

# COCINAR PARA PAPÁ NUNCA FUE TAN FÁCIL.

Celebra el Día del Padre con  
recetas únicas diseñadas para

**PAPÁS DE 1 EN 1.**



**¡SORPRÉNDELO CON SU COMIDA  
FAVORITA Y CREA MOMENTOS  
INOLVIDABLES EN FAMILIA!**

COMIENZA EL DÍA CON UN DESAYUNO ESPECIAL.

# CROQUETTE MADAME



## INGREDIENTES

- **Pechuga de pollo Friko**
- Pan brioche tajado
- Queso Camembert
- Champiñón
- Cebolla cabezona
- Queso mozzarella
- Queso parmesano
- Crema agria

## Para la bechamel

- Leche
- Harina
- Mantequilla
- Nuez moscada
- Sal
- Pimienta

## PREPARACIÓN

- Para la bechamel, lleva la mantequilla a una olla y derrite. Agrega la harina y revuelve muy bien, añade la leche tibia, y mezcla hasta que espese, finalizar con la sal, la pimienta y la nuez moscada y reserva.
- Sella la pechuga (termina la cocción en horno). Trocea la pechuga, enfría y mezcla con la salsa bechamel. Corta los champiñones en láminas y la cebolla, saltea los champiñones junto con la cebolla en aceite de oliva y salpimienta.
- Para armar, remoja el pan en un poco de leche, dora en una sartén; unta con un poco de crema agria y rellena con la mezcla de pollo, la cebolla y los champiñones, coloca el queso camembert y la otra tajada de pan. Añade encima el queso mozzarella y el queso parmesano. Por último, lleva al horno y gratina a 220°C y listo.



¿BUSCAS UN ALMUERZO QUE LO DEJE SIN PALABRAS?  
SORPRÉNDELO CON ESTA RECETA DELICIOSA.

# POLLO A LA CERVEZA



## INGREDIENTES

- 1/2 pollo adobado Friko
- **Para el rub**
  - Sal
  - Pimienta
  - Comino
  - Paprika
  - Orégano
  - Ajo en polvo
  - Cebolla en polvo
  - Achiote en polvo
- **Para la salsa**
  - Jugo de naranja
  - Vinagre
  - Salsa de tomate
  - Panela en polvo/molida
  - Cerveza negra
  - Sal
  - Pimienta
  - Paprika
  - Ajo en polvo
  - Cebolla en polvo
- **Para el guacamole**
  - Aguacate
  - Cebolla morada
  - Tomate
  - Sal
  - Jugo de limón
  - Aceite de oliva
  - Para las papas:
    - Papa pastusa
    - Aceite de oliva
    - Aceite para freír
  - Cilantro
  - Pimienta

## PREPARACIÓN

- Pon a precalentar tu horno a 200 °C – 392 °F. Prepara el rub mezclando todas tus especias, agrega un poco de aceite de oliva y reserva. A tu pollo con piel, le quitas cualquier exceso de humedad con un paño seco, y lo vas a “masajear” muy bien con el rub por toda la superficie y el interior, que quede bien cubierto para que se adhieran bien todas las especias. (Esto lo puedes hacer desde la noche anterior para que repose toda la noche y se absorba muy bien todo).
- Lleva tu pollo al horno por alrededor de 1 hora y media; para asegurarte que ya está, puedes revisar la temperatura interna de la pechuga con un termómetro de punzón, debe ser de 82°C. Cuando esté finalizando la cocción puedes subir la temperatura para dorar y tostar la piel (sin dejar que se quemé).
- Mientras está nuestro pollo, preparamos lo demás; para la salsa, llevamos la cerveza negra a fuego medio bajo, y dejamos reducir (podemos guiarnos revisando que ya no tenga aroma a alcohol), agregamos los demás ingredientes y dejamos reducir nuevamente hasta que espese, puedes ir probando para corregir sabor.
- Para nuestro guacamole, picamos la cebolla, el tomate, y el cilantro; unimos junto con el aguacate previamente estripado, agregamos jugo de limón, sal, pimienta y solo un poco de aceite de oliva y reservamos. Para las papas, sin pelar, las partimos en cascós, las llevamos a cocinar en agua con sal hasta que estén suaves, una vez listas las llevamos a freír hasta que doren, sazonamos con sal, pimienta y paprika y listo. Cuando salga el pollo, lo pintamos con nuestra deliciosa salsa bbq, servimos con el guacamole y las papas y ¡listo! A disfrutar esta sabrosura con una pola bien fría.



**¡PARA TU PERSONA ESPECIAL,  
UNA RECETA ESPECIAL!**

# ALITAS CON MIEL Y WHISKY



## INGREDIENTES

- 1 kg de alitas o colombinas de ala
- Aceite
- Sal
- Pimienta
- Orégano deshidratado
- Miel
- Zanahoria
- Whisky
- Flores comestibles

## PREPARACIÓN

- Coloca las alas en el horno a alta temperatura (precalentado por 5 min antes) durante 10-15 minutos salpimentadas y con un poco de orégano y aceite. Espera la evaporación del alcohol, en el momento que esto pase agrega miel de abejas, revuelve y espera que reduzca un poco.
- Después sacas las alitas del horno, las bañas con la salsa y sirve.
- Decora con flores comestibles y corta bastones de zanahoria. Ahora sí, ¡a disfrutar!



LLEGÓ EL MOMENTO DE SORPRENDERLO  
CON UNA RECETA TAN ÚNICA COMO ÉL.

# TAMAL DE POLLO



## INGREDIENTES

- Lomitos de pollo 500 g
- Yuca 500 g
- Berenjena 500 g
- Hojas de plátano (5 ud.)
- Mantequilla 250 g
- Remolacha mediana (1 ud.)
- Zanahoria mediana (1 ud.)
- Cebolla cabezona roja (1 ud.)
- Leche de coco sin azúcar (1 lata)
- Tomate 300 g
- Cebolla larga 150 g
- Pimentón rojo 100 g
- Huevos 2 uds.
- Color
- Comino
- Sal

## PREPARACIÓN

- **Para la masa:**  
Pela la yuca y cocínala en agua hirviendo con sal, hasta que esté blanda. En la estufa pon a quemar la berenjena. Una vez esté bien quemada, colócala en una bolsa hasta que se enfríe. Cuando esté lista la berenjena, péla para poder pisarla en una tabla con un tenedor junto con la yuca, debe contener 70% yuca y 30% berenjena. Agrega mantequilla y continúa pisando hasta que tengas todos los ingredientes bien mezclados y se vea una masa lisa y brillante.
- **Para el relleno:**  
Haz un hogao tradicional de cebolla larga y tomate, solo que esta vez vas a agregarle pimentón rojo finamente picado y cebolla cabezona finamente picada, lo condimentas con sal y comino. Una vez tengas el hogao agrega filetes de pollo Friko y déjalos cocinar. Cuando el pollo esté listo lo retiras y comienzas a desmecharlo, agrega leche de coco al hogao y el pollo desmechado, déjalo cocinar a fuego medio.
- **Para la ensalada:**  
Cocina en agua hirviendo la remolacha y la zanahoria hasta que estén blandas, en otra olla coloca los huevos en agua hirviendo por 10 min, pasado este tiempo los sacas y le agregas hielo al agua, cuando la temperatura baje, están listos para pelar.
- **Para armar:**  
Toma aproximadamente 70 g de masa, forma una esfera y aplasta entre dos hojas de plátano. En el centro de la masa agrega el relleno de pollo y envuelve con las hojas. En el fondo de una olla coloca las hojas de plátano y agua hasta cubrir las, añade los tamales, tapa y deja cocinar por 45 min. Pasado el tiempo, saca y deja reposar.
- **Para emplatar:**  
Corta en cuadros pequeños la remolacha y la zanahoria, agrega sal, pimienta y limón al gusto. Sirve el tamal sin hoja, agrega la mezcla de ensalada y termina con huevo rayado y cilantro. Ahora sí, ¡a disfrutar!



¿QUÉ TAL UNA CENA ESPECIAL  
PARA TERMINAR EL DÍA?

# POLLO AL HORNO CON PAPAS Y CERVEZA



## INGREDIENTES

- **Medio pollo listo para asar Friko**
- ½ libra de papa pastusa
- 2 zanahorias cortadas en trozos grandes
- 1 cebolla en trozos grandes
- Aceite de oliva
- Orégano
- 1 cerveza a elección. (Preferiblemente negra)
- Paprika
- Sal
- Pimienta

## PREPARACIÓN

- Comienza preparando los vegetales. Corta las zanahorias, la cebolla y las papas en mirepoix, es decir, en cortes irregulares al gusto del cocinero. Esto agrega variedad de texturas a la receta. Dispón los vegetales en una fuente de horno, asegurándote de que estén distribuidos de manera uniforme. Espolvorea paprika, sal y pimienta al gusto sobre los vegetales para realzar su sabor.
- Coloca el pollo Friko sobre la cama de vegetales. Rocía un chorrillo de aceite de oliva sobre el pollo para agregar jugosidad y sabor. Luego, vierte la cerveza en la fuente hasta cubrir aproximadamente la mitad de los ingredientes. La cerveza generará vapor en el horno, mejorará la mezcla de sabores y mantendrá el pollo jugoso.
- Precalienta el horno a 180°C. Introduce la fuente con el pollo sazonado en el horno precalentado y hornea durante 35-45 minutos, dependiendo del tipo de horno. Durante la cocción, asegúrate de que el pollo se cocine completamente y los vegetales estén tiernos y dorados. Una vez que el pollo esté dorado y los vegetales estén bien cocidos, retira la fuente del horno. Puedes utilizar la misma fuente para emplatar o transferir los ingredientes a platos individuales para una presentación más elegante.



¡LOS PAPÁS LO  
ARREGLAN  
TODO,  
A SU TIEMPO!



CELEBRA EL DÍA DEL PADRE CON FRIKO Y CONVIERTE  
CADA MOMENTO EN ALGO ESPECIAL.