

NUESTRA COCINA

SABOR . MEMORIA . LEGADO



COCINA DE AUTOR PROPAGAS 2026



NUESTRA COCINA

SABOR . MEMORIA . LEGADO

©2026 Cocina de Autor Propagas
Publicaciones Gastronómicas Propano y Derivados, S.A.

Producción | Diseño: Irina Miolán
Fotografía | Videos: David Pou • Pou Films
Estilismo en fotografía y videos: Stylist Depot

Impresión:
Editora Amigo del Hogar
Santo Domingo, República Dominicana
Impreso en la República Dominicana
Printed in the Dominican Republic

Todos los derechos reservados. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de Propano y Derivados, S.A. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

CONTENIDO

07	Presentación Dra. Pirigua Bonetti de Santana
09	Carlos Estévez
11	Emil Vega

NUESTRA COCINA

SABOR . MEMORIA . LEGADO



ENERO

15	Chivo guisado
15	Chenchén cremoso
16	Majarete <i>brûlée</i>

FEBRERO

27	Sancocho criollo con arroz blanco
28	Ensalada de aguacate
28	Bizcocho borracho

MARZO

- 39 Locrio mixto
- 40 Catibías de queso
- 40 Buñuelos de viento

ABRIL

- 51 Pescado con coco, almejas y pulpo chamuscado
- 51 Moro de guandules con coco
- 52 Arañitas de plátano verde
- 52 Mousse de habichuelas con dulce en *banoffee*

MAYO

- 63 Camarones a la criolla
- 63 Puré de cepa de apio
- 63 Ensalada de palmito de pejibaye
- 64 Flan de leche

JUNIO

- 73 Guinea criolla al vino tinto con hongos, perlas de cebolla y yuca frita
- 74 Dulce de maní

JULIO

- 83 Pescado frito
- 83 Ensalada de repollo
- 83 Salsa de mango y cilantro
- 83 Yaniqueque
- 84 Dulce de naranja en almíbar

AGOSTO

- 95 Muslos de pollo frito a lo dominicano
- 95 Arroz blanco
- 95 Habichuelas rojas
- 96 Arepitas de yuca
- 96 Cajuiles en almíbar

SEPTIEMBRE

- 107 Bistec encebollado
- 107 Moro de habichuelas rojas
- 108 Arañitas de yuca con anís
- 108 Dulce de coco tierno

OCTUBRE

- 117 Lomos de bacalao a la criolla con domplines
- 118 Arroz con fideos
- 118 Casquitos de guayaba y tarta de queso

NOVIEMBRE

- 129 Mofongo de chicharrón de cerdo con caldo de pollo
- 130 Jalao con cacao

DICIEMBRE

- 141 Chuletones en salsa de remolacha y vino
- 142 Moro de habichuelas negras
- 142 Pudín de pan, mascarpone y salsa de ron



PRESENTACIÓN

Con profunda alegría les presentamos la más reciente edición de nuestro proyecto Cocina de Autor Propagas, la cual este año representa un hito significativo en nuestro recorrido al rendir homenaje a la riqueza de nuestra gastronomía tradicional y, al mismo tiempo, anticipar la celebración de una década de trabajo ininterrumpido.

Nuestra cocina: sabor, memoria, legado es un tributo al sabor que, como dominicanos, compartimos; a la memoria que guardamos de cada plato; y al legado gastronómico que, como país, tenemos la responsabilidad de preservar.

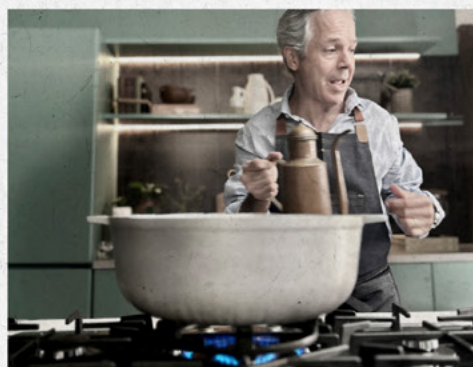
Estas páginas contienen mucho más que recetas. En ellas encontrarán versiones de preparaciones tradicionales cuidadosamente interpretadas, propuestas desde el conocimiento y el respeto por el origen, de la mano de dos chefs comprometidos con la identidad culinaria dominicana: Carlos Estévez, cocinero e investigador con más de veinte años de trayectoria dedicada al rescate de nuestras tradiciones gastronómicas; y Emil Vega, chef emprendedor y orador internacional, con vasta experiencia en proyectos que exaltan nuestra cocina desde lo local hacia el mundo.

Gracias por abrir las puertas de sus hogares a esta publicación, donde cada mes nos deleita con una gastronomía que invita a detenerse, a saborear y a recordar.

Esperamos que *Nuestra cocina: sabor, memoria, legado* les inspire a celebrar lo que somos y a mantener viva la herencia gastronómica dominicana, porque el verdadero legado es aquel que compartimos y elegimos preservar.

Dra. Pirigua Bonetti de Santana

VICEPRESIDENTE DEL CONSEJO DE DIRECTORES DE GRUPO PROPAGAS
VICEPRESIDENTE DE MERCADEO, RELACIONES PÚBLICAS, PUBLICIDAD E IMAGEN DE GRUPO PROPAGAS
PRESIDENTE DE FUNDACIÓN PROPAGAS



CARLOS ESTÉVEZ

Consultor en hostelería y restauración, cocinero apasionado e investigador culinario, Carlos Estévez ha dedicado más de dos décadas al estudio, enseñanza y promoción de la gastronomía. Su amor por la cocina lo ha llevado a recorrer distintos escenarios dentro y fuera del país, siempre con un mismo propósito: rescatar y exaltar las raíces culinarias dominicanas como expresión de identidad y cultura.

Convencido de que todo proyecto gastronómico debe desarrollarse de manera sostenible y con compromiso hacia la comunidad, ha centrado su carrera en la conceptualización y desarrollo de espacios culinarios, desde su diseño y equipamiento hasta la estandarización, capacitación y puesta en marcha.

Durante más de veinte años ha ejercido la docencia en reconocidos institutos y universidades del país, formando nuevas generaciones de cocineros y compartiendo su visión de la cocina como conocimiento y patrimonio vivo. Ha impartido conferencias, escrito artículos y representado a la República Dominicana en ferias y eventos internacionales, además de participar como juez en importantes competencias culinarias.

Fue miembro directivo de la Asociación de Chefs de la República Dominicana durante siete años, desde donde impulsó iniciativas para fortalecer el sector y rescatar la cocina local. Es coautor del libro *Sabores Ancestrales: Evolución de la Gastronomía Dominicana*, donde se narra la historia culinaria del país desde sus raíces taínas hasta la actualidad. Comprometido con un estilo de vida saludable, promueve la buena alimentación y las prácticas sostenibles como base para una vida plena y en armonía con el entorno.



EMIL VEGA

Licenciado en Administración de Hoteles y Restaurantes (EE. UU.) y con estudios de posgrado en Dirección (República Dominicana), Emil Vega es chef, emprendedor y consultor gastronómico, con una visión integral del sector de alimentos y bebidas. A lo largo de su carrera ha combinado su experiencia en gestión con una profunda vocación culinaria, liderando restaurantes, participando en talleres, presentaciones en vivo y eventos gastronómicos tanto en el país como en el extranjero.

Posee una amplia trayectoria en el diseño, desarrollo y ejecución de proyectos vinculados al mundo culinario, desde la conceptualización hasta la dirección operativa. Fue editor y director de la revista *Gastroteca*, plataforma dedicada a la divulgación y reflexión sobre la gastronomía contemporánea y sus raíces locales.

Ha representado a la República Dominicana en diversos escenarios locales e internacionales como chef orador y promotor de la cocina local. Entre sus colaboraciones más recientes destaca su participación en el proyecto *El Pico Duarte*, documental apoyado por Centro Cuesta Nacional CCN dentro de la iniciativa *Orgullo de Mi Tierra*, donde contribuyó resaltando la relación entre naturaleza, cultura y gastronomía.

Su propuesta culinaria se define por ser una cocina «simple, fresca y explosiva», centrada en ingredientes locales y en el rescate de sabores auténticos, con el objetivo de acercar la cocina profesional al hogar dominicano sin perder su esencia.



El chef Carlos Estévez nos invita a redescubrir sabores entrañables desde una mirada que honra su esencia. Su propuesta evoca campo, fuego lento y herencia viva: el chivo guisado con chenchén, plato emblemático del sur profundo, y el majarete, dulce de cuchara que, como el chenchén, rinde homenaje al maíz, ingrediente ancestral de nuestra gastronomía. En cada creación se entrelazan el sabor, la memoria y el legado que dan vida a nuestra cocina.



CHIVO GUISADO · CHENCHÉN CREMOSO MAJARETE BRÛLÉE

CHEF CARLOS ESTÉVEZ

El chivo fue traído por los españoles en el segundo viaje del almirante Cristóbal Colón y, desde entonces, ha formado parte esencial de la dieta dominicana, especialmente en el sur y la línea noroeste del país, donde este caprino pasta de forma libre y traviesa. El chivo guisado con chenchén —preparación cremosa de maíz craqueado— es un plato típico de San Juan de la Maguana, donde usualmente se acompaña con habichuelas guisadas. Es una preparación abundante, sabrosa y profundamente nuestra. En mi versión cocina de autor transformo el chenchén en un cremoso que dispongo en forma de

flores, utilizando una manga pastelera, coronado con trozos del chivo bañados en una reducción intensa de la salsa. El plato se completa con vegetales del sofrito salteados y galletas crujientes hechas del mismo chenchén, las cuales aportan contraste de texturas y profundidad de sabor.

Como postre, preparo un majarete, uno de los dulces de cuchara más emblemáticos de nuestra tradición, el cual rinde homenaje al maíz, ingrediente esencial de la dieta taína. Lo termino con una capa de azúcar caramelizada al estilo *brûlée* para resaltar su sabor y textura.

CHIVO GUISADO

PARA 4 PERSONAS

- 2 ½ lb. de chivo picado
- 1 cda. de orégano seco
- 1 onza de ajo triturado
- jugo de 1 limón
- sal y pimienta al gusto
- 1 cda. de aceite de oliva
- agua para cubrir
- 1 onza de aceite de oliva
- 2 onzas de cebolla roja
- picada finamente
- 2 ½ onzas de zanahoria
- picada finamente
- 2 onzas de ají cubanela
- picado finamente
- 1 onza de puerro
- picado gruesamente
- ½ onza de cilantro
- picado gruesamente
- 32 onzas de tomate triturado
- ½ taza de ron añejo
- 2 ramas de romero
- 2 ramas de tomillo
- 1 cda. de azúcar crema
- sal y pimienta al gusto

Sazona el chivo con el orégano, el ajo, el limón, y sal y pimienta al gusto. Deja marinar, tapado en la nevera, por 2-12 horas para que absorba los sabores.

Sella el chivo en una olla a fuego medio alto con la cucharada de aceite de oliva hasta dorar por todos lados. Agrega agua hasta cubrir y tapa la olla. Cocina a fuego medio por alrededor de 3-4 horas, teniendo cuidado de que no se seque y de que no se

ablande demasiado para que la carne no se desprenda de los huesos.

Calienta la onza de aceite de oliva en una olla a fuego alto. Saltea la cebolla, la zanahoria, el ají cubanela, el puerro y el cilantro. Agrega el tomate triturado y remueve, cocina por 10 a 15 minutos hasta formar una salsa gruesa. Agrega el chivo ablandado con su jugo al guiso, añade el ron, el romero, y el tomillo. Cocina por 30 a 40 minutos. Pasado este tiempo añade el azúcar, la sal y la pimienta. Corrige los sabores y reserva.



CHENCHÉN CREMOSO

PARA 4 PERSONAS

- 8 onzas de maíz craqueado fino
- para chenchén
- 2 tazas de leche de coco
- 2 tazas de leche entera
- ½ onza de mantequilla
- 1 diente de ajo triturado
- 1 cda. de perejil picado fino
- sal

Deja el maíz remojando en agua por 8 horas. Pasado este tiempo, descarta el agua y aparta el maíz.

Coloca la leche de coco y la leche entera en una olla a fuego medio. Agrega el maíz

de chenchén remojado y cocina moviendo frecuentemente con una cuchara de madera para que no se pegue, hasta que el maíz esté suave. Si es necesario, agrega más leche, hasta obtener una textura cremosa. Añade la mantequilla, el ajo, el perejil y la sal, y rectifica el sabor.

Coloca en una manga pastelera con boquilla estriada ancha y reserva.

GALLETA DE CHENCHÉN

1 taza de chenchén cocido

Precalienta el horno a 300 °F.

Coloca el chenchén en una placa de horno forrada con papel encerado y extiende lo más finamente posible con una espátula. Lleva al horno hasta que seque completamente. Deja enfriar y despega de la placa con una espátula.

Corta en forma de triángulo y fríe en aceite caliente a 350 °F hasta obtener una textura crujiente, tipo galleta. Reserva.

VEGETALES

- 1 zanahoria pelada y torneada
- 1 cdta. de aceite de oliva
- 2 ajíes gustosos
- 2 tomates cherry
- 2 cebollas perla peladas
- 2 secciones de tallo de apio
- 1 aji tití picante

Blanquea y deja enfriar la zanahoria. Saltea, en una sartén a fuego medio con el aceite de oliva, la zanahoria torneada, los ajíes, los tomates cherry, las cebollas

perla, el apio y el aji tití hasta que estén tiernos pero firmes. Reserva.

MONTAJE DEL PLATO

Coloca el chenchén cremoso en forma de rosas utilizando la manga pastelera en el centro del plato en que vas a servir. Coloca el chivo en forma alternada encima del chenchén, y coloca los vegetales alternadamente alrededor del chivo en forma circular. Baña con la salsa del guiso, decora con las galletas de chenchén y procede a servir.

MAJARETE BRÛLÉE
PARA 3 PERSONAS



- 9 mazorcas de maíz lavadas
- 1 taza de agua
- 4 tazas de leche entera
- 1 taza de azúcar
- 1 astilla de canela
- 1 cáscara de limón
- ½ cdta. de sal
- 1 lata de leche de coco
- 2 cdas. de fécula de maíz (disueltas en la leche de coco)
- 4 cdas. de mantequilla
- 4 cdas. de azúcar crema (para quemar)

Retira los granos del maíz de las mazorcas con ayuda de un cuchillo y muele en una procesadora o licuadora conjuntamente con la taza de agua y 2 tazas de la leche entera. Cuela y lleva la mezcla a una olla a fuego medio. Agrega las 2 tazas restantes de leche entera, el azúcar, la canela, el limón y la sal. Cocina por 20 a 30 minutos, removiendo constantemente para evitar que la mezcla se adhiera al fondo.

Cuando la mezcla empiece a tomar consistencia, agrega la leche de coco con la fécula de maíz y continúa cocinando hasta lograr una textura cremosa. Agrega la mantequilla, removiendo constantemente con movimientos envolventes, y procede a retirar del fuego.

Retira la astilla de canela y la cáscara de limón del majarete, colócalo en copas de postre o ramekins y deja enfriar a temperatura ambiente. Cuando la mezcla esté suficientemente fresca, lleva los recipientes a la nevera.

Antes de servir, espolvorea cada copa de majarete con media cucharada de azúcar crema y quema la superficie con ayuda de una antorcha hasta lograr la textura brûlée de azúcar caramelizada. Disfrútalo de inmediato.



HAZ CLICK O ESCANEA PARA VER EL VIDEO

NOTAS

01 JUEVES

AÑO NUEVO

VIERNES 02

03 SÁBADO

LUNA LLENA

DOMINGO 04

NOTAS

LUNES 05

FERIADO DÍA DE LA EPIFANÍA
Y LOS SANTOS REYES

06 MARTES

MIÉRCOLES 07

08 JUEVES

VIERNES 09

10 SÁBADO

CUARTO MENGUANTE

DOMINGO 11

ENERO

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

LUNES 12

13 MARTES

MIÉRCOLES 14

15 JUEVES

VIERNES 16

17 SÁBADO

DOMINGO 18

NOTAS

LUNA NUEVA

LUNES 19

20 MARTES

MIÉRCOLES 21

22 JUEVES

VIERNES 23


24 SÁBADO

DOMINGO 25

ENERO

DÍA DE NUESTRA SEÑORA DE LA ALTAGRACIA

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

LUNES 26
NATALICIO DE JUAN PABLO DUARTE
CUARTO CRECIENTE 

27 MARTES

NOTAS

MIÉRCOLES 28

29 JUEVES

VIERNES 30

31 SÁBADO



Febrero se viste de fiesta, los ritmos del carnaval llenan el aire junto con los aromas que emanar de las cocinas, donde siempre hay algo cocinándose despacio. Este mes, el chef Emil Vega rinde homenaje a la dominicanidad tanto con su sancocho criollo –alma humeante de nuestra gastronomía– acompañado de arroz blanco y ensalada de aguacate, como con su versión del bizcocho borracho, dulce recuerdo de otros tiempos. En su mesa, cada sabor se convierte en memoria y cada memoria en legado.



SANCOCHO CRIOLLO CON ARROZ BLANCO ENSALADA DE AGUACATE · BIZCOCHO BORRACHO

CHEF EMIL VEGA

El sancocho es una fiesta de sabores que refleja el espíritu dominicano. Es mezcla, es encuentro. Cada ingrediente cuenta una historia, cada hervor es memoria, donde se plasma con firmeza la mezcla de las culturas que mejor nos representan: la taína, la española, y la africana esclava. En él se abrazan las carnes, las raíces y los frutos de la tierra en un caldo que alimenta el cuerpo y el alma. Es el plato que nos identifica como dominicanos servido con arroz blanco, concón dorado y aguacate –como dicta la costumbre–, porque en nuestra mesa la abundancia también es una forma de cariño.

En mi versión de cocina de autor busco resaltar la profundidad del sabor del sancocho sin alterar su esencia. Conservo la tradición del sofrito bien trabajado, el dulzor de la auyama y el perfume de las hierbas aromáticas, pero llevo la presentación hacia un equilibrio visual más contemporáneo, donde cada elemento se distingue y dialoga en el plato, manteniendo su simpleza. El resultado es un sancocho criollo que se siente familiar y, al mismo tiempo, redescubierto. Para el dulce, el bizcocho borracho nos transporta a las celebraciones de antaño. Su textura ligera se impregna del almíbar de ron y

cítricos, adquiriendo un tono vibrante y festivo. Es un postre que no solo endulza, sino que despierta memorias: las de gratos momentos de mi infancia, las fiestas familiares, las sobremesas interminables.

En ambos platos conviven la tradición y el instinto creativo, esa dualidad que define mi manera de cocinar.

SANCOCHO CRIOLLO

PARA 6-8 PERSONAS

SAZÓN

- ½ taza de zumo de naranja agria
- 1 cebolla roja, en trozos
- 8 dientes de ajo
- 4 cdtas. de orégano seco, tostado
- 6 cdas. de cilantro, picadito
- 3 cdas. de cilantro ancho, picadito
- 5 ajíes gustosos, sin semilla, en trozos
- 1 ají cubanela, sin semilla, en trozos

CARNES

- ½ lb. de chuleta fresca
- ½ lb. de carne de res
- ½ lb. de muslos anchos de pollo
- ¼ lb. de huesos de jamón
- ½ lb. de costilla ahumada
- sal y pimienta al gusto
- 2 cdas. de aceite vegetal
- 1 cda. de azúcar

VÍVERES

- 2 plátanos verdes, en trozos

- ½ lb. de auyama, en trozos
- 2 mazorcas de maíz frescas, en rodajas
- ½ lb. de yuca, en trozos
- ½ lb. de ñame, en trozos
- ½ lb. de yautía blanca, en trozos

Combina los ingredientes de la sazón y lleva a la procesadora hasta triturar bien.

Corta las carnes en trozos y añade sal y pimienta al gusto. Mezcla con la sazón procesada y permite que las carnes marinen por lo menos 1 hora y hasta toda la noche, refrigeradas.

Calienta el aceite vegetal en un caldero a fuego alto y agrega el azúcar. Cuando esté quemadita, escurre los muslos de pollo de la sazón y agrega al caldero. Dora por todos lados y retira. Repite el proceso con el resto de las carnes, una por una, luego devuélvelas todas juntas al caldero, añade un chorrito de agua y guísalas por 20-30 minutos, moviendo de vez en cuando, hasta que estén bien cocidas.

Agrega 2-3 litros de agua y lleva a hervor, retirando las impurezas que vayan surgiendo a la superficie.

Añade los plátanos, la auyama y el maíz. Luego de 10 minutos de cocción, añade el resto de los víveres y las carnes (si las retiraste).

Cuando los víveres estén bien cocidos, rectifica de sal, apaga el fuego y, para terminar, agrega un chorrito de zumo de naranja agria.

Sirve caliente junto al arroz blanco y la ensalada de aguacates.



ARROZ BLANCO

PARA 4 PERSONAS

- 4 tazas de agua
- 2 cdas. de aceite
- sal al gusto
- 2 tazas de arroz de grano largo

Hierve el agua con el aceite y sal al gusto en una olla a fuego alto. Agrega el arroz, removiendo bien para que no se adhiera al fondo. Permite que se evapore toda el agua, tapa la olla y cuece a fuego muy bajo por aproximadamente 10 minutos.

Pasado este tiempo, destapa la olla, remueve el arroz y tapa de nuevo. Cuece por 5 minutos adicionales..

Retira de la olla y lleva a un bol para servir. Despega el concón del fondo de la olla y sirve aparte.

ENSALADA DE AGUACATE

PARA 4 PERSONAS

- 4 cdas. de aceite de oliva
- jugo de 1 limón
- sal al gusto
- 2 aguacates pelados
- cortados en rodajas
- 1 cebolla roja
- cortada en rodajas finas

Prepara el aderezo de la ensalada mezclando bien el aceite de oliva, el jugo de limón y sal al gusto.

En el plato en que vas a servir la ensalada coloca los aguacates y añade la cebolla. Aliña con el aderezo y sirve conjuntamente con el sancocho y el arroz.



BIZCOCHO BORRACHO

PARA 4 PERSONAS

BIZCOCHO

- 5 huevos
- 1 taza de azúcar, dividida
- 1 taza de harina, cernida
- ¼ cdta. de sal
- ½ cdta. de polvo de hornear

ALMÍBAR

- 2 tazas de agua
- 1 taza de azúcar
- 1 naranja
- (cáscaras rebanadas finas)
- 1 cdta. de extracto de frambuesa
- ½ taza de ron añejo
- 2 cdtas. de colorante rojo

BIZCOCHO

Precalienta el horno a 350 °F. Separa las claras de las yemas de huevo en dos recipientes. Bate las yemas con la mitad del azúcar hasta espumar. Reserva.

Bate las claras hasta punto de nieve, agregando la otra mitad del azúcar poco a poco.

Cierne la harina con la sal y el polvo de hornear sobre la mezcla de las yemas. Mezcla poco a poco, luego agrega las claras e incorpora de manera envolvente.

Vierte la mezcla en un molde para horno rectangular previamente engrasado y lleva al horno por 30 minutos o hasta que esté dorado y un palillo salga limpio después de insertarlo en su centro. Retira del horno y deja reposar.



ALMÍBAR

Calienta el agua y el azúcar en una ollita a fuego alto. Baja el fuego, agrega la naranja y las cáscaras. Reduce hasta que obtengas la consistencia deseada. Retira del fuego, permite que enfríe y agrega el extracto de frambuesa, el ron añejo y el colorante rojo.

MONTAJE DEL PLATO

Retira el bizcocho del molde hacia una bandeja profunda. Corta en cubos. Agrega

el almíbar por encima y baña el bizcocho hasta que esté completamente empapado.

Lleva el bizcocho a la nevera toda la noche para que absorba el almíbar y esté frío antes de servir.

NOTAS



HAZ CLICK O ESCANEA PARA VER EL VIDEO


DOMINGO 01
LUNA LLENA ●

NOTAS

LUNES 02 03 MARTES
MIÉRCOLES 04 05 JUEVES
VIERNES 06 07 SÁBADO
DOMINGO 08

FEBRERO


LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

LUNES 09 — 10 MARTES
CUARTO MENGUANTE 

MIÉRCOLES 11 — 12 JUEVES

VIERNES 13 — 14 SÁBADO

DOMINGO 15 — NOTAS

LUNES 16 — 17 MARTES
 LUNA NUEVA

MIÉRCOLES 18 — 19 JUEVES

VIERNES 20 — 21 SÁBADO


DOMINGO 22

FEBRERO

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

LUNES 23

24 MARTES

 CUARTO CRECIENTE

NOTAS

MIÉRCOLES 25

26 JUEVES

VIERNES 27

DÍA DE LA INDEPENDENCIA
NACIONAL

28 SÁBADO



Marzo se anuncia en la cocina con el rumor del sofrito en el caldero. El chef Carlos Estévez nos recuerda, con su locrio mixto, que en lo simple también vive el sabor, que en cada grano de arroz se guarda historia y en cada hervor late la memoria. Las catibías de queso, doradas al punto justo completan su propuesta; y, de postre, unos buñuelos de viento que parecen flotar entre el almíbar, dorados y fragantes, herencia dulce de nuestras abuelas.



LOCRIO MIXTO · CATIBÍAS DE QUESO BUÑUELOS DE VIENTO

CHEF CARLOS ESTÉVEZ

El locrio, uno de los platos más representativos de la cocina criolla dominicana, es expresión de ingenio y sabor. Derivado de la paella española, el locrio adopta su esencia dominicana al cocinarse en la paila o el caldero criollo, esos recipientes de hierro que evocan siglos de costumbrismo y fuego compartido.

En mi cocina de autor, el locrio mixto —nacido del aprovechamiento de las carnes del día anterior— se transforma en un arroz cargado de carácter, donde la chuleta, la longaniza y la gallina se cuecen lentamente junto al sofrito criollo,

impregnándose de sus aromas y dando lugar a una sinfonía de sabores profundamente nuestros. Acompañó el locrio con una guarnición de vegetales tiernos y con catibías crujientes rellenas de queso, evocando la tradición artesanal de nuestras frituras, hechas para compartir.

De postre, preparo unos buñuelos de viento, un clásico de la repostería que las abuelas preparaban con ternura y que hoy casi ha desaparecido de nuestras mesas. Rescatar su receta es un gesto de amor y gratitud hacia esas manos que mantuvieron viva la dulzura de nuestra memoria.

LOCRIO MIXTO

PARA 4 PERSONAS

- ½ lb. de chuleta de cerdo picada en dados de 1"
- ½ lb. de longaniza cortada en trozos de 1"
- 1 lb. de muslos de pollo cortado en piezas
- 1 cda. de agrio de naranja
- ¼ cda. de orégano molido
- 2 dientes de ajo triturados sal y pimienta al gusto
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 2 onzas de cebolla roja picada finamente
- 1 onza de ají cubanela picado finamente
- 2 ajíes gustosos sin semilla picados finamente
- 1 onza de pasta de tomate disuelta en una taza de agua
- 4 onzas de auyama pelada y cortada en cubos
- 8 onzas de tomates frescos picados
- 1 cda. de alcaparras
- 2 cdas. de puerro picado
- 1 cda. de cilantro picado
- 1 hoja de cilantro ancho
- 4 tazas de agua
- 2 tazas de arroz
- 2 cdtas. de sal molida
- 1 cda. de aceite de oliva

Sazona las carnes con el agrio de naranja, el orégano, el ajo, la sal y la pimienta. Deja reposar en la nevera por 2-3 horas.

Calienta el aceite de oliva en una olla o caldero para hacer arroz. Cuando el aceite esté caliente, agrega la cebolla, el ají cubanela, y los ajíes gustosos. Saltea por 2-3 minutos. Agrega la pasta de tomate disuelta y cocina por un par de minutos más. Añade las carnes previamente sazonadas a la olla y remueve bien para sellarlas. Cocina por 5-10 minutos, removiendo, hasta que las carnes se doren. Agrega la auyama, los tomates, las alcaparras, el puerro, el cilantro y el cilantro ancho. Baja el fuego y tapa la olla hasta que las carnes estén cocidas pero firmes. Si ves que se secan durante la cocción, puedes agregar un poco de agua para que no se peguen a la olla.

Destapa la olla, agrega las 4 tazas de agua y sube el fuego. Cuando hierva, añade el arroz y la sal. Remueve bien y cocina a fuego alto. Cuando el arroz seque y se vea en la superficie, baja el fuego al mínimo y tapa la olla. Deja cocinar por 20 minutos sin destapar. Pasado este tiempo, apaga el fuego y agrega la cucharada de aceite de oliva removiendo bien. Tapa la olla y deja reposar por 5-10 minutos más. Reserva.

VEGETALES SALTEADOS

- 1 cda. de aceite de oliva
- 2 tomates cherry
- 1 ají gustoso
- 2 dados de auyama
- 2 cebollas perla
- 1 alcaparrón
- 1 trozo de puerro

Saltea los vegetales en una sartén con el aceite de oliva a fuego medio hasta dorar ligeramente. Reserva.

CATIBÍAS DE QUESO

10-12 UNIDADES



- 2 lb. de yuca
- ½ cdta. de sal molida
- 3 cdas. de jugo de naranja agria
- 4 onzas de queso cheddar o danés, rallado
- aceite para freir

Pela y ralla la yuca finamente. Exprime con ayuda de una tela de algodón hasta sacar todo el líquido posible. Sazona con la sal y lleva a una sartén a fuego bajo removiendo hasta cocinar parcialmente. Retira del fuego y agrega el jugo de naranja agria. Amasa hasta conseguir una mezcla homogénea.

Lleva a una superficie de trabajo y extiende con un rodillo hasta obtener una masa fina, de 2 milímetros aproximadamente. Corta en forma de círculos, del tamaño que gustes, y cubre con papel de toalla húmedo para evitar que se resequen. Rellena cada círculo con una cucharada de queso cheddar en el centro, dobla en forma de media luna y aplasta los bordes con un tenedor hasta sellar.

Calienta el aceite para freír en un sartén pequeño, y fríe las catibías sumergidas en el aceite hasta que doren. Retira del sartén y colócalas sobre una toalla de papel para absorber el exceso de aceite. Sirvelas calientes acompañando el locrio.

MONTAJE DEL PLATO

- 1 taza del arroz del locrio
- 1 trozo de chuleta de cerdo del locrio
- 1 trozo de longaniza del locrio
- 1 pieza de pollo del locrio
- vegetales salteados
- 1 cdta. de salsa de tomate natural
- 1 cdta. de agrio de naranja espesado con fécula de maíz
- 1 cdta. de pesto de cilantro
- flores comestibles

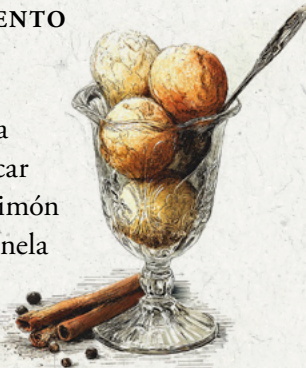
Moldea el arroz del locrio en el centro del plato en que vas a servir. Coloca las carnes encima y alrededor del arroz. Añade un poco de los vegetales alrededor del arroz en forma alternada y decora con las salsas y las flores comestibles.

BUÑUELOS DE VIENTO

6-10 UNIDADES

ALMÍBAR

- 1 taza de agua
- 1 taza de azúcar
- 1 cáscara de limón
- 1 astilla de canela



BUÑUELOS

- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 taza de agua
- ½ cdta. de sal
- 1 taza de harina de trigo todo uso cernida
- 4 huevos batidos
- aceite para freir

ALMÍBAR

Mezcla el agua, el azúcar, la cáscara de limón y la canela. Lleva a una olla pequeña a fuego medio, hasta que el azúcar se disuelva. Retira la cáscara de limón y la canela. Deja enfriar a temperatura ambiente. Cuando refresque, lleva a la nevera en un envase tapado.

BUÑUELOS

Lleva el aceite, el agua y la sal a una olla mediana y calienta, a fuego alto, hasta que hierva. Baja el fuego y añade la harina, removiendo constantemente con una cuchara de madera hasta formar una masa uniforme. Baja el fuego y cocina por 7-8 minutos, removiendo constantemente hasta que la masa se desprenda del fondo. Lleva a un tazón de cerámica y remueve la masa para refrescar. Adiciona los huevos, uno a uno, removiendo hasta que la masa haya absorbido cada huevo y se tenga una masa tersa. Tapa y deja reposar por 15-20 minutos.

Calienta el aceite para freír en una sartén a fuego medio-alto hasta que caliente a unos 350 °F.

Con dos cucharitas de café, pasa un poco de la masa de una cucharita a la otra, hasta dar forma a una bola más o menos redonda, déjala caer con cuidado en el aceite. Fríe de dos en dos para evitar que el aceite se enfríe demasiado, hasta que se doren por todos sus lados. Colócalas sobre una toalla de papel para absorber el exceso de aceite y deja que se enfríen.

Sirve en una copa o plato hondo con el almíbar por encima.

NOTAS



HAZ CLICK O ESCANEA PARA VER EL VIDEO

NOTAS

DOMINGO 01

LUNES 02

03 MARTES

LUNA LLENA

MIÉRCOLES 04

05 JUEVES

VIERNES 06

07 SÁBADO

DOMINGO 08

MARZO

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

LUNES 09

10 MARTES

MIÉRCOLES 11

12 JUEVES

VIERNES 13

14 SÁBADO

DOMINGO 15

NOTAS

CUARTO MENGUANTE

LUNES 16

17 MARTES

MIÉRCOLES 18

19 JUEVES

VIERNES 20

21 SÁBADO

DOMINGO 22

LUNA NUEVA

MARZO						
LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

LUNES 23

24 MARTES

MIÉRCOLES 25

26 JUEVES

VIERNES 27

28 SÁBADO

DOMINGO 29

NOTAS

CUARTO CRESCIENTE

LUNES 30

31 MARTES

NOTAS



Abril llega con las brisas de Cuaresma. Es tiempo de mesa compartida con platos que son herencia viva de la cocina caribeña: el pescado con coco, oriundo de las costas de Samaná, en una versión creativa que lo viste de fiesta; el moro de guandules con coco, que perfuma la casa con su aroma; las arañitas de plátano verde, que crujen entre risas; y las habichuelas con dulce, transformadas en un *mousse* cremoso y delicado. En su propuesta, el chef Emil Vega entrelaza memoria, sabor y creatividad, recordándonos que la cocina también es permanencia.



PESCADO CON COCO, ALMEJAS Y PULPO CHAMUSCADO · MORO DE GUANDULES CON COCO · ARAÑITAS DE PLÁTANO VERDE HABICHUELAS CON DULCE EN BANOFFEE

CHEF EMIL VEGA

Nuestro pescado con coco nace en Samaná, donde los cocoteros se mecen con el viento salado y las cocinas se llenan del rumor de las olas. Es un plato que cuenta historias de mar, paciencia y fuego; de manos cocolas que aprendieron a combinar el fruto del coco con los tesoros del litoral, obsequiándonos su sabroso resultado. En mi versión, esa herencia costera se viste de fiesta: el pescado se une al pulpo chamuscado y a las almejas, donde todos bailan en unísono dentro de

una salsa de coco sedosa y luminosa. El moro de guandules completa la mesa con su aroma, mientras las arañitas de plátano verde aportan el toque crujiente, casi juguetón, que nos recuerda que la cocina dominicana también sabe sonreír.

Y, como cierre, las habichuelas con dulce —tradición de Cuaresma— en una versión que conserva la esencia de la receta tradicional, con giros más modernos. Con cada ingrediente de este postre, rindo homenaje a lo nuestro.

PESCADO CON COCO, ALMEJAS Y PULPO CHAMUSCADO

PARA 6 PERSONAS

SALSA DE COCO

- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla blanca
- 3 ramitas de cilantro
- 6 unidades de puerro fino
- 5 ajíes gustosos
- 1 cda. de vinagre de vino blanco
- 1 lb. de tomates bugalú
- ¼ taza de pasta de tomates
- 1 ají cubanela
- 1 cda. de orégano seco, tostado
- 1 cda. de salsa inglesa
- 2 cdas. de aceite de coco
- 3½ tazas de leche de coco
- sal al gusto

PESCADO

- 2 lb. de filetes de chillo fresco
- sal y pimienta al gusto
- 1 lb. de tentáculo de pulpo, cocido
- aceite de coco
- 1 lb. de almejas
- micro verdes y flores

SALSA DE COCO

Corta o procesa los ingredientes de la salsa. Calienta el aceite de coco en una sartén a fuego medio, agrega los vegetales y saltea por 10 minutos, o hasta que esté fragante.

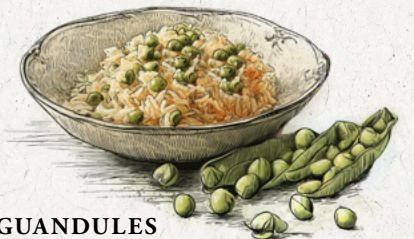
Baja el fuego a lento, agrega la leche de coco y cocina por 10 minutos, destapado, removiendo de vez en cuando hasta que reduzca a la mitad. Licúa y cuela el líquido (descarta los sólidos) y devuelve a la sartén.

Sazona con sal al gusto y agrega las almejas. Cocina a fuego lento por 2 minutos o hasta que abran. Apaga el fuego y reserva.

PESCADO

Corta el filete en trozos de 4 onzas cada uno. Seca con papel toalla yazona con sal y pimienta al gusto. Sazona el pulpo con sal y pimienta al gusto. Unta ambos con aceite de coco.

Calienta una parrilla y coloca el pulpo. Asa por unos minutos hasta chamuscar. Agrega el pescado, con la piel hacia abajo y cocina hasta que tueste la piel. Voltea y cocina por 1 minuto adicional. Sirve el pescado y pulpo con la salsa de coco. Decora con las almejas y los micro verdes.



MORO DE GUANDULES CON COCO

PARA 6 PERSONAS

- 2 cdas. de aceite vegetal
- 1 cebolla blanca, en trozos
- 1 ají cubanela, en trozos
- 3 ajíes gustosos, cortados por mitad
- 3 dientes de ajo, rallados
- 1 cda. de orégano seco
- 2 cdas. de pasta de tomate
- 1 taza de guandules frescos, lavados
- 2 tazas de agua
- 2 tazas de leche de coco

- 2 ramas de cilantro
- 1 hoja de cilantro ancho
- sal al gusto
- 2 tazas de arroz

Calienta el aceite en un caldero a fuego alto. Saltea la cebolla y los ajíes por unos minutos. Añade el ajo y el orégano, y saltea por 30 segundos. Agrega la pasta de tomates y mezcla bien, luego añade los guandules escurridos. Saltea por 2 minutos adicionales.

Añade el agua, la leche de coco, el cilantro y el cilantro ancho. Sazona con sal al gusto y lleva a hervor.

Agrega el arroz y cocina a fuego alto, destapado, hasta que evapore casi por completo. Baja el fuego a lento, tapa, y cocina por 10 minutos. Destapa, voltea el arroz, tapa nuevamente y cocina por 10 minutos adicionales. Sirve conjuntamente con el pescado con coco.

ARAÑITAS DE PLÁTANO VERDE

- 2 plátanos verdes, pelados
- 1 pizca de sal
- aceite vegetal

Ralla los plátanos usando los dos lados del guayo para obtener texturas diferentes en las arañitas. Une bien yazona con la pizca de sal. Toma una cucharada del plátano rallado (su propio almidón es suficiente para que se una) y da forma irregular. Fríe en abundante aceite vegetal hasta dorar. Escurre a papel toalla y sirve.



MOUSSE DE HABICHUELAS CON DULCE EN BANOFFEE

PARA 6 PERSONAS

HABICHUELAS CON DULCE

- 4 tazas de habichuelas, blandas
- 2 tazas de agua
- 1 taza de leche de coco
- 1½ taza de leche evaporada
- 1 astilla de canela
- ¼ cda. de sal
- ½ taza de azúcar
- ½ cda. de extracto de vainilla
- 5 clavos

BATATA GLASEADA

- 1 lb. de batata criolla
- 1 taza de agua
- ¾ tazas de azúcar blanca
- 1 anís estrella
- ½ astilla de canela

MOUSSE

- 2 tazas de crema para batir
- 2 tazas de habichuelas con dulce
- ¼ taza de azúcar en polvo

BANOFFEE

- 8 oz. (200 gr.) de galletas María
- 3 oz. (90 gr.) de mantequilla

HABICHUELAS CON DULCE

Coloca las habichuelas escurridas en la licuadora. Licúa con el agua y cuela a una

olla. Añade el resto de los ingredientes. Reduce a fuego lento hasta obtener una crema suave, ajusta los sabores y apaga el fuego. Reserva manteniendo tibias.

BATATA GLASEADA

Pela la batata, y con la ayuda de un *parisienne*, saca bolitas. Mezcla el agua con el azúcar en una ollita a fuego alto hasta disolver. Baja el fuego a lento, agrega el anís, la canela y las bolitas de batata. Cuece lentamente hasta que las bolitas de batata estén suaves. Retira las bolitas a un plato y sigue reduciendo el almíbar, si es necesario, hasta obtener la consistencia de almíbar deseada.

MOUSSE

Coloca la crema de batir en un bol y bate con el azúcar hasta formar picos suaves, durante 3 minutos aproximadamente. Con una espátula, incorpora la crema batida (en 3-4 tandas) a las habichuelas con dulce tibias con movimientos envolventes, hasta unir por completo. Divide la mezcla sobre las tartas y lleva a la nevera.

BANOFFEE

Tritura las galletas María y añade la mantequilla, ligeramente fundida. Mezcla bien hasta homogeneizar. Cubre la base y laterales de los moldes con la mezcla, presionando bien para compactar. Lleva al congelador por 15 minutos o hasta que endurezca.

Cuando el *banoffee* esté firme, rellena con el mousse y decora con las bolitas de batata glaseada. Lleva a la nevera hasta que se compacte. Sirve frío.

NOTAS



HAZ CLICK O ESCANEA PARA VER EL VIDEO

MIÉRCOLES 01 — 02 JUEVES
LUNA LLENA ●

VIERNES 03 — 04 SÁBADO
VIERNES SANTO

DOMINGO 05 — NOTAS

NOTAS

LUNES 06 — 07 MARTES

MIÉRCOLES 08 — 09 JUEVES

VIERNES 10 — 11 SÁBADO
CUARTO MENGUANTE ●

DOMINGO 12

ABRIL

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

LUNES 13 — 14 MARTES

MIÉRCOLES 15 — 16 JUEVES

VIERNES 17 — 18 SÁBADO

DOMINGO 19 — NOTAS

LUNA NUEVA 

LUNES 20 — 21 MARTES

MIÉRCOLES 22 — 23 JUEVES

VIERNES 24 — 25 SÁBADO

DOMINGO 26

CUARTO CRECIENTE 

ABRIL						
LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

LUNES 27

28 MARTES

NOTAS

MIÉRCOLES 29

30 JUEVES



En mayo, la cocina del chef Carlos Estévez se llena con el aroma del sofrito criollo, ese sazón icónico que encarna el espíritu de nuestra gastronomía y que se transforma en la salsa que abraza sus camarones de Sánchez. Los acompaña con un puré de cepa de apio, suave y delicado, y con una ensalada de palmito pejibaye, ligera y refrescante, en guiño a los sabores ancestrales de los taínos. Para cerrar, el flan de leche —térso y perfumado con vainilla— nos recuerda que, en su dulzura, también habita nuestra memoria.



CAMARONES A LA CRIOLLA · PURÉ DE CEPA DE APIO DE APIO · ENSALADA DE PALMITO DE PEJIBAYE FLAN DE LECHE

CHEF CARLOS ESTÉVEZ

Los camarones forman parte esencial de la dieta en las regiones costeras del país. En mi cocina los preparo a la criolla, con esa salsa emblemática de nuestra gastronomía que realza cualquier guiso, carne o vegetal. Su base es humilde y poderosa: un sofrito de ajo, cebolla, ají cubanela y tomate que, al mezclarse con hierbas aromáticas como el cilantro, el cilantrico y el orégano, se transforma en una alquimia de sabores profundamente nuestros.

Los sirvo sobre un puré sedoso de cepa de apio, un vegetal relativamente nuevo en nuestra mesa, que aporta una textura

delicada y un sabor sutil que abraza perfectamente al marisco. Completa el conjunto una ensalada de palmito pejibaye —o corazón de palma— que rinde homenaje a un ingrediente esencial en la dieta de nuestros ancestros taínos.

El cierre es un clásico: el flan de leche. Suave, dorado y perfumado con vainilla, es herencia dulce de la tradición española y de los hatos ganaderos dominicanos que, con su abundancia de leche, dieron origen a este postre en tiempos de la colonia; un postre que aún hoy sigue siendo símbolo de celebración y memoria.

CAMARONES A LA CRIOLLA

PARA 4 PERSONAS

CAMARONES

- 3 gambas de Sánchez grandes con cabezas, peladas y desvenadas (o 6 camarones 11/16 importados)
- sal y pimienta al gusto
- 1 cda. de aceite de oliva

SALSA CRIOLLA

- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 cda. de ajo triturado
- 1 cda. de cebolla picada finamente
- 1 cda. de ají cubanela picado finamente
- 1 cucharada de tallo de apio picado finamente
- ½ taza de tomate pelado italiano triturado
- 1 cda. de pasta de tomate
- 1 cda. de cilantrico picado gruesamente
- ½ cda. de orégano seco
- sal y pimienta al gusto

CAMARONES

Sazona las gambas con la sal y la pimienta. Calienta una parrilla, añade el aceite de oliva y sella por ambos lados por 30 segundos o hasta que doren. Reserva.

SALSA CRIOLLA

Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Saltea el ajo, la cebolla, el ají cubanela y el apio por 1-2 minutos. Agrega el tomate triturado, la pasta de tomate, el cilantrico y el orégano. Cocina hasta formar una salsa espesa. Sazona con sal y pimienta al gusto. Reserva.

PURÉ DE CEPA DE APIO

PARA 4 PERSONAS

- 1 lb. de cepa de apio pelada
- sal al gusto
- 20 gramos de mantequilla
- 40 ml de leche entera caliente

Hierve la cepa de apio en agua, añade sal al gusto y cuece hasta que esté suave. Drena y maja con los demás ingredientes hasta obtener un puré sedoso. Pasa por un colador fino para asegurar que no tenga grumos y reserva.



ENSALADA DE PALMITO DE PEJIBAYE

PARA 4 PERSONAS

- 4 onzas de palmito de pejibaye cortado en tiras finas
- 1 cda. de cebolla roja picada finamente
- 1 cda. de pimienta morrón rojo picado finamente
- ½ cda. de perejil picado gruesamente
- ½ cda. de vinagre rojo de frutas
- ½ cda. de aceite de oliva
- sal

Coloca todos los ingredientes en un tazón y remueve de forma envolvente con una cuchara hasta lograr una mezcla uniforme. Sirve en un plato al lado de los camarones.

MONTAJE DEL PLATO

- 2 cdtas. de huevas de salmón
- brotos de cilantro

Coloca el puré de cepa de apio en un extremo del plato en que vas a servir y barre con una cuchara hacia el otro extremo para extender. Coloca los camarones encima del puré, de lado a lado. Coloca salsa en puntos próximos a los camarones. Decora con las huevas de pescado y los brotes y sirve.



FLAN DE LECHE

PARA 4 PERSONAS

CARAMELO

- ½ taza de azúcar
- 1 cda. agua

FLAN

- 4 yemas de huevos
- 1 ½ taza de leche condensada
- 1 ½ taza de leche evaporada
- 1 cda. de extracto de vainilla
- 1 pizca de sal

CARAMELO

Mezcla el azúcar y el agua y cuece en una ollita a fuego medio, hasta que se forme

un caramelo oscuro y espeso. Viértelo con cuidado en un molde de flan para hornear o en moldes individuales, y espárcelo bien por el fondo y los lados. Deja enfriar a temperatura ambiente y reserva.

FLAN

Precalienta el horno a 320 °F.

Mezcla bien todos los ingredientes hasta integrar. Cuela para eliminar las yemas de huevo que no se hayan disuelto y vierte con cuidado en el molde de hornear, con cuidado de no perturbar la capa de caramelo.

Lleva al horno, a baño María, durante una hora o hasta que un palillo insertado en el centro salga limpio.

Retira del horno y del baño María, deja enfriando a temperatura ambiente. Cuando refresque lleva a la nevera.

Cuando vayas a servir, despega los bordes del flan con un palillo, coloca un plato de servir encima del molde e inviértelo. Sirve frío.



HAZ CLICK O ESCANEA PARA VER EL VIDEO

NOTAS



LUNES 04
FERIADO DÍA DEL TRABAJADOR

05 MARTES

MIÉRCOLES 06

07 JUEVES

VIERNES 08

09 SÁBADO
CUARTO MENGUANTE

DOMINGO 10

NOTAS

LUNES 11

12 MARTES

MIÉRCOLES 13

14 JUEVES

VIERNES 15

16 SÁBADO
LUNA NUEVA

DOMINGO 17

MAYO

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

19 MARTES

21 JUEVES

23 SÁBADO

NOTAS

68

26 MARTES

28 JUEVES

30 SÁBADO

LUNA LLENA

MAYO

30

MAY

69



En la cocina del chef Emil Vega, la guinea criolla al vino tinto —joya del fogón dominicano— se cuece despacio hasta quedar tierna, jugosa y llena de sabor, bañada en una reducción sedosa de su propia salsa. Es un plato que nos habla de fuego, paciencia y tradición. La yuca frita, dorada y crujiente, junto con las cebollitas perla y los hongos salteados, aportan notas suaves, casi dulces, que equilibran el conjunto y nos recuerdan que los mejores acompañamientos son los que no buscan protagonismo. Y como postre, el dulce de maní: nada más simple, nada más nuestro.



GUINEA CRIOLLA AL VINO TINTO CON HONGOS, PERLAS DE CEBOLLA Y YUCA FRITA DULCE DE MANÍ

CHEF EMIL VEGA

Cocinar una guinea es un acto de paciencia, donde el tiempo se mide en aromas: el del jamón salteándose, el de la carne sellándose en la sartén, el del guiso al vino que reduce despacio, reclamando atención, pero también gratitud. A fuego lento, la carne se transforma: se vuelve tierna, se impregna de matices y recuerdos. En esos instantes se revela el alma de mi cocina, en el respeto por los procesos y en el placer de sentir cómo los olores emanan

despacio, y cómo los sabores cobran vida. En la estufa espera la yuca, con su afán eterno por lucir dorada y crujiente; las cebollitas perla y los hongos salteados completarán la mesa con gusto y sencillez.

Y para finalizar, el dulce de maní: nada más simple, nada más nuestro. El perfume del maní tostado llena la casa en espera del sonido del caramelo que se quebrará entre los dedos, evocando esa dulzura de tardes largas y tradición compartida.

GUINEA CRIOLLA AL VINO TINTO CON HONGOS, PERLAS DE CEBOLLA Y YUCA FRITA

PARA 6 PERSONAS

- 1 guinea grande (5 lb. aprox) fresca, cortada en piezas
- 1 naranja agria
- sal y pimienta al gusto
- ½ taza de cognac o brandy
- ½ lb. de huesos de jamón, en trocitos
- 3 cdas. de mantequilla
- 3 cdas. de aceite de oliva
- harina
- 1 taza de cebolla blanca, en cuñas
- 1 zanahoria, en rodajas
- 1 tallo grande de apio, en cubos
- ¼ taza de cognac o brandy
- 1 cda. de pasta de tomates
- 1 botella (750 ml) de vino tinto frutoso
- 4 dientes de ajo, aplastados
- 2 hojas de laurel
- 1 puñito de perejil liso
- 3-4 ramas de tomillo fresco
- 1 taza de caldo de pollo
- 2 yucas
- 1½ taza de cebollitas perla, peladas
- 2 cdas. de mantequilla
- 1 lb. de hongos frescos
- sal y pimienta al gusto
- perejil liso y ramas de tomillo

Lava las piezas de guinea, primero con agua y luego con la naranja agria. Sazona

con sal y pimienta al gusto, y rocía con la media taza de brandy o cognac. Mezcla bien y reserva fuera de la nevera por 15 minutos antes de continuar.

Coloca los huesos de jamón en una cacerola de hierro, a fuego medio bajo. Saltea por 10-15 minutos; moviendo de vez en cuando, hasta que suelten grasa y hayan dorado un poco. Retira la cacerola del fuego, escurre los huesos de jamón y reservalos. Agrega una cucharada de la mantequilla y una cucharada del aceite de oliva a la cacerola con la grasa de los huesos de jamón y lleva a fuego medio.

Precalienta el horno a 325 °F.

Pasa las piezas de guinea por la harina y colócalas en la cacerola con la piel hacia abajo, en tandas. Sella por unos 3-4 minutos o hasta que estén bien doraditas, y voltea para sellar y dorar del otro lado. Retira a papel toalla, agrega otra cucharada de la mantequilla y otra cucharada del aceite de oliva y repite con el resto de las piezas de guinea. Escúrrelas a un plato y descarta la mayor parte de la grasa de la cacerola.

Agrega, a la misma cacerola, la cebolla blanca y la zanahoria, y saltea a fuego medio alto por 4-5 minutos o hasta que la cebolla esté translúcida. Añade los huesos de jamón reservados, mezcla y agrega el cuarto de taza de brandy o cognac. Desglasa las partículas adheridas en el fondo de la cacerola moviendo frecuentemente hasta que el líquido evapore casi por completo. Agrega la pasta de tomates y mezcla por 1 minuto. Añade el vino tinto, el ajo, el laurel, el perejil y el tomillo, y lleva a punto de hervor. Baja el fuego a medio

bajo y permite que el vino reduzca a la mitad. Agrega el caldo de pollo y lleva a punto de hervor.

Coloca las piezas de guinea y todos sus jugos en la cacerola, cubre con *parchment paper* (papel para hornear), tapa y lleva al horno por 15-20 minutos. Pasado este tiempo retira la cacerola del horno y destápala. Si ves que está hirviendo muy rápidamente, baja la temperatura del horno a 300 °F. Voltea las piezas de guinea, tapa nuevamente y hornea por 45-60 minutos adicionales o hasta que las piezas de guinea casi se deshagan con un tenedor. Transfiérelas a un plato grande, cubre con papel de aluminio y deja reposar.

Retira la mayor cantidad de grasa posible de la salsa que quedó en la cacerola y lleva a la estufa a fuego lento. Reduce hasta obtener la consistencia deseada, ajusta el sazón y reserva.

Por otro lado, hierve la yuca hasta que ablande. Escúrrela, córtala en pedazos, fríe en abundante aceite caliente hasta dorar y reserva.

Lleva una cucharada de mantequilla a un sartén de teflón a fuego medio y agrega las cebollitas perla. Saltea por 5 minutos o hasta que doren un poco. Agrega los hongos y la cucharada adicional de mantequilla. Añade sal y pimienta y saltea hasta que estén doraditos.

Devuelve las piezas de guinea a la cacerola con la salsa reducida, baña bien con la salsa y agrega las cebollitas y hongos salteados. Mezcla y calienta a fuego medio bajo por 5 minutos. Sirve.



DULCE DE MANÍ
PARA 6 PERSONAS

- 1/2 taza de azúcar
- 2 cdtas. de agua
- 1/2 taza de maní tostado (sin sal)
- 1 pizca de canela
- 1 pizca de polvo de cayena (opcional)
- 1 cda. de aceite de maní (para el *silpat* o *parchment paper*)

Coloca el azúcar y el agua en una ollita a fuego medio, moviendo de vez en cuando hasta que el azúcar derrita por completo. Permite que caramelice hasta obtener un color dorado claro. Apaga el fuego y añade el maní, canela y polvo de cayena. Mezcla vigorosamente por un instante y vierte con cuidado sobre el *silpat* (superficie de silicona para hornear) o el *parchment paper* untado de aceite en pequeños montoncitos. Una vez enfríe a temperatura ambiente con el caramelo endurecido, podrás servirlo.



HAZ CLICK O ESCANEA PARA VER EL VIDEO

LUNES 01 — 02 MARTES

MIÉRCOLES 03 — 04 JUEVES
CORPUS CHRISTI

VIERNES 05 — 06 SÁBADO

DOMINGO 07

JUNIO

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

LUNES 08 — 09 MARTES
CUARTO MENGUANTE 

MIÉRCOLES 10 — 11 JUEVES

VIERNES 12 — 13 SÁBADO

DOMINGO 14 — NOTAS
LUNA NUEVA 

LUNES 15 — 16 MARTES

MIÉRCOLES 17 — 18 JUEVES

VIERNES 19 — 20 SÁBADO

DOMINGO 21 —
CUARTO CRESCIENTE 

JUNIO

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

LUNES 22

23 MARTES

MIÉRCOLES 24

25 JUEVES

VIERNES 26

27 SÁBADO

DOMINGO 28

NOTAS

LUNES 29

30 MARTES

LUNA LLENA

NOTAS



El chef Carlos Estévez rinde homenaje a nuestra cocina de costa, esa que se vive entre risas, sol y sal. Con su toque de autor, eleva esculturalmente el pescado frito —inspirado en las playas de Boca Chica—, lo sirve con una ensalada de repollo bañado en una salsa de mango y cilantro que ilumina cada bocado, y lo acompaña con el yaniqueque —crujiente herencia cocola y símbolo de mestizaje—. Para cerrar, prepara un clásico que guarda el eco de los fogones rurales: el dulce de naranja en almíbar, memoria viva de nuestra cocina, donde conviven el sabor, la herencia y el recuerdo.



PESCADO FRITO · ENSALADA DE REPOLLO · SALSA DE MANGO Y CILANTRO · YANIQUEQUE DULCE DE NARANJA EN ALMÍBAR

CHEF CARLOS ESTÉVEZ

El pescado frito es, para muchos, un sabor de infancia, recuerdo de las playas de Boca Chica donde el aire salado se mezcla con el humo de las frituras y la cocina se convierte en una celebración del instante. En mi versión busco preservar su esencia, pero con un gesto de autor: deshueso el pescado y frío el espinazo por separado para crear una escultura que sostiene los filetes sobre una cama de ensalada de repollo, a la que añado una salsa de mango y cilantro que aporta frescura y color.

No puede faltar su acompañante tradicional: el yaniqueque crujiente, fritura sencilla y herencia cocola que nos recuerda la mezcla de culturas que da forma a nuestra cocina. De postre, preparo el dulce de naranja en almíbar, perfume de los fogones campesinos donde la fruta y el azúcar se convertían en delicia.

En cada una de estas preparaciones busco capturar un pedacito de nuestra historia, de nuestra alegría y de ese sabor caribeño que nos une.

PESCADO FRITO

PARA 4 PERSONAS

- 1 pescado fresco entero de 1¼ a 1½ lb.s, limpio
- ½ cdta. de orégano molido
- 1 diente de ajo triturado
- jugo de ½ limón
- sal y pimienta al gusto
- aceite para freír

Seca el pescado completamente con papel de toalla. Haz 3-4 cortes diagonales a ambos lados de cada pescado. Sazona con el orégano, el ajo, el jugo de limón, y sal y pimienta al gusto, asegurándote de que el sazón entre en los cortes. Deja reposar en la nevera por 2-8 horas.

En un caldero profundo calienta aceite abundante a 350 °F. Fríe el pescado hasta dorar bien por ambos lados. Verifica la cocción interna, retira del caldero y escurre con papel toalla. Reserva.



ENSALADA DE REPOLLO

PARA 4 PERSONAS

- 4 onzas de repollo morado rallado finamente
- 4 onzas de repollo blanco rallado finamente

- 4 onzas de zanahoria rallada finamente
- 1 cda. de cilantro picado gruesamente
- 4 onzas de mayonesa
- 1 cda. de azúcar
- jugo de 1 limón
- 1 cda. de vinagre de frutas
- sal al gusto

Lleva todos los ingredientes de la ensalada a un tazón y mezcla de forma envolvente con una cuchara, hasta integrar bien. Reserva en la nevera.

SALSA DE MANGO Y CILANTRO

- 1 taza de mango pelado cortado en dados de 1 cm
- 1 cdta. de jengibre picado finamente
- 2 cdas. de cebolla roja picada finamente
- ¼ taza de ají morrón rojo picado finamente
- 2 cdas. de cilantro picado gruesamente
- ¼ taza de puerro cortado en anillos
- jugo de 1 limón
- 1 cda. de aceite de oliva
- sal y pimienta al gusto

Lleva todos los ingredientes de la salsa de mango y cilantro a un tazón y mezcla hasta que integren bien. Ajusta el sazón y procede a reservar en la nevera conjuntamente con la ensalada de repollo.



YANIQUEQUE

PARA 4 PERSONAS

- 2 tazas de harina de trigo todo uso
- 2 cdtas. de azúcar blanca
- 1 cda. de sal
- 1 cda. de polvo de hornear
- ½ taza de agua
- 2 cdas. de aceite vegetal
- aceite para freír
- sal gruesa al gusto

Mezcla todos los ingredientes en un tazón con ayuda de una espátula hasta lograr que se unan bien. Amasa por unos minutos en una superficie plana presionando con las manos hasta lograr una masa uniforme. Forma una bola y deja reposar por 15 minutos, tapada, a temperatura ambiente.

Divide la masa en 8 porciones iguales y extiende con ayuda de un rodillo hasta que esté bien fina, cuanto más fina sea más crujiente quedará el yaniqueque. Fríe, de uno en uno, en aceite caliente a 350 °F hasta dorar por ambos lados. Mientras fríes todos los yaniqueques, deja reposar los que estén listos sobre una toalla de papel para que absorba el exceso de aceite. Cuando estén todos fritos, espolvoréalos con sal gruesa al gusto y reserva calientes.

MONTAJE DEL PLATO

- 3 rodajas de limón
- semillas de sésame negro tostadas
- brotes

Crea una base en el centro del plato con una taza de la ensalada de repollo. Coloca el pescado frito encima. Añade la salsa de mango y cilantro y decora con las semillas de sésame y los brotes.

Acompaña con los yaniqueques y sirve con las rodajas de limón al lado.



DULCE DE NARANJA EN ALMÍBAR

- 12 unidades de naranjas agrias (amarillas, de jugo, en su defecto)
- 1 cda. de sal
- 4 lb.s de azúcar (8 tazas)
- 12 tazas de agua
- 1 astilla de canela
- 3 clavos dulces

Pela las naranjas eliminando la cáscara y corta en 4. Retira la pulpa, ya que solo vas a utilizar la parte blanca (el gollejo) que cortarás en tiras. Cubre con agua y

la sal. Deja reposar por 1-2 horas. Descarta el agua y lava nuevamente con agua fresca. Cubre nuevamente con agua y pon a hervir, a fuego medio, hasta que ablanden. Descarta el agua nuevamente y exprime bien con las manos para sacar todo el amargor. Haz 2-3 cambios más de agua, exprimiendo y volviendo a cubrir y hervir hasta sacar todo el amargor.

En otra olla, pon el azúcar y las tazas de agua a fuego alto, hasta lograr que el azúcar se diluya y se forme un almíbar claro. Cuando el almíbar empiece a hervir, agrega las cáscaras de naranja, la canela y los clavos dulces. Baja el fuego al mínimo y cuece, destapado, por 1-2 horas. Retira del fuego y deja enfriar a temperatura ambiente. Una vez esté frío lo puedes servir, o si gustas, lo puedes refrigerar para consumir frío.

NOTAS



HAZ CLICK O ESCANEA PARA VER EL VIDEO

NOTAS

MIÉRCOLES 0102 JUEVES

VIERNES 0304 SÁBADO

DOMINGO 05NOTAS

LUNES 0607 MARTES

MIÉRCOLES 0809 JUEVES

VIERNES 1011 SÁBADO

DOMINGO 12

CUARTO MENGUANTE

JULIO

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

LUNES 13 — 14 MARTES
○ LUNA NUEVA

MIÉRCOLES 15 — 16 JUEVES

VIERNES 17 — 18 SÁBADO

DOMINGO 19 — NOTAS

LUNES 20 — 21 MARTES
▮ CUARTO CRECIENTE

MIÉRCOLES 22 — 23 JUEVES

VIERNES 24 — 25 SÁBADO

DOMINGO 26 —

JULIO

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

LUNES 27 — 28 MARTES

MIÉRCOLES 29 — 30 JUEVES
LUNA LLENA ●

VIERNES 31

NOTAS

jul



En agosto, el chef Emil Vega rinde homenaje a sabores entrañables celebrando la gastronomía que nos define: el pollo frito dorado que cruje al primer bocado; el arroz blanco y las habichuelas rojas —esa bandera que ondea en las mesas dominicanas—; y las arepitas de yuca con su toque de anís. Como postre, el inolvidable dulce de cajuil en almíbar, herencia viva de nuestra cocina rural tradicional. En su propuesta, el chef nos invita a mirar la cocina dominicana con orgullo, recordándonos que en cada plato habita una historia y un sabor que perdura.



MUSLOS DE POLLO FRITOS A LO DOMINICANO ARROZ BLANCO CON HABICHUELAS ROJAS AREPITAS DE YUCA · CAJUILES EN ALMÍBAR

CHEF EMIL VEGA

Recuerdo con cariño los mediodías de mi infancia, cuando el arroz se soltaba en el caldero mientras el sonido del lento hervir de las habichuelas se mezclaba con el olor inconfundible del pollo friéndose en el fondo de la cocina. Era como una orquesta que anunciaba el almuerzo, ese momento sagrado de la mesa compartida.

Este mes busco revivir esos días de antaño, preparando muslos de pollo fritos a lo dominicano, dorados y jugosos, y aunque esta vez los exalto con elementos a la brasa y una salsita poco común, sus

tradicionales acompañantes lo mantienen como una combinación que nunca falla porque sabe a hogar. Las coquetas arepitas de yuca, crujientes y perfumadas con un toque de anís, completan la mesa.

De postre, un dulce de cajuil en almíbar nos recuerda, con su penetrante dulzura, la tradición de la paila, donde «lo fresco» era el mejor ingrediente.

Cocinar estos platos es volver a lo esencial, a ese sabor que nos une y que nos devuelve a ser dominicanos.

MUSLOS DE POLLO FRITOS A LO DOMINICANO

PARA 4-6 PERSONAS

SALSA

- ½ jalapeño fresco
- 3 tomates cherry
- 2 cebollitas perla o cebollín
- 1 ají gustoso
- 1 diente de ajo
- 1 taza yogurt de griego
- ½ limón
- 2 cdas. de cilantro picadito
- sal y pimienta al gusto

SAZÓN

- 2 cebollas blancas
- 3 dientes de ajo
- 1 ají cubanela
- 5 ajíes gustosos
- 2 cdtas. de orégano seco
- 2 tomates bugalú
- 1 cda. de salsa china
- ¼ taza de vino blanco
- 2 ramas de cilantro
- 1 hoja de cilantro ancho

POLLO

- 12 muslos largos de pollo
- 1 naranja agria
- sal y pimienta al gusto
- 2 cdas. de aceite vegetal
- 1 cda. de pasta de tomate
- 1-2 tazas de agua o caldo de pollo
- aceite vegetal

SALSA

Asa los vegetales a la parrilla hasta que estén suaves y chamuscados. Lleva a un pilón o molcajete y maja bien. Añade el

yogurt, limón, cilantro, sal y pimienta y mezcla hasta integrar. Reserva.

SAZÓN Y POLLO

Procesa los ingredientes del sazón y reserva. Lava los muslos de pollo con la naranja agria, luego agrega el sazón procesado y sal y pimienta al gusto. Permite que marine por lo menos 30 minutos o toda la noche.

Calienta el aceite en un caldero de fondo grueso, a fuego alto. Escurre el pollo (reserva el sazón) y dora en el caldero, en tandas, por todos lados. Retira y reserva.

En el mismo caldero, saltea el sazón reservado por unos minutos. Agrega la pasta de tomate y saltea por 2 minutos adicionales. Devuelve el pollo al caldero, baja el fuego a lento, y cuece despacio, semi tapado, agregando chorritos de agua o caldo para que no se seque, hasta que se guise por completo.

Escurre los muslos y lleva a otro caldero para freír en abundante aceite vegetal caliente. Cuando estén doraditos, retira a papel toalla, sirve sobre la salsa junto al arroz, las habichuelas y las arepitas de yuca.



ARROZ BLANCO CON HABICHUELAS ROJAS

PARA 4-6 PERSONAS

ARROZ

- 4 tazas de agua
- sal al gusto

- 2 tazas de arroz
- 2 cdas. de aceite vegetal (opcional)

Lleva el agua con la sal a punto de hervor en una olla de fondo grueso. Agrega el arroz y el aceite, mueve y deja que el agua evapore por completo. Tapa, baja el fuego a lento y permite que cocine al vapor por 10 minutos. Destapa, mueve, tapa nuevamente y deja cocer por 10 minutos adicionales. Si agregaste el aceite, puedes dejar que se cocine algo más de tiempo para lograr un concón.

HABICHUELAS

- 2 cdas. de aceite vegetal
- 2 rebanadas de tocineta o huesos de jamón, picadito
- 1 cebolla mediana, en cubos
- 1 ají cubanela, en ruedas
- 2 dientes de ajo, majados
- 1 cda. de pasta de tomate
- 3 tazas de habichuelas rojas, ablandadas
- sal a gusto
- ramas de cilantro y de cilantro ancho a gusto

Calienta el aceite en un caldero a fuego alto. Agrega la tocineta o huesos de jamón y saltea hasta dorar.

Añade la cebolla y el ají, saltea por 3-5 minutos y luego agrega el ajo. Mueve por 30 segundos y añade la pasta de tomates.

Mezcla todo por unos minutos, agrega las habichuelas blandas y agua fresca hasta cubrir. Baja el fuego a lento, añade

sal a gusto y cocina a fuego lento por 15 minutos. Agrega ramas enteras de cilantro y de cilantro ancho a gusto y cocina por 5 minutos adicionales, o hasta que las habichuelas espesen. Retira del fuego y sirve calientes, acompañadas del arroz blanco y el pollo frito.



AREPITAS DE YUCA

PARA 4-6 PERSONAS

- 1 lb. de yuca
- 1 cda. de mantequilla
- ½ cdta. de sal
- ½ cdta. de polvo de hornear
- 1 huevo, batido
- ½ cdta. de semillas de anís dulce
- 4 cdas. de leche
- aceite vegetal para freír

Pela, lava y ralla la yuca con el lado fino del guayo. Exprime bien dentro de un paño para sacar su líquido y lleva a un bol. Agrega los demás ingredientes y mezcla hasta integrar.

Calienta el aceite a fuego medio en un caldero. Agrega una cucharada de la mezcla al aceite caliente y fríe hasta que la arepita dore de un lado, voltea hasta dorar bien del otro lado.

Retira del aceite y escurre sobre una toalla de papel para eliminar el exceso de grasa. Repite con el resto de la masa. Una vez estén listas, sirve calientes.

CAJUILES EN ALMÍBAR

PARA 4-6 PERSONAS

- 2 docenas de cajuiles frescos
- 1½-2 tazas azúcar
- 2 astillas de canela
- 2 anís estrella
- 8 clavos dulces

Lava y pela los cajuiles, descartando las cáscaras. Coloca en una paila y cubre con agua. Lleva a fuego lento hasta alcanzar el punto de hervor, retira del fuego y deja enfriar a temperatura ambiente. Escurre y descarta el agua. Repite este proceso 3-4 veces más para quitar el amargo.

Luego, coloca los cajuiles nuevamente en la paila y mezcla con los demás ingredientes. Cuece a fuego bajo por 25-30 minutos, moviendo con cuidado, hasta lograr un almíbar ligero. Retira del fuego y deja enfriar a temperatura ambiente. Enfría en el refrigerador antes de servir.

NOTAS



HAZ CLICK O ESCANEA PARA VER EL VIDEO

NOTAS

01 SÁBADO

DOMINGO 02

NOTAS

LUNES 03

04 MARTES

MIÉRCOLES 05

CUARTO MENGUANTE .

06 JUEVES

VIERNES 07

08 SÁBADO

DOMINGO 09

AGOSTO

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

LUNES 10

11 MARTES

MIÉRCOLES 12

13 JUEVES

VIERNES 14

15 SÁBADO

DOMINGO 16

NOTAS

DÍA DE LA RESTAURACIÓN
DE LA REPÚBLICA

LUNA NUEVA

LUNES 17

18 MARTES

MIÉRCOLES 19

20 JUEVES

VIERNES 21

22 SÁBADO

DOMINGO 23

GUARTO CRECIENTE

AGOSTO						
LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

LUNES 24

25 MARTES

NOTAS

MIÉRCOLES 26

27 JUEVES

VIERNES 28
LUNA LLENA ●

29 SÁBADO

DOMINGO 30

NOTAS

AGO



Septiembre huele a cebolla salteada y a arroz recién hecho. Este mes, el chef Carlos Estévez rinde homenaje a la cocina dominicana del día a día, reinterpretando con sutileza los sabores que nos acompañan desde siempre: el del bistec encebollado, jugoso y lleno de carácter; el del moro de habichuelas rojas, aromático y reconfortante; el de las arañitas de yuca con anís, que evocan los almuerzos de domingo; y el del dulce de coco tierno, cierre perfecto, cremoso y fragante. En su propuesta, el chef celebra la memoria cotidiana que vive en sabores que perduran.



BISTEC ENCEBOLLADO · MORO DE HABICHUELAS ROJAS · ARAÑITAS DE YUCA CON ANÍS · DULCE DE COCO TIERNO

CHEF CARLOS ESTÉVEZ

No hay dominicano que no haya disfrutado un jugoso bistec encebollado. Es un clásico de nuestra cocina cotidiana que, con muy poco, logra mucho sabor. En mi cocina de autor lo presento lonjeado fino, en un estilo contemporáneo, para resaltar su ternura sin perder su carácter criollo.

A su lado, el moro de habichuelas rojas es más que una guarnición, es el plato que convoca a la familia y que todos disfrutaban. El aroma de su sofrito, el brillo del arroz y el color profundo de las habichuelas cuentan la historia de nuestras mesas

sencillas, generosas y siempre vivas. Como acompañamiento, las arañitas de yuca con anís, doradas y fragantes, reúnen en un solo bocado la historia de un ingrediente ancestral: la yuca, herencia de nuestros taínos y uno de los pilares de nuestra identidad alimentaria.

Y para cerrar, el dulce de coco tierno nos lleva a las costas y a los hogares donde aún se mueve la cuchara de madera con paciencia. Un dulce que guarda el eco de nuestras raíces africanas y caribeñas y la dulzura de nuestra memoria colectiva.

BISTEC ENCEBOLLADO

PARA 4 PERSONAS

- 1 sección de filete de res de 8 onzas
- sal y pimienta al gusto
- 1 cda. de salsa inglesa
- ½ cda. de aceite de oliva
- 1 onza de ají cubanela cortado en julianas
- 1 onza de cebolla cortada en julianas
- ¼ taza de fondo de huesos de res
- 1-2 cdtas. de fécula de maíz

Sazona el filete con la sal, la pimienta y la salsa inglesa. Lleva el aceite de oliva a una sartén a fuego alto. Cuando el aceite esté caliente añade el filete y dora por todos sus lados. Baja el fuego para continuar la cocción hasta el término deseado. Añade el ají cubanela y la cebolla en julianas y cocina junto con la carne hasta completar la cocción. Corrije el punto de sal y pimienta. Deja reposar y corta en lonjas finas.

Lleva la sartén donde cocinaste la carne a fuego medio bajo, añade el fondo de huesos mezclado con la fécula de maíz y remueve suavemente con un batidor de alambre hasta lograr una salsa espesa. Reserva.

MORO DE HABICHUELAS ROJAS

PARA 4 PERSONAS

- ½ lb. de habichuelas rojas secas
- 5 tazas de agua
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 2 onzas de cebolla picada finamente

- 2 dientes de ajo triturados
- 1 onza de ají cubanela picado
- 2 cdas. de pasta de tomate
- 2½ cdtas. de sal molida
- ½ cda. de orégano seco
- 1 hoja de cilantro ancho entera
- 1 cda. de cilantrico picado gruesamente
- 2 cdas. de vinagre de frutas
- 2½ tazas de arroz
- 1 cda. de aceite de oliva

Remoja las habichuelas en agua desde la noche anterior. Descarta el agua del remojo y hierva con las 5 tazas de agua hasta que las habichuelas hayan ablandado, pero manteniéndolas enteras.

Calienta el aceite en la olla en que vas a cocinar el moro. Sofríe la cebolla, el ajo y el ají cubanela. Agrega las habichuelas escurridas y 4 tazas del agua donde hirvieron junto con la pasta de tomate, la sal, el orégano, el cilantro ancho, el cilantrico y el vinagre. Cuando empiece a hervir agrega el arroz y remueve. Cuando el agua se haya secado y se vean los granos de arroz en la superficie, baja el fuego al mínimo y tapa la olla. Cocina por 20 minutos. Destapa y da vuelta al arroz del centro hacia afuera. Tapa y deja cocinar por 10 minutos más. Apaga y reserva.

MONTAJE DEL PLATO

vegetales salteados
brotes

Sirve la salsa que reservaste en el centro del plato en que vas a servir barriendo con

ayuda de una cuchara. Coloca el moro en el plato con ayuda de un aro de montaje, coloca las lonjas de filete a ambos lados del moro. Añade vegetales salteados en las áreas libres del plato. Decora con los brotes y procede a servir acompañado de las arañitas de yuca.



ARAÑITAS DE YUCA CON ANÍS

PARA 4 PERSONAS

- 1/2 lb. de yuca pelada
- 1 cdta. de azúcar
- 1/2 cdta. de sal
- 1 huevo entero batido
- 1/2 cdta. de anís dulce
- aceite para freír

Ralla la yuca en la parte gruesa del guayo. Mezcla con el azúcar, la sal, el huevo y el anís dulce.

Forma las arañitas con la ayuda de una cuchara sopera. Fríe en aceite caliente a 350 °F hasta dorar por ambos lados.

Mientras frías todas, deja reposar las que estén listas sobre una toalla de papel para que se absorba el exceso de aceite. Sirve calientes acompañando el filete encebollado y el moro de habichuelas rojas.

DULCE DE COCO TIERNO

PARA 4 PERSONAS

- 2 cocos tiernos
- 6 tazas de leche entera
- 3 tazas de azúcar blanca
- 1 cascara de limón



Saca la masa de los cocos retirando la parte marrón y córtala en tiras muy finas.

En una olla, a fuego medio, coloca la leche y el azúcar. Cuando el termómetro alcance 220 °F agrega la masa de coco y remueve constantemente con una cuchara de madera para evitar que se pegue. Continúa cociendo a fuego medio hasta que se forme una pasta medio espesa que se separe del fondo. Retira del fuego y remueve para refrescar el dulce, por 4-5 minutos. Deja enfriar completamente. Sirve en una copa de dulce o guarda en el refrigerador tapado hasta servir.



HAZ CLICK O ESCANEA PARA VER EL VIDEO

01 MARTES

MIÉRCOLES 02

03 JUEVES

VIERNES 04

CUARTO MENGUANTE

05 SÁBADO

DOMINGO 06

SEPTIEMBRE

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

LUNES 07

08 MARTES

MIÉRCOLES 09

10 JUEVES

VIERNES 11

12 SÁBADO

DOMINGO 13

NOTAS

LUNA NUEVA

LUNES 14

15 MARTES

MIÉRCOLES 16

17 JUEVES

VIERNES 18

19 SÁBADO

DOMINGO 20

CUARTO CRECIENTE

SEPTIEMBRE						
LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

LUNES 21

22 MARTES

MIÉRCOLES 23

24 JUEVES
DÍA DE NUESTRA SEÑORA
DE LAS MERCEDES

VIERNES 25

26 SÁBADO
LUNA LLENA

DOMINGO 27

NOTAS

LUNES 28

29 MARTES

MIÉRCOLES 30

NOTAS



En octubre, el chef Emil Vega reinterpreta un clásico de nuestra cocina: el bacalao a la criolla. En su propuesta –guiño a la gastronomía caribeña–, las papas le ceden paso a los domplines que aportan textura y carácter. El resultado, unos lomos de bacalao que descansan sobre la tradicional salsa criolla, conserva la esencia del guiso original, con matices frescos y una mirada contemporánea. A su lado, el arroz con fideos acompaña con sencillez y calidez. Y como cierre, los casquitos de guayaba con tarta de queso resumen el espíritu del mes: la armonía entre la tradición que perdura y la creatividad que la renueva.



LOMOS DE BACALAO A LA CRIOLLA CON DOMPLINES · ARROZ CON FIDEOS CASQUITOS DE GUAYABA CON TARTA DE QUESO

CHEF EMIL VEGA

El bacalao es uno de los tesoros de nuestra gastronomía. Llegó con la Conquista, y su tolerancia/resiliencia hizo que rápidamente se volviera parte de nuestra identidad gastronómica, sobre todo en los días de Cuaresma. La modernidad hizo posible disfrutarlo fresco, e inspirado en ese plato ancestral nace mi versión, en la que cambio el bacalao salado de siempre por lomos frescos. En honor a nuestro Este y a las influencias compartidas, sustituyo la papa por domplines de San Pedro. Y aunque el plato se transforma, conserva

su alma: jugoso, criollo, mostrando todo su cariño y memoria.

El arroz con fideos que lo escolta me recuerda que la cocina no necesita complicarse para ser reconfortante. Es ese sabor del día a día, el que alimenta sin pretensiones y siempre reconforta.

Los inmortales casquitos de guayaba aportan el cierre dulce del mes. En ellos conviven lo antiguo y lo nuevo, lo rural y lo contemporáneo, testimonio de que el sabor también puede ser herencia y creación.

LOMOS DE BACALAO A LA CRIOLLA CON DOMPLINES

PARA 6 PERSONAS

SALSA CRIOLLA

- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1 cebolla blanca, picadita
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 taza de pimienta morrón, picadito
- 1 cda. de pasta de tomates
- ¼ taza de vino blanco
- 2 tazas de tomates pelados
- 1 cda. de orégano
- 2 hojas de laurel
- sal al gusto
- 2 ramas de cilantro

DOMPLINES

- sal al gusto
- ¼ taza agua a temperatura ambiente
- 1 taza de harina
- 1 cda. de bija molida
- 2-3 cdas. de mantequilla, a temperatura ambiente

BACALAO

- 3 lb. de lomo de bacalao fresco
- sal y pimienta al gusto
- 2 cdtas. de bija molida
- aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, aplastados
- 1 ramita de tomillo fresco
- 1 cda. de mantequilla

SALSA CRIOLLA

Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego alto. Saltea la cebolla por unos minutos y añade el ajo y el pimienta

morrón mezclando bien. Agrega la pasta de tomates, continúa mezclando bien, y agrega el vino blanco. Deja reducir a la mita de su volumen y agrega los tomates pelados, el orégano y el laurel. Sazona con sal al gusto y añade las ramas de cilantro, mezcla y deja cocer por 10 minutos, a fuego lento. Licúa y devuelve a la sartén. Ajusta los sabores, apaga el fuego y reserva.

DOMPLINES

Disuelve la sal en el agua. En un bol hondo une la harina, la bija molida y la mantequilla mezclando bien con una espátula. Agrega el agua salada poco a poco, uniendo hasta obtener una masa suave y elástica. Deja reposar por 10-15 minutos, tapada con un paño húmedo.

Pasado este tiempo, toma una cucharadita de la masa y forma un domplin (de la forma que gustes). Repite con el resto de la masa y aparta.

Lleva 4 tazas de agua a hervir en una olla a fuego medio-alto. Una vez rompa el hervor, lleva las bolas de masa al agua hirviendo, una por una, cuidando que no se peguen. Cocina, destapados, moviendo frecuentemente, hasta que empiecen a flotar. Comprueba si están cocidos partiendo uno y verificando que la harina no esté cruda en el centro. Saca del agua con una espumadera, escurre y lleva a la salsa criolla.

BACALAO

Sazona los lomos de bacalao con la sal, la pimienta y la bija.

Agrega un chorro de aceite de oliva a una sartén a fuego alto y sella los lomos de

bacalo por ambos lados, dejando cocinar unos minutos. Agrega el ajo, el tomillo y la mantequilla. Saltea hasta que estén dorados por ambos lados. Sirve sobre la salsa criolla.



ARROZ CON FIDEOS

PARA 6 PERSONAS

- 2 cdas. de aceite vegetal
- $\frac{3}{4}$ taza de fideos finos
- 1 cebolla blanca, picadita
- 3 dientes de ajo, majados
- $4\frac{1}{2}$ tazas de agua
- sal al gusto
- 2 tazas de arroz
- 2 ramas de cilantro

Calienta el aceite en un caldero a fuego medio alto. Agrega los fideos y sofríe hasta dorar bien. Agrega la cebolla y saltea un minuto, agrega el ajo y saltea 30 segundos. Añade el agua y la sal, lleva a hervor. Agrega el arroz, mueve y añade el cilantro. Deja que evapore el líquido, tapa y baja el fuego a lento. Cocina por 15-20 minutos. Sirve conjuntamente con los lomos de bacalao a la criolla.



CASQUITOS DE GUAYABA CON TARTA DE QUESO

PARA 6 PERSONAS

CASQUITOS DE GUAYABA

- $\frac{1}{2}$ guayabas frescas, maduras
- 4 tazas de agua
- 1 pizca de sal
- $\frac{1}{2}$ taza azúcar
- 1 astilla de canela
- 1 anís estrellado
- 2 tazas de agua
- $\frac{1}{4}$ cdta. de extracto de vainilla

TARTA DE QUESO

- mantequilla para engrasar
- 1 lb. de queso crema
- $\frac{3}{4}$ taza de azúcar blanco
- 4 huevos
- $\frac{1}{2}$ cda. de harina o fécula de maíz
- 1 taza de crema de batir

CASQUITOS DE GUAYABA

Lava y pela las guayabas. Descarta las cáscaras y corta cada guayaba por mitad.

Retira las semillas del interior de las guayabas y colócalas en una ollita. Agrega 4 tazas de agua y una pizca de sal y lleva a hervor. Baja el fuego y cocina por 15 minutos. Cuela el líquido a otra olla, descartando las semillas, extrayendo lo más que puedas.

Agrega en una nueva olla las mitades de las guayabas. Añade el azúcar, las especias y el extracto de vainilla, mezcla y lleva a hervor. Baja el fuego a lento y cuece despacio hasta que las guayabas estén blandas, agregando agua cuando si se hace necesario para que no se sequen. Retira del fuego, enfría a temperatura ambiente y reserva.

TARTA DE QUESO

Precalienta el horno a 410 °F. Moja y exprime un papel *parchment*, colócalo sobre un molde desmoldable para horno y engrasa con mantequilla abundante.

Coloca el queso crema en un bol y añade el azúcar. Bate hasta que obtener una textura cremosa. Añade los huevos, uno a uno, incorporando bien. Cierne la harina sobre el bol y mezcla. Agrega la crema de batir e incorpórala batiendo a velocidad baja.

Vierte la mezcla al molde y lleva al horno, destapado, por 30 minutos. Cubre con papel de aluminio y hornea por 20 minutos más. Apaga el horno y deja que la tarta enfríe ahí dentro, con la puerta entreabierta. Luego refrigera por toda la noche. Desmolda y sirve conjuntamente con los casquitos de guayaba.

NOTAS



HAZ CLICK O ESCANEA PARA VER EL VIDEO

NOTAS

01 JUEVES

VIERNES 0203 SÁBADO
CUARTO MENGUANTE

DOMINGO 04NOTAS

120

LUNES 0506 MARTES

MIÉRCOLES 0708 JUEVES

VIERNES 0910 SÁBADO
LUNA NUEVA

DOMINGO 11

OCTUBRE

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

121

LUNES 12

13 MARTES

MIÉRCOLES 14

15 JUEVES

VIERNES 16

17 SÁBADO

DOMINGO 18

NOTAS

CUARTO CRESCIENTE

LUNES 19

20 MARTES

MIÉRCOLES 21

22 JUEVES

VIERNES 23

24 SÁBADO

DOMINGO 25

OCTUBRE

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

LUNES 26
LUNA LLENA ●

27 MARTES

MIÉRCOLES 28

29 JUEVES

VIERNES 30

31 SÁBADO

NOTAS



En noviembre el chef Carlos Estévez rinde homenaje a la sabiduría que transforma lo sencillo en sustento y lo cotidiano en tradición. Su mofongo de chicharrón —herencia africana nacida del ingenio y la resistencia—, acompañado de un caldo de pollo intenso, ajo confitado y trozos de chicharrón crujiente, reconforta y honra un clásico de la gastronomía dominicana. Como cierre, el jalao con cacao dominicano entrelaza, en su dulzura, coco, cacao y miel, símbolos de nuestra tierra generosa y viva en cada sabor.



MOFONGO DE CHICHARRÓN DE CERDO CON CALDO DE POLLO · JALAO CON CACAO

CHEF CARLOS ESTÉVEZ

El mofongo es, para mí, el plato que mejor representa el legado gastronómico, el ingenio y la resistencia de los pueblos africanos esclavizados que llegaron a la isla. Es un plato con alma, de sabor profundo y sustancia, que elaboramos de manera sencilla para conservar su esencia: plátano frito, ajo y chicharrón.

En esta versión lo preparo con un consomé de pollo intenso y aromático, trozos de chicharrón y ajo confitado que aportan

dulzura y ese toque meloso que equilibra lo salado. En lugar de servirlo de manera tradicional en el majador de madera o pilón —símbolo de nuestra cocina criolla—, lo presento con forma cuadrada, reposando en el caldo.

Para cerrar, preparo un jalao con cacao dominicano, dulce ancestral que celebra la mezcla de tradición y territorio, y el carácter inconfundible de nuestro cacao, orgullo de esta tierra.

MOFONGO DE CHICHARRÓN DE CERDO CON CALDO DE POLLO

PARA 4 PERSONAS

CALDO DE POLLO

- 1 lb. de alitas o huesos de pollo
- 4 dientes de ajo pelados y aplastados
- 1 zanahoria pelada y cortada en dados
- 2 onzas de cebolla partida en 4
- 2 tallos de apio cortado en trozos de 1"
- 2 hojas de laurel
- 2 ramas de cilantro
- 1 cda. de sal

MOFONGO DE CHICHARRÓN

- 1½ plátanos verdes pelados cortados en lonjas de 1"
- aceite para freír
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1-2 dientes de ajo pelados
- 5 onzas de chicharrón de cerdo cortado en trozos de 1"
- sal

AJO CONFITADO

- 1 cabeza de ajo pelado
- 1 taza de aceite de oliva
- 1 rama de tomillo

CALDO DE POLLO

Coloca todos los ingredientes en una olla a fuego alto y cubre con agua. Cuando empiece a hervir, baja el fuego a medio bajo y deja cocinar destapado para extraer todo el sabor a los huesos y los vegetales. Cuece hasta reducir a un 50% (a la mitad)

del agua inicialmente agregada. Prueba, sazona con sal al gusto si lo requiere, y aparta manteniendo caliente.

MOFONGO DE CHICHARRÓN

Fríe los plátanos en aceite muy caliente, a 350 °F, hasta dorar. Retira a papel toalla para drenar el aceite. Maja en un pilón de madera junto con el aceite de oliva, el ajo y el chicharrón (reservando algunos trocitos del chicharrón para decorar) hasta obtener una mezcla uniforme de consistencia densa. Sazona con la sal, lleva a un molde cuadrado y reserva.

AJO CONFITADO

Coloca el aceite de oliva en una olla pequeña con el ajo y el tomillo. Cocina a 60-70 °C por alrededor de 45 minutos, hasta que el ajo esté muy tierno. Reserva en el aceite de la cocción.

MONTAJE DEL PLATO

- mofongo moldeado
- trocitos de chicharrón reservado
- 2 onzas de caldo de pollo preparado
- 2-3 dientes de ajo confitado
- brotes
- rodajas de aguacate

Desmolda el mofongo y coloca en el centro de un plato medio hondo. Coloca los trocitos de chicharrón alrededor, intercalando con el ajo confitado. Vierte el caldo alrededor del mofongo y decora con flores comestibles. Acompañe con rodajas de aguacate servidas aparte.



JALAO CON CACAO

PARA 4 PERSONAS

- 2 tazas de miel
- 1 cda. de melaza
- 2 tazas de coco seco rallado gruesamente
- 3 cdtas. de jengibre fresco rallado
- 1 pizca de sal
- 2 cdas. de cacao en polvo sin azúcar
- 1 cda. de aceite vegetal para engrasar

En un olla de fondo grueso coloca la miel, la melaza, el coco rallado, el jengibre y la sal. Lleva a fuego medio removiendo constantemente. Cocina removiendo constantemente por unos 20 minutos, añade el cacao en polvo y continúa removiendo unos minutos más, hasta que la miel espese dejando ver el fondo de la olla.

Retira del fuego y lleva la mezcla a una bandeja previamente untada con el aceite y deja enfriar a temperatura ambiente.

Cubre tus manos con aceite y da forma a bolitas de alrededor de 1" las cuales colocarás sobre la bandeja engrasada. Espolvorea con coco rallado.

Sirve a temperatura ambiente.



HAZ CLICK O ESCANEA PARA VER EL VIDEO

NOTAS

NOTAS

DOMINGO 01
CUARTO MENGUANTE

NOVIEMBRE

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

NOV

LUNES 02

03 MARTES

MIÉRCOLES 04

05 JUEVES

VIERNES 06

07 SÁBADO

DOMINGO 08

NOTAS

LUNES 09

10 MARTES

MIÉRCOLES 11

12 JUEVES

VIERNES 13

14 SÁBADO

DOMINGO 15

NOVIEMBRE

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

LUNES 16 — 17 MARTES
CUARTO CRECIENTE

MIÉRCOLES 18 — 19 JUEVES

VIERNES 20 — 21 SÁBADO

DOMINGO 22 — NOTAS

LUNES 23 — 24 MARTES
LUNA LLENA

MIÉRCOLES 25 — 26 JUEVES

VIERNES 27 — 28 SÁBADO

DOMINGO 29 —

NOVIEMBRE						
LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

LUNES 30



NOTAS

NOTAS



En diciembre la cocina del chef Emil Vega se convierte en refugio, preludio de su mesa de Navidad, punto de encuentro donde la alegría de las fiestas y la tradición se sirven juntas: jugosos chuletones de cerdo bañados en una sedosa salsa de remolacha y vino; aromático moro de habichuelas negras; y suave pudín de pan con salsa de ron. Cada uno de sus platos guarda el calor del fuego y la memoria de nuestra gastronomía, testimonio vivo de una cocina que se hereda, se comparte y nos une, a través del tiempo, con su legado.



CHULETONES EN SALSA DE REMOLACHA Y VINO • MORO DE HABICHUELAS NEGRAS PUDÍN DE PAN, MASCARPONE Y SALSA DE RON

CHEF EMIL VEGA

Para mí diciembre siempre ha sido ese tiempo del año cuando la casa se llena de aromas, la cocina se vuelve refugio, y el fuego, casi siempre, permanece encendido.

Esta Navidad preparo irresistibles chuletones de cerdo, que se bañan esta vez en una inusual salsa de remolacha y vino que tiñe el plato con tonos de celebración. El vino aporta carácter, la remolacha dulzura y color, y el fuego justo permite que ambos se encuentren en equilibrio. A su lado, el moro de habichuelas negras —con

su sabor intenso y su textura envolvente— completa la mesa sin pretensiones.

Y para cerrar, el pudín de pan —un postre que nace de la sencillez y el deseo de aprovechar y no desperdiciar— es la memoria hecha dulzura y el recordatorio de que la cocina también es un acto de gratitud, porque cocinar en diciembre es eso: agradecer, compartir y celebrar, dejando que cada plato sea una manera de decir «aquí estamos, juntos, un año más».

CHULETONES EN SALSA DE REMOLACHA Y VINO

PARA 4 PERSONAS

BOLITAS DE BATATA Y REMOLACHA

- 4 remolachas crudas, lavadas
- 2 batatas criollas
- 2 batatas dulces anaranjadas
- 2 cdas. de aceite oliva extra virgen

SALSA DE REMOLACHA Y VINO

- 2 remolachas asadas, en trozos
- 1 taza de caldo de res
- ½ taza de vino tinto
- 1 cda. de pimienta en granos
- 1 cda. de azúcar blanca
- 1 cda. de miel
- 2 clavos dulces
- ½ naranja (zumo)
- 1 cda. de ralladura de naranja
- 1 pizca de sal

ALMÍBAR

- 1 taza de agua
- ½ taza de azúcar crema
- 1 astilla de canela
- 1 anís estrella
- 1 pizca de nuez moscada
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta negra

CHULETONES

- 2 chuletones de cerdo
- sal *kosher*
- pimienta negra recién molida
- 2 cdas. de aceite de oliva

BOLITAS DE BATATA Y REMOLACHA

Precalienta el horno a 350 °F. Con un tenedor, haz agujeros en las remolachas y batatas y coloca sobre una bandeja de hornear. Rocía y unta con el aceite de oliva, cubre con aluminio y hornea hasta que estén blandas.

Retira del horno, permite que enfrién, retira la piel y reserva.

SALSA DE REMOLACHA Y VINO

Corta en trozos dos de las remolachas asadas y lleva a la licuadora junto con el caldo de res. Licúa, cuela y lleva a una olla o sartén profundo, a fuego lento. Agrega el resto de los ingredientes de la salsa. Con la ayuda de un *parisienne*, haz esferas con las remolachas restantes y agrega a la salsa. Deja reducir, ajusta los sabores y reserva.

ALMÍBAR

En otra sartén, agrega los ingredientes del almíbar y reduce un poco. Haz esferitas con las batatas asadas y añade al almíbar. Carameliza a fuego lento. Deja enfriar a temperatura ambiente y reserva.

CHULETONES

Sazona los chuletones con la sal y la pimienta. Unta con el aceite de oliva y lleva a un sartén de hierro bien caliente. Sella por ambos lados, baja el fuego y tapa. Cocina por 5-10 minutos o hasta que el termómetro marque 145 °F. Retira a una tabla y deja que repose. Corta y lleva al plato en que vas a servir. Añade la salsa y las bolitas de batata y remolacha asadas. Decora con las bolitas de batata en almíbar y sirve con el moro de habichuelas negras.

MORO DE HABICHUELAS NEGRAS

PARA 6 PERSONAS

- 2 cdas. de aceite vegetal
- 1 cebolla roja grande, cortada en cuatro
- 3 dientes de ajo, majados
- 1 ají cubanela, en ruedas
- 3 ajíes gustosos, por mitad
- 1 cda. de pasta de tomate
- 2 tazas de habichuelas negras, ablandadas
- 5½ tazas de agua
- 2 ramas de cilantro
- 1 hoja de cilantro ancho
- sal a gusto
- 2 tazas de arroz

Calienta el aceite vegetal en un caldero a fuego alto. Saltea la cebolla por cinco minutos, luego agrega el ajo, el ají cubanela y los ajíes gustosos y saltea un minuto más, hasta que los ingredientes desprendan su aroma. Añade la pasta de tomates, mezcla bien hasta integrar. Agrega las habichuelas blandas, el agua, el cilantro, el cilantro ancho y sal al gusto. Lleva a hervor, agrega el arroz y permite que hierva hasta que casi todo el líquido se haya evaporado, removiendo con frecuencia para evitar que se pegue demasiado. Baja el fuego a lento, tapa y cocina por 10 minutos. Destapa, mueve el moro y tapa nuevamente. Cocina hasta que esté graneado. Descarta las ramas de cilantros y ajíes, lleva el moro a la fuente en que vas a servir y sirve conjuntamente con los chuletones en salsa de remolacha y vino.



PUDÍN DE PAN, MASCARPONE Y SALSA DE RON

PARA 6 PERSONAS

PUDÍN DE PAN

- ¼ taza de ron añejo dominicano
- ½ taza de pasas
- 4 tazas de pan *baguette*, troceado
- 1½ tazas de leche
- ½ taza de crema de batir
- 3 huevos
- ¾ taza de azúcar
- 1 cda. de extracto de vainilla
- 1 pizca de sal
- ½ cdta. de canela en polvo
- 2 cdas. de mantequilla

SALSA DE RON AÑEJO

- 1 taza de azúcar crema
- ½ taza de mantequilla sin sal
- ½ taza de crema de batir
- ¼ taza de ron añejo
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de nuez moscada
- ½ cdta. de canela en polvo

MONTAJE DEL PLATO

- queso mascarpone
- nueces de macadamia,
- tostadas y majadas
- azúcar de confección

PUDÍN DE PAN

Mezcla el ron con las pasas. Deja reposar y reserva.

Coloca el pan en un bol. Agrega la leche y la crema de batir, y permite que el pan se empape por unos 10 minutos. Mientras tanto, en un bol aparte bate los huevos, el azúcar, la vainilla, la sal y la canela hasta integrar la mezcla. Agrégala al bol del pan, y añade también la mezcla de ron y pasas. Mezcla con movimientos envolventes. Agrega la mantequilla y revuelve hasta que se derrita y mezcle completamente. Retira del fuego.

Precalienta el horno a 350 °F y engrasa un molde de *muffins* con mantequilla. Lleva la mezcla de pan al molde de *muffins* y hornea hasta que dore por los lados, 30-40 minutos aproximadamente. Retira del horno y permite que enfríe a temperatura ambiente. Despega cuidadosamente del molde antes de servir.

SALSA DE RON AÑEJO

Mezcla el azúcar y mantequilla en una ollita a fuego medio hasta que derrita. Agrega la crema de batir, el ron, la sal y las especias. Mezcla bien y lleva a hervor. Baja el fuego a lento y reduce hasta que obtengas la consistencia deseada. Retira y deja enfriar.

MONTAJE DEL PLATO

Sirve el pudín de pan en platos individuales con un poco del queso mascarpone, baña con la salsa de ron añejo, decora con la macadamia tostada, y para terminar rocía con el azúcar de confección.

NOTAS



HAZ CLICK O ESCANEA PARA VER EL VIDEO

NOTAS

01 MARTES
CUARTO MENGUANTE

MIÉRCOLES 02

03 JUEVES

VIERNES 04

05 SÁBADO

DOMINGO 06

NOTAS

LUNES 07

08 MARTES
LUNA NUEVA

MIÉRCOLES 09

10 JUEVES

VIERNES 11

12 SÁBADO

DOMINGO 13

DICIEMBRE

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

LUNES 14 — 15 MARTES

MIÉRCOLES 16 — 17 JUEVES
● CUARTO CRECIENTE

VIERNES 18 — 19 SÁBADO

DOMINGO 20 — NOTAS

LUNES 21 — 22 MARTES

MIÉRCOLES 23 — 24 JUEVES
● LUNA LLENA

VIERNES 25 — 26 SÁBADO
NAVIDAD

DOMINGO 27 —

DICIEMBRE

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



Calendario Anual 2026

ENERO							FEBRERO						
LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
			01	02	03	04							01
05	06	07	08	09	10	11	02	03	04	05	06	07	08
12	13	14	15	16	17	18	09	10	11	12	13	14	15
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	

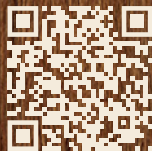
MAYO							JUNIO						
LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
				01	02	03	01	02	03	04	05	06	07
04	05	06	07	08	09	10	08	09	10	11	12	13	14
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
25	26	27	28	29	30	31	29	30					

SEPTIEMBRE							OCTUBRE						
LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
	01	02	03	04	05	06				01	02	03	04
07	08	09	10	11	12	13	05	06	07	08	09	10	11
14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18
21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25
28	29	30					26	27	28	29	30	31	

MARZO							ABRIL						
LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
						01			01	02	03	04	05
02	03	04	05	06	07	08	06	07	08	09	10	11	12
09	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30			
30	31												

JULIO							AGOSTO						
LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
		01	02	03	04	05						01	02
06	07	08	09	10	11	12	03	04	05	06	07	08	09
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30
							31						

NOVIEMBRE							DICIEMBRE						
LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
						01		01	02	03	04	05	06
02	03	04	05	06	07	08	07	08	09	10	11	12	13
09	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20
16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27
23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31			
30													



COCINA DE AUTOR PROPAGAS