

28º Ciclo Talleres de Cocina Coacel 1988-2016.

www.coacel.cl

Empresa Sabores Para Alegrar

2º Taller sábado 7 de mayo 2016.

www.saboresparaalegrar.cl

Móvil: +56 9 42834604

e-mail: saboresparaalegrar@gmail.com



RECETAS DEL TALLER

I. PAN DE ARROZ/MANDIOCA/MAÍZ

Ingredientes

- 150 gramos de harina de arroz
- 150 gramos de fécula de mandioca
- 150 gramos de fécula de maíz
- 200 cc de agua
- 3 huevos
- 3 cucharadas de aceite
- 25 gramos de levadura fresca
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharadita de sal



Preparación

1. Se mide la levadura y la miel en un recipiente y se agrega parte del agua tibia. RESERVAR
2. Se mezcla en un bol la harina de arroz, fécula de mandioca, fécula de maíz y la sal. RESERVAR
3. En un recipiente se mezclan los huevos y el aceite. RESERVAR
4. Se toma el bol con las harinas y se agrega la levadura, los huevos y el agua. Se puede mezclar con batidora a velocidad media .
5. Se lleva a molde engrasado, se tapa con plástico y se deja en lugar tibio por 15 minutos.
6. Se enciende el horno inmediatamente y una vez pasados los 15 minutos, se lleva a temperatura suave (170°), por 40 minutos.
7. Se retira y se deja enfriar en rejilla.

Variaciones al pan:

Se puede agregar semillas (sésamo, lino, girasol, pepas de zapallo), aprox. 35 gr en total .

II. BIZCOCHO DE VAINILLA

Ingredientes

- 7 huevos grandes (separado claras de yemas)
- 140 gramos de azúcar
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 120 gramos de harina de arroz
- 1 cucharada de polvos de hornear
- 120 gramos de fécula de maíz
- 0,5 cucharadita de glicerina
- 0,5 cucharadita de goma guar



Preparación

1. Preparar un molde de 22 cm, enmantecado y forrándolo con papel de mantequilla.
2. En un bol, batir las yemas a blanco. RESERVAR
3. En otro bol, batir las claras a nieve. Cuando estén espumosas, espolvorear el azúcar de a poco y seguir batiendo, para integrar bien.
4. Agregar la esencia de vainilla, luego, agregar la glicerina.
5. Agregar las yemas de a poco y seguir batiendo, hasta que quede esponjosa y aireada
6. Agregar los ingredientes secos, pasados por cedazo (se debe hacer en un mínimo de 4 tandas)
7. Integrar en forma envolvente, cuidando de no bajar mucho el batido logrado.
8. Precalentar el horno
9. Volcar preparación en molde, llevar a horno a 180°, por 40 minutos e ir verificando la cocción. Una vez listo, dejar enfriar en rejilla.



III. PROFITEROLES

Ingredientes

240 cc de agua
120 gramos de mantequilla
72 gramos de harina de arroz
54 gramos de fécula de maíz
54 gramos de fécula de mandioca
Sal c/n
5 huevos



Preparación

1. En un bol colocar la harina de arroz, fécula de mandioca y fécula de maíz
2. En una olla poner el agua, sal y mantequilla y colocar a fuego hasta que hierva y la mantequilla esté derretida
3. Se toma la harina y se vuelca sobre la olla, revolviendo enérgicamente hasta que se desprege.



4. Se retira del fuego y se deja enfriar de 3 a 5 minutos
5. Se agregan los huevos de a uno y se mezcla con la mano.
6. Finalmente, se coloca la mezcla en una manga, y en una bandeja con papel se hacen los Profiteroles a la medida deseada.
7. Se hornea por 20 minutos a horno precalentado a 185-190°

