

LAS MEJORES RECETAS

FACILES Y SOFISTICADAS

CON BOLAB BLENDS MOLECULARES



Bolab

SOYARENQUE

TAPAS

INGREDIENTES:

Arenque entero x
454g

Pimientos rojos
pequeños

Queso esparcible

Pan baguette
artesanal.

BOlab Blends de
Soya+Jengibre

DIRECCIONES:

Caliente aceite en un sartén y añade los boquerones y los pimientos rojos hasta que estén dorados, agregue sal al gusto y retirelos del fuego.

Tueste las rebanadas de baguette por ambos lados. rieguelas con un poco de aceite de oliva, esparcir el queso seguido del pimenton y el boqueron. Por ultimo adicione entre 1 a 2 porciones de esferas de soya jengibre.



AJÍ DULCE

TAPAS

INGREDIENTES:

2 tazas de mango
cortado en cubitos

$\frac{3}{4}$ taza de cebolla
chalote finamente
picada

$\frac{1}{2}$ taza de
pimiento rojo
finamente picado

1 taza de azúcar
morena

$\frac{1}{2}$ taza de vinagre
blanco

1 cucharadita de
jengibre rallado

1 astilla de canela

pimienta negra

$\frac{1}{2}$ cucharadita de
sal marina gruesa

BOlab Blends de
Ají Dulce

DIRECCIONES:

Ponga todos los ingredientes en una cacerola a fuego medio-alto. Una vez que hierva, reduzca el fuego a bajo. Cocine durante 35-40 minutos hasta que alcance la consistencia de una mermelada.

Desecha la rama de canela. Por ultimo adicione entre 2 porciones de esferas de ají dulce.



TEA O'CLOCK

BEBIDAS

INGREDIENTES:

Cantidad

1 bolsa de Té de tu elección

Tiempo

3-4 min

Temperatura

100 °C

Tipo

Té negro

Galletas de mantequilla para acompañar

BOlab Blends de Vainilla+Canela

DIRECCIONES:

El té de tu elección , al mezclarlo con el toque delicado de las esferas de vainilla y canela te llenará de vitalidad, ideal para las primeras horas del día, ya que te ayudará a comenzar con energía. Agregale magia de las bebidas calientes o frías .



LACAPRESE

ENSALADA MOLECULAR

INGREDIENTES:

1 cabeza pequeña
de ajo, rallado o
picado

1 Taza de hojas de
lechuga Rugula,
Alrededor de 20
Hojas

1/3 Taza De Aceite
De Oliva Extra
Virgen

2 Tazas De
Tomates Cherry,

1 Taza De
Bocconcini,
escurridos

Sal Y Pimienta
Negra Recién
Molida

BOlab Blends de
Balsámico+Uchuva
+Miel

DIRECCIONES:

Mezclar el ajo y la rugula con el aceite de oliva. Mezcla los tomates, el queso y las hojas de rugula en un tazón agregando sal y pimienta al gusto. Agrega otras hojas de rugula para servir. Al momento de emplatar, agrega las esferas de balsámico uchuva y miel en toda la ensalada para realzar los sabores frescos de los ingredientes.



PULPO DE VERANO

CARPACCIO

INGREDIENTES:

Pulpo cocinado
cortado en finas
rodajas

Limon

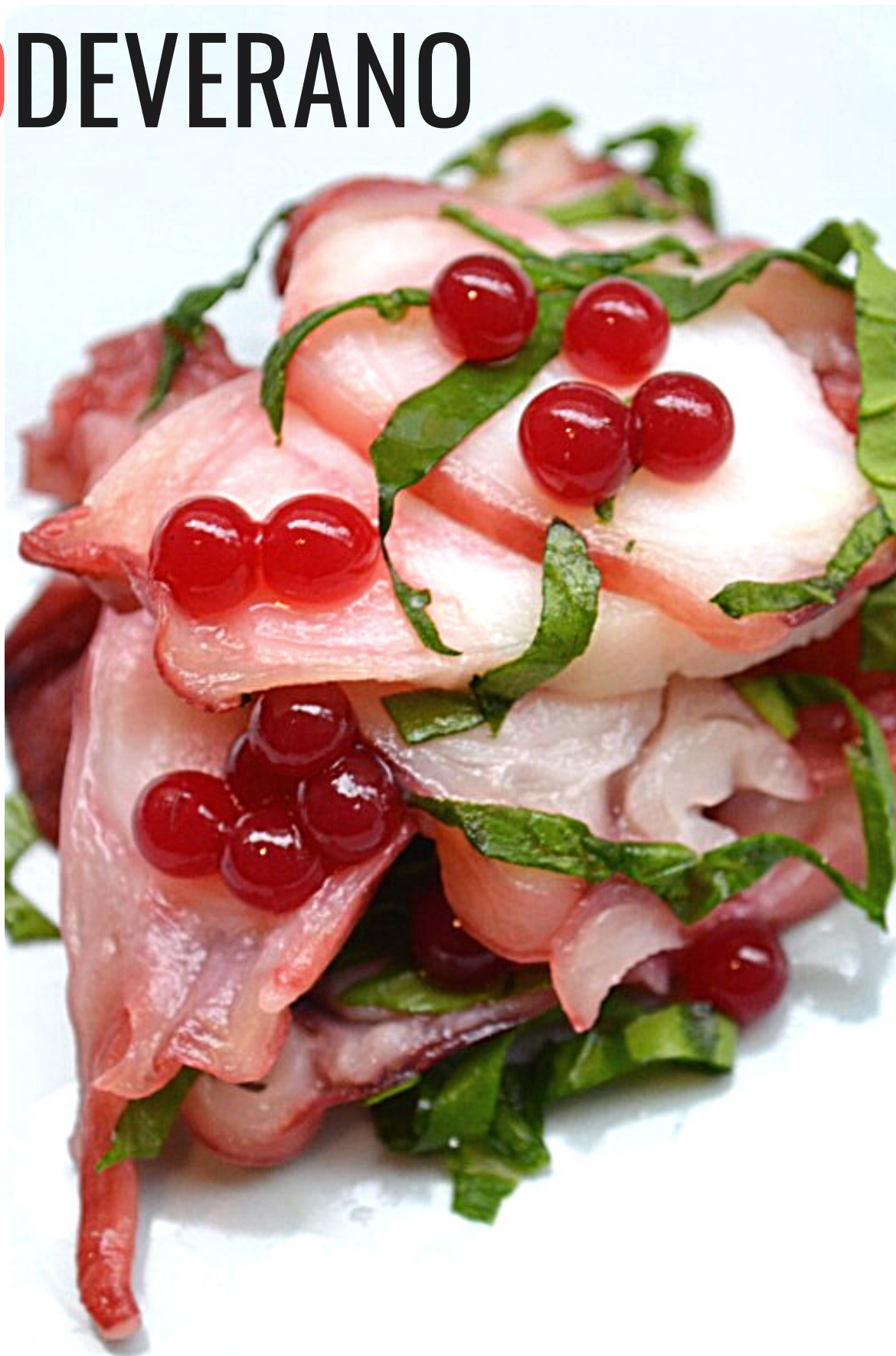
4 cucharaditas de
Aceite de oliva

1 pizca de
Pimienta negra

5 gramos de
albahaca fresca

1 pizca de Sal

BOlab Blends de
Fresa+Albahaca



DIRECCIONES:

Porcionar el pulpo en los platos donde se va a servir el carpaccio de pulpo adicionando el zumo de un limón encima de cada preparación. Agregar el aceite de oliva, lo importante es que esté muy bien distribuido en la receta. Agregar sal, pimienta negra y la albahaca fresca encima de cada uno de los platos. Servir el carpaccio de pulpo una vez listo agregando 2 porciones de esferas de fresa albahaca encima de cada presentación.



SHRIMP IBERICO

TAPAS

INGREDIENTES:

Jamón
Serrano en finas
lonjas

Langostinos crudos,
pelados y con colita.

Aceite de oliva

Pimienta roja

Sal marina gruesa

BOLab Blends de
Maracuyá+Miel+Humo



DIRECCIONES:

Precalentar el horno a 160 grados. Enrollar una lonja de jamón serrano en cada langostino y rociar un poco de aceite de oliva. Poner los langostinos en una refractaria, uno separado del otro. Hornear por 10 minutos. Una vez fuera del horno complementar con un toque de esferas de Maracuyá miel humo y dejar enfriar a temperatura ambiente.

