

MichelleonBell
food & travel

RECETARIO



Disfruta estas recetas que nos comparten algunos de los mejores restaurantes y hoteles en Vancouver y Whistler

www.michelleonbell.com



@michelleonbell



Albóndiga

Bar Osos

Albóndigas de cordero con especias de Bar Oso

bar
OSO

INGREDIENTES:

SALSA DE TOMATE

- ¾ taza de aceite de oliva extra virgen
- 1 cebolla mediana picada
- 3 dientes de ajo prensados
- 3 latas de 28 onzas (825 ml) de tomates pelados en su jugo
- 3 cucharadas de pasta o puré de tomate
- 1 taza de fresco, incluidos tallos y hojas de albahaca
- 1 cucharada de azúcar granulada
- 1 cucharada de sal Kosher o sal de mar

PREPARACIÓN:

Se calienta el aceite de oliva en una olla grande a fuego lento. Se agregan la cebolla y el ajo y se cuecen hasta que se hayan ablandado, unos 7 a 8 minutos. Se incorpora la lata de tomate y su jugo, aplastando los tomates con una cuchara de madera. Se agrega la pasta de tomate y la albahaca. Se mezcla todo muy bien, para incorporar luego el azúcar y la sal. Se deja cocinar por 20 minutos y se retira del fuego.

Se deja enfriar un poco y se vierte la mezcla en la licuadora, a una velocidad alta, hasta que se haga puré. Se pasa por un tamiz o coladera, conservando solamente el líquido y desechando los restos sólidos.

ALBÓNDIGAS

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana picada
- 4 dientes de ajo prensados
- $\frac{3}{4}$ taza de leche entera
- $\frac{3}{4}$ de pan molido
- 1.4 kilos de carne molida de carnero (hombro o pierna)
- 2 huevos ligeramente batidos
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharada de sal de mar
- 1 cucharadita de pimienta negra partida
- 1 cucharadita de paprika molida
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de nuez moscada
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 taza de queso parmesano molido
- 3 cucharadas de perejil picado
- 2 cucharadas de aceite de uva
- Albahaca fresca picada para adornar

PREPARACIÓN:

Se calienta el aceite de oliva en un sartén a fuego medio, se agregan cebolla y los ajos. Se sazona con la sal de mar y se dejan cocinar hasta que estén translúcidos, unos 3 a 4 minutos. Se quita del fuego y se vierte en recipiente para dejar enfriar.

En un tazón pequeño se mezcla la leche, el pan molido a que forme una pasta.

En otro recipiente más grande, se mezcla la carne con la cebolla y los ajos. Luego se incorpora la mezcla del pan molido y los huevos hasta que estén muy bien revueltos. Se agrega sal, pimienta, paprika, nuez moscada, comino, perejil y el queso parmesano. Revolver con las manos para que quede una masa homogénea. Refrigerar durante 30 minutos.

En un recipiente con agua fría, se humedecen las manos para evitar que la carne se pegue. Usando una cuchara de sopa grande, tome suficiente mezcla para formar unas bolas de carne, hasta completar 24. Se colocan todas ellas en un plato, se cubren y se refrigeran por lo menos 30 minutos y hasta 24 horas.

Se calienta el horno a 325° F, 170-200° C.

En una sartén se calienta el aceite de uva, se van incorporando las albóndigas, poco a poco, sin llenar demasiado la superficie, para que puedan dorarse libremente por todos los lados, unos 2 ó 3 minutos. Debe hacerse por tandas. Se transfieren las albóndigas doradas a una cacerola con tapa.

Se calienta a fuego lento la salsa de tomate y se vierte sobre las albóndigas. Se tapa y se mete al horno a cocer por 30 minutos. Se saca del horno y se voltean las albóndigas, se baña con la salsa y se deja cocinar durante 15 minutos tapadas.

Colocar las albóndigas en un platón de servicio, luego de quitarle la grasa que queda encima de la salsa se baña la carne. Adornar con un poco de albahaca fresca.



Bees Knees

Whistler

Bees Knees de Fairmont Chateau Whistler

Fairmont
CHATEAU WHISTLER

INGREDIENTES:

- 60 ml o 2 cucharadas de Ginebra Beeswax
- 1/2 cucharadita de jarabe de vainilla
- 1/2 cucharadita de jarabe
- El jugo de un limón pequeño

GINEBRA BEESWAX:

295 ml o 10 cucharadas de ginebra para 1 1/2 cucharada de cera de abeja. Coloque la ginebra y la cera en una bolsa ziploc, colóquela en una olla con agua en la estufa. El agua debe estar caliente pero no exceder los 70° C. Enfríe la mezcla con agua fría y cuélela para quitar los sedimentos antes de mezclarla con los demás ingredientes.

Se incorporan todos los ingredientes en un mezclador de martini con hielos, se agita por 5 segundos y se sirve en una copa para martini previamente escarchada.

Para escarchar la copa debes humedecer la orilla con jugo de limón y escarchar con miel o azúcar blanca. Se adorna con una rueda delgada de limón que se abre en un lado, para insertar en la orilla de la copa.



Harissa Burger de Café Medina

Medina

INGREDIENTES (PARA 6 PORCIONES):

- 1 huevo batido
- 1/4 taza de perejil fresco picado
- 1/4 taza de cilantro fresco picado
- 1/4 taza de cebolla roja finamente picada
- 2 cucharadas de limón finamente picado
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 500 g de carne magra de res molida
- 2 cucharadas de la pasta de Harissa (es una especie de pasta típica de Marruecos y se obtiene de triturar pimientos rojos dulces y picantes secos, ajos prensados, cilantro, comino, alcaravea y aceite de oliva, aunque

como en todas las salsas hay variantes).

Se consigue en tiendas gourmet de cocina.

- 12 rebanadas delgadas de queso manchego
- 3 panes de pita de trigo

PARA ADORNAR EL PLATÓN DE SERVICIO

- 2 huevos fritos
- Baba ganoush y salsa picante de tomate como decoración
- Ensalada verde ligeramente aderezada (aceite de oliva, vinagre blanco, sal y pimienta)

PREPARACIÓN:

En un recipiente grande y hondo, se combinan todos los ingredientes, menos el queso y el pan. Se mezcla muy bien, refrigerar tapado por una noche.

Con un cuchillo de pan afilado, se abren las pitas a lo ancho, a fin de separar completamente las dos partes. Se distribuye homogéneamente la mezcla de la carne, hasta que cubra toda la parte inferior del pan. Se sazona con sal y pimienta, se le colocan dos rebanadas de queso. Se tapa con la otra parte de la pita y se presiona ligeramente para que quede homogéneo, no debe tener más de 1 cm de grueso. (Todo ello se puede hacer con anticipación, dejando las pitas en el refrigerador hasta que se vayan a asar).

Cada pita se coloca en el asador previamente calentado, a una temperatura para Panini o BBQ. Deben estar totalmente cocinadas, unos 6 minutos de cada lado.

Para presentar el platillo, en un platón extendido se cubre con el baba ganoush.

Encima se colocan los pitas ya cocinadas, se las cubre con los dos huevos fritos, la salsa picante de tomate y la ensalada ligeramente aliñada. Antes de llevar a la mesa se pueden partir ligeramente en dos mitades.



CREDIT: KEVIN CLARK

Ravioles

lentamente

Ravioles de res cocinados lentamente de Il Caminetto

IL CAMINETTO

INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS):

RELLENO DE RES

- 4 cucharadas de aceite de canola o de uvas
- 4 piezas de cachete de res, cada uno de 170 a 200 g, limpio de nervios y pellejo
- Sal de mar y pimienta negra molida al gusto
- 3 echalotes grandes cortados a la mitad
- 2 dientes de ajo
- 1 zanahoria mediana, pelada y cortada en cuadritos
- 1 rama de apio, cortada en cuadritos
- 1 pizca de anís estrella
- 1 cucharada de pasta de tomate
- 1 ½ taza de vino de Oporto
- 1 hoja de laurel
- 5 tazas de consomé de ternera o de pollo
- 4 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- ½ taza de queso Pecorino romano rallado

PASTA

- 2 huevos grandes
- 3 yemas de huevos grandes
- 1 cucharada de aceite extra virgen
- 4 tazas de harina italiana
- 1 cucharada de sal de mar Kosher
- 1 huevo ligeramente batido con 1 cucharada de agua fría

PREPARACIÓN:

Precalentar el horno a 165° C. En un recipiente para horno con tapa, se calienta en la estufa el aceite a una temperatura media.

Se sazonan los cachetes de res por ambos lados con sal y pimienta. Se sella la carne por todos lados, por unos 4 a 5 minutos. Se dejan a un lado en un platón. La grasa restante se tira, se limpia el recipiente con papel toalla.

MichelleonBell

food & travel

Ya limpio, se le agregan las 2 cucharadas de aceite restante, se vuelve a calentar a fuego medio. Se agrega el echalote, ajo, zanahoria, apio y el anís estrella. Las verduras se cuecen hasta que tengan color y estén ya blandas, durante unos 8 a 10 minutos. Se le agrega la pasta de tomate y se cuece por 2 a 3 minutos. Se incorpora el vino de Oporto, debe hervir hasta que se haya reducido a la mitad. Se agrega la carne y las hojas de laurel, se cubre con el consomé y se deja que hierva. Cuando esto suceda, se tapa y se coloca en el horno por 2 1/2 a 3 horas, hasta que la carne esté muy tierna, casi se deshaga.

El líquido que quedó se pasa por un colador muy fino. Con una cuchara se quita la grasa que se encuentre en la superficie. Luego se pone a calentar a fuego lento. Se cocina hasta que los jugos se hayan reducido y tengan una buena consistencia, unos 20 a 25 minutos.

Se separa una taza de la salsa que se usará para glasear y presentar el platillo.

Cuando los cachetes de res están suficientemente fríos para manejarlos, se vuelven a colocar en el recipiente.

Usando un tenedor o con la misma mano, se va separando suavemente la carne ya cocinada. Se baña con la salsa que está en la olla. Se coloca en el refrigerador para enfriar.

PARA LA PASTA

En un recipiente hondo, se combinan los huevos, las yemas con el aceite de oliva. Se mezcla ligeramente para romper las yemas.

En un procesador se coloca la harina, la sal y se deja mezclar por 10 segundos para que se airee. Dejando el procesador encendido se va agregando la mezcla de huevo.

La masa ya compacta, se coloca sobre una superficie para trabajarla con la mano, amasando logrando una mezcla homogénea por unos 5 a 7 minutos hasta que esté blanda. Se envuelve en una hoja de plástico y se la deja descansar por 30 minutos antes de usarla. La masa, muy apretada y bien envuelta se deja en el refrigerador por espacio de 30 minutos antes de usar. Si está bien cubierta y apretada puede conservarse hasta por 2 días.

Para preparar la pasta, debe tenerse listo un cortador de galletas de unos 10 centímetros de diámetro o un vaso de vidrio. Se humedece un trapo de cocina con agua fría. Siguiendo las instrucciones en la máquina de hacer pasta, se divide la masa en dos partes iguales y se forma una hoja que tenga aproximadamente medio centímetro de grueso. Usando el cortador de galletas o el vaso, se corta la masa en 12 ruedas. Se procede igualmente con la otra parte de la masa hasta completar las 24. Se colocan las ruedas en una charola y se cubren con un trapo húmedo.

Se enharina ligeramente una charola de hornear y se llena un recipiente pequeño con agua fría.

Por otro lado, se llena una charola de hornear con hielo. Se coloca el relleno de carne sobre el hielo, mientras se trabaja con la masa.

Cada una de las ruedas de pasta se coloca sobre una superficie limpia, se le agrega en el centro dos cucharadas del relleno de carne y usando una brocha para pasta, se barnizan ligeramente las orillas con un poco de agua. Se dobla a la mitad la pasta, para formar un medio círculo, cuidando de que quede todo el relleno dentro. Se presionan ligeramente las orillas, del centro hacia afuera para forzar a que salga el aire que pueda quedar dentro y permita un cerrado preciso. Coloca los semicírculos de la pasta con las orillas planas hacia ti, en tu dedo índice. Asegúrate de que haya una cantidad similar de pasta en cada lado de tu dedo.

Pon un poco de agua en una de las esquinas del semicírculo, luego envuelve la pasta alrededor de tu dedo, logrando que los dos se encuentren. Con el dedo pulgar y el índice de tu mano, presionalos al mismo tiempo para sellarlo, luego desliza suavemente el tortelli para sacarlo de tu dedo. Sigue el mismo procedimiento hasta terminar la pasta y el relleno.

Coloca los tortelli ya terminados sobre una charola de horno. Déjala a un lado mientras se prepara el glaseado. Si te quedó relleno, lo puedes congelar en un contenedor con tapa para evitar que tenga aire, se conservará bien hasta por dos semanas.

PARA SERVIR

En una olla grande, se pone a hervir agua, se le agrega sal al gusto. Se va echando la pasta y se deja hervir por 5 minutos. Se pone a calentar a fuego lento la salsa de la carne que se había guardado. Ya que los tortellini están cocidos, se escurren y se agregan a la salsa. Se sirve en cuatro platos hondos precalentados y rociados con la salsa de carne, el aceite de oliva. Al final se le espolvorea el queso Pecorino romano rallado.



Rhubarb

barb Sour

Rhubarb Sour de Opus Vancouver

OPUS
VANCOUVER

INGREDIENTES:

- 1 1/2 onza de Ginebra
- 1/2 onza de Licor Galliano
- 3/4 onza de jarabe de ruibarbo
- 1 onza de jugo de limón
- 1 clara de huevo
- 1 taza de azúcar granulada
- 1 taza de agua

JARABE DE RUIBARBO

Se aplasta el ruibarbo, se mezcla con 1 taza de azúcar y otra de agua.

PREPARACIÓN:

Se mezclan los ingredientes en el shaker con un cubo de hielo, se agita vigorosamente. Se vierte en una copa y se adorna con unos pétalos de rosa secos o un twist de limón.



CREDIT: CHRIS BROWN

Sopa de Calabaza de Castilla de Alta Bistro

alta
bistro

INGREDIENTES (PARA 4-6 PORCIONES):

- 500 g de calabaza de Castilla cortada en cuadritos de 2 cm
- 150 g de cebolla blanca o amarilla rebanada
- 600 ml de caldo de verduras
- 250 g de aceite de oliva
- 40 g de jengibre fresco rebanado delgado
- 6 dientes de ajos frescos pelados y picados
- 40 ml de vermouth blanco o vino blanco
- 20 g de sal (o más si al terminar de cocinar se requiere)
- 15 ml de jugo de limón
- 15 ml de jugo de lima
- 100 ml de leche de coco
- 2 pizcas de tomillo
- 2 hojas de lima kaffir
- Pimienta negra fresca al gusto

PARA LA PRESENTACIÓN

- 4 cucharadas de yogurt de coco
- 2 cucharaditas de aceite de oliva fresco
- 1/2 manojo de hojas de cilantro recién cortadas y lavadas

PREPARACIÓN:

En una cazuela mediana verter el aceite de oliva a fuego medio, ya caliente se incorporan las cebollas, el ajo, sal y jengibre. Dejar cocinar por 25 minutos, moviendo cada 1 - 2 minutos.

Agregar la calabaza de Castilla en cubos, tapar y dejar otros 20 minutos, moviendo igualmente cada 1 - 2 minutos. Cuando la calabaza esté blanda y por deshacerse, se agrega el vermouth o el vino a que evapore.

Se incorpora el consomé de vegetales, tomillo, lima kaffir y la leche de coco. Se deja hervir a fuego lento durante 10 - 15 minutos.

Se sazona con la pimienta fresca molida, el jugo de limón y el de lima.

Se deja enfriar un poco y se muele gradualmente, en procesador a una velocidad alta, por unos dos minutos cada tanda, hasta que tome una consistencia aterciopelada.

Asegúrate de que se mezclen bien el comino y las hojas de lima kaffir, porque ello permitirá obtener un distintivo sabor ácido y muy agradable.

Se pasa la sopa por un colador fino. Verificar sal y pimienta .

Se sirve la sopa caliente en tus platos hondos favoritos, presentándola con el yogurt de coco, el aceite frío y las hojas frescas de perejil.



Scones con

y cebollín

Scones con tocino, crema y cebollín de Purebread purebread.

INGREDIENTES:

- 3 1/4 taza de harina (menos dos cucharadas para la Ciudad de México, por la altura)
- 1 cucharada de royal
- 1/2 cucharadita de bicarbonato
- 1/4 taza de azúcar
- 1 cucharada de sal
- Pisca de pimienta
- 1/2 rebanadas de tocino
- 1 1/2 taza de queso cheddar
- 1/2 taza de cebollín picado fino
- 1 taza de mantequilla fría
- 1/2 taza de crema para batir (Lyncott)
- 1 taza de crema agria
- 1 huevo

PREPARACIÓN:

Se fríe el tocino a que quede crujiente y se coloca sobre una hoja de papel absorbente. Dejar enfriar luego se troza en pedacitos pequeños. El queso cheddar se corta en cubitos pequeños y se pica la cebollita de cambray.

Se precalienta el horno a 190° C y se prepara una charola de horno con papel de estraza. Para obtener mejores resultados, use la mantequilla recién sacada del refrigerador, se corta en cuadritos pequeños.

Mezcle en un recipiente hondo la harina cernida, bicarbonato, royal, azúcar, sal y pimienta. Incorpore con las manos los pedazos de mantequilla hasta formar pequeñas ruedas como monedas de 2 pesos. Agregue tocino, el queso cheddar y el cebollín. Se revuelve todo hasta que esté bien incorporado.

En un recipiente más pequeño, mezcle la crema agria y la crema para batir. Incorpore a la masa de harina y revuelva hasta que quede uniforme.

Ponga la masa sobre una superficie ligeramente enharinada, amase hasta que tenga una superficie homogénea y luego corte del tamaño que desee. Entre menos se manipule la masa es mejor.

Se colocan los scones sobre la charola de hornear, se barnizan con el huevo previamente revuelto, se meten al horno por unos 20 minutos, hasta que la superficie esté dorada y al picarlos en el centro con un palillo, éste sale limpio, es decir, la masa ya está cocida.



Coles de

orafuku

Coles de Bruselas de Torafuku

寅福
TORAFUKU

INGREDIENTES (PARA 2-3 PERSONAS):

- 1/2 kilo de coles de Bruselas
- 1/2 cucharada de salsa de frijoles negros con ajo o salsa hoisin (la consigues en tiendas de productos asiáticos)
- 1 cucharada de garbanzos fritos con paprika
- 1 cucharada de quinoa frita
- 1 cucharada de almendras doradas y molidas
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- 6 - 8 tazas de aceite.

PREPARACIÓN:

Se calienta el aceite en una olla. Escurre y seque los garbanzos, fríalos a que queden dorados. En un bowl se revuelven, agregando la paprika y sal.

Se doran las almendras en el horno, se las deja enfriar y luego se muelen.

Se cocina la quinoa (1/2 taza de quinoa en 2 litros de agua). Cuando esté blanda se escurren y se colocan en una charola plana para que se enfríen por completo.

Ya fría y seca la quinoa, se dora, se escurre y se coloca en una charola con papel absorbente, se le espolvorea un poco de sal por encima.

Se cortan las coles de Bruselas en dos o si son muy grandes en cuatro. Se fríen hasta que queden doradas. Se colocan en un bowl grande, se le agrega la salsa de frijol negro con ajo, el vinagre balsámico y se mezcla muy bien.

Las coles se colocan en un platón de servicio, se les espolvorea el garbanzo, 1 cucharada de la quinoa frita y 1 cucharada de almendra dorada y molida.