, c/n
- Sal fina c/n
- Pimienta negra R.M.

Reducción de Miel

- 150 cc de miel de caña
- 100 cc de salsa de soja
- 10 cc de miel de abejas
- 10 g de jengibre rallado
- Sal fina a gusto y pimienta R.M.

Mermelada

- 80 g de ky'yi
- 50 g de azúcar rubia

PREPARACIÓN

Marinar el pollo en el jugo de naranja junto con la canela, el anís estrellado, el caldo, la sal y la pimienta, mínimo 1 hora, luego sellar de ambos lados la suprema y colocarlo en una fuente, cocinar en horno por 10 a 15 min.

Miel: Mezclar todos los ingredientes, llevarlos a fuego hasta redu-

- 80 cc agua
- 20 cc vinagre de frutas
- 1 clavo de olor

Crocante de mandioca

- Puré de mandioca
- 40 g de harina de maíz
- 15 g de manteca
- Sal fina a gusto
- 1 pizca de comino

Paté

- 200 g de hígado de pollo cocido
- 1 bulbo de ajo
- 30 cc de caña añeja
- 10 cc de aceite de girasol
- Verdeo c/n
- Sal fina c/n, pimienta R.M., tomillo a gusto, harina "oooo", c/n,.

cirlo a la mitad, rectificar la sal y la pimienta y listo.

Mermelada: Limpiar cada ky'yi retirando las semillas (si los deja se siente más el sabor picante), mixar con un poco de agua y llevarlo a fuego, agregar los demás ingredientes y cocinarlos hasta punto mermelada.



Crocante: Mezclar los ingredientes hasta formar una masa que se desprenda de las manos, si hace falta agregar más harina de maíz, dejar en heladera por 15 minutos. Estirar con palote, utilizar un cortante (el que prefiera) y colocar en placa con manteca y cocinarlos por 10 a 15 minutos.

Paté: Una vez cocido el hígado, procesar el hígado con el ajo, verdeo, sal pimienta y aceite, por último agregar la caña añeja, rectificar la sal y listo.



Sarita Garófalo

Directora de la Escuela más antigua de Latinoamérica y Primera Escuela Restaurante del Paraguay, fundada en 1.951. Con 35 años de conducción televisiva, la autoría de 6 libros, ente ellos: “Cocina Paraguaya Tradicional y Contemporánea”. Seleccionado entre los 5 mejores del mundo en París el 6 de marzo del 2012. Miembro Fundador de ULADES (Unión Latinoamericana de Instituciones de Educación Superior). Mujer Protagonista del Paraguay, defensoría del pueblo, 2.004. Medalla Máxima de la Asociación Culinaria de las Américas y el mundo. Ministerio de Educación y Cultura: Distinguida como representante cultural de la gastronomía paraguaya por un excelente labor internacional.

Diploma por Méritos en la enseñanza internacional, Escuela Superior de Hotelería y Gastronomía, Polonia 2.005. Medalla de la Jhonson & Wales de EE.UU. por la excelente presentación del Paraguay ante la Nueva Cocina Paraguaya. Medalla al mérito educativo (AREGUI) en Gourmonde Costa Rica 2.010.



Participa en Cocineros sin fronteras en San José, Costa Rica como lo viene haciendo desde el año 2.005 en más de 22 eventos similares de beneficencia por lo cual obtiene la Medalla de Honor al Mérito en el 2.010.

Gourmetour Universidad de Santo Tomás, Chile 2.013; distinguida con la medalla de honor por ser Jurado Internacional para América del Sur. Cumbre de las Américas en Brasil en representación del Paraguay por sus aportes académicos reconocimiento especial del Estado Paulista en el 2.014.

2.011: Medalla del Bicentenario Paraguayo otorgado por el Cabildo de Asunción.

2.015: Nombrada Asesora Cultural por la Municipalidad de Asunción.

2.015: Premio Luis Alberto del Paraná como mejor programa de televisión, rubro cocina por el programa “La Cocina de Sarita”.

Invitada al Congreso Iberoamericano México D.F. 2.009 para el Bicentenario de la Independencia Mexicana para presentar la cocina paraguaya prehispánica y popular.

Jambonneau relleno con farsa,

verduras, setas salteadas y espuma de calabaza

INGREDIENTES

- 4 pata muslo PECHUGON
- Vino blanco c/n
- Sal, pimienta

Para empanar

- Harina “0000” c/n
- 3 huevos
- Pan rallado o Panko c/n
- Aceite neutro para freír
- Sal, pimienta blanca

Relleno

- 150 g de espinacas blanqueadas
- Sal, pimienta,
- 30 g de queso rallado parmigiano

- Sal, pimienta, 1 pizca de pimentón
- 50 g de queso crema
- Nuez moscada c/n
- 20 cc de aceite de oliva 25 g de nueces tostadas y
- ½ diente de ajo picado
- 3 morrones asados hecho puré
- 50 g de queso mozzarella picado

Farsa

- 100 g de pechuga cruda procesada
- Sal, pimienta
- 1 cc de esencia de humo
- ½ clara batida (20 cc)
- 20 cc de crema de leche
- 20 cc de vino blanco



PREPARACIÓN

Retirar la piel y abrir la pata muslo para poder extender la carne retirando solo el fémur y dejando la tibia, proligar bien para que el hueso que queda en el exterior este limpio. Condimentar con sal, pimienta, bañar con el vino y dejar unos minutos para que se saborice antes de rellenar.

Relleno de espinaca: Blanquear y picar a cuchillo las espinacas, agregar los ingredientes citados y reservar.

De morrones: Una vez hecho puré

los morrones asados, integrar todos los ingredientes, mezclar bien y reservar.

Farsa: Integrar a la pechuga todos los ingredientes y por último la clara semi batida. Reservar.

Armado del Jambonneau: Retirar de la marinada las presas, secar con papel de cocina absorbente y proceder a rellenar, primero con la preparación de espinaca, luego la de morrones y por ultimo con la farsa. Cerrar con mucho cuidado, cocer y proceder a empanar.

Pasar primero por la harina luego por el huevo apenas batido y condimentado, luego por pan rallado, llevar a la heladera por espacio de ½ hora y luego freírlas en abundante aceite caliente. Una vez dorado el Jambonneau colocar sobre papel absorbente, luego disponer sobre una chapa para cocinar por 10 minutos aproximadamente o hasta notarse bien cocido a 160°C. Sacar del horno, retirar los hilos con mucho cuidado.

Presentar las setas, champiñones y enoki salteados en manteca, quenelles de calabaza, masa brick como fondo y sal marina del Himalaya.



Paulina Guillén

Ana Paulina Guillén Mayor (Asunción, Paraguay, 22 de junio de 1995), mis estudios de cocina los realicé en el Centro Garofalo. Soy conocida por mis familiares y amigos, por el amor a la cocina, la música y los animales.

Mi amor por la cocina viene de herencia familiar. Soy nieta de panadero, hija y sobrina de cocineras. Mi primera experiencia laboral fue en una empresa familiar gastronómica y actualmente me encuentro trabajando para un conocido restaurante.

Con mis 22 años considero que recién estoy empezando en este mundo lleno de sabores y colores a descubrir, por lo cual tengo como meta y proyecto, seguir capacitándome y conocer de otras culturas viajando al exterior.



Pechuga de ave rellena de chutney de piña, envuelta en panceta y dúo de purés | papa y calabaza |

INGREDIENTES

- 1 pechuga PECHUGON
- 80 g de chutney
- 60 g de panceta
- 50 g de piña
- 10 g de locote rojo
- 10 g de locote verde
- 10 g de cebolla morada
- 3 g de ajo
- 1 g de semilla de kuratu
- 1 g de semilla de mostaza
- 100 ml de salsa de soja
- Pimienta c/n
- 100 g de azúcar

PREPARACIÓN

Primeramente cortamos la piña en cubos de 1 cm, el resto de los ingredientes los cortamos en brunoise. Luego hacemos un caramelo oscuro con el azúcar y añadimos los vegetales y último la piña. Trituramos las especias y las agregamos. Desglasamos con la salsa de soja y dejamos reducir hasta el punto deseado. Por último rectificamos la sazón.

Para la pechuga

Hacemos un bolsillo en la pechuga cuidando no romperla para evitar que salga el relleno. A continuación rellenamos la pechuga con el chutney. Estiramos papel film sobre una mesa o tabla y disponemos láminas de panceta súper puestas una sobre otra,

formando un rectángulo, luego ponemos la pechuga encima y envolvemos en film y aluminio. Cocinamos por 18 minutos en fondo o agua a temperatura de ebullición. Por último retiramos el papel aluminio y film y terminamos la cocción en horno a 180° C por 5 minutos.



“ Lo que se te ocurra. PECHUGON. ”



Elido Ghiglione

De profesión ingeniero agrónomo y aficionado a la cocina y del buen comer. De familia de excelentes cocineros y chef que trabajan en la Argentina. Dirige conjuntamente con su familia emprendimiento gastronómico llamado Pizzería Pancia Piena (ubicado en Juan Motta esq. Andrade del Asunción), donde los jueves sirven comida árabe como temática del local. La comida árabe surge como una necesidad familiar de mantener las recetas familiares y no perder una tradición. La responsabilidad dentro del negocio es el de desarrollar nuevos productos para ir innovando y darle ricas opciones a los clientes.

Frase que le describe: “Persona inquieta, autodidacta y que le gusta aprender y experimentar en la cocina”.



Keebe (Kupi) frito de pollo

INGREDIENTES

Masa

- 1 Kg. de pechuga deshuesada PECHUGON
- 400 g de trigo burgol molido fino
- 2 cebollas medianas
- 6 hojas de albahaca
- 1 cda. de té de 7 especies
- Sal y pimienta a gusto

- Aceite para freír

Relleno

- 1/4 de carne molida de 1ra. vacuna
- 3 cebollas medianas
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 pizca de 7 especies
- Sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN

Relleno: Empezar por la preparación del relleno. Cortar las cebollas en brunoise (brunua). Colocar una sartén al fuego con la cucharada de aceite y agregar la cebolla con la carne molida y los condimentos. Cocinar hasta que la carne cambie su color e ir rompiendo los granos de carne para que quede bien fino el relleno. Dejar enfriar y reservar.

Masa: Primero lavar 5 veces el trigo burgol molido fino con abundante agua y dejar en reposo por lo menos unos 20 minutos con abundante agua para que se hidrate el trigo molido (mientras se pueden ir haciendo los demás pasos).

Moler (también se puede usar el procesa-

dor) la carne de pollo y reservar.

Licuar las cebollas limpias con las hojas de albahaca e integrar a la carne de pollo y condimentar con las 7 especies, sal y pimienta a gusto.

Y por último agregar el trigo hidratado a la carne de pollo y amasar bastante para que se integren todos los ingredientes y sabores. Se debe probar y rectificar condimentos de ser necesario.

Armado: con la masa de keebe armar bolitas de unos 50 gr, hacer un pequeño hueco donde se coloca el relleno preparado y cerrar. Todo se trabaja con las manos humedecidas para darle forma medio ovalada (imagen).



Cocción: calentar una buena cantidad de aceite en una sartén y freír los kebbe de pollo hasta que estén dorados.

El kebbe frito de pollo se puede servir con ensaladas árabes como el tabule o el fatush, así como también con humus (puré de garbanzos), baba ganoush (puré de berenjenas) y labne (queso agrio a partir de yogurt natural).



Jorge Iriberry

Es emprendedor de alma, tomó el camino incierto y se dedicó a la cocina en una época en que ésta estaba discriminada hacia el sector femenino. Triunfó a pesar de las limitaciones sociales.

Es máster en economía egresado de la Universidad Católica (UCA) pero viajaba mucho y su gusto por la cocina y gastronomía se potenció al conocer otras fórmulas y al darse cuenta que vivir de la cocina era algo viable.

Tenía la intención de estudiar cocina afuera pero era muy difícil acceder a una beca. No había. Entonces evaluó la posibilidad de estudiar otra cosa y, a la par que cumplía con la beca, estudiaba cocina.

Viajó a España y estudió “Regulación y economía al servicio público de red con énfasis



en agua potable”. Cumplió con su beca y salió entre los 10 primeros de su promoción y mientras, como quería darse el gusto de trabajar y estudiar en una cocina en Europa, se inscribió en una escuela.

Allá cocinar, le ayudó a conocer las tendencias culinarias de lo que inevitablemente iba a llegar a Paraguay años más tarde.

Al regresar a Paraguay trabajó con su padre hasta que él enfermó, y fue ahí donde

un amigo le tendió la mano con una oferta laboral que no rechazó, fue su primer trabajo como emprendedor en el mundo del catering, y ahí fue haciendo equipo. Primero hacía un evento, luego dos, tres y así fue creciendo.

Dedicarse a la gastronomía considera como un trabajo agotador pero muy gratificante.

Actualmente es chef propietario de la Cuina de Jorge Iriberry.

Chimichangas de pollo

INGREDIENTES

- 400 g de pechuga PECHUGON (deshuesada y sin piel)
- 8 tortillas mexicanas grandes
- 320 g de verduras cortadas en cuadraditos (locotes, cebollas)
- 160 g de queso mozzarella rallada
- 40 g de panceta
- 40 g de sofrito de frijoles (opcional)
- Maicena c/n

PREPARACIÓN

Relleno

Cortar la pechuga y la panceta en cuadritos y sellarlas en la sartén plana con poquito de aceite. Reservar.

Saltear las verduras hasta ablandarse, y agregar la pechuga con la panceta, cocinar unos minutos. Salpimentar, y agregar el orégano. Reservar.

Disponer las tortillas sobre las mesas.

Pintar con el sofrito de frijoles (opcional). Agregar la mozzarella rallada.

Colocar en el centro una porción de relleno y doblar como “paquetito”, dos puntas primero y las otras dos puntas después.

Sellar con agua y maicena.



Tips saludables

Si estás entrando a la adultez y te preocupa la osteoporosis o la artritis, comer pollo te ayudará en tu lucha contra la pérdida ósea gracias a su alto contenido proteico.



Deyma de Kerling

Directora y profesora del curso de Profesorado del Centro de Arte Culinario del Paraguay, año 1.987-1.991, actualmente Presidenta Honoraria Vitalicia. Catedrática del curso de Nutrición, en la Formación Médica de Post Grado Facultad de Medicina (U.N.A)

Directora, propietaria y profesora del Instituto Técnico Superior de Arte Culinario “Prof. Deyma de Kerling” (I.T.S.A.C) desde 1.972. Docencia en Arte Culinario 47 años con participación de más de 60.000 alumnos que pasaron por las aulas. Enseñanza en todas las ramas de cocina para Profesionales del Ministerio de Educación y Cultura.

Conductora en canal 13 del programa “Cocinando con el 13”. Directora y conductora de su propio programa “Tardecitas Deliciosas” con las siguientes secciones: Cocina, nutrición, belleza y salud; emitido por canal 9 SNT. Productora y Conductora del Programa “Nutrición & Salud con la Prof. Deyma de Kerling”. En total lleva más de 7.000 programas televisivos, emitidos



por más de 36 años en forma ininterrumpida.

Libros editados “El Práctico ABC del Arte Culinario”, “Cuida tu Corazón”, “Práctico Libro de la Nutrición y Dietética”, “Con sabor a Paraguay- “Paraguái Rembi”u”, “Mis Mejores Recetas de la T.V.”

Fue galardonada por el Centro del Arte Culinario del Paraguay con la “Olla de Oro”, también por 4 años consecutivos, por High Class Producciones “Estrella de Oro a la Popularidad” y por varios años consecutivos, para los premios Luis Alberto del Paraná.

Figura entre las 500 mejores mujeres paraguayas Contemporáneas de la Lic. Sara Díaz de Ramírez Boettner. Figura en la Enciclopedia Biográfica del Paraguay del Bicentenario.

Reconocimiento otorgado por el Congreso Nacional por su importante contribución a la Patria como destacada educadora en Arte Culinario, promotora de la comida típica Nacional, escritora de libros de Recetas Típicas Paraguayas, de Nutrición y Dietética, cuyo aporte favorece al mejoramiento de la calidad de vida de las familias Paraguayas.

Terrina de pollo y hortalizas

INGREDIENTES

- 4 patas de pollo con muslo PECHUGON
- o 2 pechugas de pollo PECHUGON
- 1 repollo colorado chico (Lombarda)
- 1 repollo blanco chico (Col)
- 2 cebollas picaditas
- 1 puerro grande picado
- 1 zanahoria grande picada
- 6 cdas. de miga de pan integral
- 2 potes de queso crema light
- 2 huevos
- 2 claras de huevo
- 1 cda. de nuez moscada
- 1 cda. de tomillo
- 1 cda. de sal
- 1 cda. de pimienta
- 1 cda. de jengibre rallado
- 1 frasco de pepinos en vinagre

PREPARACIÓN

Blanquear los repollos y retirarles las hojas grandes, luego blanquearlas nuevamente por 2 minutos en agua hirviendo y salada; ponerlas en agua helada. Picar bien fino el resto y blanquear en la misma agua. Colar y escurrir, secar con papel de cocina.

Mezclar el queso untable descremado

con los repollos picados, la cebolla, el puerro, la zanahoria, los huevos y la miga del pan y la carne de pollo cocida picada y las claras batidas.

Condimentar con la nuez moscada, el tomillo, el jengibre rallado y salpimentar. Con las hojas de repollo, forrar una terrina aceitada intercalando los colo-

res. Rellenar con la preparación y cubrir con las hojas de repollo y los pepinos en vinagre. Cocinar en el horno en baño de María por espacio de 1 hora. Dejar entibiar y desmoldar.

GUARNICION: Arroz frito, con un mix de lechuga y tomatitos cherry.



Recomendación del chef

Esta receta contiene todos los nutrientes necesarios para el cuerpo humano. Tenemos las proteínas en el pollo "PECHUGON" y en las hortalizas las vitaminas y minerales que se complementan con el arroz que es un cereal. Es un menú ideal para niños y adultos.



Jorge Leiva

Alias: Coco

Jorge Daniel Leiva Blanco, más conocido por “Coco”, reúne las cualidades de un gran cocinero y un excelente pastelero.

Su historia gastronómica comienza a los once años. Pidió a su mamá que por su cumpleaños le regale un curso de cocina. Hizo uno corto y después pasó a estudiar con Sarita Garófalo. A los 15 años, ganó el concurso nacional de cocina Clara Benza de Garófalo entre 300 postulantes.

Cuando terminó sus estudios en Garófalo, tuvo primero que finalizar el colegio para obtener el título porque se requería, como requisito, el bachillerato terminado. Mientras, siguió estudiando y fue enviado a capacitarse en importantes centros de estudios en Buenos Aires.

Después de algunos años de ejercer la docencia en el Centro Garofalo, Coco se interesa en el



tema de la producción. Quería poner en práctica lo que había aprendido. Y deseaba comenzar desde abajo, pero tuvo la “mala o buena suerte” de que siempre lo ponían a la cabeza de algo, o en un escritorio para generar ideas y lo alejaban de la producción. Pero, llegado el momento, empezó a descubrir otros aspectos de la gastronomía: conocer gente, restauran-

tes, armar cartas, formulaciones y confiesa que tenía mucho miedo.

A los 19 años, fue nombrado Jefe de Cocina de una de las empresas líderes de nuestro medio y de allí en adelante trabajó en muchos lugares y se inicia con el tema de las asesorías, desde helados hasta carta de restaurantes.

Coxinhas de pollo

con catupiry y cheddar

INGREDIENTES

Masa

- 250 ml de caldo de pollo PECHUGON
- 500 ml de leche entera
- 1 cda. de sal
- 30 g de manteca
- 170 g de harina “000”
- 360 g de harina “0000”

Relleno

- 1 cda. de aceite
- 1 cebolla picada
- 500 g de pollo cocido desmenuzado

- 200 g de salsa de tomate
- ½ cda. de ajo
- Sal fina
- Pimienta negra
- Una pizca de ají molido

Varios

- 4 huevos
- Pan molido
- Aceite c/n
- 150 g de queso cheddar en cubitos
- 300 g de queso catupiry



PREPARACIÓN

Masa: Calentar el caldo de pollo con la leche y la mantequilla.

Una vez que rompa hervor, sumar la mezcla de harinas con la sal y mezclar sin dejar de remover cocinando a fuego medio hasta que se forme una pasta consistente.

Retirar del calor, disponer sobre una

bandeja levemente aceitada y dejar enfriar.

Relleno: Rehogar la cebolla con el aceite, agregar la salsa de tomate y ajo. Cocinar por unos minutos y agregar el resto de los ingredientes.

Mezclar y dejar enfriar (es ideal dejarlo de un día para otro de tal manera a que

la carne quede bien hidratada).

Tomar porciones de la masa, colocar en el centro de una cucharada del relleno, un copete de catupiry y trocitos de queso cheddar.

Cerrar formando un muslito, apanar y freír en abundante aceite caliente.



Hilarión López Cabrera

Nací en la ciudad de Isla Pacú, Cordillera. Trabajé muy duro desde los 7 años con mi papá en la chacra y a la vez estudiaba.

Luego se me presentó la oportunidad de viajar con mi tío a Buenos Aires cuando tenía 17 años, apenas llegué comencé a trabajar en un restaurant. Inicé lavando papa, haciendo los mandados, e incluso me daban trabajo del área de limpieza, todo era muy duro más aún en un país extraño. Allí empecé a aprender cocinar y a conocer los nombres de las mercaderías, los cortes de carnes y el de las verduras, así fue ascendiendo y en menos de un año me nombraron como maestro pizzero, luego como cocinero, y finalmente como encargado del res-



taurant, estuve allí por 5 años luego regresé a Paraguay.

Me casé y empecé a buscar trabajo, gracias a un contacto, llevé mi carpeta a un renombrado hotel del país, en donde una semana después me llamaron y empecé a trabajar desde 1994 hasta la actualidad, iniciando como ayudante de cocina, luego fui capacitándome en Perú y

en Argentina en hoteles de 5 estrellas.

Realicé mis estudios gastronómicos en el Centro Garofalo, y en el Paraguay Japonés cocina oriental y así fui escalando poco a poco hasta convertirme hoy día en el chef principal del Resort Yatch y Golf Club del Paraguay.

Pollo relleno con huevo más colchón de mix verde y canoa de papa con salsa barbacoa

INGREDIENTES

- 200 g de pechuga de pollo PECHUGON
- Sal fina
- 10 g orégano seco
- Pimienta negra molida
- 3 dientes de ajo
- 50 g de cebolla blanca
- 3 huevos
- 20 g de Panko
- 10 g de harina “0000”
- 180 g de papa entera
- 50 g de mandioca para decoración
- 100 g de remolacha para teñir mandioca
- 100 ml de aceite de maíz
- 20 g de azúcar morena
- 50 g ketchup
- 20 g de extracto de tomate
- 10 ml de miel de abeja
- 10 g de pimentón dulce
- 10 ml de salsa perrins (inglesa)
- 10 g de anchoa para decoración
- 1 mazo rúcula fresca
- 1 limón
- 1 mazo berro fresco
- Aceite de oliva



PREPARACIÓN

Picar bien la pechuga a cuchillo, condimentar con orégano seco, sal, pimienta negra molida, agregar yema de huevo, por ultimo agregar ajo con cebolla salteada y mezclar todo junto en un bol para lograr una masa.

Luego cocinar 2 huevos duro a punto, pelar y envolver con la masa de pechuga picada y pasar por harina huevo batido y Panko luego. Freír con aceite no tan caliente.

Para el colchón de mix verde como acompañamiento, lavar bien berro fresco, rúcula fresca y condimentar con aliño de limón, aceite oliva, sal, y pimienta.

Para la canoa de papa moldear la papa en forma de una canoa, poner a hervir agua con un poquito de cúrcuma para que tenga color aproximadamente 20 minutos, luego sacar enfriar y lavar bien.

Para la salsa de barbacoa poner en una

sartén el ketchup, extracto de tomate, miel de abeja, azúcar morena, salsa perri, pimentón dulce y calentar mezclando todo hasta lograr espesar y que tenga un color y listo.

Poner la salsa en la canoa y cortar la mandioca en forma de una lámina luego hervir con el jugo de remolacha para lograr un color y freír, colocar como decoración en la canoa con la anchoa clavando con escarbadiente.



Miguel López

Miguel Andrés López Prieto es un chef internacional con un postgrado en Alta Cocina y Management Gastronómico obtenido en el ISMM – Instituto Superior Mariano Moreno de Buenos Aires, Argentina. Previamente, en el mismo instituto cursó la carrera acelerada para extranjeros de Cocinero y Pastelero Profesional.

También tiene realizado un curso de cervecería artesanal en Buenos Aires, Argentina.

Como un plus, tiene estudios en Relaciones Internacionales, cursados en la Universidad Nacional de Brasilia.



Con 35 años de edad, nació en Asunción y tiene 9 años de experiencia en la cocina, empezando en La Nueva Posta en Pinamar, Argentina, como ayudante de cocina. Ya en Paraguay, fue chef pastelero en el Hotel Guaraní, chef de cocina en el Centro Educativo Sagrado Corazón de Jesús, consultor en Paleta POP helados, titular de la cátedra de Profesional Pastelero y

cursos cortos en el Centro Garófalo.

Es multilingüe, con español, portugués, inglés y guaraní, idiomas en los que puede comunicarse fluidamente.

Joven y emprendedor, Miguel Andrés es toda una promesa en la cocina paraguaya.

Bastoncitos de pollo y panceta

INGREDIENTES

- 700 g de pechuga deshuesada sin piel PECHUGON
- 250 g de panceta en tiras
- Sal, pimienta a gusto
- 200 g de zanahorias
- 1 mazo de lechuga mantecosa
- 50 g de manteca sin sal

PREPARACIÓN

Cortar la pechuga en bastones y salpimentar levemente.

Envolver la panceta alrededor de los bastones de pechuga.

En una sartén precalentado, agregar los bastoncitos cuando estén dorados de un lado voltearlos y agregar la manteca cocinarlos por espacio de 10 minutos,

5 minutos por lado o hasta que alcance temperatura interna de 75º C.

Rectificar el sabor con sal y pimienta.

Blanquear en abundante agua con sal los bastones de zanahorias por espacio de 2 minutos.

Disponer la lechuga como cama para los



bastones de pollo y panceta.

Guarnecer con los bastones de zanahoria.

Recomendación del chef

Este plato es especial para platillo de entrada o para compartir en reuniones informales.



André Magon

Chef y Empresario, graduado en el Culinary Institute of America de California, cocinero multicultural creativo, siempre en búsqueda de algo diferente e inédito, sorprender y ser sorprendido, rechazando lo obvio y abrazando lo desconocido, permitiéndose darse un capricho en un mundo multi-sensorial, empujando los límites de la alimentación y el arte.



Brochetas condimentadas PECHUGON

INGREDIENTES

- 1 paquete de brochetas de corazoncitos condimentadas PECHUGON
- 1 paquete de brochetas de media ala condimentadas PECHUGON
- Mandioca pre cocida
- Aceite c/n
- Choclo entero c/n
- Dientes de ajo
- Mayonesa c/n
- Pimienta negra c/n

PREPARACIÓN

Disponer las brochetas sobre la parrilla junto con el choclo partido en la mitad y los dientes de ajo pelados.

Una vez asado el ajo, machacar con aceite de oliva y luego mezclarlo con un

poco de mayonesa y pimienta negra.

Por otro lado, hervir aceite en una sartén y freír la mandioca.



Tips saludables

El pollo absorbe aromas fácilmente, particularmente de los cítricos. Por ello, te recomendamos prepararlo con limón, naranja y otras frutas cítricas, pues la carne se encargará de adueñarse de estos sabores y olores.



Graciela Martínez

Nacida en la Colonia San Lázaro, cerca de Vallemí (Departamento de Concepción) sobre el río Apa, en el límite con el Brasil (si mi madre hubiera cruzado el río, hoy sería una brasileña). Mi padre trabajaba en la perforación de pozos petrolíferos en el Chaco, específicamente en Camacho (hoy Mcal. Estigarribia).

Tal vez por nómada como nuestros ancestros (recorrí todo el Paraguay de norte a sur y de este a oeste) favoreció mucho mi interés en averiguar sobre las comidas antiguas. Pero todo esto era básico, desordenado, cuando se presentó la oportunidad de estudiar etnococina, una ciencia que estudia la alimentación primitiva y autóctona de los primeros habitantes del planeta, hasta llegar a las comidas mestizas y contemporáneas, pero, poniendo énfasis en el estudio de la alimentación americana y sobre todo la de los guaraníes.



Me declaro una defensora incondicional de nuestros hermanos nativos, también soy amante de nuestras comidas autóctonas, tales así que hace más de treinta años que me dedico a rescatar los nombres de muchas comidas prehispánicas y pos-colombinas, y la técnica de cocción que utilizaban nuestros antepasa-

dos guaraníes y también las de otras etnias.

Estoy convencida que una comida típica paraguaya, elaborada con conocimiento adecuado, con calidad y delicadeza, se puede servir con seguridad en mesas de etiqueta, elegantes y presentables.

Gallina (aforrado) mestiza

INGREDIENTES

- Una gallina grande PECHUGON
- Cebolla, hojas de laurel
- 1 locote rojo, jugo de limón
- 2 dientes de ajo
- Pimienta y sal a gusto
- 4 huevos
- 150 g de queso Paraguay desmenuzado
- 1 taza de leche
- 2 cdtas. de sal gruesa
- 1 cda. llena de anís
- Almidón c/n

Para la chipa

- 150 g de grasa de cerdo

PREPARACIÓN

Colocar la gallina en una olla con abundante agua y sal, algunas cebollas, hojas de laurel y otras verduras. Hervir hasta que la gallina quede blanda. Una vez ablandada la carne, sacar del fuego y dejar enfriar dentro del caldo. Sacar del recipiente y condimentar con jugo de limón, ajo, sal y pimienta, dejando reposar así por media hora. Luego untar con manteca o grasa de cerdo para colocar en asadera. Introducir en horno muy caliente (250^o C) para dorar la gallina.

Cuando esté dorada, sacar y dejar enfriar nuevamente para ser envuelta en una masa de chipa de almidón.

Batir la grasa hasta que esté cremosa. Agregar uno a uno los huevos, el queso desmenuzado, la sal disuelta en la leche y el anís bien estrujado con la palma de las manos. Incorporar el almidón la cantidad que absorba la crema de grasa como para amasar. Luego de sobar sobre una mesada, extender la masa de almidón con el palote de amasar; poner en el centro



la gallina asada y envolver con esta masa tratando de darle con ella la misma forma de la carne asada. Introducir en horno caliente (200^o C) para cocinar la masa de la chipa con la cual está forrada la gallina.

Cuando el envoltorio de chipa se note que esté cocida, retirar del horno. Para servir, se rompe el envoltorio de chipa que servirá como acompañante de la carne de ave asada.

Recomendación del chef

El caldo donde hirvió la gallina puede ser utilizado para una sabrosa sopa con arroz o con unas pelotitas de harina de maíz convertirlo en un sabroso vorí vorí.



Liz Martínez

Arquitecta y cocinera profesional.

De Panadería pasó a Confeitería, luego a Repostería, después hizo Cocina, hasta que finalmente obtuvo el título de Técnico Gastronómico.

En el año 2.007 su vida dió un giro inesperado, presentándose a un concurso para cocineros de la marca Knorr y fue ahí donde se convirtió en una figura de la televisión nacional, siendo parte del staff de varios programas de TV.

Actualmente es chef de la marca Knorr en Paraguay para la empresa Unilever y docente de la Universidad Nacional de Asunción, en las cátedras Gastronomía 1 y 2 de la carrera Licenciatura en Gestión de la hospitalidad.



Chipa so' o relleno con pollo

INGREDIENTES

Para el relleno

- 1 pechuga de pollo PECHUGON
- ¼ taza de aceite de oliva
- 1 cebolla
- 1 locote rojo
- 1 locote verde
- Sabor al horno Knorr® hierbas
- 1 ají
- Orégano a gusto

PREPARACIÓN

Para el relleno

Retirar la piel y los huesos a la pechuga. Reservar.

El sobre de Sabor al horno Knorr está dividido en dos partes, una donde está la bolsa y otra donde está el sazónador.

Cortar con cuidado la parte superior del sobre y sacar la bolsa para hornear. Retirar el sticker y conservar el cintillo azul que se utiliza para luego cerrar.

Ubicar en la bolsa la pechuga y los vegetales cortados en trozos medianos. Agregar el sazónador y mover la bolsa hasta que todo esté uniformemente recubierto.

Cerrar con el cintillo azul.

Poner en forma horizontal en una fuente

- Sal y pimienta a gusto

Para la masa

- 500 g de harina de maíz
- 1 cda. de maicena
- 200 g de queso Paraguay
- 100 g de manteca
- Leche c/n
- Sal c/n
- 1 huevo p/ pincelar

para horno (puede ser de vidrio, aluminio, enlozadas, etc.) Pinchar 2 o 3 veces en la superficie.

Introducir al horno precalentado a 200° C y cocinar durante 35 minutos.

Retirar y cortar el extremo de la bolsa para abrirla (tomar cuidado con el vapor que sale de la bolsa al cortarla).

Procesar el pollo con los vegetales y el líquido de cocción, añadir el orégano. Mezclar y rectificar sal y pimienta.

Dejar enfriar para armar los chipa so'o.

Para la masa

Colocar en un bol la harina de maíz junto con la maicena, la sal, el queso Paraguay desmenuzado y la manteca.



Formar un arenado.

En el centro colocar el huevo e ir vertiendo de a poco la leche hasta obtener una masa muy suave (igual a la de los vori vori).

Armado

Hacer 2 bollitos con la masa de chipa, aplanarlos y en uno de ellos colocar el relleno de pollo y tapar.

Cerrar bien y darle la forma deseada.

Disponer en una placa enmantecada y hornear a 180° C por unos 20 a 25 minutos hasta que queden bien doradas.

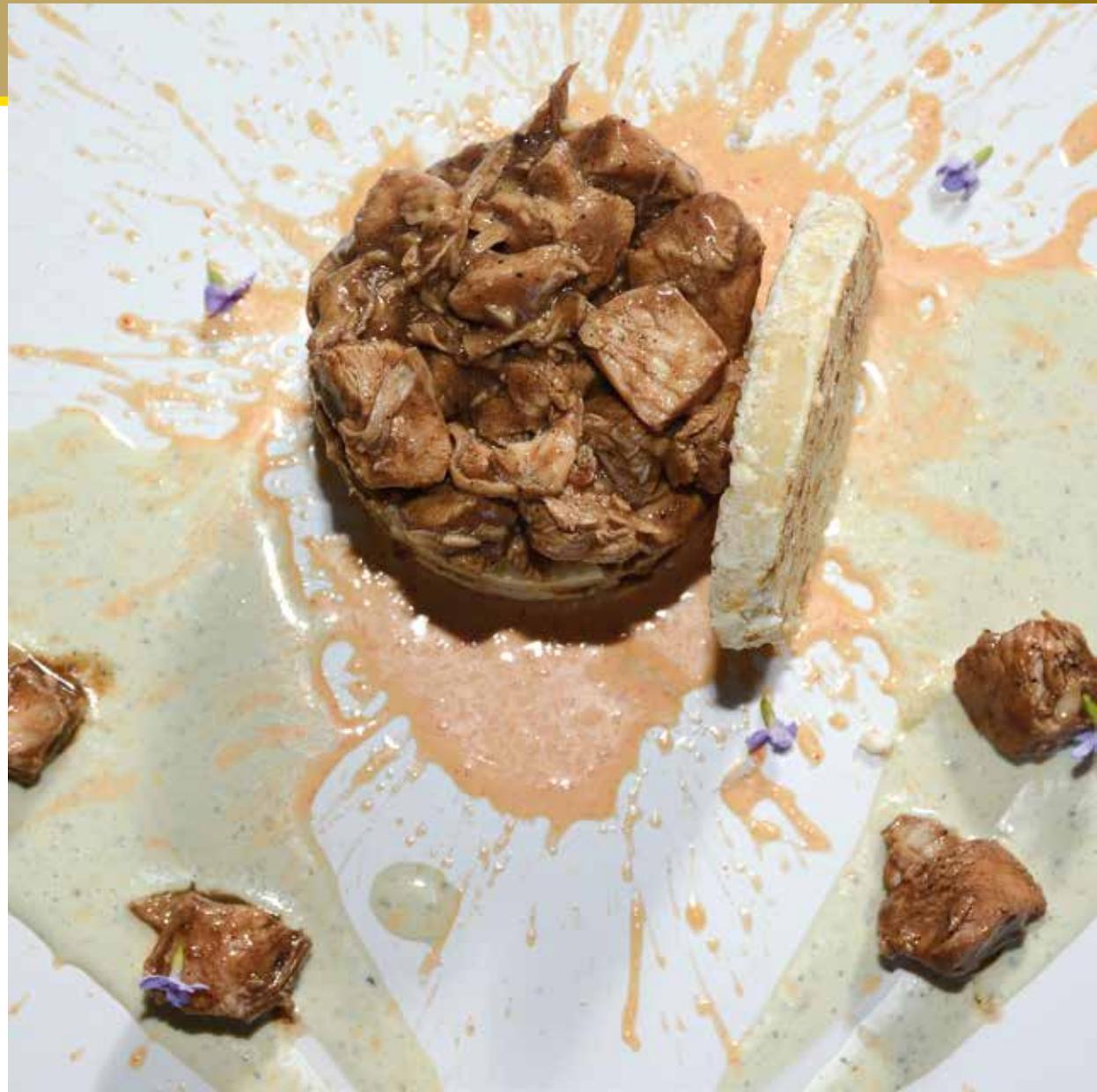


Rodrigo Martínez

Desde muy chico me gustó mucho la cocina, siempre soñaba con estar en un programa televisivo. Con el correr de los años, salí del país y egresé en el IAG en el 2.007, viví casi 4 años en Buenos Aires, allí hice pasantía en varios restaurantes.

Después volví a Paraguay, estuve trabajando por los hoteles LA MISIÓN y el BOURBON.

Siempre me proyecté a tener un negocio propio, tal es así que empecé con pizzas a la parrilla, TATATI PIZZA GOURMET, tuvo



mucho éxito. Después de un tiempo, me inicié en TV reemplazando a Enrique Landó, el tiempo que demandaba, me llevó a cerrar mi local y abocarme a ejercer la docencia gastronómica, iniciando así una etapa nueva en mi carrera, sigo enseñando hasta la actualidad en el IGA.

Luego tuve el honor de conducir el programa RICOS Y SABROSOS, y actualmente soy cocinero del programa AL ESTILO PELUSA y TERERE JERE.

Mbeju ryguasu

INGREDIENTES

Relleno

- 300 g de pechuga de pollo PECHUGON
- 100 cc de vino tinto
- 50 cc de Yakissoba
- 1 ajo
- Caldo de verdura c/n
- 1 hoja de laurel

- Nuez moscada c/n
- Sal y pimienta

Otros

- 500 g de almidón
- 200 g de manteca
- 250 g de queso Paraguay
- 10 g de sal

PREPARACIÓN

Mezclar los secos, almidón más sal. Luego agregar la manteca e ir mezclando hasta integrar bien con todo lo seco.

Agregar el queso y si fuese necesario un poco de agua o leche.

Relleno:

Cortar en cubos las pechugas y dejar

macerar con todo los ingredientes. Por lo menos 2 horas.

Sellar y luego cubrir con caldo. Cocinar hasta que reduzca todo el líquido. Listo!



Tips saludables

La proteína en el pollo contribuye al crecimiento muscular, mejora el desarrollo y ayuda a mantener un peso corporal saludable y a bajar de peso.



José Matos

Yo José Antonio Matos Balon, nací en Cuba. A las ocho años por el deber de ayudar a mi madre tuve que dar mis primeros pasos en la cocina, y así mis primeros comenzales fueron mis dos hermanos. Luego que terminé la Universidad, la paga en la hostelería era mayor a la de un universitario, entre en el primer hotel cinco estrellas que se hizo en La Habana, Meliá Cohiba, de ahí me fui enamorando de la cocina.

Primero de bachero y después estudié en la Escuela de Hotelería y Turismo de Varadero y me hice cocinero. Mis sueños se hicieron más grandes y estudié en la Escuela de Hostelería de Sevilla. Viajo en busca de sabores



y nuevos platos. Este trabajo se convirtió en mi pasión, tengo mi estilo, y soy un convencido de la cocina clásica francesa y hoy estoy

aquí de chef en Rakiura. Continúo estudiando, porque esta profesión al convertirse en arte cambia todos los días.

Pollo a la capresse

INGREDIENTES

- 100 g de pechuga de pollo deshuesada PECHUGON
- 60 g de panceta
- 30 g de jamón
- 50 g de queso muzzarella
- 30 g de tomate concasse
- 6 hojas de albahaca
- Sal y pimienta a gusto
- Orégano a gusto
- 6 g de mostaza
- 2 dientes de ajo
- 50 g de batata
- 40 g de risotto crocante
- 30 cc de salsa de guacamole
- 2 flores de vainilla
- 4 brotes de rúcula

PREPARACIÓN

Cortar la pechuga en dados y procesar con un mixer, salpimentar y poner la mostaza y el orégano, reservar. Tomar las pancetas feteadas y colocarla una al lado de la otra semi montada sobre el papel de aluminio.

Cortamos el tomate una vez pelado y sin semilla y lavamos nuestras hojas de albahaca. Armamos: panceta, le pone-

mos la pechuga procesada, el jamón, el queso, las hojas de albahaca y el tomate. Luego enrollamos como si fuera un sushi usando la estera, pero en este caso es el papel de aluminio.

Luego llevamos al horno por espacio de 25 minutos a 180º C. Conjuntamente con la batatas que al igual se envuelve en papel de aluminio condimentada.



Armado: primero la salsa, después cortamos las puntas del pollo capresse y se realiza un corte transversal, se coloca como torres, luego las batatas con un mismo corte y el risotto crocante, por último los brotes y las flores. Plato terminado.

Recomendación del chef

Si le es muy difícil el risotto, igual puede utilizar el guiso de arroz que le quedó del otro día, solo debe ponerlo en el horno a 100º C de temperatura, por espacio de una hora y media.

Es importante que al enrollar la preparación monte sobre la panceta para que no se le desarme.

Puede usar otra salsa como el pesto, si no le gusta en guacamole.



Rosa Mauger

Nace en Asunción en el año 1.965. Cursa sus estudios gastronómicos en O'Hara Escuela Integral Gastronómica en el año 2.006.

Incursiona como docente en el año 2009 dictando cursos de formación y capacitación de Cocina y Panadería en varias localidades del país. Hasta la fecha se desempeña como docente y escribe para varias revistas de gastronomía.

En el 2.011, es parte de la delegación a México para hacer Cocina Paraguaya en el Congreso anual de Cocina, Hotelería y Turismo; en OAXACA por el año del Bicentenario de nuestro país.

En el año 2.015 conforma la ACPY (Asociación de Chefs del Paraguay) como socio fundador, donde actualmente es secretaria.



Suprema de pollo rellena en salsa de cebolla morada y mango

INGREDIENTES

- Pechuga de pollo PECHUGON
- 2 fetas de jamón cocido
- 100 mg de ricotta
- 1 cda. de morrón asado picado
- 1 huevo
- Sal y pimienta a gusto

Para la salsa

- 1 cebolla morada en aros
- 1 mango en tajadas
- 1 cda. de jengibre rallado
- Condimento a gusto
- Sal y aceite a gusto
- 100 cc de vino blanco
- 10 mg de miel

PREPARACIÓN

En un bol mezclar el jamón, la ricotta y el morrón picado, condimentar a gusto y ligar con un huevo. Reservar.

Con la ayuda de un cuchillo dividir la pechuga y hacerle a cada parte (suprema) un corte en forma de bolsillo, condimentar a gusto y rellenar con la mezcla anterior, cuidando de cerrar la abertura

con palillos.

En una cacerola con un poco de aceite sellar las supremas rellenas de ambos lados, agregar la cebolla, el jengibre y el mango, rehogar.

Desglasar con el vino blanco, agregar la miel. Dejar cocinar a fuego lento hasta



tener la consistencia deseada.

Servir acompañado de puré de papas o arroz a gusto.

Recomendación del chef

La carne de pollo condimentada y refrigerada por alrededor de 30 minutos adquiere mejor sabor.



Idalina Méndez

Formación Profesional: Escuela de Cocina Otillia Kussmin, 3 años de formación en el área de Pastelería.

Escuela Superior de Cocina Alicia Berger, Carrera para Cocina Profesional 3 años.

Carrera de Pastelería, 2 años.

Escuela de Panadería y Pastelería Marcelo Vallejo, Carrera de Panadería, Pastas Semi Industriales.

Buenos Aires, Argentina.

Trabajos realizados a la fecha. Asesorías: Chef del Paulista Grill, Asesora. Madeleine. La Miga. Textiles, Unpar actualmente. La Vienesa. Penal de Tacumbú y Emboscada. Supermercado Bonimar. Austria. Gods Pan. Alimentos y Servicios. La Tata. Tecnocentro. Comepar. Sama Suchi. La Antigua Estación. De la Abuela. Quie-



ro Más, Fábrica de Pastas desde el 2.016 a la actualidad.

TELEVISIÓN: Invitada del programa de Ricos y Sabrosos con Rodolfo Angenscheidt. Red Guaraní, invitada por 1 año semanalmente con Jazmín Pazos. Invitada en el programa del Señor Peter Stenger en Cocina Rica. Invitada por el

Señor Julio Fernández, Red Guaraní. T.V. Alicante Producciones año 2.016 Pastelería, Panadería y Repostería por 1 año. T.V. desde año 2.016 a 2.017 Cocina Rica "Sabores y Colores".

Propietaria de la Escuela de Cocina "Idalina Méndez" desde el año 2.004 a la fecha.

Hamburguesa de pollo con cheddar

frito en lecho crocante de mandioca

INGREDIENTES

- 1 Kg. de pechuga deshuesada PECHUGON
- 180 g de panceta picada
- 15 g de ajo picadito
- 1 mazo de perejil sin tallo bien picadito
- 200 g de pan fresco procesado
- 150 g de claras de huevo
- 20 g de sal
- 1 g de pimienta
- 150 g de queso cheddar para rellenar

Para rebozar

- 300 g de Panko
- 200 g de harina “0000”
- 2 huevos enteros
- 1 Lt. de aceite para freír

Guarnición

- 500 g de mandioca pelada y cortada en juliana



PREPARACIÓN

Limpiar la pechuga de pollo, sacando piel, hueso y grasa, picar la mitad a cuchillo y el restante procesar con la panceta y el ajo.

Procesar el pan con el perejil e ir uniendo todos los ingredientes, agregar la sal, la pimienta y mezclar bien.

Agregar la clara y terminar de mezclar bien.

Tomar una porción y poner en un aro aplanar y luego 2 fetas de queso cheddar, cubrir con otra parte de la preparación, sacar y pasar por la harina, el huevo y el Panko.

Freír en abundante aceite a 170°C.

La mandioca pelar y cortar en fetas

y luego en bastoncitos, secar con papel y freír hasta que tenga un leve color dorado.

Montaje

Poner la hamburguesa y la mandioca paille.

“ Que rica es la vida. PECHUGON. ”



Irene Ort-Snep

Nació en Encarnación, hija de inmigrantes eslovaco y polaca. Egresó como Experta en Arte Culinario del Instituto María Clara Benza de Garófalo y luego con el título de Profesora del Centro Garófalo, se dedicó a la enseñanza de Cocina Saludable por varios años en el mismo centro.

Actualmente se dedica a dar clases de “Cocina Saludable” en la FUPADI (Fundación Paraguaya de Diabetes), en donde es Presidenta del Consejo de esa institución sin fines de lucro, que se dedica a la educación y orientación de las personas con diabetes y a sus familias para convivir con la enfermedad y así también desarrollar e implementar programas de prevención y detección.



Supremas rellenas

INGREDIENTES

- 4 supremas (2 pechugas) PECHUGON
- Sal, pimienta y limón c/n
- 8 rodajas de tomates
- 100 g de queso Paraguay
- Rellenos varios
- 100 g de queso ricotta
- 4 tomates secos (hidratados)
- 1 puerro
- Albahaca c/n
- 4 trozos de lemon grass (parte blanca del cedrón capi'i)

Salsa Blanca

- 2 tazas de leche descremada
- 2 cdas. de almidón de maíz (maicena)
- Rocío vegetal
- Sal, pimienta
- Nuez moscada c/n



PREPARACIÓN

Con un cuchillo abrir la suprema a lo largo por la parte más ancha. Luego aplastar entre 2 láminas de papel film.

Rellenar con los ingredientes citados y enrollar. Sujetar con palillos, lubricar con

rocío vegetal y dorar en una sartén de teflón. Acomodar en una fuente que pueda ir al horno lubricada con rocío vegetal y con un poco de agua.

Cocinar en horno moderado por 30 minu-

tos. Bañar con la salsa blanca y decorar con el queso Paraguay y las rodajas de tomates, llevar nuevamente al horno por 5 minutos.

Y luego servir.

Recomendación del chef

Como en estos últimos años ha aumentado considerablemente la obesidad y la diabetes, mi recomendación es comer sano y tener en cuenta las porciones.



Gilda Pane

Licenciada en Nutrición egresada de la Universidad del Norte, Paraguay. Profesional en Artes Culinarias y Chocolatier Profesional por el Instituto Gastronómico Internacional “Mausi Sebess” de Argentina.

Especializada en Alta Pastelería por el International School of Pastry Arts de Paco Torreblanca-Petrer, España.

Posgrado en Nutrición Funcional, Sociedad Argentina de Nutrición Clínica en Argentina. Especialista en Didáctica Superior Universitaria por la Universidad Nacional de Asunción. Docente Titular de las Cáte-



dras de Técnica Dietética y Culinaria I y II, Pasantía en un Servicio de Alimentación y Optativa III: Gastronomía en la Universidad del Norte, Sede Asunción.

Docente Titular y encargada del 3º Año de Técnico Superior en Gastronomía y Alta Cocina con énfasis en Dietoterapia en el

Instituto de Gastronomía IGA - Paraguay, en la Sede Asunción.

Asesora Gastronómica - Nutricional permanente en el Restaurante de comidas saludables y para Deportistas “Fithouse”, Asunción, Paraguay.

Pollo relleno empanizado

con semillas, y salsa de champignones

INGREDIENTES

- 250 g de pechuga PECHUGON
- 30 g mix de semillas (sésamo blanco y negro, girasol, chia y lino)
- 5 g pimentón dulce
- 30 g (2 mazos) de espinaca cruda en chiffonade
- ¼ cebolla blanca en brunoise
- 20 g de queso crema light
- 2 cc de aceite neutro
- 1 diente de ajo picado
- 50 g de champignones laminados
- 20 g c/u morrones de 3 colores en brunoise
- 5 cc de aceite neutro

Cremoso

- 150 g de calabaza
- 30 g de queso crema light
- 1 cdt. de tomillo fresco
- 10 cc de aceite de oliva
- Sal y pimienta c/n

Salsa

- 100 cc de crema de avena
- 10 g de curry



PREPARACIÓN

Precalentar el horno a 200°C. Mezclar las semillas con el pimentón dulce.

Cocinar la calabaza envuelta en papel aluminio con aceite de oliva y tomillo durante 30 minutos aproximadamente o hasta notar que esté bien blanda. Posteriormente procesar junto con el queso crema, sal y pimienta. Reservar.

En una sartén calentar aceite neutro, saltear la cebolla y la espinaca, retirar del fuego, entibar, mezclar con el queso crema.

Abrir un bolsillo al costado de la pechuga de pollo, rellenar con la preparación anterior y empanizar con las semillas y el pimentón. Cocinar por 20

minutos al horno.

Salsa: en una sartén calentar aceite, agregar el ajo y el curry, dorar, agregar los morrones, cocinar por un par de minutos y agregar la crema de avena.

Servir el cremoso junto con la pechuga de pollo y la salsa.



Rocío Pangrazio

Conocida y querida repostera, amante de la cocina saludable pero el destino le deparó una exitosa vida profesional en donde la harina, la manteca y el azúcar son sus inevitables aliados.

Comenzó a estudiar cocina con O'Hara y Centro Garfalo. Después estudió en el Instituto Argentina de Gastronomía (IAG) durante cuatro años, yendo y viniendo a Buenos Aires. Como quería obtener un título concurreo luego, también en la capital argentina, al Instituto de Mausi Sebes, una de las más prestigiosas de Argentina. Finalmente, se especializó en pastelería acudiendo a los cursos de Osvaldo Gross, el mejor repostero de América Latina.

Además estudió en el Colegio de Cocineros



del Gato Dumas, con el mismo Dumas y con el italiano Donato de Santis.

Así, logró formarse profesionalmente en todos los ramos de la gastronomía, dulces y salados, por englobar de alguna forma. Destaca que el éxito del resultado final de cada plato, se atribuye a utilizar materias primas

de primera calidad.

Actualmente, se desempeña como docente de pastelería y gastronomía en el IGA. Además asesora a la empresa Doña Angela y al hotel La Misión. Podemos verla cada miércoles en el programa VIVE LA VIDA, en el espacio de cocina por Telefuturo.

Pechuga de pollo en masa de brioche

INGREDIENTES

Relleno

- 2 supremas PECHUGON
- 1 cebolla
- 1 locote verde
- 1 locote rojo
- 1 zucchini
- 1 diente de ajo
- 1 cda. de mostaza
- 2 fetas de queso
- Sal y pimienta

Masa

- 250 g de harina “0000”
- 15 g de levadura fresca
- 25 ml de leche
- 2 huevos
- 5 g de sal
- 70 g de manteca
- 10 g de azúcar



PREPARACIÓN

Masa: Disolver la levadura con la leche y el azúcar.

Formar una masa con todos los ingredientes. Trabajar por 10 minutos. Dejar fermentar al doble del tamaño. Desgasificar y utilizar.

Relleno: Sellar las supremas y salpimentar.

Sudar las verduras.

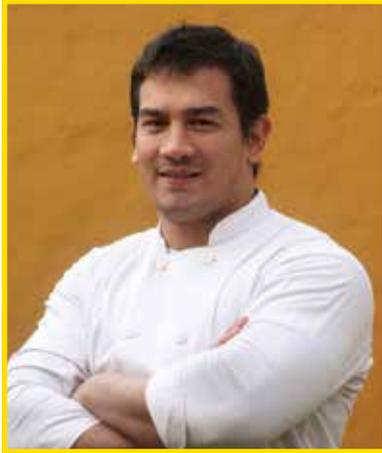
Estirar la masa. Colocar la feta de queso. Luego la suprema, la mostaza y las verduras.

Cerrar la masa y pintar con huevo.

Llevar al horno por 25 minutos.

Tips saludables

La carne de pollo es un alimento muy versátil que se presta a multitud de preparaciones culinarias, admite todos los acompañamientos imaginables, con verduras y hierbas aromáticas, escabechados y en adobo.



Álvaro Paredes Villamayor

Alias: Pich

Bachiller Técnico en Administración de Negocios. Colegio de San José, año 2.001.

Técnico en Gastronomía Recibido en el Instituto de su abuela la Sra. María de los Ángeles de Villamayor, año 2.005

Especialista en Alta Cocina. IGA. Paraguay, años 2.008 y 2.009

Actualmente cursando el segundo año de la Carrera Chef Ejecutivo del IGA Paraguay.

Docente en los Cursos de Cocina del Shopping del Sol.

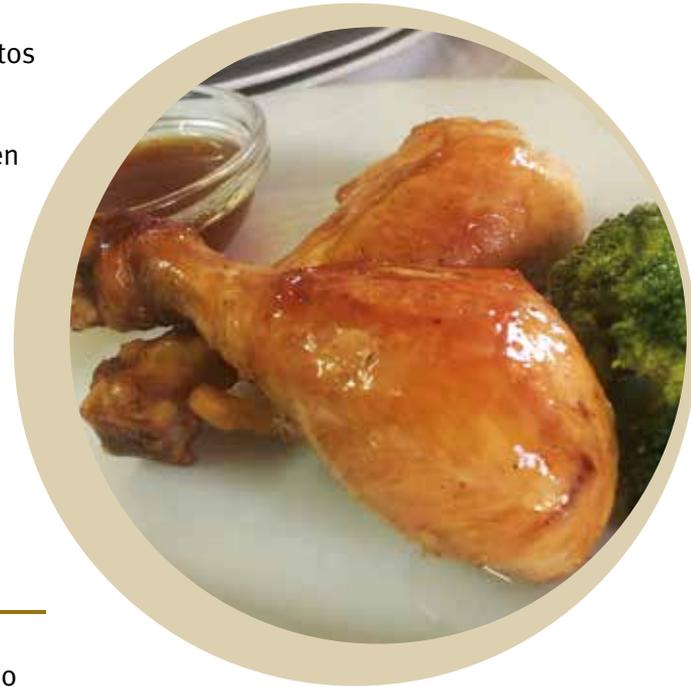
Gerente de Producción de la empresa Riquissimo by Marietta Villamayor.



Patitas PECHUGON “María Antonieta”

INGREDIENTES

- 8 patitas de pollo sin piel PECHUGON
- 3 cdas. de aceite de oliva
- Sal y pimienta a gusto
- Un toque de curry
- Caldo de pollo caliente c/n
- 3 cdas. de miel de abeja
- 1 cabeza grande de brócoli en ramitos pequeños
- 1 taza de blanco de apio cortados en bastones medianos



PREPARACIÓN

Dorar las patitas en el aceite.

Incorporar de a poco el caldo caliente cocinando por 15 minutos.

Salpimentar a gusto agregando también el toque de curry.

En el mismo recipiente de las patitas junto con el caldo incorporar los ramitos

de brócoli y bastones de apio dejando cocinarse junto con el pollo, cebando cada vez que sea necesario.

Reservar las patitas y los vegetales. Colar el caldo de cocción y volver a fuego en un recipiente.

Agregar la miel mezclando muy bien

dejando en el fuego sin llegar a hervir.

Servir las patitas, como guarnición los verdes y la salsa de miel, todo bien caliente.

Tips saludables

Una de las ventajas que ofrece la carne de pollo es que es muy fácil de digerir, ya que es blanda y de fácil masticación.



Claudia Pastrone

Nací en Torino en la bella Italia el 11 de Abril de 1.969, salí de Europa cuando tenía 6 años y viajé mucho por varios países en compañía de mis padres.

Estudié en un internado en Suiza donde aprendí mi primer francés, vacacioné en Barcelona España varios veranos de mi vida donde aprendí español.

Viajé con mis padres a Sudamérica y nos instalamos un tiempo en Venezuela, nos quedamos 1 año en Panamá, viví en Ecuador como 6 años hasta cumplir 16 años donde estudié gran parte de mi primaria y secundaria en el Colegio San Francisco de Sales en Quito, Ecuador, allí ingresé a trabajar en el Hotel Intercontinental en Quito, Ecuador, como aprendiz de repostería con un gran chef patissier francés cuyo nombre es Jean Luis, mi maestro me



ayudó mucho a dar los primeros pasos en el ambiente de la repostería.

Viajamos a Estados Unidos donde quedamos viviendo más de 3 años y finalmente me mudé a Paraguay donde me casé y tengo 3 hijas.

Tengo la dicha de trabajar actualmente con mi hija Stephanie en mi empresa.

Resido en Paraguay desde hace 28 años, aquí aprendí repostería, cocina italiana con

mi padre Adriano Pastrone y Administración de Empresas. Trabajé mucho tiempo con mis padres en sus dos restaurantes Il Tegamino y la Trattoria Alpina.

Me independicé a los 24 años y continué con la empresa que mi padre me dió cuando él vendió todo para ir a Europa.

Casa Pastrone es una empresa de catering que se desenvuelve en el mercado hace más de 20 años.

Agnolotti tricolores de pollo

con salsa fungi

INGREDIENTES

Relleno

- 500 g de pechuga deshuesada PECHUGON
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 1 cda. de orégano
- Espinaca salteada
- 1 pizca de sal
- Queso rallado
- Curry
- 1 huevo

Masa

- 1 Kg. de harina
- 100 g de pimentón dulce
- 30 g de sal
- 6 huevos
- Espinaca congelada

Salsa fungi

- 100 g de fungi
- Sal
- 50 g de manteca
- 2 dientes de ajo machacados
- 500 g de crema de leche
- 2 cdas. de maicena

PREPARACIÓN

Relleno: Hervir el pollo con la zanahoria, cebolla, orégano y sal. Dejar enfriar y moler con el procesador de cocina o el molino. Mezclar con queso rallado, curry y un huevo crudo para dar consistencia a la preparación.

Masa: Poner 300 g de harina, 10 g de sal y dos huevos en un bol y amasar para formar la masa blanca. La masa tiene que ser dura al tacto y maleable, no se tiene que pegar a la mesa. Para masa roja misma cantidad que el anterior en otro bol y se le agrega pimentón dulce, amasando con un poco de agua. Para la masa verde mismo procedimiento pero

agregarle espinaca previamente hervida y licuada. Formar tres rectángulos de masa blanca roja y verde y superponerlos como si fuesen hojas de un libro. Cortar con un cuchillo filoso lonjas de 1 cm. de ancho y formar la cinta tricolor gruesa de 1 cm. de espesor. Aplanar con la mano suavemente y después pasar por la máquina y afinar hasta que quede bien finito como de 1 mm. Colocar el relleno de pollo sobre cada cinta tricolor e ir formando cada agnolotti. Sellar cada masa con la ayuda de un poco de claras de huevo y cortar los triángulos tricolores. Reservar en el congelador



por separado sobre una rejilla hasta el momento del uso.

Salsa: Hidratar los fungi con agua caliente dejar reposar hasta que se ablanden, generalmente 15 minutos son suficientes. Derretir la manteca en la sartén con el ajo hasta que tome color dorado suave, colocar los fungi y saltearlos para que tomen el gusto y salar. Licuar la crema con la maicena y derramar sobre la preparación de fungi y cocinar hasta que tome el hervor la preparación, agregar queso rallado y un poco del agua de la hidratación de los fungi. Hervir los agnolottis en agua salada abundante por cinco minutos y colocar la salsa caliente justo antes de servir a la mesa.



Paolo Pederzani

El amor a la cocina de Polo Pederzani surge desde su infancia donde aprendió a cocinar con sus abuelos, en Italia.

Luego viene a vivir al Paraguay, y con sus padres abren un restaurant, donde siguió aprendiendo.

Formó una familia numerosa, y el centro de reunión siempre fue la cocina de la casa.

“DE LA CASA PEDERZANI” es un reflejo de eso, de lo familiar, de las costumbres a sus 9 hijos les gusta meterse en la cocina siguiendo el ejemplo de Don Paolo, algunos mejores cocineros que otros.



La idea “De la casa Pederzani” se fue creando al correr del tiempo, Paolo siempre cocinaba para los amigos. Fue uno de los creadores de la Comilona de Teletón donde todos los años cocinaba pastas con un grupo de amigos. Y de ahí surge la idea de empezar con un servicio de catering gourmet.

Luego se fue incorporando la parte dulce, con Giovanna, que ya desde chica ayudaba a su mamá a hacer tortas. Con el correr del tiempo se van interesando Fiorella (parte administrativa), Anita (parte de marketing), Chiara (chocolatería), Caterina (montaje de mesas) y Andrea (catering). Y ahí nace DE LA CASA PEDERZANI.

Strogonoff de pollo

INGREDIENTES

- 1 Kg. de pechugas de pollo, sin piel PECHUGON
- 100 cc de aceite
- 400 g de cebolla
- Harina
- 100 g de champiñones en rodajas
- 500 cc de caldo de gallina
- 250 cc de crema de leche
- 2 dientes de ajo
- 100 g de manteca
- 1 cda. de puré de tomate

PREPARACIÓN

Cortar el pollo en bastones.

Cortar la cebolla en plumas y reservar.

Hacer puré con los dos dientes de ajo.

Salpimentar el pollo y espolvorear apenas con la harina.

Calentar una sartén, incorporar la mitad de la manteca y la mitad del aceite.

Agregar parte del pollo y sartenear has-

ta sellar, y volver a repetir la acción con el resto del pollo hasta acabarlo.

En otra cacerola poner el resto del aceite y la manteca, e incorporar la cebolla hasta cristalizar, agregar una pizca de sal seguidamente agregar la cucharada de puré de tomate. Mezclar bien e incorporar el caldo de gallina. Agregar al preparado anterior el pollo y cocinar



por unos minutos, agregar la crema de leche, terminar la cocción.

Filetear los champiñones y saltear con un poco de manteca. Y mezclar con el preparado.

Verificar sazón.

Tips saludables

Por sus cualidades y los nutrientes que contiene, la carne de pollo está especialmente indicada para el tratamiento de algunas enfermedades como la obesidad, la diabetes y afecciones cardiovasculares.



Oscar Pintos

Oscar Javier Pintos Leiva. Tiene 28 años. Nació el 2 de setiembre de 1.988, paraguayo.

Estudió en el Centro Garofalo con títulos de, Cocina básica, Técnico gastronómico, Alta cocina, Profesional pastelero.

Trabajos en medios: Año 2.007, En Busca del Chef Knorr, en el SNT.

Al estilo Pelusa, en La tele, año 2.013 - 2.016.

La mañana de Unicanal: En la actualidad.

Locutor de Radio E40: desde 2.015 hasta la actualidad.

Soñador, adicto al tereré, fanático olimpista, paraguayoité, músico bohemio, sin música no arranca su día. Papá de Agostina.



Roll PECHUGON con puré

de mandioca y salsa de mburucuja

INGREDIENTES

- 1 pechuga de pollo PECHUGON
- 3 dientes de ajo
- 1 cda. de orégano
- Sal y pimienta
- Pimentón dulce
- Papel aluminio
- Papel film

Para el relleno

- 200 g de tomates secos
- 100 g de queso Paraguay
- Hojas de burrito
- Sal
- Ají molido

Puré de mandiocas

- 400 g de mandioca cocida
- 100 g de queso crema
- 100 cc de leche caliente
- Sal y pimienta
- 100 g de queso rallado

Salsa de mburucuja

- 100 cc jugo de mburucuja
- 100 cc caldo de pollo
- 3 cdas. de miel
- Sal y pimienta



PREPARACIÓN

Procesar la pechuga con los demás ingredientes, formar una pasta y extender en forma rectangular sobre un papel aluminio de 1 cm. de grosor aprox.

Procesar todos los ingredientes del relleno y extender sobre la preparación anterior de pollo. Arrollar con ayuda del papel aluminio, cubrir y cocinar unos 25

minutos en caldo de verduras. Reservar.

Puré de mandiocas: Ponemos en una procesadora todos los ingredientes, excepto la leche caliente que iremos agregando de a poco hasta obtener una textura lisa y cremosa.

Para la salsa de mburucuja:

Ponemos todos los ingredientes en una sartén y cocinamos hasta reducir.

Para el emplatado, cortamos en rodajas el arrollado PECHUGON, acompañamos con puré de mandiocas y unas hojas de rúcula, y como último el toque de salsa de mburucuja.



Jorge Rivarola

Nace en Asunción el 14 de Septiembre de 1.977. Su padre el Prof. Dr. Fernando Rivarola Paoli y su madre Graciela Sosa Gautier.

Casado con Gina Guccione.

Promoción 1.995 del Colegio Internacional.

Estudios de Ing. Comercial Universidad Americana y Marketing Universidad del Pacífico.

Egresado de la Hamburger University de São Paulo en 1.999.

Formado en Alta Gastronomía en el Centro Garófalo 2.014.

Propietario de “Cuatro Fuegos Catering” en Asunción.

Hobbies: cocinar en actividades de beneficencia, padel, tenis.



Hamburguesas de 3 Continentes

INGREDIENTES

Hamburguesas

- 500 g de pechuga deshuesada PECHUGON
- 500 g de pata muslo deshuesado PECHUGON
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo

Americana

- Queso cheddar
- Cebolla caramelizada
- Salsa barbacoa
- Panceta

Oriental

- Hongos shitake
- Champiñones
- Brotes de soja
- ½ cdta. de jengibre en polvo
- 1 cdta. de salsa de ostras
- 1 cdta. de salsa de soja
- Gotitas de aceite de sésamo
- Ají picante, pimienta

Mediterránea

- Mozzarella
- Tomates cherry
- Rúcula o albahaca

PREPARACIÓN

Hamburguesas: Procesar la pata muslo, la pechuga picar a cuchillo, reservar. Procesar las cebollas y el ajo, poner en un colador y dejar escurrir el líquido, reservar.

Marinada Oriental: Poner 1/3 de la carne y la cebolla en un bol, jengibre, las salsas, aceite de sésamo, ají y pimienta. Mezclar con las manos hasta ligar. Usar un poco de galleta molida en caso que esté floja la mezcla. Separar en 4 porciones iguales, cortar en círculo y armar. Llevar a la heladera 20 a 40 min. antes de cocinar.

Marinada Clásica: Juntar la carne res-

tante con la cebolla, agregar una cucharada de salsa de soja y una de mostaza, pimienta y una pizca de sal. Repetir proced. anterior.

Sándwiches

Americana: Untar la tapa del pan con manteca derretida, espolvorear con queso rallado y llevar al horno para tostar. Cocinar las carnes de un lado, al dar vuelta salar y agregar 2 fetas de queso cheddar.

Cocinar 2 fetas de panceta en la plancha. Luego colocar sobre el queso, encima las cebollas caramelizadas y salsa barbacoa.



Colocar sobre la base del pan.

Oriental: Hidratar los hongos Shitake en un bol con Mirim por 1 hora aprox. Saltear los brotes de soja con aceite. En otra sartén saltear los shitake y champiñones en manteca y aceite, salpimentar y reservar.

Cocinar las hamburguesas, luego colocar sobre la base del pan, encima los hongos, brotes de soja, y unas gotas de aceite de sésamo. Untar la tapa del pan con mayonesa de ajo. Usar pan con semillas de sésamo.

Mediterránea: Cocinar las hamburguesas, luego colocar sobre la base del pan, encima poner rodajas de queso y tomate, rúcula, salar y agregar aceite de oliva. Untar la tapa del pan con mayonesa.



Javier Rocca

Nació en el cantón de Zurich y se mudó a Argentina con su familia a los cuatro años. Vivió y trabajó en 19 países junto a reconocidos chefs y para grandes cadenas hoteleras.

Es técnico superior en hotelería con especialidad en gastronomía, por Lausanne Institute, de Suiza. Tiene un máster en Milán, Italia.

Trabaja en el rubro de la gastronomía hace más de 34 años. Cuando las cadenas españolas de hoteles empezaron a expandirse en el mundo, se generó la necesidad de conformar un equipo que implante sistemas de calidad, capacitó al personal y elaboró nuevas propuestas en el menú. Fue uno de los primeros en llevar a cabo este tipo de trabajo.

Actualmente se desempeña como chef ejecutivo del restaurante Mburicao de Asunción y de Mburicao Club Centenario.



Roulade de pechuga

INGREDIENTES

- ½ pechuga PECHUGON
- 80 g de espárrago fresco
- 30 g de tomate seco e hidratado en vino blanco
- 80 g de queso crema
- 110 g de zucchinis
- 300 g de tomate natural
- 2 hojas de albahaca fresca
- 1 mazo de perejil
- ½ mazo de cebollita
- Azúcar c/n
- Pimienta negra c/n
- Sal c/n
- Aceite de oliva
- Papel film

PREPARACIÓN

Abrir la pechuga por la mitad, aplastarla un poco entre 2 plásticos, salpimentar, cubrir toda la superficie con queso crema, colocar las dos hojas de albahaca, los espárragos y el tomate seco, cubrir con otra capa de queso saborizado con perejil y hojas de cebollita.

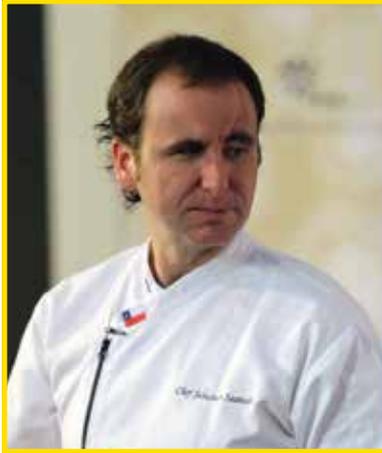
Enrollar sobre si misma a modo de formar un cilindro, extender sobre la mesa

el papel film y acomodar las láminas de zucchinis previamente blanqueadas en agua salada, debe formarse un rectángulo con las láminas, acomodar en un extremo el rollo de pechuga, con la ayuda del film envolver el pollo sobre el zucchinis, dar varias vueltas sobre el film a modo de que quede bien sellado,

llevar a cocinar en agua hirviendo por 12 minutos, retirar el film y cortar en porciones, emplatar con una base de salsa de tomates frescos. Decorar.



“ Deliciosamente natural. PECHUGON. ”



Sebastián Saavedra

Vivió en Paraguay desde los cinco hasta los diez años y luego volvió a Chile.

Hace más de diez años que está de vuelta, se siente súper bien acá. Hizo amigos excelentes, tiene un hijo paraguayo y se casó.

Estudiando hotelería y faltando un semestre para terminar la carrera, hizo una pasantía súper interesante, que comenzó en el área de cocina, en ese momento se dió cuenta que eso era lo suyo. Estudió en Santiago de Chile, en el Culinary Institute.

No tiene un estilo definido, va aplicando lo aprendido de viajes y a partir de eso va armando sus cartas y recetas.



Strogonoff PECHUGON con arroz

INGREDIENTES

- 1 pechuga PECHUGON
- 1 cebolla
- 2 dientes ajo
- 1/2 taza de puré de tomate
- 1 cda. de mostaza
- 2 cdas. de crema de leche
- Champiñón c/n
- Sal c/n
- Paprika c/n
- Aceite c/n
- 1 taza de arroz
- 2 tazas de agua
- Perejil
- Nueces de macadamia

PREPARACIÓN

Cortar la pechuga en cuadros, picar la cebolla y un diente de ajo.

Calentar una sartén con un poco de aceite, sellar la cebolla junto con el ajo, salar. Agregar los champiñones y la pechuga cortada. Mezclar.

Adicionar la paprika, la mostaza y el puré de tomate. Revolver bien e incor-

porar la crema de leche. Cocinar por unos minutos.

En otra sartén cocinar el arroz con el agua y un diente de ajo. Reservar.

Aparte, picar el perejil y las nueces de macadamia para luego disponer encima del arroz cocido.



Tips saludables

La carne de pollo contiene alto contenido de retinol, alfa y beta-caroteno y licopeno, todos derivados de la vitamina A que son vitales para tener una visión saludable.



Jazmín Sosa Garófalo

Es psicóloga clínica y Profesora en Arte Culinario, cuenta con la especialidad en dificultades de aprendizaje, el joven y la educación especial. En el año 2.010 recibió la medalla por mejor manejo de brigada en el congreso de la Universidad de turismo UTUR, Costa Rica. Cuenta con reconocimiento y medalla por parte de la Municipalidad de Arequipa 2.014 por la cena solidaria para la Parroquia San Juan Bautista. El Ayuntamiento de Jocona Michoacán y el Sistema de Educación Cultura y Turismo la Reconocieron como Visitante Distinguido 2.012.

Ha participado en cátedras gastronómica clases magistrales y conferencias en diferentes países: Portugal, México, Perú, Bolivia, Costa Rica, Uruguay, Chile, Argentina, Brasil entre otros.

Actualmente es profesora de Alta Gastronomía y del área técnica de la escuela que fundó su abuela María Clara Benza de Garófalo en el año



1.951, es la tercera generación de gastronomos en su familia. A través del Centro Garófalo participa en cena solidarias en eventos masivos de producción para recaudar fondos para personas o entidades de diferentes países, Costa Rica, Chile, México, Portugal, Perú, Bolivia, Argentina, Brasil ofreciendo platos de Vanguardia y de la pastelería Paraguaya Moderna.

Es miembro de ULADES (Unión Latinoamericana de Instituciones de Educación Superior), que agrupa instituciones educativas de más de

diez países de América Latina. Y cuenta con el cargo de Tesorero en dicha entidad.

Considera que una marcada influencia por su pasión gastronómica tuvo los dos grandes pilares de su formación, su abuela y su madre a quienes admira, respeta, agradece su legado y comparte el amor al arte. Vocación en los genes.

Siempre está en la búsqueda de actualizar, perfeccionar con delicadeza, calidad, utilizando la tecnología en sus platos, para lograr el sabor y la creatividad que considera, el toque principal.

Esfera PECHUGON en salsa

Holandesa al aroma de curry

INGREDIENTES

Esfera

- 800 g de pollo deshuesado, molido, sin piel PECHUGON
- 160 g de crema de leche
- Pimienta

Relleno

- 1 cebolla
- 200 g de espinacas
- 150 g de ricotta
- 80 g de nueces
- Sal y pimienta c/n
- Queso crema c/n

Salsa

- 6 yemas
- 50 cc de jugo de limón

- 250 g de manteca
- 40 cc de agua
- 40 cc de vino blanco
- 5 g de curry
- 8 g de cúrcuma
- Sal c/n

Guarnición

- 3 zucchinis
- Sal y pimienta c/n
- Pizca de salsa vinagreta

Otros

- 300 g aceitunas negras deshidratadas

Decoración

- 1 pimiento rojo cocido
- 1 zanahoria cocida

PREPARACIÓN

Esfera: Mezclar los ingredientes de la esfera y dividirlo en seis porciones, reservar.

Rehogar la cebolla, agregar las espinacas blanqueadas previamente, las nueces molidas, condimentar, retirar, integrar la ricotta desmenuzada, mezclar. Formar bolitas medianas y envolver con la preparación anterior. Ayudarse con el papel films para darles mejor forma, bridarlo.

Cocinar en agua hirviendo por aprox.

15 minutos, dependiendo del tamaño, retirar y reservar.

Disponer en una asadera las aceitunas deshidratadas hecha polvo, integrar las esferas, hacer movimientos circulares para adherir el polvo a las esferas. Reservar.

Guarnición: Cortar en mandolinas los zucchinis a lo largo, cocinar a la inglesa, reservar. Bañarlos con una salsa vinagreta preferida, reservar una pequeña porción.



Salsa: Realizar cuando este todo listo para armar el plato. Reducir el vino blanco con curry y cúrcuma. Reservar.

Pasar las yemas por un tamiz, agregar agua y la reducción de los aromas. Llevar a baño María sin dejar de batir hasta que espume, duplique su tamaño y alcance 60°, agregar manteca clarificada de a poco, continuar batiendo por unos minutos hasta alcanzar pasados los 70°. Agregar el jugo de limón y sal. Reservar entre 40° y 50°, para servir.

Armar el plato, como la foto.



Kely Teodoro

Kely Cristina Teodoro, brasileña. Nací en una típica familia brasileña donde todos cocinaban bien, incluso mi padre. Tuvimos un restaurant en el litoral paulistano (Ubatuba), donde creció mi pasión por la cocina, mi padre se oponía a mi elección. Cocinaba escondida y decía que había sido mi hermana mayor, yo tenía 9 años.

Crecí, seguí otra carrera, pero siempre estaba involucrada con la cocina, hice cursos cortos. Me casé y decidí al fin estudiar cocina profesional para vivir mi pasión por la cocina.

Me gradué con honores en el Centro Garófa-



lo. Participé y gané dos concursos de cocina promocionados por la escuela. Asumí la cocina de un colegio de 650 personas donde estuve por dos años. También trabajé en un frigorífico con 400 funcionarios como chef principal, de esta experiencia nació mi necesidad de hacer adaptaciones de platos conocidos aptos para celíacos y diabéticos,

menos calóricos. Hoy fusiono la comida brasileña, portuguesa, española y paraguaya de forma saludable y económica (una cocina fácil) y apta para todos.

Escondido de ricotta con pollo

INGREDIENTES

Relleno

- 500 g de pechuga PECHUGON cocido y desmenuzado
- 1 cda. de aceite
- 1 cebolla en brunoise
- 2 dientes de ajo picado
- 2 tomates concasse
- Sal y pimienta
- Pizca de curry y pimentón dulce
- 2 puerros picados

Masa

- 350 g de ricotta
- 1 cda. de perejil picado

- 1 cda. de cebollita de verdeo picada
- Sal y pimienta
- 1 cda. de aceite de canola

Cobertura

- 1 lata de choclo
- 100 g de mozzarella light picado para gratinar
- 150 ml de leche descremada
- 1 cda. de almidón de maíz
- Nuez moscada
- Sal y pimienta
- Perejil picado



PREPARACIÓN

Rehogar el aceite, cebolla y ajo hasta dorar. Añadir la pechuga desmenuzada, el tomate, puerros, sal y pimienta hasta integrar todo bien. Añadir el curry y el pimentón dulce, dejar cocinar hasta que

esté bien cocido y sazonado. Reservar.

Cobertura: Licuar y llevar todo al fuego para que espese.

Al apagar, adicionar el perejil picado.

Armar: La ricotta como base, el pollo PECHUGON de relleno y cubrir con la crema de choclo, llevar a gratinar 5 min. Servir caliente.

Recomendación del chef

Una comida típica brasileña adaptada de una forma simple y sabrosa para comensales que deseen cuidarse, sin pasar hambre. Es una receta saludable apta para celíacos y diabéticos con ingredientes accesibles y económicos. Espero que disfruten. ¡Buen apetit!



Ciro Venialgo

Chef Ejecutivo de Express Alimentos y Unilever de Paraguay para la División FOOD SOLUTIONS. Asesora y capacita a clientes Gastronómicos para la utilización de varios productos en restaurantes, hoteles, bares, colegios, fábricas y supermercados, conservando el estilo gastronómico de cada lugar.

Nació en Posadas y se malcrió en Encarnación. Estudió en Buenos Aires, recibiendo de Técnico Superior Agropecuario. Fue productor agropecuario por décadas. Además es Técnico Gastronómico, estudió Alta Gastronomía en el Centro Garófaló. Posee cursos de capacitación en el SNPP. Gracias a su gran amiga "Titi", inició sus estudios de cocina profesional en la Escuela O'Hara.



Desarrolló labor profesional como Cocinero y luego Chef Ejecutivo, trabajó en Restaurantes, Bares y en cocinas de alta producción de renombre. Fue instructor y Asistente en el área de cocina y Panadería.

Desde pequeño vivió rodeado de sabores y aromas de la cocina de su madre, Puppy, que

lo sensibilizó en lo que es hoy esta labor. Ha cocinado desde joven con gran entusiasmo para campamentos, excursiones, colegios y facultades, poniendo dedicación, amor y mucha sazón, condimentos imprescindibles para el éxito.

“Cocinar es dar amor y una parte de la vida”

Roll en salsa barbacoa al aceto

y miel con arroz “la escondida”

INGREDIENTES

- 2500 g pata-muslo PECHUGON
- 200 g de queso mozzarella en bastones
- 200 g de cebollita verde cortada en 5 mm.
- 20 g de romero fresco
- 200 g de jamón crudo
- 15 g de tempero completo Arisco®
- 400 g rebozador total Knorr®
- 30 g de semilla de sésamo negro
- 30 g de semilla de sésamo blanco
- 200 g cebolla picada en (Brunoise)
- 1300 ml de agua hirviendo
- 2 caldos de gallina Knorr®
- 2 dientes de ajo picado
- 1 cda. de ají picante
- 100 g de pasas de uva
- 50 g de nueces picadas
- 100 g de champiñones fileteados

Guarnición

- 500 g de arroz
- 200 ml de vino blanco

Aderezo: Salsa

- 250 g de salsa barbacoa Hellmann's®
- 100 g de miel de abeja
- 400 ml de vino blanco
- 30 ml de aceto balsámico Arisco®

PREPARACIÓN

Des huesar la pata-muslo del pollo. Mezclar el rebozador con las semillas, reservar.

Para la salsa, reducir el vino, agregar la salsa barbacoa, el aceto y la miel. Mezclar y reservar.

En el papel film extender el pollo condimentar con el témpero, cubrir con el jamón crudo, sobre éste la cebollita, la

mozzarella y distribuir el romero. Arrollarlo ayudándose con el film, tensionar el armado en cada vuelta, haciendo un paquete cerrado en los extremos.

Cocinar en agua caliente por 20 min.

Para la guarnición, rehogar la cebolla con el ajo y los cubos. Saltear el arroz mezclándolo unos minutos, agregar las pasas, la nuez, el ají picante y los



champiñones. Desglasar con el vino y luego agregar el agua hirviendo. Cocinar por 15 min. aproximadamente. Retirar el film del roll, humedecer en agua y luego apanar directamente con el rebozador mezclado previamente con las semillas, freír en aceite para dorar. Cortar a gusto, servir caliente con el arroz.

Acompañar con la salsa barbacoa al aceto y miel.



Myriam Vera

Myriam Estela Vera Sanabria, nació en la ciudad de Arroyos y Esteros el 11 de julio de 1.957, lugar donde vivió la primera parte de su infancia. Su inclinación por la elaboración de alimentos fue muy marcada, lo que le llevó a incursionar desde su juventud en el arte culinario.

En 1.989 obtuvo el título de Profesora de Arte Culinario, profesión reconocida por el Ministerio de Educación y Cultura de nuestro país. Posteriormente perfeccionó su técnica con cursos de especialización que potenciaron aún más su talento natural. La amplia gama culinaria le ofreció diversas oportunidades de crecimiento, pero su interés se centró inicialmente en Panadería Básica, obteniendo el título en 1.980, esta técnica fue perfeccionada en 1.988 en confitería Básico Fundamental y en 1.992 en Experta Confitera. Un fuerte revés en el seno de su vida familiar dio el giro a su historia profesional despertando el ávido interés de incursionar en la cocina natural, participando activamente en



jornadas y seminarios de capacitación en esta área. Colaboró en el Programa Nacional de Prevención y tratamiento de la Diabetes en el año 2002, en FUPADI (Fundación Paraguaya de Diabetes) y en cursos sobre uso y aplicaciones de la proteína de soja en industrias. Participó en ciclos televisivos de programas gastronómicos y de salud en Canal 13 y fue figura principal de su propio espacio televisivo en Red Guaraní, con el programa La Ciencia del Buen Comer. Es egresada del Instituto Gastronómico Argentino

(IGA), donde ejerció la docencia. Actualmente ejerce esta profesión en su propia Escuela de Cocina, ofreciendo formación en el arte culinario a jóvenes y adultos que encuentran en esta noble profesión una salida laboral. Cuenta con su propia marca de productos exhibidos y comercializados en su local instalado en la ciudad de San Lorenzo, Productos Myriam. En la actualidad colabora con la revista Cocina Rica y con recetas para gastronomía.com espacio virtual del diario ABC color digital.

Budín de pollo

INGREDIENTES

- 3 pechugas PECHUGON
- 2 locotes amarillos
- 2 locotes rojos
- 2 cebollas
- 2 cebollitas de verdeo
- 4 zanahorias
- 250 g de queso Paraguay
- 250 g de queso ricotta
- 250 ml de leche descremada
- 1 cda. de fécula de maíz
- 4 claras batidas a nieve
- 2 huevos
- Orégano y albahaca a gusto
- Nuez moscada a gusto
- Rocío vegetal a gusto
- 2 hojas de laurel

PREPARACIÓN

Cocinar las pechugas con un caldo bien saborizado con hojas de laurel y un poco de orégano durante 20 minutos.

Retirar del fondo de cocción, dejar enfriar y luego cortar en trozos pequeños o procesar. Reservar.

Aparte lubricar el fondo de una sartén con rocío vegetal y rehogar las cebollas, los

locotes, la zanahoria rallada y la cebollita de verdeo.

Tapar y dejar sudar hasta secar.

Luego agregar la pechuga procesada y mezclar todo con el queso Paraguay, la ricotta, la leche y la fécula. Salpimentar a gusto.

Batir las claras a nieve, luego incorporar a la preparación con movimientos



suaves envolventes.

Lubricar un molde savarín de 26 cm. de diámetro y cargar toda la preparación.

Servir tibio o frío.

De guarnición puede ser hojas de lechuga, berro y tomatitos cherry.

Tips saludables

El pollo es un alimento esencial en nuestra dieta. No sólo por su sabor y nutrientes, sino también porque es muy versátil a la hora de cocinar. El budín es una opción rica, sana y económica de prepararlo.



Rubén Vera

Rubén Darío Vera Machuca. Nacido en San Antonio - Paraguay, hijo menor de 3 hermanos.

Casado con Laura Ortiz (pastelera) compartimos la misma pasión por la gastronomía.

Mi incursión en el mundo de la gastronomía inicia en una pequeña empresa familiar donde la cocinera era mi Madre (Felicita) y el encargado de todo, mi Padre (Engelberto).

A mis 18 años me contratan en un prestigioso restaurant céntrico con mas de 50 años de tradición como ayudante de cocina luego de 6 largos y difíciles meses donde pasé por todos los sectores me ascienden como cocinero trabajando allí 3 años, estuve también por un club social por 4 años trabajando en servicio de catering, mi ultimo trabajo fue en un restaurant en la zona de carmelitas, retirándome en marzo del 2.017.

Actualmente estoy en la cadena de supermer-



cados REAL y mi mayor proyecto a futuro es tener mi propia Empresa Gastronómica.

Realicé mis estudios profesionales en el Centro Garofalo en el 2.006 culminando en el 2.010 y participando del gran concurso de cocineros del Centro Garofalo ganando así el Primer Puesto.

Me gusta mucho la cocina mediterránea con

sus abundantes olores y sabores. Por sobre, todo la famosa comida casera hechas a carbón y en ollas de hierro.

En mi tiempo libre me gusta mucho viajar y pasar tiempo con mi Esposa.

Suprema de pollo sobre suave salsa de almendras acompañado de puré de espinacas

INGREDIENTES

- 200 g de pechuga de pollo PECHUGON
 - 10 g de almendras procesadas
 - 10 cc de vino blanco
 - 80 cc de crema de leche
 - Pizca de azafrán
 - Sal y pimienta cantidad necesaria
 - 5 cc de aceite neutro
- Para el puré de espinacas**
- 3 mazos de espinacas
 - 5 cc de aceite de oliva
 - 5 g de manteca
 - Sal cantidad necesaria
 - Pimienta cantidad necesaria
 - Agua

PREPARACIÓN

En una sartén caliente con un poco de aceite sellar la pechuga de ambos lados, condimentar con sal y pimienta, retirar y llevar al horno unos 8 minutos a 220^o C en la sartén donde sellamos el pollo.

Agregar las almendras procesadas sin piel, para ello hervir un minuto en agua,

enfriar, y retirar la piel y luego procesar y cocinar unos minutos para después desglasar con el vino blanco, dejar evaporar el alcohol, agregar el azafrán, revolver y agregar la crema de leche, rectificar la sazón y dejar hervir hasta que espese la salsa.

Para el puré de espinacas

Blanquear la espinaca en agua hirviendo un minuto, escurrir y procesar, en una sartén agregar la manteca y la espinaca procesada, condimentar con aceite de oliva, sal y pimienta a gusto y listo.



“ Hay mil maneras de disfrutar. PECHUGON. ”



Luis Alberto Villalba Pedrozo

Alias: LuChef

Encarnaceno, hijo de una gran mujer cocinera de quien aprendió el amor a la cocina y perfeccionó sus conocimientos en el IGA recibiendo el título de Técnico Superior en Gastronomía y Alta cocina.

Dueño y propietario de la marca LuChef-Servicio de Catering. Miembro fundador del movimiento Karu Guasu Urbano, docente y conductor del programa radial "Cocinando en radio"

Padre de Santiago Ezequiel y Elias Samuel, enamorado de Rocio Baez.



Pollo con fajas de pancetas, con crema de puerros y ajo acompañados de papines rústicos

INGREDIENTES

Para el pollo

- 2 caderas de pollo PECHUGON
- 2 tiras de panceta ahumada
- 1 cda. de miel de abeja
- 1 cda. de mostaza
- 1 cda. de limón
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 cda. de caña paraguaya de 8 años
- Pimienta c/n
- Sal c/n

Para la crema

- 500 cc de crema de Leche
- 80 g de tallos de puerros (corte cejado)
- 20 g de ajo
- Pimentón dulce c/n
- Pimienta c/n
- Sal c/n
- Aceite c/n
- Manteca c/n



PREPARACIÓN

Colocar en un recipiente las caderitas de pollo y sazonar o mezclar con la miel de abeja, el limón, la mostaza, aceite de oliva, sal, pimienta, caña paraguaya y reservar por unos minutos.

Fajar las caderitas de pollo por el medio con la lonja de panceta ahumada y colocar en un placa y llevarla al horno por 15 a 20 min. a una temperatura de 200^o C, hasta que queden bien doradas.

En una sartén colocar un poco de aceite con manteca y rehogar el puerro, con el ajo por unos minutos, incorporar la crema de leche y reducirla lentamente, agregar en la misma crema las caderas de pollo ya cocidas para que vaya agarrando sabor con la misma.

Para los papines rústicos lavar bien las mismas, cortar en cuartos, usar con cáscara los papines, colocarlas aceite

de oliva, sal, pimienta, pimentón ahumado picantón y romero, llevar al horno por unos minutos hasta que estén bien doradas y crocantes.

Para emplatar hacer un espejo de la crema de puerros con ajo y poner arriba la caderitas de pollo con panceta y acompañarlas con los papines rústicos y disfrutar.



Ma. de los Ángeles de Villamayor

Experta en Arte Culinario, Ecónoma con varios cursos de especialización en el Exterior y más de 40 años en la Profesión.

Directora del Instituto de Arte Culinario y Educación para el Hogar que lleva su nombre, autorizado por el MEC por Resolución No. 40 del 15 de Julio de 1.973. Autora y coautora de los Programas de Profesionalización del Arte Culinario del MEC implementados en toda la República.

Asesora Profesional de la Empresa.

Colaboradora del Área Gastronómica del Diario Última Hora durante 17 años (1.978 – 1.985)



Pionera en Paraguay de la Enseñanza y utilización del Horno Microondas con la primera marca llegada a Paraguay: Moulinex.

Pionera en Paraguay de los Cursos de Cocina para diabéticos, hipertensos y otras dolencias.

Pionera en Paraguay de los Cursos para Celíacos (Año 1.999).

Vice Presidenta del Centro de Arte Culinario del Paraguay integrado por profesionales de la Cocina con títulos habilitantes y reconocidos por el MEC.

Ensalada caliente de pollo y vegetales

INGREDIENTES

- 2 pechugas sin hueso PECHUGON
- 1 cebolla grande
- ½ pimiento rojo
- ½ pimiento verde
- ½ taza de repollo blanco
- ½ taza de repollo morado
- 5 cdas. aceite de oliva
- Sal a gusto
- 2 cdas. de pimienta negra en granos
- 1 cda. de perejil fresco
- Un toque de vino blanco.



PREPARACIÓN

Cortar las pechugas en finas julianas. Calentar el aceite en una sartén y dorar. Retirar y reservar.

Por otro lado, cortar los pimientos y repollos en juliana. Y la cebolla en plumas.

Rehogar hasta que estén tiernos en la misma sartén que se doró el pollo.

Incorporar nuevamente el pollo dorado y mezclar todo.

Salar a gusto y agregar el toque de vino blanco.

Incorporar la pimienta en grano estrujando entre las manos.

Dejar cocinar por 3 minutos con el reci-

piente destapado.

Apagar el fuego, incorporar el perejil fresco picado, mezclar, y dejar reposar por 5 minutos con el recipiente tapado antes de servir.

Tips saludables

La grasa de la carne de pollo se encuentra principalmente entre la piel y la carne por lo que se puede extraer casi en su totalidad.



Marietta Villamayor

Bachiller en Ciencias y Letras. Colegio Teresiano. Mejor Egresada. Año 1.976. Gastrónoma – Nutricionista – Docente en el área Profesional, en Nivel de Formación Docente (MEC y Privado) y en Nivel Universitario.

Master en Alimentación. Especializaciones realizadas en Bolivia, España, Francia y Argentina.

Autora de 5 libros de Gastronomía publicados entre 1.998 y 2.004. Organizadora de Cursos de Cocina del Shopping del Sol, Multiplaza y Portal hasta el 2.004.

Conductora de Programas de TV de Gastronomía: “Desde mi Cocina” y “Practiquéisima”, entre otros.

Gerente de Gastronomía de los Supermercados STOCK hasta Junio 2009. Editora Jefe de la Revista de Gastronomía del Diario Última Hora “Cocina a tu Estilo”

Autora de las Colecciones “Pizcas de Sabor”, “Bocarricos”, “Finger Food” y “Las Recetas



que aprendí de mi Abuela” del Diario La Nación en formato de “Revista Gastronómica”. Autora de las Colecciones “Las Chipas de Ña Doti” y “Las Empanadas más ricas del mundo” del Diario Crónica en formato de Fascículos coleccionables. Autora del libro “Ñane Rembiú. Recetas de ayer y de hoy. Anécdotas. Costumbres de una Pasión bien nuestras”. Lanzamiento previsto para el año 2017 con la Editorial Servilibro.

Asesora Gastronómica de Amandau S.A., Copalsa, Cooperativa Chortitzer Ltda. entre otras.

Docente de la Facultad Arquitectura UNA, materia “Organización de eventos”.

Productora de cursos de cocina del Mall Excelcior. Directora General en “Marietta Villamayor”. Servicios Gastronómicos” y en “Riquísimo by Marietta Villamayor”.

Miembro fundador de la Asociación del Chefs del Paraguay. Miembro fundador de la Organización de Asociaciones de Gastronomía de las Américas y el Caribe. Chefs Juez Internacional por la WORLD ASSOCIATION OF CHEFS SOCIETIES 2.017 al 2.022.

Potaje mixto “Doña Querida”

INGREDIENTES

- 2 supremas de pollo PECHUGON
- 2 cebollas grandes
- 2 zucchinis
- 2 zanahorias
- 1 trozo de zapallo
- Sal y pimienta a gusto
- 5 cdas. de aceite de oliva
- 2 cubitos de caldo de pollo
- 1 copa de vino blanco tipo Chablis
- Tomillo seco a gusto

PREPARACIÓN

Pelar las zanahorias, cebollas, zapallos.

Cortar en trozos medianos junto con los zucchinis y las supremas.

Dorar el pollo en el aceite. Retirar y reservar.

Rehogar las cebollas en el mismo aceite e incorporar los vegetales y el pollo.

Salpimentar a gusto.

Agregar el vino y el caldo de pollo caliente hasta cubrir los ingredientes.

Tapar la cacerola y dejar cocinar por 15 minutos desde que rompe el hervor.

Apagar el fuego, espolvorear con el tomillo seco, tapar la cacerola y dejar reposar 5 minutos antes de servir bien caliente.



Tips saludables

Las menudencias del pollo como el corazón y el hígado ayudan a aumentar el nivel de vitaminas y minerales, la molleja y el hígado contienen acetil colina que sirve para sintetizar células del sistema nervioso.



Mario Villamayor

Cocinero de 41 años y amplia experiencia. Oriundo de San Bernardino, con apenas 13 años empezó a trabajar en el hotel Condovac, bien de abajo lavando cubiertos. Terminado el colegio, los propietarios del lugar le hicieron estudiar hotelería y empezó a desarrollar tareas administrativas y de oficina, sentía que algo le faltaba. Igualmente, practicaba con los cocineros después de su hora de trabajo, y de tanto insistir, finalmente le permitieron que prepare algunos menús.

Luego trabajó en Metropol, un mundo nuevo en donde aprendió muchas cosas, de ahí pasó



a Portofino, aunque también en simultáneo realizaba trabajos extraordinarios para el Centenario, estas experiencias le ayudaron para luego ingresar al Hotel Sheraton de Asunción, donde se desempeñó en el área de eventos.

Al retirarse del Sheraton, inició un proyecto personal, desarrollando además varias aseso-

rías particulares, hasta que surgió la posibilidad de formar parte del Maurice de Talleyrand hasta la actualidad.

Pechuga rellena con paté de hígado,

queso paraguay y salsa de sabayón de jengibre

INGREDIENTES

- 1 pechuga deshuesada PECHUGON
- 100 g de hígado de pollo PECHUGON
- 50 g de queso Paraguay
- 100 g de panceta
- 50 g de cebolla blanca
- 30 g de zucchini
- 30 g de berenjena
- ½ mazo cebollita

Guarnición

- 30 g de cebolla blanca
- 30 g de cebolla morada
- 30 g de locote rojo
- 30 g de locote verde
- 30 g de zanahoria

Salsa

- 1 yema de huevo
- 100 cc de crema de leche
- 40 g de azúcar
- Pimienta rosada
- Sal y pimienta a gusto



PREPARACIÓN

Para el paté

Cocinar la cebolla con el hígado por aprox. 10 minutos, luego procesar y agregar el queso Paraguay rallado y reservar.

Ahuecar la pechuga con la ayuda de un cuchillo y cargar dentro del pote de hígado y clavar con escarbadiantes.

Envolver la pechuga con la panceta en una sartén bien caliente, cocinar por aproximadamente 5 minutos luego retirar y llevar al horno a 180° C por otros 6 minutos.

Para la salsa licuar todos los ingredientes y llevar a baño María hasta que espese.

Para el montaje

Poner en el plato primero las verduras, encima el pollo y la salsa.



Sebastián Zarnikowsky

En la Ciudad de Pilar del año 2.007 fue creada la empresa MISTER KOMBI, siendo sus fundadores Sebastián Nahuel Zarnikowsky y su esposa Claudia Elizabeth Silva de Zarnikowsky. La empresa lleva este nombre debido a que en sus inicios adquirieron un vehículo Volkswagen Kombi del año 1.980, refaccionándolo para que en su interior funcionara una mini cocina, equipada con plancha para cocinar hamburguesa y de recipientes que contenía los aderezos.

El ramo escogido fue la venta de comida rápida (hamburguesas y lomitos). Los primeros contratos fueron para fiestas infantiles, para lo cual la Kombi se traslada hasta el lugar del evento y entregaba hamburguesa cocinada en vivo.

Sebastián y Claudia fueron asumiendo desafíos conforme a la visión de establecer una



empresa pensando en la familia, creando un centro gastronómico con productos de calidad y dotado de áreas de entrenamiento, el esfuerzo y la dedicación le merecieron varios premios como Microempresa exitosa del año, PREMIOS ADEC 2.015, plato ganador del concurso gastronómico MARIA CLARA BENZA GAROFALO en su decimotercera edición, y otros reconoci-

mientos a nivel local por el emprendurismo, de la Universidad De Pilar.

Actualmente MISTER KOMBI es un centro gastronómico con productos de calidad y dotado de áreas de entretenimiento, se encuentra en la zona céntrica de la ciudad de Pilar y cuenta con salón remozado cuya capacidad es de 120 personas más terraza con vista al río Paraguay.

Suprema rellena con jamón y queso

envuelto con panceta con un dúo de salsas

INGREDIENTES

- Suprema de pollo PECHUGON
- Jamón
- Queso
- Panceta
- Curry
- Morrón rojo
- Crema de leche
- Cebolla
- Sal, pimienta
- Arroz
- Brócoli
- Coliflor
- Zanahoria
- Ajo

PREPARACIÓN

Cortamos y rellenamos la pechuga con jamón y queso, luego envolvemos con panceta, sellamos y llevamos al horno 20 minutos a 180° C.

Salsa Curry: Fondeamos las cebollas, una vez caramelizadas agregamos un chorro de vino blanco, al evaporarse el vino agregamos dos cucharadas de crema de leche y una cucharadita de curry,

sal y pimienta a gusto, una vez espesa la salsa retiramos del fuego y reservamos para emplatar.

Salsa de morrón: Asamos el morrón y ajo, mixamos y le agregamos dos cucharadas de crema, sal y pimienta. Calentamos para emplatar.



Emplatado: Moldeamos el arroz, decoramos con los vegetales, cortamos la pechuga en el medio y agregamos el dúo de salsas.

Recomendación del chef

Otra excelente opción para acompañar este plato serían unas papas batidas y salsa de quesos



Constantino y Giuliano Garófalo

Y seguimos cocinando, cuarta generación.

Constantino y Giuliano, con su picada favorita:

“Pororó PECHUGON”



Pororó PECHUGON

INGREDIENTES

- Pechuga PECHUGON marinada
- 1 diente de ajo picado
- 80 cc de salsa de soja
- 40 cc jugo de limón
- 1 cdta. de jengibre en polvo
- 1 cdta. de curry
- 1 cdta. de pimienta
- 1 cdta. mostaza en polvo
- 1 pizca de comino
- 1 pizca de ají ahumado

Varios

- Almidón de maíz c/n
- Aceite neutro para freír

PREPARACIÓN

Deshuesar la pechuga y cortarla en cubos bien pequeños. Aparte preparar en un recipiente apenas hondo una marinada con todos los ingredientes citados y bien integrados. Colocar en ella los cubitos de pollo para que se saboricen. Tapar con un papel aislante

y dejar macerar por lo menos 2 hs. en el refrigerador.

Al cabo de ese tiempo retirar los cubitos de pollo y cubrirlos muy bien con el almidón de maíz. Calentar suficiente aceite neutro hasta alcanzar 180 °C para que la fritura salga bien crocante,

sumergir los cubos de pollo en el aceite caliente hasta que suban a la superficie con un buen color dorado.

Retirar, colocar sobre papel absorbente y luego servirlos calentitos.

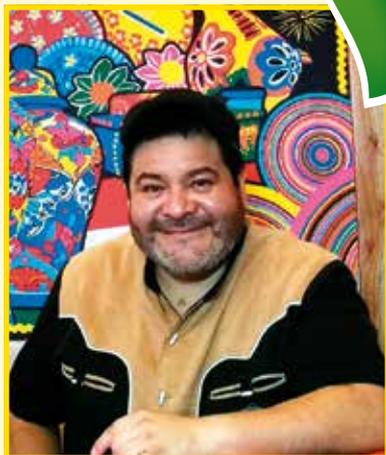


Tips saludables

La carne de pollo contiene alto contenido de un aminoácido llamado triptófano, el cual nos da esa sensación reconfortante después de consumirlo.



RECETAS INTERNACIONALES



Ernesto Balderas

MÉXICO

Arribado al Paraguay hace poco más de 7 años directamente de la Ciudad de México, fanático de la gastronomía; trabajé como profesor en EFAES Escuela de Gastronomía dictando clases de Cocina Regional Mexicana y al mismo tiempo cocinaba para amigos en eventos y también colaborando en algunos programas de la TV Nacional, soy Ernesto Balderas.

Me defino como un apasionado de la gastronomía universal y con muy buena mano para cocinar, con el paso del tiempo decidí emprender un negocio de Comida Mexicana llamándolo “México Lindo y que Rico”.

¡Ese soy yo! o como mejor me conocen “Ernys el Chef Mexicano”.



Tinga de pollo

INGREDIENTES

- 1 pechuga de pollo PECHUGON
- 7 tomates
- 2 cebollas grandes
- 1/2 taza de caldo de pollo
- 3 dientes de ajo
- 4 hojas de laurel seco
- 2 chiles chipotles adobados
- 1 cubo de caldo de gallina
- 1 cda. de orégano seco
- Aceite de maíz o de girasol, c/n
- 1/2 cda. de pimientas enteras
- Pimienta molida, c/n
- Sal, c/n

OPCIONAL

- Lechuga
- Crema ácida
- Tortilla de Maíz
- Tostada de maíz o pan



PREPARACIÓN

Cocinar la pechuga con suficiente agua, 1/2 cebolla, 4 dientes de ajo, 2 hojas de laurel y las pimientas enteras, agregar sal al gusto y un cubito de caldo de gallina, cocinar hasta que este bien cocida y suavcita, deshilar y reservar.

Poner los tomates en agua hirviendo por 2 minutos para retirarles la piel y cortarlos en cubitos, cortar la cebolla en

juliana y picar los ajos finamente.

En un sartén calentar el aceite, freír la cebolla y el ajo hasta que suelten su juguito, agregar el tomate, el chile chipotle y el laurel, mezclar todo salpimientar al gusto y cocinar por 15 minutos a fuego medio, agregar el pollo deshilachado, el orégano y el caldo y continuar cocinando por 10 minutos

más removiendo de vez en vez hasta que se consuma el caldo.

Este guiso es de Cocina Tradicional Mexicana, originaria del Estado de Puebla, México y se puede acompañar o servir sobre una tostada de maíz o en tortilla de trigo o de maíz y si le agregas lechuga, crema acida y queso rallado tendrás la mejor combinación.

“ La receta es disfrutar. PECHUGON. ”



Receta Belga

BÉLGICA

El waterzooi es un estofado tradicional belga, que se prepara con pollo. A pesar de su sencillez es un plato delicioso, y se le pueden añadir verduras y patatas para conseguir un plato más completo. Literalmente, waterzooi significa algo así como “mezcla de pescados, etc”, y se preparaba con los pescados y mariscos que sobraban de la venta en los barcos.



Receta proveída por la Cónsul del Reino de Bélgica en Paraguay, Ana Ceuppens.

Waterzooi de pollo

Estofado tradicional belga

INGREDIENTES

- 500 g de pollo troceado PECHUGON
- 50 g de hojas de apio
- 3 zanahorias
- 50 g de puerro
- 1 patata grande
- 30 g de mantequilla
- Sal, pimienta molida
- 2 yemas de huevo
- 100 cc de nata

PREPARACIÓN

Primero se debe poner el pollo en una cazuela. Se cubre con agua, un litro más o menos. Añade una cucharadita de sal marina, un poco de pimienta molida, la mantequilla, las hojas de apio, las zanahorias y el puerro pelados y cortados en tiras finas. Lleva a ebullición y deja cocer a fuego medio, tapado, unos 15 minutos. Añade la patata pelada y cuartos y prosigue la cocción otros 20 minutos.

Saca el pollo y las verduras, y reserva aparte. Si quieres puedes deshuesar el pollo. Deja reducir el caldo en la cazuela, a fuego vivo y destapada, hasta que reduzca a la mitad, algo menos de medio litro.

Mezcla aparte las yemas de huevo con la nata, batiendo con unas cucharadas del caldo templado, no hirviendo. Mezcla esta crema con el resto del caldo, y calienta sin que llegue a hervir, hasta

que empiece a espesar, sin dejar de remover.

Añade el pollo y las verduras a la cazuela, dejando se caliente todo a fuego lento, sin que hierva, ya que se cortaría la salsa de yemas. Sirve al momento este delicioso waterzooi de pollo, un plato belga muy tradicional. La costumbre es acompañarlo de pan de centeno untado de mantequilla.



“ Que rica es la vida. PECHUGON. ”



Damas Británicas

GRAN BRETAÑA

Un poco de la historia de las Damas Británicas.

Se fundó en el año 1.953, por la Sra. Cinthya Espinoza, para hacer beneficencia en Paraguay, y durante estos años se ha ayudado al Neurosiquiátrico, al hospital de Clínicas, al hogar Santa Luisa de Marillac, al hogar de Ancianas Oasis, al hogar de Ancianos La Piedad, al hogar Albino Luis, becas en la escuela de Enfermería del Hospital Universitario.

Para recaudar los fondos se organizan diferentes eventos, como el Curry Dinner, el Caledonian Ball, esta es una fiesta escocesa en la que vienen una banda de Gaiteros de la Argentina.

El Curry de Pollo no es una comida típica de Gran Bretaña, pero fueron tantos los años que los Ingleses estuvieron en la India que adoptaron muchas de sus comidas, le acompaña



como unas tortillas muy finitas que se hacen a la vez de pan, se llaman Popodoums y hacemos traer especialmente de Gran Bretaña para nuestra cena.

En las fotos de la comida estuvimos presentes algunas Damas de la Comisión Directiva,

que son:

Carmen Wood que es la Vice-Presidente,

Gloria Rea, Secretaria

Mónica Gibson, Tesorera

Marité Pino, Vocal

Curry de pollo

INGREDIENTES

- 1 pollo PECHUGON
- 2 cebollas picadas
- 3 zanahorias en dados
- 3 tallos de apio en dados
- 1 ají picado
- 1 manzana en dados
- 2 ó 3 cdas. de polvo de curry
- ¼ taza de aceite de oliva
- 2 cdas. de harina o maicena
- Sal y pimienta a gusto
- ½ taza de leche de coco

PREPARACIÓN

Cortar el pollo en presas, cubrirlo apenas con agua hasta que este a punto, quitarle los huesos y despedazarlo en pedazos los más grande posible. Saltar las verduras en una cacerola profunda hasta que estén doradas, añadir la harina, mezclar bien, luego añadir 2 tazas del caldo del pollo, mezclar bien hasta que quede ligeramente espeso, agregar

el polvo de curry diluido en un poco de agua, añadir el pollo y dejar hervir lentamente 10 a 15 minutos. Cuando esté listo para servir se le agrega la leche de coco y se sigue hiviendo un poco más.

Se sirve con arroz blanco, chutney, coco rallado, pasas de uva, panceta, tomate y huevo duro picado.



Tips saludables

Actualmente el pollo se ha vuelto una de las fuentes proteicas más económicas y saludables que podemos encontrar en el mercado.



Kathy Guerra

EE.UU.

Directora de Prensa, Cultura y Educación, Embajada EE.UU. en Asunción.

Kathy arribó al país el pasado miércoles 26 de julio, 2.017. Asunción fue su elección principal durante su proceso de solicitar nuevo destino, en el servicio exterior.

Ella es oriunda de las afueras de Seattle, la ciudad más grande del estado de Washington, en el noroeste de los Estados Unidos de América.

Antes de ingresar al Servicio Exterior del Departamento de Estado, fue profesora de historia en una escuela secundaria por tres años.



Posee una licenciatura en historia y una maestría en educación de la Universidad de Puget Sound.

Ha servido en Singapur, Bogotá, Guatemala, y más recientemente como PAO (Directora de Diplomacia Pública) en el consulado de Guadalajara, México.

Su esposo Jimmy, es oriundo de Bolivia, una de las razones por la que están entusiasmados con este nuevo destino, estar cerca de su casa también.

Tienen un hijo, Alex, quien acaba de cumplir diez años.

Sopa de pollo y tacos

INGREDIENTES

- 2 pechugas de pollo PECHUGON
- 1 cebolla grande
- 4 dientes de ajo
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 2 locotes medianos (cualquier color)
- 1 lata grande de puré de tomates
- 2 latas grandes de porotos negros
- 1 maíz en lata (grande)
- Caldo de pollo al gusto (aprox. una taza)
- 3 cdas. de pimentón dulce/paprika
- 3 cdas. de comino
- Locote picante (chile) a gusto
- Chips de tortilla o tacos

PREPARACIÓN

Cocine el pollo a 220°C durante 30 minutos o hasta que esté bien cocido. Dejar enfriar.

Corte los locotes y la cebolla, y pique el ajo. Agregue el aceite a la olla y sofría los locotes, la cebolla y el ajo.

Después de que los locotes, la cebolla y el ajo estén tiernos, escurra el agua

de las latas de tomates, frijoles y maíz y agréguelos en la olla. Corte el pollo cocinado en piezas pequeñas y agregue a la preparación.

Agregue una taza de caldo de pollo (o menos si le gusta más espeso) y el pimentón dulce, el comino y el locote picante (chile) y revuelva bien. Llevar a

ebullición, luego cocine a fuego lento durante veinte minutos.

Se sirve con queso rallado y chips de tortilla o tacos.



Tips saludables

La carne de pollo es rica en fósforo, un mineral esencial que ayuda a los dientes y huesos, así como a los riñones.



Su Yun Jeoung

COREA



La chef Su Yun Jeoung, mas conocida como “Su”, es actualmente la única chef en el país certificada en cocina tradicional coreana y buffet estilo coreano.

Vino al Paraguay hace 6 años por invitación de sus familiares y abrió su propio restaurante sin hablar español pero con muchas ganas de dar a conocer la cultura gastronómica de corea en otro nivel de calidad apuntando principalmente a ganarse el paladar de los paraguayos.

Hoy día Su es una referente local en todo lo relacionado a la cocina coreana y ha participado

como invitada en numerosos programas de TV, revistas y medios digitales especializados en gastronomía.

La cocina de “Su” se caracteriza por valorizar las propiedades nutritivas de los alimentos y por su compromiso con la calidad de cada uno de sus platos.

Sencilla, amistosa y de sonrisa fácil, Su es una persona agradecida con el Paraguay por valorar su cocina y por la preferencia que crece día a día.

Dak BokumTang

INGREDIENTES

- 1 Kg. de Pollo PECHUGON
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 locote rojo
- 1 locote verde
- 2 papas
- 100 g pasta de arroz (Tok)
- 40 g de pera licuada
- 15 g aceite de sésamo
- 1 pizca de pimienta molido
- 40 g de miel
- 10 g de jengibre licuado
- 30 g de ajo molido

Para la salsa

- 120 g pasta de ají (Gochuyang)
- 30 ml de salsa de soja

PREPARACIÓN

Para la salsa, mezclar todos los ingredientes y reservar.

Cortar el pollo en trozos pequeños, colocarlos en un recipiente con agua y ponerlo en fuego lento hasta hervir,

retirar del fuego y colar.

Colocar en una olla a presión con la salsa preparada, cortar las verduras en cuadraditos con la pasta de arroz (tok) y ponerlo a cocinar en fuego lento durante 30 minutos.



Tips saludables

El pollo tiene una mayor biodisponibilidad proteica; menor contenido de grasa y calorías que la carne vacuna.



ARTÍCULOS DE INTERÉS

Beto Barsotti



Historia de la avicultura Mundial

La historia de la “avicultura”, o simplemente la creación de gallinas, data de muchos siglos. Según los historiadores el inicio de la domesticación de la gallina se dio en el continente asiático. Esta gallina, domesticada, primero fue utilizada como animal de pelea o como objeto de ornamentación y sólo a finales del siglo XIX su carne y sus huevos pasaron a ser apreciados. El inicio del siglo XX las encontró a tal punto valorado que llegaron

a representar una fuente de renta adicional, tanto en las pequeñas chacras, como en las haciendas especializadas. Estimulados por el aspecto económico, los avicultores comenzaron a intentar nuevos apareamientos entre las razas diferentes, buscando el perfeccionamiento de la especie.

En Sudamérica la gallina fue introducida a principios del siglo XX. En esta época todavía eran criadas sueltas en los patios o alre-

dedores de las casas, y se alimentaban con resto de comida casera, granos, insectos y otros bichitos.

En Argentina, la avicultura comenzó en los años 1950 en las provincias de Buenos Aires y Entre Ríos, en Chile, las inversiones para el segmento avícola ocurrió en 1950, cuando un famoso empresario pasa a privilegiar la producción de frutas y pollo.

En el Perú, el marco principal es el final de la década de 1950, cuando se inicia una pequeña avicultura comercial con la instalación de aves de razas Rhode Island, New Hampshire y Cornish. Sin embargo, su dinamismo industrial ocurre solamente a partir de finales de la década de 1960 cuando del surgimiento de empresarios distintos del segmento de creación. En contrapartida, en Bolivia, la avicultura se originó en Cochabamba, en los años 1960, con la utilización de pollos de bajo rendimiento.

¿Y en el Paraguay?

La historia del sector avícola en el País, ocurre a 50 años atrás de manos de Doña Blanca y Don Daniel, una historia de esfuerzo, sacrificios, fuerza de voluntad y muchísima dedicación con el surgimiento de la Granja Avícola LA BLANCA.

Siempre invirtiendo en su empresa, lograron ser líderes en este segmento y ganaron la credibilidad de mercados como Argentina, Rusia, Venezuela, África y Medio Oriente.

PECHUGON, a 50 años, una empresa paraguaya, orgullo para todos.



Dr. Oscar Valenzano



Historia de la avicultura en Paraguay

El Paraguay, al igual que otros países de América Latina, ha tenido sus primeros contactos con las gallinas tras la llegada de los españoles a este continente, pues las mismas prácticamente no existían.

Alvar Núñez Cabeza de Vaca fue el primero en traer vacas, toros y entre ellos a las gallinas. Otros conquistadores trajeron los mismos animales, y así, desde el siglo XVI, empieza la crianza a nivel primitivo de estas aves como animales domésticos, los cuales servían para la producción de huevos y para el consumo de carne tras su cría como criollos.

EN EL SIGLO XIX

En el siglo XIX, durante el gobierno de Carlos Antonio López, se expandió la cría de gallinas en nuestro país. Ya en las primeras décadas del siglo XX, se seguía practicando la cría de aves. Sin embargo, algunos ya lo hacían con fines comerciales, principalmente trayendo su producción del interior a la capital.

Haciendo un poco de historia, muchos de aquellos productores que comercializaban los huevos que producían sus gallinas, se acerca-

ban al Mercado Guazú, el cual estaba ubicado donde actualmente está construido el Hotel Guaraní. Hasta allí, llegaban las burreras trayendo sus productos como por ejemplo: leche, verduras, y no faltaba la canasta de huevos que era el producto de las gallinas de ese entonces.

EN LOS 50

En la década de los 50, con el crecimiento de los animales domésticos, se moderniza la crianza de aves. En este punto específicamente, es importante el papel relevante que cumplió el Servicio Técnico Interamericano de Cooperación Agrícola (Stica), Organismo dependiente de los Estados Unidos, que al notar que en nuestro país se seguía produciendo primitivamente, trajeron gallinas reproductoras de huevo blanco y marrón. Además, se proveyó de pollitos reproductores a aquellos interesados en dedicarse a la cría y reproducción de estas aves. Todo esto permitió el incremento de aves en el país. Prácticamente cada quinta o granja tenía su gallinero; los huevos se recogían y eran depositados en cartones de jabón sobre pajas secas para que no se rompan y eran traídos desde las distintas ciudades a la capital. Con



Fuente: <http://www.abc.com.py/articulos/historia-de-la-avicultura-en-paraguay-162728.html>

el correr de los años, desaparece el Mercado Guazú y se crea el Mercado Municipal Nº 4.

Al final de la década del 50, se obtienen en EE.UU. por genética mejorada las líneas híbridas, ayudando esto a la división total entre pollos parrilleros y ponedoras de huevo. A nuestro país, esta mejora llega recién en el año 1965, donde ciertas granjas se iniciaron con el nuevo modelo de avicultura; importaron las primeras 500 pollitas, y se funda la primera Cooperativa de Avicultores del Paraguay, la cual sin dudas tiene un rol importante para el crecimiento de este rubro, pues logra traer los primeros lotes de matrices de parrilleros y de ponedoras. Ahí nace la avicultura moderna del Paraguay.

EN LOS AÑOS 70

En el 70 aparecen dos grandes empresas que marcan la pauta de la avicultura nacional, tanto en la producción de pollos parrilleros como en la producción de huevos.

La entrada del siglo XXI significó mucho para la producción avícola, ya que desde ese momento hasta la actualidad, tanto la carne como los huevos producidos en nuestro país tienen la misma o inclusive mejor calidad que los países más productores. Hoy en día, podemos hablar de empresas altamente tecnificadas, donde la calidad del huevo y la carne son de primer nivel.



Eduardo Báez Balbuena

La vigencia del vori vori

Antaño, las madres y esposas le atribuían poderes curativos contra el resfrío. Después de la Guerra Grande fue considerado como una vianda proteica para los tiempos de escasez. Más acá en el tiempo, en las madrugadas asuncenas lo ofrecían como un buen yorador. Y su lúdico nombre muestra como su vigencia gastronómica trasvasa épocas, cualidades, edades y también rangos sociales.

El vori vori, junto a su primo hermano, el locro, recientemente fue declarado como Patrimonio Cultural Inmaterial del Paraguay. Se trata de uno de los platos fundamentales de la cocina tradicional de nuestro país. Su origen se pierde entre las ancestrales prácticas culinarias y su amalgama con la cocina de los primeros colonizadores. Hay quienes incluso, como el chef investigador Vidal Do-

mínguez Díaz remonta osadamente sus antecedentes a platos que ya consumían Jesucristo y sus apóstoles.

Lo cierto es que, a lo largo del tiempo, el vori vori tuvo y tiene una permanente vigencia en los hábitos gastronómicos de la población, más en la mesas familiares que en la de los restaurantes. Eso sí, hay que reconocer que nunca ha faltado en el menú de locales como El Lido y El Bolsi. Dónde aún no ha tenido plena cabida, es en la mesa de los restaurantes de alta cocina. Sufre el ninguneo del que en general es víctima la cocina típica.

Hubo quienes trataron de otorgarle un barniz de modernidad, como ese novedoso intento del chef Ignacio Fontclara de presentarlo como un mate, dónde el caldo se convertía en el agua caliente y el resto de los ingredientes en la yerba. O la reciente presentación del chef español José Torrijos que hizo en Paladar una deconstrucción, transformando la sopa en un plato seco con todo el sabor y los ingredientes de un vori vori tradicional.

El vori vori tiene muchas variantes que están magníficamente reseñadas en el nuevo libro de Graciela Martínez “Poytava”. Por ejemplo, está el vori vori con carne vacuna, el vori negro, que se hace con harina negra y el vori vori blanco que se elabora con harina de maíz y harina de trigo, pero indudablemente la estrella es el vori vori de gallina. Un plato que no requiere de mucha presentación porque su imagen y sabor ya forma parte del imaginario gastronómico nacional.



Gisselle Jara



La evolución de los restaurantes en Paraguay

Muchos recordarán con añoranza las parrilladas asuncenas de antaño cuando apenas un puñado de restaurantes completaban el circuito gastronómico paraguayo. Hoy, podemos presumir con orgullo la gran evolución que ha tenido la gastronomía local en cuanto a restaurantes, dando paso a una variedad de propuestas culinarias.

La estructura edilicia de Asunción así como también la preferencia de consumo gastronómico ha cambiado en los últimos 10 años, dando paso a una ciudad más moderna e inclusiva con más espacios donde los ciudadanos la pueden disfrutar en toda su plenitud. Este esfuerzo proviene tanto del sector privado, que invierte millonarias sumas dando trabajo a cientos de paraguayos y del gubernamental, que apuesta a políticas turísticas que acompañan al sector.

Este boom económico-gastronómico tuvo un largo proceso evolutivo hasta llegar hasta nuestros días, uno de los picos más alto de nuestra historia. De la escasa oferta de restaurantes que ofrecía Asunción pasamos a tener lugares de cocinas vanguardistas lle-

gadas de otros continentes.

Por otro lado, en este proceso evolutivo, también se evidencia una especie de revalorización nacionalista, una corriente mundial en la cual cada país pone de estandarte su cocina autóctona. En nuestro caso, en los últimos años han ido apareciendo verdaderos artistas culinarios que cultivan con pasión y cariño la gastronomía paraguaya llevada y presentada de manera innovadora y creativa.

Los restaurantes en cifras

Si observamos los números estadísticos recientemente divulgados, tanto del Banco Central del Paraguay (BCP) como de la Asociación de Restaurantes del Paraguay (ARPY), el sector gastronómico paraguayo representa, un tentáculo fuerte y en constante crecimiento de la economía paraguaya, que mueve más de 4 millones dólares diarios.

En este mismo contexto, la Asociación de Restaurantes del Paraguay (ARPY) ha realizado informes, en los cuales detalla datos específicos, producto de un relevamiento



formal del sector gastronómico de Asunción. Por ejemplo, desde el 2012, el rubro ha tenido un crecimiento de más de 28 %.

Las cifras son contundentes y demuestran la consolidación de una industria que cada año, a pesar de los vaivenes, aumenta en calidad y servicio. La preferencia del consumidor paraguayo se vuelve cada vez más relevante convirtiéndolo en un actor determinante a la hora de fijar la oferta y la demanda.

En este sentido, el último informe publicado por la ARPY en marzo del 2017 reveló que entre octubre del 2012 y abril del 2015 se abrieron 880 nuevos restaurantes en Asunción; en contrapartida, se registraron 594 cierres de establecimientos gastronómicos, demostrando que, los lugares que rijan por los requerimientos del público serán los que perdurarán en el tiempo.



Lorena Benítez

Propiedades y ventajas de la sopa de pollo

La pata de pollo es muy rica en colágeno, la proteína más abundante del organismo; es parte fundamental de huesos, cartílagos, pelo, piel, uñas y otros tejidos. El colágeno posee múltiples propiedades, entre ellas el aumento más acelerado de las plaquetas en sangre, lo cual podría ayudar a la recuperación de pacientes con dengue, infecciones virales muy infecciosas entre otros.

Otras propiedades que te aporta el colágeno de la pata del pollo PECHUGON:

- Mejora la piel y ayuda a cicatrizar heridas, y a acelerar la recuperación posterior a cirugías.
- Puede disminuir el dolor, la inflamación, el edema y la rigidez de la artritis reumatoide, la osteoartritis, la artritis juvenil y la gota.

- Favorece la recuperación el cuerpo después del ejercicio; así mismo favorece el fortalecimiento de los huesos, las articulaciones, las uñas y el cabello.
- Interviene en la reparación del tejido cartilaginoso
- Es un excelente acompañante de tratamientos de descenso de peso, disminuyendo la aparición de estrías durante el proceso.

¿Porqué es tan bueno la sopa de pata de gallina o pollo para reponer y subir las plaquetas?

Las patas de gallina o pollo, dentro de su composición contienen 20% de colágeno, que es una proteína que se encuentra en el tejido conectivo de la piel, tendones, cartílagos y los huesos del pollo o de la gallina. El colágeno es necesario para la activación de las plaquetas (el virus del dengue infecta directamente la media osea (megacariocito) pudiendo ocasionar la disminución del número de plaquetas, las cuales son indispensables en el proceso de coagulación de la sangre y de la permeabilidad vascular incrementada (si el número es bajo, se ocasionan sangrados).

No existe evidencia científica al respecto, ni se han hecho estudios comparativos entre pacientes con dengue pero, ante la pérdida de líquido, electrolitos, albúmina y plaquetas, recordamos que el pollo posee en sus patas gran cantidad de colágeno, lo que fortalece al organismo de una manera muy sana y natural.



Oliver Gayet



Maridaje para el pollo

Mucho se habla de maridajes en el mundo de los vinos, es mas creo que como una referencia casi todos se imaginan vino tinto con carne roja y la verdad es que puede ser una de las múltiples opciones de la gastronomía y del paladar de los enófilos. Hay una gran cantidad de combinaciones posibles, con pastas, con pescados, con risottos y por supuesto con aves, en donde el pollo PECHUGON es un gran participante del día a día de la vida de un Sommelier, para sugerir al comensal, el maridaje perfecto de forma a poder sentir ese placer sublime de combinar bien el plato de comida con la bebida correcta.

El vino blanco es un gran artífice del momento de sentarse a la mesa y combinarlos principalmente con la pechuga, esa carne blanca, tierna que hay que tomar mucho cuidado para que esté en su punto de cocción exacto de forma a no quedar seco, pero allí entra en acción la parte de la salsa, donde una crema con champiñones, con un toque de pimienta, con un rico vino Chardonnay que haya pasado por poco tiempo en barrica de roble, eso le da mayor cremosidad y cuerpo al vino haciendo que la combinación entre ambos será como muchos dicen “Sublime”.

Otro vino blanco que gusta mucho es el Sauvignon Blanc, un vino más seco y perfumado con toques cítricos en boca, para ello la sugerencia de un Sommelier sería, hígado de pollo salteado al ajillo con oliva, cortado finamente y colocados sobre una ensalada de hojas verdes y crocantes, con un rico aderezo a base de mostaza de Dijon. El perfume de la preparación de la ensalada, la textura grasa de los trozos de ave, harán el máximo de placer en la boca con estos vinos que particularmente sugeriría sean de Chile o Nueva Zelanda donde la influencia del Océano Pacifico le da un toque único a esta cepa.

Ahora si deseo un vino tinto con pollo, por supuesto que siempre habrán excelentes combinaciones culinarias para poder disfrutar de todos estos placeres, comenzare por uno de los tintos más suaves, el Pinot Noir, un vino delicado de taninos elegantes y suaves, para este vino elegiría una pechuga, rellena de un Jamón tipo Serrano y de queso cremoso como un Brie, sobre un colchón de salsa roja suave y finas hierbas para darle el toque de acidez necesario y los aromas complementarios a fin de encontrar el equilibrio perfecto entre el vino y el plato de comida.



En lo que se refiere a gastronomía siempre hay aquellos que les gusta los platos más fuertes y condimentados, por supuesto que encontraremos el maridaje ideal para que sus placeres sean concedidos, la opción serían unas alitas de pollo bien condimentadas, que se cocinen lentamente a las brasas donde constantemente sean hidratadas, con una salsa a base de miel, picante, aceite de oliva, un toque de barbacoa. La cocción debe de ser hasta que las alitas estén crocantes y la salsa haya hecho una capa seca sobre las presas. Una vez terminado la preparación, descorcharía un Cabernet Sauvignon que acompañaría lo picante de las alitas o un Tannat de altura, donde el dulzor de la miel mas el picante harían una gran explosión de sabores en la boca, a fin de encontrar el deleite total y el placer de combinar bien los platos.

Pero nunca teman en experimentar que seguro, un delicioso pollo al curry, combinará con vino blanco o tal vez tinto, sobre gustos no hay nada definido pero el verdadero maridaje existe y se disfruta. ¡Salud!

Eduardo Dios



EL PECHUGON salvatore



Cuando mi Esposa dice “hagamos un Salvatore” se refiere a un sándwich de lo que haya en la heladera, con el pan que haya y el aderezo que haya. Puede ser un pan árabe, con un poco de mayonesa, cualquier hoja verde, tomate, aceitunas, queso y alguna carne, o pollo o carne fría, o jamón... lo que haya a mano. El Salvatore es el que “salva” justamente que nos hayamos olvidado que es domingo de noche, y la heladera está en estado de vacío total.

Para mí, que me gusta la cocina, y la ejerzo, es mejor inventar algo con alguna sobra que haya quedado. La gloria máxima es que quede Pollo al Espiedo, de esos comprados de una de las buenas “Pollerías” que tenemos cerca, siempre PECHUGON, por tradición, garantía y porque es el más rico.

Medio pollo que sobró, es como toparse con una mina de diamantes, desde hacer unos buenos sándwiches de pollo, con ese sabor inigualable del PECHUGON al Espiedo, o un salpicón de aves, con la carne bien blanca de la pechuga y esa deliciosa carne de los muslos y las patas, más oscurita y llena de sabor.

Con una cebolla y un poco de arroz, preparar un Pollo al Curry, sabrosísimo, y liviano.

Unas pastas a la Caruso, con pollo desmechado, crema, queso, algún champiñón que

haya en la alacena y jamón cocido, luego gratinado al horno, y la felicidad será absoluta.

“Gracias PECHUGON, siempre listo para un Salvatore!”



El huesito de pollo y su relación con la suerte



en caso del sacerdote o brujo que la petición era rechazada.

Esta tradición fue asimilada por los romanos y se extendió por el mundo de aquel entonces. Así fue que fueron numerosos los pueblos de la antigüedad que atribuían a las aves el poder de predecir el futuro y esas prácticas llegaron hasta nuestros días.

Cuando uno come pollo, suele quedar un huesito que es llamado el hueso de la suerte, o huesito dulce, que tiene una forma especial, como una letra Y.

Se le llama hueso de la suerte, ya que dos personas deben pedir un deseo, y luego tirar una de cada lado, quien se queda con el lado más largo verá cumplido su deseo.

Esta tradición proviene desde la más remota antigüedad ya que se veneraban a los gallos por anunciar el amanecer y a las gallinas por sus huevos. A medida que la civilización avanza, los etruscos de la Italia central en el siglo IV antes de Cristo sacrificaban aves para invocar la protección de los dioses, predecir el futuro y elevar sus deseos.

Para ellos el hueso en forma de horqueta del pecho de las aves, conocido también como “espoleta”, era mágico y por lo tanto se lo dejaba secar al sol y luego, al hacer la correspondiente pregunta, el peticionante y el sacerdote, tiraban cada uno de los brazos de la horqueta y el que quedaba con la parte mayor era el afortunado: para el peticionante significaba que su pedido se haría realidad,





Benjamín Benítez

Recomendaciones para cocinar pollo a la parrilla



Aprendé como hacer fuego sin complicaciones y ser un maestro de la parrilla.

1. Elegir el carbón es muy importante:

Una vez que haya formado las brasas asegúrate que el carbón se haya encendido por completo y no tenga humo.

2. Limpiar la parrilla:

No importa si tu parrilla es de carbón, a gas, o eléctrica, necesita limpiarse después de cada uso para sacar cualquier bacteria o resto de comida que se encuentre en la superficie. Con papel

de diario saca el polvo, también podés usar limón para remover y quitar manchas de óxido.

3. Medir la temperatura:

Por último, una forma muy práctica de saber si la parrilla ya está lista para colocar los alimentos es poner la mano encima de la parrilla y contar hasta 10; si no te quema esa es la altura ideal para comenzar el asado.



Vidal Domínguez



La gastronomía paraguaya y sus inicios

La gastronomía de Paraguay, es fuente de aporte proteínico, aunque pocos la relacionan con la fortaleza mostrada por los paraguayos durante la Guerra de la Triple Alianza, cuando resistieron contra tres países y durante años de penalidades.

El paraguayo estaba muy bien alimentado y lo corrobora un oficial brasileño que escribe que la fuerza de un soldado paraguayo equivale a la de siete brasileños.

Esto se trataba básicamente de una dieta rica, con mucha carne, pero también abundante en miel, grano y diferentes tipos de frutas.

Sin embargo, la superioridad militar y numérica acabó por imponerse. Paraguay quedó destruido y perdió cerca de la mitad de la población. Se regresó a una alimentación de subsistencia, a base de carne silvestre y se trataba de hacer harina de lo primero que se encontraba, como por ejemplo la pulpa de cocotero.

Fue un panorama de hambrunas que, cuando se vuelve a la normalidad la gastronomía paraguaya se inicia en 1536 en adelante, fusio-



nándose y solidificándose con la gastronomía cario guaraní y empezando a trasladarse desde Asunción a partir de las primeras fundaciones dadas por la madre de ciudades en 1580 empezando por Buenos Aires.

Es en ese intervalo a partir de 1.536 en adelante que se da el intercambio de ingredien-

tes, de recetas y de técnicas de cocina de los dos pueblos, entre ellas las que España había heredado de los árabes.

Entre los españoles había muchos andaluces que trajeron lo que aprendieron de 800 años de influencia sobre España.

Las huestes españolas, desde soldados a religiosos y colonos, llevan sus especias,

Sarita Garófalo



Técnica de trozado y deshuesado de ave



Materiales a utilizar:

- Tablas apropiadas
- Hacha
- Cuchillo deshuesador
- Cuchillo de oficio
- Cuchillo de chef

Trozado de ave en 4 y 8 porciones.

Ubicar el ave sobre la tabla y con un cuchillo de oficio realizar un corte en la parte posterior del cogote para dejarlo libre y cortarlo.

Retirar el exceso de grasa que se aloja en la parte superior y en la inferior del ave.

Retirar y desechar la glándula posterior de la rabadilla.

Sentar el ave sobre la tabla para retirar la clavícula tirándola hacia atrás y retirando la carne adherida a ella ayudándose con el cuchillo de oficio.

1er. Paso: ubicar el ave de espaldas y proceder previamente a retirar el sotl'y Laisse (Trozo pequeño de carne deliciosa que se encuentra a los lados de la columna vertebral y final de los muslos).



2do. Paso: retirar las patas y los muslos pasando un cuchillo cerca de la carcasa. Una vez que se llega a la articulación abrir las patas hacia la zona posterior y pasar el cuchillo en medio de las articulaciones.



3er. Paso: cortar las alas retirando y pasando el cuchillo por el medio de la articulación.

4to. Paso: realizar una incisión desde la parte superior del pecho pasando el cuchillo a lo largo del hueso central dividiendo la pechuga en dos partes.



5to. Paso: para retirar las supremas pasar la hoja del cuchillo desde el centro del hueso hacia el exterior del ave.

Así se logran dos patas muslos y dos supremas, 4 porciones.

Para obtener 8 porciones:

6to. Paso: cortar cada suprema al medio para obtener 2 trozos del mismo peso en lo posible. (El corte en diagonal para las pechugas es el corte más indicado para la presentación).

7mo. Paso: separar mediante un corte la pata del muslo cortando al medio y siguien-



do la línea de la articulación. Quedando 2 patas muslos y 4 trozos de pechuga.

Deshuesado completo del ave en forma abierta.

Realizando este tipo de deshuesado se facilita preparaciones como galantinas, matambres, cocciones al horno, al grill, etc.

1- Primeramente ubicamos el ave sobre una tabla y damos comienzo cortando las alas y dejando solo la articulación pegada a la pechuga.



2- Dislocar estas articulaciones y las inferiores que corresponden a los muslos.

3- Hacer un corte vertical a lo largo de la columna desde el cogote hasta la cola de la parte posterior del ave.

4- Introducir el cuchillo por la zona suelta del ala para ir separando la carne de la carcasa con movimientos precisos y cortar hasta llegar a las patas, pasar el



cuchillo por la articulación dislocada anteriormente y seguir deshuesando la pechuga hasta el esternón.

5- Realizar la misma operación del lado opuesto y retirar la carcasa adherida al esternón y tirar hacia afuera.

6- Cortar a lo largo del hueso de ambos muslos raspando con la carne pasando por debajo del cuchillo.

7- Repetir la operación en los huesos de las patas sin llegar a la terminación para que no queden los tendones sueltos.

8- Cortar sobre las articulaciones para desprender la carne de los huesos con las manos.

9- Realizar la misma tarea con los huesos de las alas.

10- Deshuesado terminado.





Dra. Laura Mendoza

Importancia Nutricional de la Carne de Pollo

1. ¿Cuáles son las principales características de la carne de pollo. Porque es importante consumir carne de pollo?

A lo largo del tiempo el consumo de la carne de pollo ha jugado un papel primordial en la historia de la alimentación, siendo un ingrediente básico en la cocina de numero-

sos grupos poblacionales. Son alimentos de alto valor nutritivo, apetecibles, gastronómicamente muy versátiles, fáciles de preparar y sobre todo económicos. En las Guías Alimentarias de nuestro país se recomienda un consumo de carnes magras de 3 a 4 veces por semana.

La carne de pollo juega un papel importante en la dieta por su alto aporte de nutrientes y bajo aporte de calorías, siendo especialmente relevantes en la dieta de la población en general, fundamentalmente en algunos grupos como niños, adolescentes, gestantes y adultos mayores.

Los principales componentes de la carne de pollo son: agua (70-75%), proteína (20-22%) y grasa (3-10%), cuyas proporciones pueden ser variables dependiendo de la zona anatómica analizada. También posee cantidades apreciables de minerales y vitaminas: hierro hem y zinc de alta biodisponibilidad; tiamina, niacina, retinol y vitaminas B6 y B12, cobre, magnesio, selenio, cobalto, fósforo, cromo y níquel.

2. ¿Las proteínas son importantes en todas las etapas de la vida? ¿El pollo es un alimento con proteínas de alto valor biológico por qué?

La carne de pollo es una buena fuente, en cantidad y calidad, de proteínas, con cantidades de aporte similares a las que nos brindan los otros tipos de carnes ya sean rojas o blancas. Como media, un 40% de los aminoácidos de la carne son esenciales, por lo que la proteína de la carne de pollo se considerara de alto valor biológico.

La importancia de este hecho radica en que para la síntesis proteica en el organismo humano deben estar presentes todos los aminoácidos necesarios, si falta alguno, la síntesis puede fallar. Por ello, cuando la proteína ingerida contiene todos los aminoácidos esenciales en



las proporciones necesarias para el hombre, se dice que es de alto valor biológico y por tanto completamente utilizable, siendo sus principales funciones la plástica, estructural o de construcción formando parte de las estructuras corporales, suministrando el material necesario para el crecimiento y la reparación de tejidos y órganos del cuerpo, así como también en la realización de funciones reguladoras, colaborando en la actividad de las células como ciertas hormonas que son de naturaleza proteica como la insulina, la hormona del crecimiento; muchas enzimas son proteínas que favorecen múltiples reacciones orgánicas y algunos neurotransmisores tienen estructura de aminoácido o derivan de los aminoácidos y regulan la transmisión de impulsos nerviosos. Otra función es la defensiva formando parte del sistema inmunológico en forma de anticuerpos e inmunoglobulinas y también tienen una función energética cuando el aporte de hidratos de carbono y grasas resulta insuficiente para cubrir las necesidades energéticas, los aminoácidos de las proteínas se emplean como combustible energético aportando 4 Kcal. por gramo.

Por todas estas propiedades es importante su consumo en todas las etapas del ciclo vital. Es un alimento ideal para bebés, niños y adultos mayores.

3. ¿Cuáles son los principales cuidados que se deben tener en la manipulación?

Si no se toman las precauciones necesarias, la carne de pollo es susceptible como cualquier otra carne de ser contaminado por diferentes microorganismos.



La mayoría de brotes de enfermedades transmitidas por los alimentos son el resultado de la contaminación de los manipuladores de alimentos, también en el ámbito doméstico, por lo que en el hogar es importante cuidar la higiene del lugar donde se elaborará la comida, separar la carne de pollo cruda de otros alimentos listos para el consumo debido a que patógenos pueden transmitirse a través de los jugos de las aves crudas si entran en contacto con otros alimentos evitando así la contaminación cruzada, cocinar completamente la pieza a ser consumida y mantener a temperaturas seguras (menos de 4° C y a más de 60° C) tanto el pollo crudo como el alimento elaborado.

4. ¿Cuál es la importancia de consumir productos avícolas nacionales correctamente registrados y habilitados?

Es importante consumir productos avícolas nacionales debidamente registrados y habilitados, teniendo en cuenta que el ente de control sanitario tiene conocimiento de la empresa así mismo tiene la certeza de la implementación por parte de la empresa de las Buenas Prácticas de Fabricación de forma a elaborar y/o producir alimentos inocuos es decir libre de contaminantes. Al consumir un producto registrado se cuentan con datos los cuales pueden ser utilizados por el consumidor para reclamar sus derechos en caso que sea necesario.

Oscar Pintos



Practicidad de los productos IQF

Con el sistema de congelado IQF, tenes muchas ventajas y primeramente hablemos de lo más importante, que es el sabor, con este sistema de congelado se mantienen los sa-

bores y además los líquidos del PECHUGON, de esta forma a la hora de hacer unas alitas a la parrilla o al horno, el resultado va ser delicioso y la cocción justa.

Si hablamos de practicidad, es uno de los puntos más importantes: ¿Te pasó que arrancaste la dieta y tenes que hacer un grillé con media pechuga, siempre te sobra lo que no usas y debes utilizar casi en el momento para no perder la cadena de frío?, y si congelas en un freezer normal, lo más probable es que el producto se reseque y pierda sabor.

Con este sistema de congelado, podés utilizar solo lo que necesitas, y lo que no, volver a congelar de forma práctica y segura con el sistema de cierre del paquete.

Unas alitas a la barbacoa, unas caderitas a la parrilla, patitas fritas con una salsa de queso, lomitos de pechuga para un delicioso y tradicional lomito de pollo o si arrancaste la dieta los filetes de pechuga con las medidas exactas.

iPrácticas, fáciles de congelar y descongelar, con el sabor y textura del perfecto PECHUGON!



Jazmín Torres



Productos frescos vs. Productos congelados

Alimentos CONGELADOS

La carne de pollo congelada, conserva los nutrientes, detiene el proceso natural de degradación y evita el crecimiento de bacterias. Esto se debe a que el agua de composición o agua libre pasa del estado líquido al sólido (hielo), volviéndose no disponible para los procesos de degradación.

Ventajas de la congelación:

- *Seguridad e higiene.* La degradación de los alimentos congelados es más lenta y además está a salvo de numerosos microorganismos y bacterias.
- *Frescura.* Si se ha mantenido la cadena de frío, estos productos mantienen al descongelarlos todas sus cualidades en cuanto a color, sabor, apariencia, textura, etc.
- *Valor nutritivo.* Los nutrientes de los alimentos congelados no se alteran si el proceso de congelamiento y descongelado es controlado.
- *Economía.* De los productos congelados se aprovecha todo; y eso supone a veces una

ventaja ya que no hay pérdidas por manipulaciones posteriores al procesado en planta.

- *Todo el año.* Como los productos se conservan perfectamente en el congelador podemos disponer de ellos en cualquier momento aunque no sean de temporada.
- *Comodidad.* Los alimentos congelados son fáciles de almacenar y vienen preparados para ser cocinados o calentados directamente sin que se tengan que lavar o limpiar.

Para un descongelado seguro:

1. Descongelar en heladera o refrigerador, es la forma más segura, pero podría llevar más tiempo. Se debe colocar la presa o el pollo entero sobre un contenedor y se deja en la heladera. Cuando son pollos enteros al menos 12 horas antes y presas individuales entre 1 y 4 horas.
2. Descongelar en microondas, colocar las presas o el pollo en el microondas con la potencia y el tiempo necesario, es importante conocer el funcionamiento del equipo para asegurar el proceso.



3. Descongelar durante la cocción, cuando vamos a usar presas bien definidas y vamos a cocinar a fuego lento con un guiso o también directamente en las brasas, este procedimiento no es apto para preparaciones marinadas o apanadas que requieren cocciones cortas.

Una vez que la carne de pollo se descongela, no se debe volver congelar porque:

1. Pierde sus propiedades nutritivas y su sabor: El re congelamiento no será rápido y las condiciones podrían ser descontroladas se formarían cristales de hielo más grandes que podrían romper estructuras celulares
2. Pierde su textura: Al volver a descongelar por estas modificaciones estructurales perdería líquido y al cocinar tendría una textura más seca
3. Deja de ser un alimento seguro: La condición del descongelado aumenta la flora microbiana que habíamos disminuido con el congelado, entonces estaríamos recongelando un producto que al descongelarse podría estar contaminado.



Luis Arroyos Pérez

¿Podemos comer el pollo con las manos?

Esta es una pregunta obligada en todo curso de Etiqueta Social. Aunque la mayoría de los alimentos se comen con cubiertos: cuchara, cuchillo y tenedor, existen algunos platillos que se comen con las manos: espárragos, alcachofas, caracoles, conejo, costillas de cordero, las codornices, los mariscos y las exquisitas alitas de pollos PECHUGON.

Aunque resulta un placer comerlos con las

manos, deberíamos tener algunos cuidados a la hora de comer. Si nos sirven un platillo con alitas de pollo, debemos tomar una alita con tres dedos y pasarla por la salsa, llevarla a la boca y morder un bocado, luego nos limpiamos las manos con la servilleta. Nunca debemos ensuciarnos todos los dedos. Cuando ya no nos queda qué comer, colocamos los desechos o los huesos de las alitas, en un plato puesto para ese efecto. Nuevamente nos limpiamos los dedos con la servilleta y tomamos un sorbo de la bebida que elegimos.

Un consejo para los anfitriones, cuando se come de pie, en un cóctel por ejemplo, se debe tener en cuenta poner porciones pequeñas y fáciles de comer. Todo debe ser llevado a la boca de un bocado. Si por casualidad al comer, nos encontramos con un hueso, carozo de aceituna

o lo que sea, debemos actuar con total naturalidad y colocarlos con los dedos en un plato usado para los desechos.

Si estamos comiendo de pie, debemos tener siempre una servilleta de papel o de tela en las manos para limpiarnos los dedos en todo momento. Es preferible comer los bocados con mano izquierda, que es la menos usada. La mano derecha debe utilizarse para tomar una copa de vino y para saludar. El anfitrión debe haber colocado las mesas de apoyo y los platillos para dejar los restos de comida y servilletas utilizadas, que deberán ser recogidas por los mozos en todo momento.

Ahora, si estamos sentados comiendo a la mesa, todos los alimentos se comen con cubiertos, colocados a los costados del plato principal. Pero si están en medio de la mesa, se comen con los dedos. Si nos sirvieron pechuga de pollo PECHUGON con verduras al vapor, se come con cuchillo y tenedor. Cuando hago una pausa, debo dejar los cubiertos en descanso, tenedor a la izquierda con los pinchos hacia abajo y el cuchillo a la derecha. Ambos cubiertos forman una "A" mayúscula. Cuando termino de comer, coloco los cubiertos en paralelo, pinchos del tenedor hacia arriba y el filo del cuchillo hacia adentro del plato en posición de las 6 en punto, como si el plato fuera un reloj. Eso le indica al mozo que terminé de comer y puede retirar el plato y los cubiertos. Acto seguido, me limpio los labios con la servilleta y, si la comida ha terminado, dejo la servilleta al costado a la derecha, arrugada levemente.



Vero Pardo



Evolución de la indumentaria gastronómica

La importancia de cuidar la higiene de nuestro restaurante o negocio, sobre todo en lo que atañe a la cocina y a los distintos empleados que trabajan en ella es fundamentalmente por algo muy sencillo: la imagen que no solo pasa -aunque sí es un elemento importante- en la calidad de su comida; también pasa por el mantenimiento de una higiene lo más adecuada posible.

Por ejemplo, ¿cuántas veces no habremos tenido la mala pata de encontrarnos con un pelo o con algo peor en una comida servida en un restaurante o cafetería, y esto ha sido suficiente para no volver a visitarlo?

Hablemos un poco sobre la Historia de la Indumentaria.

Durante el siglo 16, los cocineros fueron perseguidos junto con otros artesanos y muchos buscaron refugio en los monasterios. Allí se adoptó la vestimenta de los monjes, pero en color gris en lugar de negro.

En el siglo 19, el chef Marie-Antoine Carême rediseñó los uniformes de los cocineros pro-

fesionales y cambió el color de gris a blanco. El blanco fue visto como más apropiado y para promover la limpieza. Este es también el momento en que el chef y su personal comenzaron a ponerse el saco de doble botonadura, como otra manera de promover la limpieza y ayudar con la seguridad en la cocina. Otros cocineros estuvieron de acuerdo con su rediseño y el nuevo saco se convirtió en el traje de cocinero tradicional

La escritora y gastronoma francesa Maguelonne Toussaint-Samat recoge en sus publicaciones una anécdota que atribuye la creación del gorro de cocinero a Maire-Antoine Carême, a principios del siglo XIX. Según cuenta Maguelonne, Carême se sintió avergonzado de su indumentaria tras la visita de una bella joven de la corte, que acudió a la cocina para presenciar la elaboración de sus helados preferidos. El chef se inspiró en el elegante tocado de la joven para crear el inconfundible gorro alto que ha llegado hasta nuestros días. Carême desechó para siempre el habitual gorro de algodón de los cocineros



que según él les “hacía parecer enfermos.”

De este modo, el gorro de cocinero creció hasta alcanzar una altura de 45 centímetros y medio; emulando los sombreros de copa



de la aristocracia, como símbolo de la alta cocina de Carême.

La Toque Blanche y su forma cilíndrica y alta también posee una vertiente práctica ya que mantiene fresca y acondicionada la cabeza, así como protegida ante las altas temperaturas de la cocina, pues en su interior se solía colocar una bolsa de agua fría para mantener la cabeza a una buena temperatura.

El mandil es otro de los elementos diferenciadores. El chef de cocina siempre

lleva mandil largo; y siempre de un color blanco impoluto.

Ningún otro cocinero exceptuando chefs de partida o sous chef pueden llevar dichos mandiles. Los cocineros pueden usar delantales de peto y pueden usarlos de color negro si lo desean, cosa que no deben hacer los chefs de partida.

Eliminación de Botones: estas tienen como común denominador el agregado de elementos extraños al alimento en cualquiera de sus

etapas y que se mezclan con este.

VRO ha optado por el novedoso diseño del cierre, de fácil apertura y poco desgaste. Que permite sacar rápidamente en caso de quemaduras.

En Argentina y Brasil, estudio de bromatología recomienda el desuso de botones por ese tipo de contaminación.

Dr. David Mussi



Hormonas en los pollos ¿mito o realidad?

Desde la industrialización de los alimentos y el crecimiento acelerado de los pollos criados en galpones modernos llamó la atención el volumen de estos en un lapso de tiempo muy corto, y el cuestionamiento referente a su crecimiento acelerado puso en duda el uso de hormonas para el crecimiento y la maduración de los mismos, pero vamos a los detalles ¿Por qué el pollo doméstico no crece con el mismo tamaño ni al mismo ritmo? ¿Se utilizan hormonas para su crecimiento?

RAZA: Así como hay perros y gatos de diferentes razas, también hay pollos de diferentes razas o líneas genéticas, la raza de pollos de engorde esta genéticamente preparada para engordar en poco tiempo si se le dan las condiciones ambientales adecuadas.

CRianza: Esta raza se cría en galpones modernos donde existe un sistema automático de ventilación, enfriamiento y calefacción para darle así confort al animal, la alta in-

gesta de alimentos altos en energía y el bajo gasto energético de los mismos hacen que esta raza pueda desarrollar ese potencial genético (predisposición genética) de ganar mucho peso en poco tiempo.

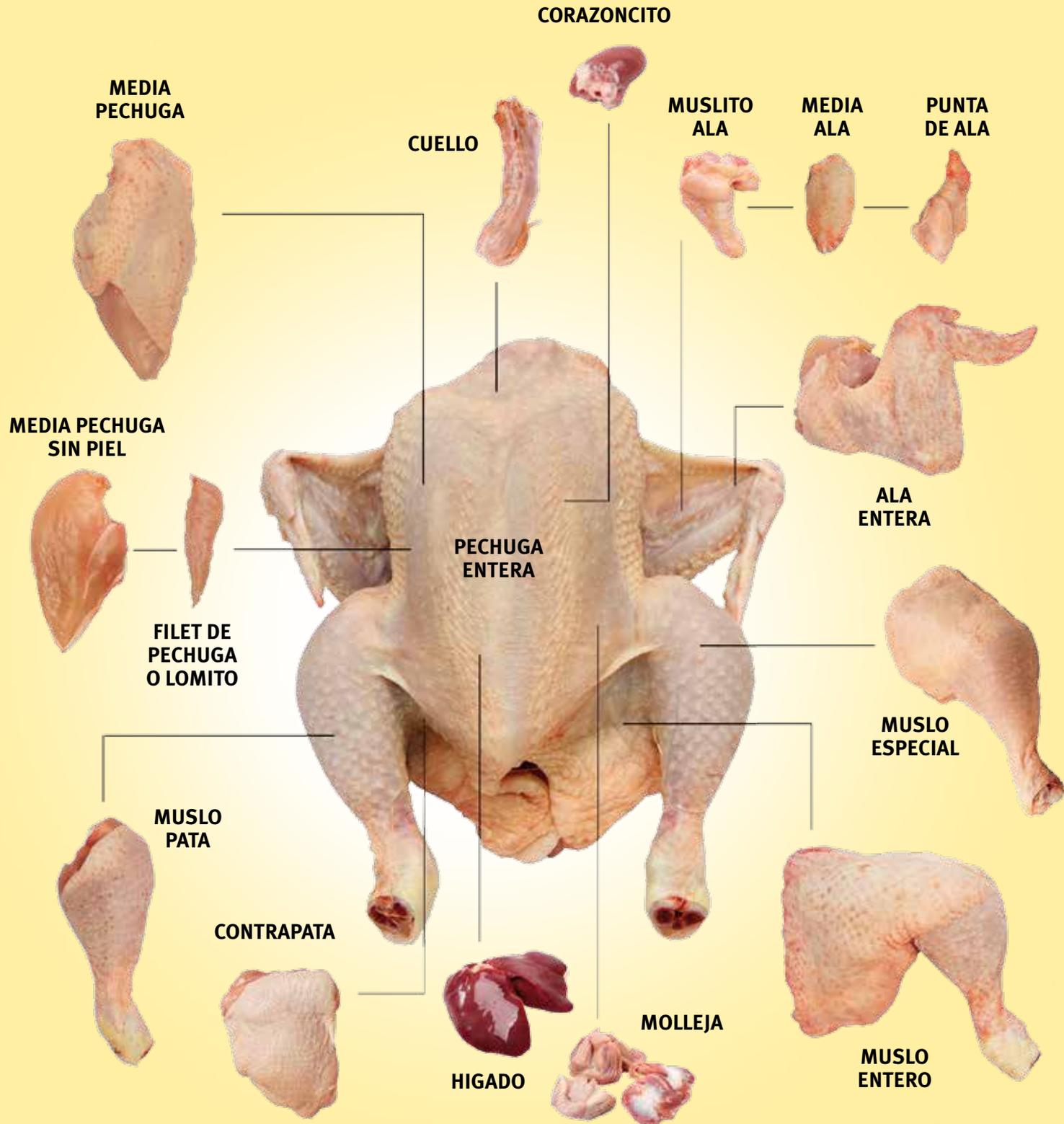
ALIMENTACIÓN: A diferencia de los pollos domésticos, a los pollos industriales se los alimenta con productos balanceados que satisfacen todos los requerimientos nutricionales de la raza, contienen a la soja como fuente proteica y como fuente energética al maíz, se agregan además complejos multivitamínicos con minerales asociados y aminoácidos de cadena corta.

MADUREZ SEXUAL: El punto más importante, los pollos (como cualquier otro animal) cuando llegan a la madurez sexual desarrollan consigo los receptores hormonales sexuales, o sea, mientras no exista madurez sexual estos receptores tampoco serán sensibles a la acción de las hormonas. La maduración sexual del pollo parrillero llega a las 22 semanas (5 meses y medio) pero a las 5 semanas estos ya salen de la planta de crecimiento para ir a la planta de faena a ser faenados, o sea, nacen sexualmente inmaduros y mueren sexualmente inmaduros, motivo por el cual por más hormonas que se apliquen estas no tendrían efecto alguno debido a la nula acción sobre los receptores inmaduros secundarios a la inmadurez sexual.

La utilización de hormonas en pollos aquí en Paraguay es ilegal, por lo tanto, nuestros pollos industriales NO la contienen.



Partes del pollo



Logo 1.967



Logo 2.017



CERTIFICACIONES



PREMIACIONES

HEXACAMPEÓN



BICAMPEÓN



TRICAMPEÓN



Paraguayo Como vos



¡Hacete fan de  **PECHUGON** y participá de numerosas promos!



ABREVIATURAS

g = gramos

Kg. = Kilogramos

mg = miligramos

cc = centímetros cúbicos

Lt. = litro

cda. = cucharada

cdta. = cucharadita

c/n = cantidad necesaria

R.M. = recién molido

TÉRMINOS

Ajo-ecrassé: Ajo sin piel y aplastado. Es un corte aplastado o machacado, consta de golpear con el cuerpo de un cuchillo el ajo entero.

Bridar: Amarrar, atar aves, carnes o pescados con el fin de darles una forma o conservarla durante el proceso se cocción para facilitar el trinchado.

Brunoise: Es una forma de cortar las verduras en pequeños dados (de 1 a 2 mm de lado) sobre una tabla de cortar. Puede elaborarse con una enorme variedad de vegetales o verduras como zanahoria, cebolla, ajo, nabo, pimiento etc.

Burgol: Es una variedad de trigo que se obtiene a partir del trigo Candeal, el cual es partido, precocido y secado.

Concasse: Es una técnica culinaria que se hace a ciertas verduras (por regla general se menciona con el tomate) y que consiste en escaldar previamente para poder pelar y eliminar de esta forma más fácilmente la piel externa, y luego cortar para quitar el interior: pepitas, huesos, etc.

Chablis: Es un vino blanco producido en Borgoña, dentro del municipio de Chablis.

Chiffonade: (En español a veces como chifonada) es una técnica culinaria de corte empleada para cortar con un cuchillo ciertas verduras de grandes hojas en tiras alargadas muy finas.

Chipotle: Es un tipo de chile cuyo nombre proviene del Náhuatl (azteca-mexicano) Chilpochtli, que significa ají ahumado, y es que este chile es secado con humo en lugar de ser secado al aire como otras variedades de jalapeños.

Demi-glace: Es una salsa marrón de la cocina francesa que se usa sola o como base para otras salsas. La palabra francesa glace hace referencia a la formación de hielo o glaseado.

Dressing: Proveniente del inglés “to dress” que significa mezclar, condimentar. Es una salsa que acompaña las ensaladas, por lo tanto la hace más apetitosa, aumentando su sabor y a veces sirve para ligar, como condimento, aderezo o para dar suavidad.

Enoki: O enokitake es un tipo de seta también conocida como seta de aguja de oro o pie de terciopelo.

Juliana: La juliana es una técnica culinaria que consiste en cortar las verduras en tiras alargadas y muy finas, con ayuda de un cuchillo o de una mandolina. Antiguamente, el corte en juliana se denominaba “cincelar” (del francés: ciseler), y era de las primeras técnicas que se enseñaban en cocina.

Lonja: Lámina delgada y de grosor uniforme de un alimento, especialmente de jamón u otro fiambre, que se corta de una pieza mayor.

Manchego: El queso manchego es un queso español elaborado con leche de oveja de raza manchega y protegido por una denominación de origen en La Mancha

Masa brick: Es una lámina finísima de masa, una oblea de gran tamaño muy similar a la pasta filo o pasta philo.

Mirím: Condimento esencial en la comida japonesa con un sabor levemente dulce. Es

una clase de vino de arroz similar al sake, pero con bajo contenido de alcohol.

Paille: En francés se denomina “paille” al tipo de corte que se proporciona a las patatas que nosotros denominamos patatas paja.

Quenelle: Es una elaboración culinaria originaria de Francia que consiste en presentar un alimento dándole forma redondeada con la ayuda de dos cucharas.

Risotto: Es una comida tradicional italiana realizada a base de arroz. Es uno de los modos más comunes de cocinar arroz en Italia. Es una comida originaria de la zona noroeste del país, concretamente del este de Piamonte, el oeste de Lombardía y de la zona de Verona, debido a la abundancia de arroz.

Sofreír: Es una técnica de cocina que consiste en hacer freír en una sartén a baja temperatura (menos de 100° C) los alimentos. Se suele aplicar el concepto generalmente cuando se habla de verduras finamente picadas con la finalidad de que suelten sus jugos debido a la acción de calor.

Timbal: A veces se suele emplear como timbal (molde) un folio de papel o cartón. La palabra timbal significa copa o vaso, indicando la forma en la que se presenta, se cocina o la que se moldea ante el consumidor final el plato. En algunas ocasiones, es habitual, en la cocina casera que se emplee como propio timbal una taza.

Velouté: La palabra velouté significa aterciopelado y su denominación proviene de la textura final que posee esta salsa entre algo ligero y sedoso al paladar. La elaboración más genérica parte de un roux (mantequilla y harina en una salsa a partes iguales) que se mezcla con un caldo.

Wok: Se trata de una especie de sartén redonda y es característica por ser abombada en el fondo, el tamaño medio suele ser de 30 cm. o más de diámetro. Suele estar hecha de acero, hierro fundido e incluso se encuentran ejemplares de aluminio.



PECHUGON
Deliciosamente natural

Atención al Cliente: (0228) 633 450 (R.A.) - Ruta 2, Km. 17,5 - Capiatá, Paraguay

E-mail: lablanca@pechugon.com.py - Web: www.pechugon.com.py