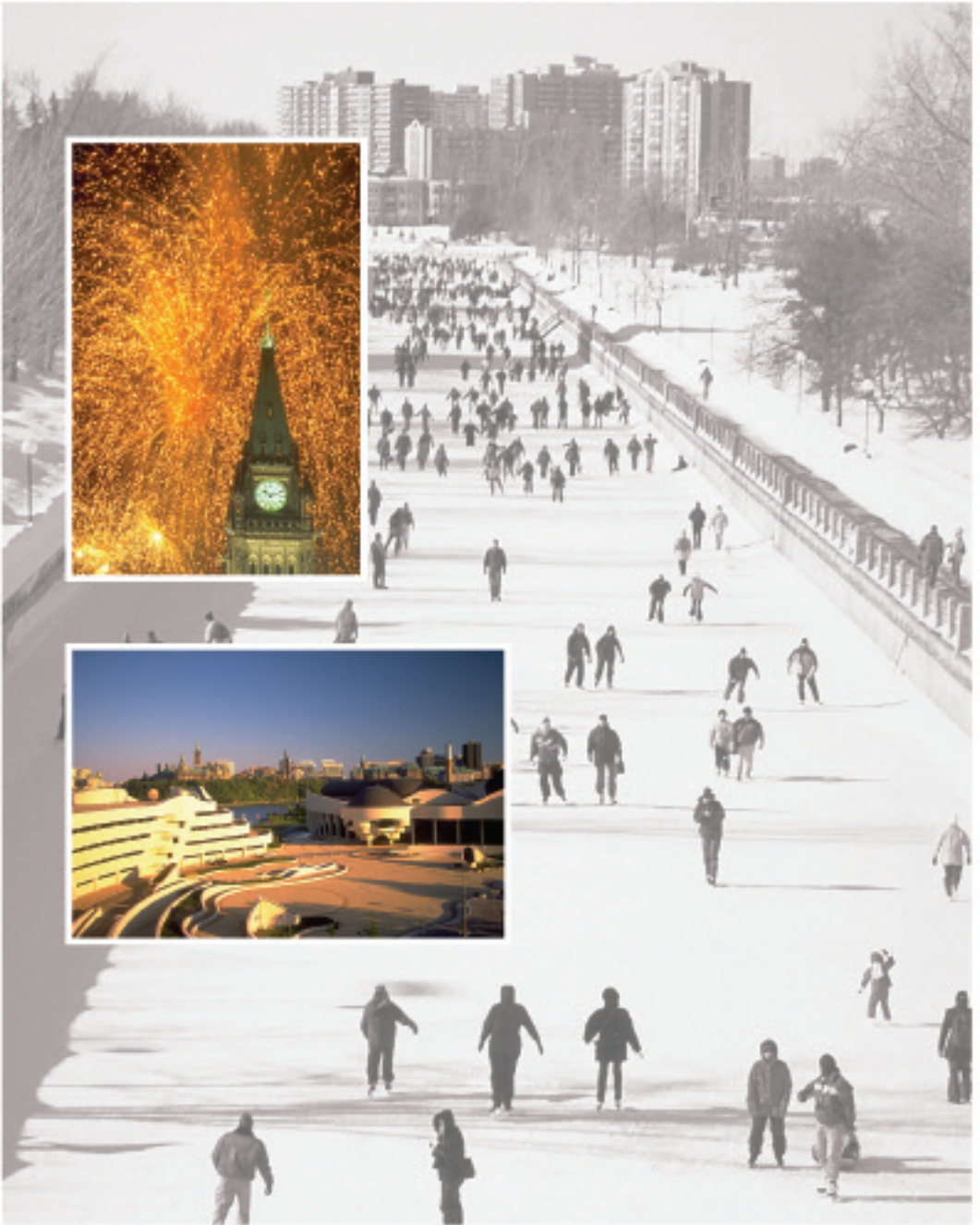


*Canada* 

LA EXCELENCIA EN SU MESA

La region de la capital nacional



**Foto grande:** Festival Winterlude, Ottawa, Ontario. Cortesía de Ontario Tourism Marketing Partnership Corporation. **Foto de arriba:** El Día Nacional de Canadá, Colina Parlamentaria, Ottawa, Ontario. Cortesía de Ontario Tourism Marketing Partnership Corporation. **Foto de abajo:** Museo Canadiense de Civilización, Gatineau, Québec. Cortesía de Ontario Tourism Marketing Partnership Corporation.



# Introducción

Le invitamos a visitar Canadá a través de estas recetas que reflejan la diversidad de nuestro gran territorio y de su gente. Desde aperitivos hasta cócteles, Canadá ofrece una variedad completa de comida y bebida para deleite del paladar.

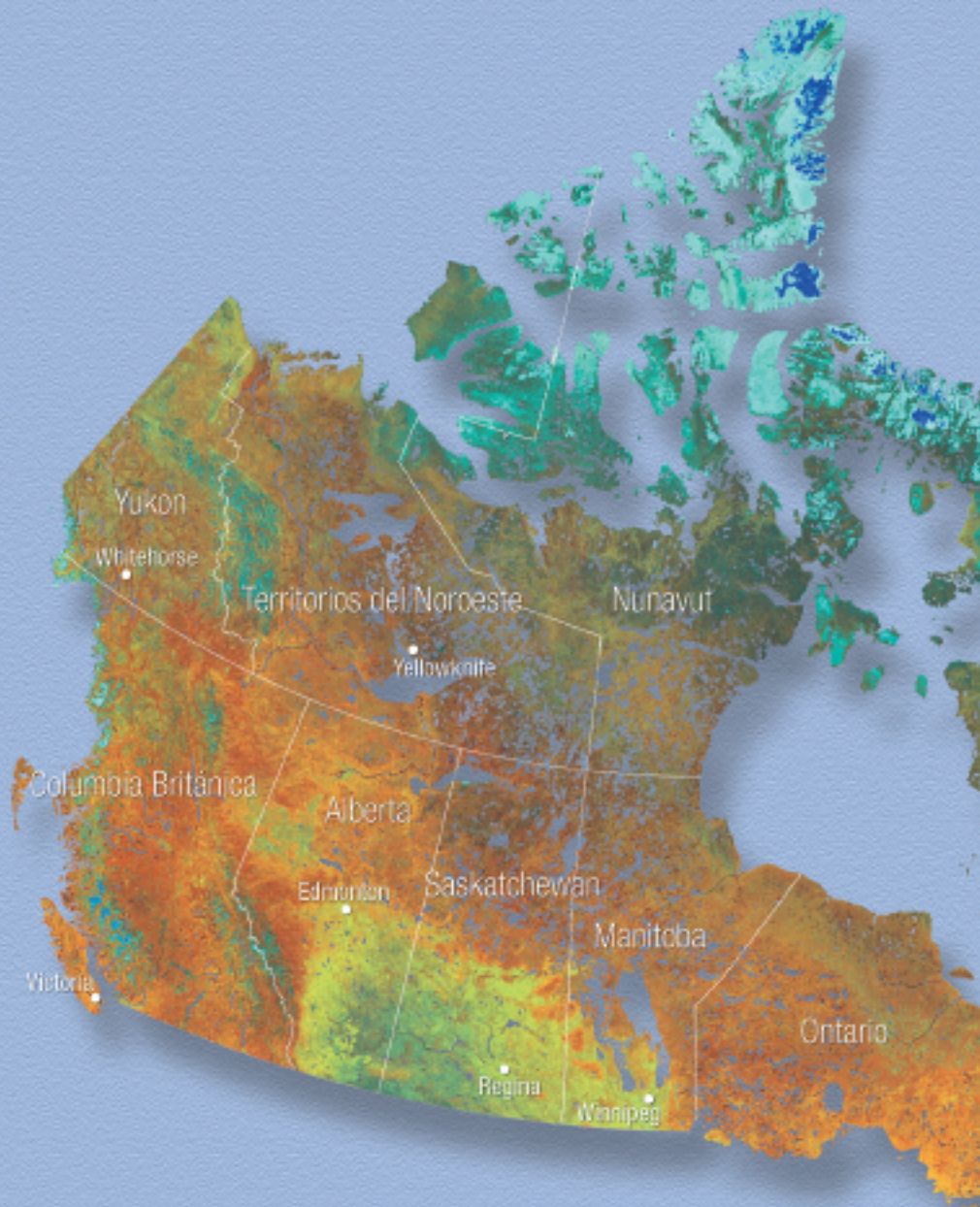
Alimentos que fueron esenciales para los primeros habitantes de Canadá, los pueblos nativos, no han perdido su atractivo y siguen siendo populares hoy en día. Deléitese con los sabores únicos de Canadá: arroz silvestre, bisonte, jarabe de arce o arándanos salvajes, por ejemplo. Y haga resaltar sus deliciosos aromas eligiendo entre una rica selección de vinos y vinos de hielo canadienses.

Sea lo que sea lo que estimule su apetito -bogavante del Atlántico, bisonte de la pradera o sidra de hielo de Quebec-, puede estar seguro de que tendrá la máxima calidad. Canadá se enorgullece de ofrecerle únicamente lo mejor.

El sector agrícola y agroalimentario canadiense es uno de los sectores con más tradición y más importante de nuestra economía y está profundamente arraigado en la historia y en la cultura del país. Es también una de las industrias más dinámicas e innovadoras de Canadá, que proporciona productos únicos y de gran interés que a buen seguro dan categoría a cualquier mesa.

Pruebe las recetas de este libro para saborear la cultura y la cocina canadiense -unas recetas que utilizan productos que podrá encontrar en su supermercado o en tiendas gourmet- y disfrute del sabor de Canadá.

¡Buen provecho!



Mapa del Atlas de Canadá sobre una imagen de Canadá del satélite NOAA-AVHRR, producido por Natural Resources Canada, 2003.  
© Reproducido con la autorización de Minister of Public Works and Government Services Canada, 2005.







# Índice

## 1 Aperitivos

Aperitivos de marisco marinados en Vodka	14
Alitas de pollo bañadas en jarabe de arce	15
Carpaccio de bisonte	16
Rollitos de bogavante	17
Tapas de vieira marina canadiense con crostini a la pimienta	18
Cangrejo a la parrilla	19
Pastelitos de queso y cangrejo canadiense	20
Rollitos de cangrejo canadiense con salsa de arce	21

## 2 Ensaladas

Ensalada de patata con salmón	24
Ensalada de verano de arroz silvestre	26
Ensalada de arroz silvestre canadiense	28
Vinagreta picante con jarabe de arce canadiense	29
Ensalada de bisonte de las Praderas marinado	30
Ensalada de lentejas con brotes de ajo	32

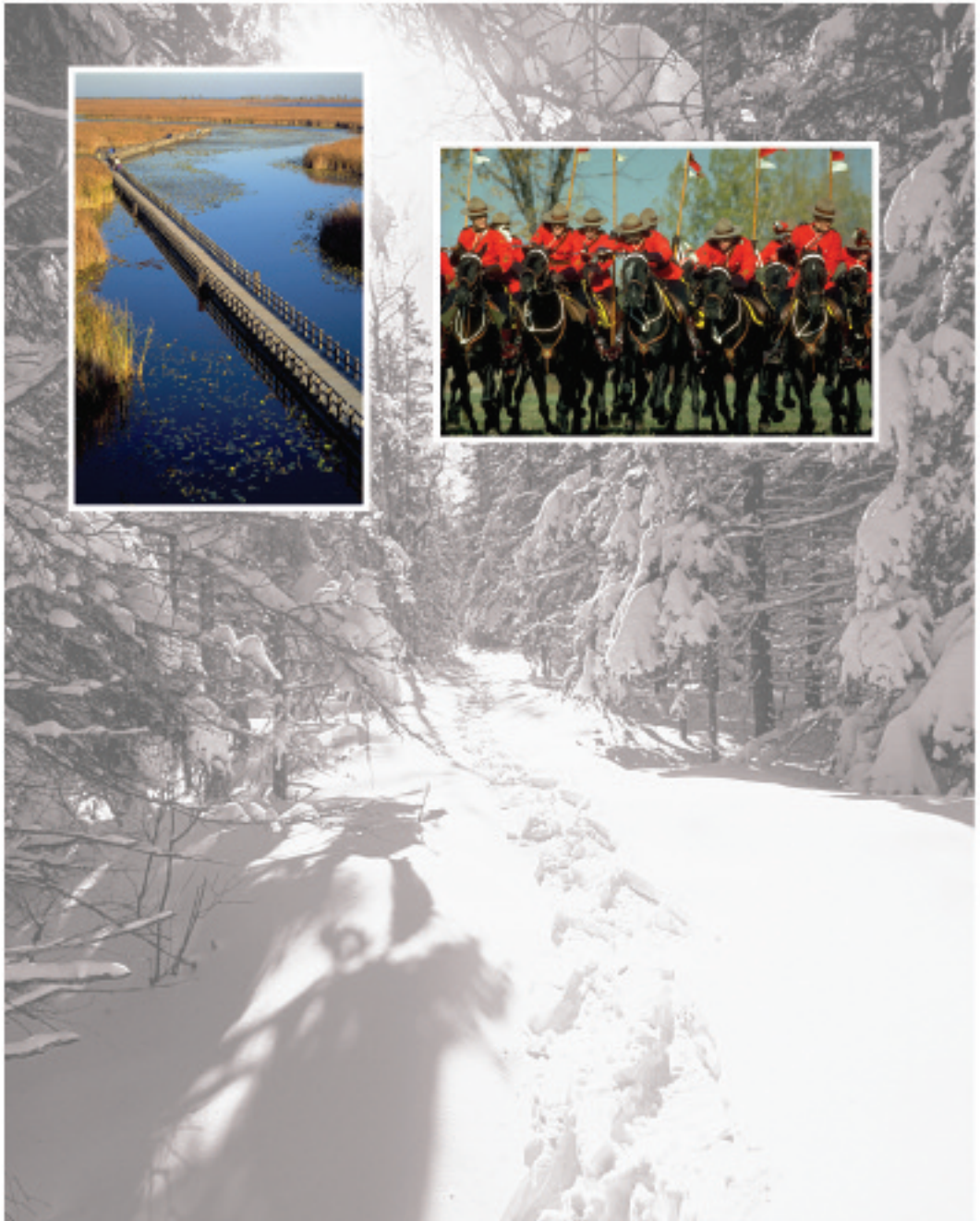
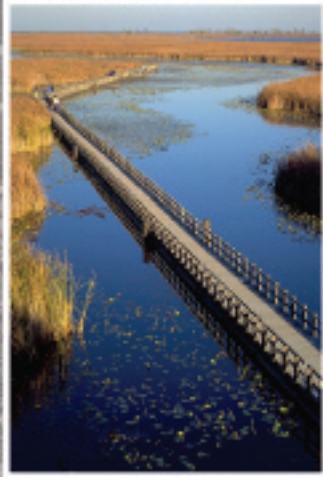
## 3 Sopas

Sopa de champiñones canadiense	36
Sopa de tomate y arroz silvestre	38
Sopa canadiense de guisantes al estilo tradicional	40
Estofado de pescado canadiense	42

## 4 Platos principales

Brochetas de bisonte marinado al vino	46
Recomendaciones para cocinar la carne de bisonte	47
Brochetas de la pradera canadiense	48
Bisonte Strogonoff	50
Bisonte asado con setas silvestres	52
Chile Mountie	54
Emincé de bisonte a la pimienta con salteado de setas	56
Chuletas de cerdo con cebollas caramelizadas con arce	57
Cerdo en barbacoa para el final del verano	58
Costillas de cerdo crujientes con jarabe de arce	60
Cuscús con pollo, garbanzos con especias y lentejas rojas con harissa	62
Medallones de cerdo con salsa de sidra de manzana de hielo canadiense	63
Pasta con salsa de nata y setas Morelle	64
Conejo de las nieves	66
Asado de ternera relleno de arándanos	68
El relleno de arroz silvestre	70
Relleno de arándanos	72
Relleno de pan	73

<b>5</b>	<b>Pescado y marisco</b>	
	Salmón a la parrilla con salsa de fruta de baya	76
	Salmón a la Bosc	78
	Salmón ahumado del pacífico con blinis de arroz silvestre y salsa de arándanos	79
	Quiche de champiñones y camarones	80
	Lingüini de puerros y espinacas con camarones canadienses	82
	Vieiras a la sidra de hielo de Canadá	84
	Sopa de almejas de Canadá	86
	Lingüini con salsa de almejas	88
	Mejillones Canadienses al vapor con sabayon de vino de hielo canadiense	89
<b>6</b>	<b>Acompañamiento</b>	
	<b>Verduras</b>	
	Zanahorias glaseadas con miel	92
	Patatas asadas con miel y mostaza	93
	<b>Pan</b>	
	Pan de arroz silvestre con miel y nueces	94
	<b>Misceláneos</b>	
	Cretons de lentejas verdes y cebolleta	96
	Pastel de alubias negras canadienses	97
<b>7</b>	<b>Postres</b>	
	Crujiente de arándanos silvestres	100
	Tarta de arándanos silvestres	102
	Arándanos de Saskatoon y pudín de arce con salsa de vino de hielo	103
	Fondue de jarabe de arce	104
	Mousse al aroma de arce	104
	Mousse de arce con coulis de fruta	106
	Pastel de mantequilla de arce y nueces	107
	Tartaletas con jarabe de arce	108
<b>8</b>	<b>Cócteles</b>	
	Berry Berry Cocktail	114
	CC Manhattan	114
	CC Whisky Sour	115
	Classic Cosmopolitan	115
	Cocktail Cosmopolitan	116
	Crystal	116
	Sangría de verano a la miel	117
	Vodka vino de hielo martini	117
	Vodka Brisa marina	118
	Paraíso	118
	Martini Bola de Nieve	119
<b>9</b>	<b>Bebidas sin alcohol</b>	
	Batidos desnatados de frutos del bosque y miel	122
	Punch de arándanos	124
	Limonada al aroma de arce	125



Ontario

**Foto grande:** Ottawa Valley, Ottawa, Ontario. Cortesía de Ontario Tourism Marketing Partnership Corporation. **Foto de la izquierda:** Parque Nacional de la Pointe-Peléé, Ontario. Cortesía de Ontario Tourism Marketing Partnership Corporation. **Foto de la derecha:** El Carrousel de la Policía Montada de Canadá, Ottawa, Ontario. Cortesía de Ontario Tourism Marketing Partnership Corporation.





# Aperitivos

Aperitivos de marisco marinados en Vodka

Alitas de pollo bañadas en jarabe de arce

Carpaccio de bisonte

Rollitos de bogavante

Tapas de vieira marina canadiense con crostini a la pimienta

Cangrejo a la parrilla

Pastelitos de queso y cangrejo canadiense

Rollitos de cangrejo canadiense con salsa de arce

De izquierda a derecha:

Aperitivos de marisco marinados en Vodka

Tapas de vieira marina canadiense con crostini a la pimienta

Rollitos de bogavante

Alitas de pollo bañadas en jarabe de arce

Carpaccio de bisonte

Al fondo: Cangrejo a la parrilla





# Aperitivos de marisco en Vodka

60 ml de vodka canadiense

500 g de vieiras canadienses

500 g de camarones de agua fría  
canadienses cocidos

75 ml de aceite de oliva

el zumo de 2 limas

## Salsa

90 ml de vodka canadiense

125 ml de salsa de tomate

2 cucharadas de rábano blanco picante triturado  
(horseradish)

un poco de salsa de Tabasco

una pizca de ajo en polvo

## Preparación (marisco)

Lavar y secar las vieiras. Ponerlas a marinar en el zumo de lima y en los 60 ml. de vodka canadiense y guardarlas en el frigorífico durante 3 o 4 horas. Para cocinarlas, freírlas en una sartén con aceite de oliva entre 2 y 3 minutos cada lado. Servir calientes o frías con los camarones y la salsa.

## Preparación (salsa)

Mezclar todos los ingredientes. Aliñar al gusto. Servir con las vieiras fritas y los camarones en una fuente con la guarnición que se prefiera.

Para 6 – 8 personas

*Fuente: Canadian Iceberg Vodka Corporation ([www.icebergvodka.com](http://www.icebergvodka.com))*

## Vieiras

Normalmente hay tres tipos de vieiras disponibles. Las vieiras de mar son las mayores, seguidas por las zamburiñas y las vieiras calico. Su carne puede ser de color blanco crema, tostada o rosa crema. Normalmente, se retira la cáscara de la viera justo después de haber sido recogida y es vendida fresca o congelada. Conserve el máximo de sabor y de calidad de las vieiras cocinándolas con un poco de aceite o grasa o al natural. Pruébelas a la parrilla, hervidas, asadas, sofridas o a la sartén.



# Alitas de pollo bañadas en jarabe de arce

**1 kg de alitas de pollo**

Salsa

**125 ml de jarabe de arce**

**50 ml de salsa de chile**

**1 cebolla pequeña picada**

**30 ml de vinagre de manzana**

**15 ml de mostaza preparada**

**5 ml de salsa Worcestershire**

## Preparación (salsa)

Mezclar el jarabe de arce, la salsa de chile, la cebolla, el vinagre, la mostaza y la salsa Worcestershire en una fuente poco profunda.

## Preparación (pollo)

Extender las alitas de pollo en la mezcla y ponerlas a marinar; cubrir y guardar al menos cuatro horas en el frigorífico. Dar la vuelta a las alitas de pollo de vez en cuando. Asarlas en el horno o a la parrilla, mojándolas de vez en cuando con la salsa y dejarlas hasta que estén bien hechas. Esta receta también se puede hacer con patas de pollo.

Para 4 personas

*Fuente: Agriculture and Agri-Food Canada ([www.sea.agr.gc.ca/ew/recipes\\_s.htm](http://www.sea.agr.gc.ca/ew/recipes_s.htm))*

# Carpaccio de bisonte

450 g de lomo de bisonte fileteado

160 ml de cerveza canadiense

1 cucharada sopera de ajo picado

30 ml de vino tinto seco

5 cucharadas soperas de aceite vegetal

60 ml de mostaza en grano canadiense

2 cucharadas soperas de perejil picado

2 cucharadas soperas de pimienta negra molida

2 cucharadas soperas de cilantro picado

lechuga variada

aceite de oliva

## Preparación (salsa)

Mezclar la cerveza, el ajo, 2 cucharadas de aceite y el vino en una sartén. Cocer a fuego lento hasta que empiece a hervir. Reservar hasta que se enfríe.

## Preparación (bisonte)

Incorporar la carne de bisonte a la salsa y guardar en el frigorífico durante 24 horas (dejar más tiempo si se desea que la carne esté más firme). Retirar el bisonte marinado de la salsa y escurrirlo. Dorar la carne en una sartén muy caliente con 3 cucharadas de aceite. Dejar enfriar. Con un pincel, untar la carne con mostaza. Mezclar el perejil picado, la pimienta negra, el cilantro y untar bien el bisonte con la mezcla de hierbas. Enfriar la carne para que resulte más fácil cortarla. Cortar el bisonte en rodajas muy finas. Colocar las rodajas sobre lechuga variada y añadir un poco de aceite de oliva virgen.

Para 4 – 8 personas

*Fuente: Alberta Bison Association, receta facilitada por Canadian Bison Association (www.bisoncentral.com)*

# Rollitos de bogavante

**340 g de carne de bogavante canadiense fresco o congelada**

**125 ml a 175 ml de mayonesa**

**2 cucharaditas de zumo de limón**

**3 cucharadas soperas de apio cortado en cubitos**

**2 cucharadas soperas de cebolla picada (opcional)**

## Preparación

Descongelar la carne de bogavante y eliminar el agua. A continuación, cortarla en cuadraditos. En un tazón, mezclar la mayonesa, el zumo de limón, el apio y la cebolla. Añadir a la carne de bogavante y mezclar bien. Extender la mezcla en una rebanada de pan o utilizarla para rellenar un croissant o un pan de pita.

Para 4 – 6 personas

Fuente: *Taste of Nova Scotia Society* ([www.tasteofnovascotia.ns.ca](http://www.tasteofnovascotia.ns.ca))

## Bogavante

En Canadá, el bogavante es recogido y procesado en todas las provincias de la costa atlántica (Terranova, Nuevo Brunswick, Nueva Escocia y la Isla del Príncipe Eduardo) y en Quebec. Hay dos principales períodos de capturas anuales, uno entre abril y junio, cuando empieza la primavera, y en diciembre, cuando se levanta la veda de pesca de invierno en el suroeste de Nueva Escocia.

# Tapas de vieira marina canadiense con crostini a la pimienta

750 g de vieiras de mar canadienses

60 ml de aceite de oliva

60 g de pimientos de lata cortado en cubitos  
(reservar el líquido)

1 cucharada sopera de ajo fresco picado fino

1 manojo de cebolletas picadas

25 ml de zumo de lima fresco

salsa de Tabasco

sal y pimienta al gusto

queso con pimienta

crostini (pan tostado)

## Preparación

Extender las vieiras en una fuente cubriéndolas con aceite de oliva. A continuación, colocarlas en una sartén grande previamente calentada a fuego fuerte y saltearlas durante minuto y medio a dos minutos. Dar la vuelta a las vieiras, mezclar con los ingredientes restantes y seguir salteándolas durante otro minuto y medio o 2 minutos a fuego fuerte.

Como aperitivo:

Servir en platos individuales con queso y crostini o servir en una fuente grande dejando que cada comensal se sirva.

Para 6 – 8 personas

Fuente: Clearwater Seafoods ([www.clearwater.ca/storefront](http://www.clearwater.ca/storefront))



# Cangrejo a la parrilla

Mantequilla de ajo y limón:

125 g de mantequilla

2 dientes de ajo picados

25 ml de zumo de limón recién exprimido

1 pizca de salsa Worcestershire

1 pizca de pimienta negra recién molida

1 cucharada sopera de hierbas frescas cortadas  
(tomillo, cebollino o perejil)

Cangrejo

1 kg de pinzas cangrejo

## Preparación (mantequilla de ajo y limón)

Derretir la mantequilla. Mezclarla con el ajo, el zumo de limón y la salsa Worcestershire y sazonar con pimienta al gusto. Cocerla durante 4-5 minutos a fuego lento, retirar del fuego, añadir las hierbas y remover.

## Preparación (cangrejo)

Hacer unos cortes en la cáscara de las pinzas para que se puedan abrir más fácilmente. Asar el cangrejo a la parrilla. Mientras se asa, untar las pinzas con la mantequilla y darles vueltas (aprox. 3-4 minutos o hasta que la carne este caliente).

Para 8 – 10 personas

*Fuente: Clearwater Seafoods ([www.clearwater.ca/storefront](http://www.clearwater.ca/storefront))*

## Cangrejo de nieve

En Canadá, el cangrejo de nieve se captura y se procesa en todas las provincias del Atlántico - Terranova, Nuevo Brunswick, Nueva Escocia, Isla del Príncipe Eduardo- y Quebec. Los cangrejos de nieve son capturados por medio de trampas, situadas dentro de la arena, a profundidades de 1 a 470 metros. El periodo de pesca en Canadá es de abril a noviembre. El cangrejo comercial mide de 9.5 a 15 cm de ancho y pesa de 350 g a 1.3 kg.

Una vez cocinado, la cáscara del cangrejo de nieve se vuelve anaranjada y brillante. La carne tiene un sabor suave, sabroso, y dulce y una textura tersa. La carne, naranja-rosada al exterior y blanca en el interior, se compone de filamentos finos y tiernos con un sabor delicado y exquisito.

# Pastelitos de queso y cangrejo canadiense

75 g de harina

1/2 cucharadita de levadura en polvo

sal, pimienta y pimienta de cayena al gusto

50 g de queso Cheddar canadiense, rallado

1 yema de huevo y una clara  
(a temperatura ambiente)

100 ml de leche

25 g de mantequilla, fundida

100 g de carne de cangrejo canadiense, escurrido

1 cebolla verde picada en trocitos

mantequilla

## Preparación

En un bol grande, mezclar la harina, la levadura, la sal, la pimienta, la pimienta de cayena, y el queso. En un bol pequeño, batir la yema, la leche, y la mantequilla fundida. Añadir después el cangrejo y la cebolla. En otro bol, batir la clara a punto de nieve. Mezclar el contenido del bol grande de harina, especias y queso con el contenido bol pequeño que contiene la yema, la leche y la mantequilla. Remover hasta conseguir una mezcla homogénea, una vez conseguida, incorporar paulatinamente la clara montada. En una sartén a fuego medio, fundir un poco de mantequilla, y verter unas cucharadas de la mezcla. Cocer hasta que crezcan y que se doren. (como si fueran tortitas)

Para 20 pastelitos aproximadamente

Fuente: Agriculture and Agri-Food Canada ([www.ats.agr.gc.ca/eu/recipes\\_s.htm](http://www.ats.agr.gc.ca/eu/recipes_s.htm))

# Rollitos de cangrejo canadiense con salsa de arce

30 g de tallarines de arroz, cocidos  
15 g de champiñones secos, reconstituidos\*  
y troceados  
250 g de carne de cangrejo canadiense, escurrido  
1 zanahoria pequeña, rallada  
1 cebolla mediana, picada  
1 huevo ligeramente batido  
sal, pimienta y zumo de limón al gusto  
1–2 claras de huevo, ligeramente batidas  
20 crepes  
hojas de lechuga para envolver  
aceite  
papel pergamino

## Crepes

50 g de harina  
sal y pimienta al gusto  
2 huevos  
125 ml de leche  
25 g de mantequilla, fundida

## Salsa de arce

100 ml de jarabe de arce  
1/2 cucharada de mostaza picante canadiense  
1/2 cucharada de jengibre molido  
1/2 cucharadita de salsa Worcestershire  
zumo de medio limón

## Preparación

\*Para reconstituir los champiñones, dejarlos en remojo en agua caliente durante 30 minutos. Retirar después el agua y escurrirlos bien para eliminar todo el líquido.

En un bol grande, mezclar los tallarines, los champiñones, el cangrejo, la zanahoria y la cebolla. Añadir el huevo, la sal, la pimienta y el zumo de limón y dejar reposar. Aplicar una fina capa de clara de huevo en uno de los lados de la crepe y añadir una cucharada de la mezcla de cangrejo. Doblar ambos lados de la crepe y enrollarla en forma de tronco pequeño (parecido al rollo de primavera chino) ir colocando los rollitos en una fuente cubierta de papel pergamino. Aplicar un poco de aceite sobre los rollitos y hornear a 200°C de 4 a 8 minutos, dándole vueltas a los rollitos para que se horneen uniformemente. Poner los rollitos en una fuente grande y envolverlos con las hojas de lechuga para poder mojarlos en la salsa de arce.

## Preparación (crepes)

En un bol mediano, mezclar la harina, la sal y la pimienta. Batir los huevos y añadir la leche y la mantequilla fundida. En una pequeña sartén a fuego medio alto, verter una pequeña cantidad de la masa y extender uniformemente, manteniendo la crepe lo más fina posible. Cocer 1 o 2 minutos por ambos lados. Poner de lado las crepes ya hechas y repetir hasta acabar la masa.

## Preparación (salsa)

Mezclar el jarabe de arce, la mostaza, el jengibre, la salsa Worcestershire, y el zumo de limón. Dejar reposar la salsa a temperatura ambiente antes de servir para permitir que los sabores se mezclen y para evitar que la salsa enfríe los rollitos. Se puede preparar la salsa con antelación y guardarla en la nevera, siempre y cuando la saquemos antes de servir para que esté a temperatura ambiente.

**Alternativa:** Los rollitos se pueden freír en un wok o freidora a 190°C entre 3 y 5 minutos.

Para 20 crepes aproximadamente

# Saskatchewan

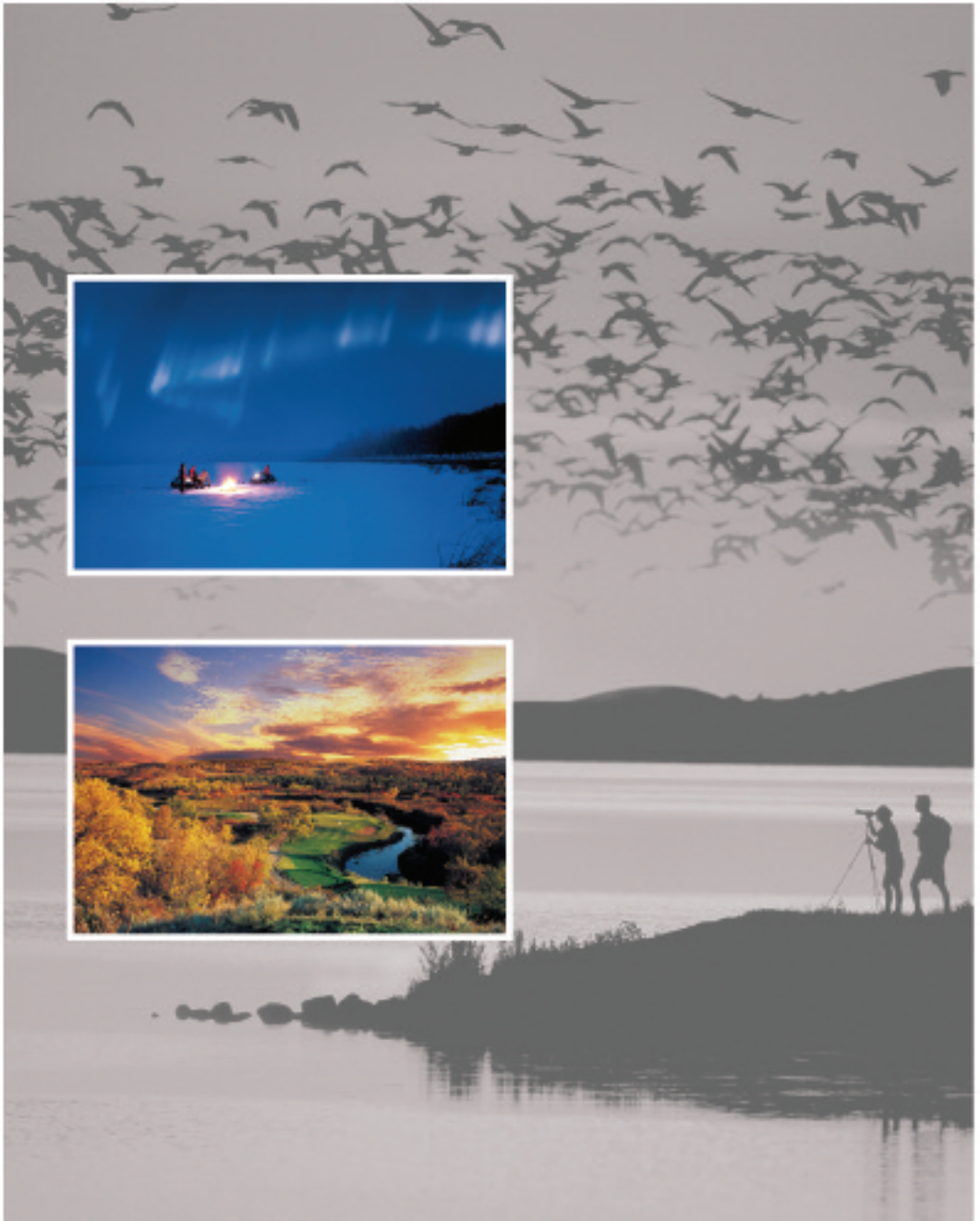


Foto grande: Nicolle Flats, Parque Provincial Buffalo Pound, Saskatchewan. Cortesía de Tourism Saskatchewan / Douglas E. Walker.  
Foto de arriba: Northern lights, Parque Provincial Moose Mountain, Saskatchewan. Cortesía de Tourism Saskatchewan / Douglas E. Walker.  
Foto de abajo: Campo de golf Deer Valley, Saskatchewan. Cortesía de Tourism Saskatchewan / Douglas E. Walker.



# Ensaladas

Ensalada de patata con salmón

Ensalada de verano de arroz silvestre

Ensalada de arroz silvestre canadiense

Vinagreta picante con jarabe de arce canadiense

Ensalada de bison de las Praderas marinado

Ensalada de lentejas con brotes de ajo

# Ensalada de patata con salmón

4 patatas cocidas de tamaño medio cocidas

125 ml de aceite y vinagre mezclados

170 g de salmón desmenuzado

50 g de apio picado

1 cebolla verde picada

50 g de pimientos verdes y rojos picados

sal y pimienta al gusto

hojas de lechuga y rodajas de tomate  
y pepino como guarnición

## Preparación

Pelar las patatas y cortarlas en trozos. Verter 50 ml de aliño de aceite y vinagre sobre las patatas; mezclar suavemente y guardar en el frigorífico. Dejar marinar las patatas durante varias horas o durante toda una noche. Al servir, añadir el resto de salsa de aceite y vinagre y los demás ingredientes salvo la lechuga, el tomate y el pepino. Remover ligeramente. Disponer la ensalada sobre las hojas de lechuga y adornar con las rodajas de tomate y pepino.

Para 4 personas

Fuente: Prince Edward Island Potato Board ([www.peipotato.org](http://www.peipotato.org))

## Salmón

El salmón del Atlántico nace en agua dulce donde permanece hasta que experimenta una transformación fisiológica que le permite tolerar el agua salada. Tras permanecer entre uno y tres años en el mar, el salmón regresa a su río de origen para desovar. Así pues, tiene dos hábitats distintos, los ríos de agua dulce y el océano. Existen cinco especies de salmón del Pacífico: real, keta, plateado, rosado y el salmón rojo, el más codiciado. En el río Fraser, en la Columbia Británica, el mayor río salmonero del mundo, los salmones rojos están controlados bajo estrictas prácticas de conservación.



# Ensalada de verano de arroz silvestre

200 g de arroz silvestre canadiense

4 huevos duros picados

115 g de apio picado muy fino

50 g de pimientos verdes picados

50 g de cebolla picada

115 g de tomate picado

100 g de pepino picado

175 ml de mayonesa

10 ml de mostaza en grano canadiense

sal y pimienta

unas hojas de lechuga

## Preparación (arroz silvestre)

Poner el arroz en agua hirviendo salada y cocerlo a fuego fuerte hasta que los granos se abran (aproximadamente 60 minutos). Escurrir, pasar bajo agua fría, añadir un poco de aceite y hornear a baja temperatura hasta que esté seco.

## Preparación (ensalada)

Mezclar el arroz silvestre ya cocinado con los huevos, el apio, el pimiento verde, la cebolla, el tomate y el pepino. Mezclar la mayonesa con la mostaza, la sal y la pimienta y añadir poco a poco a la mezcla de arroz silvestre. Servir con hojas de lechuga crujientes.

Para 6 – 8 personas

Fuente: Northern Lights Foods ([www.northernlightsfoods.com/](http://www.northernlightsfoods.com/))

## Arroz silvestre

El arroz silvestre, obtenido de la planta acuática denominada *zizania aquatica*, crece en los lípidos lagos de Manitoba y Saskatchewan. Hace tiempo, este delicioso alimento de los pueblos nativos de Canadá se cosechaba a mano. El grano era secado con fuego de leña, removido en ollas para eliminar la cáscara y aireado utilizando planchas de corteza de abedul y el efecto del viento. En la actualidad, el arroz silvestre se cosecha mecánicamente, recogiendo hasta ocho veces una zona de cultivo para completar la cosecha. Requiere un tiempo de cocción largo.





# Ensalada de arroz silvestre canadiense

500 g de arroz silvestre

100 g de pimientos rojos, cortados en dados

100 g de pimientos verdes, cortados en dados

100 g de almendras o avellanas picados

100 g de cebolla picada

10 ml de aceite de oliva

## Vinagreta

10 ml de aceite de oliva

2,5 ml de vinagre de sidra

5 ml de jarabe de arce

sal y pimienta al gusto

## Preparación (arroz silvestre)

Poner el arroz en agua salada hirviendo y cocerlo hasta que los granos se abran (aproximadamente 60 minutos). Escurrir, pasar bajo agua fría, añadir un poco de aceite y hornear a baja temperatura hasta que esté seco.

## Preparación (vinagreta)

En un tazón, mezclar el aceite de oliva, el vinagre de sidra y el jarabe de arce y salpimentar. Remover bien.

## Preparación (ensalada)

Incorporar los pimientos rojos y verdes en cubitos al arroz. Añadir las almendras y la cebolla picada. Verter la vinagreta sobre la ensalada y aliñar al gusto.

Para 6 – 8 personas

Fuente: Agriculture and Agri-Food Canada ([www.sea.agr.gc.ca/ew/recipes\\_s.htm](http://www.sea.agr.gc.ca/ew/recipes_s.htm))

# Vinagreta picante con jarabe de arce canadiense

30 ml de jarabe de arce

15 ml de salsa de rábano blanco picante  
(horseradish sauce)

60 ml vinagre de vino tinto

80 ml de aceite de oliva

1 diente de ajo picado

## Preparación

Mezclar bien todos los ingredientes, guardar en el frigorífico y servir con ensalada o verduras crudas.

Para 4 personas

*Fuente: Agriculture and Agri-Food Canada ([www.sea.agr.gc.ca/ew/recipes\\_s.htm](http://www.sea.agr.gc.ca/ew/recipes_s.htm))*

# Ensalada de bisonte de las Praderas marinado

## Salsa

120 ml de vinagre balsámico

2 dientes de ajo picado

160 ml de aceite vegetal

2 cucharadas soperas de tomates secos

11/2 cucharadas soperas de aceite a la guindilla

1 cucharadita de zumo de limón recién exprimido

1 cucharadita de salsa Worcestershire

## Carne

400 g de lomo de bisonte

12 hojas de lechuga

4 porciones de lechuga variada

2 cucharadas soperas de semillas de sésamo

4 ramitas de menta fresca

4 cucharadas soperas de cilantro picado

## Preparación (salsa)

Mezclar todos los ingredientes y reservar la mitad de la salsa.

## Preparación (carne)

Cortar el bisonte en finos medallones y marinarlos en la salsa durante al menos 2 horas. Escurrir la salsa de la carne y reservar. Si prefiere la carne ligeramente hecha, saltear los medallones brevemente y dejarlos enfriar durante 2 o 3 minutos. Colocar las hojas de lechuga en los platos. Rellenar las hojas de lechuga con la lechuga variadas y cubrir con los medallones de bisonte. Verter la salsa reservada por encima. Esparcir las semillas de sésamo y el cilantro picado. Adornar con las ramitas de menta.

Para 4 personas

*Fuente: Alberta Bison Association, receta facilitada por Canadian Bison Association (www.bisoncentral.com)*



# Ensalada de lentejas con brotes de ajo

1 kg de lentejas

250 g de apio picado

200 g de cebollas picadas

250 g de jamón magro picado

el zumo de un limón

sal y pimienta al gusto

40 ml de vinagre

125 g de mayonesa

75 ml de aceite

estragón y perejil rizado al gusto

20 g de brotes de ajo

## Preparación

Colocar las lentejas en una cacerola, añadir agua suficiente para cubrir las y dejarlas cocer hasta que estén hechas. Escurrirlas y hornear a baja temperatura hasta que estén secas. Mezclar en un bol el apio, las cebollas y el jamón. Incorporarlos a las lentejas. En un tazón aparte, mezclar el zumo, la sal, la pimienta y el vinagre. Remover hasta que la sal quede bien disuelta. Añadir poco a poco la mayonesa y el aceite, removiendo constantemente. Incorporar el estragón y el perejil rizado picado. Añadir la vinagreta a la mezcla de lentejas y salpimentar al gusto. Colocar suavemente los brotes de ajo en la mezcla antes de servir.

Para 10 – 12 personas

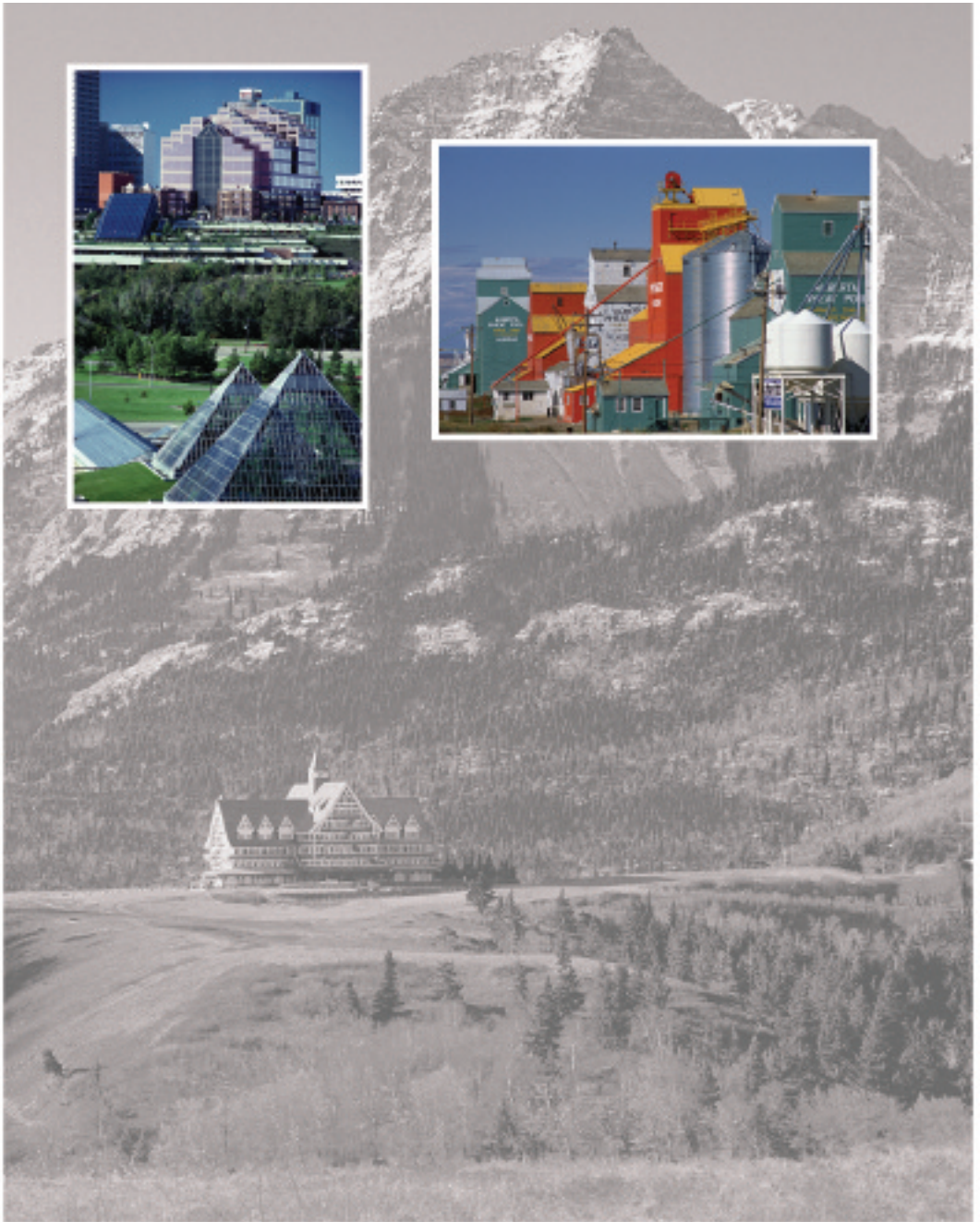
*Fuente: Agriculture and Agri-Food Canada ([www.sea.agr.gc.ca/ew/recipes\\_s.htm](http://www.sea.agr.gc.ca/ew/recipes_s.htm))*

## Legumbres: judías/lentejas

Las legumbres son semillas secas de verduras, como guisantes, judías, lentejas y garbanzos. Canadá cultiva legumbres de alta calidad a unos costes relativamente bajos. Nuestro clima frío proporciona unas cosechas de legumbres que tienen una protección natural contra insectos y enfermedades. Además, Canadá cuenta con unas infraestructuras muy desarrolladas para almacenar y transportar granos y legumbres desde las regiones productoras hasta las terminales portuarias. El 70% de las legumbres canadienses se exportan a más de 150 naciones.







**Foto grande:** Hotel Prince of Wales, Parque Nacional Waterton Lakes, Alberta. Cortesía de Travel Alberta. **Foto de la izquierda:** Vista de Edmonton, Edmonton, Alberta. Cortesía de Travel Alberta. **Foto de la derecha:** Almacén de granos, Hussar, Alberta. Cortesía de Travel Alberta.





# Sopas

Sopa de champiñones canadiense

Sopa de tomate y arroz silvestre

Sopa canadiense de guisantes al estilo tradicional

Estofado de pescado canadiense

# Sopa de champiñones canadiense

30 g de champiñones frescos picados

625 ml de agua o de caldo de pollo o de verdura

400 g de cebolla picada

50 g de mantequilla

50 g de harina

1 l de leche

1 1/2 cucharadas soperas de pimentón

250 ml de nata

2 cucharaditas de sal

1 cucharada de zumo de limón

2 cucharaditas de eneldo

1 cucharada de salsa de soja

## Preparación

En un tazón, verter agua caliente o caldo sobre los champiñones y dejar reposar 15 minutos. En un cazo, saltear ligeramente la cebolla en mantequilla, añadir la harina y cocer durante 2-3 minutos sin dejar de remover. Añadir poco a poco los champiñones con su agua y cocerlos a fuego medio hasta que la mezcla se espese. Añadir la leche y el pimentón y dejar cocer otros 2 o 3 minutos. Verter 125 ml de nata y, a continuación, añadir los demás ingredientes. Decorar con la nata restante.

Para 10 – 12 personas

Fuente: Northern Lights Foods ([www.northernlightsfoods.com/](http://www.northernlightsfoods.com/))



Muchos recolectores profesionales son nómadas, ya que siguen la producción natural de las setas. La producción natural puede estar determinada por las precipitaciones, los incendios u otros factores, dependiendo de la especie. Por ejemplo, en primavera, los recolectores pueden viajar al Yukón, a los Territorios del Noroeste o al norte de Saskatchewan para recoger colmenillas. Regresan a Columbia Británica en otoño para recoger rebozuelos y hongos blancos americanos.



# Sopa de tomate y arroz silvestre

45 g de mantequilla

45 ml de aceite vegetal

250 g de cebolla picada

200 g de zanahorias picadas

125 g de apio picado

6 tomates maduros grandes pelados y cortados

750 ml de caldo de pollo o de carne

125 g de arroz silvestre crudo

sal y pimienta al gusto

2 cucharadas de albahaca, orégano o eneldo

125 ml de nata

perejil o eneldo picado

**Alternativa:** utilizar 400 g de tomate triturado de lata

## Preparación

Calentar la mantequilla y el aceite en una sartén. Incorporar la cebolla, la zanahoria y el apio. Saltear las verduras durante unos 10 minutos; a continuación, añadir los tomates, el caldo y el arroz silvestre y llevar a ebullición. Cubrir y dejar hervir a fuego lento durante aproximadamente 1 hora. Salpimentar y añadir la albahaca. Para conseguir una sopa más cremosa, añadir nata, pero sólo mientras la sopa está tibia. Decorar cada plato con perejil o eneldo picado.

Para 8 – 10 personas

Fuente: Agriculture and Agri-Food Canada ([www.sea.agr.gc.ca/ew/recipes\\_s.htm](http://www.sea.agr.gc.ca/ew/recipes_s.htm))



# Sopa canadiense de guisantes al estilo tradicional

1 kg de guisantes blancos secos  
(también se puede utilizar garbanzos pequeños)

300 g de carne de cerdo salada

50 g de panceta

100 g de zanahoria en dados

100 g de apio en dados

100 g de cebolla picada

1 ramillete de perejil picado

1 bouquet garni

1 hoja de laurel

sal y pimienta

## Preparación

Poner los guisantes (o garbanzos) en agua fría durante 12 horas para que se ablanden. Colocar la carne de cerdo salada en una cazuela y añadir suficiente agua fría para cubrirla. Llevar a ebullición. Escurrir el líquido.

Cortar la carne de cerdo en dados y saltearla con la panceta. Incorporar a las verduras los guisantes, el bouquet garni, el perejil, la hoja de laurel, sal y pimienta. Añadir suficiente agua fría para cubrirlo, llevar a ebullición y dejar hervir a fuego lento durante unas dos horas.

Para 10 – 12 personas

*Fuente: Agriculture and Agri-Food Canada ([www.sea.agr.gc.ca/ew/recipes\\_s.htm](http://www.sea.agr.gc.ca/ew/recipes_s.htm))*

## Sopa de guisantes

La sopa de guisantes es un plato destacado de la cocina francocanadiense. Hay quien dice que “la versión más auténtica de la sopa de guisantes de Quebec utiliza guisantes amarillos con cerdo en salazón y hierbas para dar sabor. Tras cocerlo, el cerdo suele picarse y vuelve a incorporarse a la sopa o, en ocasiones, se retira para cortarlo en lonchas finas y servirlo por separado. La sopa de guisantes de Terranova es muy similar, pero normalmente incluye otras verduras como nabo y zanahoria picados y a menudo se añaden pequeñas albóndigas”.





# Estofado de pescado canadiense

- 60 g de mantequilla
- 1 zanahoria de tamaño medio en rodajas
- 1 cebolla picada fina
- 1 rama de apio picada fina
- 12 mejillones canadienses cocidos
- 12 ostras canadienses
- 240 g de pescado blanco
- 240 g de camarones canadienses
- 30 ml de brandy
- 60 ml de puré de tomate
- 125 ml de vino blanco
- 1 cucharadita de mostaza en grano canadiense
- 250 ml de nata fresca
- 1 ramita de perejil fresco picado
- pimienta de cayena al gusto
- zumo de limón al gusto

## Salsa blanca

- 120 g de mantequilla
- 65 g de harina
- 1 cucharadita de sal
- 1 litro de leche

## Preparación (pescado y marisco)

Fundir la mantequilla en una sartén profunda. Añadir las verduras y dorar. Cortar el marisco e incorporar a la sartén. Añadir brandy y flambear. Añadir el puré de tomate, el vino, la mostaza y la salsa blanca\* al marisco y las verduras. Llevar a ebullición. Incorporar la nata y el perejil y un poco de cayena. También puede añadirse sal, pimienta y zumo de limón al gusto.

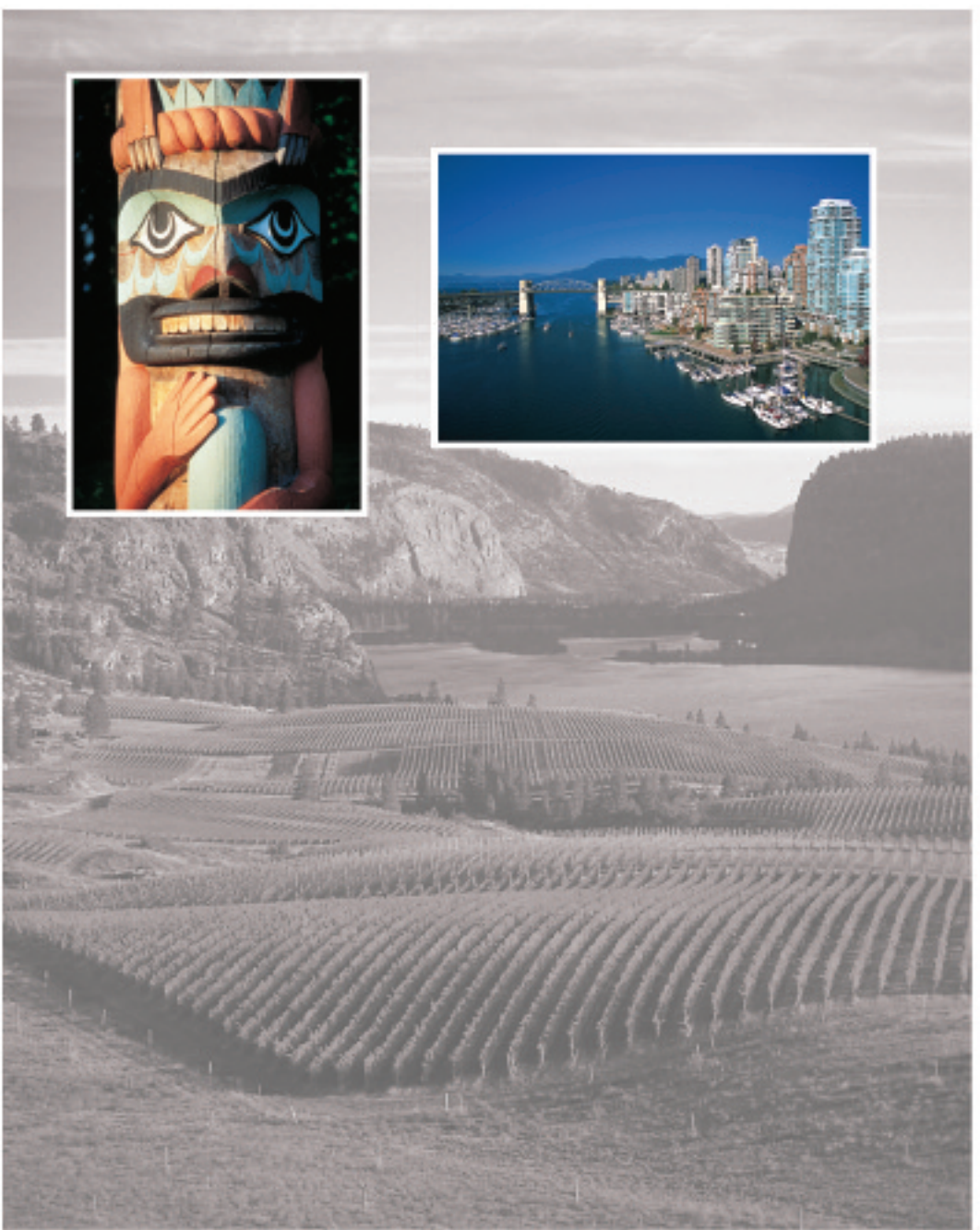
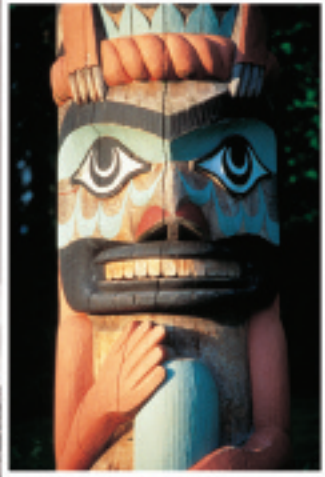
## \*Preparación (salsa blanca)

Preparar una salsa blanca fundiendo la mantequilla en un cazo a fuego lento; añadir la harina y la sal, mezclar y verter la leche poco a poco.

Para entre 6 – 8 personas

*Fuente: New Brunswick Department of Agriculture, Fisheries and Aquaculture  
([www.gnb.ca/0027/index-e.asp](http://www.gnb.ca/0027/index-e.asp))*





**Foto grande:** Lago Vaseux, Thompson Okanagan, Columbia Británica. *Cortesía de Tourism BC.* **Foto de la izquierda:** Tofino, Isla de Vancouver, Columbia Británica. *Courtesy of Tourism BC.* **Foto de la derecha:** Vancouver, Columbia Británica. *Cortesía de Tourism BC/Tom Ryan.*



# Platos principales

Brochetas de bisonte marinado al vino

Recomendaciones para cocinar la carne de bisonte

Brochetas de la pradera canadiense

Bisonte Stroganoff

Bisonte asado con setas silvestres

Chile Mountie

Emincé de bisonte a la pimienta con salteado de setas

Chuletas de cerdo con cebollas caramelizadas con arce

Cerdo en barbacoa para el final del verano

Costillas de cerdo crujientes con jarabe de arce

Cuscús con pollo, garbanzos con especias y lentejas rojas con harissa

Medallones de cerdo con salsa de sidra de manzana de hielo canadiense

Pasta con salsa de nata y setas Morelle

Conejo de las nieves

Asado de ternera relleno de arándanos

El relleno de arroz silvestre

Relleno de arándanos

Relleno de pan

# Brochetas de bisonte marinado al vino

450 g de filetes de solomillo de bisonte, en dado

2 dientes de ajo picados

125 ml de vino blanco seco canadiense

sal y pimienta al gusto

1 cucharada sopera y media de aceite de oliva

1 a 2 cebollas rojas en rodajas

1 a 2 pimientos en rodajas  
(dependiendo de su disponibilidad,  
rojo, verde, amarillo o naranja)

pinchos de madera de 22 cm

## Preparación

Preparar la marinada (ajo, vino, sal, pimienta y aceite) e incorporar los trozos de bisonte. Colocarlos en una bolsa para congelar, expulsar el aire y cerrarla. Dejar en la nevera entre cuatro y seis horas, moviendo los trozos de carne de vez en cuando. Retirar la marinada y calentarla hasta que hierva. Reservar. Introducir la carne en unos pinchos junto con cebolla y trozos de pimiento al gusto. Asar en una barbacoa a fuego medio untando la carne con la marinada.

Para 4 personas

Fuente: [www.bisonbasics.com](http://www.bisonbasics.com), receta facilitada Canadian Bison Association  
([www.bisoncentral.com](http://www.bisoncentral.com))

# Recomendaciones para cocinar la carne de bisonte

La carne de bisonte tiene poca grasa y no es veteada como la de vaca. En un filete, la grasa actúa como un aislante en el proceso de cocción. Así pues, por lo general el bisonte debe cocinarse a temperatura más temperatura y/o durante menos tiempo. **Se recomienda comer la carne de bisonte poco hecha.**

## Filetes

Aunque los cortes tiernos (solomillo, lomo, filetes de costilla) no lo necesitan, para obtener un mejor resultado se pueden dejar marinar los filetes durante 24 horas en la salsa que usted prefiera antes de cocinarlos. Sellar la carne a fuego fuerte en una parrilla. A continuación bajar el fuego y hacer la carne a fuego muy lento de 6 a 15 minutos, según el grosor, dándole la vuelta frecuentemente. Su temperatura máxima debe ser 70°C. La carne de bisonte tiene tendencia a seguir cociéndose incluso una vez retirada del fuego.

## Asados

Para solomillo, lomo, costillas, punta trasera y tapilla de cadera, calentar el horno a 140°C. Colocar el bisonte en una fuente poco profunda. Rocíar ligeramente con aceite. Asar hasta que la carne esté unos 20°C por debajo de la temperatura deseada. Se recomienda asarla a fuego lento (55°C) o medio (70°C). Retirar la carne y cubrir ligeramente con papel de aluminio (la carne subirá 18°C grados mientras esté reposando). ¡Pasados 10-20 minutos ya puede disfrutarla!

Para asados de cortes inferiores (paletilla, falda, cadera y centro de pierna), dorar el asado a 260°C durante 30 minutos, reducir el fuego a 140°C y añadir 250-500 ml de líquido y cubrir el asado con papel de aluminio; asar a fuego bajo o medio (de 55°C a 70°C), cortar la carne perpendicularmente a la veta (con rodajas delgadas cortadas de forma transversal).

## Hamburguesa

Las hamburguesas de bisonte no se reducen como hacen las hamburguesas de vaca habituales. Si la parrilla o la sartén están demasiado calientes la hamburguesa puede pegarse. Las hamburguesas de bisonte son ideales para platos de chile o pastel de carne.

Fuente: Canadian Bison Association ([www.bisoncentral.com](http://www.bisoncentral.com))



# Brochetas de la pradera canadiense

675 g de carne de bisonte,  
falda o solomillo, cortada en dados de 2 cm

60 g de mantequilla

el zumo y la cáscara rallada de un limón

1 diente de ajo

salsa de Tabasco al gusto

3 cucharadas soperas de cebolla picada

3 cucharadas soperas de azúcar  
semi refinado o moreno

1 cucharadita de cilantro molido

1/2 cucharadita de comino molido

1/2 de cucharadita de jengibre molido

1/4 de cucharadita de salsa teriyaki

pimienta molida al gusto

pinchos de madera de 22 cm

verduras variadas en dado  
(pimientos, calabacín, cebollas, tomates cherry)

## Preparación

Derretir la mantequilla en un sartén y añadir los demás ingredientes salvo la carne. Llevar a ebullición y cocer a fuego lento durante cinco minutos. Dejar enfriar. Verter la mezcla sobre la carne y guardar en el frigorífico durante 8 horas, dándole vueltas de vez en cuando. Retirar la carne de la salsa. Poner algunos trozos de verduras y cinco o seis trozos de carne en cada pincho. Asar a la barbacoa durante 5 o 6 minutos, dándoles la vuelta una vez, sin dejar que se hagan demasiado. Llevar a ebullición el resto de la marinada y verter sobre la carne una vez hecha.

Para 3 – 4 personas

*Fuente: Canadian Bison Association ([www.bisoncentral.com](http://www.bisoncentral.com))*



# Bisonte Strogonoff

1 kg de carne asada de bisonte  
cortada en tiras de 2 cm de grosor

40 g de harina

1 cucharadita de sal

90 g de cebolla picada fina

375 g de setas cortadas en trozos pequeños  
(chanterelle, morilla y shiitake)

1 diente de ajo picado fino

30 g de mantequilla

90 ml de aceite vegetal

250 ml de caldo de carne

30 ml de salsa Worcestershire

250 ml de nata líquida

arroz silvestre canadiense

perejil fresco picado

## Preparación

Introducir las tiras de carne en una bolsa con harina y sal. Saltear la cebolla, las setas y el ajo con 2 cucharadas de mantequilla y 30 ml de aceite en una sartén grande. Retirar de la sartén. Añadir el aceite restante; dorar la carne rápidamente en aceite caliente y retirarla de la sartén. En esta misma sartén añadir la mezcla de harina sobrante. Añadir el caldo y la salsa Worcestershire y dejar que espese. Bajar el fuego y añadir la nata y calentar a fuego lento. Añadir la carne y las verduras y subir el fuego pero sin dejar que hierva. Servir con arroz y adornar con perejil.

Para 8 – 10 personas

*Fuente: Canadian Bison Association ([www.bisoncentral.com](http://www.bisoncentral.com))*

## Bisonte

Los bisontes están muy bien adaptados a las condiciones climáticas extremas del norte de Canadá. Son animales resistentes que pastan en una amplia variedad de terrenos, tanto pastos cercados como salvajes y humedales. El bisonte puede pastar en terrenos cubiertos por una gran capa de nieve y sustituir asimismo el agua por la nieve. Necesita menos trabajo y mantenimiento que el ganado tradicional. Debido a que el metabolismo del bisonte se ralentiza durante los meses de invierno, necesita menos alimento para mantenerse en forma. Más de 230.000 bisontes son criados en ranchos por todo Canadá. Seis provincias suman la mayor parte de la producción: Alberta, con la mayoría de la producción ganadera de bisonte, seguida de Saskatchewan y Manitoba, y a continuación Columbia Británica, Québec y Ontario. La carne de bisonte, a diferencia de otras carnes rojas, no tiene grasa en su estructura muscular por lo que la carne requiere ser hecha a fuego lento y poco tiempo.



# Bisonte asado con setas silvestres

1.5 kg de lomo de bisonte

125 ml de vino tinto

500 g de setas silvestres canadienses variadas

sal y pimienta

2 cucharadas soperas de salvia fresca, picada

250 ml de caldo demi-glace\*

180 g de puré de calabaza

mantequilla para el salteado

**Alternativa:** Utilice 40 g de medallones de bisonte por persona

\*Demi-glace

1 lata de caldo de ternera (385 ml)

4 cucharaditas de mantequilla

1 cucharada sobera de harina

## Preparación (bisonte)

Si se utiliza un asado entero de bisonte, hay que asarlo en un horno a 150°C hasta que la temperatura interior sea de 60°C. Mientras el bisonte se asa, reducir el vino tinto a la mitad en un cazo. Añadir el puré de calabaza, el caldo demi-glace y la salvia. Cocer a fuego lento durante 1/2 hora y aliñar al gusto. (Si se utilizan medallones, saltearlos brevemente en una sartén caliente). Saltear ligeramente los champiñones silvestres en un poco de mantequilla. Para servir, colocar los medallones o unas lonchas finas de bisonte sobre el puré de calabaza. Cubrir la carne con los champiñones salteados.

## Preparación (demi-glace)

Para preparar rápidamente un caldo demi-glace, calentar una lata de consomé de carne hasta que se espese. Preparar un roux mezclando la mantequilla con la harina en una sartén. Mezclar el consomé caliente con el roux enfriado y llevar a ebullición. Bajar el fuego y dejar cocer lentamente hasta lograr el espesor adecuado.

Para 10 – 12 personas

Fuente: Alberta Bison Association, receta facilitada por Canadian Bison Association ([www.bisoncentral.com](http://www.bisoncentral.com))





# Chile Mountie

500 g de picadillo de bisonte

180 g de cebolla picada

2 dientes de ajo picados

180 g de pimientos picados

1 pizca de pimienta negra molida

2-3 cucharadas soperas de guindilla en polvo

2 cucharaditas de cacao en polvo

1 cucharadita de canela en polvo

1 cucharadita de comino molido

1 cucharadita de orégano seco picado

2 cucharaditas de sal

2 tomates grandes cortados en trozos

500 ml de salsa de tomate

400 ml de judías pintas precocinadas

400 ml de judías blancas o negras precocinadas

250 ml de agua

una guindilla verde pequeña picada

Condimentos: queso rallado, cebolla verde picada, aceitunas negras cortadas, nata agria y tacos

## Preparación

Cubrir la superficie de una sartén grande con aceite. Saltear la carne de bisonte durante 3 minutos; desmenuzándola. Incorporar la cebolla y el ajo y saltear otros 5 minutos más. Añadir el pimiento picado, la guindilla molida, el cacao en polvo, la sal, el orégano, la canela, el comino, la pimienta negra, y dejar cocer durante 2 minutos. Incorporar los tomates, la salsa de tomate, las judías, el agua y la guindilla. Remover para mezclarlo bien y cocer a fuego lento durante 45-60 minutos. Servir con los condimentos si así se desea.

Para 8 personas

*Fuente: Canadian Bison Association ([www.bisoncentral.com](http://www.bisoncentral.com))*





# Emincé de bisonte a la pimienta con salteado de setas

675 g de carne de bisonte, falda

120 g de setas canadienses frescas variadas  
(chanterelle, morilla o shiitake)

## Marinada

125 ml de brandy

60 ml de vino tinto

30 ml de aceite de oliva

40 g de chalotas

1 cucharada soperas de ajo

2 cucharadas soperas de pimienta machacada

## Salsa

250 ml de caldo demi-glace (ver receta anterior)

60 ml de nata

50 g de puerros

## Preparación

Mezclar todos los ingredientes de la marinada. Cortar el bisonte en lonchas finas y dejar marinar en la salsa toda una noche. Escurrir la carne. Reservar el líquido. Saltear el bisonte rápidamente y en pequeñas cantidades. Retirar la carne y saltear las setas en una sartén. Retirar las setas. Deglazar la sartén con el caldo demi-glace y la marinada. Reducir el fuego. Volver a incorporar la carne, la verdura y las setas. Añadir la nata y comprobar el aliño. Aderezar con finas tiras de puerros y servir con arroz silvestre.

Para 4 – 6 personas

*Fuente: Alberta Bison Association, receta facilitada por Canadian Bison Association (www.bisoncentral.com)*

# Chuletas de cerdo con cebollas caramelizadas con arce

4 chuletas de cerdo (de 150 g cada)

180 g de cebolla picada fina

1 cucharada sopera de aceite

30 g de mantequilla

125 ml de vino blanco o sidra

125 ml de jarabe de arce

sal y pimienta molida al gusto

## Preparación

En un cazo, caramelizar la cebolla con aceite y mantequilla a fuego medio. Añadir el vino o la sidra y reducir el líquido a la mitad. Añadir el jarabe y salpimentar al gusto. Dejar cocer hasta que la mezcla espese. Asar las chuletas de cerdo y servir las acompañadas con las cebollas caramelizadas.

Para 4 personas

Fuente: *Fédération des producteurs acéricoles du Québec (www.siroperable.ca)*



Canadá es el mayor productor mundial de jarabe de arce. Existen más de 10.000 productores de jarabe de arce en Canadá, la mayoría de ellos en Québec, mientras que los demás se encuentran en Ontario, Nuevo Brunswick y Nueva Escocia. Las principales especies productoras de jarabe son el arce azucarero, el arce rojo y el arce plateado. Durante la temporada de extracción, un árbol produce de media entre 35 y 50 litros de savia, con lo que se podrá conseguir entre un litro y litro y medio de jarabe de arce.

# Cerdo en barbacoa para el final del verano

500 g de filetes de cerdo

375 ml de vino Riesling canadiense

2 cucharaditas de cáscara de naranja rallada

60 ml de zumo de naranja

1 1/2 cucharada de estragón fresco picado

1/2 cucharadita de mostaza en grano canadiense

1 diente de ajo picado

12 gajos de naranja (unas 2 naranjas pequeñas)

8 rodajas finas de cebolla roja  
(aprox. 1 cebolla pequeña, opcional)

sal y pimienta al gusto

pinchos de madera

## Cuscús

200 g de sémola de cocción rápida

250 ml de agua caliente

1 cucharadita de comino

1 cucharada de aceite de oliva

1 pizca de sal

## Preparación

Cortar la carne de cerdo en trozos de 4 cm. En una fuente grande de cristal, mezclar el vino, la cáscara de naranja y el zumo, el estragón, la mostaza y el ajo. Poner a marinar el cerdo y dejar a temperatura ambiente durante alrededor de una hora. Ensartar alternativamente los trozos de carne de cerdo, los gajos de naranja y las rodajas de cebolla en unos pinchos de madera. En una parrilla asar a fuego medio-fuerte los pinchos cubriéndolos, dándoles la vuelta y añadiendo el resto de la salsa durante 20 minutos o hasta que el interior de la carne deje de tener un color rosado. Añadir sal y pimienta y servir encima del cuscús.

## Preparación (cuscús)

En un bol mediano, mezclar la sémola con el aceite, el comino y la sal. Añadir el agua y dejar hasta que el agua se haya absorbido.

Para 4 personas

*Fuente: Château des Charmes, Niagara-on-the-Lake, Ontario, Canada  
([www.chateaudescharmes.com](http://www.chateaudescharmes.com))*



# Costillas de cerdo crujientes con jarabe de arce

1,5 kg de costillas magras de cerdo

175 ml de jarabe de arce

15 ml de salsa de guindilla

15 ml de salsa Worcestershire

15 ml de vinagre de vino

1 pequeña cebolla picada

1 1/2 cucharadita de mostaza canadiense seca

sal y pimienta al gusto

## Preparación

Asar las chuletas durante media hora en la rejilla del horno precalentado a 200°C. Poner a cocer los demás ingredientes en una cazuela y dejar hervir 5 minutos. Retirar las costillas de la rejilla y reducir la temperatura a 180°C. Poner las costillas en un plato de horno y cubrir con la salsa. Asar otros 45 minutos sin cubrir, untando las costillas con la salsa a menudo. Servir con una ensalada.

Para 4 personas

Fuente: Agriculture and Agri-Food Canada ([www.sea.agr.gc.ca/ew/recipes\\_s.htm](http://www.sea.agr.gc.ca/ew/recipes_s.htm))





# Cuscús con pollo, garbanzos con especias y lentejas rojas con harissa

## Pollo

- 50 g de mantequilla
- 1 cebolla, cortada en rodajas finas
- 1 tomate, cortado y sin las semillas
- Una pizca de azafrán
- 500 ml de caldo de pollo
- 6 piezas de pollo
- 500 g de verduras variadas, cortadas en grande trozos (zanahoria, calabaza, nabo)
- sal y pimienta al gusto
- 100 g de Cuscús instantáneo
- Garbanzos con especias
- 100 g de garbanzos, remojados y cocidos
- 50 g de mantequilla, blanda
- 1 ajo, picado
- 1/2 cucharadita de comino
- 1/2 cucharadita de pimentón
- 1/2 cucharadita de canela
- sal y pimienta al gusto
- una pizca de pimienta de cayena
- Lentejas rojas con harissa
- 1 cuchara de aceite o mantequilla
- 1 cebolla pequeña, picada en trocitos
- 1 ajo, picado
- 1 pimiento dulce pequeño, picado
- 50 ml de caldo de pollo y las verduras
- 50 g de lentejas rojas, sin cocer
- sal y pimienta al gusto
- pasta de Harissa (pasta de pimiento picante)

## Preparación (pollo)

En una cacerola grande, fundir la mantequilla y añadir la cebolla, y dejarlo reposar 2 o 3 minutos. Añadir el tomate, el azafrán y el caldo, después añadir las piezas de pollo, las verduras, la sal y la pimienta. Hervir a fuego lento hasta que el pollo y las verduras estén cocidos. Preparar el cuscús según las instrucciones indicadas en el embalaje. Colocar el cuscús en una fuente grande, añadir el pollo y las verduras y cubrir con los garbanzos. Servir con la harissa.

## Preparación (garbanzos con especias)

Calentar el horno a 175°C. Poner los garbanzos en una fuente para hornear. Mezclar los ingredientes restantes juntos, y verter sobre los garbanzos. Hornear durante 15 o 20 minutos.

## Preparación (lentejas rojas con harissa)

En una cacerola mediana a fuego medio, calentar la mantequilla o el aceite y añadir la cebolla; dejarla reposar de 2 a 3 minutos. Añadir el ajo, el pimiento dulce, y el caldo del pollo y de las verduras. Añadir las lentejas y cocer hasta que estén muy blandas (20 minutos). Sazonar con sal, pimienta y pasta de harissa al gusto. Batir la harissa hasta que se haga puré, conservar caliente hasta servir.

Para 3 – 4 personas

*Fuente: Agriculture and Agri-Food Canada ([www.ats.agr.gc.ca/eu/recipes\\_s.htm](http://www.ats.agr.gc.ca/eu/recipes_s.htm))*

# Medallones de cerdo con salsa de sidra de manzana de hielo canadiense

1–2 chalotes, picados muy finos

1 manzana, troceada en dados (usar dos mitades de manzanas de distintas variedades para sabor y textura)

25 g de manzana seca, picada (5–6 rodajas)

zumو de un limón

1/2 cucharada de perejil rizado, picado

1/2 cucharada de de salvia fresca, picada

sal y pimienta al gusto

Una pizca de azúcar

2 cucharadas de mantequilla

500 g de solomillo de cerdo, limpio y cortado en medallones de 4 cm

125 ml de sidra de manzana de hielo canadiense

100 ml de nata fresca

## Preparación

En un bol, grande, mezclar los chalotes, la manzana en dados, la manzana seca, y el zumo de limón. Añadir el perejil, la salvia, la sal, la pimienta, y el azúcar. Refrigerar un tercio de la salsa.

En una cacerola grande a fuego medio, fundir una cucharada de mantequilla y añadir la salsa restante, cocer durante 3 a 4 minutos, hasta dorar ligeramente. Verter la mitad de la sidra de manzana de hielo y quitar del fuego. Dejar enfriar.

Calentar el horno a 175°C. Hacer una pequeña incisión en los medallones de cerdo para crear un pequeño hueco y rellenarlo generosamente con la mezcla de manzana cocida. Limpiar los medallones y salpimentar. En una sartén grande a fuego medio, fundir la mantequilla restante y saltear los medallones hasta que se doren. Quitar del fuego y colocar en una fuente para hornear. Hornear los medallones de 5 a 10 minutos, hasta que estén hechos.

Verter la nata en la sartén todavía caliente, y el resto de la sidra de manzana. Llevar a ebullición rápidamente y salpimentar al gusto. Verter la salsa encima de los medallones y servir con la salsa restante.

**Alternativa:** Utilizar una porción de la salsa con una porción de nata, para una salsa menos densa y más ligera. Añadir un poco de fécula de maíz u otro espesante para que la salsa no esté tan líquida.

Para 4 personas

Fuente: Agriculture and Agri-Food Canada ([www.ats.agr.gc.ca/eu/recipes\\_s.htm](http://www.ats.agr.gc.ca/eu/recipes_s.htm))

# Pasta con salsa de nata y setas Morelle

setas morilla o colmenilla frescas  
(cantidad a su gusto)

30 a 45 g de mantequilla (o sustituto)

1 cucharada soperas de ajo picado

2 cucharadas soperas de perejil fresco picado

250 g de capellini o linguini finos

125 ml de nata fresca

queso parmesano o romano rallado

sal y pimienta al gusto

**Variante para la pasta:** reemplazar la pasta preparada por 500 g de pasta casera

**Variante para las setas:** utilizar 40 g de setas morella o porcini secas\* o 500 g de champiñones o de hongos cremini o Portobello.

## Preparación

\*Si se utilizan setas secas, ponerlas en remojo en un tazón cubriéndolas con agua caliente durante media hora. A continuación, retirarlas del agua y estrujar para eliminar la mayor parte del líquido. Reservar el líquido.

Cortar las setas en rodajas. Fundir la mantequilla en una sartén grande y añadir las setas. Saltearlas a fuego medio. A medida que sueltan su jugo, añadir el ajo, el perejil picado y una pizca de sal. Mientras las setas se hacen, cocer y escurrir la pasta para que esté lista en cuanto la salsa de setas esté hecha. Si las setas empiezan a quedarse sin líquido, añadir un poco de agua (usar el agua de las setas si han utilizado setas secas). Cocer las setas hasta que empiecen a dorarse. Añadir la nata. Calentar hasta que la mezcla empiece a espesar. Incorporar una o dos cucharadas soperas de queso rallado y añadir un poco de pimienta negra. En una fuente grande, mezclar poco a poco la pasta con la salsa (teniendo en cuenta que si hay demasiada pasta en el recipiente puede secarse). Servir con pimienta negra recién molida y queso rallado. Acompañar con hojas de perejil fresco.

Para 4 personas

Fuente: Northern Lights Foods ([www.northerlightsfoods.com](http://www.northerlightsfoods.com))



# Conejo de las nieves

1 conejo (1 kg aprox.)

150 g de panceta troceada

harina

2 cucharadas soperas de tomillo fresco

250 ml de sidra de hielo canadiense

100 g de arándanos deshidratados

sal y pimienta al gusto

## Preparación

En un sartén, saltear la panceta para hacer fundir la grasa. Retirla. Cortar el conejo en trozos, añadirle sal y pimienta y pasar los trozos por la harina. Saltear en la misma sartén. Incorporar la panceta y añadir el tomillo. Deglasar con la sidra de hielo y añadir los arándanos deshidratados. Llevar a ebullición, reducir el fuego y dejar cocer tapado durante alrededor de 40 minutos.

Para 4 personas

Fuente: *La Face Cachée de la Pomme* ([www.citredelace.com](http://www.citredelace.com))



# Asado de ternera relleno de arándanos

1,5 kg de carne de ternera, centro de pierna

Relleno de arroz silvestre\* (ver página 66)

125 g de mantequilla o margarina fundida

tomillo picado

400 ml de salsa de arándanos enteros

la cáscara rallada de dos naranjas

## Preparación

\*Si se elige el relleno de arroz silvestre de la receta en página 66, no hay que olvidar dividir los ingredientes por la mitad.

Mezclar la mantequilla o margarina fundida con el relleno de arroz. Añadir la mitad de la salsa de arándanos y la cáscara de naranja, removiendo suavemente. Cortar la carne longitudinalmente en forma de libro. Esparcir el tomillo por la parte exterior y por el corte. Meter el relleno. Cerrar la pieza y atarla para que mantenga su forma. Colocar la carne, con la parte de la grasa hacia arriba, en una fuente de horno con 1 cm de agua. Introducir un termómetro para carne en medio del relleno. Asar sin cubrir en el horno precalentado a 260°C durante 30 minutos. Calentar el resto de la salsa de arándanos y la cáscara de naranja en una pequeña sartén, removiendo a fuego lento. Extender la salsa sobre la carne. Asar sin cubrir a 140°C durante 75 minutos más o hasta que el termómetro marque 70°C para un asado medio hecho. Dejar unos minutos más antes de cortarlo en rodajas de 2,5 cm de grosor.

Para 8 personas

Fuente: Beef Information Centre ([www.beefinfo.org](http://www.beefinfo.org))

## Arándanos agrios

El arándano agrio es una fruta originaria de América, propia de zonas húmedas, que crece en parras trepadoras como el fresón. Las parras se desarrollan en suelos y aguas con propiedades especiales que se encuentran en las tierras húmedas. Los arándanos crecen en parras bajas en lechos impermeables con capas de arena, turba, grava y arcilla. Estos lechos se conocen comúnmente como cenagales o marismas y fueron creados por los depósitos de glaciares. Los pueblos nativos utilizaban los arándanos de varias formas: añadían sabor y vitaminas al “pemmican” (una mezcla de carne seca y grasa) y eran utilizados como cataplasmas para heridas así como tinte para ropa.





# El relleno de arroz silvestre

750 ml de caldo de pollo o de ternera

125 g de apio cortado en cubitos

1 cebolla pequeña picada

110 g de mantequilla o margarina fundida

50 g de setas silvestres secas, remojadas en agua templada (añadir esta agua al arroz mientras cuece)

una pizca de sal, de pimienta, de salvia y de tomillo

100 g de arroz silvestre

## Preparación (instrucciones básicas para cocer arroz silvestre)

Echar arroz en agua hirviendo salada y cocerlo hasta que los granos se abran (aproximadamente 60 minutos). Escurrir y pasar bajo agua fría; añadir un poco de aceite y hornear a baja temperatura hasta que esté seco.

## Preparación (del relleno)

Saltear el apio, la cebolla y las setas en mantequilla durante 2-3 minutos. Mezclar todos los ingredientes en un cuenco grande y dejar que enfríe.

Vale para rellenar un pavo de 4,5 kg.

### **Nota**

Calcule de 125 g a 175 g de relleno por cada 500 g de ave.

Sugerencia: el arroz silvestre cocinado es un relleno diferente para carne, ave, pescado y verduras.

*Fuente: Northern Lights Foods ([www.northernlightsfoods.com/](http://www.northernlightsfoods.com/))*

Página opuesta, de arriba a abajo:

Relleno de arándanos

Relleno de finas hierbas

Relleno de jamón

El relleno de arroz silvestre



# Relleno de arándanos

60 g de mantequilla

400 g de pan duro

125 g de arándanos frescos  
(o 60 g de arándanos secos)

50 g de azúcar

50 g de pasas

2 cucharaditas de cáscara de limón rallada  
(o 1/2 cucharadita de canela)

sal y agua al gusto

## Preparación

Fundir la mantequilla y mezclarla con el pan desmigajado. Añadir los arándanos y el azúcar (si se utilizan arándanos ya cocidos, suprimir la mitad del azúcar). Añadir las pasas, la cáscara de limón (o 1/2 cucharadita de canela) y la sal. Si es necesario, añadir un poco de agua.

### **Nota**

Calcule entre 125 g y 175 g de relleno por cada 500 g de ave.

*Fuente: Congrégation de Notre-Dame, La cuisine raisonnée, nouvelle édition abrégée, Montréal, Éditions Fides, 2003, 416 p., ISBN 2-7621-2083-7 (www.fides.gc.ca)*

# Relleno de pan

(receta base)

1 cucharada sopera de cebolla picada  
60 g de mantequilla fundida  
200 g de miga de pan  
1 cucharada sopera de perejil fresco  
1/2 cucharadita de finas hierbas  
sal y pimienta al gusto

## Preparación

Saltear la cebolla en mantequilla. Mojar el pan en un poco de agua fría y escurrirlo e incorporarlo a la mantequilla y la cebolla. Si es necesario, añadir un poco de agua. Aliñar.

### **Relleno de uvas**

Añadir a la receta base 200 g de uvas despepitadas y lavadas que se saltearán junto a la cebolla.

### **Relleno de queso**

Incorporar a la receta base queso rallado en cantidad variable, en función de la pieza que se desea rellenar.

### **Relleno de huevos**

Añadir a la receta base 1 o 2 huevos duros picados finos.

### **Relleno de jamón**

Sustituir la mantequilla de la receta base por una loncha de beicon picado y añadir con el aliño 2 lonchas de jamón picado.

### **Relleno de apio**

Añadir a la preparación de la receta base entre 125 y 175 g de apio picado fino que se salteará junto a la cebolla.

### **Relleno de finas hierbas**

Añadir tomillo, perejil, mejorana, ajedrea y salvia al gusto.

### **Relleno de menudillos de ave**

Añadir los menudillos picados finos y salteados con mantequilla.

### **Nota**

Calcule entre 125 g y 175 g de relleno por cada 500 g de ave.

*Fuente: Congrégation de Notre-Dame, La cuisine raisonnée, nouvelle édition abrégée, Montréal, Éditions Fides, 2003, 416 p., ISBN 2-7621-2083-7 (www.fides.gc.ca)*



# Terranova y Labrador



**Foto grande:** Cabo St Mary's, Terranova y Labrador. Cortesía de Newfoundland and Labrador Tourism. **Foto de la izquierda:** Cabo Spear, Terranova y Labrador. Cortesía de Newfoundland and Labrador Tourism. **Foto de la derecha:** Cabo Bonavista, Terranova y Labrador. Cortesía de Newfoundland and Labrador Tourism.



# Pescado y marisco

Salmón a la parrilla con salsa de fruta de baya

Salmón a la Bosc

Salmón ahumado del pacífico con blinis de arroz silvestre y salsa de arándanos

Quiche de champiñones y camarones

Lingüini de puerros y espinacas con camarones canadienses

Vieiras a la sidra de hielo de Canadá

Sopa de almejas de Canadá

Lingüini con salsa de almejas

Mejillones Canadienses al vapor con Sabayon de vino de hielo canadiense



# Salmón a la parrilla con salsa de fruta de baya

1 chalote, picado muy fino

la ralladura y zumo de medio limón

200 g de mezcla de fruta de baya canadienses,  
fresca o congelada (arándanos, bayas de  
Saskatoon, etc.)

2–3 ramitas de tomillo fresco

sal, pimienta y miel canadiense al gusto

aceite

4 filetes de salmón canadiense (de 170 g a 225 g  
cada uno)

verdura variada para la parrilla

## Preparación

En una cacerola mediana, hervir a fuego lento todo los ingredientes excepto el aceite, las verduras y el salmón. Ajustar la cantidad de azúcar según la acidez de las bayas. Cocer hasta que las bayas estén blandas. Salpimentar al gusto, quitar las ramitas de tomillo y mantener la salsa caliente.

Aplicar una fina capa de aceite encima de los filetes de salmón, sazonar y asar a la parrilla hasta que estén firmes. Servir con la salsa de las bayas y la verdura a la parrilla.

Para 4 personas

*Fuente: Agriculture and Agri-Food Canada ([www.ats.agr.gc.ca/eu/recipes\\_s.htm](http://www.ats.agr.gc.ca/eu/recipes_s.htm))*



# Salmón a la Bosc

4 rodajas de salmón canadiense,  
de unos 200 g cada uno

1 tomate grande cortado en rodajas

1 limón en rodajas

1 diente de ajo picado

100 g de champiñones frescos

1/2 taza de perejil fresco

100 g de pan rallado

100 g de mantequilla

vino blanco Sauvignon canadiense

sal y pimienta al gusto

## Preparación

Cubrir el interior de un plato de horno con papel de aluminio y untar con mantequilla. Colocar las rodajas de salmón uniformemente en el plato. Disponer el tomate y el limón sobre las rodajas. Colocar los champiñones, el ajo y el perejil alrededor del salmón; espolvorear el pan rallado y salpimentar. Añadir un vaso de vino blanco Sauvignon. Hornear a 175 grados durante 30 minutos o hasta que esté hecho. El plato se sirve preferentemente con arroz silvestre canadiense y una ensalada aparte.

Para 4 personas

*Fuente: Château des Charmes, Niagara-on-the-Lake, Notario, Canada  
([www.chateaudescharmes.com](http://www.chateaudescharmes.com))*

## Salmón

Entre los métodos de pesca tradicionales de los indios nativos figuraba el uso de arpones, lanzas y garfios, la construcción de presas en los ríos o torrentes, la pesca de arrastre desde una canoa y la utilización de trampas a base de cestas o redes.

# Salmón ahumado del pacífico con blinis de arroz silvestre y salsa de arándanos

500 g de salmón ahumado Canadiense del Pacífico

300 ml de nata fresca

cebolleta fresca o perifollo

Salsa de Arándanos

115 ml de agua, templada

30–40 g de miel canadiense

1 cebolla pequeña, picada finamente

175 g de arándanos

1/4 cucharadita de sal

sal y pimienta al gusto

Blinis

1/2 cucharadita de azúcar

100 ml de leche, templada

3.5 g levadura

75 g de harina

75 g de harina de arroz silvestre

50 g de arroz Silvestre canadiense cocido

1 huevo

sal y pimienta recién molida al gusto

mantequilla o aceite

## Preparación (salsa de arándanos)

Mezclar 15 ml de agua, la miel, la cebolla, los arándanos, 1/4 cucharadita de sal y pimienta en una cacerola a fuego medio. Cocer hasta que la mezcla esté muy blanda, removiendo de vez en cuando para que no se queme. Una vez la mezcla cocida, verter en una batidora, y batir hasta que se haga puré. Apartar hasta que se enfríe.

## Preparación (blinis)

Mezclar el azúcar con la leche y la levadura, y dejar reposar la mezcla durante 5 minutos aproximadamente. Añadir la harina y batir durante 1 o 2 minutos. Dejar la masa crecer durante aproximadamente 60 minutos (hasta que esté esponjosa). En boles separados, mezclar la harina de arroz silvestre con sal y pimienta, y batir el huevo con el agua restante. Una vez la masa haya crecido, añadir los ingredientes secos y líquidos. Añadir el arroz silvestre cocido y mezclar bien. Dejar la masa crecer otros 60 minutos.

En una sartén grande a fuego medio, calentar la mantequilla o aceite y añadir una cucharada de masa. Cocer las dos caras del blini hasta que se dore.

## Presentación

Colocar los blinis en una fuente para servir y poner encima el salmón ahumado, nata fresca, y una cucharada de salsa de arándanos. Adornar con cebolleta o perifollo.

Para 8 – 10 personas

Fuente: Agriculture and Agri-Food Canada ([www.ats.agr.gc.ca/au/recipes\\_s.htm](http://www.ats.agr.gc.ca/au/recipes_s.htm))

**Alternativa:** Usar 75g de harina de alforfón (trigo sarraceno) en vez de harina de trigo.

# Quiche de champiñones y camarones

una masa quebrada (ver página 94)

3 huevos

100 g de arroz silvestre canadiense y arroz integral

50 g de queso parmesano rallado

175 ml de leche

175 g de queso cheddar rallado

125 g de camarones canadienses de agua fría,  
frescos o en conserva

500 g de champiñones canadienses  
frescos picados finos

pimienta y sal al gusto

**Variantes:** en vez de camarones, se puede utilizar salmón ahumado o cangrejo. Se puede reemplazar el queso cheddar por mozzarella o queso suizo.

## Preparación (arroz silvestre)

Poner el arroz en un cazo con agua hirviendo hasta que se abran los granos (unos 60 minutos). Pasar el arroz por agua y hornear a baja temperatura hasta que esté seco.

## Preparación (quiche)

Batir 1 huevo y mezclarlo bien con el arroz cocido, sal y parmesano. Presionar la masa en el fondo de un molde para tarta (de unos 23 cm de diámetro). Batir los huevos restantes y mezclar la leche, la pimienta, el queso cheddar rallado, los camarones y los champiñones. Verter la mezcla de huevo sobre la masa. Poner la quiche en el horno durante unos 40 minutos a 190°C y dejar enfriar 15 minutos antes de servir.

Para 6 – 8 personas

Fuente: Cleanwater Seafoods ([www.cleanwater.ca/storefront/](http://www.cleanwater.ca/storefront/))



# Lingüini de puerros y espinacas con camarones canadienses

750 g de camarones canadienses  
450 g de lingüini (u otro tipo de pasta)  
25 ml de aceite de oliva  
2 dientes de ajo picados  
4 puerros en juliana  
90 g de alcaparras escurridas  
50 ml de zumo de limón  
120 g de espinacas  
1 cuchara sopera de limón rallado  
sal y pimienta recién molida al gusto

## Preparación

Cocer los lingüini al dente. Mientras se hace la pasta, calentar aceite de oliva en una cacerola grande a fuego medio. Añadir el ajo y el puerro y saltearlos hasta que estén tiernos y ligeramente dorados. Añadir las alcaparras, el zumo de limón y la cáscara de limón y dejar cocer otros 2 minutos más. Reducir el fuego y añadir los camarones. Remover, calentar (sin que hierva) y retirar del fuego. Escurrir la pasta y colocarla en una fuente grande junto con las espinacas. Añadir poco a poco la mezcla de camarones. Salpimentar y servir caliente inmediatamente.

Para 4 – 6 personas

Fuente: Clearwater Seafoods ([www.clearwater.ca/storefront/](http://www.clearwater.ca/storefront/))

## Camarones del norte

El camarón del Norte canadiense de agua fría se pesca en las limpias y heladas aguas del Atlántico Norte. Una ración (85 g) de camarón de agua fría contiene 70 calorías. El camarón es ideal para elaborar una gran variedad de platos, como ensaladas, cóctel de marisco y entrantes así como rellenos para pasta y pizza.





# Vieiras a la sidra de hielo de Canadá

500 g vieiras canadienses

50 g de mantequilla

50 ml de aceite de oliva

75 g de chalotas

100 ml de sidra de hielo canadiense

sal y pimienta al gusto

## Preparación

Rehogar las vieiras con la mantequilla, el aceite y las chalotas picadas. Salar y deglazar con la sidra. Cubrir para terminar de cocer (basta con unos pocos minutos). Añadir pimienta recién molida y servir.

Para 4 personas

*Fuente: La Face Cachée de la Pomme ([www.cidredeglace.com](http://www.cidredeglace.com))*



# Sopa de almejas de Canadá

8 lonchas de bacon  
1 cebolla de tamaño medio picada  
2 ramas de apio picadas en cubitos  
125 ml de Chardonnay canadiense  
250 ml de nata fresca  
250 ml de leche  
300 g de carne de almeja canadiense  
(2 latas), (reservar el caldo)  
8 almejas frescas con concha  
2 hojas de laurel  
1 cucharada sopera de tomillo fresco  
250 g de patata cruda rallada  
400 ml de leche condensada sin azúcar  
2 cucharadas soperas de perejil fresco picado  
sal y pimienta al gusto

## Preparación

En una cazuela profunda, saltear el bacon hasta que esté crujiente y, a continuación, eliminar la mitad de la grasa. Incorporar la cebolla y el apio y un pizca de agua y saltear durante varios minutos.

Añadir el vino, la nata, la leche, las almejas frescas (con concha) y el jugo de las almejas y, a continuación, las hojas de laurel, el tomillo y la patata rallada. Llevar lentamente la mezcla a ebullición y seguir cocinando otros 15 minutos a fuego lento, hasta que la patata esté blanda y la sopa se haya espesado.

Retirar la cazuela del fuego. Añadir la carne de almeja, la leche condensada y el tomillo y volver a poner al fuego. Salpimentar al gusto y servir caliente.

Para 6 – 8 personas

Fuente: *Cleanwater Seafoods* ([www.cleanwater.ca/storefront/](http://www.cleanwater.ca/storefront/))

## Almejas (sopa de)

La sopa de almejas es un plato popular en Canadá, cuyas costas atlántica y pacífica proporcionan un gran número de almejas de aguas frías. Mientras que la receta básica de la sopa de pescado ha permanecido invariable durante los últimos 200 años, cada región -¡incluso cada familia!- tiene su propia versión que afirma ser la mejor. Aquí le ofrecemos una que consideramos exquisita.



# Lingüini con salsa de almejas

1 1/2 cucharada sopera de ajo picado

15 ml de aceite de oliva virgen extra

125 g de cebollas en rodajas

250 g de almejas canadienses escurridas  
(reservar 30 ml. del jugo de las almejas)

30 ml de vino blanco

250 ml de zumo de tomate

1 cucharadita de orégano

sal y pimienta al gusto

500 g de lingüini cocidos

zumo de medio limón

## Preparación

Calentar el aceite de oliva en una cazuela grande. Saltear las cebollas hasta que estén traslúcidas. Añadir el ajo y seguir cociendo hasta que el ajo empiece a dorar. Incorporar las almejas y saltearlas durante 1 minuto aproximadamente. Añadir el vino blanco y el jugo de almejas y reducir hasta que el líquido se haya evaporado casi por completo. Añadir el zumo de tomate, la sal, la pimienta y el orégano. Poner a hervir la salsa hasta reducirla a la consistencia deseada. Añadir los lingüini y el zumo de limón para cubrirlos uniformemente. Servir caliente.

## **Nota**

Las pastas con marisco no se suelen servir con queso pero si lo desea, añada 125 g de parmesano recién rallado al mezclar la pasta y la salsa.

Para 4 personas

Fuente: Clearwater Seafoods ([www.clearwater.ca/storefront/](http://www.clearwater.ca/storefront/))



# Mejillones Canadienses al vapor con sabayon de vino de hielo canadiense

1 yema de huevo  
1 cucharada de agua caliente  
1 kg de mejillones de Canadá  
1 chalote, picado  
50 ml de vino de hielo canadiense  
50 g de mantequilla, blanda  
una pizca de nuez moscada  
sal y pimienta al gusto  
perejil rizado fresco, picado

## Preparación

En un bol grande de acero inoxidable, batir la yema de huevo y mezclar con el agua hasta que la mezcla esté ligera y espumosa (2 o 3 minutos). Reservar.

Cocer los mejillones al vapor, con el chalote y el vino de hielo en una cacerola cubierta durante 2 a 3 minutos, hasta que los mejillones se abran completamente. Una vez abiertos, sacar los mejillones de la cacerola. Apartar 50 ml del líquido de cocción, y dejar le resto del líquido en la cacerola (para utilizar al baño María). Para hacer el "sabayon", poner el bol de acero inoxidable encima de la cacerola utilizada para los mejillones y que todavía contiene el líquido de cocción. Incorporar lentamente el líquido que hemos reservado con anterioridad y remover constantemente. Cocer el sabayon al baño María 2 a 3 minutos, hasta que esté ligero y espumoso. Evitar que la yema se cueza. Batir la mantequilla en la mezcla, en pequeñas cantidades y añadir la nuez moscada, la sal y la pimienta.

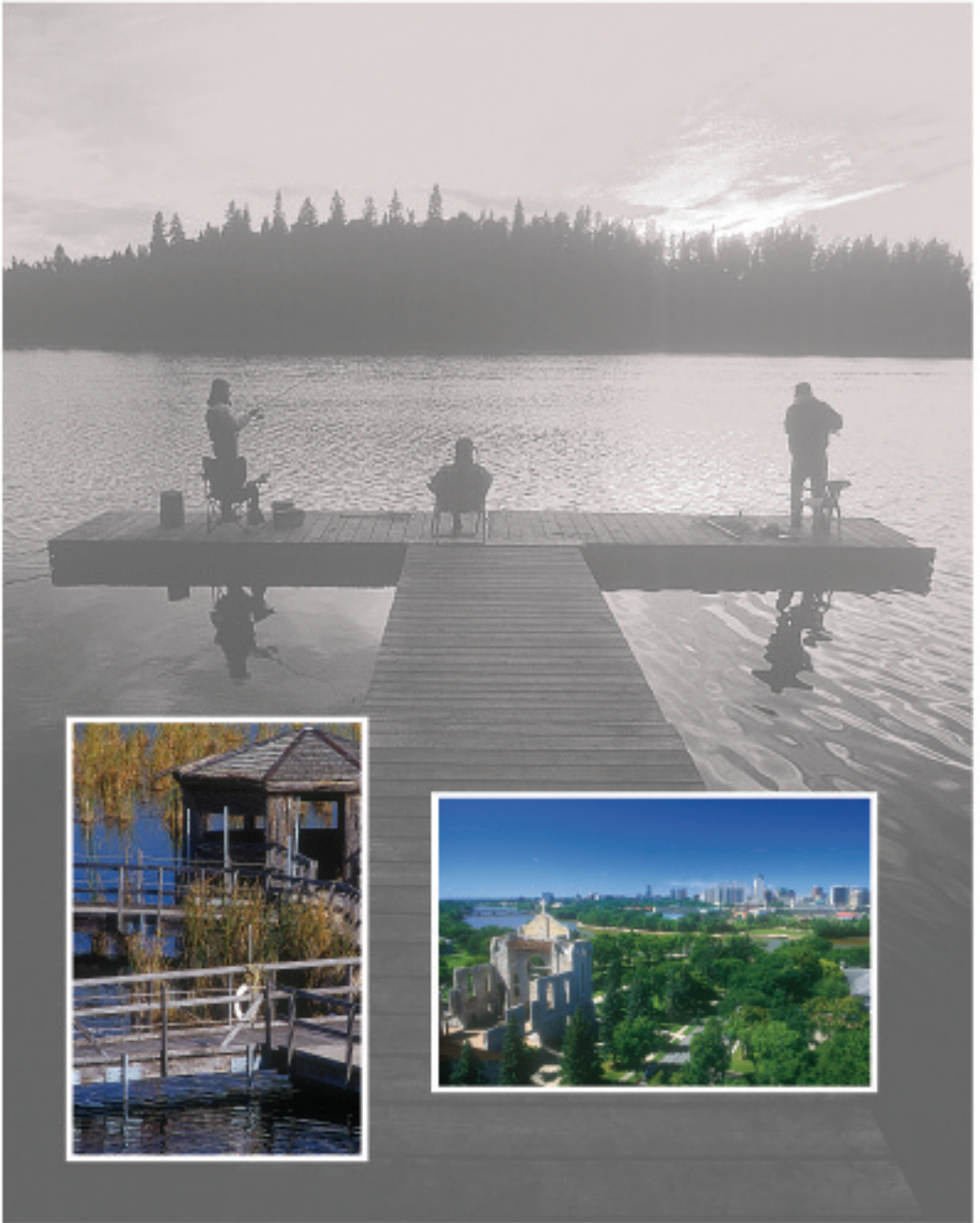
Colocar los mejillones en una fuente, verter el "sabayon" por encima, y adornar con el perejil.

**Alternativa:** Verter el "sabayon" encima de los mejillones, y dorar al horno de 1 a 2 minutos.

Para 4 personas

*Fuente: Agriculture and Agri-Food Canada ([www.ats.agr.gc.ca/eu/recipes\\_s.htm](http://www.ats.agr.gc.ca/eu/recipes_s.htm))*





**Foto grande:** Muelle de pesca, Manitoba. Cortesía de Travel Manitoba. **Foto de la izquierda:** Centro de Interpretación Oak Hammock Marsh, cerca de Winnipeg, Manitoba. Cortesía de Travel Manitoba. **Foto de la derecha:** Vista de Winnipeg/St-Boniface, Manitoba. Cortesía de Travel Manitoba.



# Acompañamiento

## Verduras

Zanahorias glaseadas con miel

Patatas asadas con miel y mostaza

## Pan

Pan de arroz silvestre con miel y nueces

## Misceláneos

Cretons de lentejas verdes y cebolleta

Pastel de alubias negras canadienses

# Zanahorias glaseadas con miel

250 g de zanahorias en rodajas

6 cucharadas soperas de miel líquida canadiense

40 g de mantequilla o margarina

2 cucharadas soperas de perejil recién picado

1 cucharadita y media de mostaza  
en grano canadiense

## Preparación

Echar las zanahorias en agua salada hirviendo y llevar a ebullición. A continuación, reducir el fuego a nivel medio. Tapar y dejar cocer entre 8 y 12 minutos o hasta que las zanahorias estén al dente. Escurrir las zanahorias; volver a ponerlas en la cacerola. Añadir la miel, la mantequilla, el perejil y la mostaza. Cocer y remover a fuego lento hasta que las zanahorias queden glaseadas.

Para 4 personas

*Fuente: National Honey Board, receta proporcionada por Bee Maid Honey (www.beemaid.com)*



Los largos días de sol del clima nórdico de Canadá proporcionan unas excelentes condiciones para la producción de néctar. Por ello, la producción de miel alcanza los 135 kilos por colonia en las provincias de Alberta, Saskatchewan y Manitoba, y los 45 kilos por colonia en las demás provincias.

# Patatas asadas con miel y mostaza

4 patatas de asar grandes (alrededor de 1 kg)

125 ml de mostaza en grano canadiense

4 cucharada soperas de miel líquida

1/2 cucharadita de hojas de tomillo secas

sal y pimienta al gusto

## Preparación

Pelar las patatas y cortarlas en 6 u 8 trozos. Cubrir las con agua salada en una cazuela grande. Llevar a ebullición a fuego medio-alto. Cocer las patatas durante 12-15 minutos o hasta que estén tiernas. Escurrirlas. Colocar las patatas en una fuente de horno engrasada. Mezclar la mostaza, la miel líquida y el tomillo y cubrir uniformemente las patatas con esta salsa. Poner en el horno a 190° durante 20 minutos o hasta que las patatas empiecen a dorarse en los bordes. Salpimentar al gusto.

Para 4 personas

*Fuente: National Honey Board, receta proporcionada por Bee Maid Honey (www.beemaid.com)*

# Pan de arroz silvestre con miel y nueces

60 g de mantequilla derretida

4 cucharadas soperas de miel canadiense

2 huevos

100 g de arroz silvestre canadiense cocido

60 g de nueces de pecan picadas

150 g de harina de trigo integral

1 cucharadita de levadura en polvo

1 cucharadita de sal

una pizca de clavo molido

una pizca de macis molido

175 ml de leche

## Preparación (arroz silvestre)

Poner el arroz en agua salada hirviendo y cocer hasta que los granos se abran (aproximadamente 60 minutos). Escurrir, pasar bajo agua fría, añadir un poco de aceite y hornear a baja temperatura hasta que esté seco.

## Preparación (pan)

Calentar previamente el horno a 160°C. Mezclar la mantequilla y la miel en un bol grande. Incorporar los huevos uno a uno hasta conseguir una mezcla uniforme. Añadir el arroz silvestre cocido y las nueces. Mezclar la harina, la levadura en polvo, la sal, el clavo y el macis en un tazón pequeño. Incorporar esta mezcla a los demás ingredientes en una fuente grande alternando con leche hasta conseguir una mezcla uniforme. Verterla en un recipiente para pan mediano (22 x 11 x 5 cm) engrasado. Hornear durante alrededor de 60 minutos hasta que al introducir un palillo en la masa salga limpio. Retirar del horno y dejar enfriar.

Sugerencia: el aroma único a nueces del arroz silvestre cocido es un acompañamiento ideal para todas sus recetas de pan y muffins.

Fuente: Northern Lights Foods ([www.northernlightsfoods.com/](http://www.northernlightsfoods.com/))



# Cretons de lentejas verdes y cebolleta

Nota: El “creton” es un tipo de paté franco-canadiense, que se sirve habitualmente en el almuerzo

250 ml de caldo de pollo

150 g de cerdo picado

50 g de lentejas verdes

1 cebolla pequeña, picada en trocitos

1 tallo de apio pequeño, picado en trocitos

1 diente de ajo, picado finamente

1 hoja de laurel

1/4 cucharadita de canela

1/4 cucharadita de jengibre molido

una pizca de clavos molido

1 cucharada de pan rallado tostado

1 tallo de cebolleta, picado finamente

sal y pimienta al gusto

tostadas

## Preparación

En una cacerola grande, hervir a fuego lento el caldo, el cerdo, las lentejas, la cebolla, el apio, la hoja de laurel, el ajo, la canela, el jengibre y el clavo unos 30 a 40 minutos, removiendo de vez en cuando para que no se queme. Cocer hasta que las lentejas estén tiernas y que el líquido se haya evaporado. Quitar del fuego, añadir el pan rallado y la cebolleta, y salpimentar al gusto. Colocar la mezcla en un molde para paté, y poner en la nevera hasta que se enfríe. Servir a temperatura ambiente con tostadas.

Para 4 – 8 porciones de aperitivo

*Fuente: Agriculture and Agri-Food Canada ([www.ats.agr.gc.ca/eu/recipes\\_s.htm](http://www.ats.agr.gc.ca/eu/recipes_s.htm))*



# Pastel de alubias negras canadienses

100 g de alubias negras de Canadá,  
remojuadas, y cocidas

1/2 cucharada de mayonesa

1 cucharada de salsa de tomate

1 cebolla verde, cortada en rodajas

1 tallo de apio, troceado en cubitos

1/2 pimiento rojo, amarillo o naranja, troceado  
en cubitos

sal y pimienta al gusto

100 g de tortillas de maíz (Nachos), machacadas

aceite

## Preparación

En una batidora, poner las alubias negras y batir hasta que se hagan puré; añadir la mayonesa y la salsa. Verter la mezcla en un bol y añadir la cebolla, el apio, el pimiento y las alubias restantes. Salpimentar al gusto, y añadir la mitad de las tortillas de maíz en migas. Refrigerar hasta que se enfríe.

Calentar el horno a 175°C. Formar pequeños pastelitos con la mezcla de alubias y recubrir ligeramente con las migas de tortillas de maíz. En una sartén a fuego medio, calentar el aceite y dorar los pastelitos. Una vez que los pastelitos estén dorados, colocarlos en una fuente y hornear 10 a 15 minutos.

Servir como aperitivo o como guarnición. También se puede servir con condimentos como salsa, cebolla picada, mayonesa, etc.

Para 10 pastelitos aproximadamente

Fuente: Agriculture and Agri-Food Canada ([www.ats.agr.gc.ca/eu/recipes\\_s.htm](http://www.ats.agr.gc.ca/eu/recipes_s.htm))

# Nueva Escocia



**Large picture :** Blue Nose II, Nueva Escocia. *Cortesía de Canadian Tourism Commission.* **Foto de arriba :** Faro de Peggy's Cove, Peggy's Cove, Nueva Escocia. *Cortesía de Canadian Tourism Commission.* **Foto de abajo :** Old Town Clock, Halifax, Nueva Escocia. *Cortesía de Canadian Tourism Commission.*



# Postres

Crujiente de arándanos silvestres

Tarta de arándanos silvestres

Arándanos de Saskatoon y pudín de arce con salsa de vino de hielo

Fondue de jarabe de arce

Mousse al aroma de arce

Mousse de arce con coulis de fruta

Pastel de mantequilla de arce y nueces

Tartaletas con jarabe de arce

# Crujiente de arándanos silvestres

600 g de arándanos silvestres

50 g de azúcar

2 cucharaditas de zumo de limón

2 cucharadas de grasa vegetal

30 g de harina

175 g de harina de avena

50 g de azúcar moreno

## Preparación

Colocar los arándanos salvajes en una fuente untada con mantequilla. Añadir el azúcar y el zumo de limón. Mezclar la grasa, el azúcar moreno y las harinas; extender esta mezcla sobre los arándanos salvajes. Hornear alrededor de 40 minutos a 160°C. Servir caliente con nata fresca.

Para 4 personas

*Fuente: Congrégation de Notre-Dame, La cuisine raisonnée, nouvelle édition abrégée, Montréal, Éditions Fides, 2003, 416 p., ISBN 2-7621-2083-7 (www.fides.gc.ca)*

## Arándanos silvestres

El arándano silvestre crece en los suelos helados y en el clima nórdico que se encuentra en una zona especial conocida como la Tierra de los Arándanos Silvestres. Allí, en los maravillosos y áridos campos del litoral del este de Canadá, los arándanos silvestres han crecido de forma natural desde hace miles de años. Originarios de América del Norte, los arándanos silvestres eran bien conocidos por los primeros habitantes. De hecho, mucho antes de que los colonos europeos llegaran al Nuevo Mundo, los indios norteamericanos habían descubierto un gran número de usos para el mágico e irresistiblemente delicioso arándano silvestre.



# Tarta de arándanos silvestres

masa quebrada cocida y fría para  
un molde de unos 23 cm

600 g de arándanos silvestres

60 ml de agua

140 g de azúcar

2 cucharadas soperas de agua fría

1 1/2 cucharadas soperas de maicena

Masa quebrada

500 g de harina tamizada

1 cucharadita de sal

1 cucharadita de levadura

100 ml de agua helada

175 g de margarina

## Preparación

Cocer 100 g de arándanos salvajes en agua y aplastarlos. Añadir el azúcar y la maicena diluida en agua fría. Cocer hasta que se espese. Añadir los arándanos salvajes restantes. Cubrir y guardar en el frigorífico. Extender la mezcla sobre la masa quebrada y añadir nata batida.

Para 6 – 8 personas

*Fuente: Les Bleuets Mistassini (receta cedida por Bleuets Fortin & Fils)*

## Preparación (masa quebrada)

Tamizar la harina con la sal y la levadura. Incorporar la margarina y con la ayuda de dos cuchillos mezclar hasta obtener una masa de trocitos pequeños. Hacer un agujero en el centro y añadir el agua. Mezclar suavemente con los dos cuchillos hasta que la masa adquiera la consistencia necesaria. Trabajar la masa lo menos posible. Enfriar la masa 45 minutos en la nevera antes de extenderla. Cocer a 230°C entre 18 y 20 minutos.

Masa para dos tartas

*Fuente: Congrégation de Notre-Dame, La cuisine raisonnée, nouvelle édition abrégée, Montréal, Éditions Fides, 2003, 416 p., ISBN 2-7621-2083-7 (www.fides.gc.ca)*

# Bayas de Saskatoon y pudín de arce con salsa de vino de hielo

100 g de harina  
50 g de pan rallado  
25 g de gérmenes de trigo  
Un pizca de sal  
1 1/4 cucharadita de levadura  
100 g de azúcar de arce  
2 huevos, a temperatura ambiente  
75 g de mantequilla sin sal, blanda  
150 ml de leche, a temperatura ambiente  
La ralladura de un limón  
1/2 cucharadita de vainilla  
200 ml de mermelada de bayas de Saskatoon  
Salsa de vino de hielo  
100 g de mantequilla sin sal, blanda  
50 g de azúcar  
1 cucharada de vino de hielo canadiense

## Preparación (pudín)

Calentar el horno a 165°C y aplicar una fina capa de mantequilla en una fuente para tarta de 25 cm.

En un bol grande, mezclar la harina, el pan rallado, los gérmenes de trigo, la sal, el azúcar de arce y la levadura. Reservar. En otro bol, batir los huevos hasta que estén ligeros y espumosos. Fundir 75 g de mantequilla y añadirlo en la mezcla con la leche, la ralladura de limón y la vainilla. Mezclar el contenido de los dos boles hasta formar una masa. En un cuenco pequeño, deshacer la mermelada (si está muy espesa) y añadirla a la masa. Verter la masa en la fuente para tarta y cubrir con papel aluminio. Colocar la fuente en otra más grande a la que habremos añadido 3 a 4 cm de agua caliente (baño María) y cocer en el horno unos 60 minutos hasta que tenga una consistencia firme.

## Preparación (salsa de vino de hielo)

Mezclar la mantequilla restante con el azúcar de repostería, y después añadir el vino de hielo al gusto. Verter encima del pudín caliente y servir.

**Alternativa:** Usar 250 g de arándanos congelados (arándanos, o zarzamoras en vez de la mermelada de bayas de Saskatoon).

Para 4 – 6 personas

*Fuente: Agriculture and Agri-Food Canada ([www.ats.agr.gc.ca/eu/recipes\\_s.htm](http://www.ats.agr.gc.ca/eu/recipes_s.htm))*



## Bayas de saskatoon o Bayas silvestres

La baya silvestre era una fruta muy utilizada por los pueblos de las praderas. La producción comercial de las bayas silvestres es relativamente reciente. Aunque el primer huerto de bayas de Manitoba fue plantado hace menos de 15 años, la extensión plantada actual convierte la baya silvestre en la segunda producción comercial de fruta de Manitoba, tan sólo por detrás del fresa. Existen buenas perspectivas internacionales para la producción y exportación de productos a base de baya silvestre. A los consumidores les atrae el sabor sutil, propio de los productos hechos a base de bayas silvestres.



# Fondue de jarabe de arce

**125 ml de jarabe de arce**

**250 ml de nata fresca**

**1 huevo**

**1 cucharada sopera de fécula de maíz**

## Preparación

Calentar el jarabe de arce hasta que se formen unos hilos (5 minutos hirviendo). Añadir la nata. Tomar un poco de esta mezcla y añadirle la yema del huevo y la fécula de maíz, mezclar bien y verter en la mezcla del jarabe. Remover hasta que se espese. Bañar en ella trozos de fruta, de pastel, de pan o de queso.

Para 4 personas

*Fuente: Claude Daigle, con el visto bueno de la Ferme Vifranc ([www.vifranc.com](http://www.vifranc.com))*

# Mousse al aroma de arce

**2 claras de huevo**

**250 ml. de jarabe de arce**

**1 pizca de sal**

## Preparación

Hervir el jarabe de arce hasta 108°C (comprobar con un termómetro de cocina). Montar las claras a punto de nieve hasta que estén firmes. Verter lentamente el jarabe hirviendo sobre las claras de huevo y seguir batiendo.

Servir en copas. También puede utilizarse para glasear pasteles.

Para 8 personas

*Fuente: Claude Daigle, con el visto bueno de la Ferme Vifranc ([www.vifranc.com](http://www.vifranc.com))*



# Mousse de arce con coulis de fruta

**100 ml. de jarabe de arce**

**25 g de azúcar**

**4 huevos**

**100 ml de nata fresca**

**Coulis de fruta**

**150 g de melocotón**

**150 g de fruta de la pasión**

**100 g de azúcar**

**el zumo de un limón**

## Preparación de la mousse

Llevar el jarabe de arce a ebullición y dejar enfriar un poco. Mezclar el azúcar y las yemas de huevo y, removiendo vigorosamente, añadir el jarabe de arce hasta conseguir una mezcla homogénea. Montar las claras a punto de nieve y la nata por separado. Incorporar ambas en la mezcla de arce. Colocar en un recipiente y guardar en el frigorífico hasta que se solidifique (al menos dos horas).

## Preparación del coulis

Pelar y cortar las frutas, añadir azúcar y triturarlas hasta lograr una mezcla homogénea. Añadir el zumo de limón al final. Pasar el coulis por un colador para lograr una consistencia más homogénea y uniforme. Esta receta se realiza mejor con fruta madura.

Para 6 – 8 personas

*Fuente: Agriculture and Agri-Food Canada ([www.sea.agr.gc.ca/ew/recipes\\_s.htm](http://www.sea.agr.gc.ca/ew/recipes_s.htm))*

# Pastel de mantequilla de arce y nueces

225 g de mantequilla

125 ml de miel líquida canadiense

250 ml de jarabe de arce (Canada N°1 medium)

4 huevos

375 g de harina de trigo integral  
(o 300 g de harina blanca)

una pizca sal

una pizca de bicarbonato

2 cucharaditas de levadura en polvo

250 ml de leche

125 g de nueces cortadas

## Preparación

Batir la mantequilla, añadir la miel y el jarabe de arce. Batir las yemas de huevo hasta conseguir una consistencia más ligera e incorporar a la mezcla de mantequilla. Añadir la harina, la sal, el bicarbonato y la levadura en polvo alternativamente con leche para conseguir una mezcla cremosa. Incorporar las nueces y las claras de huevo a punto de nieve. Colocar en un molde de unos 23 cm untado con mantequilla y calentar a 180°C durante 30 o 40 minutos.

Para 6 – 8 personas

*Fuente: The Canadian Honey Council, receta facilitada por Bee Maid Honey (www.beemaid.com)*

# Tartaletas con jarabe de arce

250 ml de jarabe de arce

60 g de harina

agua fría

125 ml de nata

6 moldes de tartaletas individuales o uno grande

almendras, nueces de pecán u otras nueces al gusto

## Preparación

Llevar el jarabe a ebullición y dejar hervir ligeramente.

Mezclar la harina con el agua fría (utilizar bastante agua para evitar que se formen grumos). Añadir al jarabe hirviendo. Incorporar la nata y seguir cociendo sin dejar de remover hasta que la mezcla se espese.

Dejar enfriar y verter en las tartaletas. Decorar con nueces.

Para 6 tartaletas o una tarta

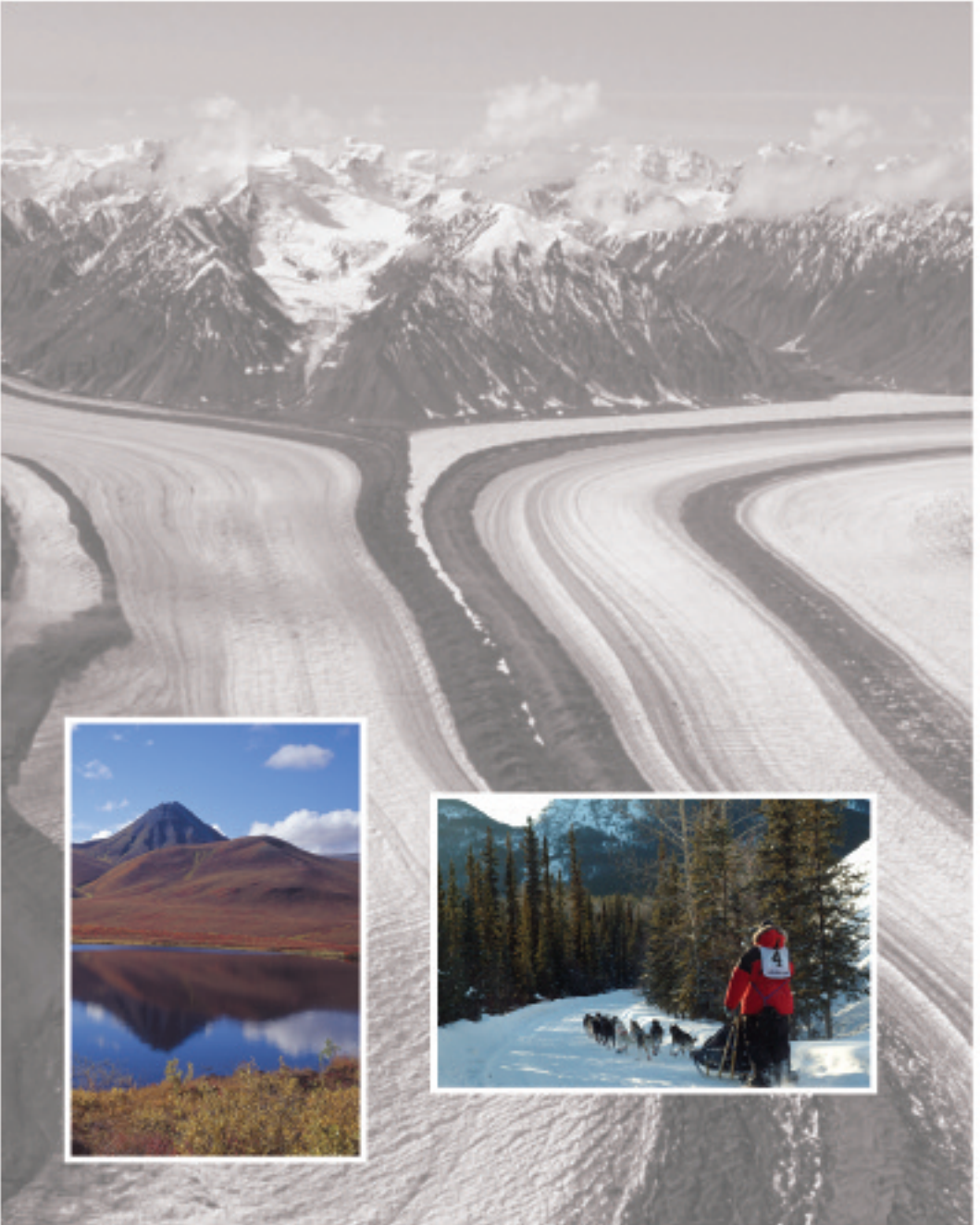
*Fuente: Congrégation de Notre-Dame, La cuisine raisonnée, nouvelle édition abrégée, Montréal, Éditions Fides, 2003, 416 p., ISBN 2-7621-2083-7 (www.fides.gc.ca)*

## Azucar de arce

Mucho antes de que llegaran los europeos, los indios ya conocían y consumían la savia de los árboles de arce y utilizaban este “agua azucarada” para cocinar las piezas de caza. Mucho más tarde, en 1702, cuando la guerra entre Francia e Inglaterra impidió que un gran número de productos básicos, entre ellos el azúcar, fueran transportados a Nueva Francia, Agathe de Saint-Père, viuda de Pierre Legardeur de Repentigny de Montreal, inició la producción de jarabe de arce. Cuando llegó la primavera, ella y sus vecinos franceses e indios realizaron unos cortes en los arces y produjeron jarabe con la savia obtenida. Al cabo de unos años, Agathe de Saint-Père informó al rey de Francia que la colonia de Montreal producía anualmente 13.600 kilos de jarabe de arce. *Fuente: L'Indien généreux : Ce que le monde doit aux Amériques, Louise Côté, Louis Tardivel, Denis Vaugeois (Boréal)*







**Foto grande:** Vista aérea del glaciar Kaskawulsh en el Parque Nacional Kluane, Yukon. Cortesía de Government of Yukon Photo. **Foto de la izquierda:** Lago con las montañas Ogilvie al fondo. Cortesía de Government of Yukon Photo. **Foto de la derecha:** Perros de trineo en la carrera Yukon Quest. Cortesía de Government of Yukon Photo.





# Cócteles

Berry Berry Cocktail

CC Manhattan

CC Whisky Sour

Classic Cosmopolitan

Cocktail Cosmopolitan

Crystal

Sangría de verano a la miel

Vodka vino de hielo martini

Vodka Brisa marina

Paraíso

Martini Bola de Nieve

De izquierda a derecha:

CC Manhattan

Martini Bola de Nieve

Vodka vino de hielo martini

Cocktail Cosmopolitan





# Berry Berry Cocktail

45 ml de vodka canadiense  
un puñado de moras frescas  
hielo y/o zumo de frutas

## Preparación

Triturar todos los ingredientes a alta velocidad hasta que el hielo esté bien picado. Servir inmediatamente.

*Fuente: Canadian Iceberg Vodka Corporation ([www.icebergvodka.com](http://www.icebergvodka.com))*

# CC Manhattan

45 ml de whisky canadiense  
15 ml de vermú dulce  
1 pizca de Angostura® bitters  
Maraschino de cereza

## Preparación

Mezclar bien todos los ingredientes

*Fuente: Hiram Walker & Sons Limited (Canadian Club Whisky)  
([www.canadianclubwhisky.com](http://www.canadianclubwhisky.com))*

# CC Whisky Sour

60 ml de whisky canadiense

el zumo de medio limón

1/2 cucharadita de azúcar

Maraschino de cereza

## Preparación

Mezclar bien todos los ingredientes

*Fuente: Hiram Walker & Sons Limited (Canadian Club Whisky)  
(www.canadianclubwhisky.com)*

## Whiskys

El whisky canadiense se caracteriza por su sabor delicado y su cuerpo ligero. Está hecho de granos de cereal, en su mayoría maíz junto con centeno, cebada y trigo, destilados en alambiques continuos y envejecido al menos dos años, aunque la mayoría son envejecidos durante 6 años o más. El carácter original del whisky canadiense, como el escocés mezclado, procede de la combinación de whiskys hechos con diferentes granos, intensidades y envejecimientos hasta lograr el equilibrio adecuado. El resultado es una bebida de sabor ligero, limpio y suave.

# Classic Cosmopolitan

30 ml de whisky canadiense

15 ml de triple seco o de licor de naranja

15 ml de zumo de lima

15 ml de zumo de arándanos

una rodaja de lima para decorar

## Preparación

Agitar muy bien los ingredientes líquidos en una coctelera con hielo. Colocar la rodaja de lima en el borde de una copa para Martini. Verter la mezcla en la copa.

*Fuente: Hiram Walker & Sons Limited (Canadian Club Whisky)  
(www.canadianclubwhisky.com)*

# Cocktail Cosmopolitan

45 ml de vodka canadiense

15 ml de licor con sabor a naranja

35 ml de zumo de arándanos

15 ml de zumo de lima

1 cáscara de naranja para decorar

## Preparación

Mezclar los ingredientes en un vaso de cóctel frío o en un vaso con hielo. Exprimir la cáscara de naranja para sacar el zumo y añadirlo a la bebida.

*Fuente: Canadian Iceberg Vodka Corporation ([www.icebergvodka.com](http://www.icebergvodka.com))*

# Crystal

30 ml de vino de hielo canadiense

30 ml de vino blanco seco con burbujas

## Preparación

Mezclar todos los ingredientes.

*Fuente: Agriculture et agroalimentaire Canada ([www.sea.agr.gc.ca/ew/recipes\\_s.htm](http://www.sea.agr.gc.ca/ew/recipes_s.htm))*

## Vinos de hielo

El vino de hielo (icewine) es el vino dulce, exquisito y de fuerte aroma, ideal para postres, hecho con uvas que han sido congeladas en la misma parra. Los vinos de hielo canadienses se producen en Ontario y en Columbia Británica y la mayoría de ellos se hacen con las uvas blancas de piel gruesa de la variedad Vidal o Riesling. El vino de hielo no puede cosecharse hasta que la temperatura no descienda hasta al menos -8 o -10 grados, por lo que la época habitual de vendimia puede retrasarse hasta diciembre o enero. Los frutos son recogidos a mano y prensados cuando están prácticamente helados, lo que da tan sólo unas cantidades muy pequeñas de zumo con una gran concentración de azúcares naturales y de acidez. En cada uva helada se encuentran los sabores de los trópicos: piña, guayaba, fruta de la pasión y mango.

# Sangría de verano a la miel

175 ml de miel líquida canadiense

75 ml de agua

2 naranjas

1 limón

1 lima

750 ml de vino tinto

3 clavos

## Preparación

Hervir la miel y el agua, removiendo constantemente, y añadir el clavo. Cortar las frutas en rodajas finas y añadir las a la mezcla de agua y miel. Dejar reposar en frío toda una noche. Cuatro horas antes de servir, añadir el vino. Para servir, enfriar bien e introducir en una cubitera con mucho hielo.

*Fuente: Bee Maid Honey ([www.beemaid.com](http://www.beemaid.com))*

# Vodka vino de hielo martini

60 ml de vodka canadiense

15 ml de vino de hielo canadiense

## Preparación

Agitar suavemente con hielo y servir en un vaso para Martini.

*Fuente: Canadian Iceberg Vodka Corporation ([www.icebergvodka.com](http://www.icebergvodka.com))*



# Vodka Brisa marina

45 ml de vodka canadiense

90 ml de zumo de arándanos

90 ml de zumo de uva negra

## Preparación

Poner los ingredientes en un vaso largo con hielo y mezclar.  
Decorar con una rodaja de naranja.

*Fuente: Canadian Iceberg Vodka Corporation ([www.icebergvodka.com](http://www.icebergvodka.com))*

# Paraíso

vino blanco

soda

zumo de arándanos

## Preparación

Mezclar los ingredientes (los tres en la misma proporción) en una copa de vino. Añadir hielo. Decorar la copa con frutas al gusto.

*Fuente: Le Centre d'interprétation de la canneberge ([www.canneberge.gc.ca](http://www.canneberge.gc.ca))*

## Vinos

Canadá cuenta con siete denominaciones de origen situadas en el sur de las provincias de Ontario y Columbia Británica. Estas fértiles áreas de producción de vino están situadas entre los 41 y los 50 grados de latitud, en la misma zona que la región de Champaña en Francia, La Rioja en España, el sur de Oregón y el Norte de California en Estados Unidos y la región del Chianti Classico en Italia. Las zonas productoras de vino en Columbia Británica son los valles de Fraser, Okanagan, Similkameen y la isla Vancouver. En Ontario, los vinos se producen en la península de Niágara, en la zona de la orilla norte del lago Erie, en la isla Pelee y en el condado del Príncipe Eduardo.

# Martini Bola de Nieve

45 ml de vodka canadiense

45 ml de sidra de hielo

1 lichi de lata para el efecto bola de nieve

## Preparación

Mezclar vigorosamente en un vaso para Martini.

*Fuente: La Face Caché de la Pomme ([www.cidredeglace.com](http://www.cidredeglace.com))*

## Cerveza

La cerveza fue elaborada por primera vez en Canadá hace 300 años por nuestros primeros colonos y comerciantes. Después de que Jean Talon construyera en 1688 la primera fábrica de cerveza con fines comerciales de Canadá en la ciudad de Quebec, a lo largo del siglo siguiente la fabricación de cerveza se convirtió en una industria artesanal. La primera fábrica de Montreal se estableció en 1786. En esa época se inició un período de desarrollo industrial cuando pequeñas fábricas independientes empezaron a abrirse por todo el país. Hacia 1870, la fabricación de cerveza pasó a ser una industria moderna con factorías diseminadas por todo el país, desde las Provincias Marítimas hasta la Columbia Británica.

# Quebec



**Foto grande:** Hojas del otoño, Parque Nacional de La Mauricie, Mauricie, Quebec. Cortesía de Tourisme Québec/Paul Villecourt ([www.bonjourquebec.com](http://www.bonjourquebec.com)). **Foto de arriba:** Viejo Québec, Ciudad de Québec, Quebec. Cortesía de Tourisme Québec/Jacques Bourdeau ([www.bonjourquebec.com](http://www.bonjourquebec.com)). **Foto de abajo:** Vista de Montréal, Quebec. Cortesía de Tourisme Québec/Robin Edgard ([www.bonjourquebec.com](http://www.bonjourquebec.com)).



# Bebidas sin alcohol

Batidos desnatados de frutos del bosque y miel

Punch de arándanos

Limonada al aroma de arce

# Batidos desnatados de frutos del bosque y miel

500 ml de yogur o de helado de vainilla desnatado

115 g de fresas o frutos del bosque

125 ml de leche desnatada

50 ml de miel líquida canadiense

4 hojitas de menta

## Preparación

Mezclar todos los ingredientes salvo las hojas de menta en una licuadora o un robot de cocina; licuar durante unos 30 segundos o hasta lograr una consistencia uniforme. Servir en vasos largos. Decorar con las hojas de menta.

*Fuente: National Honey Board, receta facilitada por Bee Maid Honey (www.beemaid.com)*

Página opuesta, de izquierda a derecha:  
Batidos desnatados de frutos del bosque y miel  
Punch de arándanos  
Limonada al aroma de arce



# Punch de arándanos

500 ml de agua

4 bolsas de té canadiense con aroma a frambuesa

4 ramas de canela de unos 8 cm cada una

250 ml de zumo de arándanos

50 ml de miel líquida canadiense  
(se puede añadir más miel al gusto de cada uno)

1 cucharada sopera de zumo de  
limón recién exprimido

arándanos frescos

## Preparación

Llevar el agua a hervir en una cacerola profunda. Añadir las bolsas de té y la canela en rama y retirar del fuego, cubrir y dejar en remojo durante 10 minutos. Colar la mezcla y volver a poner en la cacerola. Añadir el zumo de arándanos, la miel y el zumo de limón. Recalentar y dejar hervir a fuego lento durante dos minutos. Servir en vasos calientes decorados con arándanos y canela en rama.

*Fuente: receta proporcionada por Bee Maid Honey ([www.beemaid.com](http://www.beemaid.com))*



# Limonada al aroma de arce

60 ml de jarabe de arce

500 ml de agua helada

el zumo de 2 limones (o 1 limón y 1 naranja)

## Preparación

Mezclar todos los ingredientes y servir con hielo.

*Fuente: Claude Daigle, con el visto bueno de la Ferme Vifranc ([www.vifranc.com](http://www.vifranc.com))*

Nunavut



Foto grande: Isla Ellesmere, Nunavut. Cortesía de Canadian Tourism Commission. Foto de arriba: Iceberg (Dan Heringa), Nunavut. Cortesía de Canadian Tourism Commission. Foto de abajo: Perros de trineo, Nunavut. Cortesía de Canadian Tourism Commission.

# Canadá

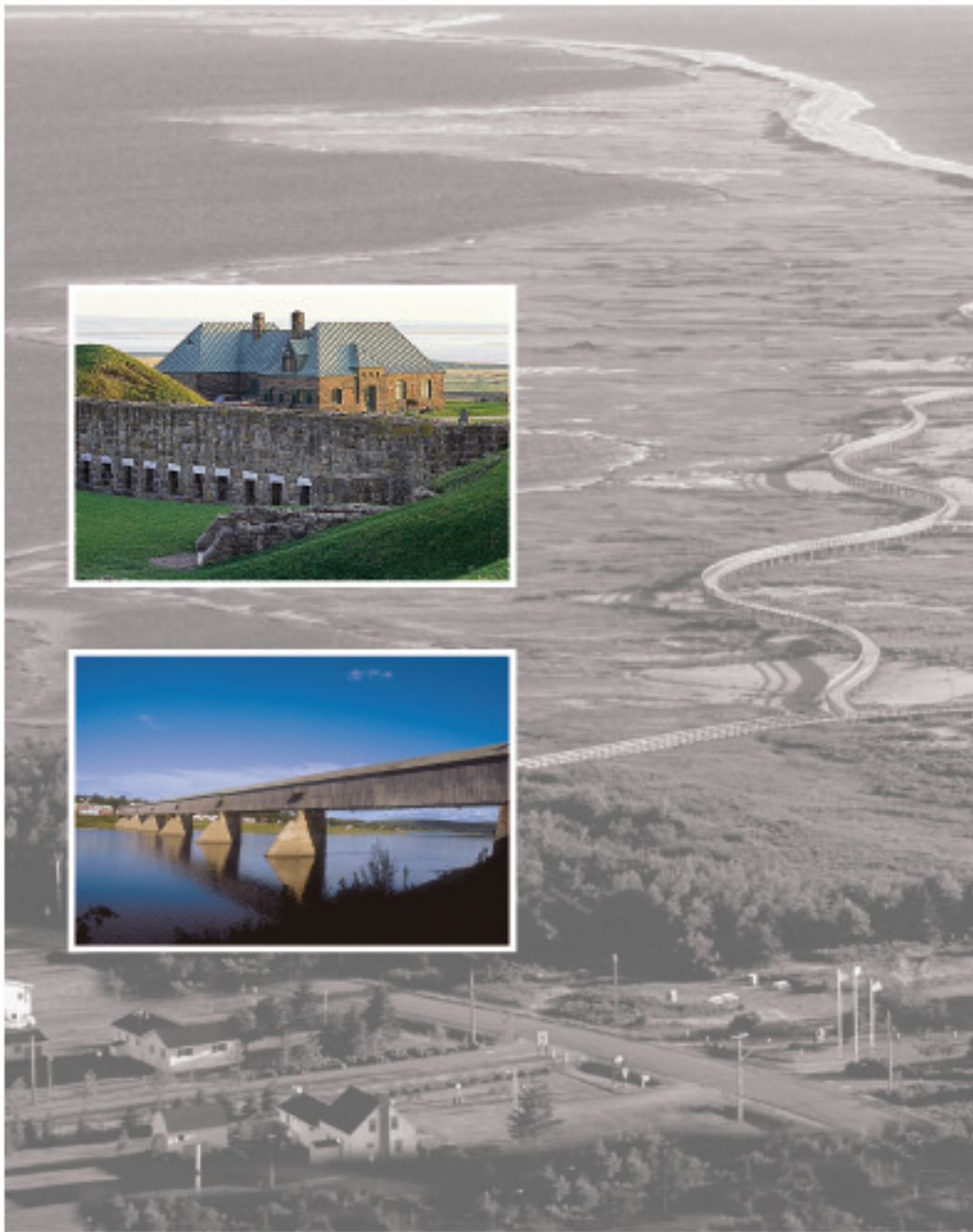
LA EXCELENCIA EN SU MESA



Foto de arriba: Auroras boreales, cerca de Yellowknife, Territorios del Noroeste. Cortesía de Canadian Tourism Commission. Foto de abajo: Yellowknife, Territorios del Noroeste. Cortesía de Canadian Tourism Commission.

Territorios del Noroeste





**Foto grande:** Centro Ecológico Irving: La Dune de Bouctouche, St. Edouard de Kent, Nuevo Brunswick. Cortesía de Tourism New Brunswick.  
**Foto de arriba:** Lugar Histórico Nacional de Fort Beausejour, Aulac, Nuevo Brunswick. Cortesía de Tourism New Brunswick. **Foto de abajo:** Puente Hartland, el puente cubierto más largo del mundo, Hartland, Nuevo Brunswick. Cortesía de Tourism New Brunswick.













