UN VIAJE CULTURAL A TRAVÉS DE LA GASTRONOMÍA



CaixaBank

Wengage
Empowering DIVERSITY

Sumario

INTRODUCCIÓN _____ P_5

ÁFRICA _____ P_7

ARGELIA _ **Mtewem** _ Plato principal _____ P_9

AMÉRICA _____ P_11

COSTA RICA _ **Enyucados** _ Entrante _____ P_13

ARGENTINA _ **Carne a la masa** _ Plato principal _____ P_15

CUBA _ **Arroz congrí** _ Plato principal _____ P_17

VENEZUELA _ **Arepas rellenas** _ Plato principal _____ P_19

ASIA _____ P_21

IRÁN _ **Kotlet** _ Plato principal _____ P_23

TURQUÍA _ **Karnıyarık** _ Plato principal _____ P_25

TAIWÁN _ **Pineapple cake** _ Postre _____ P_27

EUROPA _____ P_29

ALEMANIA _ **Sopa de puerros y carne picada** _ Entrante _____ P_31

LITUANIA _ **Sopa fría de remolacha** _ Entrante _____ P_33

ALBANIA _ **Pastiçe con queso feta** _ Plato principal _____ P_35

BÉLGICA _ **Moules frites** _ Plato principal _____ P_37

GRECIA _ **Musaka** _ Plato principal _____ P_39

ITALIA _ **Pasta a la carbonara** _ Plato principal _____ P_43

REINO UNIDO _ **Relleno del pavo de Navidad** _ Plato principal _____ P_45

SUECIA _ **Albóndigas suecas** _ Plato principal _____ P_47

BIELORRUSIA _ **Pastel Napoleón** _ Postre _____ P_49

DINAMARCA _ **Galletas danesas de mantequilla** _ Postre _____ P_53

LETONIA _ **Sopa de pan de centeno** _ Postre _____ P_55

RUMANÍA _ **Sémola con leche** _ Postre _____ P_57

CONSEJOS PARA TRIUNFAR CON TU RECETA _____ P_59

AGRADECIMIENTOS _____ P_61

ÍNDICE DE RECETAS _____ P_63

RECETAS DEL MUNDO

Un viaje cultural a través de la gastronomía



Existe una gran relación entre la cultura gastronómica y la identidad de las personas. Los alimentos que comemos dan forma a nuestros gustos y las tradiciones que seguimos dan forma a nuestros valores.

Con este libro queremos conocer mejor a todas las personas procedentes de distintas regiones y culturas del mundo que trabajan en CaixaBank.

Profesionales de **América, África, Asia y Europa** que han querido compartir sus recetas favoritas, y nos explican cómo elaborarlas paso a paso junto con algunas anécdotas personales, que nos acercan a sus países de origen y, sobre todo, a sus vidas.

Actualmente, en CaixaBank trabajamos **más de 36.000 personas, originarias de 80 países**. Todo un ejemplo de diversidad cultural de la que sentimos especial orgullo y agradecimiento. Porque contar con todas estas personas en el equipo no solo enriquece nuestro día a día profesional, sino también el personal.

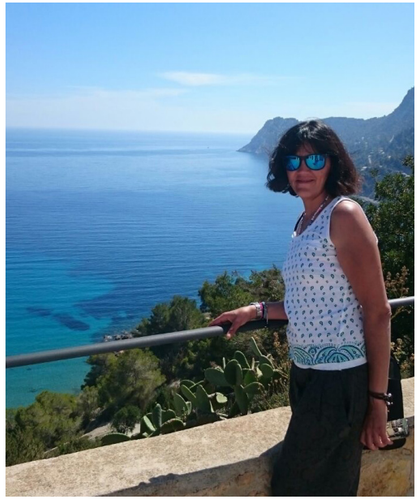


ÁFRICA

Con esta receta, **Farah** nos invita a conocerla mejor de la forma más deliciosa: guiándonos, paso a paso, para que podamos preparar y, después, degustar el mtewem.

Se trata de un plato sencillo con aromas y sabores intensos, típico de su país de origen, Argelia, cuya gastronomía está influenciada por la cocina mediterránea tradicional, por las costumbres de la religión musulmana y por la gastronomía de Francia.

ARGELIA P _ 9
Mtewem · Plato principal



Chef Farah Bederina

Subdirectora comercial de la oficina Los Montecillos

Una receta sabrosa y muy fácil de preparar con la que deleitar a tus invitados.

ARGELIA

Mtewem

Fue la abuela de **Farah** quien le enseñó a cocinar esta deliciosa receta, muy típica en las bodas argelinas. Farah la prepara en ocasiones realmente especiales, como cuando quiso celebrar el nacimiento de su hija. Como anécdota divertida, y que demuestra lo rico que le queda este plato, Farah explica que la última vez que lo preparó se levantó un momento de la mesa y, al volver, le faltaba la mitad del plato, nunca supo quién se lo había comido, si su marido o una de sus tres perritas.

CATEGORÍA	PREPARACIÓN	PERSONAS	DIFICULTAD
PLATO PRINCIPAL	45 MINUTOS	4	BAJA

Ingredientes

- ½ kg de carne de cordero
- ½ kg de ternera picada
- 4 dientes de ajo
- 1 cebolla picada
- ½ vaso de garbanzos previamente en remojo
- 2 cucharadas de mantequilla
- Sal
- Pimienta negra
- ½ cucharadita de canela
- ½ cucharadita de comino
- 2 vasos de agua tibia



Preparación

Empezamos por preparar la carne de cordero. Para ello, en una cazuela ponemos la cebolla picada, la mantequilla, sal, pimienta y la canela, y lo cocinamos a fuego lento removiendo de vez en cuando hasta que la cebolla coja un color dorado. Echamos la carne de cordero y los garbanzos, y lo dejamos a fuego lento durante 10 minutos.

Mezclamos bien la carne picada con la sal, la pimienta negra, el comino y el ajo muy picado. Con la mezcla formamos unas bolitas pequeñas.

Añadimos a la cazuela de cordero las bolitas de carne picada sin remover y vertemos los 2 vasos de agua para cocinarlo todo a fuego muy lento durante unos 20 minutos.

Finalmente, como toque personal, Farah recomienda freír unas almendras y añadirlas a la salsa.

Y listo, ¡a disfrutar!



AMÉRICA

Las gastronomías centroamericana y sudamericana se caracterizan por la fusión de distintas culturas, lo que proporciona una amplia y exquisita mezcla de sabores y productos.

Un buen ejemplo de ello son las deliciosas recetas que han compartido con mucha ilusión **Antonella**, **Wilky**, **Catherine** y **Yesenia**. Con estos profesionales, nos adentramos en una sorprendente ruta gastronómica pasando por Costa Rica, Argentina, Cuba y Venezuela para disfrutar con todos los sentidos.

COSTA RICA P_13
Enyucados · Entrante

ARGENTINA P_15
Carne a la masa · Plato principal

CUBA P_17
Arroz congrí · Plato principal

VENEZUELA P_19
Arepas rellenas · Plato principal



Chef Wilky Calvo

Gestor de Negocios de la oficina Santa Eulària des Riu

Un recuerdo de la infancia
con un sabor espectacular.

COSTA RICA

Enyucados

Wilky ha elegido esta receta porque es un plato que comían habitualmente en casa cuando era pequeño. De hecho, recuerda que su abuela lo sentaba en una mecedora que había en la cocina de casa para que la acompañara mientras ella cocinaba, y el primer enyucado que preparaba era para él. Siempre que recibe visitas de Costa Rica prepara esta receta tal y como lo hacían su madre y su abuela.

CATEGORÍA
ENTRANTE

PREPARACIÓN
1 HORA Y MEDIA

PERSONAS
4

DIFICULTAD
MEDIA

Ingredientes

- 1 kg de yuca
- 200 g de carne picada
- 1 chorizo tipo criollo pequeño
- ½ cebolla
- 20 g de mantequilla
- 2 huevos
- Perejil
- Sal
- Pimienta
- Pimentón
- Tomate frito
- Aceite de oliva
- Harina
- Pan rallado
- Guacamole
- Cebolla encurtida para decorar



Preparación

Primero, pelamos la yuca y la cocinamos en una olla mediana con agua y sal durante unos 10 minutos (o hasta que la yuca esté suave).

Escurrimos y añadimos la mantequilla y un huevo batido. Con la ayuda de un tenedor, formamos una masa (probamos si está bien de sal).

A continuación, picamos el chorizo y la cebolla y sofreímos en una sartén con aceite de oliva, añadimos la carne y sazonamos con sal, pimienta, pimentón y perejil. Por último, añadimos un poco de tomate frito y lo dejamos cocinar hasta que se consuma el líquido.

Con la masa de la yuca formamos esferas y las rellenamos con la carne picada.

Ahora, pasamos cada esfera por harina, huevo batido y pan rallado, en ese orden, las freímos en aceite, las escurrimos y las servimos decoradas con guacamole y cebolla encurtida.

¡Que los disfrutes!



Chef Antonella Rugoso Zapata

Gestora de Negocios de la oficina Store Negocios Vilanova

Ingredientes

Relleno:

- 2 kg de tira de asado (se puede sustituir por cualquier carne de ternera para guisar)
- 2 cebollas cortadas en rodajas
- 3 dientes de ajo picado
- Vino tinto
- 3 zanahorias (previamente escalfadas)
- 3 patatas cortadas en dados marcadas en la sartén
- Calabaza cortada en cubos y marcada en la sartén (opcional)
- Tomillo
- Romero (si es fresco, mejor)
- Laurel (4 hojas)
- Sal y pimienta

Masa:

- 800 g de harina
- Un buen chorro de aceite
- 300 cl de agua
- Sal

Un plato sorprendente y muy completo que gusta a niños y mayores.



ARGENTINA

Carne a la masa

Antonella ha elegido esta receta porque es típica de su región, Mendoza, y porque le recuerda a los sabores de su infancia y a los momentos junto a su familia, que tanto añora. Se la enseñaron a cocinar sus padres, cada uno con su toque personal, pero Antonella tiene prohibido decir qué versión le gusta más. Sus padres suelen añadir verduras variadas, a veces pimiento, a veces guisantes. Ella, de vez en cuando, en lugar de vino tinto le añade vino blanco y, según cuenta, queda deliciosa también.

Como anécdota, Antonella explica que los comensales suelen asustarse al ver la masa quemada, pero es que lo que cuenta es el interior, que queda buenísimo, y los comensales más pequeños suelen pelearse por comerse los trocitos de masa que no se hayan quemado.

CATEGORÍA	PREPARACIÓN	PERSONAS	DIFICULTAD
PLATO PRINCIPAL	2 HORAS Y MEDIA	4	MEDIA

Preparación

Empezamos por preparar la carne. Para ello, la cortamos en cubos medianos y la colocamos en un recipiente con las hierbas, la sal y pimienta. Lo cubrimos con el vino, teniendo en cuenta que la carne absorberá una parte, y la dejamos macerar el máximo tiempo posible (si se prepara el día anterior y se almacena en la nevera, más sabrosa estará).

Para preparar la masa, mezclamos los ingredientes, los amasamos bien y formamos 2 montones para estirarlos por separado. En una bandeja de horno colocamos una de las capas de la masa y le damos un golpe de horno rápido para que se cocine un poco.

Añadimos la carne, el resto de verduras y cubrimos con la otra parte de la masa como si se tratara de una tarta. Se puede pintar la masa con huevo para darle mejor aspecto y que quede más crujiente. Llevamos al horno medio durante entre 2 y 2,5 horas. Si la masa se quema, no pasa nada, lo importante es que haga el efecto de olla a presión y que la carne quede muy tierna.

¡Que aproveche!



Chef Catherine Ortega Pagola

Gestora de Negocios de la oficina Store Negocios
Alberto Aguilera, Madrid

Un plato con aromas irresistibles para celebrar cualquier ocasión.

CUBA

Arroz congrí

Catherine recuerda divertida cómo los olores de la cocina de su abuela, concretamente los del congrí, hacían saber al barrio entero que estaba preparando esta receta y cómo muchos de sus vecinos se acercaban, casualmente, a saludar. El arroz congrí cubano es un plato que, tradicionalmente, se elabora para Nochevieja y en otras ocasiones especiales, aunque Catherine lo prepara casi todos los domingos como le enseñó su abuela, Catalina Linares, quien según ella es la persona que mejor cocinaba el congrí en el mundo. Su truco personal es preparar el sofrito previamente.

CATEGORÍA	PREPARACIÓN	PERSONAS	DIFICULTAD
PLATO PRINCIPAL	1 HORA Y MEDIA	4	MEDIA

Ingredientes

- 2 tazas de arroz blanco de grano largo
- 1 taza de alubias negras
- 4 dientes de ajo
- 1 cebolla mediana
- ½ pimiento rojo o verde
- ½ cucharada de orégano molido
- 3 cucharadas de aceite vegetal o de oliva
- Sal
- Laurel
- 1 cucharadita de comino



Preparación

En primer lugar, lavamos las alubias, las llevamos al fuego en una olla con 3 tazas de agua y añadimos el laurel, el comino y el orégano hasta ablandar. La idea es que no queden totalmente blandas para que no se rompan.

Cuando las alubias del arroz congrí estén casi blandas, retiramos del fuego y reservamos. Seguidamente, lavamos muy bien el arroz y dejamos escurrir para, posteriormente, reservar.

Luego, en una sartén, sofreímos durante 5 minutos el ajo machacado, la cebolla y el pimiento cortados en cubitos (pueden echarse unos cuadrados de panceta si se desea).

Cuando esté listo el sofrito, incorporamos, además, el arroz lavado. Mezclamos muy bien y seguidamente trasladamos el preparado a una olla arrocera o a presión.

Finalmente, agregamos las alubias con todo su caldo, sal al gusto y mezclamos para dejarlo cocinando durante unos 20 minutos (en la olla a presión se cocina a fuego medio/bajo durante 35 minutos).

Esta receta se sirve, normalmente, con carne de cerdo o vaca, asada o mechada, yuca hervida, aguacate y tomate (y se come como un único plato).



Chef Yesenia Rodríguez

Empleada de la oficina María Auxiliadora, Salamanca

Ingredientes

Arepas:

- 2 tazas de harina de maíz
- 2 tazas de agua
- 1 cucharadita de sal

Relleno:

- ½ pimiento rojo
- ½ cebolla
- 1 tomate
- ½ apio
- 150 g de atún
- Pimienta negra
- Orégano
- Sal
- 3 cucharadas de mayonesa
- Cilantro

Con jamón y queso, carne mechada, queso blanco, reina pepiada*, ¡rellénalas con lo que quieras!

* Pollo y aguacate.



VENEZUELA

Arepas rellenas de ensalada de atún

Las arepas rellenas son una comida originaria de países de Hispanoamérica, muy típica de Venezuela, donde nació **Yesenia**, pero también muy común en Canarias, donde se crio. En Venezuela las arepas se consumen muy habitualmente como pan para acompañar comidas, en desayunos o cenas. Allí se hacen asadas y en Canarias suelen freírse. Esta receta es fruto de las enseñanzas de su madre y de los consejos de su hermana. Su toque personal es añadir un poco menos de agua y un poco de leche para que la masa coja algo más de sabor.

CATEGORÍA	PREPARACIÓN	PERSONAS	DIFICULTAD
PLATO PRINCIPAL	30 MINUTOS	4	BAJA

Preparación

Primero preparamos el relleno. Picamos en trozos pequeños el apio, el pimiento, la cebolla y el tomate, luego añadimos el atún, ½ cucharadita de sal, una pizca de pimienta negra, un poco de orégano, la mayonesa y mezclamos. Reservamos.
Después preparamos la masa.
Primero precalentamos el horno a 250 ºC. Añadimos la sal al agua tibia y removemos. Incorporamos, poco a poco, la harina de maíz mientras mezclamos con la mano hasta obtener una masa compacta, pero aún suave y moldeable. Si vemos que queda muy dura, basta con añadir un poco más de agua.

Cuando tengamos la masa lista, empezamos a montar las arepas. Formamos bolas, las aplastamos suavemente para dar una forma redonda hasta que tengan aproximadamente un dedo de grosor. Vamos poniendo las arepas en una sartén a fuego medio para dorarlas y sellarlas por fuera. Una vez doradas y selladas las introducimos en el horno durante 5 minutos por cada lado para que queden crujientes por fuera y suaves y cocinadas por dentro. Cuando estén doradas y crujientes por fuera, empezamos a rellenarlas y ya estarán listas para comer. ¡Buen provecho!



ASIA

Irán, Turquía y Taiwán, tres países de un mismo continente y a la vez tan distintos. La gastronomía persa es una mezcla diversa de características y estilos culinarios provenientes de sus distintas provincias y regiones. Destaca por sus verduras, la carne siempre acompañada de arroz, los yogures y frutos secos.

En cuanto a Turquía, puede presumir de tener una de las cocinas más variadas, ricas y deliciosas del planeta, gracias a las influencias recibidas de las civilizaciones más diversas. Por su situación geográfica, con parte del territorio en Europa y otra parte en el Asia occidental, es un auténtico puente entre Europa, el Lejano Oriente y la mayor parte de los países islámicos.

La gastronomía de Taiwán refleja la historia de la isla, basada en sus tradiciones culinarias nativas y la cocina china, aunque también se han agregado influencias como la cocina japonesa y la cocina occidental.

Leila, Isabel y **Naichia** nos traen tres recetas muy típicas de sus países de origen con las que conoceremos un poco mejor su cultura y, sobre todo, ¡nos deleitaremos el paladar!

IRÁN P_23
Kotlet · Plato principal

TURQUÍA P_25
Karnıyarık · Plato principal

TAIWÁN P_27
Pineapple cake · Postre



Chef Leila Aghvami

Directora de Independent Advisory, Granada

IRÁN

Kotlet

Leila ha escogido esta receta tradicional y auténtica de Irán por lo sencillo que es prepararla y porque todos los ingredientes pueden encontrarse fácilmente en España. Fue su madre quien le enseñó a preparar estas ricas hamburguesas de patata y carne, crujientes por fuera y jugosas por dentro.

CATEGORÍA	PREPARACIÓN	PERSONAS	DIFICULTAD
PLATO PRINCIPAL	1 HORA	4	BAJA

Hamburguesas tan ricas y fáciles de preparar que las harás más de una vez, ¡seguro!

Ingredientes

- 300 g de carne de ternera picada
- 4 patatas medianas
- 1 cebolla
- 2 huevos si son pequeños y 1 si es grande
- ½ cucharadita de sal, pimienta y curry
- Pan rallado

Acompañamiento:

- 2 vasos de arroz basmati
- Aceite de oliva
- Sal



Preparación

Para las tortillitas de patata, primero cocemos 3 patatas con su piel. Cuando estén cocidas, las pelamos y las rallamos por la parte gruesa del rallador. La cuarta patata que nos queda, en crudo, la pelamos, la rallamos y la mezclamos con las patatas cocidas.

Retiramos el agua que hayan soltado las patatas, rallamos también la cebolla y la mezclamos con las patatas. Añadimos la carne picada y los condimentos. Incorporamos también el huevo y lo amasamos todo.

En una sartén, echamos aceite de oliva. Cogemos una bolita de la masa resultante, la aplastamos con la mano, le damos forma de hamburguesa y le echamos un poco de pan rallado por ambos lados (no hay que empanarlas, basta con una pequeña cantidad) y las freímos.

Este plato se puede comer tanto solo como acompañado de arroz blanco. En ese caso, lavamos el arroz un par de veces para retirar el polvo que pueda llevar, lo echamos en una olla y vertimos 3 vasos de agua (uno más que la cantidad de arroz), sal y un chorrito de aceite de oliva. Lo ponemos a fuego alto hasta que el agua hierva. Cuando se haya evaporado toda el agua, lo tapamos, bajamos el fuego al mínimo y lo dejamos cocer durante 45 minutos. Y ya lo tenemos, ¡a disfrutar!



Una receta deliciosa con siglos de historia que sigue cocinándose hoy en día.

Chef Isabel Ipek Geçim Dalokay

Relationship Manager de la Oficina de Representación en Turquía

TURQUÍA

Karnıyarık

Isabel ha elegido una antigua receta, cocinada desde la época otomana, porque los ingredientes son fáciles de encontrar en España. La aprendió a elaborar gracias a un libro de cocina llamado *Osmanlı Mutfağı*, de Tuğrul Şavkay, y normalmente la prepara cuando va a recibir invitados, ya que se puede elaborar con un día de antelación (queda incluso mejor) y terminar de hornearla el mismo día. Se acompaña con una ensalada o, tradicionalmente, con arroz blanco y, para que quede más ligera, Isabel recomienda hornear las berenjenas con aceite de girasol en lugar de freírlas.

CATEGORÍA	PREPARACIÓN	PERSONAS	DIFICULTAD
PLATO PRINCIPAL	1 HORA	4-5	MEDIA

Ingredientes

- 300 ml de caldo de carne o de verduras
- 1 kg de berenjenas (aprox. 4-5, medianas)
- 220 ml de aceite de oliva para freír

Relleno:

- 100 g de mantequilla
- 50 g de piñones
- 200 g de cebolla picada
- 500 g de carne de vacuno picada
- 300 g de tomate pelado y cortado en daditos
- Sal
- Pimienta
- 1 puñado de perejil picado muy fino



NOTA: si se prefiere una versión vegana, podemos reemplazar la carne picada por, aproximadamente, 400 gramos de pimiento verde cortado en daditos y utilizar aceite de oliva en lugar de mantequilla.

Preparación

En una sartén a fuego medio, tostamos los piñones con la mantequilla. Añadimos la cebolla picada y seguimos cocinando hasta que la cebolla se dore. Integramos la carne picada y la cocinamos durante 10 minutos, aproximadamente, mezclándolo todo. Incorporamos los tomates, sal y pimienta al gusto y lo dejamos cocinar unos 5 u 8 minutos más. Una vez apagado el fuego, añadimos el perejil y lo dejamos reposar.

Una vez lavadas y secadas, freímos las berenjenas en aceite de oliva hasta que se ablanden (no es necesario que queden completamente cocinadas). Hacemos un corte a lo largo, sin llegar hasta el fondo, para colocar el relleno. En una bandeja pequeña de horno, disponemos las berenjenas y las rellenamos con la carne picada. Vertemos el caldo encima y las cocinamos en el horno a 180 ºC durante 10 minutos tapadas y otros 10 minutos destapadas.



Chef Naichia Hsiao Yang

Empleada de la oficina Las Rozas 1, inTouch

Un divertido postre taiwanés con un toque floral de la sierra madrileña.

Ingredientes

- 1 piña fresca y pelada (350 g)
- 80 g de azúcar
- 100 g de mantequilla sin sal
- 35 g de azúcar glas
- 2 g de sal
- 20 g de huevo batido
- 150 g de harina tamizada
- 20 g de leche en polvo



TAIWÁN

Pineapple cake

Naichia aprendió a elaborar esta receta durante la pandemia y, ahora, suele cocinarla durante el festival lunar según el calendario tradicional de Taiwán, normalmente en otoño. Como toque personal añade miel de la sierra de Madrid porque le aporta un aroma floral dulce que le encanta. Recuerda que la primera vez que preparó la receta para sus amistades nadie apreció el sabor de la piña caramelizada, ya que tenían costumbre de comerla fresca y no cocinada. De hecho, hubo quien ni siquiera se atrevió a probarla, sin embargo, ¡quienes sí lo hicieron repitieron!

CATEGORÍA	PREPARACIÓN	PERSONAS	DIFICULTAD
POSTRE	1 HORA	10	ALTA

Preparación

Cortamos la piña en juliana, eliminamos el jugo y mezclamos con el azúcar. Lo metemos en la nevera durante 1 hora, hasta que la piña absorba el azúcar. Luego, en una sartén, salteamos la piña a fuego lento, aproximadamente durante 30 minutos, para que la piña se caramelice. Lo reservamos en frío.

Ahora, pasamos a preparar la masa de pastel. Primero batimos la mantequilla con el azúcar glas y la sal hasta que la mantequilla quede esponjosa. Incorporamos el huevo y mezclamos hasta que la mantequilla lo absorba totalmente, luego podemos añadir la harina y la leche en polvo. La masa de pastel debe quedar compacta para poder moldearla con la piña caramelizada.

Dividimos la masa en porciones de 30 gramos y, con cada una de ellas, envolvemos 20 gramos de piña caramelizada. Damos la forma que queramos a los pasteles, también podemos utilizar moldes divertidos, y pasamos a hornearlos a 170 °C durante 15 a 20 minutos. Y ya tenemos nuestros pastelitos de piña listos para disfrutar.



EUROPA

La gastronomía europea, conocida mundialmente por la cocina mediterránea, consta de una gran variedad de recetas. De hecho, un mismo plato puede cocinarse de un modo u otro según la región donde se prepare.

Ahora, gracias a **Dariela**, **Francisco Javier**, **Jorge**, **Gwen**, **Vanessa**, **Alessio**, **Laura**, **Ligita**, **Tom**, **Larisa**, **Olga** y **Jasmin**, conoceremos hasta doce recetas europeas distintas. Entrantes, platos principales y postres que nos transportarán a miles de kilómetros de distancia en un viaje gastronómico único.

ALEMANIA P_31
Sopa de puerros y carne picada · Entrante

LITUANIA P_33
Sopa fría de remolacha · Entrante

ALBANIA P_35
Pastiçe con queso feta · Plato principal

BÉLGICA P_37
Moules frites · Plato principal

GRECIA P_39
Musaka · Plato principal

ITALIA P_43
Pasta a la carbonara · Plato principal

REINO UNIDO P_45
Relleno del pavo de Navidad · Plato principal

SUECIA P_47
Albóndigas suecas · Plato principal

BIELORRUSIA P_49
Pastel Napoleón · Postre

DINAMARCA P_53
Galletas danesas de mantequilla · Postre

LETONIA P_55
Sopa de pan de centeno · Postre

RUMANÍA P_57
Sémola con leche · Postre



!!

Great Idea!

Chef Francisco Javier Cuadrado Fernández

Equipo de soporte de la DAN Badajoz Agro II

Una receta deliciosa perfecta para entrar en calor los días más fríos de invierno.

ALEMANIA

Sopa de puerros y carne picada

A **Francisco Javier** le encanta cocinar esta receta para sus seres queridos, sobre todo en los días más fríos de invierno. Se la enseñaron a preparar unas amistades de Alemania y recuerda disfrutarla sentado a la mesa junto a muchas personas extraordinarias, tanto menores como mayores. Para que la sopa quede perfecta, nos confiesa un sencillo truco: añadir un poco de leche o agua para que no quede muy espesa.

CATEGORÍA	PREPARACIÓN	PERSONAS	DIFICULTAD
ENTRANTE	45 MINUTOS	8-10	MEDIA

Ingredientes

- 4 tallos de puerro
- 500 g de carne de cerdo picada
- 2 botes de champiñones picados muy finitos
- 2 sobres de sopa de champiñones
- 400 g de nata para cocinar
- 2 cucharadas soperas de mantequilla
- Una pizca de sal
- Pimienta molida negra
- Un pizca de agua o leche



Preparación

Empezamos poniendo 2 cucharadas soperas de mantequilla en una sartén. Cuando esté caliente, echamos los puerros picados muy finitos y dejamos rehogar unos 3 o 4 minutos. Después agregamos los champiñones y lo rehogamos unos 3 minutos más.
A continuación, añadimos la carne picada muy fina con un poquito de sal y pimienta negra molida al gusto, todo esto lo rehogamos bien.

Aparte, en una olla vertemos el contenido de los 2 sobres de sopa de champiñones y con el mismo sobre cogemos la medida del agua, es decir 2 sobres llenos de agua, y los incorporamos a la olla. Lo ponemos a fuego lento removiéndolo y lo dejamos hervir unos 5 minutos, pero siempre removiendo para que no se agarre a la olla.

Seguidamente, agregamos la nata para cocinar. Si la crema queda muy espesa, vertemos un poquito de leche o agua al gusto.

Después incorporamos el contenido de la sartén a la olla, es decir los puerros, la carne de cerdo picada muy fina y los champiñones, lo mezclamos todo bien y lo dejamos hervir unos 7 u 8 minutos.
¡Que aproveche!



Chef Ligita Jasiunaite

Empleada de la oficina Store Conde de Orgaz, Madrid

Un entrante fresco y con mucho sabor para los días de verano.



LITUANIA

Sopa fría de remolacha

La sopa de remolacha es el plato favorito de la familia y amistades de **Ligita**, incluyendo a su marido quien, al principio, se resistía a la gastronomía de Lituania. Ligita cuenta que, en general, cada familia tiene su propia receta de esta sopa, y ella la aprendió de sus padres. Como es una sopa que se sirve fría, es un entrante ideal para los días calurosos de verano.

CATEGORÍA	PREPARACIÓN	PERSONAS	DIFICULTAD
ENTRANTE	20 MINUTOS	4	BAJA

Ingredientes

- 0,5 l de kéfir
- Un poco de leche (opcional)
- 1 pepino
- 1 huevo cocido
- ¼ de cebolla (o, aún mejor, un manojo de cebolletas)
- 1 remolacha cocida y pelada
- Sal
- Eneldo fresco

Preparación

Empezamos echando el kéfir en un recipiente hondo. Podemos añadir también un poco de leche si preferimos un sabor más suave. A continuación, agregamos el pepino y la remolacha rallados, así como la cebolla y el huevo finamente picados.

Antes de integrar la sal y el eneldo, lo mezclamos todo muy bien. Si la masa parece demasiado densa, echamos más kéfir o leche. ¡Y listo! Podemos servir la sopa acompañada de patatas cocidas, asadas o fritas. Mmmmmm, ¡deliciosa!



Chef Dariela Kellezi Dona

Gestora de Banca Premier de la oficina Store Premier
All in One Castellón

Un plato para disfrutar en familia,
divertido y muy fácil de preparar.



ALBANIA

Pastiçe con queso feta

Dariela suele preparar esta receta los domingos, por ser el día que puede sentarse a la mesa junto a la familia y disfrutar plenamente de este plato. Aunque le ha costado decidirse por lo variada y deliciosa que es la cocina albanesa, mediterránea y muy parecida a la griega, turca e italiana, Dariela ha elegido compartir su pastiçe con queso feta por lo fácil que resulta prepararlo y porque es el favorito de su hijo, a ella se lo enseñó su madre. Como toque personal, Dariela añade queso rallado parmesano por encima antes de hornearlo.

CATEGORÍA	PREPARACIÓN	PERSONAS	DIFICULTAD
PRINCIPAL	50 MINUTOS	6	BAJA

Ingredientes

- 500 g de espaguetis
- 1 l de leche
- 4 huevos
- 400 g de queso feta
- 100 g de mantequilla
- Sal al gusto

Preparación

Para preparar el pastiçe, primero cocemos la pasta durante 5 minutos. Mientras la pasta se cuece, en un recipiente batimos los huevos, añadimos el queso feta rallado y mezclamos bien. Posteriormente vertimos la leche y mezclamos.

En un recipiente para horno untamos la mantequilla y añadimos la pasta y la mezcla de leche, huevos y queso y un poco de mantequilla por encima. Calentamos el horno a 220 ºC y horneamos durante 30 minutos.

Y ya estaría listo para servir.
¡Buen provecho!



Chef Jorge Pastur

Especialista de Comercio Exterior,
CaixaBank Empresas, Asturias

Ingredientes

- Mejillones frescos (1 kg por persona)
- 1 vaso y ½ de vino blanco
- ½ cebolla roja
- 5 chalotas
- 100 g de mantequilla
- 2 ramitas de apio
- 3 dientes de ajo
- Cebollino fresco
- Albahaca
- Eneldo
- Sal
- Pimienta negra
- 3 patatas
- Mayonesa

Una combinación de sabores ideal para compartir en cualquier ocasión.



BÉLGICA

Moules frites

Siendo el plato por excelencia en Bélgica, Jorge no podía desperdiciar la oportunidad, como buen especialista COMEX, de exportar esta deliciosa receta que aprendió a cocinar junto a su madre. Siempre recordará el olor a apio cuando entraba en la cocina y la veía frente a los fogones preparando esta receta.

Para **Jorge** no se trata de unos simples mejillones al vapor sino de lograr una mezcla de sabor a mar y a tierra que no deja indiferente a nadie. Todo un placer para los sentidos ideal para compartir junto a amistades y familia en cualquier ocasión.
Su toque personal es añadirle apio y albahaca.

CATEGORÍA	PREPARACIÓN	PERSONAS	DIFICULTAD
PRINCIPAL	30 MINUTOS	4	BAJA

Preparación

Lo primero que debemos hacer es lavar los mejillones y retirar las impurezas (fundamentalmente las barbas), luego reservamos. Calentamos en una olla la mantequilla, incorporamos los dientes de ajo, la cebolla y las chalotas, todo picado. Después, echamos también el apio cortado en láminas, añadimos el vino blanco, la albahaca, el eneldo, la sal y la pimienta. Dejamos sofreír unos 10 minutos e incorporamos los mejillones, tapamos la olla y subimos el fuego para que se evapore el vino.

Mientras tanto freímos las patatas, que hemos lavado y cortado en tiras previamente. Cuando el vino empiece a hervir, bajamos el fuego y dejamos cocinar unos 5 minutos. Por último, servimos los mejillones directamente en la olla, junto con las patatas y un cuenco de mayonesa.

Bon appétit!

Chef Vanessa Koskinidou

Gerente de Compliance Projects & Data, Barcelona



GRECIA

Musaka

Vanessa reconoce que la musaka es un plato laborioso, pero también es el plato griego más conocido y está delicioso, por lo que es ideal para las ocasiones especiales, sobre todo en verano, que es cuando más suelen prepararlo sus padres, quienes le enseñaron a hacerlo. Como truco para que quede perfecta hay que freír las verduras el día anterior y recomienda preparar la carne también el día antes para repartir el trabajo. Además, una vez cocinada y cortada la primera porción, Vanessa siempre pone una rebanada de pan dentro de la bandeja para que absorba los jugos y, así, el resto de porciones salgan más enteras.

CATEGORÍA	PREPARACIÓN	PERSONAS	DIFICULTAD
PRINCIPAL	2-3 HORAS	6	ALTA



Uno de los platos más típicos de la cocina griega tan laborioso como exquisito.

GRECIA *Musaka*

Ingredientes

Verduras:
- 4-5 berenjenas
- 4 calabacines
- 6 patatas grandes
- Aceite de freír o aceite de oliva suave
- Sal

Carne:
- 800 g de carne picada de ternera
- 1 cebolla cortada finita
- 500 g de tomate frito
- 1 ramita de canela
- 1 hoja de laurel
- Sal
- Pimienta
- 4 cucharadas grandes de aceite de oliva virgen extra

Bechamel:
- 1 l y ½ de leche entera de vaca
- 150 g de mantequilla
- 150 g de harina de trigo
- 2 yemas de huevo
- ¼ cucharadita pequeña de nuez moscada
- 100 g de queso rallado
- Sal

NOTA: la cantidad de verduras que hacen falta depende del tamaño de estas y del tamaño de la bandeja que se utilizará. Tiene que haber suficientes rodajas de patata para cubrir una vez la bandeja y suficientes berenjenas y calabacines juntos para cubrirla dos veces.

Preparación

Para las verduras:

Empezamos cortando las verduras en rodajas de unos 0,5 centímetros. Freímos las patatas en una cantidad abundante de aceite y las escurrimos en un colador o las ponemos en un plato con papel de cocina muy absorbente. Hacemos lo mismo con los calabacines y las berenjenas.

Para la carne:

Sofreímos la cebolla con el aceite hasta que esté doradita. Después, echamos la carne, rompiéndola y removiendo bien hasta que ya no esté roja. Añadimos todo lo demás y ponemos a fuego lento durante 30 minutos. Retiramos el laurel y la canela.

Si queda con mucha agua, quitamos un poco de líquido con una cuchara grande.

A continuación, lo apartamos del fuego y le echamos una cucharada grande de bechamel y mezclamos bien.

Para la bechamel:

Ponemos una olla a fuego bajo y echamos la mantequilla hasta que se derrita. Añadimos la harina y mezclamos bien. Vamos incorporando la leche en pequeñas cantidades para que no queden grumos.

Una vez vertida toda la leche seguimos moviendo bien la mezcla hasta que veamos que salen algunas burbujitas. Finalmente, apartamos del fuego y añadimos todo lo demás.

Siguientes pasos:

Ponemos las rodajas de patata una al lado de otra al fondo de la bandeja. Por encima ponemos una capa de berenjenas y calabacines y encima echamos la carne picada.

Ponemos otra capa de berenjenas y calabacines y cubrimos con la bechamel. Si queremos podemos añadir un poco de queso para gratinar por encima.

Precalentamos el horno a 180 °C y horneamos durante 50 a 60 minutos o hasta que veamos que la bechamel está bien dorada.

Retiramos del horno, dejamos al menos 15 minutos en reposo y listo.
¡Buen provecho!



Chef Alessio Possagno

Gestor de Control de Medios, Barcelona

Ingredientes

- 70 g de pasta
- 1 yema de huevo
- Pimienta recién molida
- 1 cucharada de queso pecorino romano o parmesano
- 30 g de guanciale/pancetta

ITALIA

Pasta a la carbonara

Después de siete años fuera de Italia, **Alessio** intenta cocinar cada vez más recetas de la gastronomía romana y la pasta a la carbonara es, sin duda, una de las más tradicionales. Fue Franca, la madre de un amigo, quien le mostró cómo se preparaba la auténtica carbonara.

CATEGORÍA	PREPARACIÓN	PERSONAS	DIFICULTAD
PRINCIPAL	15-20 MINUTOS	1	BAJA

La auténtica receta de la carbonara tal y como la preparan los italianos.



Preparación

Empezamos cortando el guanciale o la pancetta en cubos (de entre 5 y 10 milímetros de lado). Los colocamos en una sartén antiadherente a fuego lento para derretir la grasa. Si usamos guanciale, que es más graso que la pancetta, no necesitaremos agregar aceite para comenzar a derretir la grasa.

Freímos los trozos hasta que empiecen a estar un poco crujientes, pero no secos, y hasta que la grasa aún sólida sea casi transparente. Mientras se derrite la grasa, cascamos los huevos y separamos las claras de las yemas, estas últimas las colocaremos en un recipiente grande, en el que finalmente echaremos la pasta.

Molemos una cantidad abundante de pimienta, preferiblemente fresca. Pasamos a batir ligeramente los huevos, incorporamos el queso rallado y lo mezclamos bien. Cocinamos la pasta en abundante agua no demasiado salada. La pasta debe quedar al dente.

Es muy importante coger la pasta directamente del agua de cocción con un tenedor largo o unas pinzas, sin escurrirla completamente, y colocarla en el recipiente que contiene las yemas. De esta manera, el calor de la pasta y el agua residual harán que el huevo se coagule parcialmente. Si es necesario, agregamos un poco de agua de cocción para mantenerlo todo cremoso. Mezclamos con rapidez.

En este punto, vertemos el guanciale en el recipiente (podemos agregar un poco de su grasa también). Lo mezclamos todo y ya está listo para servir. Una carbonara supercremosa sin utilizar ni una gota de nata para cocinar. ¡Tus comensales se sorprenderán!



Chef Tom Danson

Assistant Director CIB, Global Solutions, Madrid

Una receta muy tradicional y un homenaje a una persona muy especial.



REINO UNIDO

Relleno del pavo de Navidad

En la Gran Bretaña es típico preparar un pavo con un delicioso relleno para la cena de Navidad. La receta del relleno siempre le recuerda a su padre, por ser quien se la enseñó y quien se encargaba de elaborarla cada año. Ahora es **Tom** quien la prepara para sus amistades de Madrid y su hermana mayor quien lo hace para toda la familia cada Navidad.

CATEGORÍA	PREPARACIÓN	PERSONAS	DIFICULTAD
PLATO PRINCIPAL	40 MINUTOS	6	MEDIA

Ingredientes

- 200 g de panceta
- 600 g de carne de cerdo picada
- 200 g de pan rallado (idealmente pan integral)
- Ralladura de limón (solo un cuarto de limón)
- 3 cucharadas de perejil seco
- 1 cucharada de mejorana o hierbas provenzales
- 2 cucharadas de cebolla cortada
- 2 huevos batidos
- Sal
- Pimienta

Preparación

Colocamos todos los ingredientes en un bol grande y los mezclamos bien. Rellenamos el pavo con la mezcla para que se cocine todo a la vez. Aunque también podría cocinarse por separado en el horno a 180 ºC durante 30 minutos. ¡Así de fácil!



Chef Jasmin Johansson

Empleada de la oficina Puebla de Sanabria

La receta casera de las albóndigas más famosas del mundo.



SUECIA

Albóndigas suecas

Las albóndigas suecas son conocidas en todo el mundo, seguramente gracias a unas precocinadas muy famosas. Aun así, para la hija de **Jasmin**, las caseras de su madre les dan mil vueltas. Le enseñó a prepararlas su madrastra y suele cocinarlas en Navidad y en comidas con sus amistades. Su toque personal es no ponerle huevo y utilizar pimienta blanca.

CATEGORÍA	PREPARACIÓN	PERSONAS	DIFICULTAD
PLATO PRINCIPAL	1 HORA	6	BAJA

Ingredientes

- 800 g de carne picada (50 % carne de cerdo y 50 % vacuno)
- 1 dl de pan rallado
- 2 dl de agua
- 1 cebolla rallada
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta blanca
- 50 g de margarina o mantequilla

Preparación

Empezamos poniendo el pan rallado en un bol y añadiendo el agua. Mezclamos y dejamos reposar 10 minutos. Añadimos la carne picada, la cebolla rallada con su jugo y la sal y la pimienta blanca. Lo mezclamos todo bien y, de nuevo, lo dejamos reposar otros 10 minutos. Pasamos a formar pequeñas bolitas con la masa. Para ello, nos mojamos las manos con agua fría previamente.

Una vez tenemos unas 50 o 60 albóndigas, las freímos en mantequilla, aproximadamente durante 8 minutos, hasta que se doren bastante. Vamos dándoles vueltas con la ayuda de dos cucharas para evitar que se rompan. Las escurrimos, y ¡listo! Están deliciosas tanto recién hechas como frías.

Chef Olga Krasnoproshina

Gerente de Reporting Estratégico de Sostenibilidad, Barcelona



BIELORRUSIA

Pastel Napoleón

Olga considera el pastel Napoleón el rey de los pasteles. A ella se lo enseñó a preparar su madre, que lo solía elaborar para las ocasiones más especiales y, por eso, le recuerda a su infancia. Desde muy pequeña se sentaba a verla elaborarlo y, al crecer, la ayudaba, lo que se convertía para las dos en un momento mágico. Olga reconoce que, para que la receta salga perfecta, debemos tener paciencia y estar muy pendientes de todas las elaboraciones.

CATEGORÍA	PREPARACIÓN	PERSONAS	DIFICULTAD
POSTRE	3 HORAS + 7 HORAS DE REPOSO	12	MEDIA



La elaboración de esta tarta puede convertirse en un momento mágico si lo compartes con alguien a quien quieres.

BIELORRUSIA Pastel Napoleón

Ingredientes

Masa (hojaldre):
- 400 g de harina (y un poco más para trabajar la masa)
- 200 g de mantequilla previamente congelada
- 200 g de crema agria un poco fría
- 1 huevo grande
- ½ cucharadita de sal

Crema:
- 200 g de mantequilla a temperatura ambiente
- 150 g de leche condensada a temperatura ambiente
- 400 g de leche
- 2 huevos grandes
- 100 g de azúcar
- 20 g de azúcar vainillado
- 25 g de harina
- 25 g de almidón

Decoración:
- 1 cucharada de azúcar glas

Preparación

Primero empezamos por la base para la crema, ya que debe enfriarse a temperatura ambiente. Para ello, mezclamos los huevos con el azúcar, el azúcar vainillado, la harina y el almidón con un batidor hasta que quede uniforme. Agregamos la leche y mezclamos de nuevo.

Ponemos la crema en un cazo a fuego moderado, removiendo constantemente para que no queden grumos y para que la crema no se queme. Dejamos que la base de la crema se enfríe hasta temperatura ambiente.

Ahora, pasamos a la elaboración de la masa de hojaldre. Para ello, mezclamos la harina con la sal. Rallamos rápidamente la mantequilla congelada con un rallador grueso y la sumergimos constantemente en la harina. Agregamos huevo y crema agria (del frigorífico) a las migas de mantequilla y harina resultantes. Mezclamos primero con una espátula y luego amasamos rápidamente la masa.

No es necesario amasar la masa durante mucho tiempo, solo hay que formar una bola grande (cuanto menos toquemos la masa con las manos, mejor). Una vez la tengamos, la dividimos en 8 o 10 partes iguales (de unos 80 gramos cada una aproximadamente), las cubrimos con film transparente y las metemos en la nevera durante 1 hora.

Pasado este tiempo, precalentamos el horno a 200 ºC y empezamos a preparar las hojas de masa de hojaldre. Para ello, extendemos cada trozo de masa con ayuda del rodillo sobre papel de horno espolvoreado con harina. Si es necesario, espolvoreamos la masa con harina para evitar que se pegue al rodillo. Estiramos las hojas de la masa lo más finamente posible, hasta que midan un poco más de 20 centímetros.

Ahora, horneamos las hojas de masa (una por una) en el horno precalentado durante 7 a 8 minutos (las hojas tienen que estar ligeramente doradas).

Mientras aún están calientes, cortamos las hojas con forma redonda (se puede utilizar un plato grande para cortar todas las hojas del mismo tamaño o una tapa de sartén). Como las hojas son muy frágiles, hay que manipularlas con mucho cuidado. Seguidamente, horneamos las 8 o 10 hojas y los recortes sobrantes también los doramos en el horno, ya que servirán para la decoración del pastel. Una vez listos, lo dejamos enfriar. Después desmigamos los recortes y los reservamos.

Para la crema batimos la mantequilla a temperatura ambiente durante 2 minutos. Agregamos la leche condensada, y seguimos batiendo durante varios minutos hasta obtener una crema esponjosa y homogénea.

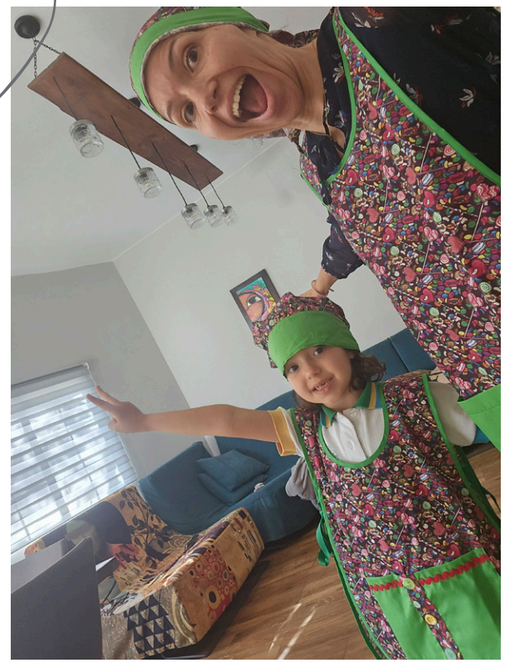
Integramos poco a poco la base de crema elaborada anteriormente y ya enfriada a temperatura ambiente a la crema de mantequilla con leche condensada, batiendo hasta que quede completamente homogénea.
Es importante que la mantequilla, la leche condensada y la base de la crema estén a la misma temperatura.

Y ahora pasamos a montar el pastel. Primero colocamos un poco de la crema en un plato grande donde se vaya a servir el pastel para que la primera hoja se pegue bien y no se mueva el pastel al montarlo (el tamaño del plato debe ser ligeramente más grande que las hojas del hojaldre para poder montarlo mejor). Colocamos una hoja tras otra y, entre cada una, 2 cucharadas generosas de crema, extendida por toda la hoja.

También pondremos crema encima de la última hoja, a la que agregaremos el azúcar glas por encima. Finalmente, espolvoreamos las migas reservadas de los recortes sobre la parte superior y por los lados del pastel.

Una vez montado, lo dejamos reposar a temperatura ambiente durante al menos 2 o 3 horas. Después lo ponemos en el frigorífico durante 4 horas antes de servirlo, aunque si lo dejamos en la nevera de un día para otro, mucho mejor. ¡Buen provecho!





Chef Gwen Trujillo Suárez

Directora de la oficina O'Daly, Santa Cruz de Tenerife

Una merienda riquísima para las ocasiones especiales.



Ingredientes

- 150 g de mantequilla a temperatura ambiente
- 75 g de azúcar glas
- 250 g de harina de trigo
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- ½ cucharada de sal

DINAMARCA

Galletas danesas de mantequilla

El olor a mantequilla de esta receta transporta a **Gwen** a su país de origen, Dinamarca. Le recuerda a su infancia y, por eso, es de las primeras recetas que preparó con su hija. A ella también se la enseñó su madre y suele prepararla como merienda en ocasiones especiales y por Navidad. Como toque personal, Gwen usa una bandeja de silicona para que queden más finas y las decora con un toque de azúcar y sal. Además, como es intolerante al gluten, las prepara con harina de avena.

CATEGORÍA	PREPARACIÓN	PERSONAS	DIFICULTAD
POSTRE	1 HORA Y MEDIA	3	MEDIA

Preparación

Empezamos por precalentar el horno a 180 ºC.

Tamizamos la harina y el azúcar glas por separado y reservamos.

Batimos la mantequilla con unas varillas eléctricas hasta que quede como una crema, añadimos a cucharadas el azúcar sin dejar de batir. Incorporamos la vainilla, la sal y la harina, y mezclamos con una lengua.

Hacemos una bola con la masa hasta que esté homogénea. Dejamos reposar en la nevera en una bandeja entre dos papeles de horno, totalmente plana, durante unos 30 minutos para que se endurezca.

Sacamos, cortamos con la forma deseada y lo dejamos nuevamente en la nevera unos 10 minutos, así mantienen mejor la forma.

Horneamos entre 10 y 15 minutos.

Finalmente, las sacamos y las dejamos reposar, preferiblemente en una rejilla, ¡y a disfrutar!



Chef Laura Purvina

Gestora de Análisis PBC&FT, Compliance, Barcelona

Un postre centenario con un sabor único y sorprendente.

Ingredientes

- 500-600 g de pan de centeno
- 800 ml de agua
- 4-5 cucharadas de mermelada de grosella negra o cereza
- 200 g de frutos secos y nueces (albaricoques, cerezas, piña, pasas, anacardos o nueces)
- Media cucharadita de canela molida

Para servir:

- 200 ml de nata dulce
- 1 cucharadita de azúcar vainillado
- 2 cucharadas de azúcar



LETONIA

Sopa de pan de centeno

La sopa de pan de centeno es un plato tradicional letón con una historia centenaria. Se trata de un postre único porque se elabora con pan de centeno, que le da un sabor singular y una estructura agradable. A **Laura** se la enseñó a preparar su madre y suele cocinarla cuando visita a su familia en Letonia. También lo hace para sus amistades en España cuando consigue encontrar pan de centeno, normalmente en tiendas que comercializan productos rusos. Como toque personal, le añade arándanos frescos o trocitos de otras frutas frescas encima de la nata. Laura nos recomienda comerla el mismo día, aunque si nos queda un poco para el día siguiente, añadirle leche para desespesarla o volver a hervirla removiéndola constantemente para que no se queme.

CATEGORÍA	PREPARACIÓN	PERSONAS	DIFICULTAD
POSTRE	1 HORA	12	BAJA

Preparación

Empezamos cortando las rebanadas de pan en dados pequeños. Los colocamos sobre una bandeja y los tostamos en el horno, previamente precalentado a 180 °C. Vamos dándole la vuelta a los trozos de pan de vez en cuando (podemos usar un pan seco y duro, es incluso mejor).

Cuando estén tostados, los colocamos en una olla y vertemos agua hirviendo de forma que queden cubiertos, tapamos la olla y lo reservamos durante 25 a 30 minutos. Seguidamente, batimos la mezcla de pan y agua en la batidora e incorporamos 4 o 5 cucharadas de mermelada y una pizca de canela. También agregamos los frutos secos lavados con agua hirviendo y lo mezclamos todo bien. Ponemos la olla al fuego y lo cocinamos todo durante unos 25 minutos. Si la sopa de pan se vuelve demasiado espesa, agregamos un poco más de agua hirviendo. Probamos y, si nos apetece, echamos más mermelada o canela.

Cuando la sopa de pan esté lista, la servimos en platos de postre y la dejamos enfriar. Finalmente, mezclamos la nata dulce con 2 cucharadas de azúcar y 1 cucharadita de azúcar vainillado y decoramos la sopa con ello. ¡Buen provecho!



Chef Larisa María

Gestora de Negocios de la
oficina Corralejo

Un postre sencillo y rápido de preparar para disfrutarlo con calma.



Ingredientes

- 1 l de leche
- 100 g de harina de sémola
- 2 cucharaditas de azúcar

RUMANÍA

Sémola con leche

La sémola con leche es un postre típico de Rumanía que a **Larisa María** le recuerda a su niñez, a cuando su madre la preparaba. Siempre le apartaba un poco cuando la terminaba, ya que nunca podía esperar a que se enfriara. Ahora, Larisa la prepara siempre que tiene ocasión y para darle un toque distinto le gusta echarle un poco de canela por encima al final.

CATEGORÍA	PREPARACIÓN	PERSONAS	DIFICULTAD
POSTRE	15 MINUTOS	4	BAJA

Preparación

Lo primero que debemos hacer es poner la leche a calentar, a fuego medio, y esperar a que entre en ebullición. A continuación, agregamos la harina de sémola espolvoreándola, las dos cucharaditas de azúcar y lo removemos todo hasta que espese, lo que puede tardar de 3 a 5 minutos.

Pasado este tiempo, ya solo nos queda verter la mezcla en cuencos individuales, dejar enfriar y luego refrigerarla durante 2 horas. Una vez fría, podemos añadir fruta, mermelada o caramelo por encima.

¡ **NOTA:** si lo deseamos, podemos sustituir el azúcar por edulcorante y la leche por una bebida vegetal. !

Consejos para triunfar con tu receta

Ahora que tienes en tus manos un libro de cocina repleto de recetas internacionales, aprovéchalo para sorprender a tus amistades y familia con nuevos sabores, texturas y preparaciones diferentes, a la vez que compartes las tradiciones de otras culturas.

¡Ponte el delantal y atrévete! Seguro que, si sigues las recetas tal y como las comparten tus colegas, te quedarán deliciosas. Además, para ayudarte a quitarte el miedo, te damos unos sencillos consejos muy prácticos.

#1 **Asegúrate de tener en casa todos los ingredientes de la receta.** Algunos de ellos probablemente ya formen parte de tu despensa o puedes encontrarlos fácilmente en el supermercado. Por suerte, hoy en día existen multitud de tiendas especializadas de productos internacionales, por lo que, si investigas un poco, puede que encuentres una cerca de ti.

#2 **Consigue los utensilios y el equipamiento necesarios.** Si quieres que el plato sea verdaderamente auténtico, lo mejor es que utilices los utensilios y el equipamiento que se especifican en la receta. No te preocupes, hoy en día no existe prácticamente nada que no puedas conseguir en una tienda de menaje de cocina.

#3 **Experimenta con las especias y los condimentos.** A menos que ya conozcas su sabor y no sea de tu agrado, añade todas las especias y condimentos que aparecen en la receta, forman parte de la esencia del plato y seguro que descubres sabores nuevos y emocionantes.

#4 **Sigue las técnicas de cocción de la receta.** Algunos creerán que no pasa nada por no seguir al pie de la letra las técnicas de cocción, pero lo cierto es que el resultado puede ser muy distinto y, aunque quizá quede rico igual, si el chef utiliza una técnica en concreto será por algo, ¿no?

Para terminar, además de animarte a preparar todas las recetas de tu nuevo libro de cocina, te retamos a crear **tus propias recetas de cocina de fusión**, que como sabes es aquella que combina preparaciones de diferentes culturas.

Para ello, empieza utilizando un plato tradicional de tu país de origen como base y después combínalo con un plato de otro lugar del mundo, o bien simplemente añádele ingredientes de otras regiones. Seguro que consigues una mezcla de sabores únicos de las gastronomías que decidas fusionar.

Grazie!

謝謝

AGRADECIMIENTOS

A todas aquellas personas que habéis compartido vuestras recetas para hacer posible la edición de este libro de cocina, **¡muchas gracias!**

thank you!

Merci!

شكرًا

¡Gracias!

Danke!

Farah Bederina
Subdirectora comercial de la oficina Los Montecillos

Wilky Calvo
Gestor de Negocios de la oficina Santa Eulària des Riu

Antonella Rugoso Zapata
Gestora de Negocios de la oficina Store Negocios Vilanova

Catherine Ortega Pagola
Gestora de Negocios de la oficina Store Negocios Alberto Aguilera, Madrid

Yesenia Rodríguez
Empleada de la oficina María Auxiliadora, Salamanca

Leila Aghvami
Directora de Independent Advisory, Granada

Isabel Ipek Geçim Dalokay
Relationship Manager de la Oficina de Representación en Turquía

Naichia Hsiao Yang
Empleada de la oficina Las Rozas 1, inTouch

Francisco Javier Cuadrado Fernández
Equipo de soporte de la DAN Badajoz Agro II

Ligita Jasiunaite
Empleada de la oficina Store Conde de Orgaz, Madrid

Dariela Kellezi Dona
Gestora de Banca Premier de la oficina Store Premier All in One Castellón

Jorge Pastur
Especialista de Comercio Exterior, CaixaBank Empresas, Asturias

Vanessa Koskinidou
Gerente de Compliance Projects & Data, Barcelona

Alessio Possagno
Gestor de Control de Medios, Barcelona

Tom Danson
Assistant Director CIB, Global Solutions, Madrid

Jasmin Johansson
Empleada de la oficina Puebla de Sanabria

Olga Krasnoproshina
Gerente de Reporting Estratégico de Sostenibilidad, Barcelona

Gwen Trujillo Suárez
Directora de la oficina O'Daly, Santa Cruz de Tenerife

Laura Purvina
Gestora de Análisis PBC&FT, Compliance, Barcelona

Larisa María
Gestora de Negocios de la oficina Corralejo

Índice de recetas

ENTRANTES

COSTA RICA P_13
Enyucados · América

ALEMANIA P_31
Sopa de puerros y carne picada · Europa

LITUANIA P_33
Sopa fría de remolacha · Europa

PLATOS PRINCIPALES

ARGELIA P_9
Mtewem · África

ARGENTINA P_15
Carne a la masa · América

CUBA P_17
Arroz congrí · América

VENEZUELA P_19
Arepas rellenas · América

IRÁN P_23
Kotlet · Asia

TURQUÍA P_25
Karnıyarık · Asia

ALBANIA P_35
Pastiçe con queso feta · Europa

BÉLGICA P_37
Moules frites · Europa

GRECIA P_39
Musaka · Europa

ITALIA P_43
Pasta a la carbonara · Europa

REINO UNIDO P_45
Relleno del pavo de Navidad · Europa

SUECIA P_47
Albóndigas suecas · Europa

POSTRES

TAIWÁN P_27
Pineapple cake · Asia

BIELORRUSIA P_49
Pastel Napoleón · Europa

DINAMARCA P_53
Galletas danesas de mantequilla · Europa

LETONIA P_55
Sopa de pan de centeno · Europa

RUMANÍA P_57
Sémola con leche · Europa


CaixaBank
Wengage
Empowering DIVERSITY