

#ELRETODELNISPERO

Recetas con níspero

COCINA DE
TEMPORADA

Recopilación @lacucharacolora -Foto @alacartablog

Níspero

Nombre Científico: Manilkara zapota

El níspero es un árbol de la familia de las sapotáceas, originario de Mesoamérica, América Central y América del Sur Tropical. Llevada por los españoles a las Filipinas, de ahí pasó a Malasia. A partir de entonces, se extendió por Asia y crece en grandes cantidades en India, Tailandia, Malasia, Camboya, Indonesia o Bangladés, lugares donde el fruto se conoce como chikoo*.

En México, se conoce como: chicozapote y chupeta, esta última proviene del náhuatl y significa zapote de miel, precisamente por ser el más dulce de los frutos que producen los árboles de la familia de las sapotáceas**.

En un artículo del 9 de noviembre de 2019, en el periódico regional El Heraldito, se lee en la lista de los frutos en vía de extinción. Ello como una consecuencia de su baja demanda en el mercado. De ahí el interés de buscar versatilidad en su forma de preparación, la idea de este recetario es que tengamos cada vez más maneras de usar los productos endémicos de la región y desde nuestras casas aportar a su cultivo.

En el municipio de Polonuevo, en el Atlántico cada año en abril se hace el Festival y reinado del Níspero “Según datos estadísticos, en cada casa del municipio hay dos árboles de níspero. Se producen más de 60 toneladas de la fruta al año, por eso es una actividad económica rentable para muchos agricultores que hoy siembran en su parcelas”, afirmó Jerson Blanco, representante legal de la Fundación del Níspero***

*Dato tomado de CONABIO, Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad de México

** Dato tomado de Wikipedia

*** Cita tomada de la Gobernación del Atlántico





Pancake de níspero

@LACUCHARACOLORA



Ingredientes

Níspero-avena (o harina que utilicen)-
Chía o huevos-Sal-Azúcar morena o panela
Frutos secos (yo usé semillas de girasol)
Aceite de coco (opcional)-Cardamomo o canela

Preparación

Para el pancake: Puse en el blender chía humectada porque no tenía huevos pero pueden usar huevo entero o clara de huevo, el níspero, la avena, la próxima intento con harina de coco. Una pizca de sal. Eso es todo, ponen el blender a andar y ya está.

Para la mermelada: Ponen la azúcar morena o panela o azúcar blanca con el níspero en pedacitos y un poquito de agua, mi toque fue ponerle cardamomo, pueden ponerle canela. Y dejen que se deshaga el níspero y ya está

Para servir: Puse la mermelada debajo, los pancakes encima, les rocíe semillas de girasol y coroné con mango.





Pie de níspero

@ALCARTABLOG



Ingredientes

Para la masa: 1lb de harina de trigo -1 huevo-300gr mantequilla temperatura ambiente- 6 cucharadas de agua 250gr azúcar. Para el relleno: 5 nísperos-150 gr crema de leche- 150 gr leche condensada-1 cajita de Maizena

Preparación

Mezclar la harina de trigo con el azúcar, agregar la mantequilla poco a poco e integrarla con la harina, agregar el huevo y seguir integrando la masa, vertir una a una las cucharadas de agua rectificando luego de cada una si necesita más. Amasar con fuerza durante 5 minutos.

Estirar la masa con un rodillo y cubrir con ella el molde para pie, previamente engrasado, reservar. Licuar los nísperos, crema de leche y leche condensada, si es necesario, agregar un chorrito de agua para facilitar el licuado, vertir la mezcla en una olla y cocinar a fuego lento, cuando hierva, agregar la Maizena disuelta en medio vaso de agua, agregar y mezclar sin descanso hasta lograr una consistencia espesa.

Agregar la mezcla al molde, hacer tiritas de la masa restante y trenzar arriba del molde una vez esté fría la mezcla.

Llevar al horno a temperatura media durante 1 hora, para asegurar que esté listo, revisa que sus bordes estén dorados.





Muffins de níspero

@NUTRIVITA.DDLO



Ingredientes

Harina de avena -Níspero -Huevo- Pulpa de dos nísperos- Canela- Aceite de coco o mantequilla clarificada o regular- Polvode hornear o bicarbonato de sodio- Nueces

Preparación

Cortarlo a la mitad, remover la semilla y cortarlo en cuadros. Incorporar todo en un bowl o en una licuadora, pone ren los moldes de muffin y hornear de 20 a 25 minutos a 180 grados centígrados.





Barritas de coco y níspero

@ARROZCONHUEVOBQ



Ingredientes

Harina de avena -Níspero -Huevo- Pulpa de dos nísperos- Canela- Aceite de coco o mantequilla clarificada o regular- Polvode hornear o bicarbonato de sodio- Nueces

Preparación

Cortarlo a la mitad, remover la semilla y cortarlo en cuadros. Incorporar todo en un bowl o en una licuadora, pone ren los moldes de muffin y hornear de 20 a 25 minutos a 180 grados centígrados.





Tarta de queso con níspero

@CHUCHO.CHEF@LATATAMULATA



Ingredientes

500gr de queso crema o Philadelphia- 500ml de crema de leche- 100 gr de azúcar- 60ml de agua- 1 cucharadita de gelatina sin sabor- 1 Níspero

Preparación

hidratamos nuestra gelatina en los 60ml de agua y reservamos. llevamos el queso crema, el azúcar y la crema de leche a la licuadora y procesamos hasta que todo esté integrado. Damos algo de calor a nuestra gelatina ya hidratada e incorporamos a la mezcla que tenemos en la licuadora y procesamos nuevamente hasta que estemos seguros de que la gelatina esté totalmente integrada.

Por último servimos en un bowl una capa de pulpa de níspero y una capa de nuestra mezcla de tarta (hasta que nos sea suficiente) y lo llevamos a la nevera hasta que tenga la contextura que deseemos





Tiramisú de níspero y chepacorina

@ELFONDODELAOLLA_

Ingredientes

1/2 taza de crema de leche bien fría- 3 cucharadas de azúcar-
1 cucharadita de esencia de vainilla- 1/2 taza de queso
mascarpone- 4 nísperos maduros picados pequeño- 1
chepacorina- Cafe córdoba para remojar. Para el caramelo y
nueces: 1/3 taza de azúcar blanca- 2 cdas de mantequilla- Sal
marina- Pecanas y nueces de nogal

Preparación

Pongo a derretir el azúcar hasta formar un caramelo. Una vez tome el color deseado le agrego la mantequilla bato vigorosamente. Así caliente agrego las nueces y expando en una bandeja. Dejo enfriar y corto groseramente. Batí la crema con el azúcar a medio montar. Agregué el mascarpone y la vainilla y reservé en la nevera. Para el montaje remoje las chepas cortadas en láminas en el café y fui armando capas: una de chepacorina, una de crema, una de níspero y repetí. Al final terminé con el caramelo salado con nueces.





Brownie de níspero y harina de quinua

@CHEF_MROLONG

Ingredientes

45 gr Chocolate 85% cacao- 1 huevo- 1 níspero (puede ser otra fruta que endulce) -1 cucharada de aceite de coco- 1 pizca de sal- 2 cucharadas de harina de quinoa-1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio- 1 cucharadita de panela molida-almendras

Preparación

Derretir el chocolate a baño María, bajar el fuego y agregar el huevo. (Batir inmediatamente muy rápido para que el huevo no se corte) ➡A. Hacer puré el #nispero y mezclar con el aceite de coco, la harina de quinoa, la panela y el bicarbonato. ➡B Mezclar la preparación ➡A con la ➡B y unificar. Precalentar el horno a 230°C y colocar la mezcla en un molde para#brownie. Colocar almendras fileteadas por encima, bajar la temperatura del horno a 180°C por meter el brownie por 17 minutos. Dejar reposar y cortar





Smoothy de níspero

@ANAMARIAPOLITOFFAVA

Ingredientes

45 gr Chocolate 85% cacao- 1 huevo- 1 níspero (puede ser otra fruta que endulce) -1 cucharada de aceite de coco- 1 pizca de sal- 2 cucharadas de harina de quinoa-1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio- 1 cucharadita de panela molida-almendras

Preparación

Colocamos en un procesador o licuadora todos los ingredientes menos las Almendras, procesamos bien y servimos en una copa con las Almendras fileteadas por encima. Comer inmediatamente





Helado artesanal de níspero

@ROBERCHEF



Ingredientes

Níspero- Crema de leche- Leche deslactosada (o de almendras)- Vainilla- Yerbabuena- Canela en polvo- Reducción de níspero (pasta)- Desamargados de toronja- Cuadritos de bocadillo veleño

Preparación

El níspero debe estar despulpado y congelado para licuar con una taza de crema de leche y una taza de leche deslactosada, congelar durante 4 horas, sacar y romper la congelación en licuadora y Volver a congelar. Agregar la vainilla y la canela en polvo, una pizca de cada una, y Volver a congelación. Luego de tres o cuatro horas de frío, emplatar con hierbabuena y cubitos de veleño





Ensalada carnavalera de chicharrón y níspero

@ARROZ_CON_AGUACATE

Ingredientes

700 gramos de chicharrón (los condiment con ajo, limón, sal y cúrcuma- 45 a 60 minutos en el horno a 180 grados)- 1 lechuga rizada (no tan grande)- 1 níspero- tomate cherry- queso fresco- maíz- ajonjolí. El aderezo: 4 a 6 cucharaditas de aceite de oliva- 2 cucharaditas de mayonesa caser- 1/2 cucharita de mostaza- sal y pimienta al gusto- 4 cucharaditas de vinagreta de fresas.

Preparación

En una ensaladera grande, pones primero la lechuga y sobre ella vas poniendo todos los ingredientes. Para el aderezo o vinagreta de la ensalada mezclo los ingredients en una taza aparte y se lo pongo por encima. ¡Listo!





Cheesecake de níspero

@BEAUTYBYISAS



Ingredientes

Para la base: 2 tazas Galletas sultana trituradas- 1 tasa de mantequilla derretida. Para la crema: 200gr de queso crema- 200gr de crema de leche - 200gr de leche condensada-3 nísperos -2 sobres de gelatina sin sabor- Para la melcocha: 1 tasa de Cane sugar o panelapulverizada - 1/2 tasa de agua.

Para decorar: Frutos secos- Agua- Azúcar blanca.

Preparación

Para la base, mezclar la galleta pulverizada con la mantequilla y poner en el molde, se tiene que presionar contra las paredes hasta que quede compacto y meter al congelador. Mientras, hacemos la crema, primero se pone a hidratar la gelatina sin sabor con agua fría, se revuelve hasta que no queden grumos y se reserva. Con una batidora eléctrica se monta la crema de leche, cuando ya está aireada se agrega leche condensada, queso crema (a temperatura ambiente) y níspero ya triturado. Se pone la gelatina sin sabor en el microondas hasta que esté derretido y se incorpora a la mezcla. Se pone la mezcla sobre la base de galletas y se mete a la nevera por 2 horas. Para la melcocha se pone la panela y el agua en un satén hasta que esté líquido. La opción para decorar: frutos secos garrapiñados, solo poner en un sartén azúcar blanca con agua y cuando ya comienza a hacer burbujas se agregan los frutos secos (yo utilice nuez del Brasil, almendra, marañón y maní, revuelven y revuelven hasta que estén completamente incorporados y el caramelo se reduzca al máximo, se dejan enfriar y ya los pueden utilizar para decorar! Aparte quedan espectaculares, no olvides revolver a cada rato.





Barritas de avena rellenas de níspero

@UCHI.SHARES

Ingredientes

2 tasas de avena en hojuelas- 1/2 taza de avena molida/ harina de avena- 1/4 taza de leche vegetal- 4 cdas de panela molida - 4 cdas de aceite de coco- 1 cdita de semillas de ajonjolí- 1 cdita de semillas de chía- 1/2 cdita de sal- Semillas de calabaza- 3 nísperos maduros para el relleno *Las semillas son opcionales.

Preparación

Para el relleno: Poner a calentar en una olla los nísperos congelados, y dejar que estos reduzcan hasta lograr una consistencia bien espesa, como la de un dulce. Si tus nísperos están bien maduros no tendrás la necesidad de agregar azúcar. Te puedes ayudar de un mezclador de mano para integrar los nísperos. No te preocupes por los grumitos, porque al hornear no se sienten.

Para la masa: Mezclar todos los ingredientes secos y después agregar los húmedos, así evitamos que la mezcla quede muy mojada. La masa debe quedar compacta en el molde así que toca ir tanteando, porque la textura de la avena es distinta según el proveedor. Pasar la mayoría de la mezcla a un molde que se pueda llevar al horno y aplastar la masa hasta que quede una capa uniforme no muy gruesa. Rellenar con el dulce de Níspero y finalmente con más masa, esta última capa no se debe compactar. Llevar al horno a 180° C Hasta que esté dorado por arriba (aproximadamente 30-40 minutos).





Nísperos Waffleados Veganos

@MYVEGANWAYS

Ingredientes

Ingredientes Secos: 1/2 taza de harina garbanzos (También pueden usar harina de avena sin gluten)- 1 1/2 cda de almidón de yuca/yuca harina/ tapioca starch- 1 cda de linaza- 1 cda de panela o su endulzante favorito (pueden añadirle más pero recuerden que también lleva el azúcar propio del níspero y la miel de panela con la que los serviremos)- 1/4 cdita de bicarbonato- Una pizca de sal

Ingredientes húmedos: 1/2 taza leche de soya sin endulzante/agua- 1 níspero muy maduro hecho puré- 1 cda aceite de girasol- 1/2 cda de vinagre de manzana/limón

Toppings (opcionales): Trocitos de níspero- Mantequilla de maní con cacao- Nibs de cacao (o chispas de chocolate)- Garbanzos crocantes- Un poco de miel de panela o maple

Preparación

Mezclan todos los ingredientes secos y los húmedos en recipientes diferentes. Le ponen poco a poco la mezcla húmeda a la seca y revuelven súper bien.

Dejan reposar unos 10 mins para que las semillas absorban un poco del líquido y espese (este paso pueden hacerlo antes de iniciar, solo deben mezclarlas en la leche hasta que se vuelva más gelatinosa) Rocían un poco de aceite en la wafflera, ponen un poco de la mezcla y esperan de 2-3 minutos. Repiten ese paso con toda la mezcla hecha y sirven con sus Toppings favoritos.





Pescado crujiente estilo oriental, en salsa agria de nísperos

@AMID_VASQUEZ

Ingredientes

Para el pescado crujiente: - Filete de pescado (150gr x persona) - Limón 1 und - Sal 4 gr -Pimienta 2 gr- 7 especias 3 gr - Ajo en polvo 2 gr - Paprika 2 gr - Huevos 1 und - Fécula de Maíz 50 gr Salsa agria de nísperos (3 a 5 personas)
1- Nísperos maduros 3 und- Azúcar 100gr -Vinagre 150ml-
Limón 3 und- Salsa de soja oscura 10 ml

Preparación

Realizar una mezcla de sal, pimienta, 7 especias, paprika , ajo en polvo. Pasar el filete de pescado por la mezcla. Quebrar el huevo batir y Pasar el filete sazonado por el huevo. Retirar el filete del huevo y pasar por fécula de maíz, retirar el excedente de fécula y freír en aceite hirviendo por 5 minutos. Reservar. Para la salsa: deshuesar los nísperos, realizar un puré de nísperos. Se pasa por untamiz hasta obtener la pulpa. Poner a fuego el puré incorporar el azúcar, el vinagre, el zumo de limón y la salsa de soja oscura. Llevar a reducir. Montaje: cortar el filete crujiente en 6 y bañar el filete con la salsa de nísperos , rociar ajonjolí tostado y cebollín picado. Brotes al gusto.



Mousse de Níspero costeño

@LA_VIZCAINA_

Ingredientes para el caramelo de sal marina y níspero

100 gr de azúcar blanco- 1 cucharada sopera de agua.- 100 ml de crema de leche-10 gr de mantequilla- Una pizca de sal marina gruesa- 50 gr de pulpa de níspero

Preparación

En una olla un poco profunda colocar el azúcar con el agua, mezclar y colocar al fuego (fuego medio si nunca has trabajado con caramelo, para que puedas tener mayor control sobre su cocción). Con mucho cuidado mover la olla en círculos para ir mezclando el azúcar que ya se está caramelizando con el azúcar que todavía está intacta (NO UTILICES NINGUN TIPO DE CUCHARA TODAVIA, POR QUE SE VA A PEGAR EL AZÚCAR Y AYUDARÁS A LA FORMACIÓN DE CRISTALES DE AZÚCAR QUE SON MUY DIFÍCILES DE DISOLVER).

Cuando ya toda el azúcar haya tomado un color dorado y no hayan grumos de azúcar continua con el proceso hasta que el caramelo tenga un color ámbar, mientras sigues moviendo la olla para evitar que el caramelo se queme. En este punto el caramelo tiene consistencia más bien líquida, así que CUIDADO DE NO HACER MOVIMIENTOS BRUSCOS, PUEDE SALPICAR Y PRODUCIR QUEMADURAS.

Una vez tenga el color que queremos agregamos la mantequilla de golpe y mezclamos solo moviendo la olla, puedes hacer esto fuera del fuego para que sea más fácil y luego de que haya emulsionado agregamos la crema de leche. En este punto nos ayudamos con unas varillas o batidor de mano para homogenizar, una vez incorporado agregamos la sal y la pulpa de níspero y cocinamos hasta que este cremoso el caramelo. Probar si necesita más sal o si necesita un poco más de níspero. Dejar enfriar y reservar.



CONTINUACIÓN MOUSSE

@LA_VIZCAINA_

Ingredientes para el bizcocho de canela

2 huevos- 90 gr de azúcar- 80 gr de leche- Vainilla al gusto-
125 gr de harina repostería- 1.5 cdita de polvo de hornear-
Pizca de sal- Canela en polvo

Preparación

Batir los huevos x 5 minutos, luego agregar el azúcar y batir por 2 minutos. Agregar el aceite y posteriormente la leche. Agregar los secos previamente cernidos y batir por un minuto más hasta que todo este incorporado. Verter en un molde de media libra, previamente enmantecado y forrado el fondo con papel parafinado para evitar que se pegue al fondo del molde. Hornear a 180 °C en horno precalentado por 50 a 55 minutos. Desmoldar y reservar.





CONTINUACIÓN MOUSSE

@LA_VIZCAINA_



Ingredientes para el Cremeux de queso crema y queso costeño

600 ml de leche- 6 yemas de huevo- 130 gr de azúcar blanca-
45 gr de fécula de maíz- 1 vaina de vainilla-115 gr de queso
crema- 50 gr de queso costeño bajo en sal rayado

Preparación

Ponemos la leche y la vaina de vainilla junto a las semillas que habremos extraído previamente, en una olla sobre el fuego hasta que comience a tibie.

En un bol, mezclamos con varillas las yemas de huevo y el azúcar hasta que mezcle, agregamos la fécula de maíz y batimos hasta que torne un color crema y todo este incorporado. Vertemos un poco de la leche tibia y mezclamos para atemperar la mezcla y luego incorporamos esto al resto de la leche (que está en la olla) cuidando de batir para que no se cocinen los huevos y tengamos huevos revueltos dulces.

Cuando tenemos la mezcla lista, la ponemos a fuego lento, removiendo constantemente para evitar que se pegue y esperamos a que espese. Al obtener la consistencia de crema pastelera, retiramos del fuego e incorporamos el queso crema. Y cuando haya bajado un poco la temperatura agregar el queso costeño. Transferir a una bandeja, esparcir la crema y colocar papel film a contacto para evitar que forme una costra mientras se enfría. Antes de usar la crema pasarla a un bolw y con una espátula mezclarla muy bien hasta que se ponga cremosa nuevamente.





CONTINUACIÓN MOUSSE

@LA_VIZCAINA_

Ingredientes para el mousse de níspero

425g pulpa de níspero- 16 gr de gelatina sin sabor hidratada
en 80 gr de agua- 60g claras de huevo- 120g
azúcar- 30g agua- 360g crema batida

Preparación

Calentar la pulpa de níspero en una olla, apartar del fuego y agregar la gelatina hidratada, reservar. Para el merengue italiano: En otra olla colocar el azúcar con el agua y calentar hasta que llegue a punto de bola suave o 118°C y retirar del fuego (para ese entonces ya la temperatura habrá llegado a 120°C). Batir las claras de huevo en una batidora y cuando el jarabe esté listo agregar el syrup a las claras batidas vertiéndolo por las paredes del bowl para evitar salpicaduras, continuar batiendo hasta que el merengue se enfríe, posteriormente mezclar el merengue con la crema batida, y agregar la pulpa de níspero (a temperatura ambiente), mezclándola con movimientos envolventes para evitar que pierda volumen.

Montaje. En una copa o en un shot colocamos en la base el cremeux de queso crema y queso costeño, luego el biscocho de canela cortado en dados pequeños, una porción generosa de mousse de níspero y cubrimos con salsa de caramelo salado con níspero. Decoramos con una tuile de chocolate blanco.

Para montaje tipo postre en aro: usamos un aro de 18 a 20 cm (en el cual horneamos el biscocho de canela) el cual cubrimos en la base con 3 capas de film plástico para darle un soporte a la base: colocamos en la base el biscocho de canela de primero, luego el cremeux de queso, luego la mousse de níspero y llevamos a refrigerar por un espacio mínimo de 4 horas. Después de este tiempo desmoldamos y cubrimos con la salsa de caramelo en estilo dripping.