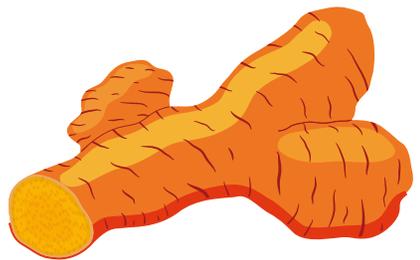


m



Descubre más en  
[www.minestle.com](http://www.minestle.com)



m



# Pintalo de Sabor PANAMEÑO CON



# Filete de Pescado EN SALSA DE CURCUMA Y COCO

# Guacho de Pollo CON POROTOS

## INGREDIENTES

### Marinado:

- (12g.) 3 dientes de ajo enteros
- (30g.) ¼ taza de cebolla en media luna
- (10g.) 1 sobres de **Caldo de Pollo y Cúrcuma MAGGI®**
- (2g.) 1 cucharadita de paprika
- (30g.) 2 cucharadas de aceite vegetal
- (225ml) 1 taza de agua
- Sal y pimienta
- (600g.) 1 ¼ libra de filete de corvina sin piel ni espinas

### Salsa

- (15g.) 1 cucharada de aceite de oliva
- (8g.) 2 dientes de ajo cortados finamente
- (134g.) 1 taza de pimentón en julianas (puede ser verde y rojo)
- (180g.) 1 taza de cebolla en julianas
- (10g.) 1 sobres de **Caldo de Pollo y Cúrcuma MAGGI®**
- (260ml) 1 taza de leche de coco
- 1 hoja de laurel
- (15ml) 1 cucharada de vinagre blanco
- Sal y pimienta
- (2g.) 1 cucharadita de perejil cortado finamente

### Fritura:

- Harina abundante
- Aceite abundante



## INGREDIENTES

- (700g.) 1.5 lb de encuentro deshuesado sin piel cortado en dados
- (20g.) 2 sobres de **Caldo de Pollo y Achiote con Culantro MAGGI®**
- (30g.) 2 cucharadas de aceite de oliva
- (8g.) 2 dientes de ajo cortados finamente
- (75g.) ½ taza de cebolla cortada finamente
- (35g.) 1/3 taza de pimentón cortado finamente
- (165g.) 1 taza de tomate cortado finamente
- (220g.) 1 taza de arroz crudo
- (750ml) 3 tazas de agua al tiempo
- (500g.) 2 tazas de frijoles rojo previamente cosidos y colados (puede utilizar frijoles enlatados)
- (18g.) 3 cucharadas de culantro fresco cortado finamente



## ¡A COCINAR!

1. En la jarra de una licuadora colocar los primeros 6 ingredientes licuar por 1 minutos hasta,
2. Colocar los filetes de pescado en un tazón, verter la mezcla preparada, dejar reposar por 30 minutos. Dejare reposar.
3. Salsa: en un sartén a fuego alto verter el aceite, sofreír el ajo y el pimentón por 2 minutos, luego verter la cebolla y cocinar por 1 minuto, añadir la leche de coco, el **Caldo de Pollo y Cúrcuma MAGGI®**, el laurel dejar cocinar por 2 minutos o hasta hervir, apagar el fuego y verter el vinagre, ajustar sal y pimienta, dejar reposar.
4. Enharinar los filetes, freírlos en aceite abundante, al momento de retirar del aceite colocar sobre papel abundante.
5. Colocar el filete en el plato y cubrir con la salsa preparada.
6. Servir y disfrutar.

**Tip culinario:** sustituye el aceite de oliva de la salsa por aceite de coco, esto nos aportara mejor sabor a nuestra receta.



## ¡A COCINAR!

1. En tazón colocar el pollo marinar con **Caldo de Pollo y Achiote con Culantro MAGGI®**; dejar reposar por 5 minutos.
2. En una cacerola a fuego alto verter el aceite, sofreír el ajo, la cebolla, el pimiento por 2 minutos luego añadir el pollo y cocinar por 10 minutos revolviendo constantemente, luego añadir el tomate bajar el fuego, tapar la cacerola y dejar cocinar por 5 minutos o asta que el tomate de mira con una textura blanda.
3. Pasado el tiempo recomendado, añadir el arroz, el agua y los porotos, dejar cocinar por 15 minutos revolviendo constantemente para que no se tienda a pegar ni formar alguna costra al interior de la cacerola.
4. Al momento de estar ya blando el arroz apagar el fuego y añadir el culantro, ajustar sal y pimienta si es necesario, dejar reposar 5 minutos.
5. Servir y disfrutar.

**Tip culinario:** en esta receta podemos sustituir los porotos por cualquier otro tipo de granos de nuestra preferencia, claramente previamente hervido.





Clases  
DE COCINA

## Chow Mein

## Lentejas Guisadas

### INGREDIENTES

- (454g.) 1 libra de carne de res cortada en tiras
- (30g.) 2 cucharadas de aceite vegetal
- (5g.) 1 cucharadita de jengibre cortado finamente
- (141g.) 1 taza de zucchini cortado en dados
- (143g.) 1 taza de pimiento cortado en dados
- (139g.) 1 taza de cebolla cortado en dados
- (225g.) 2 tazas de tomate cortado en dados
- (45g.) 3 cucharadas de salsa de soya
- (10g.) 1 sobre de **Caldo de Pollo y Tomate MAGGI®**
- (500g.) 1 libra de pasta de fideo previamente hervida (225gr pasta de chow mein cruda)
- (50g.) 1/3 taza de guisantes



### INGREDIENTES

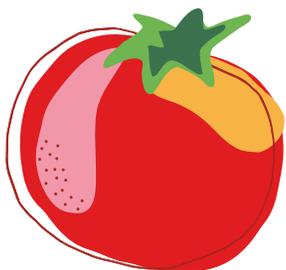
- (15g.) 1 cucharada de aceite de oliva
- (70g.) ½ taza de cebolla cortada finamente
- (3g.) 1 cucharadita de jengibre cortado finamente
- (1g.) 1 estrella de anís
- (220g.) 1 taza de lentejas crudas
- (1000ml) 1 litro de agua al tiempo
- (10g.) 1 sobre de **Caldo de Pollo y Cúrcuma MAGGI®**
- (1g.) 1 hoja de laurel
- (1.3g.) ½ cucharadita de comino
- 1 pizca de pimienta cayena
- Sal y pimienta
- (5g.) 1 cucharada de cilantro cortado finamente



### ¡A COCINAR!

1. En una cacerola a fuego alto añadir el aceite, sofreír el jengibre y la carne por 5 minutos, añadir el tomate y tapar la cacerola, dejar cocinar por 10 minutos o hasta que el tomate se haga salsa.
2. Verter los vegetales a la cacerola junto con el **Caldo de Pollo y Tomate MAGGI®**, dejar cocinar por 5 minutos, añadir los fideos, los guisantes y bajar el fuego, dejar cocinar por 2 1 minutos más.
3. Servir y disfrutar.

**Tip culinario:** si es de su agrado podemos añadir anís estrellado, apio y aceite cesamos esto nos aportara sabor a nuestra receta.



### ¡A COCINAR!

1. En una cacerola a fugo alto verter el aceite de oliva, sofreír la cebolla, el jengibre y el anís por 1 minuto revolviendo constantemente.
2. Añadir a la cacerola las lentejas, el agua y el laurel dejar cocinar hasta que el grano de lentejas este blando y comience a espesar, bajar a fuego bajo para que no se nos ahumé. (si es necesario añadir más agua)
3. Por último, añadir el **Caldo de Pollo y Cúrcuma MAGGI®**, el comino, sal, pimienta y el cilantro, apagar el fuego dejar reposar 5 minutos.
4. Servir y disfrutar.

**Tip culinario:** a esta receta le podemos añadir 1 taza de garbanzos previamente sancochados, esto nos aportara volumen, sabor y textura a nuestra receta.



## Macarrones CON POLLO GUISADO

### INGREDIENTES

- (800g.) 1.5 lb de encuentro de pollo deshuesado y sin piel cortado en dados
- (15g.) 1 cucharada de aceite de oliva
- (8g.) 2 dientes de ajo cortado finamente
- (75g.) ½ taza de cebolla cortada finamente
- (125g.) 1 taza de pimentón cortado finamente
- (320g.) 2 tazas de tomate cortado en dado pequeños
- (20g) 2 sobre de **Caldo de Pollo y Achiote con Culantro MAGGI®**
- (250ml) 1 taza de agua
- (454g.) 1 libra de espagueti crudos



### ¡A COCINAR!

1. En un tazón colocar el pollo marinar con el **Caldo de Pollo y Achiote con Culantro MAGGI®**, dejar reposar por 5 minutos.
2. En una cacerola a fuego alto verter el aceite, sofreír el ajo y el pollo por 5 minutos o hasta que el pollo tome una tonalidad dorada, luego añadir la cebolla, el pimiento y el tomate, tapar la cacerola bajar a fuego medio y dejar cocinar por 5 o 8 minutos revolviendo constantemente.
3. Añadir el agua y bajar el fuego dejar cocinar por 10 minutos con la cacerola tapada.
4. Mientras se cocina el pollo, en otra cacerola a fuego alto vertemos agua, al momento de hervir cocinamos los espaguetis según su método de preparación que indica la caja, al estar listas los colamos y mezclamos con el pollo que se está cocinando, apagar el fuego y dejar reposar 2 minutos.
5. Servir y disfrutar

**Tip culinario:** podemos sustituir el en encuentro deshuesado por muslo encuentro con hueso solo que su tiempo de cocción demorara unos minutos más, esto nos aportara mayor sabor a nuestra receta, esta listo cuando la carne se desprende fácilmente del hueso.



# PÍNTALO

## de Sabor Panameño

CON 

NUEVOS CALDOS

