

Déle originalidad a su menú en casa

Potajes mágicos

Haga a su familia cómplice de estas nuevas recetas que añadirán diversidad a lo que de manera común sirve semana a semana, opciones humeantes y reconfortantes

Yedid Padilla

No sólo los caldos y las sopas sirven para calentar el espíritu a cucharadas, sino también este sencillo y práctico plato que tiene como base a las leguminosas.

El chef Porfirio Tovar señala que aunque estos tres platillos parecieran ser lo mismo, existen ciertas diferencias entre sí.

“El potaje, lo que lo diferencia del caldo o de la sopa, es que su consistencia suele ser más espesa, esto debido a las leguminosas y al carbohidrato, en este caso la papa, que se emplean en su elaboración.

“ Hervir estos alimentos hace que la consistencia del caldo cambie y tenga mayor cuerpo”, expresa el experto en cocina.

Habas, lentejas y garbanzos son algunas de las leguminosas que pueden protagonizar cualquier potaje que prepare.

El más popular o conocido es el gallego; sin embargo, respetando la base de la preparación pueden elaborarse innumerables variantes, comenta Tovar.

“Se puede hasta añadir alguna proteína, como carne de res o pollo, de esta manera se tiene un platillo ya no sólo nutritivo y saludable, sino además completo”.

Como propuesta, el chef sugiere elaborar uno con garbanzo, papa y carne seca, combinado con otras verduras, como zanahoria, calabacita y cebolla.

Los potajes se pueden servir tanto como entrada o plato fuerte y se suelen acompañar con rebanadas de pan o tortillas.

Entre las recomendaciones brindadas por el experto está evitar recoger las verduras, especialmente porque la apariencia del platillo tiende a cambiar y porque se reducen también las propiedades nutrimentales de las mismas.

“Hay que tener mucho cuidado en las cocciones, como en todo alimento, pero aquí especialmente para evitar que las verduras se deshagan y pierdan sus propiedades.

“Todos los ingredientes deben estar en su punto y servirlo calientito”, agrega.



PLATO FUERTE

Potaje gallego

(10 PORCIONES)

- > 3 cucharadas de aceite de oliva virgen
- > 1/2 taza de cebolla finamente picada
- > 1 cucharada de ajo sin piel finamente picado
- > 1/2 taza de apio picado
- > 1 taza de jamón serrano cortado en cubos
- > 1/2 taza de chorizo español desmoronado
- > 1 taza de zanahoria cortada en cubos de aproximadamente 1 centímetro

- > 5 papas cortadas en cubos de aproximadamente 2 centímetros
- > 2 cucharadas de paprika en polvo
- > 1 1/2 litros de agua
- > 1 taza de garbanzos cocidos y escurridos (pueden emplearse de lata)
- > Sal (en cantidad al gusto)

PREPARACIÓN ⌚ 40 minutos

En una sartén con el aceite de oliva, guisar la cebolla, el ajo, el apio, el jamón

serrano, el chorizo español y la zanahoria.

Añadir la papa y, posteriormente, la paprika.

Cocinar hasta dorar, incorporar el agua y cocinar a fuego medio por espacio de 20 minutos.

Incorporar los garbanzos, bajar el fuego y cocinar por 10 minutos más. Rectificar la sazón y servir.

Recetas: Proporcionadas por el chef Porfirio Díaz.



ENTRADA

Potaje de berros

(10 PORCIONES)

- > 3 cucharadas de aceite de oliva virgen
- > 1 cucharada de ajo sin piel finamente picado
- > 1 taza de cebolla picada en cubitos
- > 1 pimiento verde cortado en cubos de aproximadamente 2 centímetros
- > 1 pimiento rojo cortado en cubos de aproximadamente 2 centímetros
- > 1/2 taza de tocino picado
- > 1 manojito de berros
- > 1/2 litro de agua
- > 4 papas cortadas en cubos de aproximadamente 2 centímetros
- > 1 taza de piña cortada en cubos de aproximadamente 2 centímetros
- > 1 taza de alubias cocidas
- > 1 cucharada de azafrán
- > Sal (en cantidad al gusto)

PREPARACIÓN ⌚ 40 minutos

En una sartén con el aceite de oliva caliente, guisar el ajo y la cebolla. Añadir los pimientos y el tocino.

Aparte, licuar los berros con el agua e incorporarlos a la preparación anterior junto con las papas, la piña, las alubias y el azafrán. Llevar al hervor, bajar el fuego, corregir la sazón y dejar cocer por 20 minutos más.

ENTRADA

Potaje de lentejas con queso de cabra

(10 PORCIONES)

- > 4 tazas de lentejas
- > Agua (la necesaria)
- > 3 cucharadas de aceite de oliva virgen
- > 1 taza de elote desgranado
- > 1/2 taza de cebolla blanca finamente picada
- > 1 cucharada de ajo sin piel finamente picado
- > 3 zanahorias cortadas en cubos de aproximadamente 1 centímetro
- > 3 papas cortadas en cubos de

- aproximadamente 1 centímetro
- > Sal (en cantidad al gusto)
- > 3 calabacitas cortadas en cubos de aproximadamente 1 centímetro
- > 3 quesos de cabra desmoronados (de aproximadamente 60 gramos cada uno)

PREPARACIÓN ⌚ 1 hora

Poner a cocer las lentejas y, una vez lista, reservarlas con todo y caldo.

Aparte, en una sartén con el aceite de oliva guisar el elote, la cebolla, el ajo y la zanahoria.

Una vez dorado todo, incorporar las lentejas con el caldo y luego las papas. Bajar el calor y cocinar por espacio de 15 a 20 minutos. Rectificar la sazón, apagar el fuego e incorporar la calabacita.

Al servir, desmoronar un poco de queso de cabra encima de cada plato de potaje.

Rebanadas

CONY DELANTAL
cony.de.lantal@mural.com

“La Gentilezza” Espressamente Illy

Hace un buen rato que no me daba la vuelta por **Espressamente Illy** ubicado en **Providencia** y me llevé una grata sorpresa, no sólo en la cuestión gastronómica sino en un detalle que me parece digno de compartir.

Resulta que nos lanzamos toda la familia pues era el cumpleaños de una de mis hijas y terminando de desayunar, veo que en una de las mesas de la entrada estaba sentada una niña de unos 14 años, vestida de forma muy humilde, con un problema de estrabismo muy severo y quizá, no lo puedo asegurar, con algún problema de retraso.

Lo primero que pensé y me arrepiento de ello, fue que cuando la vieran le pedirían que saliera. Pasaba el tiempo y nada sucedía. Para mi sorpresa, después de unos minutos, le llevaron un platillo, pan, y me parece que un jugo.

Todo lo comió apresuradamente pues se veía que tenía mucho apetito. Al final, cuando mi marido solicitó la cuenta, le habló al capitán y le pidió que cargara también la cuenta de la niña. A ello contestó que el restaurante pagaría el 50 por ciento y otro comensal ya se había ofrecido a pagar el otro 50 por ciento.

La niña terminó su desayuno, no sin antes meter en su bolsa los panes que sobraron de la canasta, agradeció a la hostess y al comensal que le había invitado el desayuno, y como llegó se fue.

Recuerdo que en mi reseña anterior hice un comentario y hoy después de dos años, **Espressamente Illy** me da una cachetada con guante blanco. En aquella ocasión escribí: “todos los comensales mostraban un aire de superioridad, ya saben, ceja levantada, pierna cruzada, mano en barbilla con ojos matadores”, y ahora me encuentro a una modesta niña de la calle sentada a mi lado, desayunando tranquilamente y ¡gratis!, gracias a la bondad del restaurante y de un comensal.

Me llevé un gran aprendizaje y no sólo yo sino toda mi familia. Gracias **Espressamente Illy** y gracias a ese héroe anónimo por su ejemplo y testimonio.

Del desayuno pues no le fallas, y aunque en esta ocasión todos pedimos muy conservadoramente huevos rancheros, molletes y chilaquiles, la verdad es que no solamente el servicio fue rápido sino el sabor muy bueno. Un detalle que realmente valoramos todas aquellas amantes de los chilaquiles, es que en la carta te piden que especifiques a tu mesero si tus chilaquiles los quieres crujientes o remojados. Me parece excelente que te den la opción para que decidas. Ya saben por cuáles me incliné y por supuesto no le fallé, estaban deliciosos...

BENVENUTO BIBIONE

No cabe duda que día con día se preparan mejor algunos restauranteros. Por el rumbo de **Guadalupe**, en el número **742**, el empresario de origen italiano, **Paolo Zanon**, abrió hace tres meses el restaurante **Bibione**.

Yo no sé si hay una invasión italiana, pero en últimas fechas los lugares de esta especialidad se han asentado con resultados positivos. El caso es que Bibione toma su nombre de una región de Italia cercana a Venecia con mucha historia y suaves playas, donde supongo nació Paolo quien, por cierto, llegó a Guadalajara hace nueve años.

Su carta es atractiva, tienen entradas frías y calientes, como la tarta de salmón o los calamares fritos. En cada apartado te recomiendan el vino con el que puedes maridar, por ejemplo, los cortes que ofrecen y así cada especialidad. Pastas, pizzas, carne y un apartado de camarones, integran su menú.

Estábamos a la mesa un grupo de amigas y todas coincidimos en pedir un par de entradas: pizza Calabrese, de 85 pesos y calamares fritos, de 90.

La primera llegó pronto, en una porción apenas suficiente para cuatro pero con muy buen sabor. Hecha en horno de leña, tenía salami, cebolla, aceituna negra, champiñones y mozzarella.

En el caso de los clamares estaban buenos, pero sigo prefiriendo los del **Italianni's**. Eso sí, el pelo que venía entre los pedacitos de calamar, resultó muy desagradable. Yo lo vi parecido al pelo de una brocha, pero todas dudaron y se horrorizaron con él. Aún así, dimos cuenta de todos y cada uno de los aritos de molusco.

En los platos fuertes, una de ellas pidió risotto funghi, de 110 pesos; otra pidió un calzone Siciliano, de 98 pesos y yo me incliné por unos ravioles cuatro quesos, de 90 pesos.

Todo llegó pronto y de muy buen sabor. El risotto de mi amiga, llevaba hongos porcini y champiñones frescos, con queso parmesano. Puede probarlo y estaba muy bueno, además de la abundante porción, se nota que lo hicieron con reducción de caldo de res, lo que le dio un sabor con mucha personalidad.

El calzone de la comadre era gigante, llevaba jamón, salami, berenjena, aceituna negra y queso mozzarella, bañado con una salsa pomodoro, que al parecer no la complació tanto. Ya no pudo terminarlo de tan grande.

De mis ravioles puedo decir que estaban deliciosos, la pasta, rellena de ricotta y espinaca, estaba al dente y bañada con salsa de cuatro quesos con perfume a vino blanco y perejil. La porción también me permitió compartir con los demás, que disfrutaron de ellos.

Me parece que la visita fue provechosa, el servicio fue atento y rápido, pero cuando lleguen los tiempos de calor le van a sufrir todos los comensales porque el ambiente se sentía algo sofocado. Así que tendrán que poner un airecito lo más pronto posible...

FALLIDA MAÑANA SIN DESAYUNO
Pues resulta que me habían recomendado ir a los shawarmas de la llamada **Plaza Iteco**, en el restaurante **Arbany's**.

Llegué hasta allá y me encontré con la novedad de que estaba cerrado. Un tanto desilusionada intenté desayunar algo en los múltiples lugares que ahí se asientan. Mi última opción era Starbucks, primero por los precios y luego porque tenía la intención de comer algo nuevo.

En las marquesinas anunciaban a lonches **Gemma**, así que también lo consideré, pero ya cerró. Entré a **Las Yescas**, de comida española y lo que me ofrecían era paella y pulpos a la gallega, pero honestamente no pretendía desayunar algo tan pesado a esa hora.

Puede ver que la mayoría de los locales abren hasta la una de la tarde, y la mayoría comentó que los estudiantes nomás no compran nada. ¿Qué desayunan entonces? Lo que se me hace triste primero para los empresarios es que le apostaron a una plaza que se llama Iteco, cuando además, está en la entrada del **Tec Milenio**, pero no se aparece el mercado que se supone debía ser el natural para ellos. Lo bueno es que los oficinistas y empresas cercanas les hacen el gasto. Eso sí, tristemente abundan los bares y micheladas.

Después de recorrer la plaza entera, con el estómago vacío, decidí, finalmente, llegar a **Starbucks**. Con la idea de no gastar tanto pedí solamente un yogurt con fruta, de 38 pesos. Al intentar pagar, me salieron con el chiste de que no tenían cucharitas. A cambio me ofrecieron un tenedor; ¿Se imaginan?, ¿Cuánto me hubieran tardado en comer el yogurt? Seguramente ese día no vendieron ninguno de los que tenían en el refrigerador por esa razón, pero se me hizo increíble.

Me quedé con la panza vacía y con ganas de probar los shawarmas, pero la experiencia fue de lo más bizarra...



¡A probar mezcal!

PRESENTAN DESTILADOS.- Con el lanzamiento del Om Chenin Blanc, una conferencia de mezcales y una cata mezcalera dirigida por Lorenzo García Guerra arrancarán las Sesiones del Mezcal en el País, y de miércoles 28 de enero, a las 21:00 horas, en la terraza del restaurante Tinto y Blanco.

En ella presentarán Las Mesitas, su marca de mezcales de diferentes regiones de México, la cual se estrena con un mezcal de Oaxaca de Santa Ana del Río, hecha en colaboración con Los Danzantes, y una raicilla de San Sebastián del Oeste, hecha con

Destiladora del Real.

“Saint Vincent, además de ser importadores, tenemos el compromiso de apoyar la agricultura sustentable en las diversas regiones productoras del mezcal en el País, y de hacerle llegar tanto a los centros de consumo como a nuestro público unos mezcales extraordinarios”, menciona el copropietario Javier Orozco, quien invita a participar en este evento sin costo, únicamente confirmando la asistencia al 3188-0355.

Areli Ávila