en la percha

# VINAGRES

COLECCIONABLE

Son un ingrediente estratégico en la cocina, que eleva el poder culinario de las recetas. Los vinagres y acetos deben contar con un espacio permanente en su alacena. Le tenemos una serie de recetas en las que ambos se lucen.

***¡Buen provecho!***

Pásate al lado SUPER
La frescura, la calidad y el servicio no cuestan más
MEGAMAXI LO MAXIMO! SUPERMAXI el placer de comprar

# ENSALADA DE VERANO

4 PORCIONES

## INGREDIENTES

- 3 cucharadas de *glassa al succo di limone*
- 2 tazas de pasta corta cocida al dente
- 2 tazas de camarones cocidos
- 1 taza de duraznos en conserva cortados en gajos
- 4 ramas de kale troceado
- ½ taza de pecanas troceadas
- 6 hojas de lechuga romana troceada
- 1 pimiento rojo picado
- 1/3 de taza de arándanos deshidratados
- Aceite de oliva al gusto

## PREPARACIÓN

• En un *bowl* coloque el kale, bañe con un chorrito de aceite de oliva, restriéguelo con sus manos por unos dos minutos y lávelo. • Dispóngalo con el resto de ingredientes en una ensaladera y bañe con la *glassa al succo di limone*. Sirva de inmediato.

## TIPS

*Para mejorar la absorción de los nutrientes de esta ensalada, el masaje al kale es clave. Al frotarlo con aceite de oliva, se suavizan sus hojas y se liberan sus antioxidantes.*

Pásate al lado SUPER

La frescura, la calidad y el servicio no cuestan más

MEGAMAXI LO MAXIMO! SUPERMAXI el placer de comprar

# BROWNIE CON HELADO DE CAFÉ Y GLASSA DE ACETO BALSÁMICO

4 PORCIONES

## INGREDIENTES

- 4 cucharadas de *glassa aceto balsámico*
- 1 premezcla para preparar brownie
- ½ litro de helado de café
- ½ taza de pistachos troceados

## PREPARACIÓN

• Prepare el brownie según las instrucciones del empaque, adicionando los pistachos troceados. • Una vez hechos corte en seis porciones. • Coloque una bola de helado de café y bañe con la *glassa aceto balsámico*.

## TIPS

*El aceto balsámico tiene propiedades antiinflamatorias y puede ayudar a regular los niveles de azúcar en sangre, ideal para equilibrar la combinación del brownie con el helado.*

Pásate al lado SUPER

La frescura, la calidad y el servicio no cuestan más

MEGAMAXI LO MAXIMO! SUPERMAXI el placer de comprar

# MOLDEADO DE SALMÓN CON GLASSA ALLA SOIA

2 PORCIONES

## INGREDIENTES

- 4 cucharadas de *glassa alla soia*
- 1 taza de arroz glutinoso
- 2 cucharadas de vinagre de arroz
- 1 cucharada de azúcar
- ½ cucharadita de sal
- 2 tazas de salmón sin piel cortado en dados
- ¼ de taza de zumo de limón
- 1 cucharadita de sal
- 1 aguacate semi maduro cortado en dados
- 1 mango cortado en dados
- 1 cucharada de semillas de sésamo negro
- ½ taza de brotes de alfalfa

## PREPARACIÓN

• Lleve una olla al fuego con dos tazas de agua, hierva y añada el arroz lavado. • Tape y cocine hasta que el agua se reduzca. • Destape y remueva el arroz con un tenedor. • Aparte, disuelva azúcar y sal en el vinagre, riegue con esta preparación el arroz y deje reposar tapado por 10 minutos. • Retire del fuego y deje enfriar. • Coloque el salmón en un *bowl*, bañe con limón y rocíe sal. • Deje macerar por 10 minutos en la nevera. • Con un aro de moldear, moldee colocando primero el arroz mezclado con ajonjolí negro tostado, seguido una capa de mango, una capa de aguacate, salmón, 1/8 de aguacate cortado en rebanadas, brotes de alfalfa y rocíe *glassa alla soia*. Sirva de inmediato.

Pásate al lado SUPER

La frescura, la calidad y el servicio no cuestan más

MEGAMAXI LO MAXIMO! SUPERMAXI el placer de comprar

# VINAGRETA HAWAIANA

1 ½ TAZA

## INGREDIENTES

- ½ taza de vinagre blanco con especias
- 1/3 de taza de miel
- 1 ½ cucharadita de mostaza granulada
- ¾ de cucharadita de sal
- ¾ de taza de aceite de oliva
- ½ cucharadita de semillas de papaya hawaiana
- ½ chalota, picada finamente

## PREPARACIÓN

• En una licuadora combine el vinagre, miel, mostaza y sal. • Añada lentamente el aceite de oliva, hasta que la mezcla se haya emulsionado. • Adicione las semillas de papaya y chalota. • Vuelva a licuar hasta que la semillas se hayan triturado en trozos gruesos. • Vierta el aderezo en una botella, cierre y almacene.

## TIPS

*Las semillas de papaya tienen propiedades antiparasitarias y se han utilizado tradicionalmente en algunas culturas como remedio natural para combatir este tipo de infecciones.*

Pásate al lado SUPER

La frescura, la calidad y el servicio no cuestan más

MEGAMAXI LO MAXIMO! SUPERMAXI el placer de comprar

# SALSA VERDE PICANTE

1 TAZA

## INGREDIENTES

- 3 cucharadas de miso blanco
- 3 cucharadas de zumo de limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 4 cucharadas de tahini
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 1 cucharada de miel
- 2 tazas de ramitas de culantro
- 1/3 de taza de cebollín picado
- 1 ½ cucharadita de jengibre rallado
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 1 ají rojo fresco picado
- 1 cucharadita de semillas de sésamo tostadas
- 4 gotas de aceite de sésamo
- Sal y pimienta al gusto

## PREPARACIÓN

• Licúe el miso, zumo de limón, aceite, tahini, vinagre, miel, culantro, cebollín, jengibre rallado y comino en polvo. • Incorpore el ají rojo picado y procese hasta que la salsa tenga una textura suave. • Agregue las semillas de sésamo tostadas, aceite de sésamo y mezcle ligeramente. • Rectifique sal y pimienta. • Sirva la salsa fresca o refrigérela en un recipiente hermético.

## TIPS

*Esta receta contiene una amplia diversidad de ingredientes nutritivos que enriquecerán su valor nutricional: probióticos, grasas saludables, proteínas, vitamina C y antioxidantes.*

Pásate al lado SUPER

La frescura, la calidad y el servicio no cuestan más

MEGAMAXI LO MAXIMO! SUPERMAXI el placer de comprar

# PAPAS MARINADAS CON VINAGRE DE ACEITUNAS

8 PORCIONES

## INGREDIENTES

- 1 taza de aceite de oliva
- Hojas de albahaca fresca
- 8 papas Cecilia cortadas en cubos
- 1 ½ taza de aceitunas verdes sin hueso
- 3 tazas de aceitunas negras sin hueso
- 2 tazas de alcaparras, escurridas y enjuagadas
- 24 anchoas en aceite escurridas
- 1 taza de vinagre de vino tinto
- 1 cebolla paiteña picada
- 1 pimiento rojo picado
- Aceitunas verdes y negras para decorar
- Sal y pimienta al gusto

## PREPARACIÓN

• En una olla llena de agua con sal lleve a ebullición las papas. • Luego, cocine a fuego lento por 30 minutos. • Escurra las papas y deje enfriar por cinco minutos. • Córtelas en rodajas. • Combine las alcaparras, aceitunas y anchoas en un mortero. Machaque hasta que estén ligeramente troceadas. • Incorpore ¼ de taza de aceite de oliva y deje reposar 10 minutos más. • Coloque las papas calientes en una fuente para servir, sazónelas ligeramente con sal y bañe con el vinagre para que lo absorban. • Añada la mezcla de aceitunas y alcaparras, seguida de la cebolla paiteña y hojas de albahaca. Rocíe con el resto del aceite de oliva y sazone con pimienta negra.

## TIPS

*Complemente este plato con un pescado a la partilla y una ensalada verde para aportar proteínas, fibra y nutrientes a su plato.*

Pásate al lado SUPER

La frescura, la calidad y el servicio no cuestan más

MEGAMAXI LO MAXIMO! SUPERMAXI el placer de comprar