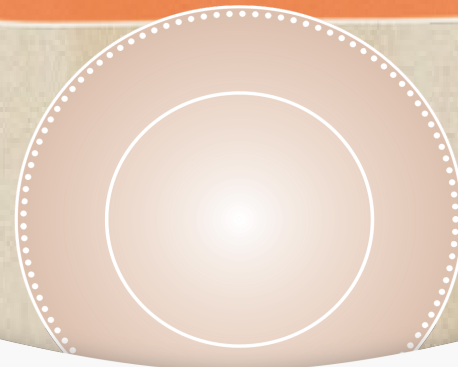


Recetas de cocina



con



Guarapo



UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA



PROYECTO DE INTERVENCIÓN TITULADO

“APLICACIÓN DE TÉCNICAS DE COCCIÓN EN LA
ELABORACIÓN DE RECETAS DE SAL Y DULCE
UTILIZANDO EL GUARAPO”

AUTORAS:

PAOLA ADRIANA GUTIÉRREZ SARMIENTO

TATIANA FABIOLA PULLA AGUIRRE

DIRECTORA:

MG. MARLENE JARAMILLO

El guarapo

En el Ecuador la producción de guarapo se da especialmente en las zonas tropicales y subtropicales, debido a que sus suelos son aptos para el cultivo de la caña de azúcar ya que los parámetros necesarios para el cultivo de la caña es temperatura humedad y luminosidad.

En la costa y oriente ecuatoriano se da en gran cantidad y en la sierra se da en menor medida, debido a que su clima en muchas zonas no favorece el cultivo de la caña.

El guarapo en el país es muy tradicional y se considera una bebida exquisita que se distingue de otras debido a que se adquiere directamente de la caña de azúcar y no se mezcla con hierbas lo que le hace ser muy diferente a un té o infusiones.



Mojito de guarapo

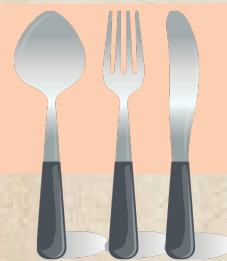
Ingredientes:

Mojito d guarapo
50 ml de güitig
10 gr de azúcar
12 gr de de limón
85 ml de guarapo
30 ml de ron blanco
1 gr de hierba buena



Preparación:

1. Colocar en un mortero las hojas de hierba buena, azúcar y el limón, aplastar hasta que el limón suelte su jugo y la hierba buena aromatiche la mezcla sin romper las hojas.
2. Colocar la mezcla en un vaso con hielo, agregar el ron y la güitig.
3. Decorar el vaso con hierba buena.



Indice

Panes

Pan costra con guarapo.....	2
Pan de sal con guarapo.....	3
Pan de guarapo con frutas confitadas.....	4

Entradas

Ensalada de cerdo y kiwi en vinagreta de guarapo.....	7
Budín de quínoa y guarapo.....	8
Camarones apanados marinados en guarapo.....	9
Alitas crocantes de pollo en salsa de guarapo y jengibre.....	10
Croquetas de arroz con salsa de soya y guarapo.....	11

Platos fuertes

Pollo laqueado en salsa de guarapo.....	12
Guiso de carne con guarapo.....	13
Lomo relleno con frutos secos marinado en guarap.....	14
Seco de chivo con guarapo.....	15
Tilapia al vapor con guarapo y cítricos.....	16
Costillas asadas marinadas en guarapo y especias.....	17

Postres

Profiteroles con crema y gelatina de guarapo.....	19
Tartaletas de pera en guarapo.....	20
Mousse de guarapo con caviar falso.....	21
Cheesecake de guarapo.....	22
Suspiro de guarapo.....	23
Cake de guarapo y nueces.....	24

Bebidas

Ponche tropical de guarapo.	26
Mojito con guarapo.....	27

Panes



Ponche tropical de guarapo



Ingredientes:

300 ml de guarapo

30 gr de piña

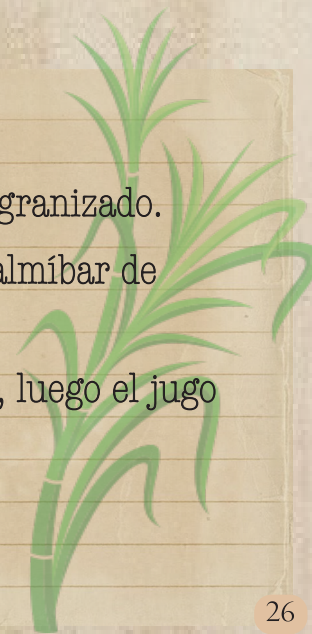
30 gr de naranja

10 gr de azúcar

10 gr de aguardiente

Preparación:

1. Triturar el hielo de guarapo hasta obtener granizado.
2. Licuar el guarapo, naranja, aguardiente y almíbar de guarapo hasta que espume.
3. Colocar el granizado de guarapo en el vaso, luego el jugo de piña sin cernir.
4. Por último colocar la mezcla de guarapo.
5. Servir bien frío.



Bebidas



Pan costra con guarapo



Ingredientes:

500 gr de harina
85 gr de azúcar
65 ml de miel de panela
50 gr de manteca vegetal
30 gr de manteca de chanco
57 gr de huevos
25 gr de levadura
150 ml de guarapo

Preparación:

1. Relizar un volcán con la harina e incorporar los huevos, manteca, azúcar, levadura, miel de panela y amasar, agregar poco a poco el guarapo y seguir amasando hasta que la masa tenga gluten.
2. Reposar la masa en conjunto por 20 minutos.
3. Bolear y reposar otros 20 minutos en forma de palanquetas, dar la forma de costra y colocar en las latas.
4. Leudar y hornear por 20 minutos a 180°C.

Pan de sal con guarapo



Ingredientes:

250 gr de harina de trigo
5 gr de sal
37 gr de azúcar
50 gr de manteca vegetal
10 gr de levadura
32 gr de huevos
125 ml de guarapo

Preparación:

1. Realizar un volcán con la harina e incorporar los huevos, manteca, azúcar, levadura, sal y amasar, agregar poco a poco el guarapo y seguir amasando hasta que la masa tenga gluten.
2. Reposar la masa en conjunto por 15 minutos.
3. Pesar, bolear y colocar directamente en las latas.
4. Dar forma y dejar leudar, pintar con huevo.
5. Hornear a 220°C por 12 min.

Cake de guarapo



Ingredientes:

116 gr de harina
63 gr de mantequilla
65 gr de azúcar
75 gr de huevos
70 ml de guarapo
4 gr de polvo de hornear
50 gr de nueces

Preparación:

1. Precalentar el horno a 180 grados.
2. Crear la mantequilla con el azúcar hasta que blanquee.
3. Incorporar de uno en uno los huevos.
4. Incorporar el guarapo y batir a velocidad baja.
5. Agregar la harina tamizada y batir hasta incorporar todo.
6. Agregar las nueces previamente enharinadas para evitar que se aglomeren en un solo lugar,
7. Colocar en un molde y llevar al horno por 30 min.
8. Enfriar y servir.

Suspiro de guarapo



Ingredientes:

200 ml de guarapo
120ml de leche condensada
30 gr de azúcar morena
20 gr de yema de huevo
3 gr de maicena
2 gr de canela en polvo
15 gr de galleta de linaza
5 gr de mantequilla

Preparación:

1. Hervir el guarapo, canela y leche descremada.
2. Aparte mezclar la yema de huevo con maicena y una mínima cantidad de guarapo.
3. Unir poco a poco esta mezcla sin dejar de mover para evitar que se cocine la yema.
4. Mover suavemente hasta que espese, entibiar.
5. Aparte mezclar la galleta con mantequilla y guarapo para hacer el crumble.
6. Llevar al horno a 180°C hasta que endurezca.
7. En la copa colocar una capa de la mezcla y otra de crumble, sucesivamente hasta llenar.
8. Decorar con canela y servir.

Pan de guarapo con frutas confitadas



Ingredientes:

250 gr de harina de trigo
1,3 gr de sal
75 gr de azúcar
38 gr de manteca vegetal
50 gr de huevos
15 gr de levadura
88 ml de guarapo
100 gr de fruta confitada

Preparación:

1. Realizar masa madre con el 50% de la harina, 40% de azúcar, levadura y cantidad necesaria de agua. Dejar reposar por 1 hora aproximadamente.
2. Con el resto de harina hacer un volcán y agregar la manteca, sal, el resto de azúcar, canela y guarapo.
3. Amasar hasta formar gluten al 10%, agregar la fruta confitada y dejar reposar por 20 min.
4. Pesar, bolear, dar forma y colocar en las latas y dejar leudar.
5. Pintar con huevo y llevar al horno a 220°C por 15 min.

Entradas



Cheesecake de guarapo

Ingredientes:

125 ml de guarapo
3 gr de menta
7 gr de limón
3 gr de maicena
50 gr de queso crema
25 ml de crema de leche
1,5 gr de gelatina sin sabor
85 gr de huevos
40 gr de harina
1 gr de esencia de vainilla
5 gr de avena
5 gr de coco
5 gr de mantequilla
45 gr de azúcar granulada
20 gr de azúcar impalpable



Preparación:

1. Para el bizcocho batir las claras a punto de nieve con el azúcar granulado en tres tiempos.
2. Agregar las claras de una a una sin dejar de batir, agregar esencia de vainilla. Dejar de batir.
3. Cernir la harina y mezclar con movimientos envolventes, hornear a 180 ° C por 12 min y dejar enfriar.
4. Batir el queso crema hasta que se ablande, colocar guarapo y azúcar, seguir batiendo hasta que todo se integre.
5. Batir la crema de leche a punto de nieve e incorporar a la mezcla de queso sin dejar de batir.
6. Una vez agregados todos los ingredientes se adiciona la gelatina sin sabor previamente diluida, seguir batiendo hasta que la mezcla este lista.
7. Colocar el bizcocho en el vaso y mojarlo con guarapo, encima incorporar la mezcla de cheesecake, refrigerar por 10 min.
8. Para la salsa reducir guarapo con limón, colocar maicena para espesar.
9. Para el crumble de avena, mezclar la avena, mantequilla, coco, harina y azúcar granulada, hornear por 200° C hasta dorar y dejar enfriar.
10. Hacer suspiros con la clara de huevo y azúcar impalpable. Hornear por 10 min a 200 ° C.
11. Adicionar al cheesecake la salsa y decorar con el crumble y suspiros.
12. Servir.

Mousse de guarapo con caviar falso



Ingredientes:

3 gr de gelatina sin sabor
85 ml de crema de leche
30 gr de clara de huevo
22 gr de azúcar granulada
30 ml de guarapo
1 gr de agar-agar
20 ml de aceite vegetal
15 gr de galletas de dulce

Preparación:

1. Preparar el almíbar en una olla para el merengue italiano. En un bowl, colocar la clara y batir a punto de nieve, agregar poco a poco el almíbar y reservar.
2. Derretir la gelatina hidratada y mezclar con el guarapo.
3. Batir la crema e incorporar lentamente con el guarapo enseguida agregar el merengue italiano y colocar la mezcla en los moldes.
4. Llevar a refrigeración por 3 horas.
5. En otra olla colocar el jugo de guarapo y calentar con agar-agar.
6. Colocar en una jeringuilla pequeña y formar el caviar falso en el aceite.
7. Lavar el caviar en agua fría para evitar los residuos de aceite.
8. Desmoldar el mousse, decorar y servir.

Ensalada de cerdo y kiwi en vinagreta básica de guarapo



Ingredientes:

1 ml de vinagre
1 gr de aceite de oliva
7 ml de limón
4 gr de guarapo
1 gr de mostaza
1 gr de pimienta
1 gr de sal
127 gr de lomo fino de cerdo
200 ml de fondo de pollo
25 gr de hojas thai
18 gr de tomate cherry
16 gr de kiwi
22 gr de pan molde integral

Preparación:

1. Realizar la vinagreta, emulsionando el vinagre, aceite de oliva, guarapo, mostaza, limón, sal y pimienta.
2. Salpimentar las tiras de lomo de cerdo y sellar en un sartén.
3. Verter encima del cerdo el fondo de pollo.
4. Realizar los crutones en el horno con aceite de oliva.
5. Verificar que las hojas thai estén en buen estado y quitar sus tallos.
6. Mezclar las hojas thai, kiwi, tomate cherry, crutones y el cerdo.
7. Colocar la vinagreta de guarapo a la mezcla de ensalada y emplatar.

Budín de quínoa y guarapo



Ingredientes:

50 gr de quínoa
30 ml de guarapo
10 gr de queso parmesano
5 gr de mantequilla
8 gr de cebolla perla
5 gr de perejil
9 gr de pimienta rojo
10 gr de tocino
10 gr de harina
6 gr de miga de pan
2 gr de sal
1 gr de pimienta

Preparación:

1. Cocinar la quínoa hasta que este suave.
2. En un sartén dorar el tocino en su propia grasa, colocar en un papel absorbente y reservar.
3. En el mismo sartén acitronar la cebolla, luego colocar el pimienta y sofreír.
4. En un tazón batir los huevos ligeramente y agregar el guarapo, harina hasta que todos los ingredientes se integren.
5. Incorporar a la mezcla el refrito, quínoa, tocino, perejil, miga de pan y mantequilla derretida.
6. Salpimentar la mezcla.
7. Espolvorear el queso parmesano encima para que pueda ser gratinado.
8. Hornear a 180° C por 15 min.
9. Emplatar y servir.

Tartaletas de pera con guarapo



Ingredientes:

50 gr de harina
25 gr de mantequilla
18 gr de azúcar impalpable
11 gr de peras
3 gr de canela en polvo
100 ml de guarapo
3 gr de azúcar granulada
50 ml de leche
3 gr de maicena
20 gr de yemas de huevo
11 gr de limón

Preparación:

1. Para la masa mezclar la harina y azúcar impalpable con la mantequilla hasta obtener una masa homogénea y refrigerarla.
2. Una vez refrigerada la masa estirla con cuidado y colocar en el molde.
3. Llevar al horno a 180°C por 20 min.
4. En un sartén saltear las peras con mantequilla y canela, agregar el guarapo y cocinar hasta que estén suaves.
5. Realizar la crema separando la yema de huevo, mezclando con la maicena y azúcar. Aparte calentar la leche con guarapo y mezclar poco a poco con la mezcla de huevo, verter nuevamente todo en la olla y cocinar removiendo constantemente para que no se pegue y no se forme grumos. Reservar.
6. Exprimir los limones y llevar a ebullición con azúcar hasta que espese.
7. Armar las tartaletas con la crema y las peras, acompañar con la salsa de limón.
8. Montar el plato y servir.

Profiteroles con crema y gelatina de guarapo



Ingredientes:

33 gr de mantequilla
33 gr de harina
38 gr de maicena
123 ml de agua
1 gr de sal
10 gr de azúcar
1 gr de polvo de hornear
50 ml de leche
91 gr de huevos
100 ml de guarapo
2 gr de gelatina sin sabor
3 gr de chocolate de repostería
4 gr de panela
5 gr de nuez

Preparación:

1. En una olla juntar la mantequilla, agua, sal, azúcar y calentar sin dejar que entre a ebullición a fuego bajo.
2. Incorporar la harina y maicena de un solo golpe a la olla, revolver todo con una cuchara de palo sin retirar del fuego hasta que espese.
3. Al obtener una masa consistente, se retira del fuego, se deja entibiar y se agrega los huevos uno por uno sin dejar de mover.
4. Colocar la mezcla en una manga pastelera con boquilla rizada, hacer la forma de los profiteroles en una bandeja con silpat para que no se peguen.
5. Hornear a 210° C por 15 min.
6. Realizar la crema separando la yema de huevo mezclando con la maicena y azúcar. Aparte calentar la leche con guarapo y mezclar poco a poco con la mezcla de huevo, verter nuevamente todo en la olla y cocinar removiendo constantemente para que no se pegue y no se forme grumos. Reservar.
7. Para la gelatina de guarapo mezclar el jugo de caña con la gelatina sin sabor diluida. Refrigerar por 20 min.
8. Triturar tocte y mezclar con panela
9. Montar y servir.

Alitas de pollo crocantes en salsa de guarapo y jengibre



Ingredientes:

190 gr de alitas de pollo
5 gr de sal
1 gr de pimienta
10 gr de harina
40 gr de miga de pan
15 gr de hojuelas de avena
65 gr de huevo
225 gr de aceite
1 gr de jengibre picado
100 gr de guarapo
1 gr de ajo
1 gr de pimienta

Preparación:

1. Cocinar las alas con sal y pimienta en agua.
2. Realizar la apanadura mezclando miga de pan, avena y harina.
3. Pasar las alas por huevo batido y apanadura.
4. Freír las alas hasta que estén crocantes.
5. Para la salsa acitronar el ajo en el aceite, agregar el jengibre y dorar unos segundos.
6. Adicionar el guarapo y dejar reducir.
7. Rectificar el sabor con sal y pimienta.
8. Emplatar y servir caliente.

Groquetas de arroz con salsa de soya y guarapo



Ingredientes:

50 gr de arroz
5 gr de mantequilla
3 gr de cebolla perla
20 ml de vino blanco
125 ml de guarapo
7 gr de tocino
25 gr de huevos
30 gr de miga de pan
200 ml de aceite
1 gr de ajo
2 ml de soya
10 gr de sal
2 gr de pimienta

Preparación:

1. Acitronar la cebolla en la mantequilla e incorporar ligeramente al arroz.
2. Agregar el vino hasta que se evapore el alcohol.
3. Adicionar el guarapo, salpimentar y tapar hasta que el arroz este cocido.
4. Dejar enfriar y formar las croquetas adicionando el tocino.
5. Pasar por huevo y miga de pan.
6. Colocar en el congelador y luego realizar una fritura profunda.
7. Acitronar el ajo, colocar el guarapo y la salsa de soya hasta que se reduzca.
8. Salpimentar y reservar.
9. Emplatarse y servir caliente.

Postres



Costillas asadas marinadas en guarapo y especies

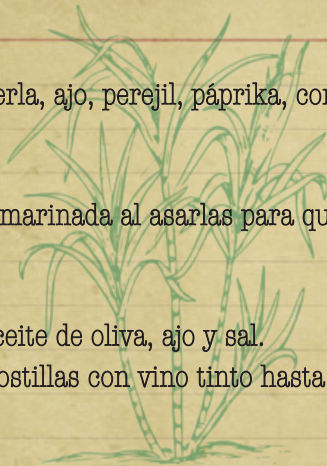


Ingredientes:

297 gr de costillas de cerdo
250 ml de guarapo
8 gr de ajo
3 gr de páprika
5 gr de comino
14 gr de sal/pimienta
12 gr de cebolla perla
5 gr de perejil
123 gr de papas
225 ml de aceite vegetal
10gr de pimienta rojo
10 gr de pimienta amarillo
14 gr de vainitas
12 gr de hongos
1 gr de aceite de oliva
5 ml de vino tinto

Preparación:

1. Para la marinada licuar el guarapo con la cebolla perla, ajo, perejil, páprika, comino, sal, pimienta.
2. Marinarlas por una hora y media.
3. Llevar a las costillas a la parrilla y pintarlas con la marinada al asarlas para que queden jugosas.
4. Freír las papas en aceite a 140°C.
5. Saltear los pimientos, vainitas y champiñones en aceite de oliva, ajo y sal.
6. Para la salsa, reducir la marinada restante de las costillas con vino tinto hasta que espese.
7. Cernir la salsa.



Camarones apanados marinados en guarapo

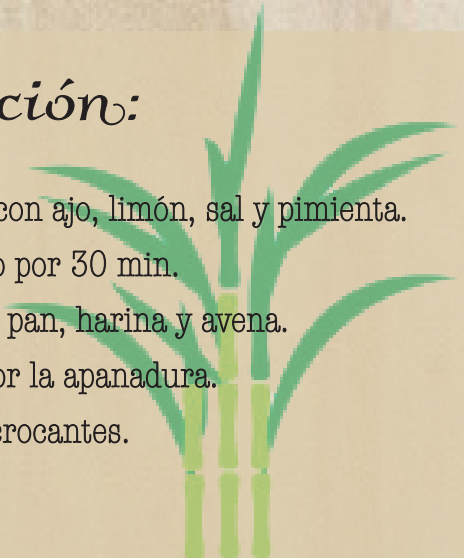


Ingredientes:

51 gr de camarones
2 gr de sal
1 gr de pimienta
2 gr de ajo
13 ml de limón
50 ml de guarapo
10 gr de harina
50 gr de miga de pan
15 gr de hojuelas de avena
60 gr de huevos
225 ml de aceite
14 gr de tomate

Preparación:

1. Para el marinado mezclar el guarapo con ajo, limón, sal y pimienta.
2. Cubrir los camarones con el marinado por 30 min.
3. Para la apanadura mezclar la miga de pan, harina y avena.
4. Pasar los camarones por el huevo y por la apanadura.
5. Freír los camarones hasta que estén crocantes.
6. Realizar una mayonesa de tomate.
7. Emplatarse y servir.



Platos fuertes



Tilapia al vapor con guarapo y cítricos

Ingredientes:

138 gr de filete de tilapia
3 gr de ajo
9 gr de limón
150 ml de guarapo
11 gr de sal/pimienta
2 gr de tomillo
4 gr de albahaca
178 gr de yuca
30 gr de queso mozzarella
8 gr de cebolla perla
29 gr de naranja
14 gr de pepinillo
5 gr de rábano
5 gr de tomate cherry
1 ml de aceite de oliva



Preparación:

1. Marinar los filetes de tilapia en guarapo, ajo, tomillo, gotas de limón, sal y pimienta por 10 min.
2. Hacer rollos con los filetes de tilapia y unas hojas de albahaca.
3. Llevar a vapor por 10 min los rollos.
4. Para la salsa de cítricos, reducir el jugo guarapo con naranja hasta que espese.
5. Hacer un puré con la yuca cocinada.
6. Realizar un refrito con aceite de color, cebolla y ajo, mezclar con el puré.
7. Enmantecillar un molde y colocar una capa de puré de yuca y otra de queso hasta rellenar.
8. Llevar el pastel de yuca al horno por 180°C por 10 min.
9. Hacer una vinagreta con aceite de oliva, gotas de limón, sal y pimienta. Mezclar en la ensalada de pepinillo, tomate cherry y rábano.
10. Emplatar y servir caliente.



Seco de chivo con guarapo



Ingredientes:

240 gr de carne de chivo
110 ml de guarapo
8 gr de ajo
48 gr de cebolla paitaña
23 gr de pimienta verde
25 gr de tomate riñon
23 gr de pimienta rojo
38 gr de naranjilla
30 gr de aceite vegetal
15 gr de sal/pimienta
120 gr de arroz
5 gr de culantro
23 ml de aguacate
63 gr de plátano

Preparación:

1. Licuar la cebolla, pimientos, tomate, culantro y la pulpa de naranjilla.
2. Colocar en olla de presión el líquido obtenido y llevar a ebullición, adicionar la carne y cocinar con guarapo por 30 minutos a fuego medio.
3. Realizar el arroz, con un refrito de cebolla, aceite de color y sal.
4. Cortar el aguacate en rodajas y colocarlas en agua con limón y sal.
5. Freír los plátanos maduros.
6. Apagar la olla de presión una vez que transcurrieron los 30 mn y destapar, prender nuevamente y colocar a fuego medio hasta que espese.
7. Servir caliente con arroz, aguacate y maduro.

Pollo laqueado en salsa de guarapo



Ingredientes:

180 gr de pechuga de pollo
7 gr de sal/pimienta
2 gr de ajo
100 ml de guarapo
15 ml de soya
2 gr de jengibre
50 ml de caldo de pollo
128 gr de papas
30 gr de queso mozzarella
7 gr de tocino
51 gr de huevos
62 ml de crema de leche
19 gr de tomate cherry
3 gr de lechuga
27 gr de manzana
7 gr de nueces
1 gr de albahaca

Preparación:

1. Condimentar el pollo con el ajo, jengibre, sal y pimienta.
2. Realizar la salsa con el fondo de pollo, guarapo, jengibre y reducir.
3. Pintar el pollo con la salsa y hornear a 180°C.
4. En un recipiente mezclar la crema de leche, huevo, tocino, sal y pimienta.
5. En un molde colocar las papas y agregar la mezcla, colocar el queso para gratinar.
6. Para la ensalada mezclar el tomate cherry, nueces, manzana, hojas thai y mezclar con una vinagreta básica.

Guiso de carne con guarapo



Ingredientes:

180 gr de carne de res
2 gr de ajo
37 gr de cebolla paitaña
5 gr de mantequilla
8 gr de sal/pimienta
3 gr de culantro
100 ml de guarapo
54 gr de tomate riñón
8 gr de zanahoria
78 gr de quínoa
120 ml de caldo de pollo
35 ml de vino blanco
8 gr de tocino
22 gr de queso parmesano
16 gr de champiñones
11 gr de cebolla perla
32 gr de pimienta verde
8 gr de choclo
7 gr de pepinillo
2 gr de perejil
7 gr de limón

Preparación:

1. Saltear el tomate, la cebolla, pimientos, culantro, zanahoria y licuar.
2. Sellar la carne y agregar la mezcla licuada con el guarapo.
3. Cocinar en olla de presión por 30 min.
4. Para el risotto de quínoa acitrónar la cebolla perla, ajo. Añadir el tocino y champiñones.
5. Agregar la quínoa y el fondo de pollo, desglasar con vino blanco.
6. Añadir queso parmesano y salpimentar.
7. Para la ensalada mezclar el pimienta rojo, pimienta verde, choclo, pepinillo y perejil.
8. Mezclar las gotas de limón, aceite de oliva, sal y pimienta, agregar a la ensalada.

Lomo relleno con frutos secos marinado en guarapo



Ingredientes:

186 gr de lomo de cerdo
4 gr de nueces
3 gr de pasas
3 gr de maní
8 gr de salpimienta
150 ml de guarapo
178 gr de papas
5 gr de mantequilla
1 gr de tomillo
13 gr de arvejas
8 gr de champiñones
11 gr de jamón
9 gr de manzana roja
7 ml de limón
5 gr de col

Preparación:

1. Marinar el lomo en guarapo, ajo, tomillo, sal, pimienta.
2. Rellenar con los frutos secos.
3. Bridar el lomo y sellar en un sartén.
4. Cubrir con papel aluminio y hornear a 180°C por 30 min.
5. En el mismo sartén adicionar guarapo y realizar una salsa utilizando un espesante.
6. Cocinar las papas, saltearlas en mantequilla, tomillo, sal y pimienta.
7. Saltear los champiñones.