

COOK BOOK

A
N
T
H
O
N
Y

G
O
R
D
I
L
L
O



ANTIPASTI

LA GASTRONOMÍA ITALIANA ES RICA Y ABUNDANTE, ASÍ QUE LOS ITALIANOS COMIENZAN SU COMIDA CON EL LLAMADO ANTIPASTO, UNA ESPECIE DE ENTRANTE QUE HACE LAS FUNCIONES DE APERITIVO ANTES DEL PLATO PRINCIPAL.

ITALIAN GASTRONOMY IS RICH AND ABUNDANT, SO ITALIANS START THEIR MEAL WITH THE SO-CALLED ANTIPASTO, A KIND OF STARTER THAT ACTS AS AN APPETIZER BEFORE THE MAIN COURSE.



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS BERENJENA GRANDE

1
ACEITE DE OLIVA VIRGEN
EXTRA
120 ML
APIO
2
CEBOLLA
1
PIMIENTO AMARILLO
0.5
PIMIENTO ROJO
0.5
PIMIENTO VERDE ITALIANO
0.5
TOMATE
400 G
VINAGRE
30 ML
AZÚCAR AL GUSTO
ACEITUNAS
125 G
ALCAPARRAS 3
CUCHARADAS
ANCHOAS AL GUSTO
(OPCIONALES)
SAL

INGREDIENTS FOR 4 PEOPLE LARGE EGGPLANT

1
EXTRA VIRGIN OLIVE OIL
120ML
CELERY
2
ONION
1
YELLOW PEPPER
0.5
RED PEPPER
0.5
ITALIAN GREEN PEPPER
0.5
TOMATO
400G
VINEGAR
30ML
SUGAR TO TASTE
OLIVES
125G
CAPERS 3 TABLESPOONS
ANCHOVIES TO TASTE
(OPTIONAL)
SALT

- LAVAR Y SECAR LAS HOJAS VERDES. CORTAR GROSERAMENTE CON LAS MANOS Y RESERVAR EN LA HELADERA.
- EN UN CUENCO PROFUNDO COLOCAR UNA CUCHARADITA DE SAL FINA Y UN POCO DE PIMIENTA NEGRA RECIÉN MOLIDA.
- INCORPORAR ¼ DE TAZA DE VINAGRE DE MANZANA Y BATIR LIGERAMENTE CON UN BATIDOR DE ALAMBRE.
- LUEGO, AGREGAR EN FORMA DE HILO ½ TAZA DE ACEITE DE OLIVA. EMULSIONAR Y CONDIMENTAR CON HOJITAS DE MENTA FRESCA FINAMENTE PICADAS.
- GRILLAR SOBRE UNA PLANCHA CALIENTE, CON UNAS GOTAS DE ACEITE DE OLIVA, LOS AJÍES ENTEROS, LAS BERENJENAS CORTADAS EN RODAJAS, LOS CHOCLOS ENTEROS PELADOS Y LOS TOMATES CHERRY. RETIRAR, DEJAR ENFRIAR, DESGRANAR EL MAÍZ Y MEZCLAR TODOS LOS VEGETALES CON LAS HOJAS VERDES.
- CONDIMENTAR CON EL ADEREZO DE MENTA Y ESPOLVOREAR LA PREPARACIÓN CON HUEVO DURO PICADO. SE PUEDE ROCIAR CON UN POCO DE ACEITE DE OLIVA EXTRA.

- WASH AND DRY THE GREEN LEAVES. CUT ROUGHLY WITH YOUR HANDS AND RESERVE IN THE FRIDGE.
- IN A DEEP BOWL, PLACE A TEASPOON OF FINE SALT AND SOME FRESHLY GROUND BLACK PEPPER.
- ADD ¼ CUP APPLE CIDER VINEGAR AND LIGHTLY BEAT WITH A WIRE WHISK.
- THEN, ADD IN THE FORM OF A THREAD ½ CUP OF OLIVE OIL. EMULSIFY AND SEASON WITH FINELY CHOPPED FRESH MINT LEAVES.
- GRILL ON A HOT GRIDDLE, WITH A FEW DROPS OF OLIVE OIL, THE WHOLE CHILI PEPPERS, THE SLICED AUBERGINES, THE WHOLE PEELED CORN AND THE CHERRY TOMATOES. REMOVE, LET COOL, SHELL THE CORN AND MIX ALL THE VEGETABLES WITH THE GREEN LEAVES.
- SEASON WITH THE MINT DRESSING AND SPRINKLE THE PREPARATION WITH CHOPPED HARD-BOILED EGG. YOU CAN DRIZZLE WITH A LITTLE EXTRA OLIVE OIL.

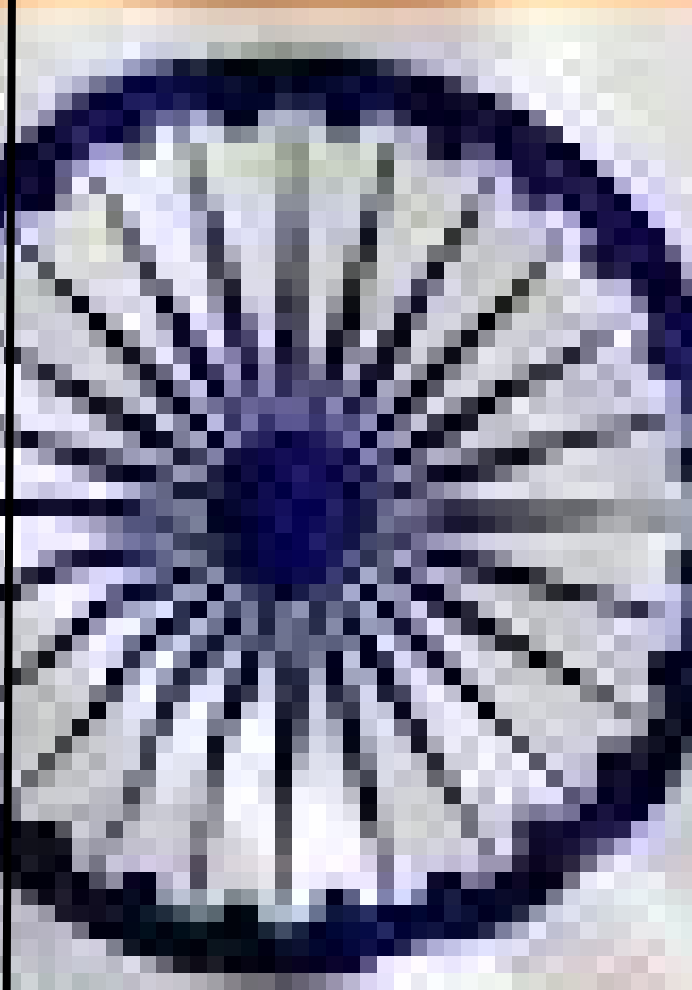
PAN NAAN (PAN INDIO)

EMPEZAMOS CON UN BÁSICO PARA ACOMPAÑAR TODOS NUESTROS PLATOS DE COMIDA INDIA, EL PAN NAAN.

WE START WITH A BASIC TO ACCOMPANY ALL OUR INDIAN FOOD DISHES, NAAN BREAD.



INGREDIENTES
250 G DE HARINA
AZÚCAR
1 YOGUR NATURAL
100 ML DE AGUA TIBIA
7 G DE LEVADURA SECA
ACEITE DE OLIVA



INGREDIENTS
250G OF FLOUR
SUGAR
1 PLAIN YOGURT
100 ML OF LUKEWARM
WATER
7 G DRY YEAST
OLIVE OIL

PREPARACIÓN

- EN PRIMER LUGAR, EN UN BOL, MEZCLA UNA CUCHARADITA DE AZÚCAR, EL AGUA TIBIA Y LA LEVADURA SECA, Y DÉJALO REPOSAR UNOS DIEZ MINUTOS, HASTA QUE SE ACTIVE LA LEVADURA Y EMPIECE A VOLVERSE ESPUMOSA.
- COLOCA LA HARINA EN FORMA DE VOLCÁN SOBRE UNA SUPERFICIE LIMPIA Y PLANA, Y AÑADE EN EL MEDIO LA LEVADURA, EL YOGUR Y UNA CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA.
- AMASA HASTA CONSEGUIR UNA MASA SUAVE Y SIN GRUMOS (SI LA MASA ESTÁ PEGAJOSA, AÑADE UN PAR DE CUCHARADAS DE HARINA Y VUELVE A AMASAR). CÚBRELA CON UN PAÑO, COLÓCALA EN UN LUGAR CÁLIDO (AL LADO DEL HORNO, POR EJEMPLO) Y DÉJALA REPOSAR. EN UNA HORA, APROXIMADAMENTE, DEBERÍA ALCANZAR EL DOBLE DE SU TAMAÑO.
- DIVIDE LA MASA EN 8 PORCIONES, HAZ BOLAS Y APLÁSTALAS.
- LUEGO, PON UNA SARTÉN A FUEGO ALTO CON UNA GOTTA DE ACEITE, Y, UNA VEZ ESTÉ CALIENTE, COLOCA LA MASA.
- COCÍNALA HASTA QUE EMPIECEN A APARECER BURBUJAS Y ESTÉ LIGERAMENTE TOSTADO POR DEBAJO. ENTONCES, DALE LA VUELTA Y COCÍNALO POR EL OTRO LADO. REPITE LA OPERACIÓN CON EL RESTO DE PORCIONES DE MASA.
- PARA ACABAR, CEPILLA EL NAAN CON MANTEQUILLA DERRETIDA Y SÍRVELO CALIENTE.

- FIRST OF ALL, IN A BOWL, MIX A TEASPOON OF SUGAR, WARM WATER AND DRY YEAST, AND LET IT REST FOR ABOUT TEN MINUTES, UNTIL THE YEAST IS ACTIVATED AND STARTS TO BECOME FOAMY.
- PLACE THE FLOUR IN THE SHAPE OF A VOLCANO ON A CLEAN AND FLAT SURFACE, AND ADD THE YEAST, YOGURT AND A TABLESPOON OF OLIVE OIL IN THE MIDDLE.
- KNEAD UNTIL YOU GET A SMOOTH DOUGH WITHOUT LUMPS (IF THE DOUGH IS STICKY, ADD A COUPLE OF TABLESPOONS OF FLOUR AND KNEAD AGAIN). COVER IT WITH A CLOTH, PLACE IT IN A WARM PLACE (NEXT TO THE OVEN, FOR EXAMPLE) AND LET IT REST. IN ABOUT AN HOUR, IT SHOULD DOUBLE ITS SIZE.
- DIVIDE THE DOUGH INTO 8 PORTIONS, MAKE BALLS AND FLATTEN THEM.
- THEN, PUT A FRYING PAN OVER HIGH HEAT WITH A DROP OF OIL, AND, ONCE IT IS HOT, PLACE THE DOUGH.
- COOK UNTIL BUBBLY BEGINS TO APPEAR AND IS LIGHTLY TOASTED ON THE BOTTOM. SO, FLIP IT OVER AND COOK IT ON THE OTHER SIDE. REPEAT THE OPERATION WITH THE REST OF THE DOUGH PORTIONS.
- TO FINISH, BRUSH THE NAAN WITH MELTED BUTTER AND SERVE HOT.

RAGÚ DE ESPÁRRAGOS CON POLLO



INGREDIENTES
LISTA DE VALORES
CLAVE
UN POCO
ACEITE PARA FREIR
400G
PECHUGA DE POLLO
CORTADA EN TIRAS DE
5MM
0,5 CUCHARA DE CAFE
SAL
UN POCO
PIMIENTA MOLIDA
100G
CHAMPIÑONES
CORTADOS A CUARTOS
300G
ESPÁRRAGOS VERDES,
CORTADOS EN TROZOS
DE UNOS 3CM
1,5 DL
CALDO DE VERDURAS
0,5 CUCHARA
ESTRAGÓN, FINAMENTE
PICADO
UN POCO
SAL Y PIMIENTA, A
GUSTO

INGREDIENTS
KEY VALUES LIST
A BIT
OIL FOR FRYING
400G
CHICKEN BREAST
CUT INTO 5MM
STRIPS
0.5 COFFEE SPOON
SALT
A BIT
GROUND PEPPER
100G
QUARTERED
MUSHROOMS
300G
GREEN ASPARAGUS,
CUT INTO PIECES OF
ABOUT 3CM
1.5DL
VEGETABLES SOUP
0.5 SPOON
TARRAGON, FINELY
CHOPPED
A BIT
SALT AND PEPPER
TO TASTE

1º PASO
CALENTAR EL ACEITE
EN UNA SARTÉN Y
AÑADIR POCO A POCO
EL POLLO. RETIRAR Y
CONDIMENTAR.

2º PASO
SI NECESARIO AÑADIR
UN POCO MÁS DE
ACEITE. AÑADIR LOS
CHAMPIÑONES Y LOS
ESPÁRRAGOS Y
COCINAR DURANTE
UNOS 5 MIN. AGREGAR
LA NATA Y EL CALDO Y
CUANDO EMPIECE A
BULLIR, BAJAR EL
FUEGO. DEJAR COCER
DURANTE 10 MIN.,
HASTA QUE LOS
ESPÁRRAGOS ESTÉN
TIERNOS.

3º PASO
AÑADIR LA CARNE Y EL
ESTRAGÓN,
CONDIMENTAR Y
CALENTAR.

1ST STEP
HEAT THE OIL IN A
FRYING PAN AND
GRADUALLY ADD THE
CHICKEN. REMOVE AND
SEASON.

2ND STEP
IF NECESSARY ADD A
LITTLE MORE OIL. ADD
THE MUSHROOMS AND
ASPARAGUS AND COOK
FOR ABOUT 5 MIN. ADD
THE CREAM AND BROTH
AND WHEN IT STARTS TO
BOIL, LOWER THE HEAT.
LET COOK FOR 10 MIN.,
UNTIL THE ASPARAGUS
IS TENDER.

3RD STEP
ADD THE MEAT AND
TARRAGON, SEASON
AND HEAT.

NASI GORENG DE POLLO

EL NASI GORENG ES UNA RECETA ESPECIADA CON ARROZ FRITO, EN LA QUE SE SUELEN UTILIZAR DISTINTOS PRODUCTOS COMO EL POLLO, LOS LANGOSTINOS O LA TORTILLA PARA ACOMPAÑAR EL ARROZ Y LOS VEGETALES. HOY LA VAMOS A PREPARAR DE MODO SENCILLO PARA QUE LA HAGÁIS PARA DAR SALIDA A UNAS PECHUGAS DE POLLO EN UNA RECETA DIFERENTE A LAS HABITUALES.

THE NASI GORENG IS A SPICY RECIPE WITH FRIED RICE, IN WHICH DIFFERENT PRODUCTS SUCH AS CHICKEN, PRAWNS OR TORTILLA ARE USUALLY USED TO ACCOMPANY THE RICE AND VEGETABLES. TODAY WE ARE GOING TO PREPARE IT IN A SIMPLE WAY SO THAT YOU CAN MAKE IT TO GIVE OUT SOME CHICKEN BREASTS IN A DIFFERENT RECIPE FROM THE USUAL ONES.



INGREDIENTES
PARA 4 PERSONAS
PECHUGA DE POLLO
2
PIMIENTO VERDE ITALIANO
1
PASTA DE CURRY ROJO 1 CUCHARADA SOPERA
ARROZ DE GRANO LARGO
200 G
YOGUR NATURAL
1
ACEITE DE GIRASOL 4 CUCHARADAS SOPERAS
ACEITE DE SÉSAMO 2 CUCHARADAS DE POSTRE
PIMIENTO ROJO
0.5
CEBOLLA
1
CILANTRO FRESCO AL GUSTO

INGREDIENTS
FOR 4 PEOPLE
CHICKEN BREAST
2
ITALIAN GREEN PEPPER
1
RED CURRY PASTE 1 TABLESPOON
LONG GRAIN RICE
200G
PLAIN YOGURT
1
SUNFLOWER OIL 4 TABLESPOONS
SESAME OIL 2 DESSERT SPOONS
RED PEPPER
0.5
ONION
1
FRESH CORIANDER TO TASTE

NECESITAMOS PICAR BIEN LAS VERDURAS Y EL POLLO, TODO EN PORCIONES ALARGADAS O TIRAS DE TAMAÑO SIMILAR. UNA VEZ PREPARADOS LOS INGREDIENTES, COMENZAMOS POCHANDO LA CEBOLLA, Y LOS DOS TIPOS DE PIMIENTO EN UNA SARTÉN AMPLIA O UN WOK CON EL ACEITE DE GIRASOL Y EL DE SÉSAMO.

CUANDO LA CEBOLLA Y EL PIMIENTO ESTÉN POCHADOS Y BLANDITOS, AGREGAMOS EL POLLO CORTADO EN TIRAS Y LO DORAMOS CON LAS VERDURAS, SUBIENDO EL FUEGO. UNA VEZ EMPIECE A TOMAR COLOR, AÑADIMOS LA PASTA DE CURRY ROJO Y EL YOGUR, MEZCLANDO BIEN Y DEJANDO QUE LOS AROMAS IMPREGNEN BIEN TODOS LOS INGREDIENTES. SI LO PREFERÍS PODÉIS UTILIZAR LECHE DE COCO EN LUGAR DE YOGUR.

MIENTRAS SE HACE EL POLLO CON LAS VERDURAS, COCEMOS ARROZ LARGO TIPO JAZMÍN O TIPO BASMATI Y LO ESCURRIMOS BIEN. SALTEAMOS EL ARROZ EN UNA SARTÉN. AGREGAMOS EL ARROZ FRITO A LA SARTÉN DONDE TENEMOS EL RESTO DE INGREDIENTES Y LO SALTEAMOS HASTA QUE TODO ESTÉ BIEN INTEGRADO.

WE NEED TO CHOP THE VEGETABLES AND CHICKEN WELL, ALL IN ELONGATED PORTIONS OR STRIPS OF SIMILAR SIZE. ONCE THE INGREDIENTS ARE PREPARED, WE BEGIN BY POACHING THE ONION, AND THE TWO TYPES OF PEPPER IN A WIDE PAN OR A WOK WITH THE SUNFLOWER AND SESAME OIL.

WHEN THE ONION AND PEPPER ARE SOFT AND SOFT, ADD THE CHICKEN CUT INTO STRIPS AND BROWN IT WITH THE VEGETABLES, RAISING THE HEAT. ONCE IT STARTS TO TAKE COLOR, WE ADD THE RED CURRY PASTE AND THE YOGURT, MIXING WELL AND LETTING THE AROMAS PERMEATE ALL THE INGREDIENTS WELL. IF YOU PREFER YOU CAN USE COCONUT MILK INSTEAD OF YOGURT.

WHILE THE CHICKEN IS COOKING WITH THE VEGETABLES, COOK LONG JASMINE OR BASMATI RICE AND DRAIN IT WELL. SAUTÉ THE RICE IN A PAN. ADD THE FRIED RICE TO THE PAN WHERE WE HAVE THE REST OF THE INGREDIENTS AND SAUTÉ IT UNTIL EVERYTHING IS WELL INTEGRATED.

MIXIOTE DE POLLO

EL NOMBRE DE ESTE PLATILLO PROVIENE DE UNA TÉCNICA PREHISPÁNICA DE COCCIÓN AL VAPOR, EN LA CUAL SE UTILIZA LA HOJA DE MIXIOTE PARA ENVOLVER CUALQUIER TIPO DE CARNE SAZONADA

THE NAME OF THIS DISH COMES FROM A PRE-HISPANIC STEAM COOKING TECHNIQUE, IN WHICH THE MIXIOTE LEAF IS USED TO WRAP ANY TYPE OF SEASONED MEAT.



- INGREDIENTES
- 1 POLLO TROCEADO
- 12 CHILES ANCHOS
- 10 CHILES MORITA
- 4 DIENTES DE AJO
- 1 CUCHARADITA DE COMINO
- 6 HOJAS DE AGUACATE
- 12 MIXIOTES
- 100 GRAMOS DE SAL
- 1 CEBOLLA
- 10 TROZOS DE HILO DE CÁÑAMO



- INGREDIENTS
- 1 CHOPPED CHICKEN
- 12 ANCHO CHILES
- 10 MORITA CHILES
- 4 GARLIC CLOVES
- 1 TEASPOON CUMIN
- 6 AVOCADO LEAVES
- 12 MIXIOTS
- 100 GRAMS OF SALT
- 1 ONION
- 10 PIECES OF HEMP THREAD

- CALIENTA EL ACEITE EN UN SARTÉN A FUEGO MEDIO Y COCINA LOS TOMATES, LA CEBOLLA, EL AJO.
- AGREGA LOS CHILES Y COCINA UNOS MINUTOS A FUEGO BAJO, CUIDANDO QUE NO SE QUEMEN.
- AÑADE LAS ESPECIAS, VIERTES EL JUGO DE NARANJA, COCINA POR 2 MINUTOS PARA QUE ABLANDEN LOS CHILES, SAZONA CON SAL. ENFRÍA LIGERAMENTE.
- LICÚA LA PREPARACIÓN ANTERIOR HASTA OBTENER UNA SALSA ESPESITA.
- EN UN BOWL AGREGA LAS PIEZAS DE POLLO, VIERTES LA SALSA Y MEZCLA.
- SOBRE UNA HOJA DE PAPEL ALUMINIO COLOCA UNA HOJA DE AGUACATE ENCIMA, LA PIEZA DE POLLO, AGREGA NOPALES Y CIERRA
- COLOCA LOS MIXIOTES SOBRE LA REJILLA DE UNA VAPORERA Y COCINA POR 90 MINUTOS.

- HEAT THE OIL IN A SKILLET OVER MEDIUM HEAT AND COOK THE TOMATOES, ONION, AND GARLIC.
- ADD THE CHILES AND COOK FOR A FEW MINUTES OVER LOW HEAT, TAKING CARE THAT THEY DO NOT BURN.
- ADD THE SPICES, POUR IN THE ORANGE JUICE, COOK FOR 2 MINUTES TO SOFTEN THE CHILES, SEASON WITH SALT. COOL SLIGHTLY.
- BLEND THE PREVIOUS PREPARATION UNTIL YOU GET A THICK SAUCE.
- IN A BOWL ADD THE CHICKEN PIECES, POUR THE SAUCE AND MIX.
- ON A SHEET OF ALUMINUM FOIL, PLACE AN AVOCADO LEAF ON TOP, THE CHICKEN PIECE, ADD NOPALES AND CLOSE
- PLACE THE MIXIOTES ON THE RACK OF A STEAMER AND COOK FOR 90 MINUTES.