

JACKY F. RECETARIO



INTRODUCCIÓN JACKY F.

“ La primera vez que comí Jackfruit en Sri Lanka, no lo podía creer, pensaba que era pollo. Desde entonces lo tuve claro, tenía que mostrárselo a más gente! “

**Julia Huthman, fundadora
y gerente de Jacky F.**



BOTE DE CRISTAL 500GR *



LATA 400GR *



LATA GASTRO 2,8 KG *

* ingredientes: jackfruit joven, agua, sal marina, zumo de lima
(todo procecente de agricultura ecológica)

¿Quieres descubrir algo completamente novedoso? ¿La alternativa perfecta para cambiar tu menú?

Los foodlovers, bloggers, cocineros veganos y hasta las personas amantes de la carne, aman la consistencia y la versatilidad de la Jackfruit. Es muy fácil de preparar y por su sabor neutro, puedes conseguir el sabor que desees.

Jacky F. es:

- # carne vegetal
- # ecológico
- # gluten free
- # vegan
- # sin soja
- # sin alérgenos



¿Qué más necesitas?

En este folleto encontrarás truquillos para conseguir el mejor resultado, ideas de aliños y algunas recetas para probar.

Para los mejores resultados:

CONSEJO # 1

Para quitar la restos del zumo de lima deberías lavar siempre la Jackfruit. Si aún te resulta ácida, deja la Jackfruit en un baño de agua fría con media cuchara de bicarbonato de sodio. ¡A los 10 minutos enjuaga los trocitos y puedes prepararla a tu gusto!

CONSEJO # 2

La marinada y condimentos son la clave para una Jackfruit aromática. Dejándola más tiempo en la marinada te saldrá mejor. Si es posible prepárala la noche anterior.

CONSEJO # 3

Recuerda, no remuevas mucho la Jackfruit. Deja freír bien cada lado, así conseguirás un resultado más crujiente y no se deshará.

CONSEJO # 4

¡No te preocupes! La Jackfruit puede estar a fuego lento sin que se ponga blanda o se deshaga. Así que, puedes cocinar tranquilamente hasta que tu plato tenga la consistencia deseada.

* En todas nuestras recetas recomendamos usar únicamente ingredientes de agricultura ecológica certificada.

IDEAS DE ALIÑO

CLASSIC

2 c. A.O.V.E
2 c. concentrado de tomate
1 chdita. pimentón ahumado
sal ahumada y pimienta al gusto



MEDITERRÁNEO

4 c. A.O.V.E
2 c. concentrado de tomate
1 c. orégano
1 c. albahaca
1 diente de ajo prensado
sal y pimienta al gusto



ASIÁTICO

3 c. aceite de sésamo
2 c. tamari
2 c. sirope de ágave
2 pizca chili
sal y pimienta al gusto



ORIENTAL

4 c. A.O.V.E
1,5 c. comino
0,5 c. pimentón
0,5 c. cúrcuma
1 diente de ajo prensado
sal y pimienta al gusto



ITALIANO

3 c. A.O.V.E
1 c. tomillo
1 c. orégano
sal y pimienta al gusto



MEJICANO:

2 c. AOVE
2 c. tomate troceado
1 c. pimentón dulce
0,5 c. pimentón picante
0,5 cebolla picada
1 ó 2 guindilla
0,5 c. zumo de limón



KENTUCKY FRIED JACKY

INGREDIENTES MARINADO:

- 1 lata de Jackfruit "Jacky F."
- 1 taza de caldo
- 1 cuchara de especias para pollo (vegan)

INGREDIENTES EMPANADO:

- 115g harina (preferiblemente harina de tempura)
- 150g agua (muy fría, si es de nevera mejor)
- 1 cucharada de paprika (pimentón de la vera)
- 1 chucharada ajo en polvo
- 1 ccharada cebolla en polvo
- ½ cucharada romero
- ½ cucharada orégano
- sal y pimienta
- pan rallado crunchy (especial rebozados)

PREPARACIÓN:

1. Lavamos la Jackfruit "Jacky F." bajo el grifo, con la ayuda de un colador grande, para quitar el sabor del conservante natural. La partimos con los dedos en trozos grandecitos.
2. Introducimos la Jackfruit en un bowl con los ingredientes del marinado, el caldo, la salsa de soja y las especias para pollo y lo dejamos marinando toda la noche.
3. Al día siguiente escurrimos la Jackfruit y procedemos al empanado. Añadimos a un bowl la harina, el agua y las especias, mezclamos con la ayuda de una varilla y vamos introduciendo los trozos de Jackfruit. Dejamos reposar.

4. Una vez pasado el tiempo de reposo, empanamos el Jackfruit en pan rallado crunchy Y freímos en abundante aceite bien caliente hasta que se doren. Acompañamos con nuestra salsa favorita y a disfrutar.



Sugerencia de presentación

CURRY CON JACKFRUIT

INGREDIENTES:

1 lata de Jackfruit "Jacky F."	3 cucharadita Curry
1 calabaza Hokkaido	0,5 cucharadita Garam Masala
1 calabacín	pimentón picante al gusto
1 tomate Udagorri	50 ml caldo vegetal
1 cebolleta	100 ml leche de coco
2 dientes de ajo	200g lentejas amarillas
1 guindilla / chili	60g maíz de bote
4 cuchara AOVE	sal

PREPARACIÓN:

1. Parte y deshuesa la calabaza. Córtala en dados pequeños. Igual el calabacín. Corta el tomate en trozos. Pica la cebolleta y los ajos. Corta la guindilla en ramitas finas.

2. Lavar la Jackfruit debajo de agua fría y cortarla en trocitos pequeños.

3. Sofríe la Jackfruit en una sartén con el AOVE. Déjalo freír unos 5-8 minutos sin moverlo mucho. Luego añade la calabaza y el calabacín y sofríelo junto con la Jackfruit.

4. Añade el curry, gram masala, chili, cebolleta, y los ajos a la sartén y déjalos tostar moviéndolo constantemente. Después añade el tomate.

5. Mezcla el caldo vegetal con 50ml de leche de coco y añade a la sartén. Añade las lentejas y el maíz. Cocer todo a fuego lento.

6. En cuanto las verduras y las lentejas estén blandas, añade la sal y degustar/salpimentar. Añade el resto de la leche de coco y déjalo cocinar 5 minutos más.

Puedes servir el curry con arroz cocido y decorarlo con guindilla e hierbas al gusto.



Sugerencia de presentación

HAMBURGUESA PULLED PORK

INGREDIENTES:

1 lata de Jacky F.
2,5 cucharas de tamari
1,5 cucharas de concentrado de tomate
0,5 cucharadita de pimentón ahumado
sal ahumada y pimienta al gusto



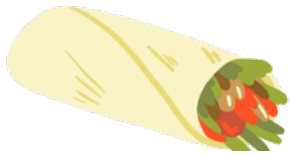
PREPARACIÓN:

1. Lavar la Jackfruit y partir con los dedos o con dos tenedores en fibras pequeñas.
2. Añadir tamari, concentrado de tomate, pimienta, sal ahumada y pimentón y mezclar muy bien. Dejar reposar unos 10 a 15 minutos.
4. Cortar las cebollas, tomates y aguacate en rodajas finas.
5. Sofreír las cebollas en aceite y apartar.
6. Sofreír la Jackfruit en otra sartén. Es importante no moverla mucho. Dejarla un buen tiempo en cada lado antes de mover para que quede un poco crujiente.
7. Calentar el pan en el horno o la tostadora.
8. Preparar la hamburguesa según la foto y ¡disfrutarla!



Sugerencia de presentación

OTRAS IDEAS



Wraps



Pizza



Burrito bowl



Hamburguesas



Burrito



Tacos



"Pulled Pork"



Antipasti



Pimientos
reellenos



Espagueti
boloñesa



Arepas



Springrolls



Lasaña

Q&A

LAS LATAS Y EL VIDRIO ¿ESTÁN LIBRES DE BPA?

(símbolo BPA FREE)

Por supuesto. Las latas y también las tapas de los botes de vidrio, están libres de BPA.

¿POR QUÉ LOS TROZOS, A VECES, TIENEN UN ASPECTO DIFERENTE?

Las Jackfruit de Jacky F. son frutas salvajes que se cosechan de diferentes agricultores pequeños y de cooperativas de Sri Lanka. Cada árbol crece en una tierra diferente, lo que significa que no es una fruta cultivada. Además Jacky F. usa zumo de lima natural en vez de ácido cítrico o ácido ascórbico, que tiene efecto blanqueante. Esa es la razón por la cual las piezas a veces tienen un color diferente. El tiempo de cocción también afecta en el color y consistencia de los trozos.

¿OTROS PRODUCTOS DE JACKFRUIT EN EL MERCADO TIENE UN ASPECTO MUY DIFERENTE?

Depende de cómo se manipule la Jackfruit joven, el aspecto y el sabor pueden variar mucho. La Jackfruit de Jacky F. se manipula directamente después de su cosecha para mantener una calidad óptima.

JACKY F. Bio-Jackfruit tiene la carne de la fruta color claro, firme y fibrosa con un poco de acidez.

En los supermercados puedes encontrar jackfruit joven sin salmuera, al vacío o mezclada con ácido cítrico u otros conservantes, de este modo la Jackfruit pierde mucho en calidad, los trozos oscuros o muy blancos señalan eso.

Cultivo, sostenibilidad y compromiso son nuestras premisas.

¿LA JACKY F. JACKFRUIT ESTÁ CRUDA?

La Jacky F. se cuece en una salmuera de zumo de lima y sal para poder conservarla. Por eso no está cruda. Igual que los trozos de la Jackfruit dulce que se secan a más de 42 grados.

¿DE VERDAD CREÉIS QUE ES SOSTENIBLE?

Sí :-)

Hay que tener varios factores en cuenta. El primero es que, todas las Jackfruit de Jacky F. son ecológicas (sin pesticidas, ni tratamientos químicos/genéticos).

Un tercio de las Jackfruits de cada árbol se pudren porque no se cosechan y una de las razones es porque no está permitido talar los árboles. Así que se ha creado un abundante excedente del producto, porque además en el propio país no hay demanda.

Jackfruit, Jacky F. quiere rescatar un alimento de calidad antes que se estropee y usarlo de manera sensata.

Las Jackfruits cosechadas se manipulan localmente en Sri Lanka, así el valor agregado se queda en el país de origen y nos permite transportar la Jacky F. en barco.

Siempre prestamos atención a los transportes y logística, para evitar carreteras largas, ahorrar envases y comprar localmente.

Todo esto suma un balance ecológico bastante bueno, sobre todo en comparación a productos cárnicos a los que la Jackfruit puede sustituir perfectamente.

CRÉDITOS



¿Más preguntas? ¿Ideas? ¿Colaboraciones?....
Cuéntanos: info@jackfruit.es



Distribución oficial de JackyF
info@jackfruit.es - 956 440 895
www.jackfruit.es





Bio Jackfruit

www.jackfruit.es

JACKYF
DAS IST FRUCHTFLEISCH

