



Cocinar es hacer 
trozos de amor
comestibles

experimenta
pimienta

Hola soy Manuela



Nací en Medellín, soy ingeniera administradora y durante más de 5 años trabajé en la industria de alimentos y bebidas. Cocinar es algo que me apasiona, que disfruto y que me ha ayudado a mejorar mi relación con la alimentación y conmigo misma. Llevo muchos años cocinando, aprendiendo y cultivando en mí el amor por la cocina.

De ahí nace esta marca con el propósito de motivarte a cocinar, para que disfrutemos juntos el proceso y descubramos en la cocina un mundo de texturas y sabores. En Experimenta Pimienta queremos darte herramientas para empoderarte de tu cocina y convencerte de que puedes cocinar sin ser chef.

Bienvenidos a este E-book donde encontrarás mi **top 10 de recetas**, solo necesitas ganas de aprender para darte cuenta de todo lo que puedes crear y disfrutar. Aquí te doy opciones para inspirarte, pero recuerda que todo lo puedes cambiar y que puedes modificar los ingredientes por lo que a ti más te guste o por lo que tengas a la mano.

Atrévete a experimentar, explorar y cambiar hasta que encuentres tus combinaciones preferidas. La cocina es un laboratorio creativo donde siempre podrás ponerle tu sello personal.

!Cocinemos juntos!

Nos encanta compartir alrededor de la cocina. Nuestros talleres se adaptan a tus necesidades, pueden ser personalizados, con tus familiares y amigos o puedes separar un cupo en los talleres grupales abiertos.

Si quieres que te enviemos la información completa, pregúntanos por nuestros productos y talleres de cocina.

¡Definamos juntos la fecha de tu próxima experiencia!

 @experimentapimienta

 301 568 4376

Desayunos

PARA EMPEZAR TU MAÑANA
CON LA MEJOR ENERGÍA.

LA COMBINACIÓN PERFECTA: HUEVO, AGUACATE Y PAN

Preparación:

- Forra la bandeja del horno en papel aluminio, pon las lonjas de tocineta y llévalas al horno a 200°C o 400°F por 20 minutos o hasta que quede totalmente crocante. Una vez lista, seca con papel absorbente, métela en una bolsa plástica y dale golpes con un rodillo hasta que quede en trozos pequeños.
 - Parte el aguacate hass y haz un puré con sal, pimienta y un chorrito de aceite de oliva.
 - Esparce la mantequilla o ghee sobre ambos lados de las tostadas de pan, llévalas a una sartén a fuego medio hasta que estén doradas.
 - Huevos pochados: pon un trozo de papel film (el transparente) en un pocillo hasta formar una especie de cuna. Agrega un poco de aceite de oliva y abre el huevo para que caiga dentro de la cuna de papel film. Sal pimienta, cierra las puntas del papel film y amarra con un caucho para que el huevo quede adentro. Pon los huevos en una olla con abundante agua hirviendo y dejar cocer por 3-4 minutos aproximadamente.
- *Si quieres ir poco más seguro puedes hacer los huevos fritos
- Para emplatar: Lleva las tostadas de pan a un plato, agrega el puré de aguacate, el mix de brotes, el huevo pochado y termina con la tocineta crocante.

Ingredientes:

- 2 Tostadas de pan **Consciente y con gusto bakery @ccg.bakery tiene unos panes deliciosos, para esta receta utilizamos el sourdough*
- 2 Cucharadas de ghee o mantequilla
- 1 Aguacate Hass
- 2 huevos
- 3 lonjas de tocineta
- Mix de brotes

♥
Nos gusta escoger panes que sean artesanales, con ingredientes de buena calidad y hechos con masa madre.

→ Masa madre: es un tipo de fermento compuesto por harina y agua. Este fermento descompone el gluten, ayuda a que el pan se conserve de manera natural y facilita el proceso de digestión.



DULCES DÍAS: PANCAKES DE AVENA Y ZANAHORIA

Ingredientes:

1/2 Taza de zanahoria rallada
1/2 Banano
1/2 Taza de avena en hojuelas
1 huevo
3/4 Taza de leche vegetal
1/2 Cucharadita de bicarbonato
Pizca de sal
Nuez moscada y canela
en polvo al gusto

Preparación:

- Lleva a la licuadora todos los ingredientes hasta que la mezcla quede homogénea. No es necesario que agregues más endulzante pues esta es la función del banano.
- Engrasa una sartén con aceite de coco y ponla a precalentar a fuego medio durante 2 minutos aproximadamente.
- Ve agregando la mezcla a la sartén, le puedes dar la forma que más te guste con la ayuda de algún molde o simplemente hacerlos redondos.
- Cuando empieces a ver burbujitas en la mezcla es hora de voltearlos. ¡Disfruta con tus toppings favoritos! Una de nuestras combinaciones favoritas es aceite de coco, miel, arándanos y semillas de calabaza tostadas.

*Cuando hayas licuado la mezcla la puedes guardar en la nevera en un frasco de vidrio durante 1 semana. Una vez tengas listos los pancakes puedes refrigerarlos durante 1 semana o congelarlos máximo por 1 mes. Debes esperar a que estén fríos para guardarlos.

♥ La avena es un cereal que tiene un alto contenido de fibra soluble, por lo cual ayuda a digerir los alimentos y regula nuestro sistema digestivo.

Snacks

PARA CUANDO QUIERAS
PICAR ALGUITO.

EXPLOSIÓN DE SABORES EN UN SOLO INGREDIENTE: TRÍO DE GARBANZOS TOSTADOS

Ingredientes:

1 Taza de garbanzos crudos

Salados:

2 Cucharadas de aceite de oliva

Paprika + pimienta + sal

Sal de ajo + parmesano

Dulces:

1 Cucharada de aceite de coco

Cacao + panela en polvo

Preparación:

• Pon a remojar 1 taza de garbanzos crudos en abundante agua, agrega unas gotas de limón y déjalos en remojo por 8 horas mínimo. Pasadas las 8 horas desecha el agua y enjuaga.

• Lleva los garbanzos a la olla a presión con agua limpia y una pizca de sal. Una vez empiece a pitar cocina por máximo 10 minutos, la idea es que no queden demasiado cocidos para que no se desbaraten.

• Precalienta el horno a 200°C o 400°F

• Escurre los garbanzos y sepáralos en 3 tazas diferentes.

• Agrega las especias: al primer bowl agrega 1 cucharada de aceite de oliva, paprika, sal y pimienta al gusto.

En el segundo bowl agrega 1 cucharada de aceite de oliva, sal de ajo y queso parmesano. En el tercer bowl agrega una cucharada de aceite de coco líquido, cacao y panela en polvo.

• Mezcla bien para que todos los garbanzos queden impregnados del sabor de cada especia.

• Lleva los garbanzos a una bandeja con papel mantequilla y mételos en el horno durante unos 20 minutos.

Luego muévelos un poco y déjalos tostar otros 15 o 20 minutos más. (Puedes utilizar separadores en la bandeja del horno para que no se mezclen los 3 sabores) También puedes hacerlos en airfryer.

• Una vez que los garbanzos adquieran un aspecto dorado, están listos para sacar del horno.

• Pruébalos para comprobar si necesitas añadirles un poco más de las especias y déjalos enfriar sobre papel absorbente, una rejilla o un colador.

• Una vez estén fríos quedarán crocantes y listos para disfrutar.

♥ Remojar las legumbres en agua con gotas de limón de 8 a 12 horas y luego desecar el agua, ayudará a eliminar los anti nutrientes que hacen que te caigan pesadas.

RÁPIDO, DELICIOSO Y PERFECTO: PARFAIT CON GRANOLA HECHA EN CASA

Ingredientes:

1 Taza de yogur griego o de yogur de coco
Frutos rojos: 1/4 Taza de fresas, 1/4 Taza de frambuesas, 1/4 Taza de arándanos

2 Cucharadas de crema de macadamia

**Utilizamos la de @vida.consentido*

Para la granola:

1/2 Taza de avena en hojuelas

1/4 Taza de almendras partidas en trozos

1/4 Taza de semillas de calabaza

1/4 Taza de láminas de coco

1/4 Taza de miel

2 Cucharadas de aceite de coco

Pizca de sal

Preparación:

- En una sartén a fuego medio derrite el aceite de coco, agrega la avena, las almendras, las semillas de calabaza y las láminas de coco.
- Añade la miel y la pizca de sal. Mezcla todo hasta que los ingredientes estén dorados. Apaga el fuego y espera a que tu granola se enfríe por completo para que quede crocante. Ten presente que puedes utilizar tantos frutos secos y semillas como quieras.
- Arma tu parfait: una capa de yogur, tu granola casera, frutos rojos y para terminar un poco de crema de macadamia.

En esta receta puedes experimentar tus combinaciones de frutas preferidas. Pueden ser frutos amarillos, frutos verdes o un mix de todos los colores.

El yogur griego tiene menos azúcares y menos sodio que el yogur natural. Tiene un alto contenido de proteína y de probióticos. Estos últimos ayudan a nuestro funcionamiento digestivo.

A close-up photograph of a glass baking dish filled with a baked dish, likely a casserole or gratin. The dish is topped with a thick layer of melted, golden-brown cheese. The background is softly blurred, showing some green herbs and a metal grater.

Almuerzos

PARA CONTINUAR SABOREANDO
EL DÍA

EL PLACER HECHO: ZUCCHINI LASAGNA

Ingredientes:

3 Zucchini verdes medianos
3 Tomates San Marzano
6 Champiñones
1 Zucchini amarillo
1 Berenjena morada
Queso feta al gusto
Queso parmesano
1/2 Taza de pesto
1/2 Taza de salsa napolitana

Preparación:

- Corta la berenjena en rodajas, ponlas en un recipiente y cúbreelas con sal.
- Deja reposar 15 minutos y luego enjuaga con abundante agua, esto ayudará a desamargarlas.
- Corta el zucchini amarillo, los champiñones y los tomates san Marzano en rodajas.
- Para el zucchini verde: debes cortar láminas a lo largo con un cuchillo o con la ayuda de una mandolina.
- En un molde que puedas llevar al horno: engrasa el fondo con aceite de oliva, pon una capa de láminas de zucchini verde hasta cubrir por completo la base del molde. Encima ve agregando capas de tomate san Marzano, berenjenas, zucchini amarillo y champiñones. Baña las capas de vegetales con la salsa napolitana y el pesto. Continúa con una capa de queso feta y repite las capas. Termina con láminas de zucchini verde y espolvorea tanto queso parmesano como quieras.
- Lleva al horno a fuego alto hasta que el queso esté completamente dorado.



Para escoger un buen zucchini asegúrate de que sea mediano, de que la piel esté lisa y de que la cáscara no ceda ante la presión

PARA EL CORAZÓN: CONTRAMUSLOS AL HORNO Y PAPITAS CRIOLLAS CON AJO Y ROMERO

Ingredientes:

4 Contramuslos con piel
1 Cucharada de mostaza antigua
Zumo de media naranja
1 Cucharada de miel
1 Cucharada de salsa soya
1 Cucharadita de paprika
1 Zanahoria pelada y partida
en rodajas gruesas
1 Cebolla morada partida en plumas

Para las papas:

10 papitas criollas
1 Cucharada de ghee
Romero, sal de ajo y pimienta

**Recuerda que las margarinas están hechas con aceites vegetales, mientras que la mantequilla proviene de la leche de vaca y de esta mantequilla se obtiene el ghee. El ghee soporta altas temperaturas y es alto en vitaminas A, D, E y K*

Preparación:

- Mezcla la mostaza antigua, el zumo de naranja, la salsa soya, la miel y la paprika.
- Lleva los contramuslos a un recipiente de vidrio que puedas llevar al horno o al airfryer.
- Báñalos con la mezcla anterior y déjalos marinando por aproximadamente 3 horas en la nevera o durante toda la noche.
- Agrega las rodajas de zanahoria y las plumas de cebolla.
- Lléalos al horno a 220°C o 420°F por aproximadamente 45-50 minutos. La carne debe quedar tierna y la piel crocante y dorada.
- Mientras tanto lleva las papas criollas a una olla con agua y sal. Cocínalas hasta que estén blandas, el tiempo va a depender mucho del tamaño de las papas, para saber si están listas puedes pincharlas con un tenedor.
- En una sartén derrite el ghee, agrega las papas cocidas, sazona con sal de ajo, sal, pimienta y agrega las ramas de romero. Déjalas a fuego alto hasta que estén doradas por fuera.
- Acompaña este plato con tu ensalada favorita.

Cenas

PARA COMPARTIRLA CON UNA
BUENA COMPAÑÍA.

DESPUÉS DE UN LARGO DÍA: CREMA DE ZANAHORIA Y JENGIBRE

Ingredientes:

2 Zanahorias peladas y partidas
en bastones
1/2 Cebolla blanca
1 Diente de ajo
1 Trozo pequeño de jengibre pelado
1 Hoja de laurel
2 Tazas de agua caliente

Las cremas son una excelente opción cuando queremos algo liviano. Además, son una forma divertida de incluir en nuestra alimentación algunos vegetales. Complementalas con toppings como aguacate, pollo, chips de vegetales o legumbres tostadas.

Preparación:

- Agrega un chorrito de aceite de oliva a una olla, saltea los vegetales hasta que tomen un color brillante. Agrega la hoja de laurel, la sal y la pimienta.
 - Añade las dos tazas de agua caliente y cocina a fuego medio hasta que la zanahoria esté blanda.
 - Retira la hoja de laurel y licúa.
 - Disfruta con lo que más te gusta, nosotros la acompañamos con garbanzos tostados, queso parmesano y mix de brotes.
- *El mix de brotes lo encuentras en @huertadelasdelicias

Tip: no es necesario que utilices ningún caldo concentrado en cubos, pues los mismos vegetales le darán sabor. Si deseas puedes reemplazar las dos tazas de agua por caldo de hueso de pollo o fondo de vegetales.



PRÁCTICO Y DELICIOSO: PORTOBELLOS RELLENOS

Ingredientes:

4 Portobellos grandes
1/2 Pechuga de pollo
1/2 Cebolla blanca
1 Diente de ajo
1/4 Taza de maní tostado
1/4 Taza de arándanos secos
1/2 Taza de crema de coco
1 Cucharadita de curry
Nuez moscada, sal y pimienta al gusto
Queso Monterrey Jack rallado

Preparación:

- Limpia los portobellos con un papel de cocina y retírales el tallo.
- Engrasa una bandeja para horno con un poquito de aceite de oliva y acomoda los portobellos. Báñalos con un poco de aceite de oliva y sazón con sal y pimienta.
- Llévalos al horno por 10-15 minutos aproximadamente a 200°C o 400°F.
- Pica la cebolla finamente en cubos y corta el pollo en cubos pequeños. Tritura el diente de ajo.
- En una sartén con aceite de oliva sofríe la cebolla y el ajo, agrega el pollo finamente picado y saltea hasta que el pollo esté dorado.
- Baja el fuego y agrega el curry y la nuez moscada. Sazona con sal y pimienta al gusto.
- Añade la crema de coco y mezcla bien.
- Una vez todo esté incorporado, agrega los arándanos y el maní tostado.
- Rellena los portobellos con el pollo al curry y finaliza con queso monterrey Jack fresco.

♥ Los hongos portobello son bajos en sodio y tienen un alto contenido de proteína, fibra, potasio, fósforo y vitaminas del complejo B.

***Tip:** No los laves, solo límpialos con la ayuda de una toalla de cocina.

Postres

PARA DISFRUTAR CADA BOCADO

Fotografía: @andr3sf

Styling: @catalinaarangofoodstyling

@experimentapimienta

DE ESAS RECETAS QUE SIEMPRE QUIERES TENER:

TORTA DE BANANO Y CHOCOLATE

Ingredientes:

2 Bananos grandes

1 Huevo

1/2 Taza de leche vegetal

1 Cucharada de crema de marañón

**Utilizamos la de @vida.consentido*

1 Taza de harina de avena

1 Cucharadita de canela

1/2 Cucharadita de bicarbonato de sodio

1 Pizca de nuez moscada

1 Pizca de sal

Trozos de chocolate al 80% cacao

Opcional: endulzar más la mezcla con panela orgánica o miel. Esto es al gusto

♥ El cacao es alto en antioxidantes, mejora el estado de ánimo y reduce el estrés. Cuando lo vayas a comprar en barra asegúrate de que al menos tenga el 70% de cacao.

Preparación:

- Tritura los bananos con un tenedor.
- Bate el huevo, la leche y la crema de marañón. Incorpora el puré de banano hasta que la mezcla esté homogénea.
- En un bowl aparte integra la harina de avena, la canela, el bicarbonato, la nuez moscada y la pizca de sal. Una vez todo esté junto, ve agregando poco a poco a la mezcla húmeda de puré de banano.
- Incorpora muy bien hasta que veas una mezcla espesa homogénea.
- Lleva a un recipiente para horno y agrega los trozos de chocolate al 80% cacao.
- Hornea a fuego medio hasta que esté dorada por encima y le metas un palillo y salga limpio. El tiempo en el horno va a depender mucho del tamaño del molde en el que la hagas.
- Una vez la torta esté a temperatura ambiente, decora con crema de nueces, almendras y trozos de chocolate.



2 INGREDIENTES CLÁSICOS QUE AMAMOS: MOUSSE DE CHOCOLATE Y AGUACATE

Ingredientes:

1 Aguacate Hass maduro
1/2 Taza de leche vegetal
1/3 Taza de cacao en polvo
3 Cucharadas de miel
Pizca de sal, nuez moscada
y canela al gusto

Preparación:

• Lleva todos los ingredientes a la licuadora, procesador de alimentos o pica todo. Procesa hasta que la mezcla esté cremosa, refrigera por algunas horas y disfruta con tus toppings preferidos. A nosotros nos encanta con almendras y frambuesas.



¿Cómo escoger un aguacate hass?
Para saber si está listo para comer:
presiona ligeramente el aguacate con
las yemas de los dedos. Los aguacates
que están pasados de madurez, se
sentirán blandos y tus dedos podrán
hundirse fácilmente en la cáscara.
Pero si el aguacate cede a una ligera
presión, será el indicado.

Bonus



PESTO

1 puñado de albahaca fresca
1 Ajo
1/4 de taza de marañones
1/4 de taza de queso parmesano
1/4 de taza de aceite de oliva
Sal y pimienta al gusto

Pon a hervir abundante agua en una olla, una vez esté hirviendo sumerge las hojas de albahaca por completo por 2 minutos aproximadamente, este proceso se conoce como blanquear y ayuda a fijar la clorofila de la hoja para evitar que se ponga negra. Luego lleva todos los ingredientes a la licuadora, pica todo o procesador. Mezcla hasta obtener la textura deseada; si quieres que sea más líquido puedes agregar más aceite de oliva.

SALSA NAPOLITANA

10 Tomates San Marzano muy maduros
1 Cebolla blanca
3 Dientes de ajo
1 Cucharada de aceite de oliva
Orégano y tomillo secos
Sal y pimienta al gusto

Para pelar los tomates: a cada tomate, con la ayuda de un cuchillo, hazle una pequeña cruz al lado contrario de la base del tallo. Llévalos a una olla con agua hirviendo hasta que veas que la cascara empieza a desprenderse. Retíralos del agua y pélalos.

En una sartén sofríe la cebolla y el ajo finamente picados en cubos pequeños. Cuando veas que la cebolla empieza a ponerse transparente, añade el tomate pelado y picado en cubos. Cocina a fuego medio hasta que la mezcla espese. Sazona con orégano y tomillo secos. Añade sal y pimienta al gusto y si deseas puedes agregar una cucharadita de paprika en polvo.

¡GRACIAS por hacer parte de Experimenta Pimienta!

Esperamos que te haya gustado este ebook, que personalices tus recetas con lo que más te gusta y que te diviertas experimentando todas estas recetas.

Recuerda seguirnos en nuestra cuenta de Instagram @experimentapimienta donde podrás encontrar más recetas y toda la información sobre nuestros talleres de cocina.

 @experimentapimienta

 301 568 4376

