



## Zurek



## Cangrejo al chili



La sopa zurek es un plato polaco, una receta económica y reconstituyente. Sus ingredientes principales son la harina de centeno, salchichas y el huevo cocido. El plato se sirve caliente y es muy popular no sólo en Polonia sino que puede verse además en algunos países eslavos, se suele servir en un cuenco con patatas cocidas y pan. La receta varía mucho de región a región, aunque suele estar servida con huevo duro picado. Este plato aunque está asociado a la celebración de la Pascua puede ser servido en otras épocas del año.

El chili crab está considerado el plato nacional y más icónico de Singapur, es un plato de cangrejo con salsa picante que sienta la mar de bien (sobre todo si es acompañado por una cervecita bien fría).

Aunque habitualmente se usan cangrejos de barro, pueden emplearse otras variedades de cangrejo, como la jaiba azul o el cangrejo de concha blanda.

La salsa suele ser semiespesa y agridulce, aunque en algunos lugares se hace con una salsa más líquida. Su base suele ser salsa chili y salsa de tomate, que se espesan con harina.

Se condimenta con ajo, vinagre de arroz, salsa de soja, etcétera. Casi al final de la cocción se añaden huevo batido sin dejar de remover.

## Pie Floater



## Moros y cristianos



El pie floater es el pastel de carne típico de la ciudad de Adelaide, la quinta ciudad más poblada Australia. La particularidad de este pastel es que siempre se sirve acompañado de una crema de guisantes.

Los acompañamientos habituales para un flotador de pastel incluyen salsa de tomate o salsa de menta, salsa Worcestershire o vinagre de malta.

Son diversas las versiones del origen de este plato, por un lado el típico accidente de que algo cae sobre la sopa y la convierte en un plato diferente, y por el otro, aquel que habla de la influencia inglesa sobre la cocina australiana.

Un delicioso plato de arroz con frijoles, original de Cuba. Su nombre simboliza contraste y al mismo tiempo evoca el pasado español de esta receta que es preparada con el gran sabor de los frijoles negros y el arroz tierno.

Aunque es un plato para acompañar, en algunos países lo consideran un sabroso plato por sí solo. Sin embargo, hace un excelente complemento a varios platos principales, incluyendo chuletas de cerdo.

Esta comida también es conocida por otros nombres como "Casamiento o matrimonio"; tal vez se refiere al matrimonio del arroz con los frijoles o la cultura española entrando en el nuevo mundo.





Goi cuon



Es una comida vietnamita compuesta por carne de cerdo, gambas, hierbas, bún (vermicelli de arroz) entre otros ingredientes, enrollado en papel de arroz. Se sirven fríos y, al contrario que los rollos de primavera, no son fritos.

Se suelen untar en una salsa sencilla compuesta de salsa hoisin, ajo, mantequilla de cacahuete y agua, frito todo en una sartén hasta que se haya mezclado con una combinación de salsa de pescado, ajo, azúcar, lima y zanahoria.

Aunque normalmente son servidos como un aperitivo fuera del continente asiático, en Vietnam constituye a menudo un plato principal.

Papa a la huancaína



La receta de las papas a la huancaína, o como se prepara como en Perú, es una delicia que no hay que dejar de probar, se hacen con ingredientes fáciles de conseguir. Pero tiene sus secretos de aromas, especias y sabores que la hacen un manjar.

Se prepara con papas cocidas, cubiertas por una sedosa y picante salsa y decorado todo con huevos duros y aceitunas negras. Esta salsa es muy popular y se encuentra en todos lados: como dip para crudités o tequeños, con chocitos hervidos, para acompañar yuquitas fritas, como salsa para pasta o sobre.

Kabsa



Es una familia de platos de arroz especiado y carnes, originaria de Yemen y que se sirve en muchos otros países árabes, siendo considerado, además, plato nacional en casi todos ellos.

Estos platos se preparan principalmente con arroz y son una mezcla de especias, arroz (generalmente de grano largo, como el basmati), carne y verduras. Existen numerosas variedades de kabsa y cada una de ellas es única. Las especias son: pimienta negra, clavo de olor, cardamomo, azafrán, canela, lima negra, laurel y nuez moscada.

El ingrediente más relevante es la carne, que puede ser de pollo, 1 cabra, cordero, camello o, en algunas ocasiones, vaca, así como pescado y, a veces, gambas. Se suele añadir almendras, piñones, dátiles, cebollas y tomates.

Nasi Campur



Se trata de un plato de arroz de la cocina de Indonesia y Malaya. Se sirve con arroz basmati hervido y cubierto de diferentes carnes, verduras, cacahuets, huevo y gambas secas. Aunque dependiendo del origen o zona del chef, estos últimos ingredientes pueden variar y ser reemplazados por vegetales al gusto y otros tipos de carnes y pescados; se trata de un alimento básico en estos países.

El arroz usado como base del plato suele ser el arroz basmati, el cual se caracteriza por su grano de mayor tamaño, delicioso aroma y exquisito sabor. Como dato curioso, su nombre en hindi significa "Reina de las fragancias". Un plato típico muy sencillo de la gastronomía indonesia.



## Øllebrød



Es un plato tradicional de Dinamarca, se trata de un tipo de gachas hecha de retazos de rugbrød (pan de centeno) y cerveza, por lo general hvidtøl. Un plato económico, que hace posible utilizar el resto de los trozos de pan para que nada se desperdicie. La idea tiene su origen en la vida monástica, cuando los monjes mojaban el pan en cerveza caliente.

El Øllebrød, junto con salmón (y otros pescados), carne de cerdo, pan de centeno, cerveza y patatas, fue un importante elemento nutricional de la cocina tradicional danesa hasta el siglo XIX.

Una familia danesa normalmente tenía una gran olla en la estufa en la que lanzaban las sobras de pan y cerveza. Se utilizaba como una comida diaria, mañana y tarde. La olla raramente se vaciaba, por lo que era una especie de comida continua.

## Borsch



El borsch es una sopa de cocina ucraniana, hecha con remolacha como uno de los ingredientes principales, lo que le da al plato su distintivo color rojo. Sin embargo, el mismo nombre también se utiliza para una amplia selección de sopas de sabor agrio sin remolacha, como el borsch verde a base de acedera, el borsch blanco a base de centeno y el borsch de col.

Se elabora combinando caldo de carne o huesos con un salteado de verduras, que, además de las remolachas, suelen incluir repollo, zanahorias, cebollas, patatas y tomates. Dependiendo de la receta, el borscht puede incluir carne o pescado, o ser puramente vegetariano; se puede servir frío o caliente; y puede variar desde una abundante comida en una olla hasta un caldo claro o una bebida suave. A menudo se sirve con smetana o crema agria, huevos duros o patatas, pero existe una amplia variedad de guarniciones más complicadas, como el uszka o el pampushky, que se pueden servir con la sopa.

## Caldo verde



El caldo verde es el plato nacional de Portugal, se elabora usando una variedad de col a la que denominan couve galega, que se cultiva entre las vides, a orillas del Miño. Es una col de hojas largas, que en los comercios lusos se suele encontrar ya preparada, cortada muy fina para esta receta. También podemos hacer este plato utilizando col verde, kale o berza con un resultado muy similar.

Aunque se llama caldo verde, la textura de este plato es algo espesa ya que contiene patata triturada, por lo que es una receta muy nutritiva y reconfortante que podéis disfrutar cualquier día de lluvia.

Existe también un caldo verde a base de mandioca o yuca, otras versiones son el caldo verde claro, el caldo verde vegetariano, de verduras con tocino, de verduras solamente e, incluso, con chorizo, ingrediente que a los nativos de la región les encanta.

## Moules Frites



Son un plato típico de Bélgica, para disfrutar y olvidarse un poco de las calorías. Para los amantes de los mariscos y las patatas fritas, con esta receta tienen la combinación de los dos productos. Los mejillones al vapor con patatas fritas resultan un bocado sabroso y sencillo para compartir con los amigos, junto a una buena cerveza belga. Estos mejillones con patatas fritas se comen alrededor de toda Europa, aunque su origen está en Bélgica. Este país fue el primero en adoptar el cultivo de patatas en reemplazo del trigo. Resultaban un alimento ideal para pasar el invierno, sobre todo fritas. Ahora es posible encontrar distintas variantes en la cocción de los mejillones. Todas las recetas son deliciosas y abundantes. Las patatas se fríen en dos tiempos, para que queden cremosas por dentro y bien crujientes por fuera.



## Soupe à l'oignon



Considerada originaria de Francia, país donde se popularizó y que extendió su receta por el mundo en el siglo XIX, es una receta de la que se tienen registros históricos desde la Edad Media en muchos países europeos. Para la preparación del plato se corta abundante cebolla en forma de brunoise o juliana que se sofríe en mantequilla o cualquier aceite vegetal. Algunas recetas añaden harina para espesar ligeramente con un roux, y vino blanco, jerez o brandy a voluntad. Todo ello se hierva posteriormente en agua o en un caldo ligero de hortalizas o de carne (ternera, buey o ave).

Se suele servir caliente en un cuenco o un tazón, con un poco de queso gruyère o emmental rallado. Se puede verter la sopa sobre una rebanada de pan colocada en el fondo del tazón, a la manera de las sopas medievales.

## Ajiaco



El nombre del plato que identifica la gastronomía colombiana en el mundo proviene de una leyenda indígena, en ella se unieron los nombres del gobernador nativo del momento, el Cacique Aco, y el de su esposa Aj. El nombre compuesto donde la mujer fue primero dio origen a lo que conocemos como Ajiaco.

El ajiaco con pollo es el único plato oriundo y nativo indígena, y el más tradicional de la gastronomía colombiana, pese a que se puede preparar de diversas formas. No obstante, ha tenido influencia de la gastronomía europea (pollo, alcaparras, aguacate y crema de leche), pero siempre va a conservar ese sinigual sabor. El ajiaco identifica al colombiano en el planeta.

El ajiaco tradicional está compuesto por papa sabanera, papa pastusa, para criolla, cebolla larga, mazorca, pollo, ajos, arvejas y guascas pero nunca lleva arracacha, a pesar de que muchos cocineros y chefs la incluyen en sus versiones.

## Mote de queso



Es una sopa típica del Caribe colombiano, originario de la Subregión Montes de María y de la Sabanas del Bolívar Grande (departamentos de Córdoba y Sucre). Su principal ingrediente es el fíame, preferiblemente espino o en su defecto criollo; se prepara con queso costeño duro (en cuadritos), ajo, cebolla, gotas de limón, además de las hojas de bleo de chupa (arbusto de hojas aromáticas).

Se sirve acompañado con arroz blanco, un sofrito de cebolla y ajo y suero atollabuey; opcionalmente se le agregan gotas de limón en el momento de servir.

Es considerado insignia culinaria de la Costa y plato reconocido en toda Colombia. La variante sinuana se prepara con leche de coco.<sup>1</sup>

## Buey Wellington



Es un platillo de origen argentino, se trata de preparar el lomo de buey cubierto con paté (a menudo paté de fuagrás) y duxelle, envuelto luego en lonchas de jamón y hojaldre, y horneado. Algunas recetas incluyen envolver la carne cubierta en un crêpe para retener la humedad y evitar que el hojaldre se humedezca.

Puede envolverse y cocerse un lomo entero, que luego se corta en rodajas para servirlo, o bien puede cortarse el lomo en rodajas individuales antes de envolverlas y hornearlas. Pueden añadirse muchas especias para mejorar el sabor, como por ejemplo curry, pimienta de Jamaica, cualquier mezcla de especias para parrilla o jengibre.