

RECETAS

para

Triunfar

INVIERNO 2020

CHEF URBAN







© 2020 Edición interactiva

México, Ciudad de México

PRIMERA EDICIÓN

Queda estrictamente prohibida su reproducción por cualquier medio mecánico o electrónico sin la autorización escrita del titular.

www.chefgerardourban.com

CHEF **URBAN**

ÍNDICE

Presentación	1
Pan francés de Brioche	2
Tapas de brie y cebolla caramelizada	4
Tamalitos de frijol en salsa suiza	6
Sopa de camote y especias	8
Róbalo cítrico	10
Estofado de res en vino tinto	12
Papas, parmesano y bacon	14
Papas en cerveza oscura y oliva	16
Verduritas rostizadas	18
Ensalada de frutos salvajes	20
Tejas de chocolate y frutos secos	22
Gelatina de rompopo	24
Ponche aromático dorado	26
Vino caliente	28
Glosario	29

¡Hola! Te quiero agradecer por estar leyendo este contenido que se conformó con un gran equipo de múltiples talentos, estoy seguro que te va a encantar.

El año 2020 nos trajo circunstancias impensables y que nos hizo evaluar nuestras metas, sentimientos y prioridades. Un año lleno de cambios.

Yo lo quiero ver como un período de evaluación y renovación.

A través de la cocina me permito imaginar, soñar, agradecer y compartir con todos lo que más me apasiona. Y es por eso que decidí la creación de este recetario que permitiera que cualquier persona que de igual manera le gusta soñar y disfruta de cocinar. Pueda compartir con los que más quiere, recetas que nos reconfortan el alma.

Además complementamos con vídeo recetas para que juntos creemos el menú perfecto y veas todas las recomendaciones que tengo para ti.

Cada receta es el cúmulo de experiencias, amistades y momentos que han conformado cada ingrediente y proceso que está aquí plasmado. Te invito a conformar tu receta para la vida y nunca olvides agregar tu sello a cada platillo que preparas.

Gerardo Urban



Pan Francés de Brioche

VAMOS A DESAYUNAR



Ingredientes:

- 8 rebanadas de pan brioche
- 200 de leche
- 2 huevos
- 1 taza de tu fruta fresca favorita
- 1 taza de agua
- Azúcar al gusto
- Licor de naranja
- 60 gr de mantequilla
- Miel maple
- Azúcar y Canela en polvo

VÍDEO RECETA
CHEFURBAN

Procedimiento

1. Lavar, desinfectar y cortar las fresas en cuartos
2. En un sartén colocar mantequilla, fresas, el agua, azúcar y hervir por 5 minutos
3. Agregar el licor de naranja y reservar

1. Cortar el pan brioche en rebanadas de 3 cm aproximadamente
2. Mezclar azúcar y canela en polvo. Reservar
3. Mezclar en un bowl leche, huevo, miel maple, vainilla y revolver
4. Remojar la rebanada de pan en la mezcla anterior
5. En un sartén con mantequilla colocar el pan y dar vuelta
6. Retirar el fuego, espolvorear con azúcar y canela
7. Servir con las fresas y un poco más de miel de ser necesario





Tapas de Brie y Cebolla Caramelizada

PARA COMPARTIR



Ingredientes:

- 1 baguette rústico
- 190 gr de queso brie
- 2 cebollas
- 30 gr de mantequilla
- 150 ml de agua
- 2 cdas de azúcar
- 50 gr de flor de jamaica
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Hierbas de olor

CHEFURBAN

Procedimiento

1. Cortar el baguette en rebanadas delgadas, colocar en una bandeja y aplicar hilos de aceite de oliva, sal, pimienta y hierbas de olor. Hornear hasta que esté tostado o puedes hacerlas en un sartén y voltear.
2. Cortar la cebolla en rebanadas delgadas
3. En un cazo colocar la cebolla rebanada, el agua, el azúcar, mantequilla, la flor de jamaica y calentar a fuego bajo hasta que toda la mezcla esté suave y haya perdido casi todo el líquido.
4. Cortar el queso brie en rebanadas y colocar en cada tapa de baguette.
5. Añadir un poco de la cebolla caramelizada a cada tapa
6. Puedes decorar con una ramita de tomillo



Tamalito de Frijol y Salsa Suiza

PARA LA POSADA PERFECTA



Ingredientes:

- 250 gr de masa de maíz
- 400 gr de Frijol refrito
- 100 gr de manteca de cerdo
- Hojas de plátano
- 500 gr de tomate
- 1/4 de cebolla
- 1 diente de ajo
- 200 ml de agua
- Cilantro fresco
- 500 ml de crema
- Sal

CHEFURBAN

Procedimiento

1. En un bowl (también lo puedes hacer en batidora con el mismo proceso) colocar la masa de maíz, los frijoles refritos, la manteca, sal y revolver (si es necesario incorpora agua poco a poco) hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Cortar y pasar por fuego tu hoja de plátano (también puedes usar hojas de aluminio) servir en cada uno una pequeña porción 80 gr de mezcla de la masa de frijol y envolver.
3. Colocar en una vaporera y dar cocción aproximadamente 45 minutos.
4. Verificar desarrollando un tamalito y revisar que la mezcla no se pegue a la hoja.
5. Para la salsa asar el tomate, la cebolla y el ajo (puedes añadir chile verde)
6. Licuar junto con el agua, el cilantro fresco, la crema y sazonar con la sal.
7. Calentar y reservar
8. Para servir: abrir el tamalito en un plato y bañar con la salsa caliente



Sopa de Camote y Especias

EL INICIO PERFECTO



Ingredientes:

500 gr de Camote amarillo

1/2 pieza de cebolla

1 diente de ajo

1.5 litros de agua o fondo de verduras

Sal y pimienta

Jengibre en polvo

Nuez moscada

Clavo

Para decorar croton y queso de cabara

VIDEO RECETA
CHEFURBAN

Procedimiento

1. Pelar y cortar el camote en cubos pequeños
2. En aceite de oliva sofreír a fuego bajo el camote y 1/2 cebolla en trozos hasta obtener coloración ligera aproximadamente 20 minutos. Mover constantemente hasta que el camote esté suave del centro.
3. Agregar 1 diente de ajo y sofreír
4. Licua perfectamente con agua o fondo
5. Regresar al fuego y sazonar con sal, pimienta negra, Jengibre en polvo, nuez moscada, clavo.
6. Agregar una ramita de tomillo
7. Cocinar a fuego medio por 10 minutos y retirar el tomillo.
8. Tostar el pan y servir con un poco de queso de cabra.

Servir caliente en un tazón, acompañar con hilos de aceite de oliva y decorar con el croton con queso de cabra.





Robálo Cítrico a la Plancha

DE OTRO MUNDO



Ingredientes:

- 4 pzas de filete de robálo
- 4 limones eureka
- 120 gr de blanco de poro
- 120 gr de espárragos
- Hojas de perejil
- 4 cdas de aceite de oliva
- Sal y pimienta
- 4 hojas de papel aluminio u hoja de plátano

CHEFURBAN

Procedimiento

1. Lavar, quitar la corteza y cortar los espárragos
2. Cortar en rebanadas el limón eureka
3. Lavar y cortar en rebanadas delgadas el blanco de poro
4. Lavar, desinfectar y deshojar el perejil
5. Cortar y pasar por fuego las hojas de plátano u obtener hojas de papel aluminio grandes colocar nuestro filete de róbalo en caso de que tenga piel que esté en contacto con el aluminio. Poner los espárragos, el blanco de poro, sal, pimienta, las rodajas de limón eureka y terminar con hilos de aceite de oliva. Cerrar el empaque.
6. Dar cocción sobre un comal o sartén colocando 8 minutos aproximados de cada lado a fuego medio.
7. Para servir llevar el sobre completo al plato y que nuestros invitados experimenten la sorpresa.



Estofado de Res en Vino Tinto

EL FAVORITO DE TODOS



Ingredientes:

- 1 kg de filete de res
- 50 gr de mantequilla
- 1 cda de harina de trigo
- 500 gr de verduras mixtas (cebolla cambray, zanahoria y hongos)
- Sal y pimienta
- Laurel
- 500 ml de vino tinto
- 1.5 lt de agua o fondo de res
- Para decorar perejil frito

VIDEO RECETA
CHEFURBAN

Procedimiento

1. Cortar en cubos pequeños la carne de res
*Recomendable marinar en el refrigerador 12 horas cubierta con el vino.
2. En una olla agregar bastante aceite de oliva y añadir la carne de res.
Sofreír.
3. Añade un bloque de mantequilla y espera a que derrita
4. Incorporar 1 cucharada de harina de trigo
5. Agregar 500 gr de mix verduras lavadas y cortadas en tamaño bocado.
(cebolla, Zanahoria, hongos)
6. Aromatizar con sal de grano, pimienta negra, laurel
7. Cubrir con 500 ml vino tinto
8. Rellenar con agua o fondo de res.
9. Cocción tradicional (1 hora fuego bajo) (en exprés 45 min)
10. Decorar con el perejil





Papas, Parmesano y Bacon

LA ESTRELLA EN CUALQUIER LUGAR



Ingredientes:

- 4 papas medianas
- 500 ml de crema para batir
- 150 gr de queso parmesano
- 150 gr de tocino
- 1/2 cebolla
- 2 dientes de ajo
- Romero
- Para decorar queso parmesano
y Romero fresco

Procedimiento

1. Lavar, pelar y rallar la papa. Reservar en agua fría.
2. Cortar en cuadros finos la cebolla, el ajo y el tocino. Reservar
3. Escurrir la papa
4. En una olla, agregar el tocino, la papa y sofreír a fuego bajo con su propia grasa hasta que tenga coloración ligera.
5. Agregar la cebolla y el ajo, acitronar.
6. Una vez que todo tenga ligera coloración, incorporar la crema para batir la rama de romero y el queso parmesano. Mover constantemente.
7. Esperar a que se funda y retirar del fuego.
8. Retirar la rama de romero y servir en recipientes

Para decorar incorporar más queso en la superficie y una ramita de romero.





Papitas en Cerveza Oscura y Oliva

PARA TODA OCASIÓN



Ingredientes:

500 gr de papas cambray
CN de agua
350 ml de cerveza oscura
20 gr de mantequilla
80 ml de aceite de oliva
2 dientes de ajo
2 cdas de azúcar
2 cdas de mostaza Dijon
Sal y pimienta
Mejorana

CHEFURBAN

Procedimiento

1. Lavar y perforar con un tenedor o punta las papitas cambray para que durante la cocción absorban más sabor. Poner en cocción desde agua fría con la cantidad necesaria sin sal.
2. Una vez obtenida la cocción escurrir el agua y reservar.
3. En una olla colocar la mantequilla, el aceite de oliva, la cerveza, la mostaza Dijon, pimienta, mejorana, el azúcar y los dientes de ajo pelados.
4. Incorporar las papas en la mezcla anterior y llevar a fuego bajo hasta que reduzca a la mitad.
5. Verificar sazón y servir en un recipiente para compartir decorado con ramitas de mejorana.



Verduritas Rostizadas

MUY TOP Y LIGERAS



Ingredientes:

- 100 gr de zanahoria
- 100 gr de cebollitas cambray
- 220 gr de elotitos cambray
- 1 pimiento rojo
- 2 calabacitas italianas
- Salsa Inglesa al gusto
- 1 limón
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

CHEFURBAN

Procedimiento

1. Lavar y reservar los vegetales
2. La zanahoria cortarla en tamaño bocado
3. Las cebollitas cambray quitar la parte verde y reservar
4. Cortar el pimiento en cubos medianos
5. Cortar las calabacitas en medias lunas
6. Escurrir y reservar los elotitos cambray
7. En un sartén colocar aceite de oliva y la zanahoria a fuego medio hasta que se empiece a realizar la cocción. Incorporar las cebollitas, el pimiento los elotes cambray y por último las calabacitas.
8. Añadir más aceite de oliva en caso de ser necesario y lograr una coloración media en todos los vegetales.
9. Para terminar exprimir el jugo de limón, agregar las gotas de salsa inglesa y rectificar con sal y pimienta.



Ensalada de Frutos Salvajes

SÚPER REFRESCANTE



Ingredientes:

- 2 tazas de mix de lechugas
- 100 gr de fresas
- 1 manzana roja
- 50 gr de frambuesa
- 50 gr de zarzamora
- 150 gr de nuez de la India sin sal
- 125 gr de yogurth natural
- Ralladura de 1 limón
- Sal y pimienta

CHEFURBAN

Procedimiento

1. Lavar, desinfectar y trocear con las manos el mix de lechugas. Reservar
2. Lavar y desinfectar los frutos. Reservar
3. Para el aderezo mezclar el yogurt natural con la ralladura de limón, añadir sal y pimienta.
4. Justo antes de servir cortar la manzana en gajos y colocar sobre el mix de lechugas, añadir los frutos rojos y espolvorear con nuez de la india.
5. Servir con el aderezo.





Teja de Chocolate y Frutos Secos

MEMORABLES



Ingredientes:

400 gr de chocolate blanco

150 gr de tus frutos secos favoritos

VIDEO RECETA
CHEFURBAN

Procedimiento

1. Preparar una bandeja con papel antiadherente
2. Cortar de la forma deseada el mix de frutos secos
3. Fundir el chocolate en el microondas en rondas de 30 segundos o en baño maría.
4. Verter sobre la bandeja y distribuir
5. Agregar el mix de frutos antes de que el chocolate se solidifique
6. Una vez que endureció separar del papel y romper.
7. Guardar en un recipiente





Gelatina de Rompope

LA MÁS PRÁCTICA E INFALIBLE



Ingredientes:

- 360 ml de leche evaporada
- 387 ml de leche condensada
- 250 ml de leche
- 180 ml de rompope
- 30 gr de grenetina
- 100 ml de agua
- 100 gr de almendra fileteada para decorar
- Y 150 gr de frutos rojos

Procedimiento

1. En una olla mezclar la leche, la leche evaporada, condensada. Llevar a fuego bajo y mover constantemente
2. Hidratar la gredina con 100 ml de agua y fundir a baño maría o unos segundos en el microondas evitando la ebullición.
3. Una vez líquida incorporar a la mezcla caliente de las diversas leches e incorporar correctamente.
4. Verter la mezcla en un recipiente grande o individual, enfriar a temperatura ambiente y terminar en el refrigerador 1 hora más.
5. Una vez lista decorar con almendra fileteada y frutos. ¡Puedes agregar más rompopé!



Aromático Ponche Dorado

EL MÁS DELI



Ingredientes:

- 1 piloncillo grande
- 2 ramas de canela
- 2 manzanas amarillas
- 4 guayabas
- 4 cañas
- 4 lt. de agua
- 2 clavos & anís estrella

VIDEO RECETA
CHEFURBAN

Procedimiento

1. Lavar y cortar en 4 la manzana y la guayaba
2. Lavar y cortar la caña en palitos
3. En una olla incorporar el agua y el piloncillo, dejar hervir.
4. En un pedazo de manzana encajar los clavos de olor y agregar al agua hirviendo junto con el resto.
5. Agregar el anís estrella. Hervir.
6. Retirar la manzana con los clavos de olor y el anís.
7. Servir caliente y decorar con la misma fruta del ponche.





Vino Caliente

DIFERENTE Y CON UN SELLO ESPECIAL



Ingredientes:

- 1 botella del mejor vino tinto (750 ml)
- 120 gr de azúcar o 12 gr de sustituto
- 100 gr de ciruelas pasa sin hueso
- Ralladura de 2 naranjas y 1 limón
- 2 clavos
- 1 ramita de canela
- Pizca de nuez moscada
- 1 cdita. de esencia de Vainilla

CHEFURBAN

Procedimiento

1. Colocar los clavos de olor en una de las ciruelas para poderlos retirar después.
2. En una olla mezclar todos los ingredientes y llevar a fuego bajo
3. Esperar a que todos los sabores se infundan, retirar los clavos y la canela.
4. Servir acompañado de algunas ciruelas.

GLOSARIO

Aderezo: *Mezcla de ingredientes añadida a algunos platillos por sabor o complemento*

Antiadherente: *Por sus componentes evita la adherencia. Evita que las superficies queden pegadas*

Bowl: *Tazón*

Brioche: *Pan de origen francés de textura suave y esponjosa con sabores lácteos y a mantequilla*

Caramelizar: *Transformación de azúcar a caramelo*

Crotón: *Pan cortado y tostado*

Fundir: *Convertir alguna sustancia sólida a líquida generalmente a través de calor*

Grenetina: *Compuesto de origen animal, obtenido de cartílagos y huesos en presentación de polvo o láminas que tiene como función gelificar, espesar entre otros*

Hidratar: *Proporcionar agua a un elemento*

Homogénea: *“Que es igual”*

Infusionar: *Acción de extraer las sustancias orgánicas en líquido generalmente agua a través del calor*

Marinar: *Agregar a un género una salsa, adobo o condimento para otorgar sabor y color*

Mix: *Mezcla*

Mostaza Dijon: *Mostaza de origen francés de Borgoña, capital Dijon.*

Queso Brie: *Queso con corteza y de interior suave hecho con leche de vaca. De origen francés Brie*

Vaporera: *Utensilio de cocina que se compone de dos partes, abajo se coloca un medio líquido que recibe calor indirecto para generar vapor y en la parte superior una rejilla dónde se coloca el género para la cocción.*