

COCINA CON SABOR

¡COLECCIONA
TU SET
DE CUCHILLOS
OSTER
DE 8 PIEZAS!

IVÁN TAPIA
Chef e influencer



el Popular

Hola, soy Iván...

Soy de la ciudad de Talara, y como todos saben, en el norte se come rico, así que me siento muy afortunado de haber nacido en esas tierras hermosas, con ingredientes perfectos y rodeado de personas que tienen esa '**magia**' culinaria en las manos.

Desde muy pequeño sentí fascinación por la cocina, lo que hizo que mis platos formen parte de mis tradiciones familiares. Luego de estudiar cocina, decidí usar las redes sociales para compartir todo lo aprendido. Incluso, esos tips que siempre nos ayudan a mejorar esos platos sencillos, pero ricos, que llevamos a nuestra mesa familiar.

Hoy me siento muy feliz de que ustedes sigan mis preparaciones y sobre todo que mis recetas lleguen a sus familias o negocios.

¡Espero que disfruten este recetario!

@chefivantapia

TIPOS DE CUCHILLOS



CUCHILLO MULTIUSOS

Corta y pica ingredientes pequeños como ajo y verduras.



CUCHILLO PELADOR

Sirve para pelar frutas y verduras con precisión.



TIPOS DE CUCHILLOS



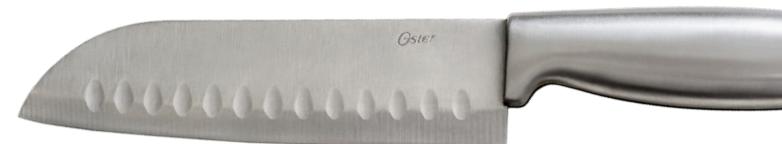
CUCHILLO FILETERO

Sirve para filetear pollo, carne o pescado.



CUCHILLO SANTOKU

Rebana, corta o pica verduras, carne y hasta pescados.



CUCHILLO CHEF

Pica, rebana y cortar todo tipo de alimentos.



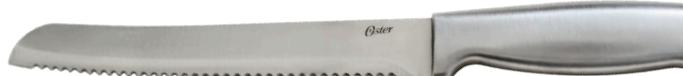
HACHA

Corta carnes y verduras duras de forma potente y precisa.



CUCHILLO PANERO

Corta pan, bizcochos, pasteles y algunas frutas o verduras.



TIJERA

Corta carnes, verduras y hierbas, así como abre envases y empaques.



el Popular

¿COMO CUIDAR TUS CUCHILLOS?



1. **Lava tus cuchillos a mano:** Pero hazlo con agua tibia y jabón de cocina, inmediatamente después de usarlos. Nunca los dejes en remojo porque puedes dañar la hoja y el mango.



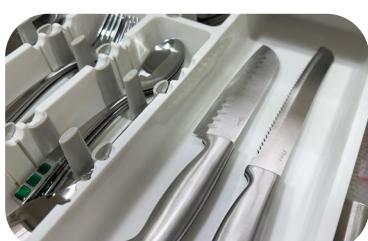
2. **Sécalos con un paño de algodón:** Así evitarás corrosión y manchas en las hojas .



3. **Mantén el filo:** Afila tus cuchillos con regularidad, así es más seguro y eficiente.



4. **Usa el cuchillo correcto:** Emplea el tipo de cuchillo apropiado para cada tarea. No uses un cuchillo delicado para cortar carne con hueso o pan, ya que podrías dañarlo.



5. **Almacenamiento seguro:** Evita guardarlos sueltos en un cajón. Utiliza un bloque de cuchillos, una barra magnética o un cajón con separadores para que no se rocen entre sí y para prevenir accidentes.





Tiempo de
preparación:
30 minutos

Números
de platos:
4

TALLARINES VERDES CON APANADO DE RES

Ingredientes:

Para la salsa de tamarindo:

- 1/2 kilo de fideos espagueti o de tu preferencia
- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- 200 gramos de espinaca
- 1 taza de hojas de albahaca
- 1 taza de crema de leche o leche evaporada
- 100 gramos de queso fresco
- 30 gramos de queso parmesano
- 50 gramos de pecanas
- Aceite vegetal
- Sal al gusto

Para las milanesas:

- 4 filetes de res
- 1 cucharadita de ajo molido
- 200 gramos de pan rallado
- Sal al gusto
- Pimienta negra al gusto
- Aceite vegetal

¡TIP!

Esta pasta es deliciosa, incluso acompañada con un huevo frito o con un pollo apanado.

Preparación:

PASO 1:

Para esta preparación, te recomiendo hervir la pasta y hacer la salsa simultáneamente, pues esta receta es rápida y simple. Recuerda que los fideos deben hervirse solo con sal, no necesitan aceite, y el tiempo de cocción —para que estén al dente como me gustan, o bien cocidos— lo puedes ver al reverso de cada empaque.

PASO 2:

Pon en una olla un chorrito de aceite y cuando esté caliente agrega la cebolla y los ajos picados en trocitos pequeños. Déjalos que se cocinen, sin descuidar la preparación, durante unos 3 minutos y no dejes que se quemen.

PASO 3:

Una vez dorados, añade las hojas de espinaca y albahaca previamente lavadas y escurridas, y cocínalas durante unos 2 o 3 minutos más, hasta que las hojas se reduzcan completamente en el aderezo.

PASO 4:

Agrega ahora la crema de leche o la leche evaporada, integra todo durante un par de minutos y, así como está, lo llevas a la licuadora con el queso fresco, el queso parmesano, las pecanas y deja que se forme una rica crema. Si sientes que está muy espesa, añade más crema de leche o un chorrito de leche evaporada. Prueba la sal, pues ahora todo está listo para mezclar la salsa con el fideo.

PASO 5:

A los filetes de res, agrégales sal, pimienta negra y ajo molido. Deja que reposen durante 5 minutos.

PASO 6

Con ayuda de una piedra o un martillo de carnes, "apaná" por ambos lados con el pan rallado. Puedes utilizar una bolsa estirada para facilitar el apanado.

PASO 6

Fríe los apanados en una sartén con un poco de aceite durante unos 3 o 4 minutos por lado. Sírvelos junto con el tallarín verde.

CUCHILLO CHEF

Un cuchillo de chef sirve para picar, rebanar y cortar todo tipo de alimentos, como verduras, carne y pescado. Es un cuchillo muy versátil, pues su longitud y peso son ideales para tareas variadas en la cocina.







Tiempo de
preparación:
50 minutos

Números
de platos:
6

SANCOCHADO

Ingredientes:

- 1 kilo de sancochado de res
- 1/2 kilo de panceta de chancho (opcional)
- 4 papas blancas grandes
- 1/2 kilo de yuca
- 1 zanahoria grande
- 4 ramas de apio
- 1 trozo grande de poro
- 1 nabo grande
- 2 choclos
- Orégano al gusto, fresco o seco
- 1 ramita de culantro
- Sal al gusto

¡TIP!

Si quieres disfrutar al máximo este plato, te recomiendo dos cosas: una es servirlo acompañado de arroz o también puedes verterle un poco de arroz al caldo; y también preparar una salsa a base de cebolla roja picada en cuadraditos, un poquito de culantro y rocoto picado finamente, queso fresco en trocitos, aceite, limón, sal y pimienta. Un perfecto acompañamiento.

Preparación:

PASO 1:

En unos 4 litros de agua, sancocha la carne de res trozada junto con orégano, el culantro y una cucharadita de sal. Deja que hierva durante unos 40 minutos. En este paso puedes elegir solo carne de res o mezclar con otro tipo de carne, como panceta de cerdo.

PASO 2:

Cuando la carne esté casi lista, retírala de la olla y resérvala; al mismo tiempo, retira el orégano y el culantro.

PASO 3:

En el caldo agrega todas las verduras trozadas a tu gusto, las papas cortadas en dos, la yuca y los choclos enteros o en trozos. Para el sancochado, los trozos de las verduras deben ser grandes. Deja que se cocinen durante unos minutos y luego retira todo. Rectifica la sal en el caldo.

PASO 4:

A la hora de servir este sancochado te recomiendo colocar en un plato la carne, las verduras, las papas, la yuca y el choclo; pero el caldo, aparte.

CUCHILLO SANTOKU

Su nombre significa tres virtudes ya que puedes rebanar, cortar o picar verduras, carne y hasta pescados...es un cuchillo ideal para tareas diarias en la cocina. Cuenta con una hoja más ancha y menos curvada que un cuchillo de chef tradicional, lo hace ideal para tareas diarias y los alveolos a lo largo de la hoja también ayudan a evitar que los alimentos se peguen.







Tiempo de
preparación:
50 minutos



Números
de vasos:
4

QUINUA CARRETILLERA

Ingredientes:

- 1/2 taza de quinua
- 2 manzanas
- 1 membrillo
- 2 rodajas grandes de piña
- 1 1/2 litros de agua
- 5 cucharadas de azúcar rubia
- 5 rajitas de canela
- 7 clavos de olor
- 1 cucharada de chuño

Preparación:

PASO 1:

Pon el azúcar en una olla a fuego muy bajo hasta que se derrita completamente. Luego agrega el agua, las cáscaras de las manzanas, el membrillo, la piña, la canela y el clavo de olor. Tapa la olla y deja que hierva durante 20 minutos.

PASO 2:

Retira las cáscaras y agrega la quinua bien lavada junto con las manzanas, el membrillo y la piña trozada; deja que hierva durante unos 30 minutos más.

PASO 3:

Pasa por un colador fino todas las frutas cocidas. Puedes hacerlo retirando la olla del fuego y sacándolas de la cocción; luego las devuelves a la olla.

PASO 4:

Diluye el chuño en un chorrito de agua fría y, una vez disuelto, agrégalo a tu preparación que ya se encuentra en el fuego. Muévelo rápidamente para que se espese ligeramente. Prueba el azúcar y ya estará listo.

¡TIP!

Esta preparación es un clásico peruano ideal para el desayuno familiar. Podrías agregar un poco más de fruta trozada, así te saldrá un poco más espesa.

CUCHILLO PELADOR

Un cuchillo pelador sirve para pelar frutas y verduras con precisión, así como para otras tareas de detalle en la cocina, como cortar ingredientes pequeños o crear guarniciones. Su hoja estrecha, fina y a menudo ligeramente curvada permite un control preciso, minimizando el desperdicio de alimento.



el Popular



AEROPUERTO



Tiempo de
preparación:
30 minutos



Números
de plato:
4

Ingredientes:

- 1/4 de kilo de fideos chinos
- 1 cucharadita de kion rallado o picado bien pequeño
- 4 huevos
- 400 gramos de pollo
- 30 mililitros de sillao claro
- 1/2 pimiento grande (opcional)
- 4 tazas de arroz cocido
- 80 gramos de frejol chino
- 1 cucharada de aceite de ajonjolí (opcional)
- 1 cucharadita de salsa de ostión (opcional)
- 1/2 taza de cebolla china picada
- Aceite vegetal
- Sal y pimienta al gusto

¡TIP!

Si no deseas hacer una tortilla, puedes mezclar los huevos en la misma sartén después de saltear el pollo. Este plato lo puedes servir junto con unos deliciosos wantanes fritos acompañados de salsa de tamarindo.

Preparación:

PASO 1:

En agua hirviendo, vierte los fideos chinos, pero solo durante 3 minutos; luego escurre el agua y resérvalos. Para esta preparación puedes usarlo así; pero también tienes la opción de freírlos un poco en aceite caliente para tener una textura un poco crocante. Cuestión de gustos.

PASO 2:

Prepara 2 tortillas usando dos huevos en cada una, con una pizca de sal y otra de pimienta. Pícalas en cuadraditos y resérvalas.

PASO 3:

Haz un aceite de kion colocando en una pequeña sartén un chorrito de aceite y dora 1 cucharadita de kion rallado. Deja que se cocine durante 2 minutos a fuego bajo y resérvalo. Esto se usará después.

PASO 4:

En una sartén grande, echa un chorrito de aceite vegetal. Cuando esté bien caliente, y a fuego máximo, añade el pollo en trozos sazonado previamente con un chorrito del sillao que usarás. Deja que se cocine durante unos tres minutos, moviéndolo constantemente. Cuando veas que está cocido, retíralo y resérvalo.

PASO 5:

En la misma sartén, saltea rápidamente el frejol chino con el pimiento (opcional) durante 1 minuto y luego agrega el arroz cocido (lo mejor es que este sea de un día anterior). A continuación, reincorpora el pollo, la tortilla picada, agrega el fideo cocido, el aceite de ajonjolí, el sillao, el aceite de kion y la salsa de ostión. Saltea la preparación durante 2 minutos más y finaliza agregando cebolla china. Listo para servir.

TIJERA

Las tijeras de cocina sirven para una amplia variedad de tareas culinarias, que incluyen cortar carnes, verduras y hierbas, así como abrir envases y empaques. Pero también las puedes usar para otras funciones como descamar pescado, romper nueces y abrir botellas. Es una herramienta versátil que no puedes faltar en tu cocina.





CORDON BLEU



Tiempo de
preparación:
20 minutos



Números
de platos:
4

Ingredientes:

- 4 filetes de pechuga de pollo
- 4 tajadas de jamón inglés
- 4 tajadas de queso édam
- 2 huevos batidos
- 100 gramos de harina sin preparar
- Pan rallado
- Papel film o palitos mondadientes
- Aceite vegetal
- Sal al gusto
- Pimienta negra al gusto

Para la salsa:

- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de harina preparada o sin preparar
- 3/4 a 1 taza de leche fresca
- 1/2 cucharadita de mostaza (opcional)
- 30 gramos de queso parmesano rallado
- Orégano seco
- Nuez moscada al gusto
- Sal al gusto

¡TIP!

Esta receta es deliciosa. Puedes usar en el relleno el queso que más deseas, como mozzarella, gouda o paria. Opcionalmente puedes agregar un toque de mostaza a la salsa: le da un sabor especial.

Preparación:

PASO 1:

Condimentar los filetes de pollo con sal y pimienta. Colocar jamón inglés y queso édam en el interior. Enrollarlos; recomiendo que lo hagas con ayuda de papel film para que quede más compacto; en caso contrario, puedes usar palitos mondadientes. Refrigéralos durante 2 horas o congélalos durante 30 minutos.

PASO 2:

Luego de esto, pasa los filetes de pollo por harina, luego por huevo batido y finalizamos con el pan rallado.

PASO 3:

Hay dos opciones para cocinarlos. La primera es freírlos en abundante aceite a fuego bajo durante unos 12 minutos, para que no se quemen. La segunda opción es freírlos en abundante aceite a fuego medio durante 4 o 5 minutos y luego retirarlos y llevarlos al horno en una bandeja a 180 °C durante 15 o 20 minutos más. Se corta en rodajas al instante para que no se enfrie el queso.

PASO 4:

Ahora, para la salsa, en una pequeña olla agrega mantequilla hasta que se derrita y luego adiciona la harina y que se cocine durante unos 3 a 4 minutos a fuego bajo.

PASO 5:

Adiciona poco a poco la leche sin dejar de batirla, para que no se formen grumos. Agrega nuez moscada, sal, mostaza (opcional) y queso parmesano. Sirve la salsa encima del pollo y decora con orégano seco.

CUCHILLO FILETERO

Un cuchillo filetero sirve para hacer cortes finos y precisos, especialmente para filetear pollo, carne o pescado. Su hoja larga, flexible y afilada es el punto clave para la precisión, así que puedes trabajar con destreza alrededor de los huesos, la piel y los tendones, permitiendo separar la carne en filetes uniformes o hacer láminas finas.







Tiempo de
preparación:
1 hora



Números
de porciones:
6

PAN CRUJIENTE

Ingredientes:

- 300 gramos de harina
- 12 cucharadas de agua templada
- 5 gramos de levadura seca o 15 gramos de fresca
- 1 cucharada de aceite de oliva o vegetal

Preparación:

PASO 1:

Disuelve la levadura en el agua templada y, una vez integrada, agrega la harina y el aceite de oliva.

PASO 2:

Mezcla todo primero con una espátula y luego pasa la preparación a tu mesa de trabajo para amasarla durante 8 minutos.

PASO 3:

Deja que la masa repose en un recipiente engrasado y tapado durante 10 minutos. Luego, amásala durante un par de minutos más.

PASO 4:

Forma una bola con la masa y llévala a reposar dentro de tu freidora de aire apagada, encima de papel manteca enharinado, hasta que doble su tamaño.

PASO 5:

Pasado ese tiempo, le haces a la masa, en el medio, un corte en forma de cruz; le salpicas un poco de agua, le pones un poco de harina por encima y dejas que se cocine a 180 °C durante 20 minutos; luego dale vuelta para volver a cocinarla durante 3 minutos más.

¡TIP!

Este pan, lo puedes rebanar y congelar en porciones hasta por tres meses. Y para descongelarlo, hazlo a temperatura ambiente o llévalo a tu freidora de aire a 160 °C durante unos 8 minutos.

CUCHILLO PANADERO

Un cuchillo panero sirve principalmente para cortar pan con corteza dura, ya que su filo con dientes puede desgarrar fácilmente la corteza sin aplastar el interior blando. También es útil para cortar bizcochos, pasteles y algunas frutas o verduras. Su longitud permite además cortar piezas enteras en un solo movimiento, y el filo dentado es clave para su función.







Tiempo de
preparación:
40 minutos



Números
de porciones:
4

TORTILLA DE BRÓCOLI

Ingredientes:

- 250 gramos de brócoli
- 4 huevos
- 1/2 cebolla roja o blanca
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 1/2 cucharadita de sal
- 4 hot dogs
- 1 taza de queso mozzarella

¡TIP!

A esta rica tortilla le puedes agregar champiñones picados, pero los salteas junto con la cebolla y el brócoli. También podrías reemplazar el hot dog por pollo deshilachado y hasta atún en trozos. Si no tienes queso mozzarella, usa cualquier queso que se derrita.

Preparación:

PASO 1:

Sancocha el brócoli bien lavado durante unos 3 minutos. Escurre el agua y resérvalo.

PASO 2:

Corta el brócoli y el hot dog en láminas o como prefieras.

PASO 3:

Vierte en una sartén un chorrito de aceite y saltea la cebolla picada en juliana durante unos 2 minutos. Luego agrega el brócoli picado en láminas y saltéalo durante un par de minutos. Retira y reserva la mezcla.

PASO 4:

Bate los huevos junto con la pimienta y la sal. Agrégales la preparación de brócoli y el hot dog picado. Mezcla todo y corrige la sal si es necesario.

PASO 5:

Toma una fuente refractaria y engrásala ligeramente, tanto en el fondo como en los bordes.

PASO 6:

Añade la mezcla y cubre toda la superficie con el queso mozzarella rallado.

PASO 7:

Lleva la preparación al horno precalentado a 180 °C durante 25 minutos, hasta que el queso se gratine.

CUCHILLO MULTIOUSOS

Un cuchillo multiusos sirve para una amplia variedad de tareas, tanto en la cocina como para trabajos generales. En la cocina, se utiliza para cortar y picar ingredientes pequeños como ajo y verduras o pelar papas. Fuera de la cocina, puedes cortar materiales como cuerda, plástico, cartón, entre otros.







Tiempo de
preparación:
50 minutos



Números
de platos:
6

CALDO DE GALLINA

Ingredientes:

- 1 kilo de gallina en trozos
- 1 ramita de apio
- 1 trozo pequeño de poro
- 1 zanahoria mediana
- 5 papas amarillas medianas
- 4 huevos sancochados y enteros
- 1/4 de kilo de fideos espagueti cocidos
- 8 tazas de agua fría
- 2 cucharaditas de orégano seco o unas ramitas de orégano fresco
- 1 trocito de kion
- Sal al gusto

¡TIP!

Te recomiendo agregar los fideos al caldo siempre y cuando los vayas a servir de inmediato; de lo contrario, mantenlos aparte, para que la pasta no se sobre cocine. Puedes seguir los mismos pasos de esta preparación y cambiar la gallina por pollo.

Preparación:

PASO 1:

En una olla, vierte el agua junto con la gallina trozada, el orégano y el trozo de kion ya chancado. Agrega sal y deja que se cocine a fuego medio durante unos 45 minutos o hasta que esté tierna; luego retira el trozo de kion y la rama de orégano.

PASO 2:

Transcurrido este tiempo, añade todas las verduras en trozos grandes junto con las papas peladas y cortadas en mitades; si las papas son pequeñas, ponlas enteras. Continúa con el fuego medio durante unos 15 minutos más, pero no descuides la preparación, pues cuando la papa esté cocida te recomiendo retirarla y reservarla.

PASO 3:

Una vez que la gallina esté suave y cocida, lleva todas las verduras directamente a la licuadora con un poco del caldo. Licúa todo y viértelo en la olla con caldo para que se espese; también puedes licuar un poco de la papa amarilla.

PASO 4:

Prueba la sal, y si sientes que necesita más líquido, agrega un poco más. Para terminar, añade los fideos cocidos solo para que se calienten, al igual que los huevos enteros ya hervidos.

HACHA

Un cuchillo hacha sirve principalmente para cortar carnes y verduras duras de forma potente y precisa, permitiendo tareas como trocear, picar o rebanar grandes piezas de carne con hueso, y cortar verduras resistentes.

