

**BACCO**

*Del fogón al corazón  
con Bacco*

Por  
Carmen montelongo







# Salpicon de mariscos

## INGREDIENTES:

**250-** gramos de camarones pelados que huelan a frescura. Confíen en su nariz, el olfato no miente.

**250-** gramos de calamares limpios + los chipirones sin ojitos que miren feo. Un pulpo pequeño, brillante, terso y flexible. limpio.

**250-** gramos de pepitonas Todos los pescados con los que hemos trabajado hoy tienen la calidad

### **pescadopalospanas**

**1-** cebolla blanca, enorme, jugosa, sana e impecable... que cruja y haga llorar a mares... que nos regrese el corazón que creíamos perdido. Un pimentón verde y uno rojo. Frescos e inmaculados.

**4-** ajíes dulces

**4-** dientes de ajo con sonrisa contagiosa

**3-** hojas de Laurel Cilantro reducido a su mínima expresión

### **Para el aderezo:**

**1/2-** taza de vinagre

**1/2-** taza de aceite

### **vatelvzla**

**1/4-** taza de ketchup

**1-** cucharadita de

mostaza de excelente calidad

### **El jugo de 4 limones recién exprimidos**

**1-** cucharadita de su picante preferido yo recomiendo la Salsa suave picante de **orinoquiagourmet**

**4-** cucharadas de agua hervida y fría.

Sal al gusto

Repetimos el procedimiento con los calamares limpios y troceados. Agregamos sal y los 2 dientes de ajo restantes. En una olla ponemos a hervir suficiente agua, sal y las tres hojitas de Laurel. Cuando éste hirviendo espantados el Pulpo 3 veces para que se rice y se sonroje. Lo obligamos a cocinarse hasta que ablande. No hay un tiempo específico para cocinarlo. Piquen "una patica" y vayan probando hasta que tenga la consistencia deseada. Retiren del agua. Enfrien. Troceen los tentáculos.

Cocinamos las pepitonas en agua con sal hasta que lleguen a la contextura que nos gusta. A mi me gustan duritas pero algunos las sienten "chiclosas". Es siempre "al gusto". Recuerdenlo, es para disfrutarlo. Escurren. Enfrian.

Picamos en cuadrillos siempre idénticos los pimentones, el ají dulce, la cebolla. Pueden trocearse en julianas si lo prefieren.

La experiencia me dice que cuando es en cuadrillos la gente se los come y cuando es en tiras, se lo sacan con la puntica de los dedos o los dientes del tenedor. Así que yo los obligó a comérselos todos.

En un recipiente con tapa convocamos todos los ingredientes líquidos y agitamos con fuerza para homogeneizarlo. .

En una fuente de cristal mezclamos todos los ingredientes. Cubrimos con papel envoplast y lo ponemos dormir en la nevera.

El cilantro es opcional. A mi me seduce y me subyuga. Así que yo lo decoro con el cuando lo voy a servir. Pero nuevamente y como todo lo que nos hace felices, el cilantro también debe ser un "gozo azaroso" y no un ingrediente impertinente y obligado...aplica la Máxima de Vida que reza: "Bueno es el Cilantro, pero no tanto" OJO: Si lo hacen observando las medidas higiénicas pertinentes y lo guardan en envases esterilizados, pueden conservarse varios días en en frío. Aunque creo difícil que dure...no nos engañemos, nadie puede tener algo así en la nevera y postergarlo para mañana... La única forma de vencer una Tentación es caer en ella, no lo dije yo, lo dijo Oscar Wilde.

## PREPARACIÓN

Llevamos una olla de fondo grueso al fogón. Encendemos. Y cuando comience a calentarse agregamos un chorro de aceite. Acto seguido incorporamos los 2 ajos picados en cuartos, sofreimos un par de minutos y adicionamos los camarones, revolviendo hasta que dejen de ser grises y transparentes y adopten una densidad rosada que invite a morderlos mientras cerramos los ojos.

La cocción debe ser rápida para que los camarones estén consistentes y no blandos y pasados. Retiramos del fuego y reservamos.

# Pasta frutto Di mare



# INGREDIENTES

1 pulpo pequeño 400g  
150g de camarones sin cocha  
200g de calamares limpios  
200g de pepitonas  
1/2 Lt de fumet concentrado de pescado  
1/4 de taza de aceite de soya @vatel\_vzla  
Conchas a discreción (guacucos, mejillones, almejas, el que encuentre más bello y fresco) El pescado de éstas recetas tiene la calidad @pescadopalospanas

## SALSA NAPOLITANA BASE

El primer paso siempre será deshacerse de la piel de los tomates. "Desollarlos", amo esa palabra, suena tan malvada... ¿Cómo lo hacemos?

Ponemos a hervir agua en una olla de corazón profundo y amplio.

Mientras esto sucede, agarramos uno a uno los tomates y le hacemos en el culito un breve corte en forma de cruz.

Preparamos un envase con agua y hielo para darle un choque térmico a los tomates y evitar que sigan cocinando aún después de retirarlos del agua hirviendo.

Cuando el agua alcanza el punto de ebullición sumergimos los tomates 10 o 15 segundos, no se excedan de allí porque se cocinan, inmediatamente los colocamos en agua helada.

Con ayuda del filo de un cuchillo, desprendemos la piel. Será fácil.

Podemos usarlos en ensaladas o preparar y conservar salsa napolitana, passata o simplemente congelar la pulpa para usarla en distintos platos.

No recurran a los tomates pelados en lata, son costosos y tienen conservantes artificiales. Anímense a hacer sus propios tomates pelados.

## Preparación

En una olla salteamos la cebolla y el ajo troceado.

Convocamos los tomates pelados y su líquido; la pasta de tomates, el orégano, albahaca, sal y pimienta negra recién molida.

Bajamos el fuego y cocinamos a fuego lento, en olla tapada para que se ensimismen los sabores y se cocinen los ingredientes en su propio vapor íntimo y perfumado.

Revuelven constantemente.

Cocinamos por espacio de 45 minutos y agregamos el

## Salsa anapolitana

1 1/2 k de tomates pelados

1/4 litro del líquido en el que hervimos los tomates para pelarlos o del jugo que los conserva en la lata si vamos a usarlos en conserva.

1 cebolla blanca, grande y crujiente.

5 dientes de ajo que se rían bonito

4 cucharadas de aceite de oliva extravirgen o cualquier aceite vegetal, maíz, soya o canola.

1/2 cucharada de orégano seco

Albahaca fresca descascarada y petulante.

2 cucharadas de azúcar

3 cucharadas de pasta de tomate.

3 hojas de laurel

Sal y pimienta negra recién molida.

azúcar, ella será la encargada de neutralizar cualquier rastro de acidez de la salsa.

Seguimos paletando y cocinamos media hora más, revolviendo de vez en cuando y de cuando en vez hasta que logre espesar tanto como nos guste.

Si tenemos pasapure procesamos la salsa, sino tenemos, utilizamos un colador y ayudándonos con una cuchara sopera trituramos los sólidos contra la malla del colador para recuperar la mayor cantidad de salsa y desechar semillas y restos de vegetales.

NO LICUAMOS porque cambia de color...se destiñe y pierde su hermoso brillo.

Regresamos la salsa limpia a la olla. Agregamos el fumet de pescado concentrado y dejamos cocinar hasta que se reduzca a la mitad.

### LOS MARISCOS Y MOLUSCOS

Salteamos por separado los mariscos y vamos agregándolos a la olla de la salsa. Camarones pelados. Calamares en aros.

El pulpo se cocina como ya lo hemos explicado anteriormente y se trocea. Se confina a la olla igualmente.

Las pepitonas se blanquean en agua hirviendo con sal. Se cuelan para retirar cualquier resto de arena o cascaras y van a la olla con el resto de los animalitos marinos.

Las "conchas" que hayamos elegido, sean guacucos, almejas o mejillones los removemos en agua fresca y limpiamos antes de agregarlos a la salsa.

Tapamos la olla. Cocinamos por 15 minutos. Añadimos 1/4 de taza de vino blanco y pimienta negra recién molida..Testeamos la sal.

Y servimos muy caliente sobre los linguine @ronco\_vzla





# Linguine alle vongole

## INGREDIENTES

**250g** de guacucos limpios.

Puedes usar chipichipi o almejas. En las pescaderías los venden listos. Comprenlos sin miedo. Se sorprenderan del precio, son en verdad económicos. Hoy usamos calidad @pescadopalospanas

**1** Taza de fumet de pescado concentrado.

**4 o 5** dientes de ajo sanos, blancos y brillantes.

**5** cucharadas de aceite de oliva virgen extra. Pueden usar más o menos. Según su tolerancia al aceite. (Pueden sustituir por aceite de canola sino tienen de oliva. Tiene los mismos nutrientes a menor precio. Es una gran opción)

**Perejil fresco**

**Pimienta negra recién molida al gusto.**

**1** paquete de LINGUINE 500g @ronco\_vzla cocinada en 5 lts de agua y 1 cucharadita de sal.

## PREPARACIÓN

Lavamos los guacucos en un colador bajo el chorro del agua para despojarnos de cualquier rastro de arena.

Los llevamos al fogón con la taza de fumet de pescado. Los acompañamos mientras hierven y sólo los cocinamos 5 minutos. Apagamos y retiramos del fuego.

En nuestro wok teflonado sofreimos en aceite de oliva o canola los ajos reducidos a puré en el mortero.

Tips: Sí queremos que los ajos no huyan del mortero mientras los martirizamos debemos agregar sal y pimienta negra recién molida para "hacer resistencia" y fijarlos en el fondo.

Una vez que están majados, agregamos un chorrito de aceite y recojemos todo con una cuchara.

Cuando el ajo comienza a dorar incorporamos los guacucos; meneamos el wok y dejamos que reduzca. Bajamos el fuego. Invitamos el perejil y el 1/4 de taza de vino blanco.

Dejamos que hierva y retiramos del fuego.

Preparamos los linguine al dente y los mezclamos en el wok en el que aguardan ansiosos los moluscos.

Mezclamos. Dejamos llover perejil fresco troceado muy fino. Damos un último toque de pimienta negra recién molida al gusto y servimos caliente.

Es una opción rápida de ésta salsa que puede prepararse también en su versión roja con tomates, o en su versión blanca con crema de leche.



*Asado negro con  
Chocolate*

## INGREDIENTES:

**Un muchacho cuadrado de 2 1/2 kilos calidad @ servcarnesyalgomas**

**2** cebollas grandes y frescas. Ralladas

**1** pimentón rojo y terso Rallado.

**3** ajíes amarillos.

**4** dientes de ajo blanquísimos que sonrían por sí mismos.

**2** cucharadas soperas de salsa inglesa o Worcestershire

**Sal y pimienta al gusto**

**1/4** de cucharadita de comino perfumado e insistente

**3** clavos de olor que perturben el guiso hasta hacerlo inolvidable

**3** tazas de agua

**1/2** taza de vino Sansón, oporto o Marsala

**1** taza de aceite

**1/2** taza de azúcar (o papelón)

**200g** gramos de chocolate especiado

**@chocolateria\_hd.**

**1** cucharadita de picante

papelón y el muchachito sin el adobo; lo vamos «quemando» hasta que adquiera un color oscuro y brillante. Agregamos el adobo que quedó, el vino, el agua y los tres clavos de olor.

Lo tapamos y lo llevamos a fuego medio por 2 1/2 horas o 3 si fuese necesario, hasta que esté mansito, suave y tierno. Vamos rectificando la sal y le damos agüita a nuestro muchacho sí lo vemos sediento, siempre evitando que el líquido merme.

Si usted es de las personas prácticas o apuradas puede usar olla de presión pero se perdería la mitad del placer de cocinar que es «respetar los tiempos correctos» y tener paciencia contemplativa frente al fogón. Cuando la carne esté tierna, en ese punto en que se deshilacha suavemente, la retira del fuego y del caldero.

Para saber si la carne está suave, simplemente testamos: Rebanamos una porción y comprobamos como evoluciona su estado de ánimo.

No existen tiempos establecidos. Cada muchacho tiene su propio ritmo. Averígüenlo ustedes mismos. Pruébenlo.

Deje enfriar su muchachito, para rebanarlo con facilidad, sin que desbaraten las rodajas.

En la incesante búsqueda de una salsa que fluya espesa pero ligera y limpia; gustosa pero sin restos babosos de cebolla, ajo o pimentón, recogemos los jugos que funden vegetales, azúcar, vino, especias, más la conversación que va soltando el muchachito mientras la olla lo tortura a fuego lento. Pasamos esa salsa por un colador tupido y finísimo, hasta lograr la belleza que anhelamos (no la licuamos porque la volveríamos pálida y opaca). No agregamos ningún espesante. Para reducir sólo le damos fogón.

Cuando alcanzamos la espesura que nos guste, adicionamos el chocolate triturado en pequeños trozos y batimos enérgicamente hasta que se funda y desaparezca mimetizado en la salsa. Culminamos con un toque de picante.

Nuestra salsa será aterciopelada, voluptuosa, con bello cuerpo, fragante, equilibrada, capaz de alborotar el gusto en boca y estimular el sabor en el cerebro. Le damos calor hasta que tenga el espesor ideal para cada paladar.

Rebanamos el asado y lo colocamos en un caldero limpio, lo bañamos con la salsa y le damos un último hervor sólo para que la fragua lo convierta en un arma de seducción capaz de doblegar el corazón mas rebelde.

Este asado negro agasajado con un buen chocolate negro es un afrodisíaco poderoso y promisorio.

Acompañen con arroz blanco o puré de papas.

## PREPARACIÓN

Elegimos un muchacho de hermoso color que al mirarlo en la nevera de la carnicería, nos robe el alma y el corazón.

Recuerde que ésta es una receta «para seducir» y como tal debe ser ejecutada, invocando la pasión y realizando con pasión cada uno de sus pasos. Conjure. No delegue.

Vaya y compre usted mismo su carne, enamórese de su muchacho y pídale al carnicero que ¡NOOOO retire la grasa! Necesitamos la untuosidad de la grasa para hidratar la carne y atrapar los sabores. No importa si su muchachito es redondo o cuadrado, lo realmente importante es su frescura.

En un recipiente convoque cebolla, pimentón, ajos y ajíes (majados en el mortero hasta volverlos puré) sal, pimienta, comino, salsa inglesa y 1/4 de taza de aceite. Forme una pasta perfumada y espesa con la que acariciar su muchachito por todos lados. No deje un rincón sin masajear. Póngalo a dormir en la nevera para que amanezca gustoso y descansado.

Necesitamos un caldero grueso y hondo, de hechicera magnífica.

Llevamos el caldero a fuego medio y vertemos el resto del aceite. Cuando esté muy caliente incorporamos el azúcar o el





# Risotto de Camarones

## INGREDIENTES:

1/2 kl de arroz arbóreo  
1 kl de camarones frescos y pelados calidad @ pescadopalospanas  
75 gramos de mantequilla de buena calidad.  
1 cebolla grande y crujiente picada en cubitos  
Perejil muy verde reducido a llovizna  
3 litros de Fumet de

pescado. ( preparado con cabeza y espinazo de pescado; cáscaras y cabezas de camarón; ajo, cebolla, Cebollin, sal y pimienta)  
1 1/2 taza de vino blanco.  
Aceite de oliva extravirgen  
Pimienta recién molida  
Y el más importante de los ingredientes: PACIENCIA para paletearlo hasta que espese.

caliente. Paleta. Fumet caliente. Paleta consomé caliente. .  
Vamos testeando la consistencia del grano que para cada quién será distinta.

El Risotto es como un abrazo a alguno les gusta suave y a otros que les cruja hasta los huesos. Cada uno determina su punto, y justo allí agregamos los camarones sellados y el vino blanco y paleteamos hasta que el arroz se embriague con el vino y lo evapore. .

Hacemos llover perejil fresco sobre el Risotto.

Hay cocineros que le agregan crema espesa o crema de leche. Yo prefiero darle paleta y paleta hasta que el arroz cante su almidón.

## PREPARACIÓN

obre el fogón encendido y furioso colocamos una olla de paredes gruesas y dejamos que se caliente, agregamos un chorrillo de aceite de oliva y en pequeños grupos vamos sellando y salpimentado los camarones.

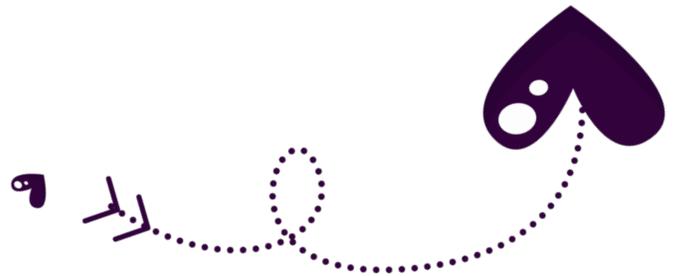
Lo haremos poco a poco. Si están apurados pidan pizza o comida china. Aquí vamos a dedicarnos a hacerlo con paciencia. Al hacerlo en grupos reducidos evitamos que se pochen o se sancochen al llorar sobre el fogón, pues no dará tiempo que suden cuando ya habrán perdido su grisácea transparencia y estarán firmes y rosados. Reservamos.

En la misma olla derretimos la mantequilla y doramos la cebolla, incorporamos el arroz y revolvemos.

Encendemos el fogón vecino y colocamos el fondo de pescado; lo mantenemos caliente durante todo el proceso. ESTO ES MUY IMPORTANTE.

Poco a poco vamos agregando Fumet caliente al arroz y paleteamos con amorosa paciencia. .

Cuando el goloso arroz se beba el caldo de pescado, le damos de beber una vez más. Y seguimos paleteando. Así. Paleta. Caldo





# Arroz con Leche

## INGREDIENTES:

1 Litro de leche + 1 taza de agua  
1 taza de arroz  
3/4 taza de azúcar (más si lo quieren más dulce. Pueden sustituir por stevia o splenda granulada)  
La cáscara de un limón pelado con el cuidado de recuperarlo lo más delgada posible, pues la carne blanca es más amargada que una solterona.  
2 ramas de canela

1 cucharadita de mantequilla.



a las paredes de la olla y se pegue.

No podemos quitarle los ojos ni las manos de encima. Es un postre fácil pero mañoso. Vigílenlo para que no se pegue, se quemé o intente escaparse de la olla derramándose a borbotones cuando hirva la leche. Quédese allí. Junto a la olla, comprobando como va avanzando en ternura.

Si se seca agregue un poco más de leche y continúe paletando. Cuando esté en el punto que nos gusta, separamos del fuego. Retiramos la cascara de limón y la canela en rama. . Agregamos la cucharadita de mantequilla y revolvemos bien. Hidratará, lubricará, dará brillo y suavidad. No le teman. Suma no resta. Dejamos reposar tapado. Enfriamos y servimos potenciándolo con una llovizna de Canela en polvo... Me quiero casar y no encuentro con quién. .

## PREPARACIÓN

En una ollita gruesa colocamos leche, agua, canela y cáscara de limón y lo cocinamos a fuego lento durante 20 o 25 minutos, hasta que la leche se perfume con el limón y la canela y reduzca su volumen; siempre paletando para que no se pegue o se derrame; incorporamos el azúcar y seguimos revolviendo hasta que hierva.

Hay quienes lavan el arroz para quitarle el almidón, pero a mí me gusta prepararlo sin lavar y paletarlo para que quede cremoso y perlado.

(OJO: Si el arroz no es de excelente calidad o tenemos temor que no entemezca, podemos adelantar trabajo cocinandolo en agua sin sal, antes de agregar la leche) .

Cuando hierva la leche que infusionamos con cáscara de limón; invitamos a los granos de arroz a sumergirse en la olla y dejar de ser duros, insípidos y antipáticos para tornarse tiernos, dulces y compasivos. Paletaremos a fuego lento. Con paciencia. Evitando que en su desesperación por el calor el arroz se aferre





# Plátanos Caramelizados

## Ingredientes

Necesitamos 6 plátanos pintones picados en cuartos, si están muy verdes quedarán duros y si están muy maduros se desbaratarán mientras los preparamos.

1/4 de taza de papelón rallado disuelto en 1/4 de taza de agua + 1/4 de agua para cocinar los plátanos.

1/4 de cucharadita de postre de Canela en polvo.

1/4 de cucharadita de clavo molido

3 cucharadas de mantequilla + 1 cucharada de aceite @vatelva

Pimienta negra recién molida.

## PREPARACIÓN

¿QUIÉN QUIERE UNOS PLÁTANOS MELOSOS Y QUERENDONES?

El plátano es rico en potasio. Alegra el corazón. Actúa como antidepresivo natural. Sube el ánimo y a pesar de ser adictivo no se compra con "recipe morado".

La cocina nos brinda ingredientes conciliatorios y sanadores. Antes de embasurarse con ansiolíticos y pastillas para dormir, prueben unos Plátanitos especiados, tibios y melositos.

Este es un plato muy sencillo. Podemos utilizarlo como guarnición, o como postre acompañado de una buena tajada de queso blanco fresco.

Preparamos un melado espesito de Papelón. Lo logramos disolviendo el papelón, canela y clavo en agua y llevándolo al fuego, a temperatura baja, hasta que el agua merma y el papelón se espesa y adquiere brillo y transparencia.

En nuestro wok @magefesave de 28 cm, colocamos la matenquilla y cuando esté muy caliente sofreímos los plátanos y los doramos por todas sus caritas hasta dejarlos bellos como si llevarán una semana asoleándose en Aruba. Una vez dorados, agregamos 1/4 de taza de agua, tapamos y cocinamos hasta que estén tiernos pero enteros y dignos. Los beneficios de trabajar con un wok es que nos da la certeza que SIEMPRE quedarán lindos y enteros sin miedo a que el melao los obligue a aferrarse al fondo.

En éste punto rociamos con pimienta negra y los bañamos con el Melao de papelón y dejamos que se reduzca hasta formarse una salsa con la consistencia de un caramelo suave.

Apagamos y retiramos del fuego.

Puede conservarse muchos días en la nevera. Son perfectos para adelantar trabajo.

Es un plato magnífico y consentidor. Fácil y económico. Las texturas y el aroma de las especias lo convierten en un manjar.



# Marquesa de Chocolate



## Ingredientes

2 Latas de leche condensada

250 gramos de mantequilla sin sal

1 taza de leche

2 tabletas de chocolate de excelente calidad, hoy usamos @chocolateria\_hd (aproximadamente 400g)

3 paquetes de galletas María

## PREPARACIÓN

Hay muchas recetas para hacer Marquesa de Chocolate; algunos la preparan con pudín y otros añaden 3 yemas de huevo a la crema; pero a mi no me gusta ni la consistencia del pudín ni el olor del huevo crudo; así que les explicaré un modo fácil de hacerla.

Usaremos chocolate con un porcentaje alto de cacao. Lo bañamos con María hasta que ella lo deshaga en su calor. Jamás sobre el fogón porque lo amargaríamos. Agregamos un chorrillo de leche para ayudar a derretirlo. Solo un chorrillo. No lo ahoguen porque perdería consistencia.

Vamos paleteando hasta que deja de ser una tableta sólida y se convierte en una crema untuosa.

Batimos la mantequilla y la hacemos palidecer; cuando "crema" agregamos la leche condensada muy lentamente y sin dejar de batir. Sí vemos que se está "agüando" no usamos 2 latas sino 1 1/2.

La calidad de la mantequilla o la espesura de la leche condensada puede determinar eso. Debe resultarnos una crema densa y consistente.

En éste momento agregamos el chocolate lentamente. El chocolate NO puede estar caliente porque derretirá nuestra crema. Debe estar frío. OJO deben dejarlo enfriar en Baño de María y evitar así que se solidifique. Batimos hasta que se fundan los sabores y la crema de chocolate fluya lustrosa y manejable.

Engrasamos un envase de vidrio; suavemente con unas gotas de aceite y usando los dedos que Dios nos dió como herramientas amorosas y trabajadoras. Ese aceite no se siente y permite seccionar sin dejar la mitad del alma pegada al envase.

En una taza colocamos leche, hay a quien le gusta endulzarla con azúcar y vainilla, o incluso ponerle algún licor. A mi me gusta con bastante chocolate y sin distracciones. Humedecemos una a una las galletas. Entran y salen. No las suelte en la leche porque las pierde para siempre. Las coloca en el fondo del envase. Y cementa con chocolate. Nuevamente galletas y otra vez chocolate, hasta colmar la paciencia del envase.



# BACCO

@BACCO\_VZLA  
@LAMONTELONGO

