

**LA MAGIA CULINARIA**

**ROSA ISELA BASTIDAS  
CAMACHO**

La COCINA ES MAGIA ES ARTE ES LA EXPRESION DE AMOR AL PALADAR EN AGRADECIMIENTO; ES EL DELEITE DE SABORES EL ALIMENTO DEL ESPIRITU EL ESTIMULO DE LA VIDA ; ASI SIMPLEMENTE ES COCINAR!

[

Rosa Isela Bastidas Camacho

## DEDICATORIA

El arte de la cocina esta dedicado a todos aquellos que disfrutan de lo mas sencillo haciendo una fiesta de sabores en el paladar, la cocina es un Don mágico y sencillo de compartir , en cada plato esta la expresión de amor, bondad , felicidad, paz, es y representa parte del ser humano.

En este libro se encuentran recetas ineditas que he querido compartir como un buen libro de bolsillo, a quien hace de su paladar el sabor, la gama de fuegos artificiales donde las luces irradian en los pequeños detalles esta gama de platos sean del disfrute de todos!!! Gracias Maritza y Roxana Gudiño les amo y les Bendigo Amen !

Preto, un hombre sencillo de singular apariencia amante del buen comer, respetuoso de la naturaleza, de dulces y relajantes melodías, le encantaba el buen comer, cierto día cuando se dirigía al trabajo abrió su despensa y solo tenía algo de lo que no se había percatado pero igual agradecía, una pasta , vegetales el calor de fuego y la voluntad de preparar algo que al final resulto ser espectacular así inicia su primer plato y receta oficial :

Pasta Festival

Aquí inicia su receta del día, con una sonrisa e ingredientes sencillos dispuestos hacer un plato especial:

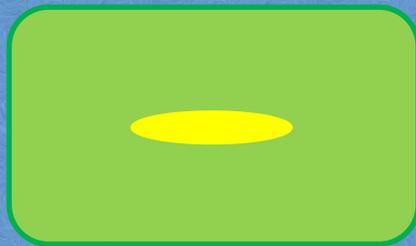
Ingredientes: Pasta, Ají dulce y normal, cebolla ,

tomates frescos, pimentón, toda una fiesta de sabores,,ingredientes sencillos y económicos que es costumbre no falten en el hogar

Preparación :

Se procede a colocar 10 minutos la pasta en agua previamente caliente en una olla, cuando este a punto de ebullición sumergen la pasta por 7 minutos hasta que esta este apacible los mas blanda posible.

Por otro lado mientras se prepara la pasta se procede a realizar en picar en trozos pequeños, ají dulce y normal, la cebolla, el tomate y el pimentón, se agrega en una olla a cocion de cinco minutos en agua con poca sal, a consideración se mezcla todo, debe fijarse que esta agua quede a color, poco a poco a color , mezclando , poco a poco, y así va adhiriendo es mas rico sabor, hasta que espese,,,uuuu muy sabroso , luego el paso especial , al terminar de cocinar la pasta, se procede a la a colar de forma que drene toda el agua y solo quede la pasta allí se agrega el consome de los vegetales, y así queda una estupenda pasta con vegetales para compartir en familia.



Listo la pasta festival para deleitarse y así tienes un plato delicioso en familia, maravilloso para el disfrute de la familia .

Donde le puedes acompañar con un vino de naranja preparado en casa un vaso de agua y el calor humano de los seres queridos .

Y se preguntaran como se prepara el vino de naranja , y no hay nada complejo donde hay amor, solo se nutre la alegría, y así inicia el día preparando un almuerzo de deleites ,,,,

Vino de Naranja:

Ingredientes:

Naranja

Vinagre

Agua natural.

### Preparación:

Se quita la concha a la naranja , y se coloca en cocción durante diez minutos agregas cinco milímetros de vinagre , por otro lado es importante que la naranja se exprima colocando el jugo a un espesor de un litro en un recipiente de vidrio preferiblemente, al terminar de cocinar el consome de naranjas y vinagre se deja reposar por cinco minutos; cuando este a temperatura normal se mezcla en la botella de vidrio preferiblemente con el jugo a temperatura natural.

Todo luego se mezcla y se deja un día a temperatura natural y otro día refrigerado, así al tercer día ya puedes disfrutar de tu vino de naranja natural.

Recetas practicas económicas y sencillas, siendo asi es importante aplicar que contenido de nutrientes estas consumiendo para tu organismo

Nutrientes que se Consumen con la Pasta Festival y Vino de Naranja :

El ají dulce venezolano es un tipo de pimiento pequeño que no pica, de color verde que se vuelve naranja y después rojo si se deja mucho tiempo en la mata. Son ricos en vitaminas A, B1, B2, B3, B6 y C, además, contienen grandes cantidades de minerales como el fósforo, magnesio, hierro y potasio.