



UASLP

Universidad Autónoma
de San Luis Potosí

Recetario

de las Damas Voluntarias

del **Centro**

de **Bienestar**

Familiar





Recetario



de las Damas Voluntarias
del **Centro**
de **Bienestar**
Familiar

D.R. Universidad Autónoma de San Luis Potosí
ISBN: 978-607-9343-13-2



UASLP
Universidad Autónoma
de San Luis Potosí

La Universidad Autónoma de San Luis Potosí en el marco de la celebración del 90 aniversario de su autonomía, presenta la publicación “Recetario de las Damas Voluntarias del Centro de Bienestar Familiar”, con la intención de fomentar la creación de un acervo cultural que integre, entre otras acciones, la publicación de obras escritas que fortalezcan la extensión del conocimiento a través de la difusión de la cultura, cumpliendo así, una de las funciones que nos ha encomendado la sociedad.

Este recetario es producto de la generosa aportación del Voluntariado de Damas Universitarias, quienes gracias a su apoyo han permitido conjuntar más de 340 recetas de cocina nacional e internacional. Está dirigido a la comunidad universitaria y al público interesado en la gastronomía, lleva implícito un mensaje de preservar las tradiciones, demostrándonos que la cocina bien hecha perdura en el tiempo y une a diferentes generaciones.

Nuestro más sincero reconocimiento a todos aquellos que formaron parte del equipo en la elaboración de esta publicación y una gran felicitación Al Centro de Bienestar Familiar de esta institución por sus 30 años de labor, el cual a cumplido con esfuerzo, dedicación y de manera altruista. Fomenta el crecimiento integral de los trabajadores universitarios y sus familias mediante diversas acciones como la presente obra, que sin duda alguna, la sociedad disfrutará del contenido que en ella se encuentra.

M. en Arq. Manuel Villar Rubio

Rector de la Universidad Autónoma de San Luis Potosí



El Centro de Bienestar Familiar es una entidad universitaria que desde hace treinta años se ha mantenido como un faro cultural encargado de fomentar valores y principios familiares mediante la organización de actividades, talleres y cursos que aportan aprendizaje, experiencia a los integrantes de las familias universitarias que se acercan a él.

Su devenir ha transcurrido ininterrumpidamente gracias al interés y aportación de cada una de las Damas Voluntarias que han ayudado y contribuido en la consolidación de un espacio cuyo fundamento es el apoyo y fomento del bienestar del prójimo y de nuestra inmensa familia universitaria.

Es para mí un privilegio dar continuidad a la responsabilidad que conlleva dar seguimiento a las actividades y los valores que motivan el desarrollo del Centro con el compromiso y entrega que ello requiere. En ese mismo tenor, es un enorme gusto presentar el recetario que tiene en sus manos, donde encontrará, se lo garantizo, además de deliciosas y nutritivas opciones de cocina, entrega y cariño acumulados durante los primeros treinta años de vida del propio Centro de Bienestar Familiar.

Gladys Farías Oliva

Presidenta del Centro de Bienestar Familiar



Breve Semblanza

Este año, la universidad conmemora 90 años de vida autónoma con el orgullo de ser la primera del país en haberla obtenido. No es para menos, la autonomía le ha permitido tener un crecimiento exponencial acorde a los tiempos y contextos en los que se ha venido desarrollando, una interacción cercana con la sociedad y una empatía sensible y constante hacia los integrantes de su gran comunidad.

El Centro de Bienestar Familiar se suma a la celebración universitaria, y festeja 30 años de servicio y entrega comunitaria, durante los cuales ha mantenido una constante: el fomento a la convivencia y el aprendizaje fundamentado en valores y principios.

Este espacio surgió en el mes de noviembre de 1983, ante la necesidad —que detectó la señora Rosa María Alcalde de Delgado, esposa del entonces rector, Lic. Guillermo Delgado Robles— de un espacio donde los familiares de los trabajadores, principalmente de las áreas administrativas y de intendencia, pudieran desarrollar actividades que fomentaran la interacción y generaran un aprendizaje significativo.

A través de los años, el centro ha contado con el apoyo de las Damas del Voluntariado, un grupo conformado principalmente por las esposas de los funcionarios de la universidad y encabezado por la esposa del rector en funciones, quienes conscientes de la importancia de las actividades que se realizan y de los resultados que socialmente aportan, han trabajado con entrega y contribuido en la consolidación y crecimiento del centro.

En sus orígenes, el centro se instaló a un costado de la Biblioteca Pública Universitaria, donde estuvo por más de 17 años. Posteriormente se trasladó a la calle de Francisco I. Madero a un costado de la

Facultad de Contaduría y Administración, durante aproximadamente 10 años; ahí continuó fomentando el aprendizaje y la convivencia y finalmente, desde hace tres años, imparte sus cursos y talleres en la calle de Independencia núm. 180, en la Zona Centro de la ciudad.

El Centro de Bienestar Familiar ha sido presidido por las señoras Rosa María Alcalde de Delgado, fundadora; Emma Martínez de Las-tras; Olga Meade de Valle; Maricela Castañón de García y, actualmente, por la maestra Gladys Gabriela Farías de Villar. Todas ellas han aportado su trabajo y contribuyen en la continuidad e importancia del centro y sus actividades.

Al día de hoy, imparte clases de manualidades, primeros auxilios, corte y confección, belleza, panadería y cocina, chocolatería, tejido y computación, lo que proyecta un futuro prometedor para el Centro, también genera una gran tarea para una entidad universitaria que ha logrado consolidarse y que satisfactoriamente cumple ahora sus primeros treinta años de vida.



Sra. Rosa María Alcalde de Delgado
Fundadora del Centro de Bienestar Familiar

San Luis Potosí, S. L. P. Noviembre de 2013

Introducción

La cocina es el preámbulo al acto de sentarse en la mesa a compartir los alimentos. Desde los orígenes de la organización social la comida ha sido el motivo de convivencia y el punto de reunión donde se comparte un momento del día en el que los integrantes de la comunidad interactúan durante la degustación culinaria.

La familia es el núcleo social primario, y es en el seno de la misma donde se gestan los principales valores que forman a sus integrantes. Son pocos y distinguidos los momentos donde la familia convive en su totalidad, y la hora de la comida (cena y/o desayuno) tradicionalmente ha sido uno de ellos; de ahí la importancia de la cocina.

El libro presenta distintas recetas de platillos propuestos por las Damas Voluntarias de la Universidad que, con base en la experiencia y en la convivencia familiar propia, vienen a enriquecer. Ésta es una de las principales metas que el Centro de Bienestar Familiar persigue, la integración y el fortalecimiento de los lazos entre las familias universitarias y de la sociedad en general.

Disfrute la variedad y riqueza culinaria aquí recopiladas.
¡Buen provecho!

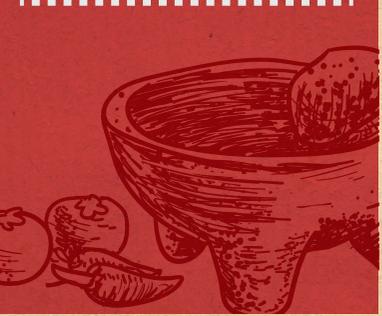


Contenido

Entradas



Salsas



Caldos Sopas y Cremas



Antojitos



Pastas



Ensaladas y Guarniciones



Pescados y Mariscos



Plato Fuerte



Cocina Internacional



Postres



Índice

Entradas

1. Aguacates rellenos de atún
2. Nopales con soya
3. Papas al curry
4. Bocadillos de atún
5. Chiles jalapeños envueltos
6. Queso Brie al horno
7. Bocadillos de sardina
8. Croque Mesie
9. Nopales con soya
10. Espárragos al queso
11. Queso con almendras para untar
12. Tip número 1

Salsas

13. Salsa endiablada
14. Salsa Holandesa simulada
15. Salsa Bearaise
16. Salsa de espárragos
17. Salsa Chorón
18. Salsa Maltesa
19. Salsa Béchamel
20. Salsa Monray

21. Salsa Soubise
22. Salsa de huevo
23. Salsa de perejil
24. Salsa de champiñón
25. Salsa de apio
26. Mayonesa básica
27. Tártara
28. Alioli
29. Curry
30. Aderezo Ruso
31. Aderezo Roquefort
32. A las finas hierbas
33. Mikado
34. Salsa de mantequilla roja y blanca
35. Salsa Española
36. Salsa Robert
37. Salsa Bordalaise
38. Fondo oscuro de res
39. Fondo claro de ave
40. Fondo de cocina
41. Salsa a la mostaza
42. Salsa Lyonnaise
43. Salsa al azafrán

Caldos, sopas y cremas

44. Caldo tlalpeño
45. Caldo hindú
46. Caldo de queso
47. Crema de frijol
48. Caldo de pescado
49. Crema de aguacate y pepino
50. Crema de poblano
51. Crema de palmito
52. Crema de cilantro y elote
53. Crema de pistache
54. Crema poblana con espinacas
55. Crema de nuez
56. Crema de aguacate
57. Crema de champiñones
58. Crema de espárragos
59. Sopa aguada
60. Sopa de papa
61. Sopa de espinacas
62. Sopa de champiñones
63. Sopa de manzana
64. Sopa de calabacitas ralladas
65. Sopa de tortilla

66. Sopa de aguacate y jamón
67. Sopa de garbanzos y espinacas
68. Sopa tarasca
69. Sopa de poro
70. Sopa de papa con rajas y chile poblano
71. Sopa de frijol
72. Sopa de tortilla (segunda opción)
73. Sopa de camarón
74. Sopa de elote con rajas
75. Sopa de flor de calabaza
76. Sopa de cebolla
77. Sopa de cebolla a la francesa
78. Sopa de poro (segunda opción)
79. Sopa de elote con rajas (segunda opción)

Antojitos

80. Chiles polkos
81. Tacos de pescado al pastor
82. Taquitos de ensalada
83. Taquitos de tinga
84. Quesadilla de garbanzo

- 85. *Tostadas de pollo al chipotle*
- 86. *Vegetales témpura*
- 87. *Botana de surimi*
- 88. *Empanadas de bacalao*
- 89. *Crepas poblanas*
- 90. *Quesadillas de carne*
- 91. *Botana de jamón endiablado*
- 92. *Bistec de res con curry*
- 93. *Huevo verde*
- 94. *Revoltillo de chile cascabel*
- 95. *Jacubes*
- 96. *Guiso Borracho*
- 97. *Cena rioverdense*
- 98. *Huevos estrellados con salsa de chorizo*
- 99. *Revoltillo de tomatillo en salsa verde*

Pastas

- 100. *Codito verde*
- 101. *Spaghetti con pollo*
- 102. *Tallarines con tocino y ciruela pasa*
- 103. *Codito con apio*
- 104. *Pasta rápida*
- 105. *Tallarín a la poblana*
- 106. *Pasta de camarón*
- 107. *Spaghetti tres quesos*
- 108. *Codito frío*

Ensaladas y guarniciones

- 109. *Ensalada capri*
- 110. *Ensalada de manzana*
- 111. *Ensalada de nopales*
- 112. *Ensalada de surimi y berros*

- 113. *Ensalada verde*
- 114. *Ensalada de con y piña*
- 115. *Ensalada potosina de palmito y cabuches*
- 116. *Ensalada de pollo y queso*
- 117. *Ensalada de lechuga y manzana verde*
- 118. *Ensalada de espinacas*
- 119. *Ensalada de betabel*
- 120. *Ensalada de papas*
- 121. *Ensalada de piña y pepino*
- 122. *Ensalada de pollo y pepino*
- 123. *Ensalada de cítricos y arándanos*
- 124. *Ensalada de naranjas*
- 125. *Ensalada de espinacas con queso y nuez*
- 126. *Ensalada de queso cottage*
- 127. *Ensalada de queso*
- 128. *Ensalada mediterránea*
- 129. *Ensalada de pacotilla*
- 130. *Ensalada agrídulce*
- 131. *Ensalada de col*
- 132. *Ensalada verde con espinacas*
- 133. *Ensalada de palmito*
- 134. *Ensalada rusa*
- 135. *Ensalada de lechuga sorpresa*
- 136. *Arroz verde*
- 137. *Arroz verde con espinacas*
- 138. *Arroz tricolor*
- 139. *Budín de papas al horno*
- 140. *Calabazas con crema*
- 141. *Frijoles maneados*
- 142. *Huevos nevados*
- 143. *Tortitas de zanahoria*
- 144. *Tip número 2*

Pescados y mariscos

- 145. *Camarones con chipotle*
- 146. *Camarones empanizados*
- 147. *Pescadillas*
- 148. *Pescado Isleño*
- 149. *Salmón con vinagreta de nuez*
- 150. *Pescado en salsa de pimiento*
- 151. *Pescado empapelado con tomates y aceitunas*
- 152. *Huachinango en hojas de maíz*
- 153. *Rosca de salmón*
- 154. *Crepas de atún y brócoli*
- 155. *Jaiibas rellenas*
- 156. *Chiles rellenos de surimi*
- 157. *Pescado a las finas hierbas*
- 158. *Estofado de pescado*
- 159. *Empanadas de camarón*

Pollo fuerte

- 160. *Bistec en salsa de mostaza*
- 161. *Carne de cerdo con chile*
- 162. *Carne en salsa de chipotle*
- 163. *Lomo*
- 164. *Pollo en cerveza*
- 165. *Costillas de cerdo con piña*
- 166. *Torta paseña*
- 167. *Pierna de puerco con ciruela*
- 168. *Pollo dorado*
- 169. *Chuleta al chipotle*
- 170. *Pollo en salsa verde*
- 171. *Cuete mechado*
- 172. *Costillas a la BBQ*
- 173. *Carne frita oriental*
- 174. *Carne moldeada*
- 175. *Pollo a los dos quesos*
- 176. *Milanesas de cerdo adobadas*
- 177. *Carne Morita*
- 178. *Carne en frío*
- 179. *Cortadillo norteño*
- 180. *Puntas de filete al chipotle*
- 181. *Hamburguesas*
- 182. *Pollo con apio*
- 183. *Ratatouille*
- 184. *Pollo borracho*
- 185. *Pechugas al pimiento*
- 186. *Albóndigas*
- 187. *Asado estilo zona media*
- 188. *Picadillo oriental*
- 189. *Pierna de puerco*
- 190. *Croquetas*
- 191. *Bistec de cerdo con crema de queso*
- 192. *Pollo a las aceitunas*
- 193. *Pechugas con nopales y queso*
- 194. *Lomo de puerco relleno*
- 195. *Filete de res con champiñones*
- 196. *Pollo al limón estilo chino*
- 197. *Bistec en salsa de chile pasilla*
- 198. *Bistec de puerco con salsa de mostaza*
- 199. *Bistec en salsa de cacahuete*
- 200. *Lomo de puerco con pasitas al chipotle*
- 201. *Bistec de res encebollado*
- 202. *Bistec de res con curry*

- 203. Pollo en salsa de almendra
- 204. Pechugas en salsa de mango
- 205. Pollo en salsa de tamarindo y chipotle
- 206. Tortitas de carne deshebrada
- 207. Lomo relleno en salsa de sidra
- 208. Pollo al vino con arroz
- 209. Salpicón de res
- 210. Pollo con salsa de tres pimientos
- 211. Soya pibil
- 212. Tip número 3
- 213. Tip número 4

Comida internacional

Española

- 214. Fricandó de res
- 215. Pimientos al chilindrón
- 216. Berenjenas rellenas
- 217. Arroz al horno
- 218. Escalopas de res
- 219. Fideuá
- 220. Macarrones Barcelona
- 221. Mar y montaña
- 222. Paella Prellada
- 223. Zarzuela de pescados y mariscos

Italiana

- 224. Canelones Rossini
- 225. Crepas de queso Feruccio
- 226. Spaghetti Carbonara
- 227. Fettuccini en salsa de anchoas
- 228. Fileto di pesci in barca al pepe nero
- 229. Lasagna a la bollognesa

- 230. Fileto di salmone e fruti di mare
- 231. Masa para pizza
- 232. Salsa para pizza
- 233. Spaghetti fruti di Mare

Oriental

- 234. Camarones picantes con coco
- 235. Salsa de mango
- 236. Gelatina Karmelado
- 237. Ensalada sumono
- 238. Khao Toom Goong
- 239. Pollo frito con melón
- 240. Rollos imperiales primavera
- 241. Pollo agridulce
- 242. Pollo con coco y mango
- 243. Guay Teow Nuea
- 244. Yakimeshi
- 245. Sushi
- 246. Nidos de camarón

Mexicana

- 247. Camarones adobados
- 248. Chile relleno de jaiba
- 249. Chiles en nogada
- 250. Filete de pescado a la jamaica en cama de espinaca sauté
- 251. Filete de pescado en salsa de cilantro
- 252. Flan de cuitlacoche en salsa poblana
- 253. Medallón de res en salsa negra con queso de cabra
- 254. Mil hojas de camaroncito a la crema de chipotle

- 255. Pechuga de pollo a la tarasca
- 256. Poc Chuc
- 257. Pollo en salsa de cacahuete y nuez

Francesa

- 258. Camarones empanizados con Philadelphia
- 259. Champiñones sorpresa
- 260. Crepas de salmón abumado
- 261. Gratiné de almejas rellenas
- 262. Tournedo
- 263. Pechugas de pollo Cordon Bleu
- 264. Trenza de salmón y huachinango
- 265. Timbales de vegetales con pesto de cilantro
- 266. Mignon en salsa de tuétano y vino tinto
- 267. Pechugas de pollo rellenas de espinacas y feta

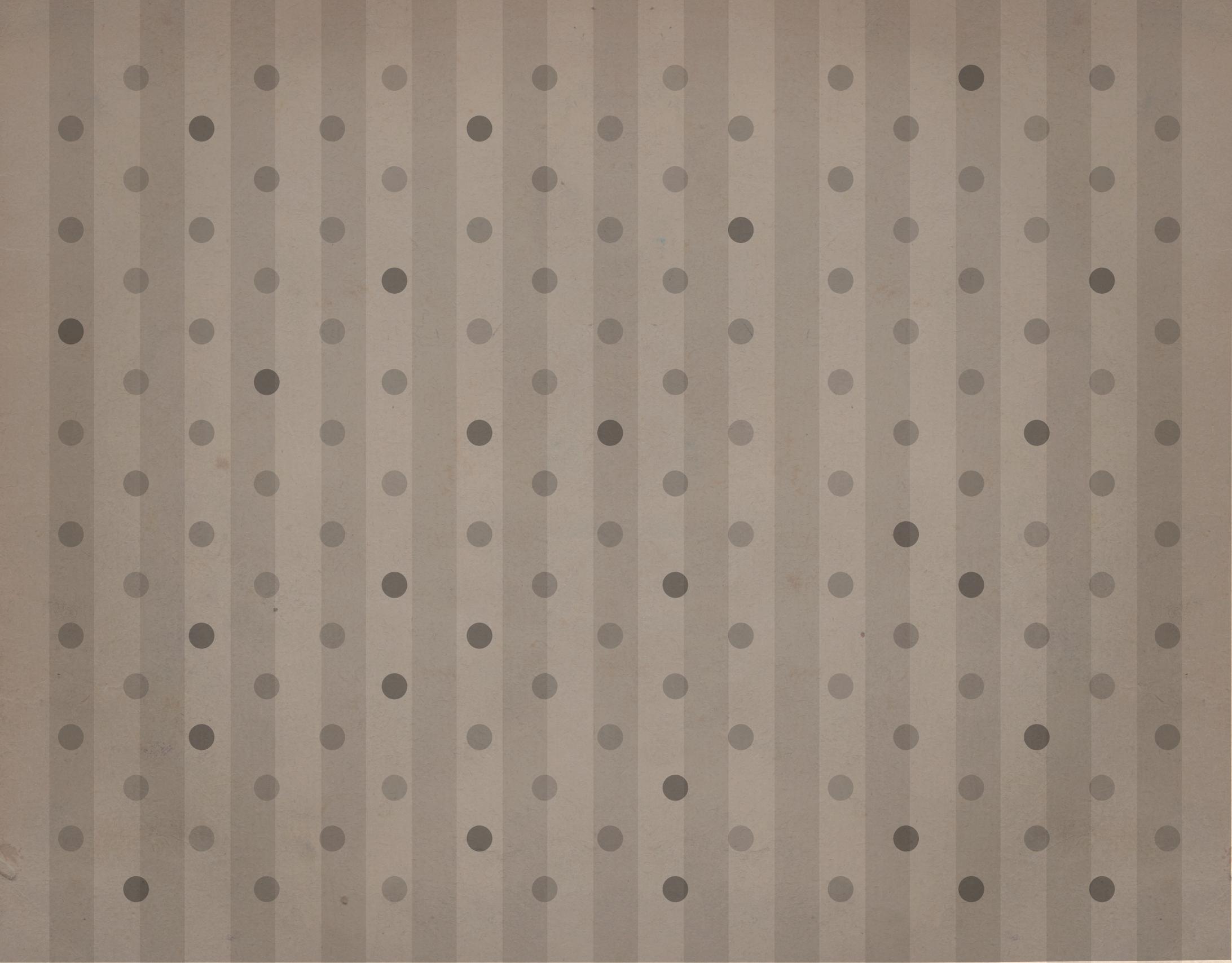
Postres

- 268. Galletas de pasas
- 269. Gelatina de zanahoria
- 270. Helado de fresa
- 271. Gelatina de rompopo
- 272. Flan
- 273. Pay de mango
- 274. Tartaleta de durazno
- 275. Panqué
- 276. Dados de melón
- 277. Gelatina espumosa
- 278. Helado de mango
- 279. Flan de queso
- 280. Arroz con leche

- 281. Arroz integral con leche
- 282. Bizcocho alemán
- 283. Bollos All Bran
- 284. Bolsas de fruta
- 285. Brochetas dulces
- 286. Brownies
- 287. Budín de piña
- 288. Carlota de café
- 289. Carlota de piña
- 290. Carnaval
- 291. Cheseecake de frutas
- 292. Gelatina de piña
- 293. Postre de camote y piña
- 294. Chocopanqué relleno
- 295. Cocada de jicama
- 296. Copas de durazno
- 297. Cremoso postre de limón con uvas frescas
- 298. Crepas de cajeta
- 299. Cuernitos austriacos
- 300. Delicia de limón
- 301. Donas
- 302. Dulce de pinole
- 303. Enjambre de negritos
- 304. Flan de capuchino
- 305. Flan con caramelo
- 306. Flan napolitano
- 307. Flan de plátano
- 308. Fresas al tequila
- 309. Frutas
- 310. Galletas de chispas de chocolate
- 311. Galletas suecas
- 312. Gelatina de agua y leche

313. *Gelatina de cajeta*
314. *Gelatina de fresa con zanahoria*
315. *Gelatina de higos*
316. *Gelatina de queso cottage y piña*
317. *Gorditas de queso al horno*
318. *Gelatina de piña con duraznos*
319. *Gelatina de mandarina*
320. *Gelatina de mango*
321. *Invertido de piña*
322. *Malvariscos*
323. *Mantecado*
324. *Manzanas*
325. *Manzanas calientes*
326. *Palitos de queso*
327. *Pan danés*
328. *Pastel de nuez y zanahoria*
329. *Pastel de chocolate*

330. *Pastel de queso*
331. *Pastel de zanahoria*
332. *Pastel de zanahoria y nueces*
333. *Príncipe Alberto*
334. *Puré de zapote*
335. *Pay chocolatísimo*
336. *Regañadas*
337. *Pay de nuez*
338. *Raspado de mandarina y limón*
339. *Rosca de harina de arroz y piña*
340. *Soufflé frío de limón*
341. *Strudel de frutas y nuez*
342. *Strudel de manzana*
343. *Tarta de Sacher*
344. *Tiramisú*
345. *Volteado de piña*
346. *Tip número 5*



Entradas



Contenido

1. Aguacates rellenos de atún
2. Nopales con soya
3. Papas al curry
4. Bocadillos de atún
5. Chiles jalapeños envueltos
6. Queso Brie al horno
7. Bocadillos de sardina
8. Croque Mesie
9. Nopales con soya
10. Espárragos al queso
11. Queso con almendras para untar
12. Tip número 1

Aguacates rellenos de Atún

Ingredientes:

*1/4 taza de crema
1/4 taza de apio finamente picado
1/2 taza de mayonesa
2 latas de atún
1 cdita de jugo de limón
1 cdita de cebolla picada
5 cditas de chipotle adobado
2 aguacates
1 lechuga desinfectada
sal y pimienta al gusto*

Preparación:

Escurrir el atún y mezclarlo con el jugo de limón, crema, mayonesa, cebolla, apio y chipotle.

Abrir los aguacates a la mitad, retirarles el hueso y pelarlos.

Colocarlos en un platón sobre una cama de lechuga, sazonar con unas gotas de limón.

Sazonar con sal y pimienta luego refrigerar.

1

Nopales con Soya

Ingredientes:

*2 tazas de soya germinada
1 l de caldo de pollo
1 jitomate picado
3 chiles anchos
4 dientes de ajo picados
1 cebolla picada
cominos, sal y pimienta al gusto
6 nopales picados y cocidos
aceite para freír*

Preparación:

Remojar la soya en el caldo muy caliente durante 30 minutos, exprimir, freír la soya y el jitomate hasta que dore.

Lavar los chiles, quitar las venas y semillas, hervir en una taza de agua, licuar con las especies, ajo y cebolla.

Vaciar lo licuado sobre la soya, agregar los nopales y sazonarlos con cominos, sal y pimienta, cocinar hasta que de un hervor.

2

Papas al Curry

Ingredientes:

*1 kilo de papas criollas cocidas
1 barra de mantequilla
1/2 cebolla mediana en rebanadas muy delgadas
1/4 l de crema
1/4 l consomé de pollo
1/2 cda de polvo curry
sal y pimienta*

Procedimiento:

Se calienta la mantequilla y se frie en ella la cebolla, sin dejar que se dore, cuando la cebolla este lista se agregan las papas cocidas, peladas y cortadas en cuatro, se agrega el consomé, sal, pimienta, el curry y se deja que se consuma un poco el liquido y se sazonen las papas, por último se agrega la crema, se calienta y se sirve.

3

Bocadillos de Atún

Ingredientes:

1 lata de atún
1 barra de queso crema
2 cebollitas cambray picadas
1 limón
salsa inglesa

Preparación:

Se vacía la lata de atún en una coladera y se apachurra para exprimírle todo el aceite o el agua.

Ya que este seco se desmenuza y se mezcla con el queso, crema, cebolla, jugo de limón y salsa inglesa.

Se unta la mezcla en galletas saladas.

Chiles Jalapeños Envueltos

Ingredientes:

10 chiles jalapeños
queso crema
tocino

Preparación:

Se cortan los chiles por la mitad y se les retiran las semillas.

En su lugar se pone un poco de queso crema a lo largo.

Se envuelven con tocino y se asan hasta que el tocino este crujiente.

Queso Brie al Horno

Ingredientes:

1 pieza de queso Brie
50 g de almendras fileteada
1 cdita de mantequilla
galletas o pan para servir

Preparación:

Se unta la pieza de queso Brie con mantequilla y se le ponen encima las almendras fileteadas a que se adhieran.

Se mete al horno caliente solamente a que las almendras empiecen a dorar y el queso se suavice 5 ó 10 minutos y se sirve caliente con galletas o pan.

Es importante cuidar que las almendras no se quemen porque amargan.

Bocadillos de Sardina

Ingredientes:

1 lata de sardina
10 aceitunas picadas
2 jitomates
1 paquete chico de pan blanco
queso rallado

Preparación:

Se limpian muy bien las sardinas cuidando que no tengan espinas, se desmenuzan y se mezclan con las aceitunas.

Se corta el pan en círculos con cortador de galletas.

Se colocan los círculos de pan en un molde refractario y se meten al horno hasta que doren un poco, se sacan del horno y encima se les pone una rebanada de jitomate y se untan de la mezcla de sardinas y aceitunas, se les agrega queso rallado encima.

Se meten nuevamente al horno a que gratine el queso.

7

Croque Mesie

Ingredientes:

pan tipo Bimbo
jamón
30 g queso gruyer rallado
mantequilla o margarina

Preparación:

Cubrir una rebanada de pan de manera que tenga una capa de gruyer, una de jamón, otra de gruyer y otra rebanada de pan.

Presione un poco para que quede unido, como un sándwich. Haga lo mismo para cada uno.

En una cacerola grande caliente poner la mantequilla o la margarina.

Poner los croques Mesier en la cacerola y calentar a fuego medio. Cuando se doran de un lado, voltearlos para que se doren del otro.

Escurrir bien antes de servir. Se toman calientes.

8

Papas a la Mantequilla

Ingredientes:

10 papas moradas de tamaño mediano
1 manojo de perejil
1/2 barra de mantequilla
1 cda sopera de sazónador
pimienta al gusto
1 taza de agua

Preparación:

Las papas se cuecen en agua con sal (se recomienda muy poca agua, ya que la mezcla se sazona suficiente) por un tiempo máximo de 15 minutos o hasta que sea posible insertarles un tenedor o un cuchillo. Se retiran y se dejan enfriar fuera del agua.

En una sartén honda se pone a derretir la mantequilla y se agrega el perejil finamente picado, el sazónador y la pimienta, se dejan por un lapso de 5 a 10 minutos a fuego medio al final se incorpora el agua, se dejan hasta que empiece a hervir y se hayan mezclado totalmente, en este momento se agregan las papas partidas a la mitad, se cocinan a fuego lento hasta que se impregnen de la salsa previamente preparada y se encuentren listas para servir. Se recomienda siempre servir calientes.

9

Espárragos al Queso

Ingredientes:

10 espárragos
queso parmesano rallado
mantequilla o margarina

Preparación:

En un molde refractario con poca mantequilla o margarina, poner los espárragos bien lavados y secos.

Esparza un poco de queso parmesano sobre los espárragos.

Cueza en horno no muy caliente 5 ó 7 minutos.

Queso con Almendras para untar

Ingredientes:

100 g de queso crema
1 taza de almendras peladas
1/2 taza de queso parmesano molido
1/4 taza de mayonesa
1/4 cdita de orégano molido
sal de ajo al gusto
galletas o pan para servir

Preparación:

El queso crema se bate y luego se mezcla con el queso parmesano, mayonesa, orégano y sal de ajo, se forma una bola, se coloca en un platón y se refrigera.

Las almendras partidas por la mitad se pueden tostar muy ligeramente en horno o en sartén y cuando estén listas se clavan en la bola de queso.

Se sirve con galletas o pan.

Tips que te ayudarán:

~ Sin estrés ~

Si una comida importante está cerca, prepara las cosas un día antes, de esta manera podrás preparar todo con más tranquilidad y el resultado será mucho mejor.

Lucirás como un chef profesional con todo bajo control.



Salsas



Contenido

13. Salsa endiablada
14. Salsa Holandesa simulada
15. Salsa Bearnaise
16. Salsa de espárragos
17. Salsa Choron
18. Salsa Maltesa
19. Salsa Bechamel
20. Salsa Monray
21. Salsa Soubise
22. Salsa de huevo
23. Salsa de perejil
24. Salsa de champiñón
25. Salsa de apio
26. Mayonesa básica
27. Tartara
28. Aioli

29. Curry
30. Aderezo Ruso
31. Aderezo Roquefort
32. A las finas hierbas
33. Mikado
34. Salsa de mantequilla roja y blanca
35. Salsa Española
36. Salsa Robert
37. Salsa Bordalaise
38. Fondo oscuro de res
39. Fondo claro de ave
40. Fondo de cocina
41. Salsa a la mostaza
42. Salsa Lyonnaise
43. Salsa al azahán

Salsa Endiablada

Ingredientes:

20 chiles pasilla
1 cebolla grande
1 cabeza de ajos
2 tazas de vinagre
3 clavos de olor enteros
1 cda de mejorana
1 cda de orégano
1 hoja de laurel
1 taza de aceite de oliva
sal y pimienta al gusto

Preparación:

Se asan los chiles en una sartén con la cebolla y el ajo. En una cazuela se depositan el vinagre y las especias, dejando cocer durante 20 minutos.

En una batidora se pone la mezcla hasta que esté bien batida, después se cuela y se incorpora el aceite y se vuelve a batir. Se sazona con sal.

13

Salsa Holandesa Simulada

Ingredientes:

2 cdas de mantequilla
2 cdas de harina
1 taza de leche
1 yema de huevo
1 cda de mantequilla
2 cdas de jugo de limón
sal y pimienta

Preparación:

Se hace una bachamel normal. Se bate aparte la yema de huevo en un bowl, una vez batida se le integra a la bachamel caliente poco a poco.

Una vez incorporados los ingredientes se deja cocer dos minutos a fuego medio sin dejar de batir. Pasado el tiempo se retira del fuego y se le incorpora la cuadrada de mantequilla clarificada y el jugo de limón incorporándolo en gotas.

Se rectifica sazón.

14

Salsa Bearnaise

Ingredientes:

1 taza de Holandesa (ver receta 14)
1 cda de estragón
1 cebolla cambray
2 cdas de perejil
1/4 cda de vinagre de estragón

Preparación:

Una taza de salsa Holandesa caliente, luego se le agrega la cucharada de Estragón en polvo o natural picado, mezclándolo perfectamente.

Se le agrega la cebolla cambray el perejil en brounau-se y una vez mezclado se le incorpora la cucharada de vinagre de estragón, mezclando perfectamente.

(Para pescado frito o al horno, filete de res y platillos de huevo o soufflé de queso)

15

16

Salsa de Espárragos

Ingredientes:

1 taza de salsa Holandesa (ver receta 14)
2 cdas de puré de espárragos
3 puntas de espárragos

Preparación:

Limpiar el espárrago quitarle la parte fibrosa y sacándole punta en la parte inferior para su cocción.

Se meten en agua hirviendo con un poco de sal unos tres minutos. Una vez cocidos, se cortan las puntas que nos servirán para decoración de la misma salsa; el resto se licua con un poco de líquido de la cocción.

A la taza de salsa holandesa caliente se le agrega el puré de espárragos y se sazona decorando con las puntas.

17

Salsa Chorón

Ingredientes:

1 taza de salsa Holandesa (ver receta 14)
3 cdas de pasta de tomate
1 cda de estragón picado

Preparación:

La salsa Holandesa se calienta y se le agrega la pasta de tomate mezclándose y se le pone la cucharadita de estragón picado.

Se mezcla y se sazona.

(Para filete de res, ternera asada, tortitas de carne, pescado frito)

18

Salsa Maltesa

Ingredientes:

1 taza de salsa Holandesa (ver receta 14)
jugo de una naranja
ralladura de naranja

Preparación:

La salsa holandesa se calienta y se le agrega el jugo de naranja y se le pone la ralladura de naranja. Se mezcla y se sazona.

(Para espárragos, alcachofas y arenques)

Salsa Béchamel

Ingredientes:

4 cdas de mantequilla
4 cdas de harina
2 tazas de leche
1/4 cda de nuez moscada
pimienta blanca

Preparación:

Primeramente se hace un Roux con la mantequilla y la harina en mismas cantidades, se dora en una sartén poniendo a derretir la mantequilla, se agrega la harina preferentemente cernida y se mezcla con una palita de madera a que tome un color avellana.

Se le agrega la leche a temperatura ambiente mezclando con un batidor de globo formando 8`s hasta deshacer los grumos, pero teniendo cuidado que no se vaya a pegar en el fondo ya que se amargaría la salsa.

Una vez deshechos los grumos y teniéndola a fuego medio, se le agrega la nuez moscada y la pimienta,

Continúa a la vuelta 

19

Salsa Monray

Ingredientes:

1 taza de salsa Bechamel (ver receta 19)
1/2 taza de parmesano rayado

Preparación:

Se calienta la Bechamel y se le agrega el queso parmesano rallado.

Nos sirve para pescados completos

(Para pescados, huevos, verduras y platos gratinados)

20

Salsa Soubise

Ingredientes:

1 taza de salsa Bechamel (ver receta 19)
2 cdas de cebolla
1 cda de cilantro
2 cdas de crema ácida

Preparación:

Se corta la cebolla y el cilantro en brounause. Se pone una taza de agua a herir con un toque de sal.

La cebolla se pone en un colador y se introduce en el agua hirviendo durante un minuto a blanquear (pre-cocción). Una vez sacada se pasa por agua fría. Se mezcla la cebolla blanqueada y el cilantro con la bechamel incorporándose perfectamente.

Se le integra poco a poco la crema acida (temperatura ambiente) y se bate despacio para evitar que se corte.

(Para huevos, asado de cerdo, pollo y pastas)

21

se incorpora todo y se apaga. Debe tener una consistencia espesa.

Para saber que ya esta lista, se introduce una cuchara en la salsa, se saca y atraviesa el dedo en medio. Si se queda la división es que ya está en su punto.

Nota:

- Puede durar hasta dos semanas en el refrigerador. Calentar despacio y agregar poca leche en caso necesario.
- Se puede agregar un fondo de cebolla o poro para intensificar su sabor.
- Harina frita con mantequilla: base para las cremas.

(Para pescados, mariscos y ensaladas)

Salsa de Huevo

Ingredientes:

- 1 taza de salsa Bachamel (ver receta 19)
- 3 yemas cocidas
- 1 cda de mostaza de Dijon

Preparación:

Poner agua a hervir con un poco de sal, agregar los huevos con el agua hirviendo y dejar durante 10 minutos con llama media.

Se sacan y se pasan inmediatamente a una fuente con agua fría para parar la cocción o se ponen en el chorro de agua fría. Se va a tamizar (pasar la yema cocida por un colador fino), a que salga muy fina.

Se pone a calentar la base de bachamel, se le agregan las yemas tamizadas y la cucharada de mostaza de Dijon integrándolas completamente.

(Para pescados y mariscos cocidos)

Salsa de Perejil

Ingredientes:

- 1 taza de salsa Bechamel (ver receta 19)
- 2 dientes de ajo
- 2 cdas de perejil picado

Preparación:

Se calienta la salsa Bechamel.

Los dientes de ajo y el perejil se pican en corte Brunause (corte superfino que existe para verduras).

Se fríe el ajo en una cucharada de mantequilla por 3 minutos y entonces se le agrega el perejil a que se integre aproximadamente medio minuto, y esto se incorpora a la salsa.

(Para pescado o carne cocidos)

Salsa de Champiñón

Ingredientes:

1 taza de salsa Bechamel (ver receta 719)
1/2 taza de champiñones
1 cda de mantequilla

Preparación:

Se pelan los champiñones y con una cucharita se les quita la parte rugosa interna del mismo, se filetea delgado.

Se fríe en mantequilla unos cinco minutos a fuego medio y se rectifica el sazón.

Se agrega a la salsa Bechamel.

Nota: el champiñón nunca se lava ya que absorbe agua y a la hora de cocinarse, toma un color oscuro o negro.

24

Salsa de Apio

Ingredientes:

1 taza de salsa Bechamel (ver receta 19)
1 tallo de apio
1 cda de mantequilla

Preparación:

Se corta el apio en diagonal (alargado). Se saltea en mantequilla por cinco minutos a que quede crocante, se le agrega la bechamel y se rectifica el sazón.

25

Mayonesa Básica

Ingredientes:

2 yemas de huevo
2 cda de mostaza de dijon
2 tazas de aceite
2 cdas de vinagre blanco
1 cda de agua hirviendo
1/2 cda de sal
1/4 cda de pimienta blanca

Preparación:

En un bowl de cristal o madera (aluminio oxidada), se ponen las yemas y se batien.

Se le agrega la mostaza y la sal batiendo durante 5 min, una vez integrado se deja caer en hilo una taza de aceite sin dejar de batir, más o menos, se agrega poco a poco el vinagre y después la otra taza de aceite.

Una vez incorporados los ingredientes deben de pasar 15 minutos de batido aproximadamente.

Continúa a la vuelta 

26

Tártara

Ingredientes:

- 1 taza de mayonesa (ver receta 26)
- 1 cda de perejil
- 1 cda de pepinillo ácido
- 1 cda de alcaparra
- 1 cda de mostaza de Dijon
- 2 cdas de jugo de limón

Preparación:

La taza de mayonesa, el perejil, pepinillo, alcaparra en brounause se revuelven, luego se agrega mostaza y jugo de limón. Se mezclan todos los ingredientes.

(Para toda clase de pescados y mariscos fritos o a la plancha)

Alioli

Ingredientes:

- 1 taza de mayonesa (ver receta 26)
- 2 dientes de ajo
- 2 cdas de jugo de limón

Preparación:

La taza de mayonesa, el ajo en brounause y jugo de limón. Se mezclan.

(Para Pescado cocido)

Se agregan despacio las dos cucharadas de agua hirviendo sin dejar de batir, la sal la pimienta y se continúa batiendo de 5 a 8 minutos.

Consistencia espesa.

Nota:

Si se empieza a cortar hay que poner agua hirviendo rapidísimo y batir, en caso de no corregirse poner dos gotas de jugo de limón.

Con el agua se le puede poner una cucharadita de miel de colmena.

Si la mayonesa se hace en batidora, deben de respetarse los mismos tiempos.

Curry

Ingredientes:

1 taza de mayonesa (ver receta 26)

$\frac{3}{4}$ cda de curry en polvo

$\frac{1}{4}$ cda nuez moscada

Preparación:

A la mayonesa se le incorpora el curry y la nuez moscada, mezclándose.

(Para huevos, pollo, mariscos y verduras)

29

Aderezo Ruso

Ingredientes:

1 taza de mayonesa (ver receta 26)

2 cdas de rábano rallado

2 cdas de catsup

1 cdita de cebolla cambray

$\frac{1}{4}$ crema ácida

Preparación:

Se incorporan todos los ingredientes y se decoran con caviar.

Se puede servir con una ensalada con bastones de zanahorias, apio, pepinos a los lados.

(Para pescado frito, áspic de pescado y mariscos)

30

Aderezo Roquefort

Ingredientes:

1 taza de mayonesa (ver receta 26)

2 cdas de queso Roquefort molido

1 cda de salsa inglesa

Preparación:

Se incorporan todos los ingredientes.

Se puede servir con una ensalada con bastones de zanahorias, apio, pepinos a los lados.

31

Salsa a las Finas Hierbas

Ingredientes:

- 1 taza de mayonesa (ver receta 26)
- 1 cda estragón picado
- 1 cda de cebollinos picados
- 1 cda de binojo picado
- 1 cda de albahaca picada

Preparación:

A la taza de mayonesa, se le agrega el estragón, los cebollines, el binojo y la albahaca en brounause y se mezcla bien.

Mikado

Ingredientes:

- 1 taza de mayonesa (ver receta 26)
- 1/2 taza de crema batida
- 1/4 taza de gajos de mandarina sin piel

Preparación:

A la mayonesa se le incorpora la crema batida.

A los gajos se les quita la piel, se pican un poco y se agregan mezclándose.

Salsa de Mantequilla

(Roja y Blanca)

Ingredientes:

- 1/2 taza de vino tinto
- 4 cebollitas cambray
- 1/2 taza de crema
- 1/4 kg mantequilla
- 1 cda de hierbas aromáticas
- sal y pimienta
- 1 pimiento morrón de lata

Preparación:

Se pone a hervir el vino tinto con las cebollitas en rebanadas a fuego bajo de cuatro a cinco minutos. Se le agrega el pimiento morrón licuado, se bate. Se incorpora la crema a cucharadas batiéndose hasta completar la media taza. Se le agrega un cuarto de mantequilla completo batiendo ligeramente. Se le agregan las hierbas aromáticas se sazona con sal y pimienta. La salsa de mantequilla una vez preparada no debe hervir. La salsa de mantequilla blanca se hace de la misma manera pero se sustituye el vino tinto por vino blanco y se elimina el pimiento morrón. Se utiliza mucho para pescados.

Salsa Española

Ingredientes:

2 cdas de mantequilla
1 zanahoria
1 cebolla
1 tallo de apio
1 lonja de tocino
2 tazas de fondo de res
3 cdas puré de tomate
1/2 t~~z~~ de champiñones
1 hoja de laurel
3 ramitas de perejil
2 cdas de Beurre Manie
sal y pimienta

Preparación:

Se derrite la mantequilla incorporándose en brounouse de zanahoria, cebolla, apio y tocino friendo hasta que el tocino este completamente dorado (crujiente a fuego medio alto), se incorpora el fondo de res y se deja hirviendo durante 15 minutos.

Continúa a la vuelta 

35

Salsa Robert

Ingredientes:

2 cdas de mantequilla
1 cebolla chica
3 cdas vinagre de vino
1/2 taza de vino tinto
2 tazas de fondo de res
2 cdas Beurre Manie
1 cda de mostaza de Dijon
1 cda de miel
1 cda de perejil picado
sal y pimienta

Preparación:

Se derrite la mantequilla y se acitrona la cebolla en brounouse.

Una vez acitronada se le agrega el vino tinto y el vinagre, se sube la llama al máximo cuando empieza a hervir se baja la flama al mínimo llevándose a reducción.

Continúa a la vuelta 

36

Salsa Bordalaise

Ingredientes:

2 cdas de mantequilla
3 cebollas cambray
3/4 tazas vino tinto
2 tazas de fondo de res
2 cdas Beurre Manie
1 cda jugo de limón
1 cda perejil picado
1 cda de estragón picado
pizca de tomillo
sal y pimienta

Preparación:

Se derrite la mantequilla, agregando las cebollitas cambray en brounouse, acitronándose durante cuatro minutos.

Se le incorporan el vino tinto, se sube la llama al máximo y cuando empieza a hervir se baja la flama al mínimo llevándose a reducción a que quede la mitad del líquido (por ejemplo 1 litro de fondo

Continúa a la vuelta 

37

Se le agregan los champiñones pelados y fileteados, el laurel y el perejil en brounause, dejando hervir otros 15 min.

Pasado ese tiempo se le agrega el Beurr Manie (mantequilla derretida a fuego y harina batida en frío), se bate dejando hervir otros 5 minutos.

Al gusto se puede colorar o no.

Consistencia crema espesa.

(Para carnes y aves)

Ya reducido se le agregan las dos tazas de fondo, se sube la flama a hervor y se baja a $\frac{3}{4}$ hirviéndose durante quince minutos.

Se prepara el Beur Manie (Mantequilla derretida a fuego y harina batida en frío), se integra batiendo bien, dándosele un toque de sal y pimienta.

Se deja hervir cinco minutos a espesar agregándole la mostaza de Dijon y la miel, mezclando un minuto.

Se retira del fuego se cuela y se le agrega el perejil finamente picado.

Para el fondo de res se puede utilizar el caldo de res de Cambells.

(Para carnes, aves y pastas)

de ave $\frac{1}{2}$ litro) una vez reducido se le agregan las dos tazas de fondo de res, el perejil, estragón y la pizca de tomillo.

Se vuelve a subir la flama a fuego alto durante 5 min.

En lo que hierve se prepara el Beurre Manie (mantequilla derretida a fuego y harina batida en frío).

Pasados los 5 min se le agrega el BM a la cacerola batiéndose a que espese dejándose unos cinco minutos más para colarse retirando del fuego y pasándolo a otra cacerola en donde se le agregan la gotas de jugo de limón.

Para el fondo de res se puede utilizar el caldo de res de Campbells.

(Para carnes, aves y pastas)

Fondo Obscuro de Res

Ingredientes:

3 kg retazo de carne y hueso
5 l de agua
800 g de zanahoria
600 g de cebolla
500 g de poro
500 g de apio
50 g de perejil en rama
1 Bouquet Garnie con:
6 granos de pimienta gorda
6 hojas de laurel
2 ramas de tomillo
2 ramas de mejorana
3 clavos
manta de cielo

Preparación:

Dorar en el horno los huesos de res por media hora. Agregar la zanahoria, cebolla, poro, apio y dejar sudar. Pasar a una olla grande, agregar el ajo y el B.G.

Hervir por 6 hrs a fuego bajo. Espumar, desengrasar y colar en manta. Enfriar y desengrasar frío. Refrigerar.

38

Fondo Claro de Ave

Ingredientes:

1 kg retazo de pollo (huesos, piel y despojos)
250 g de cebolla
600 g de zanahoria
200 g de apio
150 g de poro
80 g de perejil en rama
1 cabeza de ajo
3 l de agua
1 Bouquet Garnie con:
6 granos de pimienta gorda
6 hojas de laurel
2 ramas de tomillo
2 ramas de mejorana
3 clavos
manta de cielo

Preparación:

Lavar el retazo de pollo, pasar a una olla grande, añadir agua, agregar la zanahoria, poro, apio, ajo y el B.G. Hervir por 6 hrs a fuego bajo, espumar, desengrasar frecuentemente, colar en manta de cielo. Dejar enfriar ayudándose en un baño de agua fría, moviendo constantemente. Refrigerar.

39

Fondo de Cocina

Ingredientes:

2 piezas de pescado (cabeza, cola y espinas)
50 g de mantequilla
100 g de cebolla
200 g de poro
300 g de zanahorias
8 dientes de ajo
350 ml de vino blanco
1 Bouquet Garnie con:
6 granos de pimienta gorda
6 hojas de laurel
2 ramas de tomillo
2 ramas de mejorana
3 clavos
3 l de agua
manta de cielo

Preparación:

Con la mantequilla se hacen sudar las espinas, cabeza y cola de pescado. Deglazar (retirar lo que queda pegado en la olla con una palita de madera. El vino afloja todo lo pegado). Con vino blanco, jugo de agua y sazonar. Ebullición por 30 min. Espumar (retirar la nata con una espumadera) y desengrasar. Colar con manta de cielo; enfriar y refrigerar.

40

Salsa a la Mostaza

Ingredientes:

2 cdas mantequilla
1 cda harina
2 tazas de fondo de res (ver receta 94)
2 tazas de perejil picado
2 cdas de mostaza Dijon
1/4 crema espesa
sal y pimienta

Preparación:

Se prepara un roux (mantequilla y harina derretida batida a fuego), una vez armado se le agregan las dos tazas de fondo de ave batiendo.

Incorporamos el perejil picado, sal y pimienta, se deja hervir durante diez minutos a fuego bajo.

Agregamos la mostaza de dijon, se mezcla retirando del fuego y ligamos con un cuarto de crema espesa poniéndola de cucharada en cucharada para evitar que se corte.

Salsa Lyonnaise

Ingredientes:

2 tazas de fondo de res (ver receta 38)
2 cdas de Beurre Manie
1 cda mantequilla
1 cebolla
1 diente de ajo
sal y pimienta

Preparación:

Carnes

Se hierven las dos tazas de fondo de res.

Aparte la cebolla en brounause se acitrona en mantequilla. Se le agrega el fondo y se hierve durante 15 minutos.

Se le agrega el Beurre Manie (mantequilla derretida a fuego y harina batida en frío), se deja hervir otros 5 min.

Se sazona y se cuela.

Salsa al Azafrán

Ingredientes:

2 tazas de fondo de ave (ver receta 39)
2 cdas Beurre Manie
1 diente de ajo
1/2 cda cilantro picado
1/2 cda azafrán
1/2 taza de crema
sal y pimienta

Preparación:

Se calientan las dos tazas de fondo de ave, en hervor se le agregan las dos cucharadas del Beurr Manie y se bate.

Una vez mezclado sin grumos se le incorpora el ajo y el cilantro en brounause y se le agrega la media cucharada de azafrán en pistilo dejándose hervir durante 10 minutos a fuego bajo.

Se sazona con sal y pimienta.

Se retira del fuego y se liga con la crema poco a poco batiendo.



Caldos
Cremas
Sopas

Contenido

44. Caldo tlalpeño
45. Caldo hindú
46. Caldo de queso
47. Crema de frijol
48. Caldo de pescado
49. Crema de aguacate y pepino
50. Crema de poblano
51. Crema de palmito
52. Crema de cilantro y elote
53. Crema de pistache
54. Crema poblana con espinacas
55. Crema de nuez
56. Crema de aguacate
57. Crema de champiñones
58. Crema de espárgos
59. Sopa aguada
60. Sopa de papa
61. Sopa de espinacas
62. Sopa de champiñones

63. Sopa de manzana
64. Sopa de calabacitas ralladas
65. Sopa de tortilla
66. Sopa de aguacate y jamón
67. Sopa de garbanzos y espinacas
68. Sopa tarasca
69. Sopa de poro
70. Sopa de papa con rajas y chile poblano
71. Sopa de frijol
72. Sopa de tortilla (segunda opción)
73. Sopa de camarón
74. Sopa de elote con rajas
75. Sopa de flor de calabaza
76. Sopa de cebolla
77. Sopa de cebolla a la francesa
78. Sopa de poro (segunda opción)
79. Sopa de elote con rajas
(segunda opción)

Caldo Tlalpeño

Ingredientes:

125 g de garbanzo
pollo
cebollas
limones
dientes de ajos grandes
rama de epazote
sal y aguacate al gusto

Preparación:

El pollo limpio y cortado en piezas se pone a cocer en suficiente agua con el garbanzo remojado.

Se le agregan los dientes de ajos, cebolla y sal. Ya que éste cocido el pollo se le agrega los chipotles crudos cortados en tiras y el epazote, cuando el pollo ya está suave se retira del fuego.

Para servirse se le agrega el jugo de limón al gusto, sirviendo en cada plato con unas tiras de aguacate.

44

Caldo Hindú

Ingredientes:

consomé de pollo
arroz
polvo de curry (poco menos de 1 cdita
no copeteada para 1 l)

Preparación:

Lavar el arroz hasta que el agua salga clara, remojarlo en agua hirviendo 5 minutos.

Cuando el consomé está hirviendo, se pone el arroz y se aumenta el curry.

Se cocina a fuego lento 15 minutos.

45

Caldo de Queso

Ingredientes:

5 tazas de caldo de pollo
1 taza de queso chihuahua cortado en cubitos
2 papas peladas y cortada en cuadritos
2 jitomates pelados y picados
2 cda cafeteras de cebolla picada
chiles cuaresmeños en rajas
aceite para freír
sal y pimienta

Preparación:

En una cazuela fría las papas, la cebolla, los jitomates y las rajas del chile cuaresmeño.

Vierta el caldo en la olla, añada sal y pimienta y dejar hervir hasta que las papas estén bien cocidas

Agregue el queso cortado en cubitos.

Se sirve en cuanto empiece a derretirse.

46

Crema de Frijol

Ingredientes:

2 tazas de frijol cocido
 1/2 taza de puré de tomate
 1 l de agua
 consomé al gusto
 pizca de orégano
 tortillas en tiritas fritas
 crema al gusto

Preparación:

Se pone en la licuadora, el agua, los frijoles, el consomé y el orégano, en una cacerola se fríe el puré y se le agrega lo licuado se deja por 10 minutos hervir, aparte se fríe las tortillas se sirve la sopa con un puñito de fritas y crema.

Si se desea se le puede agregar una cucharita de chipotle molido.

Caldo de Pescado

Ingredientes:

cabeza grande de guachinango o róbalo
 3 dientes de ajo
 8 pimientos
 1 pedazo de cebolla
 2 l de agua
 3 zanahorias chicas
 3 papas chicas
 unas ramas de perejil

Para adornar al servir:
 manojo chico de cilantro
 chiles serranos
 1 cebolla chica
 4 limones

Preparación:

En 2 l de agua hirviendo se pone la cabeza de pescado que esté bien lavada, ajos y un pedazo de cebolla, cilantro y pimientos al gusto y se deja hervir hasta

Crema de Aguacate y Pepino

Ingredientes:

aguacates (maduros)
 pepino
 limón
 l. de caldo de pollo
 cdas. de aceite de oliva virgen
 1 docenas de aceitunas negras s/h
 salsa tabasco
 eneldo
 sal y pimienta

Preparación:

Pelar el aguacate y cortar en cuadrillos. Poner el pepino en un bowl y machacar con un tenedor. Una vez hecha la pasta, añadir los trozos de aguacate, el zumo de limón, el aceite y las gotas (2 ó 3) de tabasco. Machacar de nuevo con el tenedor hasta que todo se mezcle.

Añadir el caldo y remover hasta que se quede todo muy bien mezclado. Picar las aceitunas y el eneldo y añadirlo todo a la crema. Revolver muy bien.

Servir con un poquito de yogur natural vertido encima y una hoja de eneldo.

Crema de Poblano

Ingredientes:

1/2 cebolla en trozos
100 g de queso panela en cuadritos opcional
300 g de queso manchego rallado
6 chiles poblanos asados, pelados y desvenados
2 dientes de ajo en trozos
2 cdas de consomé granulado de pollo
1 l de leche
1 cda de aceite
100 gr de queso panela en cuadritos (opcional)

Preparación:

En un sartén se calienta el aceite, acitronar la cebolla y el ajo.

Agregue los chiles partidos y reserve uno para el adorno. Sazone con el consomé, licue todo con la leche y el queso, póngalo a fuego lento durante 3 minutos.

Sirva bien caliente.

El chile poblano restante, córtelo e rajitas y agréguelo a la crema. Sirva con crutones de pan bimbo de queso.

50

que se desprenda la carne de los huesos.

Se cuele el caldo y se reserva.

La papa y la zanahoria se parten en cuadritos en crudo y se frien en poco aceite, se le agrega el caldo la carne desmenuzada.

Se sazona otra vez con sal y se deja hervir hasta que se cosan las verduras.

Se sirve con el cilantro finalmente picado lo mismo que la cebolla y el chile serrano y se adorna con una rebanadita de limón.

Crema de Palmito

Ingredientes:

palmito
leche clavel
leche pasteurizada
mantequilla
cebolla, sal y pimienta al gusto

Preparación:

El palmito recién troceado se vacía en agua caliente y se deja cocer sin sal.

Cuando ya está cocido se licua con la leche clavel y la leche pasteurizada.

En un cazo se pone un poco de mantequilla y se sofríe con un poco de cebolla.

Y ahí se vierte el Palmito licuado se le pone a sal y pimienta.

51

Crema de cilantro y elote

Ingredientes:

- 1½ tazas de granitos d elote precocidos
- 1½ cdas de fécula de maíz
- 2 cdas de mantequilla
- 2 tazas de hojas de cilantro lavadas y desinfectadas
- 3 cubitos de sazónador sabor cebolla y ajo
- 1 lata de leche evaporada
- 2 tazas de agua
- 2 cubos de concentrado de pollo
- 1 lata de media crema

Preparación:

Calentar la mantequilla, agregar los granitos de elote con el cilantro, espolvorear los cubitos sazonadores y cocinar por 5 minutos.

Licuar la leche evaporada con el elote, la fécula de maíz previamente disuelta en el agua y los cubos de concentrados de pollo. Colar la mezcla anterior y cocinarla por 10 minutos hasta que espese.

Retirar el fuego, agregar la media crema; incorporar muy bien y servir. si se desea, decorar con granitos de elote y cilantro picado.

Crema de Pistache

Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo
- 1½ taza de consomé de pollo
- ¼ kg de pistaches limpios
- 250 ml de crema
- 2 yemas
- ½ barra de mantequilla sal y pimienta

Preparación:

Se pone a cocer las pechugas de pollo. Una vez que éste listo, se muele en la licuadora las dos pechugas desmenuzadas, con dos tazas del consomé y aproximadamente 2/3 de los pistaches.

Se pone esta mezcla al fuego con el resto del consomé, se rectifica la sal y se agrega las dos yemas que se habrán desleído antes en un poco de la crema de pistache, por último los 250 ml de crema y el resto de los pistaches troceados.

Crema poblana con espinacas

Ingredientes:

- 190 g de queso crema
- 2 tazas de rajas poblanas
- 1 taza de leche
- 3 tazas de caldo de pollo
- ¼ taza de cebolla
- 1 pieza de ajo finamente picado
- 4 tazas de espinacas lavadas y desinfectadas
- 2 cdas de mantequilla
- 1 pizca de sal y pimienta

Preparación:

Licuar el queso crema con la leche. Calentar en un sartén la mantequilla y freír el ajo con la cebolla y posteriormente agregar las espinacas a que suavicen.

Vaciar al sartén la mezcla del licuado y calentar hasta que salga el hervor.

Sazonar con sal y pimienta y se sirve.

Crema de Nuez

Ingredientes:

1 lata de leche evaporada
2 tazas de caldo de pollo (500 ml)
2 paquetes de queso crema (190 gr c/u)
2 tazas de nuez, frita con un poco de aceite
1½ cdas de consomé de pollo en polvo

Preparación:

Se licua todos los ingredientes.

Calienta en una olla durante 10 minutos o hasta que espese ligeramente. Ofrecer con crotones.

55

Crema de Aguacate

Ingredientes:

3 tortillas cortadas en tiritas delgadas
1 tazas de queso chihuahua
1 aguacate grande
1½ l de caldo de pollo
¼ l de crema Alpura
sal y pimienta al gusto

Preparación:

Licuar la crema con el aguacate.

Cortar las tortillas en tiritas delgadas y freírlas
Incorporar el caldo de pollo, sal y pimienta.

Al momento de servir adornar con las tiritas de
tortilla y el aguacate en cuadritos.

56

Crema de Champiñones

Ingredientes:

½ kg de champiñones
1 taza de crema de leche de vaca
2 tazas de caldo de pollo
4 dientes de ajo
1 pieza de cebolla blanca
1 pieza de poro
aceite de oliva extra virgen al gusto
perejil liso fresco al gusto
sal al gusto

Preparación:

Picar los champiñones, la cebolla, el poro (solo lo blanco) y el ajo, acitronar un par de minutos en un sartén con aceite de oliva hasta que todo esté suave. Añadir el caldo de pollo y cocer tapado a lumbre bajita durante 20 min.

Dejar enfriar un poco, licuar la mezcla y pasarla por un colador. Calentar nuevamente, agregar la crema y sazonar con sal al gusto. Dejar calentar hasta que suelte el primer hervor.

Servir caliente, decorar con perejil picado.

57

Crema de Espárragos

Ingredientes:

1½ tazas de leche de vaca
1 taza de caldo de pollo
1 diente de ajo
200 gr de espárragos frescos
2 cdas de harina de trigo
1 pizca de nuez moscada
sal y pimienta negra molida

Preparación:

Cortar las puntas de los brotes, removiendo la parte fibrosa y dura del rabo de los espárragos.

Cocer a vapor la parte media y las puntas de los espárragos en agua con hielo para evitar que se sigan cocinando y reservarlas.

Moler en la licuadora las parte medias ya cocidas con el caldo de pollo y el ajo pelado.

En un sartén hondo, freír un poco de harina, mo-

Sopa Aguada

Ingredientes:

2 chorizos rebanados
4 rebanadas de tocino picado
1 poro picado
1 taza de calabacitas picadas
1 taza de zanahoria en cuadritos
1 taza de chícharos
2 taza de espinacas crudas picadas
3 jitomates asados
1 ajo asado
1 trozo de cebolla asada
6 tazas de caldo de pollo
6 tazas de pasta corta
8 rebanadas de pan francés tostado
2 cuadros de caldo de pollo sazonado
queso parmesano rallado al gusto

Preparación:

Se fríe el tocino hasta que esté crujiente, se reserva en la misma grasa que se fríe un poco y el resto de la verdura hasta que estén doradas, agregue el jitomate, ajo y cebolla. Se licúa y se agrega el caldo hasta que hierva. Al final se agrega la pasta y se espera a que se cueza. Se acompaña con pan y queso.

Sopa de Papa

Ingredientes:

3 papas grandes
1 huevo
4 tazas de agua caliente
4 cdas soperas de recaldo o caldillo de tomate
1 cdita de consomé de pollo
1 cdita de sal
crema al gusto

Preparación:

Las papas se lavan, se pelan y se parten en forma de papas a la francesa, se ponen a hervir en agua caliente, ya que estén blanditas se sazona y se les pone el recaldo, se dejan hervir durante 3 minutos.

Se bate un huevo en un plato con un tenedor y se le agrega la mezcla moviéndole con rapidez y quedan como hebritas el huevo.

Se sirve caliente con un cdita de crema al gusto.

ver constantemente con una cuchara para que no se quemé.

Agregar de inmediato los espárrago molidos, menear y sazonar con sal, pimienta y nuez moscada.

Añadir la leche y continuar meneando rápidamente. Al sotar el hervor bajar la lumbre y dejar hervir durante 5 min, mover con frecuencia.

Escurrir las puntas de los espárragos añadirlos al caldo, esperar 2 min para que se caliente, servir bien caliente acompañada de pan.

(4 personas)

Categorías: sopas, crema, caldos cocina diaria. Para diabéticos, colesterol elevado, para hipertensos, para bajar de peso .

Tiempo 230 minutos.

Sopa de Espinacas

Ingredientes:

- 1/2 racimo de espinacas frescas
- 1 lata de leche clavel
- 2 cdas de mantequilla
- 1 taza de cebolla

Preparación:

Las espinacas se lavan perfectamente, se corta el tallo, se licuan en crudo con un poco de leche.

Se pone la mantequilla en una cacerola al fuego se agrega las espinacas molidas y se dejan hervir a fuego lento, se sazona con sal y pimienta, se agrega la leche que esta hirviendo se deja 2 minutos más.

Cuando esta lista se le agrega la leche clavel y se retira del fuego, se sirve con pedacitos de pan frito con mantequilla.

Sopa de Champiñones

Ingredientes:

- champiñones limpios y fileteados
- 4 jitomates
- 1 chile cascabel (opcional)
- agua la necesaria
- sal y Knorr

Preparación:

Poner en una cacerola los champiñones con un poco de aceite para que se cocinen.

Al tiempo que se cocinen los champiñones, se ponen en la licuadora los jitomates con el chile cascabel, sal y pimienta.

En una cacerola en poco aceite se pone a sofreír lo licuado hasta que suelte el primer hervor, enseguida se pone un poco de Knorr y se mezcla despacio, se agrega los champiñones y se deja cocinar por 10 minutos más.

63

Sopa de Manzana

Ingredientes:

pulpa de manzana
mantequilla sin sal
crema agria
pimienta y sal

Preparación:

Se ponen todos los ingredientes en la licuadora para mezclarlos y se le agrega un poco de caldo de pollo.

Se pone a sazonar en un sartén de 5 a 10 minutos.

Se parten la manzanas de tal forma que quede como recipiente para la sopa, por lo que se debe quitar el relleno.

Una vez sazonada la sopa, se vacía dentro de la manzana y se tapa con la parte que se cortó.

64

Sopa de Calabacitas Ralladas

Ingredientes:

½ cebolla picada
½ kg de calabacita rallada
50 g de mantequilla
1 elote desgranado
5 tazas de caldo de pollo
1 taza de cilantro deshojado
1 taza de queso chihuahua picado
1 aguacate picado

Preparación:

Derretir la mantequilla.

Sancochar en ella la cebolla y los granos de elote hasta que estén transparentes.

A la hora de servir licuar el cilantro con un poco de agua y vaciar en la sopa.

65

Sopa de Tortilla

Ingredientes:

tortillas doradas
recaudo (jitomate, cebolla y ajo)
chile chipotle
caldo de res o de pollo
queso y aguacate

Preparación:

Las tortillas se parten en tirita y se doran.

Aparte se fríe el recaudo y ya que hirvió se le agrega el caldo con consomé y el chipotle y se deja hervir por 10 minutos y se sirve con un puñito de tortillas al caldo, con cuadritos de aguacate y queso.

Sopa de Aguacate y Jamón

Ingredientes:

4 tazas de caldo de pollo
2 tazas de jugo de jitomate
100 g de jamón
2 hojas de laurel
3 aguacate grandes
2 clavos de olor
1 aguacate picado en cubitos
2 cdas de jugo de limón
sal al gusto

Preparación:

En una olla se pone a calentar el caldo de pollo y se mezcla con el jugo de jitomate, el laurel, los clavos y la sal.

Cuando hierve se cuela y se pone en otra olla, se le añade los aguacates hechos puré y el jamón en cuadritos, se pone nuevamente al fuego y se deja hervir durante 5 minutos, por último se agrega el jugo de limón y se adornan con el aguacate picado.

66

Sopa de Garbanzos y Espinacas

Ingredientes:

300 g de garbanzos
300 g espinacas frescas
1½ cdita de paprika
1¼ de cebolla
5 dientes de ajo
3 tomates
2 hojas de laurel
aceite de oliva
sal y pimienta

Preparación:

Se remojan los garbanzos de agua durante 12 hrs. Cocemos los garbanzos 1½ de agua nueva junto con los tomates cortado a la mitad, el laurel, la cebolla, los dientes de ajo, la paprika, la sal y pimienta. Se pone a hervir durante 1¼ de hora aprox.

Una vez cocidos los garbanzos trituramos las ¾ partes con los tomates sin piel, el ajo y la cebolla y en una parte del caldo en cocción se va incorporando lo triturado a una olla.

Continúa a la vuelta 

67

Sopa Tarasca

Ingredientes:

1 taza de frijoles cocidos y licuados en su caldo
2 jitomates grande
1 trozo de cebolla
1 diente de ajo
3 tazas de caldo (pollo)
4 tortillas en tiritas fritas
2 chiles poblanos fritos y cortados en tiras
1 queso fresco
aceite para freír
sal y pimienta al gusto

Preparación:

Se asan y se pelan los jitomates, ajo y cebolla.

Se licuan y se frien los frijoles en su caldo, se sazona.

Freír las tortillas y el chile.

En cada plato colocar las tiras de tortilla y el chile, vierta la sopa y encima se espolvoréale queso.

68

Sopa de Poro

Ingredientes:

125 g de papa
20 g de margarina
2 rebanadas de pan (medio duro)
sal y pimienta al gusto

Preparación:

Corte un pedazo de poro, sin las hojas, lávelos bien y córtelos en dado grandes.

Se cuece un instante en una cacerola grande con un poco de mantequilla o margarina. Agregue una cucharada de agua.

Cubra y deje cocer a lumbre baja durante 2 ó 3 minutos.

Sopa de papa con Rajas con Chile Poblano

Ingredientes:

3 chiles poblanos pelados, desvenados y en rajas
4 papas grandes cortadas en cuadros medianos
jitomates cocidos
½ cebolla
caldo de pollo al gusto
queso molido al gusto

Preparación:

Acitronar y licuar la cebolla, se agregan la mezcla de rajas y papas hasta que se mezclen perfectamente. Se cuecen los jitomates y se licuan, se agregan a la mezcla de rajas y papas hasta que hiervan, se le añade el caldo en suficiente cantidad para que la mezcla se cueza y que quede como sopa caldosa, se agrega la sal necesaria.

Se sirve al gusto con queso.

Sopa de Frijol

Ingredientes:

2 tazas de frijol peruano cocido
2 tazas de caldo de frijol
1 taza de recaudo de jitomate y cebolla
2 cditas de aceite de oliva
2 cditas de consomé en polvo
100 g queso panela en cuadritos
1 aguacate en cuadritos
1 bolsa de fritos con limón y chile de sabritas

Preparación:

El recaudo se fríe en aceite de oliva, el frijol se muele en la licuadora con las dos tazas de caldo y se vacía sobre el recaudo, se agrega el consomé cuidando que no se pase de sal, se deja hervir para que se sazone, si se espese se puede agregar más caldo, debe tener consistencias de crema.

Para servir se ponen cuadritos de aguacate, de queso panela y los fritos.

71

Sopa de Tortilla

(Segunda opción)

Ingredientes:

tortillas costadas en tiritas
4 jitomates molidos
1/2 cebolla finamente picada
1/2 taza de queso rayado
1 diente de ajo
2 l de caldo de pollo
1 rama de perejil
4 chiles pasilla fritos
1 aguacate cortado en cuadritos
100 g de chicharrón (durito)
crema
sal y pimienta
aceite p/ freír

Preparación:

Freír las tiras de tortilla en aceite caliente y escurrirlas
Freír el jitomate molido con el ajo y la cebolla en 3 cditas de aceite.

Continúa a la vuelta 

72

Sopa de Camarón

Ingredientes:

300 g de camarón pacotilla
100 g de pasta, (de tu preferencia)
1/4 de cebolla picada
1/2 taza de vino blanco
1 1/2 cdas de consomé de pollo, en polvo
1 cda de aceite de oliva
6 tazas de agua
1 diente de ajo, picado
1 chile chipotle, picado
1 zanahoria pelada y cortada en cubos pequeños
3 jitomates cortados en pedazos

Preparación:

En una cacerola caliente el aceite, sofríe la cebolla y el ajo hasta que la cebolla éste transparente, agrega el chile, la zanahoria, los camarones y el vino.

Cocina hasta que el líquido se reduzca a la mitad.

Agregar los jitomates, el agua y el consomé, la pasta, se mezcla y cocinar a fuego medio, moviendo constantemente hasta que la pasta y la zanahoria esté bien cocidas.

73

Sopa de Elote con Rajas

Ingredientes:

1/4 taza de aceite de soya
4 tazas de grano de elote
2 tazas de cebollas picada
2 cdas de harina de soya
1 taza de crema

1 l de caldo de pollo o sazón vegetal sabor pollo
2 chiles poblanos asados y pelados en cuadritos
sal y pimienta al gusto

Preparación:

Se acitrona la cebolla, se agrega la harina y se fríe durante 5 minutos.

Se añade los granos de elote, crema, caldo de pollo, sal y pimienta, se cocinan durante 5 min y se deja enfriar un poco.

Se licuan los ingredientes, se vacía a la cacerola y se deja hervir durante 5 minutos. Se fríe las tiritas de tortilla hasta que doren se escurren en un papel absorbente. Se sirve la sopa con los cuadritos de chiles poblanos y las tiritas de tortilla.

Agregar el caldo, perejil y los dos chiles molidos y colados, sazonar con sal y pimienta y deja hervir a fuego lento durante 15 minutos.

Servir la sopa con tiras de tortilla, trozos de chile pasilla, aguacate, queso, durito y crema.

Sopa de Flor de Calabaza

Ingredientes:

1/2 kg de flor de calabaza cortada
1/2 de cebolla pequeño
50 g de mantequilla
2 elotes desgranados
5 tazas de caldo de pollo
1 taza de cilantro deshojado
1 taza de queso chihuahua en cuadritos
1 aguacate en cuadritos
2 dientes de ajos
2 jitomates

Preparación:

Desinfectar y lavar la flor de calabaza, quitar los troncos que están muy gruesos, se pueden usar los delgaditos y picar en trozos pequeños.

Se licua el jitomate y el ajo, sazonar en poco aceite, se agrega el caldo, hervir durante 15 min.

Incorporar la flor de calabaza y retirar de la lumbre cuando ya están suaves las calabacitas de la flor.

Continúa a la vuelta 

Sopa de Cebolla

Ingredientes:

1/4 l de crema fresca
1/2 taza de agua fría
1/2 taza de crema
1/2 taza de crema
50 g de mantequilla
3 cebollas grandes
2 chiles poblanos
3 cdas de harina

Preparación:

La cebolla se rebana delgada y se fríe en la mantequilla hasta que éste acitronada, pero que no se dore, moviendo constantemente, agréguese el caldo y dejar hervir 15 min. Si se desea se cuela y en seguida se le agrega la harina disuelta en media taza de agua fría.

Se vuelve a dejar hervir y se le agregan los chiles poblanos que están asados, desvenados, lavados y costados en cuadritos.

Se saca del fuego y por último se le agrega la crema y se revuelve. No se hierve porque se corta.

76

Sopa de cebolla a la Francesa

Ingredientes:

1 cebolla grandes
2 cdas de aceite de oliva
3 vasos de caldo vegetal natural o preparado con un cubito disuelto en la misma cantidad de agua caliente (1 l)
1 cda de hiervas aromáticas
1 cda de brandy
1 cda de extracto de levadura (opcional)
100 g de queso Gruyere
1 cda de mostaza
crotones caseros o pan de barra tostado untado con mantequilla
sal y pimienta al gusto

Preparación:

Pelar las cebollas en finísimas rodajas.

Calentar el aceite en un sartén y freír las cebollas hasta dorarlas.

Añadir el caldo, la hiervas, la levadura, el brandy y

Continúa a la vuelta 

77

Derretir la mantequilla, freír la cebolla y los granos de elote hasta que estén transparentes.

Licuar el cilantro con un poco de agua y vaciarlo a la sopa, se incorpora los granos de elote al caldo y se deja hirviendo unos 5 min.

Servir en trozos de queso y agnacate

Sopa de Poro

(Segunda opción)

Ingredientes:

3 papas cocidas
1 poro grande o dos medianos
1/2 taza de crema
50 g de mantequilla
100 g de queso chihuahua
sal la necesaria

Preparación:

El poro se rebana delgado y se fríe en la mantequilla hasta que esté transparente, se agrega el caldo con las papas licuadas y se deja hervir a fuego durante 10 a 15 minutos agregando la sal necesaria.

Se retira del fuego y para servirse se agrega la crema y el queso rallado

la mostaza, salpimentar y llevar a ebullición.

Tapar y dejar a fuego durante 15 minutos.

Servir con el pan o los crotones y el queso esparcido meter al horno con el grill encendido unos minutos para que se derrita bien el queso.

Se coloca en un bowl o en la sopera que vayamos a sacar a la mesa.

Sopa de Elote con Rajas

(Segunda opción)

Ingredientes:

1/4 pieza de cebollas mediana finamente picada
2 cdas de mantequilla
1 taza de queso Oaxaca en trocitos
1 taza de grano de elote precocido
3 chiles poblanos asados desvenados cortados en tiritas
1 cda de fécula e maíz
4 tazas de puré e jitomate
8 tazas de caldo de pollo natural
1 cdita de concentrado de pollo en polvo
sal y pimienta al gusto
190 g de queso crema

Preparación:

Acitronar con mantequilla, la cebolla y los granos de elote. Cuando estén transparentes añadir las rajas, el puré de jitomate y la fécula de maíz previamente disuelta en una cucharadita de agua. Sazonar el concentrado de pollo. A la mezcla anterior agregar el caldo de pollo y poner a cocer por 10 minutos. Incorporar el queso crema, agregar el queso Oaxaca y servir.

Antojitos



Contenido

80. Chiles polkos
81. Tacos de pescado al pastor
82. Taquitos de ensalada
83. Taquitos de tinga
84. Quesadilla de garbanzo
85. Tostadas de pollo al chipotle
86. Vegetales t mpura
87. Botana de surimi
88. Empanadas de bacalao
89. Crepas poblanas
90. Quesadillas de carne
91. Botana de jamón endiabado
92. Bistec de res con curry
93. Huevo verde
94. Revoltillo de chile cascabel
95. Tacubas
96. Guiso boracho
97. Cena rioverdense
98. Huevos estrellados con salsa de chorizo
99. Revoltillo de tomatillo en salsa verde

Chiles Polkos

Ingredientes:

16 chiles poblanos
1 lata grande de atún
1 cebolla mediana
1/2 l de vinagre
1/4 l de crema
1 lechuga
2 jitomates
2 zanahorias
aceite el necesario
orégano, pimienta y sal al gusto

Preparación:

Los chiles se asan, se desvenan y se lavan, se ponen en el vinagre y un poco de aceite durante media hora a fuego lento. Se le agrega la cebolla en rebanadas, zanahorias rebanadas y orégano. Pasado este tiempo se secan y se escurren. Los chiles se rellenan con la siguiente pasta: el atún se desmenuza o se muele, se le agrega la crema a formar una pasta y se sazona con sal y pimienta. Si se desea se puede agregar nuez picada. Los chiles ya rellenos se colocan en una charola sobre hojas de lechuga, se pueden bañar con crema y se adornan con los jitomates rebanados, la cebolla en vinagre y las zanahorias.

80

Tacos de Pescado al Pastor

Ingredientes:

10 chiles pasilla, sin venas, ni semillas
10 chiles guajillo, sin venas, ni semillas
1/2 taza de vinagre blanco
1/2 ajo pelado
1 pizca de cominos
3 clavos de olor
1 kg de filete de cazón
1 barra (90 g) de mantequilla
1 cebolla grande picada
1 taza de piña natural cortada en cubitos

Para servir: tortillas calientes, limones, salsa taquera, cilantro y cebolla picados
sal y pimienta al gusto

Preparación:

Cuezca los chiles en agua hirviendo hasta que estén suaves. Licúelos con un poco de agua, vinagre, ajo, sal, pimienta, cominos y clavos hasta que quede una salsa homogénea y espesa. Vierta esta salsa en una cacerola y cocine a fuego lento, moviendo constantemente hasta que empiece a hervir. Retire del fuego y deje que se enfríe.

81

Taquitos de Ensalada

Ingredientes:

1 lechuga romana u orejona (se escogen las hojas enteras)

Para el relleno:

200 g de jamón picado
1/2 taza de cilantro picado
1 taza de arándanos
1 taza de jitomate picado
100 g de queso en cubos pequeños
1/2 taza de aceitunas negras picadas
1/2 taza de aceitunas rellenas picadas
1/4 taza de nuez picada
1/4 taza almendra picada
1/2 taza de zanahoria rallada
sal y pimienta al gusto

Vinagreta:

1/3 taza de vinagre balsámico
1 cda de azúcar
1 cda de miel
1 cda de mostaza
2 cdas de yogurt natural

Continúa a la vuelta 

82

Entradas

Salsas

Caldos, Pastas, Sopas

Antojitos

Pastas

Ensaladas y
Guarniciones

Pescados y
Mariscos

Plato Fuerte

Cocina Internacional

Postres

Taquitos de Tinga

(Vaporizados)

Ingredientes:

1/2 kg de carnitas de puerco
1 kg de jitomate muy rojo
1/2 kg de cebolla
100 tortillas chicas hechas a mano
1 lata grande de chile chipotle
350 g de manteca de puerco
sal al gusto

Preparación:

En una cacerola se frie la cebolla finamente rebanada, cuando está acitronada o transparente se agrega el jitomate que estará también finamente picado.

Cuando suelte el jugo se agrega la carne deshebrada y por último el chile picado menudito, se sazona con sal y se deja hervir hasta que se consuma un poco el jugo.

Las tortillas se pasan por la manteca bien requemada, se les pone una cucharada de relleno, se doblan y se van acomodando en un traste con tapa para que vaporicen y se sirven calientes.

Quesadillas de Garbanzo

Ingredientes:

2 tazas de masa de maíz
1 taza de garbanzos
2 chiles anchos
1 taza de queso desmoronado
aceite o manteca para freír
1 taza de crema
sal y pimienta al gusto

Preparación:

Remoje, cueza y pele el garbanzo; remoje, desvene y licúe los chiles.

Mezcle los garbanzos y el chile licuados con la masa, añada sal y pimienta.

Forme tortillas pequeñas y ponga un poco de queso en el centro, doble como quesadillas y fríalas en aceite o manteca, sírvalas con crema, pueden acompañarse con ensalada o servirse sobre lechuga.

1/2 taza aceite de oliva
sal y pimienta al gusto

Preparación:

Se incorporan todos los ingredientes del relleno y se sazona con sal y pimienta.

Se incorporan todos los ingredientes de la vinagreta, en un platón se acomodan las hojas de lechuga rellenas y al final se agrega la vinagreta.

Salpimente los filetes, úntelos perfectamente con la salsa y colóquelos uno encima del otro dentro de un recipiente o bolsa de plástico tipo ziploc.

Dejarlos marinar dentro del refrigerador por lo menos 30 minutos. Después de este tiempo se sacan y se pican en trocitos.

Derrita la mantequilla en una sartén antiadherente, agregue la cebolla picada y los trocitos de pescado junto con el adobo del recipiente. Unos minutos antes de retirar la sartén del fuego incorpore la piña.

Sirva en tortillas calientes y acompañelo con limones, cilantro picado, cebolla picada y una salsa picosa para tacos.

Tostadas de Pollo al Chipotle

Ingredientes:

1 cebolla
aceite de oliva el necesario
2 dientes de ajo
1 pizca de orégano seco
3 chiles chipotle secos
150 g de queso doble crema
8 tostadas de maíz
1 pechuga de pollo
8 cdas de crema
3 jitomates cocidos y sin piel
sal al gusto

Preparación:

Hervir los chiles secos en agua durante 5 minutos, escurrir y moler en la licuadora junto con los jitomates.

El ajo y la cebolla se pican finamente y se acitronan en una sartén con un poco de aceite de oliva, se agrega el jitomate molido con los chipotles y se cuece durante 5 minutos.

Continúa a la vuelta 

85

Vegetales Tempura

Ingredientes:

250 g de brócoli fresco
250 g de ejotes
250 g de espárragos frescos
2 papas medianas, peladas y rebanadas
1 cebolla mediana
1 berenjena pequeña pelada y en trozos
1 taza de harina
2 cdas de maicena
1 taza de agua helada
1 yema
2 claras batidas
1/2 cdita de sal
aceite suficiente para freír
salsa tempura

Preparación:

Mezcle harina, maizena, sal. Haga un hueco en el centro de la mezcla de harina y agregue el agua con la yema.

Continúa a la vuelta 

86

Botana de Surimi

Ingredientes:

8 barritas de surimi
1 cebolla mediana
2 jitomates
cilantro al gusto
jugo de limón al gusto
mayonesa al gusto
tostadas

Preparación:

Se pica la cebolla y se desflema con el jugo de limón.

Se pica el surimi finito, los jitomates en cuadrillos y el cilantro también picado.

Se mezcla todo, se le agrega mayonesa al gusto y se prueba con sal y de limón.

Se sirve sobre tostaditas.

87

Agregar la pechuga de pollo cocida y deshebrada, se mezcla bien, luego se añade el orégano y se sazona con sal al gusto.

Se cocina por 10 minutos a fuego bajo.

Colocar el pollo sobre las tostadas, espolvorear con queso doble crema desmenuzado y poner una cucharada de crema en cada tostada.

Revuelva bien, por último agregue las claras batidas a punto de merengue.

Con esto se envuelven los vegetales y se fríen en aceite caliente de 2 a 3 minutos.

Se escurren y se sirven con salsa tempura.

Salsa tempura

Mezcle 1 taza de agua, 1/2 taza de salsa de soya, 1/4 taza de jerez eco, 1 cdita de azúcar y 1 cdita de consomé en polvo y caliente hasta que hierva.

Empanadas de Bacalao

Ingredientes:

1 kg de harina
 1/2 kg de manteca de puerco
 4 cditas de royal
 1 cdita de sal
 leche la necesaria
 3 yemas
 bacalao sobrante de navidad

Preparación:

Se acrema la manteca con la batidora, aparte se hace una fuente con harina, sal y royal.

En el centro se pone la manteca, las 3 yemas y se junta con las manos.

Se va agregando la leche necesaria para juntar los ingredientes, se palotea y se cortan los círculos que se rellenan con sobrantes de bacalao.

Se barnizan con huevo batido y se hornean.

Crepas Poblanas

Ingredientes:

18 crepas
1 pechuga cocida y deshuesada
4 chiles poblanos asados y desvenados cortados en rajas
3 cdas de cebolla picada
1 taza de crema
1 cda de consomé granulado de pollo
sal y pimienta al gusto
1/2 taza de leche
mantequilla la necesaria
150 g de queso manchego rallado
aceite (el necesario)

Preparación:

En una sartén caliente la mantequilla con un poco de aceite, acitrona la cebolla y el chile. Sazone con el consomé. Agregue la pechuga desmenuzada y mezcle; después añada la crema y tape, baje el fuego unos minutos. Rellene las crepas y acomódelas en los platos. Reserve un poco del relleno para luego licuarlo con la leche, se salpimenta y con esto bañe las crepas. Se cubren con el queso rallado y se hornean por 10 minutos para gratinar o hasta que estén bien calientes. Pueden también armarse en un refractario engrasado con mantequilla y calentar a la hora de servir.

89

Quesadillas de Carne

Ingredientes:

500 g de carne de res molida
cebolla picada en cuadritos
3 ramitas de cilantro picado
1 cdita de sal
1 cdita de comino molido
tortillas las necesarias
aceite para freír
lechuga, jitomate, cebolla, aguacate y crema al gusto

Preparación:

Se mezclan perfectamente la carne, cebolla, cilantro, sal y comino. Las tortillas se calientan y ya que están suaves se rellenan las quesadillas poniendo la carne en la mitad de la tortilla, dejando como 1 cm de la orilla sin carne y se aplana un poco con los dedos.

En una cacerola se pone aceite suficiente a calentar y se colocan las quesadillas, se voltean para que doren de los dos lados. Se sacan y se escurren sobre papel absorbente.

Se colocan en un platón, se abre y se les agrega la ensalada y crema al gusto.

90

Botana de Jamón Endiabado

Ingredientes:

1 vaso de queso con pimienta
1/2 taza de mayonesa
4 cdas de jamón endiabado
1 cdita de cebolla rallada
papas fritas o galletas saladas

Preparación:

Se mezclan bien todos los ingredientes en la batidora o con un tenedor, asegurándose que estén a temperatura ambiente, se sirven con papas fritas de bolsa o galletas saladas.

91

92

Bistec de Res con Curry

Ingredientes:

½ kg de bistec de res
 150 g de tomatillo verde
 1 chile serrano
 1 cdita de polvo de curry
 sal y pimienta al gusto
 opcional: 200 g de diversas verduras
 (papas, chayotes, calabacitas troceadas)
 agua la necesaria

Preparación:

Salpimentar la carne de res. Poner a cocer los tomates verdes con el chile y al molerlos agregar el curry.

Aparte ir friendo uno a uno cada bistec y se van colocando en cacerola,, cuando estén todos, agregar un poco de agua.

Tapar y cocinar hasta que estén suaves; aquí se pueden agregar trozos de verdura semicocida, luego añadir la salsa de tomate-curry y ajustar de sal y pimienta, seguir hirviendo hasta espesar.

93

Huevo Verde

Ingredientes:

4 huevos
 10 chiles serranos o 6 jalapeños
 ¼ de cebolla picada finamente
 1 diente de ajo
 ¼ de taza de aceite
 sal al gusto

Preparación:

Se licuan los chiles el ajo y la sal con poca agua; en una sartén, con el aceite, se fríe la cebolla, y se le agrega lo licuado; se incorporan los huevos batiéndolos hasta que se integren bien.

Están listos, cuando el aceite sale a la superficie.
(Para hacer taquitos con tortillas recién hechas)

94

Revoltillo de Chile Cascabel

Ingredientes:

8 chiles cascabel
 5 huevos
 3 cucharadas de manteca
 sal al gusto

Preparación:

Los chiles se limpian muy bien y se les quita el rabo, se sacan las semillas y el chile se hace pequeños pedacitos y se le da una ligera tostadita, teniendo mucho cuidado que no se quemé.

Por separado con la llama muy baja se tuestan dos cucharaditas de la semilla que se le sacó; la semilla una vez fría se muele en un molcajete; el chile para mayor comodidad se puede moler en una licuadora con un poco de agua (únicamente para que se muele, no debe de llevar agua de más); se revuelve con las semillas y la sal, y se pone a freír con la manteca de cerdo, y cuando está muy bien frito se le agregan los huevos y se está revolviendo constantemente hasta que el huevo esté medio cocido.

Jacubes

Ingredientes:

½ kg de jacubes tiernos y limpios
1 cebolla mediana picada
4 chiles guajillo
cominos al gusto
2 dientes de ajo
6 pimientas
4 clavos
¼ kg de camarón seco
sal al gusto

Preparación:

Los jacubes se pican en rebanadas de medio centímetro, se cuecen en agua con sal y se escurren.

El chile guajillo tostado, se licua con los ajos, las pimientas, cominos y los clavos.

Se frien los jacubes, y sin dejar de mover se le agrega la cebolla, se sofríe un poco y se le agrega el chile molido y se sazona con sal, se deja hervir un poco agregando los camarones.

95

Guiso Borracho

Ingredientes:

1 kg de pollo en piezas cocido con jitomate, cebolla y ajo. Reserve el caldo restante
1 kg de lomo de puerco cortado en rebanadas, primero frito y luego cocido en agua con hierbas de olor. Reserve el caldo restante
1 kg de cecina, cortada en pedazos, primero frita, y luego cocida únicamente en agua.
Reserve el caldo restante.
1 kg de chorizo frito y cortado en trozos
125 g de tocino picado
125 g de jamón picado
200 g de chayote
200 g de calabacita tierna
200 g de zanahoria
3 manzanas medianas
3 peras medianas
3 papas medianas
150 g de ejotes
6 rebanadas de piña
2 cebollas picadas
2 jitomates picados

Continúa a la vuelta 

96

Cena Rioverdense

Ingredientes:

Para las enchiladas:
1 kg de Masa para tortillas
2 chiles de color (remojados y molidos en molcajete)

Para el relleno de las enchiladas:
1 kg de papas
½ kg de zanahorias
1 lechuga o repollo
1 cebolla
chiles serranos en vinagre (al gusto)
1 queso para rallar
frijoles molidos secos (sin freír)
pollo cocido

Para la salsa:
6 jitomates
3 ajos
1 pizca de cominos
½ kg de manteca de cerdo

Continúa a la vuelta 

97

Huevos Estrellados con Salsa de Chorizo

Ingredientes:

Para la salsa:

1/4 de chorizo

1 diente de ajo

2 tomates guajillo

2 chiles serranos

Para los huevos:

2 tortillas de maíz

2 huevos

Para acompañar:

frijoles refritos y aguacate

agua, aceite y sal, lo necesario

Preparación:

Se ponen a cocer los chiles y el tomate; se muelen con el ajo, agua y sal. El chorizo se fríe, se le agrega lo licuado y rectificamos la sazón.

Continúa a la vuelta 

4 ajos grandes molidos con una cucharada de cominos y una tercera parte de pimienta

1/2 cda de orégano

2 hojas de laurel

325 ml de pulque

1 taza de vinagre de frutas

4 cdas de chile piquín en vinagre

Preparación:

Se pone en una olla grande 3 cdas de aceite a calentar, se fríe el tocino, el jamón, después la cebolla y el jitomate y las especias.

Ya que todo está frito, se coloca la verdura y la fruta a freír un poco; cuando están ya sancochados se vierten los 3 caldos (deberá de procurar que quede de cada una de las carnes mencionadas queden más dos litros de caldo de cada una) y se dejan hervir hasta que estén cocidas. Después se vierten los 325 ml de pulque.

Se licuan las 4 cdas de chile piquín con su vinagre y 2 cdas de azúcar y se agregan a la mezcla de caldos. Se puede agregar un poco de vino blanco para terminar de sazonar.

Finalmente se agrega el pollo, el lomo, la cecina y el chorizo, dejándose hervir un poco.

Preparación:

A un kg de masa se le agregan los chiles de color, previamente remojados y molidos en el molcajete, con un poco de sal.

Se revuelve muy bien con la masa y se hacen tortillitas de 7 cm de diámetro (salen aproximadamente 50 tortillitas de un kg de masa).

Previamente se cuecen las papas, las zanahorias y se pica la lechuga y cebolla finamente y se ralla el queso.

Se hará una salsa con los 6 jitomates cocidos y molidos en molcajete, con unos 3 ajos y una pizca de cominos; 1/2 kg de manteca de cerdo.

Las papas y las zanahorias ya cocidas y frías se rebanan no muy delgadas.

En un comal grande para enchiladas se pone un poco de manteca cuando está caliente y se fríen las tortillitas y cuando están abotagándose, rápidamente se van baciendo a la orilla del comal, y se le va poniendo una pizca de los frijoles molidos, otra de cebolla y un poco de queso rallado y un poco de la salsa de jitomate; al mismo tiempo se ponen a freír dos o tres rebanadas de papas con zanahoria y un poco de sal; se hacen a un lado las enchiladas y luego se pone el pollo a freír.

Cuando se está friendo se le agrega un poco de la salsa que se tiene para las enchiladas, luego las papas y

Continúa a la vuelta 

En otra sartén, freír las tortillas hasta que se doren.

Freír los huevos. Retirar al término deseado.

Montar los huevos en las tortillas y bañar con la salsa de chorizo, acompañe, con frijoles refritos y rebanadas de aguacate.

Revoltillo de Tomatillo en Salsa Verde

Ingredientes:

1/4 de tomatitos de bolsa

4 huevos

8 chiles verdes secos o chile piquín al gusto

3 cucharadas de manteca de cerdo

sal al gusto

Preparación:

El tomatito de bolsa, se pela y se lava y se pone a cocer o se asa; se muelen en un molcajete el chile con la sal.

Luego poco a poco se va moliendo el tomatito, se fríe muy bien en la manteca, se le agregan los huevos, se revuelve contantemente hasta que quede en su punto.

la zanahorias, arriba la lechuga o repollo por un lado y por último los chiles en vinagre.

La porción de enchiladas consta de alrededor de 8 piezas servidas con una pieza de pollo o un poco de pechuga.

Estas enchiladas se acostumbra a servir las, en lugar de pollo y zanahorias fritas, con patitas y orejas en vinagre o verduritas en vinagre.

Entradas

Salsas

Caldos, Pastas, Sopas

Antojitos

Pastas

Ensaladas y
Guarniciones

Pescados y
Mariscos

Plato Fuerte

Cocina Internacional

Postres

Pastas



Contenido

100. *Codito verde*
101. *Spaghetti con pollo*
102. *Tallarines con tocino y ciruela pasa*
103. *Codito con apio*
104. *Pasta rápida*
105. *Tallarín a la poblana*
106. *Pasta de camarón*
107. *Spaghetti tres quesos*
108. *Codito frío*

Codito Verde

Ingredientes:

250 g de codito
1/4 crema
1/2 cebolla, sal y pimienta al gusto
2 chiles poblanos grandes

Preparación:

Se cuece el codito en agua hirviendo con sal, cebolla y un poco de aceite para que no se pegue; una vez que esta listo se enjuaga y se escurre.

Se asan, se pelan y desvenan los chiles.

Se licuan los chiles con la crema, pimienta la gusto y sal, se fríe en un poco de aceite caliente hasta que hierva, se agrega el codito cocido y deja hervir todo junto mezclándolo constantemente

100

Spaghetti con Pollo

Ingredientes:

1 paquete de spaghetti
2 pechugas de pollo
3 zanahorias picadas
1 pimiento picado
1 cebolla picada
2 tazas de brócoli cocido
1 cda de mostaza
aceite de olivo
ajo picado
consomé al gusto
salsa de soya
jugo de naranja

Preparación:

Se fríe el ajo con la zanahoria y la cebolla, se pone aparte las pechugas, se parten en trozos pequeños y se fríen, se cuece la pasta y se incorpora la verdura y el pollo.

Se hace una salsa de soya, con el jugo de naranja y la mostaza se incorpora la mezcla. Al final se agrega el brócoli cocidos en pedazos.

101

Tallarines con Tocino y Ciruela Pasa

Ingredientes:

400 g de tallarines
100 g de almendra
80 g de ciruela si hueso picadas
50 g de manteca de cerdo
50 g de tocino dorado
4 champiñones fileteados
1 hoja de laurel
1 rama de tomillo
2 jitomates sin semilla
1/2 cebolla en medias luna
1/2 pimiento en tiras
agua y sal

Preparación:

Se cocen los tallarines con sal. En la manteca se fríe el pimiento, la cebolla y se agrega poca sal, se agregan los champiñones, el jitomate y las ciruelas, se pone el laurel y el tomillo, al final se agrega la crema y la pasta. Se sirve y decora con las almendras, el tocino y las hojas de hierba verde.

102

Sopa de codito con Apio

Ingredientes:

1 rama de apio finamente picado
2 zanahorias finamente picadas en cuadritos
1 paquete de pasta de codito chiquito
agua la necesaria
consomé al gusto
aceite para freír

Preparación:

Se fríe la zanahoria con el apio se agrega el consomé y la pasta se deja por 10 minutos hasta que se cueza.

Pasta Rápida

Ingredientes:

1 paquete de pasta al gusto
200 g de recortes de carnes frías
200 g de puré de tomate (1 paquete)
3 rebanadas de queso amarillo
sal y pimienta al gusto

Preparación:

En un sartén se cuece la pasta con un poco de sal y poquito aceite. Ya lista se escurre.

En otro sartén de teflón se doran las carnes frías en aceite de oliva.

El refractario se engrasa, la pasta se salpimenta, se revuelve con el puré y al carne frías todo se vacía en el refractario y por último el queso.

Se mete al horno de micro-hondas por 3 minutos.

Tallarines a la Poblana

Ingredientes:

1 kg de tallarines
2 cebollas rebanadas en ruedas
100 g de mantequilla
8 chiles poblanos asados desvenados y en rajitas
2 tazas de crema
200 g de queso Oaxaca deshebrado
200 g de queso Chihuahua

Preparación:

Se pone a cocer o tallarines con sal y pimienta, se escurren.

Se acritona la cebolla con mantequilla, se agregan los chiles, se fríen por 2 ó 3 minutos, se agrega la crema y el queso Oaxaca hasta que se derrita un poco el queso.

Se agregan los tallarines y espolvoreamos con el queso chihuahua.

Pasta de Camarón

Ingredientes:

1 paquete de pasta
1/2 kg de camarón fresco
aceite de oliva
albahaca
2 dientes de ajo
sazonador, sal y pimienta al gusto

Preparación:

Se cuece la pasta en agua con sal y un trozo de cebolla, hasta que esté suave, pero no se parta. Luego se escurre

En un sartén se vacía un poco de aceite de oliva, al que se integran la albahaca y el ajo muy finamente picado (es al gusto, pero se recomiendan máximo dos dientes), una vez que el ajo empieza a dorarse se agrega el sazón y posteriormente los camarones, estos se dejan un poco más hasta que se impregnan de sabor, se agrega la pasta y se revuelve bien, se deja un poco más, se apaga el fuego y se tapa para dejar reposar por unos momentos más y ya se encuentra listo para servirse.

106

Spaghetti Tres Quesos

Ingredientes:

600 g de spaghetti
250 g de queso manchego rallado
1 queso crema grande en trozos
150 g de queso roquefort desmenuzado
1 taza de crema espesa
1/2 cebolla picada
2 dientes de ajo finamente picado
1 barra de mantequilla
1/2 taza de leche

Preparación:

En agua hirviendo se cuece el spaghetti con la sal hasta que este al dente. Mientras, acitrona la tercera parte de la mantequilla, el ajo y la cebolla; agregue el queso crema y el roquefort. Reserve tres cucharadas del queso roquefort para el adorno. Mezcle y sazone con el consomé y la pimienta. Retire del fuego; agregue la leche, el queso manchego y licue. Ya listo el spaghetti drénelo muy bien y agréguele el resto de la mantequilla y la salsa. Incorpore y sirva adornando con el queso roquefort que reservó previamente. El refractario se engrasa, la pasta se salpimenta, se revuelve con el puré y las carnes frías, todo se vacía en el refractario y por último el queso. Se mete al horno de micro-ondas por 3 min.

107

Sopa de codito en frío

Preparación:

A los coditos cocidos se le agrega chile morrón picado de lata, aceitunas y chiles jalapeños y jamón, todo picado finamente, se revuelve con mayonesa que tendrá un poquito de vinagre de los jalapeños si se quiere se le pone crema.

108

Entradas

Salsas

Caldos, Pastas, Sopas

Antojitos

Pastas

Ensaladas y
Guarniciones

Pescados y
Mariscos

Plato Fuerte

Cocina Internacional

Postres

Ensaladas
y
Guarniciones



Contenido

109. Ensalada capri
110. Ensalada de manzana
111. Ensalada de nopales
112. Ensalada de surimi y berros
113. Ensalada verde
114. Ensalada de con y piña
115. Ensalada potosina de palmito y cabuchas
116. Ensalada de pollo y queso
117. Ensalada de lechuga y manzana verde
118. Ensalada de espinacas
119. Ensalada de betabel
120. Ensalada de papas
121. Ensalada de piña y pepino
122. Ensalada de pollo y pepino
123. Ensalada de cítricos y arándanos
124. Ensalada de naranjas
125. Ensalada de espinacas con queso y nuez
126. Ensalada de queso cottage

127. Ensalada de queso
128. Ensalada mediterránea
129. Ensalada de pacotilla
130. Ensalada agridulce
131. Ensalada de col
132. Ensalada verde con espinacas
133. Ensalada de palmito
134. Ensalada rusa
135. Ensalada de lechuga sorpresa
136. Arroz verde
137. Arroz verde con espinacas
138. Arroz tricolor
139. Budín de papas al horno
140. Calabazas con crema
141. Frijoles maneados
142. Huevos nevados
143. Tortitas de zanahoria
144. Tip número 2

Ensalada Capri

Ingredientes:

4 jitomates bola grandes
200 g de queso tipo manchego o mozzarella,
rebanado delgado
12 aceitunas negras, deshuesadas y rebanadas
8 hojas de albahaca fresca, picadas
sal y pimienta negra al gusto
2 cucharadas de vinagre balsámico
2 cucharadas de aceite de oliva

Preparación:

Con un cuchillo filoso rebana los jitomates en cuatro rodajas, intercala el queso y las aceitunas rebanadas con un poco de albahaca.

Pasa los jitomates apilados a una charola de horno y caliéntalos en el horno eléctrico por 3 min o hasta que el queso se dore.

Retira y sazona y baña con el aceite y el vinagre, sirve de inmediato.

109

Ensalada de Manzana

Ingredientes:

4 manzanas
1 taza de apio picado
1/2 taza de nueces
6 hoja de lechuga romanita
1/2 taza de mayonesa
el jugo de un limón
1/2 taza de requesón
1 pizca de chile piquín

Preparación:

Lavar y desinfecte las hojas de lechuga. Escurrirla.

Pele las manzanas, corte en cuadritos y rocíelas con jugo de limón.

Mezcle la mayonesa con el requesón.

Añada las nueces, el apio y las manzanas picados. Coloque sobre las hojas de lechuga.

Espolvoree con chile piquín.

110

Ensalada de Nopales

Ingredientes:

1 kg de nopales en cuadritos
1/2 cebolla
1 manojo pequeño de cilantro
sal al gusto

Preparación:

Se acitrona la cebolla, se le agregan los nopales en crudo y secos, y el cilantro previamente lavado.

Se mezcla y se pone sal al gusto, se tapa la cacerola en donde se están cociendo a fuego lento, de vez en cuando se menean hasta que desaparezca la baba que genera el nopal.

Se le retira al final el cilantro.

Se sirve en tostadas con frijoles o para acompañar en cualquier guisado.

111

Ensalada de Surimi y Berros

Ingredientes:

6 tazas de hojas de berros desinfectados
500 g de surimi rebanado
sal y pimienta al gusto
12 cucharas de aderezo francés light
3 limones (jugo)

Preparación:

Acomodar en platos los berros y el surimi.

Añadir sal y pimienta al gusto.

Mezclamos el aderezo francés con el jugo de limón,
y lo vertemos sobre la ensalada al momento de servir.

Ensalada Verde

Ingredientes:

1 repollo
250 g de chicharos
mayonesa

Preparación:

Se lava el repollo y se parte muy finamente, se coloca todo en una cacerola con tapa para cocerse a vapor, primero se pone a flama alta y segundos después se baja la flama a lo mínimo, se menea con una cuchara grande, cuando esté suave y transparente se retira del fuego.

Se pone en una ensaladera y se deja enfriar. Aparte cocer los chicharos y dejar enfriar.

Ya fríos los ingredientes se mezcla con 3 cucharas grandes de mayonesa.

Ensalada de Col y Piña

Ingredientes:

1 repollo de más o menos de 1 kg
1 lata de piña en almíbar (1 kg)
100 g de nuez limpia
¼ litro de crema fresca
2 cucharadas de mostaza
sal y pimienta al gusto

Preparación:

La col se parte en pedazos grandes y se pone en agua hirviendo con sal.

Ya cocida se le escurre el agua caliente y se pica, se deja enfriar y se revuelve.

Ensalada Potosina de Palmito y Cabuches

Ingredientes:

- 1 lata de palmito en trozos
- 1 lata de cabuches del altiplano
- 1 lechuga lavada y desinfectada
- 1 cebolla desfleada

Preparación:

Colocar todo en una fuente y rociar con vinagreta César.

La vinagreta César puede prepararse mezclando: aceite de oliva, vinagre, sal, pimienta, limón, un huevo, salsa inglesa o jugo Maggi y queso añejo.

115

Ensalada de Pollo y Queso

Ingredientes:

- 1 manzana
- 1 puño de pasas
- 1/2 pepino
- 1/2 pollo asado frito
- 125 g de queso manchego
- 4 tomates el sumo de medio limón

Salsa:

- 1 cuchara sopera de aceite
- 2 cucharas cafeteras de ketchup
- 1 cuchara sopera de mostaza
- sal y pimienta al gusto
- 1 yogurth natural

Preparación:

Pelar el pepino, quitar las semillas y cortar en dados.

De la misma forma también pelar la manzana y, rociarla con el zumo de limón y cortarla en cuadritos, el queso también cortarlo en cuadritos y el pollo en

Continúa a la vuelta 

116

Ensalada de lechuga y Manzana Verde

Ingredientes:

- 4 rejas de lechuga
- 1 pieza de manzana verde
- 4 cucharadas de queso permesano rallado
- 2 cucharadas de nuez
- 1/4 de taza de aceite de oliva
- 2 piezas de limón, el jugo
- sal y pimienta al gusto

Preparación:

Lavar y desinfectar la lechuga, colocar en un platón.

Cortar la manzana en rodajas y colocarlas sobre la lechuga.

Agregar el queso permesano y la nuez.

Para el aderezo, mezclar el aceite de oliva, el jugo de limón, sal y pimienta.

Rociar el aderezo sobre la ensalada y servir.

117

Ensalada de Espinacas

Ingredientes:

- 1 manojo de espinacas
- 2 huevos
- 1/2 cebolla morada rebanada finamente
- 1 taza de yogurt natural
- 2 cucharadas cafeteras de nueces picadas
- 2 cucharadas de soperas de aceite
sal y pimienta

Preparación:

Cueza los huevos, pélelos y píquelos.

Lave, desinfecte, escurra y pique las espinacas.

En una ensaladera mezcle las espinacas, la cebolla morada y agregue los huevos picados.

Bata el aceite con el yogurt y añada sal y pimienta.

Vierta el aderezo sobre la mezcla de espinacas y revuélvalo con cuidado. Ponga encima las nueces y refrigere antes de servir.

tiras más ó menos finas, los tomates en cuartos.
Poner todos estos ingredientes en una ensaladera y
mezclarlos, añadir las pasas.

En bowl batir todos los ingredientes de la salsa y
rociar la ensalada.

Ensalada de Betabel

Ingredientes:

- 4 betabeles cocidos, pelados y cortados en cuartos.
- 4 naranjas peladas y en rodajas
- 1/2 taza de queso Cotija desmenuzado
- 2 cucharadas de jugo de naranja
- 2 cucharadas de jugo de limón verde
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de concentrado de pollo granulado
- 1 taza de hojas frescas de cilantro
- 1 cebolla morada pequeña en rodajas

Preparación:

Para el aderezo, en un tazón pequeño combinar el jugo de naranja, jugo de limón, vinagre, aceite de oliva y el concentrado de pollo. Mezclar muy bien y refrigerar.

En un platón grande combinar los betabeles, las naranjas, el cilantro, la cebolla y el queso. Rociar el aderezo sobre la ensalada, mezclar bien y servir.

Ensalada de Papas

Ingredientes:

400 g papas
2 cucharadas vino blanco seco
hierbas finas (cebollín, perejil, cilantro), cortados
en pedazos pequeños

Vinagreta:

aceite de oliva
vinagre
sal y pimienta al gusto

Preparación:

Lavar muy bien las papas, cocer con todo y cascara de 20 a 25 minutos aproximadamente, checar que estén bien cocidas pero que no se deshagan.

Pelar cuando estén aún calientes y cortarlas en rebanadas.

Poner en una ensaladera y rociarlas de vino blanco tibio, la vinagreta y las hierbas finas.

Servir al momento.

120

Ensalada de Piña y Pepino

Ingredientes:

1/2 piña fresca, picada en cubos
2 pepinos grandes, sin semillas y en cubos
1/4 de taza de jugo de naranja
3 cucharas de menta fresca picada

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes.

Refrigerar durante una hora para que se impregnen los sabores.

Servir.

121

Ensalada de Pollo con Pepino

Ingredientes:

1/4 pieza de cebolla blanca
aceite de oliva extra virgen
1/2 pieza de pepino
2 jitomates
1/2 pieza de lechuga
1 pechuga de pollo
2 chiles serranos
sal

Preparación:

Desmenuzar la pechuga de pollo cocida. Picar la lechuga en tiras delgadas, cortar la cebolla en rodajas finas, el pepino en cubos pequeños, el jitomate y el chile finamente picado. Mezclar todo en un tazón y revolver bien con una cuchara de madera.

Sazonar con sal y agregar aceite de oliva al gusto y mezclar bien.

Servir como entrada o botana acompañado de tostadas o galletas saladas ó si prefiere como plato fuerte.

122

Ensalada de Cítricos y Arándanos

Ingredientes:

mezcla de lechugas (morada, francesa, romana, sangría, orejona)
1 naranja en gajos sin piel
1 mandarina
1 toronja en gajos sin piel
1 taza de arándanos

Vinagreta:

1 taza de aceite de oliva
100 ml de vinagre de arroz
1 cucharada de jengibre rallado
1 cucharada de jugo de limón
sal y pimienta
azúcar (poca)

Preparación:

Se mezclan todos los ingredientes de la vinagreta y el aceite se va agregando poco a poco. En un platón se acomodan las lechugas con los cítricos, se refrigera y antes de servir se le agrega la vinagreta.

Ensalada de Naranjas

Ingredientes:

1 lechuga francesa
200 g queso panela en rebanadas redondas
3 naranjas (gajos)
1/2 cebolla morada fileteada
1 taza de nueces tostadas y troceadas

Vinagreta:

3/4 de taza de aceite de oliva
1/4 de taza de vinagre blanco
3 cucharadas de albahaca finamente picada
sal y pimienta al gusto

Preparación:

En una ensaladera, mezclar la lechuga ligeramente troceada con las rebanadas de queso, los gajos de naranja, la cebolla y las nueces. Para preparar la vinagreta, mezclar el aceite de oliva, el vinagre, la albahaca, sazonar al gusto con sal y pimienta, batir hasta que los ingredientes se mezclen. Sirva la ensalada en porciones individuales y bañe al momento con la vinagreta.

Ensalada de Espinacas con Queso y Nuez

Ingredientes:

1/4 de taza de nuez
4 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
100 gr de tocino ó panceta
1 manojo de espinacas
1 gota de desinfectante de verdura
4 cucharadas de vinagre balsámico
2 piezas de durazno
75 gr de queso de cabra
2 cucharas de azúcar morena

Preparación:

Lavar las espinacas y ponerlas a remojar en agua con una gota de desinfectante al menos 5 min y cortarlas en tiras delgadas.

Colocar el queso de cabra en el congelador durante 10 min.

Cortar la panceta en trozos pequeños y dorar en una sartén sin aceite.

Ensalada de Queso Cottage

Ingredientes:

1 lechuga
4 ramitas de apio
2 zanahorias
2 mandarinas
1 cebolla morada
1/2 taza nuez picada
2 tazas de queso cottage

Vinagreta:

1 taza de jugo de mandarina natural
2 cucharas de aceite vegetal
1 cucharada de vinagre de vino blanco
1 limón (jugo)
sal y pimienta al gusto

Preparación:

Lavar y desinfectar la lechuga, cortar el apio en rebanadas, pelar la zanahoria y cortar en rodajas delgadas.

Continúa a la vuelta 

126

Ensalada de Queso

Ingredientes:

4 papas grandes cocidas y en cuadros
2 tomates partidos en gajos
1 lechuga (romana, escarola, sangría)
100 g de queso manchego en cubos

Aderezo:

2 cebollita picadas finamente (cambray)
3 cucharadas de aceite (olivo, aguacate, uva)
1 cucharada de vinagre
1 cucharada cafetera de mostaza
sal y pimienta al gusto

Preparación:

En una fuente de servir se acomoda la lechuga, las papas, tomate y queso. Se refrigera.

En un bowl se pone la mostaza, vinagre, cebolla, sal y pimienta, se mezclan bien los ingredientes y poco a poco el aceite.

Se alinea la ensalada.

127

En otra sartén tostar las nueces 3 o 4 minutos hasta que estén crujientes, pero no quemadas. Preparar una reducción de vinagre balsámico calentándolo en una sartén con el azúcar y cociendo sin dejar de revolver durante 4 o 5 minutos hasta que la mezcla esté espesa.

Colocar en un tazón y dejar enfriar. Agregar el aceite de oliva y revolver bien con un batidor de globo para emulsionar. Cortar el queso de cabra en rodajas.

Agregar las espinacas al tazón de la reducción de vinagre y mezclar bien con una cuchara de madera.

Colocar las espinacas en platos individuales, colocar sobre ellas las nueces, el tocino y las rodajas de queso de cabra. Adornar con rebanadas de durazno.

Servir en platos individuales.

Con un cuchillo retirar la piel de las mandarinas y cortar los gajos para que salgan sin membrana. Picar finamente la cebolla.

Para preparar la vinagreta:
Mezclar en un frasco el jugo de mandarina, aceite, vinagre, jugo de limón, sal y pimienta, agitar para mezclar los ingredientes, luego sirva.

Ensalada Mediterránea

Ingredientes:

- 1 lechuga italiana lavada y desinfectada
- 1 manojito de berro, lavado y desinfectado
- 2 zanahorias peladas y ralladas
- 1 taza de alfalfa germinada, lavada y desinfectada
- 100 g de queso manchego, cortado en tiras

Aderezo:

- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1/8 de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1/4 de taza de vinagre
- sal de ajo al gusto
- sal de cebolla al gusto
- 1/4 de cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de consomé granulado de pollo

Preparación:

Mezclar la lechuga, el berro, la zanahoria y la alfalfa. Después se baña con el aderezo. Para el aderezo licuar todos los ingredientes.

Ensalada de Pacotilla

Ingredientes:

- 300 g de camarón pacotilla cocido
- 2 tallos de apio picados
- 1/2 pimienta roja picado
- 1 cda de perejil picado
- 1 manzana roja sin corazón pelada y en trozos
- 1 cda de jugo de limón
- 1/2 taza de ejotes cocidos y en trozos
- 16 ramitos de brócoli cocidos al vapor
- 4 cdas de mayonesa
- 1 paquete chico de lechugas mixtas
- sal, pimienta blanca y paprika al gusto

Preparación:

Enjuagar los camarones, escurrirlos y secarlos con toalla de papel absorbente. En una ensaladera colocar los camarones, el apio, el pimienta, el perejil, la manzana, los ejotes y el brócoli. Aparte, combina la mayonesa y el jugo de limón, añadirlo a lo anterior. Mezclar con cuidado y sazonar con sal, pimienta y paprika. Servir sobre una cama de hojas de lechuga.

Ensalada Agridulce

Ingredientes:

1 lechuga
3 manzanas en rebanadas
1 racimo de uvas
1 queso de cabra
1/2 taza de una mezcla de nuez en trozos, pasas y arándanos deshidratados
1/2 taza de aceite vegetal
1/2 taza de vinagre
1 huevo
1 cucharada sopera de sazónador
mostaza al gusto

Preparación:

La lechuga se lava bien y se deshoja para desinfectar por 2 minutos o lo que se indique en el desinfectante a utilizar.

Se mezcla con un batidor manual el aceite, vinagre, mostaza, huevo y el sazónador agregando una pizca de sal y media cucharadita de azúcar, para obtener el aderezo.

Continúa a la vuelta 

130

Ensalada de Col

Ingredientes:

1/2 col
3 zanahorias
1 manzana
1 cebolla pequeña
1 cda de azúcar
pasas al gusto
mayonesa
mostaza americana o dijon
zum de limón
sal y pimienta

Preparación:

Lavar muy bien la col y cortarla en tiras finas, cuanto más finas mejor. Ralla también la zanahoria, una vez peladas, la manzana y la cebolla. Meter todos los ingredientes en un recipiente y exprimir el zumo de medio limón. Mezclar bien y dejar.

Ahora hay que preparar la salsa. Pon en un recipiente un vaso pequeño una cucharada de mayone-

Continúa a la vuelta 

131

Ensalada Verde con Espinacas

Ingredientes:

1 lechuga rizada
2 tazas de hojas de espinacas
2 tazas de germinado de alfalfa

Aderezo:

(para una taza)

2/3 taza de aceite de canola
4 cucharas de aceite de oliva
1/4 taza de vinagre blanco
2 cucharas de mostaza tipo dijon, rústica con semillas
3 cucharas de miel de abeja
1/2 cedita de sal

Preparación:

Lavamos y desinfectamos las verduras y escurrimos, las colocamos en una ensaladera y las bañamos con el aderezo de mostaza y miel al momento de servir. Para el aderezo vertemos todos los ingredientes en un frasco limpio con tapa, cerramos y agitamos con fuerza hasta que todo se emulsione.

En una ensaladera se coloca una parte de la lechuga a la que se le agregan la mitad de la manzana, las uvas y la mezcla de nueces, pasas y arándanos, se vacía el resto de la lechuga y encima de estos la otra mitad de la manzana, uvas y nueces con pasas y arándanos, se le agrega el aderezo al gusto y se adorna con el queso en rodajas.

Se recomienda integrar la mitad del aderezo y el resto solo si se requiere.

sa, una cucharada de mostaza, una cucharada de azúcar, sal y pimienta y mezclar todo muy bien.

Añadir la salsa a la ensalada de col, añadir las pasas (también puede añadir algún fruto seco si lo desea) y mezclar.

Colocar en la nevera hasta que vaya a servirla.

Ensalada de Palmito

Ingredientes:

6 trozos de palmito
1 latita de caviar
¼ lechuga cortada juliana
1 manzana
1 aguacate
1 tomate almendras ó nueces
aceite de oliva
½ limón
sal y pimienta al gusto
mostaza al gusto

Preparación:

Preparar la lechuga juliana, los palmitos en trozos con menos de medio centímetro de grosor, los tomates y la manzana en pequeños dados y el aguacate en gajos grandes.

Colocar en una fuente todo mezclado, excepto el aguacate que rodeará a modo de adorno haciendo

Ensalada Rusa

Ingredientes:

3 papas
2 zanaborias
100 g de judías verdes
150 g de guisantes
350 g de jamón

Salsa mayonesa en batidora:

1 huevo entero
1/2 limón
1/2 l de aceite de oliva virgen
sal

Preparación:

Pelar las papas y las zanaborias y cortar en dados, lavar las judías quitarles las hebras y cortar en cuadritos. Sacar los guisantes.

Hervir agua y añadir las verduras para que se hagan al vapor tapar hasta que estén tiernas pero, no enteras. Retirar y dejar enfriar. Añadir el jamón cortado en dados pequeños.

Continúa a la vuelta 

134

Ensalada de Lechuga Sorpresa

Ingredientes:

1 lechuga romanita lavada, desinfectada y escurrida
3 huevos cocidos
50 g de queso roquefort
50 g de queso gruyere
30 g. de nuez picada 30 g de pasitas
30 g de mantequilla
2 cucharadas de leche clavel
3 cucharadas de aceite para ensaladas
1 cda de vinagre
3 rebanadas de pan tostado
sal y pimienta recién molida

Preparación:

Para la vinagreta el queso gruyere se corta en pedacitos, se agregan las nueces picadas y se coloca todo en un tazón, se agregan las pasas y la leche, el vinagre, el aceite, sal y la pimienta.

Los huevos cocidos se parten a lo largo por la mitad, se sacan las yemas duras y se baten con la mitad del queso roquefort y un poco de mantequilla.

Continúa a la vuelta 

135

un círculo en la fuente. Dejar algunos trozos de palmito para el centro a modo de adorno.

Hacer una vinagreta con aceite de oliva, unas pocas almendras machacadas, el limón (ó vinagre), la mostaza y sal al gusto.

Rociar la vinagreta en la fuente de forma que aliñen todos los ingredientes.

Espolvorear un poco de pimienta sobre los trozos de aguacate.

Rociar con los granos de caviar la parte central de la ensalada.

Salsa Mayonesa: poner en la batidora el huevo, sal y un chorrito de limón, añadir el aceite poco a poco mientras que se bate todo.

Añada la mayonesa sobre los ingredientes anteriores hasta que se mezcle bien todo.

Se puede servir con perejil, trocitos de olivas, anchoas.

Volver a rellenar con esto las mitades de claras cocidas y adornarlas con una mitad de nuez cada una.

Con la otra mitad del roquefort untar el pan tostado cortado en triángulos.

Preparar una ensaladera con la lechuga cortada en tiras largas, adornar con los huevos preparados y los trozos de pan, rociar la vinagreta y servir.

Arroz Verde con Espinacas

Ingredientes:

2 tazas de arroz blanco
5 onzas de espinacas (un manojo)
1 taza de perejil fresco
2 cdas de cebolla picada
1 diente de ajo
½ tazas de agua
½ tazas de aceite vegetal
3 tazas de caldo de pollo caliente
sal y pimienta al gusto
guarnición
queso fresco
rajas de chile poblano

Preparación:

*Remojar el arroz en agua caliente por 5 minutos.
Enjuagar y colar bien, lavar bien las espinacas.*

En una olla mediana, cocer las espinacas sin aceite por 3 o 4 min hasta suavizar, el agua que queda de la lavada es suficiente para cocinar.

Arroz Verde Poblano

Ingredientes:

1/2 kilo de arroz
2 chiles poblanos
1 elote (tierno)
100 g de chícharos
1 taza de aceite
150 g de crema
sal al gusto

Preparación:

Se pone a remojar el arroz en agua fría, se escurre. El aceite se pone a calentar, se vacía el arroz en el aceite y se deja hasta que se desprenda de la cacerola sin que se dore.

Se le escurre el aceite y se le agrega el chile molido en crudo con un poco de agua y crema.

Se le agregan las verduras y dos tazas de agua fría, hasta que el arroz esté cocido sin desbaratarse.

Si fuese necesario y si no estuviera cocido, se le agrega un poco de leche, ya cocido se baña con la crema restante.

137

Arroz Tricolor

Ingredientes:

1 taza de arroz
50 g de tocino
1 pimiento morrón verde
2 zanahorias rayadas o en cuadritos
2 tazas de agua
1 cdita de sal
1 cdita de consomé de pollo
1 cdita de sal de ajo

Preparación:

El arroz se remoja 5 minutos en agua caliente y se escurre perfectamente en un colador grande.

En un sartén se fríe el arroz con el tocino en trocitos al mismo tiempo, cuando se ve transparente y se despega de la sartén y se empieza a dorar, se le escurre la grasa y se le agrega el pimiento en cuadritos y la zanahoria se dejan sofreír un poco, se le agrega el agua caliente, los condimentos.

Cuando empieza a hervir se le baja la flama, se tapa la cacerola hasta que se consuma el líquido y se abra el grano de los extremos.

138

Licuar el perejil, cebolla y ajo, en 1/2 taza de agua.

Calentar el aceite dentro de una olla mediana. Agregar el arroz moviendo durante 5 min sin dejar de mover.

Cuando los granos de arroz empiezan separarse, remover del fuego y escurrir el exceso de aceite.

Agregar el puré de manzana y saltear 1-2 min.

Verter el caldo caliente y sazonar con sal y pimienta. Cuando empieza hervir, tapar la olla, y bajar a fuego lento. Cocer durante 20 min.

Adornar con queso fresco y rajadas de chile poblano.

Budín de Papas al Horno

Ingredientes:

1 kg de papas amarillas
100 g de queso para rallar
1 cucharadita de perejil picado
50 g de mantequilla
3 tazas de leche
sal y pimienta al gusto

Preparación:

Las papas se rebanan en crudo (ruedas) y se van acomodando en un refractario que estará engrasado con mantequilla, se pone la mitad de las papas, enseguida sal y pimienta.

Queso rallado y cucharadas de leche. Se pone la otra mitad de las papas y se repiten hasta terminar.

Se le agrega el perejil y la mantequilla y se mete al horno hasta que la salsa esté espesa y las papas bien cocidas.

Se sirven calientes.

Calabazas Crema

Ingredientes:

1½ kg de calabacitas
4 chiles poblanos
¼ de crema
50 g de mantequilla
100 g de queso amarillo en trozo

Preparación:

Las calabazas bien lavadas se ponen a cocer en agua hirviendo con sal, los chiles se asan, se pelan, se desvenan y se parten en rajitas.

El queso se ralla y ya cocidas las calabacitas se rebanan en rodajas. Se coloca una capa de calabacitas en un molde engrasado con mantequilla, enseguida una capa de rajas, de queso, de crema y de mantequilla, otra capa de calabacitas y así hasta terminar, siendo la última una capa de queso y crema.

En cada capa se le espolvorea tantita sal. Se mete al horno a 400°F durante 20 minutos.

Frijoles Maneados

Ingredientes:

2 latas o sobres de frijoles bayos refritos
½ taza de cebolla finamente picada
4 cucharas de aceite vegetal
2 chiles anchos asados y remojados
2 tazas de leche evaporada
300 g de queso chihuahua

Preparación:

Freímos la cebolla en el aceite.

Licamos lo anterior con el chile, leche y frijoles.

Vertemos en un sartén y cocinamos a fuego alto hasta que estén bien calientes.

Agregamos el queso y revolvemos hasta que gratine.

Huevos Nevados

Ingredientes:

10 ó 12 huevos cocidos
1/4 de crema fresca
2 cucharas de mostaza
100 g de queso grande para rallar
2 cdas de perejil finamente picado
aceite, vinagre, sal y pimienta al gusto

Preparación:

Los huevos cocidos se pelan y se cortan en dos a lo largo, se les saca la yema con mucho cuidado y se desbaratan con un tenedor revolviéndoles la mostaza, el vinagre, la sal, la pimienta y el perejil.

Con esto se vuelven a llenar las mitades de los huevos y se colocan en un platón boca abajo, se bañan con la crema, se cubren con queso rallado y se adornan con perejil.

142

Tortitas de Zanahoria

Ingredientes:

1/2 kg de zanahoria cortada en bastones delgaditos
2 ó 4 huevos según el tamaño
aceite el necesario
sal al gusto

Preparación:

Cocer con poca sal las zanahorias hasta que estén suaves.
Retirar el agua.

Separar las claras y las yemas y batir las claras hasta que estén a punto de turrón, agregar las yemas y poner un poco de sal.

Agregar las zanahorias poco a poco y con la ayuda de una cuchara grande, sacar porciones del huevo y la zanahoria y freír en un sartén con poco aceite por los dos lados.

Con el huevo restante hacer una tortilla de huevo para no desperdiciar nada.

En una servilleta de papel, poner las tortitas de zanahoria para retirar el excedente de aceite. Servir con una ensalada verde.

143

Tips que te ayudarán:

Almacena
bien las especias

El mejor lugar para guardar las especias es un lugar que sea seco y oscuro. Algunas personas tienden a guardar las especias justo arriba de la estufa, pues este es el peor lugar en el que puedes almacenarlas.

Elige un lugar seco y oscuro, que no sea muy caluroso.



144

Entradas

Salsas

Caldos, Pastas, Sopas

Antojitos

Pastas

Ensaladas y
Guarniciones

Pescados y
Mariscos

Plato Fuerte

Cocina Internacional

Postres

Pescados
y
Mariscos



Contenido

145. Camarones con chipotle
146. Camarones empanizados
147. Pescadillas
148. Pescado Isleño
149. Salmón con vinagreta de nuez
150. Pescado en salsa de pimiento
151. Pescado empapelado con tomates
y aceitunas
152. Huachinango en hojas de maíz
153. Rosca de salmón
154. Crepas de atún y brócoli
155. Jaibas rellenas
156. Chiles rellenos de surimi
157. Pescado a las finas hierbas
158. Estofado de pescado
159. Empanadas de camarón

Camarones con Chipotle

Ingredientes:

3/4 kg de camarones crudos sin cabeza
10 dientes de ajo
1/2 cebolla grande picada
1/2 barra de mantequilla
2 cdas de harina
1 cda de consomé de pollo en polvo
1/4 de l de crema
2 chiles chipotles
cilantro al gusto
2 cdas aceite de oliva

Preparación:

Se cuecen los camarones, se pelan y se reservan. En el aceite de oliva se frien los ajos picados muy finito. Se agrega la mantequilla en el mismo sartén, allí se frie primero la cebolla picada y cuando este acitronada se agrega harina y consomé.

Aparte se muelen en la licuadora la crema, los chiles y el cilantro y esta mezcla se agrega al sartén de la cebolla, se deja sazonar todo junto y se pone sobre los camarones. Se sirven calientes acompañados de arroz blanco.

145

Camarones Empanizados

Ingredientes:

750 g de camarón grande cocido y pelado
2 tazas de harina
2 huevos
2 tazas de leche
consomé granulado al gusto
pan molido
aceite, el suficiente para freír

Para la salsa:

1/2 taza de soya
2 limones, el jugo
1 cda de cebolla

Preparación

Se licúa harina, consomé, huevos y leche hasta formar una mezcla espesa. Se deja en el refrigerador por una hora.

Caliente el suficiente aceite para freír los camarones. Sumerja un camarón en la pasta y al sacarlo espolvo-ree con pan molido.

Fría en suficiente aceite caliente y sirva con la salsa.

146

Pescadillas

Ingredientes:

5 filetes de pescado
20 tortillas de maíz
aceite de oliva para freír
1/2 cebolla finamente picada
ajo finamente picado
1 chile serrano finamente picado
sal y orégano al gusto

Para servir:

lechuga rebanada fina y salsa de tomatillo verde

Preparación:

Se cuecen en agua los pescados con sal, cebolla y ajo.

En aceite de oliva se frie la cebolla, el jitomate y el chile, se le agrega sal y orégano.

El pescado ya cocido se desbarata con un tenedor y se mezcla con lo anterior.

Con esto se rellenan las tortillas como dobladitas y se frien a quedar bien doradas, se pueden servir con lechuga y salsa de tomatillo verde.

147

Pescado Isleño

Ingredientes:

4 filetes de pescado (el que prefieras)
 2 dientes de ajo
 1 cebolla fileteada
 1 pimiento verde en rajitas
 2 jitomates picados
 10 aceitunas rebanadas
 2 cdas de vinagre
 1 hoja de laurel
 sal y pimienta al gusto
 aceite vegetal el necesario

Preparación:

La cebolla se acitrona en un poco de aceite, luego se añade el pimiento y después el jitomate, se sazona con sal y pimienta. Se cocina hasta que el jitomate cambie de color. Se le incorporan las aceitunas, el vinagre y el laurel, cocinando a fuego bajo 10 minutos.

Aparte en un sartén con poco aceite se fríen los ajos hasta que doren y se sacan, en el mismo aceite se fríe el pescado y cuando estén cocidos se vierte sobre ellos la preparación anterior. Se sirve caliente.

Salmón con Vinagreta de Nuez

Ingredientes:

sal y pimienta al gusto
 4 postas de salmón
 2 cdas de aceite de oliva

Vinagreta:

1/4 taza de vinagre de arroz
 1/2 taza de aceite de cacahuete
 1/4 taza de nuez picada
 sal y pimienta al gusto

Preparación:

Salpimienta el salmón, en una sartén caliente el aceite, fríe el salmón por ambos lados hasta que esté bien cocido o al término de tu elección.

Para la vinagreta mezcla el vinagre de arroz con el aceite de cacahuete, la nuez y sazona al gusto. Sirve el salmón y baña con la vinagreta.

Pescado en Salsa de Pimiento

Ingredientes:

6 filetes de pescado sin espina, puede ser oriental o tilapia
 2 pimientos rojos medianos
 6 rebanadas de queso amarillo carranco
 1/4 l de crema carranco
 sal y pimienta al gusto
 sazonador para pescado
 mantequilla o aceite de oliva para freír el pescado

Preparación:

Los filetes se condimentan con el sazonador, sal y pimienta y se fríen sin que doren en mantequilla o en aceite de oliva (o juntos mantequilla y aceite). Se colocan en un refractario y encima se les vacía la salsa de pimiento. La salsa se prepara moliendo en la licuadora los dos pimientos ya asados, pelados y sin semillas, el queso y la crema. Se rectifica de sal y pimienta. Se vacía al sartén donde se frieron los filetes y se calienta a que de un hervor. Cuando esté lista se vacía sobre los filetes y se mete al horno caliente por 10 minutos. Se sirve acompañado de arroz blanco y ensalada verde.

Pescado Empapelado con Tomate y Aceitunas

Ingredientes:

4 filetes de pescado blanco, puede ser robalo
12 rodajas de jitomate de medio centímetro de grosor
 $\frac{1}{2}$ cdita de chile seco, peperoncino
1 $\frac{1}{2}$ cda de mantequilla dividida en 4 partes
 $\frac{1}{2}$ naranja, la ralladura
1 rama de tomillo fresco
8 aceitunas negras rebanadas
sal y pimienta
aceite de oliva el necesario para barnizar el papel
papel de aluminio o papel para hornear

Preparación:

Precalentar el horno a 190 °C. Las hojas de papel se barnizan con aceite de oliva. Los filetes se salpimentan. Poner cada filete sobre 3 rodajas de jitomate sobre el papel de cera o aluminio.

Añadir a cada filete 2 aceitunas rebanadas, $\frac{1}{8}$ cdita de chile seco, $\frac{1}{4}$ parte de la ralladura de naranja, $\frac{1}{4}$ parte de la mantequilla y una ramita de tomillo. Se doblan los paquetitos a que queden bien sellados y se cocinan en una charola de horno por 10 min.

151

Huachinango en Hojas de Maíz

Ingredientes:

1 manojo de hojas de maíz
6 filetes de huachinango
10 dientes de ajo
sal al gusto
4 pimientas negras
 $\frac{3}{4}$ de t de jerez tres coronas
2 jitomates picados
1 cebolla picada
mayonesa al gusto

Preparación:

Se remojan las hojas de maíz. Se muelen en la licuadora los ajos con poco jerez, sal y las pimientas molidas.

Con esta preparación se marinan los filetes. Se colocan cada uno en la hoja de maíz y se pone un poco del jitomate y cebolla picadas sobre cada filete y la preparación sobrante del ajo y jerez. Se envuelve cada filete como tamal y se ponen en una charola al horno caliente por 10 min.

Al servirlos se les pone mayonesa al gusto encima.

152

Rosca de Salmón

Ingredientes:

1 lata de salmón
100 g de pan molido
50 g de mantequilla
2 huevos
 $\frac{1}{4}$ l de leche
2 limones, el jugo
1 cda de vinagre
1 manojo de perejil
3 jitomates medianos rebanados (para adornar)
1 cebolla en rodajas (para adornar)
3 limones en rodajas (para adornar)

Preparación:

El pan se remoja con la leche. El salmón se limpia de piel y huesitos, guardándose el líquido que trae la lata. Se desmenuza el salmón y se le revuelve el pan remojado, los dos huevos ligeramente batidos, el jugo de un limón, el vinagre, dos cucharadas de perejil picado, la mantequilla derretida y fría. Se vacía a un molde de rosca que estará engrasado y espolvoreado con pan molido. Se aprieta bien en el molde y se hornea a 400 ° F hasta que esté bien cocido. Se desmolda y se adorna con rebanadas de jitomate, cebolla y limón.

153

Crepas de Atún y Brócoli

Ingredientes:

- 1/4 taza de cebolla picada
- 2 cdas de harina
- 2 1/2 tazas de leche
- 2 tazas de queso amarillo rayado
- 1 paquete (500 g) de brócoli precocido
- 2 latas de atún
- 2 huevos cocidos
- paprika
- 1/4 de barra de mantequilla
- sal al gusto

Preparación:

En una sartén se pone la mantequilla y se sofríe la cebolla picada chiquita, se agrega la harina, sal al gusto y la leche revolviendo rápido para que no se formen grumos y se deja espesar. Se agregan las dos tazas de queso amarillo rallado y se mueve hasta que se desbarate. Aparte el brócoli se pica muy fino y se revuelve con el atún, con esta preparación se rellenan las crepas. Se colocan en refractario engrasado ligeramente con mantequilla y se pone encima la preparación del queso. Se meten al horno a calentar, al salir del horno se les pone encima los huevos cocidos picados finito y paprika.

Jaibas Rellenas

Ingredientes:

- 2 kg de pulpa de jaiba
- 1 cebolla grande
- 1 cabeza de ajos grandes
- 2 tallos de apio
- 2 pimientos morrones grandes de cualquier color
- 2 tomates grandes
- 1 frasco chico de aceitunas rellenas de pimiento picadas
- 1 frasco chico de alcaparras
- 1/2 manojito de perejil
- 1 barra de mantequilla (90 g)
- knorr de camarón para sazonar al gusto
- aceite de oliva el necesario

Preparación:

Se fríen en aceite de oliva ajos, cebollas, apio y pimientos finamente picados. Se agrega la jaiba, se sofríe un poco y se agrega el tomate sin piel y picado fino, aceitunas, alcaparras, knorr de camarón al gusto, perejil picado finito y por último la mantequilla. Se deja cocinar unos minutos y se rellenan las conchas o jaibas, se barnizan se empanizan y se fríen.

Chiles Rellenos de Surimi

Ingredientes:

- 5 chiles poblanos, asados, desvenados, sin piel ni semillas
- 8 ó 9 barritas de surimi
- 20 aceitunas rellenas de pimiento
- 1/8 de taza de aceite de oliva
- 1/2 cebolla mediana rebanada
- 2 cdas de cebolla picada finito
- 3 cdas de mayonesa
- 1/2 taza de vinagre blanco o vinagre de manzana

Preparación:

La cebolla rebanada se sofríe en el aceite de oliva, cuando está lista se saca y se reserva. En el mismo aceite se sofríe la cebolla picada, se saca y se reserva. Los chiles ya limpios se colocan en agua hirviendo en una olla grande, se agrega al agua el vinagre y se dejan hervir los chiles unos pocos minutos para que cambie su sabor, pero no se ablanden. Se escurren y se dejan enfriar. En el procesador de alimentos se ponen las barras de surimi y las aceitunas, se muelen ligeramente. Se le agrega la mayonesa y la cebolla picada que se reservó. Con esto se rellenan los chiles. Se colocan sobre una cama de lechuga o sobre ensalada verde y sobre cada Chile se ponen unas rebanadas de la cebolla, ya frita, que se reservó.

Pescado a las Finas Hierbas

Ingredientes:

6 filetes de pescado de buen tamaño
1 frasco mediano de aceitunas
1 frasco chico de alcaparras
aceite de oliva
4 jitomates
1 cebolla
sal al gusto

Hierbas:

perejil, cilantro, albahaca, mejorana, orégan, tomillo, romero

Preparación:

Se muele el jitomate y la cebolla con agua suficiente para hacer una salsa, se le agrega sal al gusto, esta mezcla se cuele y se deja lista para integrarse en cuanto sea el momento de hacerlo.

En un molde refractario se vacía aceite de oliva suficiente para que con él se cueza el pescado, encima se coloca el pescado cuidando que no se peguen demasia-

Continúa a la vuelta 

157

Estofado de Pescado

Ingredientes:

300 g de pescado en cubos
1 tallo de apio cortado en medias lunas
200 g de anillos de calamar
500 g de mejillones limpios
4 tomates grandes, maduros, sin semillas y picados
1 cebolla picada
1 diente de ajo
½ limón, el jugo y la ralladura
aceitunas verdes en rodajas
1 cdita de orégano
4 ramas de perejil picado
1 hoja de laurel
sal y pimienta
1 vaso de vino blanco

Preparación:

Se fríen la cebolla, el apio y el ajo hasta que estén blandos, se agrega el jugo de limón y la ralladura junto con el tomate, perejil, laurel y orégano, se deja a fuego lento por 20 minutos (si es necesario se le puede poner agua).

Continúa a la vuelta 

158

Empanadas de Camarón

Ingredientes:

½ kg de masa de maíz
1 cda de harina
½ cdita de polvo para hornear
1 cdita de sal
1 cda de nata
½ cda de leche
½ cda de manteca de cerdo o vegetal
1 ½ cda de salsa picante de botella
aceite para freír

Relleno:

½ kg de camarón fresco, lavado, desvenado y picado
½ cebolla picada
1 jitomate picado y sin semillas
1 cda de cilantro picado
2 chiles jalapeños picados (o más)
1 cda de aceite
100 g de queso manchego en cubitos
sal y pimienta molida al gusto

Continúa a la vuelta 

159

do un filete al otro, se le agrega cebolla en rajas finas, las hierbas muy finamente picadas, las aceitunas, las alcaparras, distribuyendo con cuidado los ingredientes entre todos los filetes, se agrega sal y pimienta y encima de todo lo anterior la salsa de tomate que se coló antes.

Por encima un poco más de aceite de oliva. Se cubre el molde con papel aluminio y se mete al horno a 250°C por media hora y se checa que el pescado esté cocido.

Se incorpora el pescado, el vaso de vino blanco, el calamar y los mejillones.

Cuando se abran los mejillones está listo, se deja reposar por espacio de 5 minutos y se le espolvorea perejil picado y las aceitunas que pueden ser rellenas.

Preparación:

En un recipiente o tazón grande, coloca la masa y forma un hueco en el centro, agrega harina, polvo para hornear, sal, nata, leche y manteca. Amasa bien hasta que todos los ingredientes se hayan integrado y tengas una masa suave y ligeramente húmeda, pero manejable.

Si se siente seca, agrega un poco de leche, si está muy húmeda agrega un poco de harina. Cubre y deja reposar durante dos horas.

Para el relleno mezcla en un tazón grande el camarón, cebolla, jitomate, cilantro, jalapeño, queso, sal y pimienta.

Revuelve bien, cubre y coloca en el refrigerador para que se integren los sabores.

Una vez que la masa está lista forma tortillas de 12 cm de diámetro y coloca suficiente relleno en el centro de las mismas. Asegúrate de dejar suficiente espacio entre el relleno y las orillas para sellarlas bien. Ahora dóblalas y presiona las orillas con tus dedos de forma que queden bien selladas. También puede presionarse la orilla con un tenedor.

En un wok o sartén hondo, calienta suficiente aceite a fuego medio-alto. Fríe las empanadas, 2 ó 3 a la vez, hasta que se hayan dorado. Escurre el exceso de grasa con servilletas de papel.

Plato
Fuerte



Contenido

160. Bistec en salsa de mostaza
161. Carne de cerdo con chile
162. Carne en salsa de chipotle
163. Lomo
164. Pollo en cerveza
165. Costillas de cerdo con piña
166. Torta paseña
167. Pierna de puerco con Eierwurst
168. Pollo dorado
169. Chuleta al chipotle
170. Pollo en salsa verde
171. Cuete mechado
172. Costillas a la BBQ
173. Carne frita oriental
174. Carne moldeada
175. Pollo a los dos quesos
176. Milanesas de cerdo adobadas
177. Carne Morita
178. Carne en frío
179. Cortadillo norteño
180. Puntas de filete al chipotle
181. Hamburguesas
182. Pollo con apio
183. Ratatouille
184. Pollo bonacho
185. Pechugas al pimiento
186. Albóndigas
187. Asado estilo zona media
188. Picadillo oriental
189. Pierna de puerco
190. Croquetas
191. Bistec de cerdo con crema de queso
192. Pollo a las aceitunas
193. Pechugas con nopales y queso
194. Lomo de puerco relleno
195. Filete de res con champiñones
196. Pollo al timón estilo chino
197. Bistec en salsa de chile pasilla
198. Bistec de puerco con salsa de mostaza
199. Bistec en salsa de cacahuete
200. Lomo de puerco con pasitas al chipotle
201. Bistec de res encebollado
202. Bistec de res con curry
203. Pollo en salsa de almendra
204. Pechugas en salsa de mango
205. Pollo en salsa de tamarindo y chipotle
206. Tortitas de carne deshebrada
207. Lomo relleno en salsa de sidra
208. Pollo al vino con arroz
209. Salpicón de res
210. Pollo con salsa de tres pimientos
211. Soya pibil
212. Tip número 3
213. Tip número 4

Bistec en Salsa de Mostaza

Ingredientes:

*1/2 kg de bistec
2 cdas de cebolla
2 dientes de ajo
3 cdas de jugo de limón
2 cdas de aceite de oliva
salsa de mostaza
sal y pimienta al gusto*

Preparación:

Se licua la cebolla, el ajo, jugo de limón, sal y pimienta y se marina la carne en esta salsa durante 2 hrs.

Se escurre la carne y se pone a asar.

Se sirve y se baña con la salsa de mostaza, se puede acompañar por ensalada fresca.

160

Carne de Cerdo con Chile

Ingredientes:

*1/2 kg costilla de cerdo
3 jitomates asados
3 chiles verdes asados
1 diente de ajo
pimienta molida*

Preparación:

Lavar la carne y se pone a cocer con un poco de sal, ya que se evaporó el agua, se le agrega un poco de aceite y se mueve hasta que dore, se le quita la piel a los jitomates y chiles y se licuan con ajo, pimienta y un poco de agua, se agrega la carne ya dorada y se deja hervir un poco.

161

Carne en Salsa de Chipotle

Ingredientes:

*1/2 kg de pierna o lomo de cerdo
1 lata de leche evaporada
1/2 latita de chile chipotle
2 jitomates grandes
2 cebollas grandes
sal y pimienta
aceite para freír*

Preparación:

La carne se pone a cocer con ajo, cebolla y sal.

Ya cocida, se rebana y se fríe con la cebolla en rebanadas sin que llegue a dorar.

Se licuan la leche, el jitomate pelado y los chiles, se cuela y se agrega a la carne, se deja hervir unos minutos y se le pone sal y pimienta, se deja hervir un poco.

162

163

Lomo

Ingredientes:

- 1 ½ kg de lomo
- ½ cebolla
- 3 dientes de ajo
- ½ taza de ciruela pasa deshuesada
- 10 cdas de salsa inglesa
- ¼ taza de vinagre de vino
- 1 taza de jugo de uva
- 1 cda de sal

Preparación:

Lícuar todo y se deja el lomo en esta mezcla toda la noche. Se hornea hasta que esté cocido.

164

Pollo en Cerveza

Ingredientes:

- 1 pollo en trozos
- 2 cebollas
- 1 cerveza
- yerbas de olor
- aceite para freír
- sal y pimienta

Preparación:

Cortar la cebolla en rebanadas y dorar en aceite, retírelas.

Dorar el pollo, bajar la flama y agregar la cerveza, las yerbas de olor, sal y pimienta, reintegrar las cebollas y cueza hasta que el pollo esté tierno.

Se puede acompañar con puré de manzana.

165

Costillas de Cerdo con Piña

Ingredientes:

- ½ kg de costilla de cerdo
- 2 rebanadas de piña en trozos chicos
- 1 chile poblano asado, desvenado y en tiras
- 1 cajita de puré de tomate
- sal y pimienta

Preparación:

Se cuecen las costillas y se doran con sal, se le agrega la piña y las rajadas de chile, en seguida, el puré de tomate y la pimienta.

Se deja a fuego lento.

Torta Paseña

Ingredientes:

1 gallina cocida y deshebrada (pollo)
tortillas fritas y suaves
4 chiles poblanos
1 lata de elote dulce
350 g de queso rallado
¾ kg de jitomate
½ l de crema

Preparación

El jitomate molido se fríe muy bien sazonándose con sal y pimienta.

En un molde refractario se acomodan unas tortillas fritas y luego una capa de gallina deshebrada y otra de rajitas de chile, elote, queso crema y salsa de tomate y así sucesivamente se ponen capas hasta terminar con queso.

Hornear por 20 min a 350°F.

166

Pierna de Cerdo con Ciruelas

Ingredientes:

3 kg de pierna de cerdo
400 g de ciruela pasa deshuesada
10 chiles anchos
3 tazas de jugo de naranja
1 trozo de cebolla
250 g de tocino
salsa de soya y salsa inglesa para sazonar

Preparación:

Se lava la pierna y se mecha con la ciruela y el tocino, se sala.

Licuar el chile, que deberá estar remojado en agua caliente, con el jugo de naranja, el trozo de cebolla, la salsa inglesa y la salsa de soya con un poco de sal.

Vierta esta salsa en la pierna, tapar y hornear hasta que la carne esté suave.

167

Pollo Dorado

Ingredientes:

1 pollo en piezas
1 cebolla
sal y pimienta
aceite

Preparación:

Se lava el pollo, se escurre y se seca con servilletas de papel. Se salpimenta.

En una cacerola se agrega un poco de aceite y las piezas de pollo se acomodan y sobre cada una se colocan las capas de cebolla, que sólo se parte a la mitad.

Cuando esté dorado por un lado, se voltea y se puede poner otra capa de cebolla, hasta que esté bien dorado.

Se recomienda no tapar la cacerola para que no suelte su jugo.

Se sirve acompañado de ensalada verde.

168

Chuletas al Chipotle

Ingredientes:

4 chuletas de puerco gruesas
1 latita de chipotles adobados
6 cebollitas de cambray
1 diente de ajo
½ tazas de crema espesa
1 cda de consomé de res o pollo
sal y pimienta
aceite

Preparación

Salpimentar las chuletas.

Licuar la cebolla con la crema, el ajo y uno o dos chiles.

Freír ligeramente la salsa, sazonando con el consomé, retirar del fuego al primer hervor.

Mientras tanto, dore las chuletas en poco aceite y cuando estén cocidas, báñelas con la salsa.

Pollo en Salsa Verde

Ingredientes

1 pollo en trozos
400 g de mantequilla
½ kg de tomates verdes
2 chiles poblanos
1 cebolla
perejil
sal y pimienta

Preparación:

Se dora el pollo en trozos en la mantequilla, se licuan los tomates cocidos con la cebolla y el perejil; los chiles se asan y se cortan en rajas y se agrega todo al pollo.

Dejar cocinar lentamente por 30 min.

Cuete Mechado

Ingredientes:

1 kg de cuete para mechar
4 rebanadas gruesas de tocino
1 zanahoria
1 cebolla
2 dientes de ajo
½ tazas de vinagre
aceite para freír
sal y pimienta

Preparación:

Mechar el cuete haciendo pequeñas incisiones en la carne e insertar trozos de zanahoria y de tocino.

Freír el cuete hasta que dore por ambos lados.

Agregar suficiente agua y cocer los ajos, la cebolla, el vinagre, sal y pimienta, el tiempo necesario para que esté suave.

Rebanar hasta que esté cocido y frío.

Sirva acompañado de ensalada.

Costillas a la BBQ

Ingredientes:

1 kg de costillas de puerco
1 diente de ajo
1/2 cebolla
1 tazas de salsa catsup
3 cdas de vinagre
3 cdas. de azúcar morena
1/2 cdta de sal
aceite

Preparación:

Caliente el horno a 150°C.

Licue el ajo, la cebolla, la catsup, el vinagre, el azúcar morena y la sal.

Deje marinando las costillitas en esta salsa, por lo menos una hora.

Hornear hasta que doren, volteando periódicamente.

172

Carne frita oriental

Ingredientes:

450 g de filete de res cortado en tiras finas
2 cdas de aceite para ensalada
2 tazas de habichuelas (ejotes, porotos verdes)
4 cdas de cebolla finamente picada
1 cdta de sal
1/2 cdta de salsa tabasco
2 tomates rojos cortados en cuatro
2 cdas de salsa de soya

Preparación:

En una sartén grande, calentar el aceite y se agregan las habichuelas, la cebolla y un poco de sal.

Cocinar por 5 min revolviendo vigorosamente, agregue la carne en tiras y cocine por 5 minutos más.

Agregue la salsa picante, la salsa de soya y los tomates.

Cubra el sartén y cocine a fuego medio por 3 min.

173

Carne Moldeada

Ingredientes:

400 g de aguayón molido por tres veces
1 cebolla cbica
2 huevos cocidos
2 pimientos morrones
50 g de aceitunas
125 g de crema fresca
1/4 l. de agua
1 cda. de grenetina
2 cdas. de vinagre
1 limón
1 cda. de mostaza
2 cdts. de salsa inglesa
2 clavos y 2 pimientas
sal y pimienta al gusto

Preparación:

Hervir en 1/4 de litro de agua, la cebolla, sal, clavos y pimientas, cuanto suelte el primer hervor, agregar la grenetina previamente remojada en agua fría.

En cuanto se integre, se retira del fuego y se deja en-

Continúa a la vuelta 

174

175

Pollo a los Dos Quesos

Ingredientes:

3 pechugas de pollo partidas a la mitad
 ¼ l de leche
 ½ l de crema
 150 g de queso chihuahua
 150 g de queso manchego
 150 g de yogurt natural
 45 g de mantequilla
 sal y pimienta

Preparación:

Cocer el pollo, dejar enfriar y deshuesar. Rallar el queso, suavizar la crema y revolver con el queso hasta formar una masa.

Agregue poco a poco la leche hasta que se ablande un poco y agregar el yogurt, sazonar con sal y pimienta. (no debe quedar aguado, pues al calentar la mezcla se hace líquido).

Coloque las pechugas en un refractario engrasado y vaciar encima, la mezcla de los quesos. Tape y hornee a 180° hasta que hierva la salsa.

176

Milanesas de Cerdo Adobadas

Ingredientes:

6 bisteces delgados de lomo de cerdo
 3 chiles anchos, sin semilla y hervidos
 2 dientes de ajo
 5 pimientas
 ½ cda de mejorana
 2 cdas de vinagre de piña
 2 tazas de pan molido
 Sal al gusto

Preparación:

Se licúan los chiles con el vinagre, ajo, mejorana, pimientas.

Unta la mezcla sobre ambos lados de los filetes y deja reposar dentro del refrigerador por lo menos 30 min.

Empanizar las milanesas y freír por ambos lados.

Escurre el exceso de aceite sobre toallas de papel.

Se sirven con lechuga y aguacate.

fríar un poco y agregar el vinagre y el jugo de limón, se cuele, y en esta gelatina se mojan rebanadas de huevo cocido y figuras de pimiento morrón, así como el perejil y hojitas de hierbabuena, se colocan en el fondo del molde que estará mojado y puesto entre hielo y se pone una capa de ½ cm de grueso de gelatina y se deja entre el hielo.

La carne se habrá cocido de la siguiente manera: Salpimentar la carne y formar albóndigas grandes y bien apretadas que se ponen en agua hirviendo con hierbas de olor, cebolla, ajo, sal y pimienta.

Ya cocidas, se licúan hasta quedar una pasta tersa que se mezcla con el resto de la gelatina, la crema, las aceitunas picadas, así como los recortes de los huevos cocidos y los pimientos morrones.

Se sazona todo con sal y pimienta, mostaza y salsa inglesa.

Se vacía al molde y se deja cuajar. Para servir, se sumerge el molde unos segundos en agua caliente y se desmolda en un platón adornándolo con ensalada.

Carne Morita

Ingredientes:

400 g de carne de res en trocitos
1/2 cebolla chica
2 dientes de ajo
3 chiles morita, o más si así lo desea
8 tomates verdes lavados, sin cáscara
1 cda de consomé de res
sal y pimienta al gusto
aceite

Preparación:

Asar a fuego lento los chiles, los tomates y el ajo.

Retire las semillas y las venas de los chiles y licue todo.

En una cacerola con poco aceite fría esta salsa y sazone con el consomé.

Aparte, fría la carne ligeramente con un poco de sal y pimienta.

Cuando esté lista, incorpore la salsa y dejar hervir unos minutos. Adorne con rodajas de cebolla.

177

Carne en Frío

Ingredientes:

1/2 kg de carne de res molida
1/2 kg de carne de cerdo molida
2 cdas de grenetina sin sabor
1 cebolla mediana
400 g de jitomate
1 frasco chico de mostaza
1 taza de crema

Preparación:

Se cuece la carne con poca agua, ajo, cebolla, yerbas de olor, sal y pimienta, se deja que casi se consuma el jugo, en un poco de aceite se pone cebolla picada finamente, se esté acitronada, se agrega el picadillo, al que previamente se le retiró los ajos y las yerbas.

Se agrega el jitomate asado, molido y colado y se deja que seque bien, para esto, ya debe estar previamente hidratada la grenetina y la crema revuelta con la mostaza, todo se incorpora a la carne y se revuelve bien, se vierte en un molde refractario y se refrigera. Se corta en cuadros, ya que está frío y se decora con huevo cocido y perejil.

178

Cortadillo Norteño

Ingredientes

1/2 kg de res de pulpa suave
1/2 cda de comino molido
1/4 cebolla
1 diente de ajo
puré de tomate
pimienta negra molida
agua
sal y aceite

Preparación:

Picar la cebolla y revolver el puré de tomate con un poco de agua y el diente de ajo.

Acitronar la cebolla, cuidar de no dorar. Agregar la carne en trozos pequeños y la pimienta.

Añadir el jitomate y continuar cocinando por 5 minutos, corregir el sazón y dejarla a fuego bajo por 15 minutos más.

179

Puntas de Filete al Chipotle

Ingredientes:

700 g de filete de res cortado en cubos
190 g de queso crema
1/4 de cebolla mediana picada
2 cdas de chipotle
1 pimiento morrón verde cortado en cubos
1 papa mediana cocida y cortada en cubos
2 cdas de aceite vegetal
sal y pimienta al gusto

Preparación:

Salpimentar la carne. Reservar.

Freír la cebolla y el pimiento morrón por dos min. agregar la carne y sellar perfectamente bien, hasta quedar ligeramente dorada.

Incorporar el queso crema y el chipotle, mezclando muy bien todos los ingredientes.

Agregar los cubos de papa, y cocinar por 5 min. más y servir.

Hamburguesas

Ingredientes:

1 kg de carne molida de las dos
1/2 tazas de corn flakes sin azúcar
1 cda de salsa cátsup
1 cda de mostaza
2 huevos
cebollitas de rabo finamente picadas
perejil finamente picado
sal y pimienta

Preparación:

Juntar e incorporar perfectamente todos los ingredientes.

Ir formando las hamburguesas y asarlas poco con un mínimo de aceite, tapándolas.

Servir con zanahorias francesas.

Se cocinan al vapor a las mini zanahorias, se le quita el agua y se les agrega un poco de mantequilla y azúcar espolvoreada y se siguen calentando un poco o hasta que se disuelva el azúcar.

Pollo con Apio

Ingredientes

8 piezas de pollo
1 manzana pelada
6 tiras de apio partidas en tres
jugo maggi
aceite

Preparación:

Se lava muy bien el pollo. Se coloca en un recipiente hondo y ahí se unta con el aceite y el jugo maggi, se deja reposar un rato.

Se vacía en un refractario con todo el jugo, se acomodan las piezas y se le pone el apio y la manzana pelada en el centro del refractario, se cubre el pollo con agua y se hornea hasta que se consuma el agua y empieza a dorar.

Se deja con un poco de jugo.

Ratatouille

Ingredientes:

1 ½ cebolla
1 ½ calabacitas
1 ½ berenjena
250 g jitomate
¾ pimiento
2 dientes de ajo
hierbas de olor (tomillo, laurel, perejil)
sal y pimienta

Preparación:

Pele y corte en rebanadas delgadas las cebollas, la berenjena, las calabacitas; los jitomates en pedazos y los pimientos limpios (sin semillas) en rebanadas.

En un sartén caliente aceite de oliva y vierta primero la cebolla y un minuto después, todas las demás verduras, el ajo pelado, las hierbas de olor, la sal y la pimienta.

Cubra y cueza lentamente por ¾ de hora. Si el jugo es muy abundante, descubra a media cocción.

Retire el ajo y las hierbas de olor antes de servir.

183

Pollo Borracho

Ingredientes:

1 pollo del tamaño deseado
1 cerveza
apio al gusto
chile chipotle al gusto
sal de ajo y pimienta

Preparación:

Se lava bien el pollo y se corta en piezas.

En la olla exprés, se pone aceite y se sofríe el pollo, se sazona con sal y pimienta.

Licuar el chile y la mitad de la cerveza.

Se agrega al pollo con la otra mitad de la cerveza.

Se cuece el tiempo necesario, según indicaciones de la olla.

184

Pechugas al Pimiento

Ingredientes:

4 pechugas partidas a la mitad
3 pimientos verdes o del color deseado
½ cebolla finamente picada
1 diente de ajo
2 cdtas de consomé
1 taza de crema
1 queso crema chico
½ taza de cebolla en trozo

Preparación:

Se cuece el pollo con sal, cebolla, una cda. de consomé y un diente de ajo. Se deshuesa y se le quita la piel.

Mientras tanto, freír la cebolla en trozo y los pimientos rebanados en juliana. Reserve unas tiras para adornar. Sazone con consomé.

Cuando estén acitronados, añada la crema y el queso crema hasta que se incorporen los ingredientes, licuar y rectificar el sazón con el consomé.

Bañe las pechugas con esa salsa y adorne con tiras de pimiento.

185

Albóndigas

Ingredientes:

1/2 kg de carne molida
 3 tomatitos verdes
 1 cebolla mediana
 2 cdas de arroz
 2 huevos
 1 rama de perejil
 3 hojas de hierbabuena
 3 jitomates cocidos
 1 trozo de cebolla y ajo
 pan molido

Preparación:

Se muelen, en un molcajete o mortero, los tomates, el trozo de cebolla, ajo, perejil, hierbabuena con un poco de sal, se le agrega la carne, el arroz, el huevo y el pan molido y se forman bolitas.

Aparte, se licuan los jitomates cocidos, ajo y cebolla y se guisa en un poco de aceite, se le agrega agua; esperar a que hierva, se agregan las albóndigas y se dejan cocer, se le puede agregar chipotle al gusto.

Asado

(Estilo Zona Media)

Ingredientes:

1 kg de carne de puerco con un poco de grasa
 3 chiles anchos
 3 pimientas
 2 clavos
 1 pizca de cominos
 1 ajo mediano

Preparación:

La carne se corta en trozos pequeños, incluida la grasa y se deja que se sofría y cueza en su propio jugo, este proceso se debe de llevar a cabo a fuego bajo, pues la carne debe quedar bien cocida y no se le agrega nada para ello, sólo debe ayudarse con la grasa que a propósito tiene la carne, por lo que debe moverse constantemente, al final se le agrega sal al gusto.

En un molcajete o mortero, se muelen los 3 chiles anchos previamente hidratados o hervidos, a los que les quitó la piel (solamente la pulpa) y el resto de los ingredientes: pimientas, clavos, cominos y ajo, y sal al gusto.

Una vez cocida la carne, se mezcla con la salsa que se obtuvo en el molcajete hasta que se impregne bien, la consistencia final es más bien seca o ligeramente húmeda.

Picadillo Oriental

Ingredientes:

1 taza de soya texturizada sabor res
 1 cda de caldo de pollo en polvo
 1/2 cda de cebolla picada
 1 diente de ajo
 1 papa cortada en cubitos
 1 calabacita cortada en cubitos
 1 zanahoria cortada en cubitos
 1 taza de puré de tomate
 2 chiles serranos picados al gusto
 2 hojas de laurel
 aceite de soya
 sal y pimienta

Preparación:

Se remoja la soya en agua suficiente, previamente hervida con el consomé de pollo durante 15 min. se escurre y se exprime.

Se fríe en el aceite a fuego medio, moviendo constantemente, reservar.

Pierna de Puerco

Ingredientes:

2 kg de pierna de puerco en trozo
10 chiles anchos secos
1 cabeza e ajo
½ l de jugo de naranja
vinagre de manzana
sal y pimienta
hierbas de olor

Preparación:

Limpiar los chiles con un trapo y quitar las venas y las semillas. Ya abiertos, pasarlos por aceite caliente y ponerlos a remojar en agua.

Cambiar el agua una vez y licuarlos con el ajo, jugo de naranja, un poco de vinagre, sal, pimienta y hierbas de olor.

Acomodar la carne en un refractario y untarla con la mezcla de chile. Se puede partir por la mitad para que se impregne bien y se deja marinar desde la noche anterior en el refrigerador.

Se hornea cubierta con papel aluminio, más o menos una hora por kg.

189

Croquetas

Ingredientes:

restos de carne de res
jamón
queso gruyere o parmesano
1 cda de crema
1 huevo
pan o cereal molido
limón
perejil
sal y pimienta

Preparación:

Corte el trozos pequeños la carne y el jamón. Mézclelo con el queso, poca sal y pimienta, y la crema fresca para que tome consistencia. Forme pequeñas croquetas. Pase las croquetas, primero en el huevo y luego por el pan o el cereal molido, de manera que queden cubiertas. Se puede facilitar el procedimiento si se pone en una bolsa de plástico el pan molido y se sacuden las croquetas.

Dorar las croquetas a fuego medio en mantequilla o margarina caliente. Colóquelas en un platón, decorando con el limón y perejil.

190

Acitronar la cebolla y el ajo, agregar la papa, la calabacita, los chiles y la zanahoria, hasta que estén suaves.

Se incorpora el puré de tomate con un poco de agua y se deja hervir.

Añadir la soya y sazonar con las hojas de laurel, sal y pimienta, cubrir y se deja cocinar por 10 minutos.

Se pueden servir en tacos o tostadas.

Bistec de Cerdo con Crema de Queso

Ingredientes:

6 bisteces de cerdo o res
1 paquete de 190 g de queso crema light
½ tazas de vino blanco
1 cdta de mostaza
¼ tazas de leche entera o light
sal y pimienta al gusto
aceite vegetal

Preparación:

Licuar el queso, el vino, la mostaza y la leche; se bate para tener una mezcla homogénea, y se reserva aparte en un tazón.

Sazonar los bisteces con sal y pimienta, se fríen por ambos lados hasta que comiencen a dorar.

Se bañan con la crema de queso y se cocinan 15 min a fuego bajo o hasta que la carne esté cocida.

Se pueden acompañar con arroz o puré de papa.

Pollo a las Aceitunas

Ingredientes:

pollo
mantequilla o margarina
1 cdta de harina
½ vaso de vino blanco seco
consomé de pollo
aceitunas verdes
hierbas de olor (perejil, tomillo y laurel)
sal y pimienta

Preparación:

Dorar el pollo en mantequilla o margarina y reservar.

En donde se doró el pollo agregar el harina, mezcle por un instante. Aumente el vino blanco y ½ vaso de consomé. Remueva con una cuchara de madera hasta que hierva, coloque el pollo con las hierbas de olor con muy poca sal. Cubra y deje cocer a fuego lento. Cheque frecuentemente hasta que el pollo esté cocido y no se seque. Mientras tanto, remoje las aceitunas en agua caliente, que hiervan un poco y séquelas.

Agréguelas al pollo y sirva.

Pechugas con Nopales y Queso

Ingredientes:

½ kg de queso chihuabua
¼ l de crema
10 nopales cambray
400 g de tomate verde
12 chiles serranos
1 trozo de cebolla
250 g de pechuga de pollo desmenuzada

Preparación:

Lavar las pechugas, cocerlas y deshebrarlas y freír las pechugas con un poco de aceite.

Lavar los nopales, frotarlos con bicarbonato y enjuagarlos hasta que pierdan su baba.

Asar los nopales con un poco de sal y ponerles el queso chihuabua, mantenerlos en la plancha hasta que el queso se derrita.

Al servirlos, se le pone encima la pechuga con un poco de pimienta. Se puede acompañar con la salsa de tomates cocidos, los chiles y cebolla.

Lomo de Puerco Relleno

Ingredientes:

1 kg de lomo de puerco limpio y abierto como para
coccina
sal y orégano al gusto
5 o 6 huevos cocidos
150 g de chorizo tipo español
1 manojo chico de perejil
1 kg de jitomate
1/2 l de jugo de naranja
aceite

Preparación:

El lomo limpio se espolvorea con sal y orégano molido, se le acomodan los huevos cocidos, el chorizo, previamente frito y bien escurrido, el perejil picado.

Se enrolla bien apretado y se cose con aguja e hilaza. Se fríe en el aceite que quedó del chorizo dorando ligeramente por ambos lados. Se le agrega el jitomate cocido, licuado con cebolla y colado.

En seguida se le agrega el jugo de naranja, se rectifica la sal y se deja hervir más o menos una hora, hasta que la carne esté suave y el caldillo espeso.

194

Filete de Res con Champiñones

Ingredientes:

1 kg de filete en trozos
1 lata grande de champiñones rebanados
1/2 barra de mantequilla
1 taza de crema
1 cda de sazónador
sal y pimienta al gusto

Preparación:

Dorar a fuego lento y con muy poco aceite, el filete previamente sazonado con sal y pimienta. Al mismo tiempo, y en otro sartén, derretir la mantequilla y se va incorporando la crema, el sazónador y finalmente los champiñones hasta que empiece a hervir, y retire del fuego.

Ya que los filetes soltaron su jugo, y éste comience a resecarse, se le agrega la salsa hasta que se integre, se deja cocinar un poco más y se sirven.

Se recomienda no exceder el tiempo de cocción de los filetes, para que no pierdan su suavidad y sabor.

195

Pollo al Limón estilo Chino

Ingredientes:

2 pechugas de pollo
2 huevos
50 g de maicena (6 cdas.)
4 limones
1/4 taza de azúcar granulada
1 cda de maicena
pan molido

Preparación:

Cortar cada pechuga en 4 piezas y salpimentar. Reservar.

Pasar el pollo en maicena (6 cdas) y eliminar el exceso y pasarlas por el huevo ligeramente batido. Freír cada pieza por ambos lados y escurrir para quitar el exceso de aceite.

En una cacerola, agregar el zumo de limón diluido y el azúcar, y reducir a la mitad, aprox. 10 minutos. Y mezclar la maicena y una cucharada de agua hasta que se disuelva. Añadir la mezcla reducida y revolver. Se deja hervir unos 2 minutos más.

Colocar el pollo en un plato y verter la salsa encima. Se sirve con arroz.

196

Bistec en Salsa de Chile Pasilla

Ingredientes:

Salsa:

- 1 jitomate rojo asado
- 1/2 cebolla asada
- 2 dientes de ajo asados y picados
- 4 chiles pasilla sin semillas y asados
- 1/2 taza de caldo de pollo

Otros:

- 1 cebolla chica fileteada
- 2 tazas de nopales en tiras
- 1 cda de orégano
- 1 cda de aceite de oliva
- 8 bisteces de res de 180 g cada uno
- 4 tazas de papas de cambray
- 1 ramita de romero
- 1 cdita de sal
- 1 cdta de pimienta
- 1 cda de cilantro picado
- 1/2 taza de queso panela rallado

Continúa a la vuelta 

Bistec de Puerco con Salsa de Mostaza

Ingredientes:

- 1 kg de bistec de puerco
- 2-3 chiles serranos
- 2 dientes de ajo
- 4 cdas de mostaza
- 1 jitomate grande
- 1 trozo de cebolla
- 2 cdas de perejil picado
- harina, la necesaria para enharinar
- aceite, el necesario
- perejil picado para espolvorear

Preparación:

Se salpimenta la carne y se enharina cada uno de los bisteces. Se van friendo hasta que doren un poco.

Enseguida se le agrega la siguiente salsa.

Licuar mostaza, los chiles crudos, dientes de ajo, el jitomate asado y sin piel, el perejil y 1/2 taza de agua, se rectifica la sal y la pimienta y se deja sazonar hasta que esté bien cocida la carne. Se sirve espolvoreándolo con perejil picado.

Bistec en Salsa de Cacahuete

Ingredientes:

- 6 bisteces de res
- 6 rebanadas de jamón
- 2 calabazas crudas en tiras
- 1 taza de puré de tomate
- 1 cda de crema de cacahuete
- consomé al gusto

Preparación:

Se extiende el bistec y se le pone una rebanada de jamón y 2 tiras de calabaza, se hace un taquito y se asegura con un palillo, se frie.

Aparte, se diluye el puré con un poco de agua y consomé, se disuelve la crema de cacahuete en 1/2 taza de agua y se incorpora a la salsa de puré, se agregan los rollos de bistec y se deja hervir por 5 minutos.

Preparación:

Para la salsa: licuar todos los ingredientes y reservar.

Freír la cebolla, los nopales, los bisteces en trozos o tiras y el orégano.

Una vez cocida la carne, agregar la salsa y cocinar a fuego bajo por unos 5 min para que todos los sabores se integren y sazonar con sal y pimienta.

En una sartén aparte, calentar aceite de oliva y colocar las papas hasta que se ablanden, sazonándolas con sal, pimienta y romero.

Servir los bisteces espolvoreándoles queso panela rallado y cilantro y acompañarlos con las papas.

Lomo con Pasitas al Chipotle

Ingredientes:

1½ kg de lomo de cerdo en trozo
10 ciruelas deshuesadas
1 cda. de canela en polvo
2 tazas de coca cola
8 cdas de pasitas
3 chipotles en adobo
aceite de oliva
sal y pimienta

Preparación:

Las pasitas se remojan en la coca cola durante algunos minutos. Las ciruelas se revuelcan en la canela y con esas se mecha el lomo.

El lomo mechado y ya con sal y pimienta, se sella en el aceite de oliva muy caliente y se coloca en un refractario.

Las pasitas se licúan con la coca cola y los chiles y se vierte esta mezcla sobre el lomo. Se mete al horno tapado con aluminio.

Bistec de Res Encebollado

Ingredientes:

½ kg de bistec de res
2 cebollas rebanadas en rodajas
1 kg de tortillas
2 ramas de cilantro picado
sal y pimienta
aceite

Preparación:

La carne se corta en trozos chicos y se pone a freír con sal y pimienta, ya que esté frita, se le agrega la cebolla hasta que se transparente.

Se hacen taquitos con la carne y se le agrega salsa de tomate y cilantro.

Continúa a la vuelta 

Bistec de Res con Curry

Ingredientes:

1/2 kg de bistec de res
150 g de tomatillo verde
1 chile serrano
1 cucharadita de polvo de curry
sal y pimienta al gusto

Opcional:

200 g de diversas verduras como papas, chayotes,
calabacitas troceadas
agua la necesaria

Preparación:

Salpimentar la carne de res. Poner a cocer los tomatillos verdes con el chile y al molerlos agregar el curry. Aparte ir friendo uno a uno cada bistec y se van colocando en cacerola, cuando esten todos, agregar un poco de agua.

Tapar y cocinar hasta que esten suaves. Aquí se pueden agregar trozos de verdur semicocida, luego anadir la salsa de tomate-curry y ajustar de sal y pimienta, seguir hirviendo hasta espesar.

Cuando esté cocido el lomo se envuelve sin su salsa en aluminio hasta que se enfríe para rebanarlo.

La salsa se pone a hervir un poco hasta que espese y se vierte encima del lomo rebanado para calentar y servir.

Pollo en Salsa de Almendra

Ingredientes:

2 pechugas grandes deshuesadas y sin piel
4 chiles poblanos asados y desvenados
150 g de almendras
1 taza de consomé de pollo
1/2 barra de mantequilla
1/4 taza aceite de oliva
1/4 parte de una cebolla (opcional)
1 taza de crema
1 taza de leche (opcional)
1 hoja de laurel
sal y pimienta

Preparación:

Cocer las pechugas en agua con sal, la cuarta parte de una cebolla y una hoja de laurel, o pueden ir fritas en mantequilla y aceite de oliva. Si van fritas y se quieren ablandar, se pueden macerar en leche media hora antes. Licuar las almendras peladas con los chiles y el caldo de pollo necesario para formar una salsa de consistencia media, se agrega sal y pimienta. Esta salsa se fríe en la mantequilla restante y se deja hervir un poco a que tenga la consistencia deseada, se le agrega la crema y por último, las pechugas.

Pechugas en Salsa de Mango

Ingredientes:

4 pechugas partidas en mitades, deshuesadas y sin piel
1/2 barra chica de mantequilla
4 cdas de mermelada de naranja
2 cdas de cátsup
1 cda de consomé de pollo
1/4 cdta de sal con ajo
1/4 taza de jugo de naranja
salsa inglesa
2 mangos manila
2 chiles chipotle sin semillas (opcional)
sal y pimienta

Preparación:

Sazonar las pechugas con salsa inglesa, sal y pimienta.

Freír las pechugas en mantequilla, sólo para sellarlas y que tomen un color dorado. Cuando estén listas, colocarlas en un refractario.

Verter medio vaso de agua en el sartén donde se frieron

204

Pollo en Salsa de Tamarindo y Chipotle

Ingredientes:

2 pechugas de pollo
1/4 cdta de sal
aceite de oliva, el necesario
1 diente de ajo
100 g de piloncillo
12 vainas de pulpa de tamarindo
1 chile chipotle seco
1 cda de vinagre balsámico
papel aluminio

Preparación:

Hervir en dos tazas de agua junto con el piloncillo, las vainas de tamarindo sin cáscara y sin semillas, la sal, el chile chipotle y el diente de ajo durante 10 minutos, hasta que el tamarindo se ablande.

Se deja enfriar y se licua junto con el vinagre balsámico. Cocinar esta salsa con un poco de aceite de oliva durante 10 min para obtener una salsa espesa para marinar.

Continúa a la vuelta 

205

Tortitas de Carne Deshebrada

Ingredientes:

1/2 kg de falda limpia, sin nervios para deshebrar
2 huevos
2 papas (ó 1 kg de chícharos)
tomillo, mejorana y laurel
sal y pimienta al gusto
3 dientes de ajo
1 cda de vinagre
1/2 cebolla chica
aceite para freír

Salsa:

1/2 kg. de jitomate
1 cebolla grande en rebanadas
2 dientes de ajo
Sal y pimienta
Aceite

Preparación:

Cocer la carne con el tomillo, mejorana, 2 hojas de laurel, 6 pimientas, la cebolla, los ajos, el vinagre y sal al gusto.

Continúa a la vuelta 

206

las pechugas y bañar las pechugas con esta mezcla.

Cubrir con papel aluminio y hornear a 180° C por 20 min.

Licuar el resto de los ingredientes con cuatro cucharaditas de sal inglesa y media cucharadita de pimienta. Agrega el caldo que hayan soltado las pechugas y volver a bañarlas.

Untar las pechugas de pollo y bañar bien con la salsa y hornearlas tapadas con papel aluminio durante 60 min a 350°F (150°C).

Se pueden destapar durante los últimos 10 minutos para que doren.

Servir acompañado de arroz blanco.

Deshebrarla en hebras cortas.

Aparte, ya se tendrán las papas cocidas y prensadas, hechas puré.

Las claras se batan a punto de turrón y se le agregan las yemas, a éstas se les revuelve la carne ya sazonada con sal y pimienta y se frien por cucharadas hasta que doren por ambos lados.

Se sirve con la siguiente salsa.

Dorar en aceite los dientes de ajo y se retiran, en seguida, se frien las rebanadas de cebolla hasta que acitrone y se le agrega el jitomate que estará cocido, molido y colado.

Se sazona con sal y pimienta y se deja espesar.

Puede servirse con una ensalada de lechuga.

Lomo Relleno en Salsa de Sidra

Ingredientes:

3 kg de lomo de cerdo abierto como bistec
4 cdas de aceite
sal y pimienta

Para el relleno:

1 kg de carne molida de pollo
½ cebolla finamente picada
2 dientes de ajo finamente picados
200 g de pasas
2 tazas de manzana finamente picada
½ taza de cilantro
sal y pimienta

Salsa de sidra:

1 botella de sidra
1 lata de puré de manzana
1 taza de azúcar
1 raja de canela
4 cdas de mantequilla

Continúa a la vuelta 

207

Pollo al Vino con Arroz

Ingredientes:

50 g de chorizo cortado en rodajas
1½ kg de pollo, lavado y cortado en piezas
150 g de arroz de grano largo
1 pimiento rojo cortado en juliana
1 cebolla rebanada
1 diente de ajo
3 cdas de aceite
1½ vaso de vino blanco seco
1 naranja en rodajas
ramitas de albahaca
1 cda de pimentón
½ cda de azafrán
sal y pimienta

Preparación:

El azafrán se pone en el caldo de pollo a calentar.

En un sartén se dora el pollo salpimentado, se reserva.
En el mismo aceite, se sofríe el pimiento, la cebolla y el ajo hasta que estén blandos, se agrega el arroz y

Continúa a la vuelta 

208

Salpicón de Res

Ingredientes:

1 kg de falda de res
1 cebolla entera
2 cdas de cebolla finamente picada
½ cebolla rebanada para adornar
1 diente de ajo grande
4 cdas de aceite de oliva o de maíz
1 cda de vinagre blanco
¼ de queso fresco desmoronado
½ cda de orégano molido
1 latita de chiles en vinagre
1 aguacate pelado y rebanado
1 jitomate en rebanadas finas
hojas de lechuga
200 g de aceitunas (opcional)
sal y pimienta al gusto

Preparación:

Se cuece la carne con ajo, cebolla y sal y se deshebra.
Se pone en un tazón grande y se revuelve con el

Continúa a la vuelta 

209

Preparación:

Salpimentar el lomo por ambos lados y se reparte el relleno de pollo por todo el lomo, enrolle y amarre con hilo de cáñamo.

En una sartén, caliente el aceite y selle el lomo por todos lados. Ya sellado, se pasa a una charola de hornear y déjelo de 2 a 3 horas.

Salsa de sidra

En una olla, mezclar todos los líquidos, cuando suelte el hervor, baje la flama y déjelo reducir a la mitad. Con esta salsa, bañar el lomo.

el tomate se aboga por unos minutos, se añade el pimentón y el chorizo y se rectifica el sabor de sal y pimienta.

Se retira el azafrán del caldo y se agrega junto con el vino, y el pollo dorado, se deja a fuego bajo hasta que se consuma el caldo.

Servir con rodajas de naranja y hojas de albahaca.

aceite, el vinagre, orégano, sal y pimienta y la mitad del queso, la cebolla picada, los chiles y las aceitunas.

Se adorna con rebanadas de cebolla, lechuga, aguacate y jitomate.

Se acompaña con tostadas.

Pollo con Salsa de Tres Pimientos

Ingredientes:

6 piezas de medias pechugas, sin hueso y sin piel
2 tazas de leche
190 g de queso crema
3 cdas de fécula de maíz
1/2 taza de pimiento verde en cubos pequeños
1/2 t de pimiento rojo en cubos pequeños
1/2 t de pimiento amarillo en cubos pequeños
1/4 de cebolla mediana finamente picada
1 diente de ajo picado
1 cda de concentrado de pollo en polvo
2 cdas de aceite vegetal
sal y pimienta al gusto

Preparación:

Forrar una charola para horno con papel aluminio y hornear las pechugas previamente salpimentadas a 180°C por 20 min aproximadamente, o hasta quedar perfectamente cocidas.

Licuar el queso crema y la leche. Reservar.

Continúa a la vuelta 

210

Soya Pibil

Ingredientes:

2 tazas de soya texturizada sabor a cerdo o pollo
1/2 cebolla finamente picada
2 dientes de ajo finamente picados
3 jitomates
1/2 tazas de jugo de naranja
3 cdas de vinagre
1 paquete de achiote
1 hoja de laurel
1 cebolla morada rebanada
1/4 tazas de jugo de limón
1 pizca de orégano
tomillo, mejorana
sal y pimienta al gusto
aceite para freír

Preparación:

Remojar la soya en agua muy caliente con el laurel durante 30 minutos.,escurrir y exprimir.

Se sofríe la cebolla y el ajo, añadir la soya desmenuzada o en trozos y sazonar con tomillo, mejorana,

Continúa a la vuelta 

211

Tips que te ayudarán:

Etiqueta tus sobras

Mantener ingredientes preparados en contenedores herméticos es muy útil, pero si los etiquetas con la fecha que fueron cocinados es aún mejor.

No solo te ayudará a darte cuenta si la comida está vencida, sino que la podrás identificar.



212

Calentar una sartén a fuego medio y agregar el aceite, el ajo, la cebolla y los pimientos. Cocinar hasta que se suavicen.

Sazonar con el concentrado de pollo.

Agregar lo licuado a la sartén y calentar hasta soltar el hervor.

Agregar la fécula de maíz previamente diluida en agua y mover a que espese un poco.

Servir las pechugas calientes bañadas con la salsa.

sal y pimienta; cocinar hasta que la soya dore de manera uniforme.

Licuar los jitomates con el jugo de naranja, dos cucharadas de vinagre y achiote (si es necesario agregar un poco de agua).

Agregar lo licuado sobre la soya y cocinar hasta que esté sazonada.

Mezclar el jugo de limón con el vinagre restante y orégano, añadir la cebolla morada para desflamarla y servir con la soya.

Tips que te ayudarán:

Alfabetiza tus especias

En vez de perder preciosos minutos buscando tus especias, si las organizas por la letra con que comienzan las encontrarás fácilmente.



Cocina
Internacional



Española

- 214. Fricandó de res
- 215. Pimientos al chilindrón
- 216. Berenjenas rellenas
- 217. Arroz al horno
- 218. Escalopos de res
- 219. Fideuá
- 220. Macarrones Barcelona
- 221. Mar y montaña
- 222. Paella Prellada
- 223. Zarzuela de pescados y mariscos

Italiana

- 224. Canelones Rossini
- 225. Crepas de queso Ferruccio
- 226. Spaghetti Carbonara
- 227. Fettuccini en salsa de anchoas
- 228. Fileto di Pesci in barca al pepe nero
- 229. Lasagna a la bolognesa
- 230. Fileto di salmone fritti di mare
- 231. Masa para pizza
- 232. Salsa para pizza
- 233. Spaghetti fritti di Mare

Contenido

Oriental

- 234. Camarones picantes con coco
- 235. Salsa de mango
- 236. Gelatina Karmelado
- 237. Ensalada sumono
- 238. Khao Toom Goong
- 239. Pollo frito con melón
- 240. Rollos imperiales primavera
- 241. Pollo agridulce
- 242. Pollo con coco y mango
- 243. Quay Teow Nuea
- 244. Yakimeshi
- 245. Sushi
- 246. Nidos de camarón

Mexicana

- 247. Camarones adobados
- 248. Chile relleno de jaiba
- 249. Chiles en nogada
- 250. Filete de pescado a la jamaica en crema de espinaca saute
- 251. Filete de pescado en salsa de cilantro

- 252. Flan de entolaoche en salsa poblana
- 253. Medallón de res en salsa negra con queso de cabra
- 254. Mil hojas de camaroneito a la crema de chipotle
- 255. Pechuga de pollo a la tarasca
- 256. Poe Chuc
- 257. Pollo en salsa de cacahuete y nuez

Francesa

- 258. Camarones empanizados con Philadelphia
- 259. Champiñones sorpresa
- 260. Crepas de salmón ahumado
- 261. Gratiné de almejas rellenas
- 262. Tournedo
- 263. Pechugas de pollo Cordon Bleu
- 264. Trenza de salmón y huachinango
- 265. Timbale de vegetales con pesto de cilantro
- 266. Mignon en salsa de tuétano y vino tinto
- 267. Pechugas de pollo rellenas de espinacas y feta

Fricandó de Res

Ingredientes:

10 bistecs de filete o bola (res)
100 gr setas secas
2 jitomates bola
½ cebolla grande
3 dientes de ajo
3 hojas de laurel
4 ramas de perejil
1 raja de canela
harina
sal y pimienta
aceite de oliva

Preparación:

Las piezas de carne se salpimientan y se revuelcan en suficiente harina, friéndose en aceite de oliva caliente aproximadamente un minuto para cada lado dejando la carne muy suave.

Los tomates se cuecen, pero que no se deshagan y se pelan, quitando la corona, los ponemos en la licuadora y a esta le agregamos la cebolla, el ajo, el laurel, el perejil y la canela.

Continúa a la vuelta 

214

Pimientos al Chilindrón

Ingredientes:

300 g jamón serrano en juliana
1 cebolla grande en medias lunas delgadas
6 dientes de ajo en brunoise
2 pimientos rojos en julianas finas
2 pimientos amarillos en julianas finas
2 pimientos verdes en julianas finas
1 kg de tomate (escalfados, despepitados y en cubos)
sal y pimienta
aceite de oliva
pimentón
1 cda de azúcar

Preparación:

Se pone una sartén a calentar, se le agrega aceite de oliva a que se caliente y entonces se le agrega el ajo y la cebolla a acitronar.

Una vez transparente antes de que comience a dorar, se le agrega el jamón serrano mezclándose perfectamente, añadimos los pimientos y salpimentamos y dejamos cocer a fuego medio bajo moviendo constantemente por 5 min, y una vez pasado el tiempo se le

Continúa a la vuelta 

215

Berenjenas Rellenas

Ingredientes:

3 berenjenas medianas
4 dientes de ajo en rebanadas
harina
sal y pimienta
aceite de oliva
50 g jamón serrano en juliana
150 gr de camarón de pacotilla, limpio y precocido
1 cebolla en brunoise
100 g de mantquilla
60 g de harina
1 cda salsa maggi
¾ l leche

Preparación:

El queso Gruyere se cortan en rebanadas a lo largo de un dedo de grosor aprox, se desfleman untándoles sal con la mano en ambos lados y se ponen en una charola recargadas por unos 10 min de cada lado a que suelte la leche (amargo), limpiándose la misma con trapo húmedo.

Continúa a la vuelta 

216

Licuamos a máxima velocidad a que quede muy fino (de preferencia no se cuele), una vez licuado se pone a hervir en una sartén a una pequeña reducción a que espese, la sazonamos al final con la de pollo.

Las setas se fríen en aceite de olivo. Se pueden flamear o dejar hirviendo con vino tinto a que suavicen.

El plato se monta con la carne, se baña con la salsa y se decora con setas en forma de anillo y encima.

agregan los cubos de tomate, mezclamos y agregamos el pimentón, la azúcar volviendo a mezclar y dejamos a fuego bajo a que tome la apariencia de una fritada (blando, pero no aguado).

Apagamos.

Una vez desflemados, escurridos y limpios se revuelcan en harina, se les quita el exceso y se fríen en aceite de olivo.

Se pone el aceite a calentar, se le agregan el ajo en rebanadas a que se quemem y una vez bien dorados se retiran con una espumadera.

Se checa la temperatura de aceite, se baja la flama y se fríen las berenjenas a punto anterior a que se doren. Se sacan y se ponen en papel absorbente o en una rejilla freidora a que escurran toda la grasa.

Por otra parte se pone la mantequilla a derretir, se le agregan los camarones y el jamón serrano friéndose de 2 a 3 min a fuego bajo. Se les quita el exceso de grasa y se distribuyen encima de las berenjenas las cuales se ponen en un refractario engrasado con mantequilla acomodadas sin encimar una con otra.

Para la salsa se fríe la cebolla con la mantequilla y una vez acítronada se le agrega la harina cernida mezclando perfectamente en 8 segundos con el batidor de globo a formar un tipo roux, se le incorpora el jugo maggi y le agregamos la leche mezclando con batidor de globo, dejando que espese y colamos (debe de quedar como una crema espesa, no aguada), sazonamos y la distribuimos generosamente arriba de las berenjenas a cubrilas totalmente.

Se les pone el queso gruyere rallado sobre la salsa. Se hornea a 180°C aproximadamente 10 min checando que no se pasen.

Aroz al Horno

Ingredientes:

600 g arroz (bien lavado y escurrido)
50 g manteca de cerdo
3 morcillas
2 chorizos españoles
3 tomates maduros (escalfados y despepitados en cubos)
1 kg de papas (rodajas muy delgadas)
350 g tocino (picado en cubos)
150 g tomate frito (carrefour)
1 cabeza de ajos pelados (en brunoise)
1 1/2 lt fondo de ave
1 rama de perejil sal y pimienta
pizca de azafrán
aceite de oliva

Preparación:

Original en cazuela de barro.
Se derrite la manteca en la cazuela, se le agrega la papa, el tocino y el ajo, se sofríe 1 minuto y se incorpora la morcilla rebanada y el arroz, dejándose freír unos tres minutos y se le agregan los tomates escalfados y despepitados en cubos. Se sofríe en forma envolvente aproximadamente 5 minutos a checar

Continúa a la vuelta 

217

Escalopas de Res con Salsa de Crema al Cava

Ingredientes:

8 escalopas de res (corte de filete mignon)
150 g jamón serrano
1 copa de brandy
50 g mantequilla
2 cdas echalote picado (en brunoise)
1/4 l vino de cava (vino blanco espumoso)
1/2 l crema espesa
1/4 kg setas (corte en rebanadas o champiñón pelado)
vino cava freixene
aceite de oliva

Preparación:

Se abren los filetes en mariposa (o c/ bolsa), se salpimentan por dentro y por fuera, y se les agrega jamón serrano doblado (mariposa se cierran con palillos), se enharina la carne y se fríe al termino deseado (término medio 1 un minuto de cada lado) se le quita el exceso de grasa y se flamean todos los filetes con brandy. Una vez flameados apagamos y mantenemos calientes,

En otra sartén ponemos la mantequilla a deshacer,

Continúa a la vuelta 

218

Fideuá

Ingredientes:

1/2 kg camarones (limpios y en corte de mariposa)
10 langostinos (limpio pero con cabeza)
20 almejas chirlas
1/2 kg calamar chico (limpio y cortado en rodajas)
1/2 kg filete de pescado
3 tomates (escalfados y despepitados en cubos)
1 pimiento rojo (en cubos chicos)
4 dientes de ajo (brunoise)
perejil (brunoise)
azafrán de raíz
sal y pimienta
2 tazas de fumet
600 g fideo grueso (cocido al dente)
aceite de oliva

Preparación:

Se cuece la pasta al dente y se enfría al chorro de agua fría para parar la cocción, y se revuelve con aceite para evitar que se pegue.

En una sartén se pone a calentar aceite de oliva y en

Continúa a la vuelta 

219

que el arroz este dorado, salpimentamos y una vez dorado se le agrega el tomate frito, mezclando y le incorpora el 1 1/2 de fondo de ave caliente, mezclándose bien y le agrega el azafrán (disolviendo frito en un poco de aceite o fondo de ave caliente). Se le agrega al guisado y se mezcla bien, le agregamos el perejil picado rectificando el sazón.

Se introduce en el horno durante 20 minutos a 180°C y se tapa.

De preferencia siempre tener fondo caliente en caso de que haga falta, checando en el horno el Arroz, y en caso de estar crudo agregar un poco del mismo fondo de ave.

1 taza de arroz = 2 tazas de líquido.

1 1/2 litros = aproximadamente 600 gms. de arroz

PARA CURAR UNA CAZUELA: Agua con vinagre a hervor hasta que evapore.

1 litro de aceite normal a que se quemé.

le agregamos el echalote a acitronar, una vez frito se le agrega el vino blanco espumoso dejando hervir a hacer una reducción (mitad), una vez reducido se le agrega poco a poco la crema batiendo constantemente con globo para evitar que se corte y se sazona con sal de pollo, dejamos hervir a fuego bajo a que espese. Colamos la salsa, apagamos y mantenemos caliente.

Las setas se cortan en rebanadas (champiñón se pela) y se saltean con mantequilla, sal y pimienta moviendo constantemente y dando un toque de brandy para flamear.

Para servir:

Se ponen las setas en cama, se le agrega el filete y se salsea, o

Filete salseado con un anillo alrededor de setas, o

Filete salseado y encima de las setas.

él se frien los tomates, el ajo y los pimientos, salpimentados y cocinamos durante 5 minutos a fuego bajo. Se apaga y se mantiene caliente.

En otra sartén se pone a calentar aceite de oliva, de le agregan las almejas sin concha (si están muy cerradas se ponen a hervir o asar en carbón). Las que queden cerradas, no utilizarlas.

Se añaden los calamares en rodajas e inmediatamente los langostinos y los camarones, sofriendo en el aceite por 5 minutos a fuego bajo.

El filete de pescado se salpimenta y se corta en cubos y este se frie en otra sartén para evitar que se rompa. La raíz del azafrán, se limpia, se muele con una taza de fumet y se cuele.

Una vez frito todo se le agrega el pescado mezclándose perfectamente, pero con cuidado, y se le agrega el líquido de la raíz del azafrán y la otra taza de fumet, revolviendo todo y el incorporamos el sofrito de tomate y pimiento. Salpimentando.

Dejamos hervir a fuego medio a reducir a una taza de fumet.

Una vez reducido, se separa del fuego, se le agrega la pasta integrando y mezclando perfectamente.

Se decora con perejil picado.

Macarrones Barcelonesa

Ingredientes:

3/4 kg macarrones
6 bígados de pollo
1/2 kg carne molida de cerdo
10 alas de pollo
200 g jamón serrano (en cuadritos)
1 cebolla (en brunoise)
3 dientes de ajo (en brunoise)
3 jitomates
150 gr queso parmesano entero
1 1/2 pizca de pimentón
sal y pimienta negra
aceite de oliva

Preparación:

Se cuece el macarrón al dente, se pone en el fuego 1 1/2 litro de agua y una vez hirviendo se le agrega un chorrito de aceite y se pone el macarrón de 8 a 10 minutos. Una vez cocido, se pasa a un colador y se enfría con agua corriente, se escurre y se le añade aceite en forma envolvente para evitar que se pegue.

En una cacerola se pone a hervir aceite y se le agregan

Continúa a la vuelta 

220

Mar y Montaña

Ingredientes:

5 piezas de pollo
5 langostinos
5 camarones grandes
4 jitomates grandes
1 cebolla (en brunoise)
5 dientes de ajo (en brunoise)
perejil (picado)
1/4 taza coñac
sal y pimienta
aceite de oliva

Preparación:

Ponemos a calentar el aceite de oliva, y a este se le incorpora el pollo, el cual fue lavado y salpimentado con anterioridad en piezas completas, friéndose hasta que este dorado y una vez dorado se retira de la cazuela.

En el mismo aceite se ponen los langostinos y los camarones (los cuales se les quita con cuidado el hilo negro y se les limpia la cabeza), se salpimentan y se fríen hasta que estén dorados y se retiran del fuego.

En el mismo aceite se incorpora el ajo y la cebolla

Continúa a la vuelta 

221

Paella Peredada

Ingredientes:

3 pechugas de pollo aplanadas
3 filetes de lomo de cerdo
4 salchichas para asar
10 camarones grandes
10 calamares limpios y partidos en rodajas
1 paquete de almeja chirla
1 lata de almejas
2 filetes de guachinango
3 pimientos (1 verde, 1 amarillo y 1 rojo en cubos chicos)
2 dientes de ajo (en brunoise)
100 g chorizo español
1 cebolla chica (en brunoise)
4 jitomates (escalfado, despepitado y en cubos)
1/2 kg arroz pre cocido
azafrán
aceite de oliva
perejil (picado fino)
sal y pimienta
1 1/2 l fondo de ave

Continúa a la vuelta 

222

los hígados de 3 a 5 minutos, se agrega el ajo y la cebolla a que acitronen.

En otra sartén se fríen las alas de pollo separadas en dos piezas (cortando las uniones y las punta se desechan), después de 5 minutos de fritura, se agrega el jamón serrano, se salpimienta dejándose unos 2 minutos y esto se le agrega al primer sofrito de hígado, cebolla y ajo. Se continúa friendo, agregándole $\frac{1}{2}$ taza de leche (líquido/hervor y cortar tufo de hígado), se mezcla bien a que se haga el sofrito. Los jitomates se escalfan 1 minuto y una vez fríos, se pelan, se despepitan y se cortan como naranja de polo a polo y se despepitan, y se cortan en rodajas y luego en cubos.

Los cubos se agregan al sofrito mezclándose bien, y le agregamos poco a poco los macarrones par que no se rompan en forma envolvente (con dos cucharas), una vez integrado todo se le agrega el pimentón y se integra.

Una vez integrado todo lo dejamos a punto de que se caliente, se pasa a un refractario o a una charola amplia y le agregamos el queso parmesano rallado y le ponemos chorritos de leche en toda la orilla para que no se pegue. Esto se mete al horno a gratinar (unos 5 minutos).

Se come una vez gratinado.

La leche se evapora.

y una vez acitronado se incorporan los jitomates en cubos pelados, escalfados y despepitados, se salpimienta sofriendo 3 minutos a fuego alto. Se le agrega el perejil y el coñac y se deja hirviendo a que se evapore el alcohol aproximadamente 5 minutos (quedando el sabor del licor).

Se regresa el pollo y los mariscos incorporando bien con el sofrito, se le puede agregar una taza de fondo de ave para terminar de cocer el pollo, dejando que se evapore.

Por cada taza de arroz, son dos tazas de líquido. (camotillo Pinta, azafrán da sabor y disuelto pinta). El pollo se corta en cubos regulares y se salpimienta. La salchicha se corta en cubos regulares. El lomo se corta en cubos regulares y se salpimienta. El guachinango se corta en cubos regulares. Tratando de que todo sea del mismo tamaño. El camarón va completo. Calamares limpiar y cortar en rodajas. Almejas se limpian.

En la paellera se pone aceite a hervir, se le agrega el pollo, el lomo, la salchicha, los calamares, la almeja junto con la cebolla y el ajo.

Se sella el pollo y el lomo unos 2 minutos a fuego medio mezclando constantemente. Se le agregan los jitomates, el pimiento, la sal y pimienta friendo unos tres minutos.

Le agregamos el arroz con un poco más de aceite a que se fría con las carnes y se mueve con una palita y le agregamos el azafrán alrededor de la paellera (remojarlo en una taza de fondo de ave caliente a que se deshaga y pinte) hay que mover constantemente y freír unos 4 minutos.

Se agregan los camarones (los cuales fueron salpimientados y salteados en otra sartén). Acomodándolos alrededor de la paellera y le agregamos el filete de pescado (el cual fue cortado en cubos enharinado y frito aparte)

Se le agrega el fondo, al doble de las tazas de arroz que se vertieron (1 taza de arroz x 2 tazas de fondo) y se deja hervir a fuego medio.

Cuando ya casi esté terminado se le agrega el perejil y se prueba de la sazón.

Zarzuela de Pescado y Mariscos

Ingredientes:

3 filetes de robalo
3 filetes de guachinango
 $\frac{3}{4}$ kg calamares limpios (cortados en aros)
6 langostinos
2 latas de almeja o mejillón
2 kg. de jitomates (escalfado, despepitado y en cubos)
2 cebollas (en brunoise)
5 dientes de ajo (en brunoise)
3 ramas de perejil (picado grueso)
1 taza de coñac
sal y pimienta
aceite de oliva
harina

Preparación:

Se salpimientan los filetes por ambos lados, se pasan por suficiente harina y se frién hasta que estén dorados. Retiramos.

El aceite se cuele y en el mismo se frién los calamares

Continúa a la vuelta 

223

Canelones Rossini

Ingredientes:

$1\frac{1}{2}$ paquetes de canelones
100 g jamón
200 g mantequilla
150 g jamón endiabado
400 g carne molida de res
100 g queso fresco
1 yema
1 cebolla (brunoise)
1 diente ajo (brunoise)
2 jitomates (escalfado, despepitado en brunoise)
 $\frac{1}{2}$ lata pimiento morrón (brunoise)
 $\frac{3}{4}$ taza de leche
1 bolillo (rebanado)
1 taza de vino tinto
 $\frac{1}{2}$ taza de puré de tomate

Salsa:

1 lata mediana de puré de tomate
4 jitomates (escalfado, despepitado en brunoise)
1 cebolla (brunoise)
2 dientes de ajo (brunoise)

Continúa a la vuelta 

224

Crepas de Queso Ferruccio

Ingredientes:

1 taza de harina cernida
1 taza de leche
1 huevo
 $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal
 $\frac{1}{4}$ taza de aceite
mantequilla

Relleno:

250 g queso cottage (escurrido)
50 g queso parmesano (rallado)
80 g queso suizo o provolone (molido o rallado)
1 cda perejil (brunoise)
1 diente ajo (brunoise)
1 huevo
sal, pimienta y orégano al gusto

Salsa de tomate:

4 Jitomates (escalfado, despepitado en brunoise)
 $\frac{1}{2}$ Cebolla (brunoise)
1 diente ajo (brunoise)
1 cda azúcar

Continúa a la vuelta 

225

y junto se le agregan los langostinos, las almejas o mejillones se sofríen en el aceite de 5 a 6 minutos. Se retira el marisco.

En el mismo aceite se pone la cebolla y el ajo acitronar, se le agrega el jitomate en cubos, le agregamos sal y pimienta y el perejil. Mezclamos y cocinamos unos 5 minutos moviendo de vez en cuando para evitar que se pegue. Añadimos el coñac y dejamos evaporar (reducción)

Le agregamos el marisco (mejillón, calamar, langostino, almeja), sobre la mezcla, mezclamos y cocinamos por 10 minutos.

En caso de empezar a resecar, le agregamos funet o agua con sal de pollo y dejamos hervir. Pasados los 10 minutos añadimos el pescado con cuidado para evitar que se rompa, bañándolo con salsa y dejamos a que el pescado se caliente.

Se acompaña con arroz o con una pasta.

$\frac{1}{4}$ taza de aceite de oliva
sal y pimienta al gusto
1 cda de azúcar orégano al gusto

Preparación:

Canelones al dente, enfriar al chorro de agua fría y agregar aceite para evitar que se pegue.

En una sartén con mantequilla, freímos la cebolla y el ajo a acitronar.

Una vez sofrito agregamos el jitomate, el pimiento morrón, sal y pimienta dejamos unos dos minutos y el agregamos la carne molida y mezclamos, cuidando que no se formen albondiguitas, apachurramos la carne con una cuchara y cuando este casi cocida se le agrega el vino tinto y dejamos a fuego bajo a reducción por 15 minutos. Dejamos enfriar.

Las rebanadas de bolillo las dejamos en leche a que se remojen.

Una vez frío el sofrito de la carne, en la licuadora mezclamos poco a poco toda la mezcla (sofrito), pan remojado en leche, queso fresco, jamón, agregándole el jamón endiablado y la yema de huevo y el puré de tomate.

Una vez que este todo licuado (mezclado), se rellenan los canelones cocidos y una vez rellenos.

$\frac{1}{2}$ taza vino blanco
hierbas de olor (trituradas)
 $\frac{1}{4}$ taza aceite de oliva
 $1\frac{1}{2}$ taza de fondo de ave
 $\frac{3}{4}$ taza crema ácida

Preparación:

En un bowl se ponen $\frac{3}{4}$ de taza de harina con $\frac{1}{2}$ c de sal, 1 huevo, 1 taza de leche y las 2 c de mantequilla derretida. Se baten con globo hasta desintegrar los grumos dejándose reposar unos 5 minutos la masa. A una sartén se le pone poca mantequilla, ponemos una cucharada de la masa en el centro y giramos a que lo cubra completamente, cuando empieza a resecar se voltea. Aproximadamente 20 segundos de cada lado. Las dejamos enfriar un poco.

Relleno:

En un tazón ponemos el queso cotagge con un poco de líquido, el parmesano y el suizo y los acemamos con una cucharita. Una vez que estén perfectamente integrados, se les agrega el perejil y el ajo integramos y le agregamos $\frac{1}{2}$ huevo bien batido y al final sal, pimienta y orégano.

Las crepas se puede hacer como burrito o como empanada. Rellenas las crepas las acomodamos en un refractario previamente engrasado con mantequilla y

Spaguetti Carbonara

Ingredientes:

400 g espaguetti
90 g mantequilla
160 g tocino (brunoise)
100 g jamón serrano (brunoise)
2 dientes de ajo (brunoise)
1/2 cebolla (brunoise)
1/2 taza de vino blanco
3/4 taza crema
75 g queso parmesano (rallado)
sal y pimienta
laurel, tomillo, mejorana, albahaca

Preparación:

Espaguetti al dente, enfriar al chorro de agua fría y agregar aceite para evitar que se pegue.

En una sartén ponemos mantequilla a derretir y freímos la cebolla, el ajo, el tocino y el jamón serrano, mezclándose todo a sofreír perfectamente.

Una vez bien sofrito le agregamos con cuidado la crema revolviendo y le agregamos el vino blanco, integra-

Engrasamos un refractario con mantequilla, acomodamos los canelones y se bañan con salsa italiana, cubriéndose con queso manchego rallado. Se hornean a 180°C a gratinar.

Salsa:

En una sartén con aceite sofreímos ajo y cebolla a acitronar, agregamos el jitomate, sal y pimienta, dejamos que hierva a que tome un color naranja, agregamos el puré de tomate, la cucharada de azúcar y le agregamos el orégano.

Dejamos hervir a que espese.

se hornean a 180 °C por 10 minutos. Deben quedar doradas sin que se tuesten.

Salsa: Base Italiana

Jitomates escalfado, despepitado en brunoise, ajo y cebolla en brunoise.

En una sartén con aceite sofreír el ajo, la cebolla a acitronar y agregar el jitomate dejando unos 6 minutos, le agregamos las hierbas de olor, azúcar, mezclamos y dejamos cocinar unos tres minutos, se le agrega 1/2 taza de vino blanco a hacer reducción y después de esta reducción se le agrega 1 taza de fondo de ave a nueva reducción. Checamos sazón.

Servir: Crepas montadas y salseamos en los lados y la crema en gotitas o bilitos.

Continúa a la vuelta 

226

Entradas

Salsas

Caldos, Pastas, Sopas

Antojitos

Pastas

Ensaladas y
Guarniciones

Pescados y
Mariscos

Plato Fuerte

Cocina Internacional

Postres

mos todo perfectamente, le agregamos las hierbas de olor trituradas o picadas.

Con dos palitas o cucharitas le vamos poniendo poco a poco el espagueti mezclándolo perfectamente.

Una vez que ya está completamente integrado, se le ralla el queso parmesano y se gratina.

Fetuccini en Salsa de Anchoas

Ingredientes:

- 200 g de fetuccini
- 1 lata puré de tomate
- 10 alcaparras (brunoise súper fina)
- 8 aceitunas verdes (rodajas)
- 1 lata anchoas (aplanadas)
- 100 g queso manchego (rallado)
- 50 g queso parmesano (rallado)
- ½ taza de crema
- 90 g mantequilla
- perejil (brunoise)
- ¼ cebolla (brunoise)
- 1 diente ajo (brunoise)
- ¼ taza de aceite de oliva
- sal y pimienta
- 1 l fondo de ave

Preparación:

Fetuccini al dente, enfriar al chorro de agua fría y agregar aceite para evitar que se pegue.

La cebolla y el ajo se acitronan en aceite de oliva.

Continúa a la vuelta 

Fileto di Pesci in Barca al Pepe Nero

Ingredientes:

- 5 filetes de pescado
- 90 g mantequilla
- 1 taza de vino blanco
- 1 taza de crema
- ½ taza de aceituna de cala mata (negra) (rodajas)
- 5 aceitunas verdes (brunoise)
- 1 kg pasta de hojaldre
- 2 huevos
- sal
- pimienta negra en bola

Materiales:

- 1 cuadro de cartón de 10x30 cm (caja de zapatos)
- tijeras

Preparación:

Se expande la pasta de hojaldre con un grosor de 1 centímetro. En el cartón se dibuja un pescado y se recorta.

El molde del pescado se pone sobre la pasta de hojal-

Continúa a la vuelta 

Lasagna alla Bolognese

Ingredientes:

2 paquetes de pasta para lasaña
1/2 kg carne molida de res
10 jitomates grandes (escalfado, despepitado en brunoise)
1 cebolla (brunoise)
2 dientes de ajo (brunoise)
1 lata puré de tomate
2 zanahorias (brunoise)
1/2 taza de aceitunas verdes sin hueso (rodajas delgadas)
1 manojo de hierbas de olor trituradas
(laurel, tomillo, mejorana)
1 manojo de albahaca (triturada)
1 taza aceite de oliva
1 taza de leche
1/2 taza de crema
300 g queso parmesano o mozzarella
sal de pollo

Preparación:

Para el relleno: En una cacerola ponemos 1/2 taza de aceite de oliva a calentar, el ajo y la cebolla a acitro-

Se le agrega la lata de puré de tomate, haciendo un sofrito unos 3 minutos, después se le incorporan las alcaparras y las anchoas integrando todo perfectamente.

Se sazona con poca pimienta y se liga con la crema despacio revolviendo con batidor de globo.

El fondo de ave nos sirve como apoyo. Le agregamos 3/4 de taza de fondo de ave y revolvemos y dejamos a fuego bajo.

Una vez que está todo bien integrado se le agrega el queso parmesano y el queso manchego mezclando e inmediatamente después le agregamos el fetuccini agregando unos trozos de mantequilla y revolvemos con dos palitas o cucharitas.

A fuego bajo solo a que se caliente la pasta.

Se decora con aceituna verde en rodajas y perejil.

dre y con un cuchillo se corta y se sacan las piezas de hojaldre.

Estos hojaldres para cada figura dos cortes. En el 1° se corta un centímetro y se monta sobre la otra figura pegándola con huevo a que quede un tipo volován. Lo que queda en medio del corte se vuelve a palotear.

Se acomodan en una charola engrasada con mantequilla y se barnizan completamente con huevo por encima y se hornean a 180°C aproximadamente por unos 20 minutos a que inflen y doren.

Los filetes se salpimentan por ambos lados y en un refractario untado con poca mantequilla se acomodan los filetes agregándoles el vino blanco, se hornea a 180°C aproximadamente por 15 minutos.

Una vez cocidos se sacan del refractario, el líquido lo colamos y lo ponemos, cuando llegue el primer hervor, se liga con crema, se le agrega aceituna verde integrando y se pone la llama a fuego bajo a dejar un ratito a que espese, revolviendo de vez en cuando.
• Probar y salpimentar.

Con el hojaldre ya horneado montamos los pescados, salseamos y le ponemos pimienta negra recién molida. Y adornamos los lados de con las rodajas de las aceitunas negras.

Se puede acompañar con pan con ajo y perejil

Continúa a la vuelta 

Filetto di Salmone Friti Di Mare

Ingredientes:

- 4 filetes de salmón natural de 180 g c/u
- 1 paquete de mariscada (picado finamente)
- 1 taza de vino blanco
- 3 jitomates grandes (escalfado, despepitado en brunoise)
- 1 diente de ajo (brunoise)
- 1/2 cebolla blanca (brunoise)
- sal y pimienta
- papel aluminio
- 2 tazas salsa de mantequilla blanca (ver receta 34)
- 2 tazas de salsa de mantequilla roja (ver receta 34)

Preparación:

Los filetes de pescado se salpimientan por ambos lados.
Con poca mantequilla de fríe el ajo y la cebolla a acitronar.
Se le agrega el jitomate, sal y pimienta cocinando a fuego medio por 5 minutos, moviendo constantemente, le agregamos la mariscada y mezclamos y le agregamos el vino blanco y dejamos a reducción, debiendo quedar en caldo muy ligero.

Continúa a la vuelta 

Masa para Pizza

Ingredientes:

- 1 kg harina
- 100 g azúcar
- 200 g mantequilla (pomada, aguada sin ser líquida)
- 20 g sal
- 10 g levadura
- 700 ml refresco de limón (sprite o seven up)

Preparación:

Harina, azúcar, sal y levadura se juntan y se mezclan formando un volcán y en el centro ponemos la mantequilla en pomada agregándole un poco de refresco y a medida que se va amasando, seguimos agregándole refresco hasta tener la consistencia de masa trabajándola en buen rato como si fuera lavado de ropa a la antiçuita.

Ya que no tenga grumos, la peloteamos (de afuera hacia adentro) a formar una bolita. Se pone en un bowl tapada con un trapo húmedo para que trabaje la levadura y levante.

nar, y la carne molida apachurrando con una cuchara cuidando que no se hagan albondiguillas, sofriendo durante 5 minutos, ya que este masomenos frito, se le agregan los jitomates, se salpimienta y se sazona con sal de pollo dejando otros 5 minutos.

Agregamos la zanahoria y la 1/2 taza de aceitunas mezclamos y una vez integrado todo le agregamos el puré de tomate.

Se mezcla todo perfectamente y le agregamos las hierbas de olor y la albahaca, mezclándose todo y se le incorpora el fondo de ave natural caliente, dejándose a reducción unos 15 minutos a juego medio bajo. Debe de quedar una mezcla espesa. Cuando al relleno le queden unos 5 minutos de hervor ponemos a cocer la pasta.

En una charola extendida vamos poniendo las tiras de lasaña a que se queden al dente. Las sacamos, escurrimos y las extendemos en un refractario el cual fue previamente engrasado, acomodándolas a cubrir la parte inferior, se le incorpora una cama de relleno, otra de pasta y otra de relleno terminando con una cama de pasta.

En un tazón mezclamos la leche y la crema y con una cucharita a los lados de todo el refractario a que escurra internamente en las orillas. El sobrante lo ponemos encima de la pasta y cubrimos con una capa de queso rallado.

Se hornea a 180°C por media hora sin tapar.

Servir: Dejar enfriar unos 15 minutos.

Salsa para Pizza

Ingredientes:

- 2 zanahorias (brunoise)
- 3 tallos de apio (brunoise)
- 1 cebolla (brunoise)
- 2 dientes de ajo (brunoise)
- 1 echalote (brunoise)
- 10 jitomates (escalfados, despepitados en brunoise)
- 1 lata puré de tomate
- 2 cdas de azúcar
- 3 cdas de mantequilla
- 4 cdas de aceite de oliva
- 1 manojo de hierbas de olor (triturada)
- 1 manojo de albahaca (triturada)
- sal y pimienta

Preparación:

En una sartén con aceite y la mantequilla sofreímos la cebolla, el ajo y el echalote a acitronar, le agregamos el jitomate y un toque de sal y cocinamos unos tres minutos y le agregamos la zanahoria y el apio dejando cocinar otros dos minutos, y le agregamos el puré de tomate mezclamos y agregamos el azúcar, mezclamos

Continúa a la vuelta 

232

Ponemos el salmón en la tabla a lo largo, incorporamos el relleno en una punta y enrollamos a lo largo.

El papel aluminio lo engrasamos ligeramente con mantequilla, ponemos el salmón, enrollamos y sellamos. Debe de quedar bien sellado, no debe de entrar agua.

Ponemos a hervir agua y cuando este en hervor fuerte, se ponen los rollos en dicha agua de 25 a 30 minutos a fuego medio alto.

El rollo cocido con cuidado lo desenrollamos y quitamos el papel. Ponemos el salmón en el plato y bañamos la mitad con salsa blanco y la otra mitad con salsa roja. Se adorna con pimientos de colores en brunoise alrededor.

Se puede acompañar con pasta en salsa de anchoas.

Salsas al centro de la mesa:

Salsa de Mantequilla Blanca y Salsa de Mantequilla Roja.

*Ver recetas en Salsas

Se utilizan mucho en pescados de las dos salsas para marmoleado $\frac{1}{2}$ de una y $\frac{1}{2}$ de otra.

Spagetti Fruti di Mare

Ingredientes:

- 2 zanahorias (brunoise)
- 3 tallos de apio (brunoise)
- 1 cebolla (brunoise)
- 2 dientes de ajo (brunoise)
- 1 echalote (brunoise)
- 10 jitomates (escalfados, despepitados en brunoise)
- 1 lata puré de tomate
- 2 cdas de azúcar
- 3 cdas de mantequilla
- 4 cdas de aceite de oliva
- 1 manojo de hierbas de olor (triturada)
- 1 manojo de albahaca (triturada)
- sal y pimienta

Preparación:

En una sartén con aceite y la mantequilla sofreímos la cebolla, el ajo y el echalote a acitronar, le agregamos el jitomate y un toque de sal y cocinamos unos tres minutos y le agregamos la zanahoria y el apio dejando cocinar otros dos minutos, y le agregamos el puré de tomate mezclamos y agregamos el azúcar, mezclamos y le incorporamos las hierbas de olor y rectificamos

233

y le incorporamos las hierbas de olor y rectificamos sazón. La dejamos enfriar un poco, la licuamos unos 10 segundos poniéndola en un bowl para proceder a servirla.

Paloteamos la masa a extender a dejarla aproximadamente de 1 cm de grosor, engrasamos una charola de preferencia con mantequilla y una vez extendida la masa, la ponemos en el rodillo enrollándola en el mismo y desenrollándola encima de la charola. Procedemos a pegarla

Si queremos la orilla rellena de queso, dejamos unos 3 cm más de orilla, ponemos queso y enrollamos hacia adentro.

Se pone una cama de salsa y encima los ingredientes que deseemos y tapamos con queso que sea manchego o mozzarella.

Se hornea a 180 °C por aproximadamente 1/2 hora.

Camarones Picantes con Coco

Ingredientes:

24 camarones grandes con cola

1 taza de harina

4 huevos

1 cda de escamas de chile de árbol

1 cda de salsa tabasco

1 bolsa de miga de pan de dulce (panko)

1 taza de coco rallado dulce

sal y pimienta

aceite

Preparación:

Los camarones se limpian y se abren en mariposa. Se salpimentan y se empanizan. Para el empanizado se necesita harina y huevo batido con unas gotas de salsa tabasco, panko mezclado con coco rallado dulce y las escamas de chile de árbol.

Se maneja empanizado simple y con la mano forramos y apretamos un poco a que quede perfectamente integrado, se frien con un dorado bonito.

Presentación: Salsera en medio con los camarones a los lados o colgados.

Salsa de Mango

Ingredientes:

pulpa de mango

1 cda de jugo de limón

1 cda de salsa tabasco

fondo de ave

Preparación:

Se licua la pulpa de mango diluida con un poco de fondo de ave.

Se pasa a un sartén con poca mantequilla agregándosele la salsa tabasco y el jugo de limón.

Gelatina Karmelado

Ingredientes:

40 g de café soluble
29 g de grenetino knos (natural)
300 ml de jarabe natura
1 taza de Kahlúa
1 taza de leche clavel
1 frasco de cerezas
hojas de menta o hierbabuena
1 l de agua
helado de vainilla

Preparación:

Se pone a hervir el litro de agua, se le agrega el café una vez que este hirviendo, mezclamos.

La grenetina la hidratamos en 1 taza de agua fría mezclando a que quede sólida, y esta se le agrega de cucharadita en cucharadita batiendo con globo al café hirviendo.

Una vez disuelta se apaga el agua y se vacía en las flaneras de mitad a $\frac{3}{4}$, dejándose enfriar un poco a que deje de salir humo.

Continúa a la vuelta 

236

Ensalada Sumono

Ingredientes:

3 hojas nori
4 pepinos
2 zanahorias en julianas delgadas
1 cda de semillas de ajonjolí
 $\frac{1}{2}$ taza de vinagre de arroz o de manzana
2 cdas de miel
4 cdas de aceite de ajonjolí

Preparación:

Pelar el pepino, cortarlo a lo largo a la mitad de punta a punta y con una cuchara quitarle las semillas, hacemos cortes delgados a lo ancho, debiendo quedar como medias lunas (corte Saratoga).

La hoja de nori la salpicamos con la mano de agua limpia para que se hidrate. Una vez que este suave la cortamos en julianas.

El ajonjolí se tuesta sin aceite.

Aparte hacemos una mezcla del vinagre y la miel y un toquecito de aceite de ajonjolí.

Continúa a la vuelta 

237

Khao Toom Goong

Ingredientes:

2 ajos cincelados
1 $\frac{1}{2}$ l de agua
4 tallos de apio sesgados en Saratoga
 $\frac{1}{4}$ cda de pimienta blanca
2 cdas de salsa de soya
350 g de camarón chico
1 taza de arroz cocido al vapor
2 bolsitas de té de jazmín
2 cdas de concentrado de pescado
2 cdas de aceite de ajonjolí
cilantro
sal y pimienta

Preparación:

El ajo es rebanado a lo lardo, se tuesta en aceite. Tallos de apio sesgados corte Saratoga.

Ponemos a hervir el agua y cuando suelte el hervor le agregamos el apio, la pimienta, la soya y las dos cucharadas de concentrado de pescado (aparte tener $\frac{1}{4}$ cucharada de concentrado diluida con 1 $\frac{1}{2}$ taza de

Continúa a la vuelta 

238

Se meten al refrigerador a que cuajen como cualquier gelatina. También se puede poner en un refractario de vidrio.

Una vez cuajado, le agregamos un poco de jarabe natural, licor de café, una bola de helado de vainilla, un poco de leche clavel y adornamos con una cereza y una hoja de menta.

Si es un refractario, se corta, se pone en una copa y se sigue el mismo procedimiento.

En un tazón el pepino, la zanahoria, la hoja de alga, mezclamos con la vinagreta integrando completamente todo.

Se espolvorea con ajonjolí tostado.

Se puede complementar con camarones, pulpo y/o cangrejo.

agua), y una cucharadita de sal de pollo, dejándose hervir aproximadamente 15 minutos a fuego medio. Después de este tiempo se le agregan los camarones y el arroz ya cocido y suelto y se baja la flama.

Hervir el té aparte y exprimir las bolsitas en 1 1/2 taza. Este concentrado se le agrega al caldo y se deja hervir unos cuatro minutos más a fuego bajo. Probarlo, si sabe cómo a agua ponerle un poco más del concentrado de pescado que tenemos disuelto.

Servir: remover todo, servir y arriba se le agrega el ajo cincelado y tostado y una hojita de cilantro ligeramente picado.

Pollo Frito con Melón

Ingredientes:

- 4 pechugas de pollo (corte en cubos)
- 2 cdas de salsa de ostión
- 2 cdas de vino blanco
- 1 cda salsa de soya
- 2 cdas de aceite de ajonjolí
- 1 cdita de jengibre (rayado)
- 2 tallos de apio (sesgado)
- 2 cdas de maicena (diluida en 1½ tazas de agua)
- 1 cda de azúcar mascabado
- 3 cebollitas cambray con tallos (rebanaditas)
- ½ melón chino (perlas c/ parisien)
- ½ melón verde (perlas c/ parisien)
- 1 cdita de ajo (brunoise)
- 1 taza fondo de ave
- sal y pimienta

Preparación:

Los cubos de pollo se salpimientan. En un bowl de vidrio combinamos la salsa de soya, salsa de ostión, vino blanco, aceite de ajonjolí, jengibre rallado, maicena diluida, azúcar mascabado, sal y pimienta e

Continúa a la vuelta 

239

Rollos Imperiales Primavera

Ingredientes:

- 20 hojas de papel de arroz o de egg roll
- 350 g filete de cerdo (tiras delgadas)
- 150 g champiñones (fileteados)
- 200 g camarón chico (partido a lo largo)
- 2 zanahorias (julianas)
- 2 tallos de apio (julianas)
- 100 g germinado de soya
- ½ taza de aceite de ajonjolí
- 2 huevos
- sal y pimienta

Salsa

- 1 frasco de mermelada de chabacano
- 1 naranja
- 1 raja chica de canela
- 1 cda de salsa cátsup
- 2 tazas de agua
- ½ limón

Preparación:

En una sartén con aceite normal y un toque de ajonjolí, ponemos a freír la carne de cerdo unos tres minutos,

Continúa a la vuelta 

240

Pollo Agridulce

Ingredientes:

- 4 Pechugas de pollo
- 1 cda de salsa de soya
- 3 cda de aceite de ajonjolí
- 1 diente de ajo (brunoise)
- 1 pimiento verde (cubos)
- 1 pimiento amarillo (cubos)
- 1 pimiento rojo (cubos)
- 4 tallos de apio (sesgado)
- 1 cebolla (cubos)
- 1 lata de piña en almíbar (cubos)
- 2 cda salsa de ostión
- 2 cda de salsa cátsup
- 1 naranja (jugo)
- 1 cda de maicena
- 4 huevos
- 1 taza de harina
- 2 tazas de pan molido

Preparación:

Se cortan las pechugas en cubos chicos y se salpimientan, y se empanizan con un empanizado doble.

Continúa a la vuelta 

241

integrarnos perfectamente a que todo se deshaga y en esta mezcla ponemos a marinar el pollo (de preferencia con unas 12 hrs.)

En una sartén ponemos a calentar aceite de ajonjolí y el agregamos las cebollas con los rabos y el apio, sofreímos unos tres minutos a fuego alto sin dejar de mover, agregamos las perlas de los melones y bajamos la flama a medio fuego mezclando con dos cucharas de 1 minuto a 1½ minutos solo a calentar. Se apaga la flama.

En otro sartén agregamos aceite de ajonjolí a calentar, ponemos el ajo a que dore perfectamente y entonces le agregamos el pollo escurrido moviendo hasta que el pollo quede perfectamente cocido (blanco y firme)

Se integran las dos mezclas revolviendo y le agregamos el marinado que nos quedó, dejando hervir a hacer reducción, debiendo quedar un caldo espeso. (Rectificamos sazón con todas las salsas)

Se sirve caliente.

una vez cocida, le agregamos la zanahoria y el apio un minuto a que queden crocantes, moviendo constantemente, se le agrega el camarón y el champiñón unos 2 minutos y después le agregamos el germinado de soya lavado y escurrido. Sazonamos con un toque de soya, maggi, salsa de ostión

A un pírex o bandeja le ponemos agua fría. Las hojas se meten al agua fría para que se aflojen, que se pongan suaves, las sacamos con cuidado del agua a escurrir y la ponemos en la tabla engrasada.

Se le pone el relleno en una de las orillas y se empieza a cerrar apretando y una vez que tengamos unas ¾ partes pegamos con huevo las orillas y las puntas doblando hacia adentro, terminando de enrollar.

Una vez enrolladas y pegadas se pasan a una charola engrasada dejando que se deshidraten con el dobles para abajo.

Cuando empiezan a ponerse dura se pasa a fritura profunda a dorarse de 1 ½ a 2 minutos (con la parte del dobles hacia abajo y con una cuchara ponerle aceite arriba). Se sacan y se ponen en una rejilla a escurrir.

Salsa: Se ponen a hervir 2 tazas de agua, se le agrega el frasco de mermelada, revolviendo con globo, le agregamos el jugo y la ralladura de la naranja, y la media rajita de canela troceada. La salsa cátsup y el jugo de ½ limón. Sin dejar de mover con el globo constantemente. Le agregamos un toque de sal de pollo. Una vez que este todo integrado subimos la flama a que hierva y bajamos flama a reducción.

Se cuele.

Servir: Rollos partidos en corte transversal con la salsa de chabacano encima.

Una vez empanizados se fríen con aceite

En una sartén ponemos aceite de ajonjolí, el ajo y la cebolla sin dejar de mover (2 minutos), le agregamos los pimientos (2-3 minutos) y le agregamos el apio a sofreír todo perfectamente y al final se le agrega la piña escurrida. Se deja friendo a que quede crujiente, agregándole el pollo frito.

En un bowl ponemos al jugo de naranja, unos toques de salsa de soya, aceite de ajonjolí, salsa de ostión y salsa cátsup, agregándole una cucharada de maicena disuelta en un vaso de agua caliente y aproximadamente ½ taza de jugo de almíbar, sal y pimienta.

Toda esta mezcla se la incorporamos al sartén donde se está friendo el pollo con las verduras, dejamos espesar moviendo constantemente.

La salsa debe de quedar de un color naranja ligeramente caramelizada.

Servir con arroz.

Pollo con Coco y Mango

Ingredientes:

4 pechugas de pollo aplanadas
1 lata de mangos en almíbar (durazno)
1 lata de leche de coco o media lata de crema e coco
2 c de curry en polvo
2 c ralladura de limón
2 hojas de limón
2 c de jugo de limón
ralladura de coco
sal y pimienta
aceite

Preparación:

Las pechugas se salpimientan, los mangos en almíbar los rebanamos y los integramos a la pechuga, doblándose como una quesadilla. Se fríen ligeramente a sellar por ambos lados en sartén con poco aceite.

Una vez selladas, se pasan a un refractario previamente untado con poco aceite, se salsea y se termina de hornear a 200 °C, de 10 a 15 minutos o hasta que estén cocidas.

Continúa a la vuelta 

242

Guay Teow Nueva

Ingredientes:

2 tazas de fondo de ave
2 dientes de ajo (brunoise)
1/2 kg fideo de huevo
1/2 kg germinado de soya (sumergir en agua con hielo
1/2 hora para que este crujiente)
6 tallos de apio (sesgado)
1/4 cda de cardamomo
1/2 c de canela molida
1/2 c de sal
2 golpes de maggie
1/4 taza de salsa de soya
1/4 taza de salsa de ostión
3 cdas de azúcar
1 c escamas de chile de árbol
1/2 kg carne molida de res
1/2 kg filete de res aplanado (magro) / julianas)
1 huevo
1/2 taza de cilantro picado
harina
aceite de ajonjolí
aceite normal

Continúa a la vuelta 

243

Yakimeshi

Ingredientes:

1/2 kg arroz
200 g carne de res magra (brunoise)
1 pechuga de pollo (brunoise)
200 g camarón chico (brunoise)
1 diente de ajo (brunoise)
1/4 cebolla (brunoise)
1/4 kg tocino (brunoise)
2 zanahorias medianas (brunoise)
2 calabacitas (brunoise)
1 tallo de apio (brunoise)
1 pimiento amarillo (brunoise)
1 taza de aceite de ajonjolí
2 huevos
1/2 taza de salsa de soya
sal y pimienta

Salsa
1/2 taza de salsa de soya
1 limón
1 naranja

Continúa a la vuelta 

244

Salsa: Si se utiliza leche de coco se pone la lata completa, si utilizamos crema se coco, se pone 1/2 lata de crema con 1/2 lata de agua.

En un bowl añadimos la crema de coco con 1/2 lata de agua, el curry en polvo, las dos cucharadas de: ralladura de limón, de hojas de limón y el jugo de limón, mezclamos perfectamente, debe de pintar ligeramente amarillo.

Freímos

Pechugas a refractario

Salseamos

Horno

Una vez horneadas las pechugas, las retiramos del refractario. El líquido se pone aparte.

Doramos la ralladura de coco en un sartén sin aceite

Presentación: La pechuga se puede cortar en rodajas o con corte en medio, se salsea y se decora con coco rallado.

Preparación:

Ponemos a hervir 1 1/2 litro de agua y cocemos el fideo de huevo como cualquier spaghetti. Sabemos que esta al dente cuando lo mordemos y queda un poco blanco de en medio.

Marinado: En un bowl ponemos el cardamomo molido en mortero, canela molida, sal, pimienta, salsa de soya, salsa de ostión, azúcar, aceite de ajonjolí, maggi, le agregamos 1/2 taza de agua y con una cucharadita disolvemos e integramos todo completamente.

Ésta mezcla la dividimos en dos tazones:

1er. Tazón: Ponemos la carne molida y mezclamos bien a incorporar, le agregamos 1 huevo completo, un poco de sal y revolvemos (se pone megra por el marinado). Formamos albóndigas del tamaño canica.

Una vez formadas las revolcamos en harina y sofreímos (1/2 aceite normal y 1/2 aceite de ajonjolí) y escurrimos.

2º Tazón: El filete de res cortado en julianas, lo revolcamos en el marinado, dejamos mínimo 1/2 hora y lo sofreímos (1/2 aceite normal y 1/2 aceite de ajonjolí).

La mezcla de los dos tazones se puede dejar desde 12 horas antes, para que tomen mejor sabor de la marinada. Esta marinada nos sirve para cualquier tipo de carne molida o sin moler, res, pollo, camarón, cerdo.

Preparación:

Cocer el arroz 1 taza de arroz en 2 tazas de agua.

Poner a hervir el agua, le agregamos 1/4 de taza de vinagre de arroz y una vez que está hirviendo el contenido agregamos el arroz, extendiéndolo, se tapa y se baja la flama dejándolo unos 20 minutos. Una vez cocido se pasa a una charola grande, lo extendemos y lo dejamos enfriar.

Todas las verduras y carnes van cortadas muy finas

En una olla extendida ponemos aceite y un toque de ajonjolí, sofreímos el ajo, la cebolla y el tocino agregándole las carnes de res, pollo camarón, sazonamos con sal y pimienta.

Sofreír hasta que las carnes estén doradas y ponemos las verduras duras: zanahoria, apio, pimientos sofrriendo unos 2 minutos, volvemos a sazonar con sal y pimienta y agregamos las verduras suaves: calabacita y mezclamos, debe de quedar todo bien sofrido con la verdura crocante. No dejar de mover mientras se sofríe.

Se le agrega poco a poco el arroz, frotándolo para desbaratarlo, mezclamos todo teniendo cuidado de que no queden pelotitas de arroz.

A la mitad del sartén abrimos un volcán en medio dejando un hueco, ponemos un chorrillo de aceite con un toquecito de ajonjolí. Aparte batimos dos huevos

Sushi

Ingredientes:

- 1 paquete de hojas de alga (hojas nori)
- 4 cdas de vinagre de arroz
- 1 kg arroz cocido al vapor sin sal
- 1 paquete de queso crema
- 1 aguacate
- 2 zanahorias
- 100 g camarón chico
- surimi
- salmón

Nota: se puede poner cualquier otro ingrediente de su elección

Salsa

- 1/2 taza de salsa de soya
- 1 naranja
- 1 limón

Preparación:

Su cuece el arroz (una taza de arroz por de agua bien medida) de 15 a 20 minutos, poniéndole unas gotas

Otro sartén: Aceite de ajonjolí y normal, ajo en brunoise con escamas de chile de árbol a freír hasta que el aceite se pinte de rojo, agregándole el apio sesgado y le agregamos el germinado de soya debidamente lavado y escurrido. Agregádoselo al aceite con apio, mezclamos unos 2 minutos moviendo constantemente, le agregamos las bolitas de carne y las tiras de res ya sofritas. Salteamos a calentar todo, agregamos una taza de fondo de ave y dejamos que hierva, le incorporamos el fideo mezclando en forma envolvente y con cuidado, y le agregamos la otra taza de fondo de ave y lo dejamos a reducción, dejando que evapore y quede ligeramente caldado.

Servir: Solo se le agrega cilantro fresco picado, espolvoreado.

con un poco de sal y se vacía en el volcán y cuando ya casi este blanco, con dos cucharas aventamos el arroz hacia el centro y después lo revolvemos en forma envolvente.

Salsa:

Se mezclan la soya con el jugo de limón y el jugo de naranja (los jugos se cuellan), agregándole un poco de esta salsa (1/2 taza) a nuestro arroz. Se apaga.

Puede ser plato fuerte o servirse pollo agridulce y poco de arroz frito.

Continúa a la vuelta 

245

Entradas

Salsas

Caldos, Pastas, Sopas

Antojitos

Pastas

Ensaladas y
Guarniciones

Pescados y
Mariscos

Plato Fuerte

Cocina Internacional

Postres

de vinagre de arroz. Una vez cocido se extiende en una charola y se deja enfriar.

Se pone el tapete y encima una hoja se nori, el lado brillante va hacia abajo y sobre el opaco el arroz.

Teniendo un traste con agua al lado, con las manos salpicamos la hoja para que hidrate, nos mojamos las manos tomamos arroz con las manos extendiéndolo sobre la hoja a lo ancho y a lo largo dejando libre $\frac{1}{4}$ de hoja sin arroz. Lo rellenamos.

Rebanadas de queso Philadelphia

Salmón

Camarón

Surimi

Pepino

Todo en tiras largas.

Se dobla con las manos se enrolla apretando. Y al final se moja un poco el pedazo de la hoja que quedo sin arroz para que pegue.

Dejar un rato secando.

De cada rollo salen 8 porciones.

Se corta a la mitad y las dos mitades se acomodan y se cortan a la mitad.

Salsa: Soya, naranja y limón.

Nidos de Camarón

Ingredientes:

250 g fideo de huevo chino

1 l agua

$\frac{1}{4}$ taza de aceite

sal

Relleno

150 g surimi

150 g camarón chico

50 g germinado de soya

4 cebollitas cambray con rabo

1 cda de jengibre rayado

2 cdas salsa de soya

10 champiñones

1 zanahoria

Salsa

15 tamarindos naturales

3 chiles chipotles deshidratados

$\frac{1}{2}$ piloncillo

1 l agua

sal de pollo

Camarones Adobados

Ingredientes:

25 camarones grandes enteros

1 chile mulato

2 chiles anchos

1 chile pasilla

$\frac{1}{2}$ cebolla

2 c de aceite de oliva

de $\frac{1}{2}$ a 1 caballito de vinagre de manzana

orégano

sal y pimienta

Preparación:

Los camarones se lavan y se les quita la cabeza y las patas.

Dejando la cola, se salpimentan y se frien en aceite de oliva.

Los chiles se despepitan y se asan a fuego directo y se dejan desflemando un poco en agua.

Una vez suaves los ponemos en la licuadora con la

Chile Relleno de Jaiba

Ingredientes:

5 chiles poblanos
1/2 kg jitomate (escalfado, despepitado y en cubos)
1/2 cebolla (brunoise)
3 chiles serrano (brunoise o rodajas)
2 dientes de ajo (brunoise)
1/2 manojo de cilantro (picado)
1/2 kg jaiba (pulpa limpia) (picada)
1/2 kg camarón pacotilla (picado)
1/2 kg mero (picado)
1 a 2 plátano macho
sal y pimienta
aceite

Preparación:

Se escalfan los chiles. El chile se unta de aceite con las manos y se quema en la llama directa.

A una bolsa de plástico le ponemos sal e introducimos los chiles quemados, giramos la bolsa y cerramos con un nudo, los dejamos sudar un rato a que infle la bolsa y los movemos un poco para que se integre la sal.

Continúa a la vuelta 

248

Preparación:

Se pone a cocer la pasta al dente. Una vez cocida la enfriamos en el chorro de agua fría y la lubricamos con un poco de aceite para que no se pegue.

Relleno: El surimi lo abrimos y extendemos a sacar las hojas, se corta en julianas.

El camarón si es chico así se queda.

El germinado de soya se lava.

La cebollita se corta en aritos y el rabo en aros sesgados.

Los champiñones se filetean.

Las zanahorias en juliana con corte Saratoga.

En una sartén con poco aceite ponemos el germinado, el camarón y el surimi junto con la cebollita, jengibre, los champiñones y las zanahoria a saltar y mezclar unos dos minutos integrándose poco a poco la salsa de soya, pimienta y poca sal. Una vez que este ligeramente sofrito se aparta.

Salsa: Se ponen 2 litros de agua a hervir, al soltar el hervor se le agregan 15 tamarindos naturales pelados, el 1/2 piloncillo troceado y los chiles chipotles, dejando hervir unos 15 minutos. Se cuela el líquido y el tamarindo se limpia dejando la pura pulpa. El sobrante de piloncillo y chile se desecha.

La pulpa se pone en la licuadora con el líquido de la cocción a que se licue súper bien. Se pasa a una sartén caliente volviéndose a colar y agregándole el líquido restante a que reduzca y espese. Sazonar con un poco de sal de pollo.

Continúa a la vuelta 

cebolla, el orégano y el vinagre de manzana y un toque de sal y pimienta.

Se licuan súper bien con un chorrito de agua, se pasa a una sartén con aceite caliente, rectificando sazón, le agregamos los camarones y dejamos que hiervan a fuego medio bajo por 10 minutos.

Después los pasamos a un refractario y se hornean destapados a 180°C por otros 10 minutos.

Se acompañan con arroz.

Los sacamos y pelamos con el chorro del agua, le hacemos un pequeño corte transversal sin atravesarlo completamente y con la ayuda del agua, los limpiamos por dentro, quitando las semillas y las venas.

Se pone suficiente agua de 5 a 8 litros, a hervor, el plátano macho le quitamos las puntitas y los ponemos a cocer en el agua unos 20 minutos de que el hervor llegue y bajamos la flama.

Una vez cocido, se hace un corte de la cáscara, se pelan y se cortan y los ponemos en un bowl y se machacan perfectamente, en caso de que se hagan chiclosos se les agrega un poco de agua. Debe de quedar muy molido sin grumos como puré de papa espeso.

En una sartén agregamos aceite a calentar, ponemos la cebolla y el ajo a acirtonar y le agregamos el chile serrano, dejamos que se fría unos dos minutos y agregamos la jaiba, el camarón y el mero, se salpimentan y se sazonan y dejamos cocinando unos 5 minutos mezclando continuamente y le agregamos el jitomate junto con el cilantro picado.

Los chiles abiertos con un corte transversal se rellenan bien. El puré del plátano macho debe de estar frío.

Tomamos el chile y lo limpiamos y secamos por fuera y forramos el chile con las manos con el puré, extendiéndolo por fuera a que se cubra completamente.

Una vez forrado, untamos una charola con aceite y

Debe de quedar una salsa agridulce.

Pasta cocida, relleno y salsa:

Ponemos aceite en una ollita que este bien caliente y tomamos dos cucharones de aluminio grande y uno más chico y los ponemos a hervir junto con el aceite para que tomen teflón.

Se pone pasta en el cucharón grande y con el chico se apachurra dentro del aceite a que se haga un nido entrelazado. Una vez tostado se saca con un cuchillo y se pone a escurrir. Se repite la operación hasta terminar la pasta.

Se le agrega a cada nido una cucharada de relleno y salseamos.

Se come con las manos.

Chiles en Nogada

Ingredientes:

6 chiles poblanos (escalfados)

laurel, tomillo y mejorana

450 g carne molida de cerdo

1 jitomate (escalfado, despepitado y en brunoise)

2 dientes de ajo (brunoise)

1/4 cebolla (brunoise)

1/2 taza de almendras peladas (picadas)

1/2 plátano macho (cuadritos)

1 durazno no muy maduro (cubos)

1 manzana (cubos)

1/2 taza de pasitas

1 acitrón (biznaga cristalizada) (cubos)

1 cda de azúcar

4 huevos

1 taza de harina

sal y pimienta

aceite

Nogada

200 g nuez de castilla

1/2 lt crema ácida

acomodamos los chiles y los refrigeramos como mínimo 15 minutos, pero se pueden quedar unas 12 horas de anticipación.

Se sacan del refrigerador, y se ponen en aceite caliente a freír dejando un color quemado bonito.

Servir: Un espejo de concasse (jitomate, cebolla, ajo, hierbas de olor) con el chile en medio.

Filete de Pescado a la Jamaica en Cama de Espinaca Saute

Ingredientes:

4 piezas de filete de pescado (filete de atún, mero, blanco del milo, guachinango)

800 g espinaca

30 g piñón (previamente tostado)

1 barrita de mantequilla

1 cebolla

30 g nuez picada

1 lt agua de jamaica sin azúcar

1/4 l vino tinto

1 taza de azúcar

sal y pimienta

2 papas

Materiales:

1 Tubo de PVC o 1 lata de crema Campbell.

Preparación:

Se pone a calentar el concentrado de Jamaica con el 1/4 litro de vino tinto, le agregamos el azúcar, se pone a fuego alto a hervir fuerte y se baja al mínimo (debe hervir a reducción de 1 1/2 a 2 horas).

2 granadas peladas

1/4 taza de azúcar

1/2 caballito de oporto

Preparación:

Se escalfan los chile. El chile se unta de aceite con las manos y se quema en la llama directa. A una bolsa de plástico le ponemos sal e introducimos los chiles quemados, giramos la bolsa y cerramos con un nudo, los dejamos sudar un rato a que infle la bolsa y los movemos un poco para que se integre la sal.

Los sacamos y pelamos con el chorro del agua, le hacemos un pequeño corte transversal sin atravesarlo completamente y con la ayuda del agua, los limpiamos por dentro, quitando las semillas y las venas.

Relleno: En una sartén ponemos a calentar aceite y le agregamos la cebolla y el ajo a que acitrone y le agregamos la carne molida desintegrándola perfectamente con una cuchara y la sazonamos en crudo, agregándole también las hierbas de olor (laurel, tomillo y mejorana), revolvemos y le agregamos el jitomate, revolvemos dejando un minuto y agregamos las almendras, el plátano macho, los duraznos, la manzana, las pasitas y el acitrón, le ponemos un toquecito de sal y pimienta y mezclamos bien.

Le agregamos de 1/2 a 3/4 de taza de consomé de pollo líquido, el azúcar y cocinamos aproximadamente

Continúa a la vuelta 

Continúa a la vuelta 

Filete de Pescado en Salsa de Cilantro

Ingredientes:

6 filetes de pescado (mojarra, mero, blanco del milo)

1 manojo de cilantro

4 limones

1/2 cebolla

1/2 taza de crema (decoración)

150 g queso chihuahua rallado

1/2 taza de leche

maizena

mantequilla

sal y pimienta

Preparación:

Los filetes los untamos con limón, sal y pimienta por ambos lados y los dejamos macerando.

En la licuadora, mezclamos el cilantro, la cebolla y el jugo de tres limones, sal y pimienta y una taza de agua.

Licuamos bien (ya que no se cuele) y lo pasamos a una cacerola, dejamos calentar y le agregamos unos

La espinaca se lava y se corta en chifonada, le damos una ligera pochada, se escurre y se enfría ligeramente. Cebolla en medias lunas y se frie en mantequilla a acitronar y suavizar, le agregamos la espinaca pochada sazonamos con sal y pimienta y le agregamos la nuez y el piñón. Reservamos

Las piezas de pescado se salpimentan, las enharinamos muy bien y se frien en mantequilla a que queden bien cocidas.

Las papas se pelan y se hace corte Saratoga, poniéndolas en agua concentrada con sal unos 15 minutos, se escurren y se frien

Servir: Se pone un aro de papa escalonada, dentro de una cama de espinacas, sobre ella se pone el filete de pescado y se salsea.

Nunca hacer esta receta con salmón, ya que le ganaría el sabor.

15 minutos. Ya que este seco sin caldo, rellenamos los chiles con todo el guisado anterior.

Nogada: Licuamos Nuez + Crema + Azúcar aligerando con poco leche a que quede espeso. Hacerlo en pequeñas cantidades.

Servir: Se ponen los chiles, se bañan con salsa y se les espolvorea la granada encima.

De preferencia servir caliente el chile y la salsa tibia. Calientes saben mejor aunque también se pueden servir fríos.

Los chiles se pueden meter al borno a que se calienten.

trocitos de mantequilla y en cuanto hierva, mezclamos poco a poco la $\frac{1}{2}$ taza de leche integrando perfectamente bien

La $\frac{1}{2}$ cucharada de maicena la diluimos en $\frac{1}{2}$ vaso de agua y se la agregamos a la salsa a hervir dejando a fuego bajo a espesar.

Los filetes se escurren (quitando el exceso de limón) y se fríen en mantequilla ligeramente (1 $\frac{1}{2}$ a 2 minutos por cada lado).

Una vez fritos con cuidado los sumergimos dentro de la salsa y los dejamos dos minutos más.

Servir: El pescado bien salseado lo ponemos en un plato, poniendo un poco de más salsa a los lados, la crema sirve para decorar ya sea como arañas.

Le ponemos el queso rallado y lo metemos a gratinar.

Flan de Cuitlacoche en Salsa Poblana

Ingredientes:

- 2 cdas de aceite
- $\frac{1}{2}$ cebolla finamente picada
- 4 hojas de epazote picadas
- 1 taza de caldo de pollo
- 3 chiles serranos picados
- 275 g cuitlacoche limpio y picado
- 4 huevos
- sal y pimienta
- salsa poblana
- $\frac{1}{2}$ mantequilla chica
- $\frac{1}{2}$ cebolla picada
- 4 chiles poblanos en tiras finas sin semillas
- $\frac{1}{2}$ taza de crema
- 190 g queso crema
- 1 cda consomé de pollo instantáneo
- 1 lata de granos de elote
- 2 chiles poblanos para presentación

Preparación:

En el aceite sofreír la cebolla con el cuitlacoche, los chiles serranos y el epazote, cuando estén suaves, añadir

Continúa a la vuelta 

252

Medallón de Res en Salsa Negra con Queso de Cabra

Ingredientes:

- 4 medallones de res de 180 g c/u
- 1 cda jugo maggi
- 2 cdas salsa inglesa
- $\frac{1}{2}$ taza de agua (opcional)
- $\frac{1}{4}$ cdas dasal de pollo
- pimienta negra
- sal
- 5 tomatillos verdes
- $\frac{1}{2}$ cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 chiles chipotles adobados
- 1 chile ancho desfleado y desvenado
- 1 chile pasilla desfleado y desvenado
- $\frac{1}{2}$ taza de cilantro
- 3 hojas de epazote
- 50 g crema ácida (adorno gotas)
- sal
- pimienta negra
- queso de cabra o queso ranchero seco añejo

Continúa a la vuelta 

253

Mil Hojas de Camaroncito a la Crema de Chipotle

Ingredientes:

1 kg pasta de hojaldre

1 diente de ajo (brunoise)

1/2 cebolla (brunoise)

1/4 pimienta morrón (verde, rojo o amarillo)

300 g camarón pacotilla chico

100 g champiñón (fileteado)

sal y pimienta

aceite

2 huevos

Salsa

1 lata chica de chile chipotle

1/4 cebolla (brunoise)

1 diente de ajo (brunoise)

1 jitomate (escalfado, despepitado y en brunoise)

1 Cda sal de pollo

1/2 taza de agua

1 taza de crema

sal y pimienta

el caldo de pollo, sazonar con sal y pimienta y hervir durante 5 minutos. Retirar del fuego.

Cuando esté casi frío, licuar perfectamente el cuitlacoche con los huevos.

Engrasar 6 flaneras y verter el cuitlacoche licuado. Tapar con papel aluminio y cocer a Baño María durante 1/2 hora o hasta que estén firmes.

Para la salsa: Sofreír la cebolla en la mantequilla y agregar los chiles poblanos; cocinar 5 minutos aproximadamente, revolviendo ocasionalmente.

Licuar los chiles, la cebolla, la crema, el queso crema y la mitad de los granos de elote, la otra mitad integrarla a la salsa una vez licuada.

Servir: Cuando los flanes están cuajados, desmoldar sobre un plato de servir y distribuir la salsa de poblanos alrededor adornando la misma con julianas de poblano asadas y granos de elote encima del cuitlacoche.

Preparación:

Marinada: Jugo Maggi, salsa Inglesa, sal de pollo, pimienta y 1/4 taza de agua para aligerar. Se introducen los medallones y se dejan marinando de preferencia unas 4 horas, dándoles la vuelta y untándolos en ese período.

Salsa: Los tomatillos verdes se queman ligeramente en el comal.

La 1/2 cebolla en media luna el ajo completamente pelado. El chile ancho y el pasilla los abrimos, quitamos la semilla, despepitamos y quemamos en flama directa. Los ponemos en agua para que se hidraten.

En la licuadora ponemos el tomatillo verde, la cebolla, el ajo, un poco del caldito de la lata del chile chipotle, los chiles pasilla y ancho hidratados, el cilantro y las hojas de epazote, se le agrega poca agua de los chiles desflemados para diluir.

Súper bien licuado unos 5 minutos, ya que no se cuela, se pasa a un sartén a calentar la salsa y se sazona con sal de pollo.

Se frien en aceite los medallones al término deseado

Servir: Con arroz blanco.

Se pone el medallón en medio del plato, se salsea y se espolvorea con queso molido.

Preparación:

Extendemos la pasta de hojaldre y la dejamos aproximadamente de 1 cm, de grosor pareja. Se pueden cortar figuras cuadrados, triángulos. Jugar con las figuras.

Teniendo los cortes hechos, en una charola engrasada acomodamos los hojaldres barnizados con huevo y los horneamos a 180°C durante ½ hora a que esponjen y doren.

La cebolla, el pimiento y el ajo lo sofreímos en un poco de aceite a fuego medio por 5 minutos, le agregamos el camarón champiñón dejamos unos dos minutos y el camarón un minuto solamente. Retiramos del fuego.

Salsa:

Dos formas

1. La cebolla y el ajo a freír en aceite, una vez acitronado se le agrega el jitomate, haciendo un sofrito ligero. El chipotle se puede picar finamente e incorporarlo al sofrito.

2. O, en la licuadora, todo troceado, sal y pimienta y le agregamos 2 chiles chipotles, ½ taza de agua y sal de pollo. Licuamos bien. No colamos.

Regresamos al sartén de sofrito y cocinamos a que hierva, probamos y sazonamos. Estando caliente

Continúa a la vuelta 

Pechuga de Pollo a la Tarasca

Ingredientes:

4 pechugas de pollo aplanadas
2 huevos
pan molido
aceite
harina
sal y pimienta

Relleno

2 cda de mantequilla
1 cda de cebolla (brunoise)
1 jitomate (escalfado, despepitado y en medio brunoise)
150 g cuitlacoche
2 hojas de epazote (picadas)
1 diente de ajo (brunoise)
orégano
sal y pimienta
½ caballito de tequila

Continúa a la vuelta 

255

Poc Chuc

Ingredientes:

4 filetes de cerdo de 150 g c/u
30 g pasta de achiote
½ kg naranja (jugo)
½ kg limón (jugo)
2 dientes de ajo (apachurrados)
orégano, tomillo, comino (en mortero)
sal y pimienta
salsa
2 chiles habaneros desfleados ***
½ cabeza de ajo
¼ cebolla
½ kg jitomate (escalfado, despepitado, troceado)

Preparación:

A las tiras de carne le vamos a hacer dos cortes, para poder hacer una trenza con ellos. De un lado dejamos unos 3 cm. sin cortar, para poder hacer la trenza.

Al final la sujetamos con palillos. Las tiras de lomo las salpimentamos súper bien por todos lados y le untamos

Continúa a la vuelta 

256

incorporamos la crema poco a poco con batidor de globo.

Se ponen 3 capas... hojaldre, relleno, hojaldre, relleno, hojaldre.

3 hojaldres con dos capas de relleno y salseamos al momento de servir.

Hojaldre puede ser caliente o frío.

Relleno de preferencia caliente. Salsa caliente.

Preparación:

Se salpimientan las pechugas por ambos lados. Preparamos lo necesario para empanizado.

Relleno: Derretimos la mantequilla y sofreímos el ajo y la cebolla a acitronar, le agregamos el cuitlacoche con corte mirepoix (ligeramente picado).

Sofreímos unos dos minutos y agregamos el jitomate y las dos hojitas de epazote. Mezclamos perfectamente y le agregamos orégano al gusto, sal y pimienta, la 1/2 taza de agua y el 1/2 caballito de tequila, se deja hervir a que no tenga líquido.

Se rellenan las pechugas en la orilla y se enrollan, metiendo las puntas y aseguramos al final con palillos. Empanizados ya con los rollos hechos (barina, huevo, pan), con cuidado

Se fríen a que doren y se hornean de 7 a 10 minutos a 180°C.

el ajo por todos lados. En la licuadora mezclamos el jugo de naranja, de limón y el achioté, el orégano, tomillo y comino, de preferencia cargado de hierbas de olor. Una vez licuado perfectamente se cuele.

Las trenzas de carne las ponemos en un refractario, le agregamos el achioté, tapamos con klen pack y dejamos macerando mínimo 12 horas.

Salsa: En la licuadora el jitomate con la cebolla, el ajo y los dos chiles habaneros y 1/2 taza de agua, licuamos perfectamente, sazonamos con sal y pimienta.

Una vez licuado y después de pasadas las 12 horas de maceración, se le vacía al refractario donde están las trenzas de cerdo y la marinada y se mezcla perfectamente.

Se hornea a 200 °C por una hora, si son trenzas gruesas, si son delgadas 1/2 hora.

Destapadas y girar las trenzas cada 10 minutos. Debe de secar y hacerse una tapita.

***Desflemar: Quitar el exceso de picante.

Envolver las manos, abrir, cortar la colita, el rabito y quitar las semillas en el chorro de agua.

El Chile se deja en vinagre completamente cubierto mínimo una hora.

-Chile se deja en leche

-Chile se deja en agua con sal

Pollo en Salsa de Cacahuete y Nuez

Ingredientes:

1 pollo entero en piezas (piernas y cuadriles)
2 barras de mantequilla
3 bolillos
50 gm cacahuete sin sal
50 g nuez molida
1 rajita de canela
2 clavos de olor
1 rama de cilantro
1 cebolla
4 chiles anchos
2 pimientos verdes chicos
sal y pimienta

Preparación:

El pollo se cuece. Ponemos la mantequilla a derretir y se agrega el bolillo en cuadritos del tamaño de un croton y se fríen hasta dorar.

Una vez dorado se le agrega el cacahuete y la nuez a que se doren (con mucho cuidado de que no se quemé

Continúa a la vuelta 

257

Camarón Empanizado con Queso Philadelphia

Ingredientes:

2 paquetes de philadelphia
1 bolsa de pan molido
5 huevos
15 camarones grandes con cola
1 lechuga sangría
50 gr aceituna negra
harina
sal y pimienta

Aderezo

30 gr alcaparras
1 cda mostaza de dijon
1 echalote
1/4 taza de vinagre blanco
1/2 taza de aceite de oliva
2 limones
1/4 taza de agua

Preparación:

El queso philadelphia se acréma con una cuchara. Se limpia el camarón dejando solamente la cola y se

Continúa a la vuelta 

258

Champiñones Sorpresa

Ingredientes:

30 champiñones grandes
2 paquetes de queso philadelphia
1 cebolla chica (brunoise)
300 g tocino ahumado
1 pimiento chico (brunoise)
6 huevos
pan molido
harina
aceite
sal y pimienta

Preparación:

Se pelan los champiñones, se les corta el rabo, se ahuecan ligeramente con un parisin o una cuchara.

Aparte picamos el tocino en cubitos muy pequeños (se facilita si se sofríen ligeramente en una sartén moviendo bastante rápido a que sellen).

En un sartén ponemos el tocino en cubitos, la cebolla y el pimiento, sofrémos a que dore el tocino y la cebolla acitrone.

Continúa a la vuelta 

259

el cacahuete y la nuez ya que se amargan), se dejan unos dos minutos.

El chile ancho de despepita, se asa a fuego directo y se desflema en agua.

En un bowl, vaciamos el pan, el cacahuete, la nuez, la canela, el clavo, cilantro, cebolla, chiles anchos y los pimientos verdes (limpios sin semillas), y se licuan poco a poco con el consomé de él pollo líquido.

Debe de quedar perfectamente bien licuado, se pasan a una sartén con un poco más de sal, rectificando la sazón, de 8 a 10 minutos.

La textura es de un mole. Se le agrega a la salsa las piezas de pollo y dejamos en la lumbre unos 5 minutos más.

abre por la parte de abajo (panza) un poco más de la mitad sin atravesarlo y con las manos ayudarle.

Se untan los camarones con limón y se les ponen sal y pimienta. Con el camarón abierto, con la mano le untamos el queso a cubrir el camarón con una capa delgada. Una vez cubierto se empanizan normalmente.

- Revolcar Harina
- Pasar Huevo (poca sal y pimienta)
- Revolcar Pan

Y se vuelven a repetir los dos últimos pasos:

- Pasar Huevo (poca sal y pimienta)
- Revolcar Pan.

Se fríen a que empiecen a dorar bonito, se retiran del fuego.

Aderezo:

Una cucharadita de alcaparras, las cuales se apachurran con una cucharita, se les agrega el echalote en burnoise, vinagre, aceite de oliva integrándose todo. La vinagreta va sobre la lechuga.

La lechuga se corta en chifonada. Solo le cortamos el rabo y la hoja separada se lava, se le da forma original y se corta en rodajas.

Las aceituna negras se corten en aros. Se pone una cama de lechuga, se acomodan las aceitunas al borde del plato, se le agrega la vinagreta y se ponen los camarones en medio o sobre la lechuga.

En un tazón aparte apachurramos el queso philadelphia y el sofrito, quitamos el aceite y aún caliente se le pone encima el queso y mezclamos a que quede perfectamente integrado.

Con una cuchara chica tomamos un poco de relleno y lo ponemos dentro del champiñón y con la parte de adentro de la cuchara, suavizamos y le damos la forma redonda. (No rellenar demasiado, que siga con la misma forma. Se recomienda rellenar todos antes de freírlos).

Se ponen los champiñones para el empanizado:

- Revolcar Harina
- Pasar Huevo (poca sal y pimienta)
- Revolcar Pan.

Se revuelcan los champiñones es este orden

Nota: Cuando son muchos, se puede poner en una bolsa harina y en ella se revuelcan los champiñones.

Y se vuelven a repetir los dos últimos pasos:

- Pasar Huevo (poca sal y pimienta).
- Revolcar Pan

Ya con doble empanizado ponemos un sartén con suficiente aceite a fuego máximo y cuando este caliente bajamos la flama, ponemos los champiñones primero por la base y después por el relleno, se voltean una sola vez, se fríen aproximadamente de 1.5 a 2 minutos a que tomen un color dorado bonito. Un poco más la base (80%) y por la parte del queso (20%) del tiempo.

Crepas de Salmón Ahumado

Ingredientes:

- Crepas
- $\frac{3}{4}$ harina
- $\frac{1}{2}$ cda sal
- 1 huevo
- 1 taza de leche
- 2 cda de mantequilla
- aceite para freír

- Salsa de albahaca:
- 1 cda de mantequilla
- 1 echalote
- $\frac{1}{2}$ taza de vino blanco
- $\frac{1}{2}$ taza de crema
- 1 taza de salsa bechamel
- $\frac{1}{4}$ taza de albaca fresca
- sal y pimienta

- Salsa Bechamel
- 3 cdas de mantequilla
- 3 cdas de harina
- 1 taza de leche

Continúa a la vuelta 

260

Gratiné de Almejas Rellenas

Ingredientes:

- 1 kg almejas
- 1 frasco de pulpa de almejas
- 1 diente de ajo
- $\frac{1}{2}$ cebolla
- 150 g tocino ahumado
- queso parmesano
- pan molido
- mantequilla
- $\frac{1}{4}$ taza de vino blanco
- sal y pimienta

- Salsa blanca
- 3 cdas de harina
- 3 cdas de mantequilla
- 1 taza de leche
- nuez moscada
- sal y pimienta

Preparación:

Se limpian las conchas de las almejas (en caso de no estar abiertas de hierven). Se les quita la pulpa e la

Continúa a la vuelta 

261

Tournedo

Ingredientes:

- 4 filetes mignon
- 8 tiras de tocino ahumado
- $\frac{1}{2}$ kg espinacas
- 2 cdas aceite de oliva
- 2 cdas aceite de ajonjolí
- $\frac{1}{4}$ cebolla (media luna)
- $\frac{1}{4}$ taza de aceitunas verdes
- $\frac{3}{4}$ taza de vermouth rojo dulce
- 1 zanahoria (corte sesgado)
- 1 papa (bolita c/ parisin)
- 1 tallo de apio (sesgado)
- sal y pimienta

Preparación:

Los filetes se salpimientan por ambos lados. En un sartén se pone aceite de oliva y aceite de ajonjolí a calentar.

Freímos los filetes en la combinación de aceites a que sellen unos dos minutos de cada lado a fuego medio. Una vez fritos y sellados los retiramos del aceite y

Continúa a la vuelta 

262

Relleno

1 cda de aceite

1 taza de poro en juliana

1 taza de calabacita en juliana

1 taza de salmón ahumado en juliana

sal y pimienta

Preparación:*Se preparan las crepas**En un Bowl se pone $\frac{3}{4}$ de taza de harina con $\frac{1}{2}$ c de sal, 1 huevo, 1 taza de leche y las 2 c de mantequilla derretida. Se baten con un globo hasta desintegrar todos los grumos dejándose reposar unos 5 minutos la masa.***Salsa de albahaca***Se pica el echalote en brunoise y se fríe en 2 C de mantequilla a que acitrone. Ya que este acitronado, se le agrega el vino blanco y se hace una reducción. Una vez reducido se la agrega la albahaca troceada (no corte fino), revolvemos y le vamos incorporando poco a poco la crema batiendo con globo constantemente. Una vez incorporada la crema se agrega la taza de bechamel revolviendo a integrarse completamente y al final se sazona con sal y pimienta.***Relleno***Se pone aceite en un sartén y se agrega la juliana del poro, la calabacita y del salmón al mismo tiempo, Se fríen ligeramente unos 4 minutos y se sazonan.**concha y se limpian. Las conchas las separamos, las limpiamos y lavamos bien.**Mezclamos la pulpa de las almejas de frasco con la pulpa de las conchas, las picamos finamente. Picamos el ajo y cebolla y el tocino en brunoise.**En un sartén con un poco de mantequilla ponemos el ajo, la cebolla acitronar y el tocino unos 5 minutos. Ponemos las almejas bien escurridas a freír unos 5 minutos, sazonamos ligeramente. Le agregamos el vino blanco y hervimos hasta que evapore (que quede completamente seco).**Se saca del fuego y para darle cuerpo, le agregamos de $\frac{1}{2}$ a $\frac{3}{4}$ de taza de pan para empanizar. Mezclamos perfectamente bien.***Salsa blanca***Se hace un roux y se sazona con sal, pimienta y nuez moscada y al final un toque de vino blanco ($\frac{1}{4}$ de taza). Mezclamos y dejamos que espese un poco.**Con las conchas bien lavadas, se les pone una cucharadita cafetera a que compacte y estas se acomodan en una charola de horno. Una vez mezcladas y bien rellenas, se les agrega una cucharadita de salsa blanca sobre el relleno y se les pone un toque de queso parmesano rallado y se meten al horno a gratinar (costra).**Se sirven calientitas montadas sobre una chifonada de lechuga, o en una cama de sal de grano encajadas en ella.**escurrimos un poco y los ponemos en otra sartén la cual debe de contener los $\frac{3}{4}$ de taza de vermouth dulce que hierva y se cuezan el mismo líquido, girándolos de vez en cuando para que se cocinen parejos.**Se les agregan las aceituna fileteadas. En el aceite en el cual se sellaron los filetes, freímos las tiras de tocino a dorara que se puedan doblar y una vez fritas se separan del aceite. Las espinacas se cortan desde el tallo, se cortan y se ponchan (de 1 a $1\frac{1}{2}$ litros de agua hirviendo con sal), se meten en esta agua de $1\frac{1}{2}$ a 2 minutos e inmediatamente las sacamos y las ponemos en un colador a enfriar con agua del grifo a cortarles la cocción.**La papa en perlas, sacadas con el parisien, se ponen a cocer con agua con sal de 8 a 10 minutos. La cebolla en el mismo aceite a que acitrone. La zanahoria junto con la cebolla, la papa y el apio se pasan por el mismo aceite revolviendo todo a que doren un poco.**Servir: Se retira la carne del hervor, se forra con tocino y se le acomodan las espinacas alrededor se pone en un plato y se decora con las verduras salteadas (cebolla, apio, papa y zanahoria).**La decoración puede ser primero el tocino y después la espinaca o al revés, primero la espinaca y después el tocino. Y se le salsea con el líquido sobrante y las aceitunas.**Para que espese un poco la salsa 1 cda de maizena con $\frac{1}{2}$ vaso de agua, se le pone a la salsa y se deja hervir unos 4 minutos.*

Ya que esta la maza, la salsa y el relleno:

Ponemos un sartén pequeño a calentar con flama alta a teflonear, le agregamos aceita a que se queme y saque humo. Este aceite se desecha y se limpia el sartén con una servilleta.

Se le pone poca mantequilla, ponemos una cucharada grande de maza en el centro y giramos a que lo cubra completamente. Cuando empieza a reseca se voltea. Aproximadamente 20 segundos de cada lado. Las dejamos enfriar un poco.

La crepa la calentamos en comal, ya que se vayan a usar. Se pone en 1/4 de crepa el relleno, se dobla como empanada y se vuelve a doblar.

Se ponen en el plato y se salsea por encima.

Una crepa, por persona con ensalada como entrada o dos crepas como plato fuerte.

Pechuga Cordon Bleu

Ingredientes:

4 pechugas de pollo fileteadas
4 rebanadas de jamón
8 rebanadas de queso amarillo
3 huevos
1 taza de pan molido
2 c de mantequilla
1/4 taza de harina
2 champiñones
1 aceite
sal y pimienta

Preparación:

A las pechugas, le damos una apachurradita para aplanarlas, salpimentar por ambos lados.

Rellenar por la parte rugosa, que la parte lisa quede por fuera y le ponemos una rebanada de jamón y dos rebanadas de queso.

Se empiezan a enrollar y a la mitad las puntas se meten hacia adentro y se sigue enrollando se enreda.

Continúa a la vuelta 

263

Trenzado de Salmón y Huachinango

Ingredientes:

500 gr lomo de salmón en una pieza
500 g lomo de guachinango
50 g mantequilla
1 echalote (brunoise)
1 litro de vino blanco
1 taza de crema
3 zanahorias (corte sesgado)
2 jitomates (rosa)
1 manojo de perejil
sal
pimienta
papel aluminio
palillos de madera
1 limón

Preparación:

Del filete de salmón y de pescado cortamos unas tiras del grosor de un dedo a lo largo (gruesas). Se extienden las tiras, se les pone jugo de limón, sal y pimienta por ambos lados y una vez sazonados se trenzan las

Continúa a la vuelta 

264

Timbale de Vegetales con Pesto de Cilantro

Ingredientes:

1 berenjena
2 jitomates
3 calabacitas

Opcional: pimienta naranja, cebolla, chayote

1 taza de aceite de oliva
250 g espinaca
sal y pimienta

Salsa

1 pimienta roja (troceado)
1 pimienta amarilla (troceado)
1 diente de ajo
1 echalote
consomé de pollo en polvo

Pesto

1 manojo de cilantro
1 taza de aceite de oliva
4 dientes de ajo

Una vez enredada se revuelca en harina cernida con sal y pimienta, luego por huevo y pan molido, después por huevo y pan molido.

Una vez empanizados. En un sartén con suficiente aceite caliente se frien ligeramente a que el pan se dore. Se retiran y se hornean a 200°C unos 15 minutos.

Mientras están en el horno se prepara la crema de champiñones y el champiñón natural.

Se pone un espejo de crema de champiñón (ligera-mente espesa) se pone la pechuga horneada cortada en rebanadas y se agregan los champiñones fileteados o en flor a los lados o encima.

Dorar ligeramente los champiñones en mantequilla, sal y pimienta.

mismas. Se pueden poner dos tiras de salmón y una de pescado o viceversa. Se fija la punta con un palillo, se trenza y se fija la otra punta con palillo.

A un refractario le untamos mantequilla y acomodamos las trenzas dejándolas un poco separadas unas de otras y en una sola capa. Se le agrega de 1 1/2 a 2 tazas de vino blanco y tapamos con aluminio el refractario. Hornéanos a 200 °C de 20 a 25 minutos aproximadamente. En lo que se hornea acomodamos por separado las zanahorias, el jitomate y el perejil los cuales nos sirven para decoración.

Una vez horneadas, se retiran las trenzas. Colocamos el jugo de la cocción el cual colocamos en otra sartén a calentar agregándole el echalote y una vez que suelte el hervor, se agrega 1/2 taza de vino blanco subiendo la flama a que hierva otra vez. Al momento de hervir se baja la flama y se le agrega poco a poco crema moviendo con globo a integrarla completamente y le agregamos una cucharada de mantequilla para que de sabor. Al momento del hervor se le puede agregar albahaca, menta o laurel.

Una vez que este todo integrado, se hierve a fuego bajo para que espese.

Servir: Se pone un espejo de salsa, encima colocamos la trenza y se decora con el jitomate, la zanahoria y el perejil alrededor del plato.

Nota: no salsear encima de la trenza

Se puede acompañar con arroz al vapor.

50 gr Piñón tostado ligeramente en una sartén
(se puede sustituir con nuez, pistache o cacahuete
almendras y todo se debe tostar)
1/2 cda de curry

Preparación:

La espinaca se le quita los rabos y se poncha en forma natural.

Se corta la berenjena, el jitomate y la calabacita en rodajas (igual las opcionales), salpimentándose por ambos lados. Se frien cosa por cosa en un poco de aceite (menos de 1/4 taza) y una vez sofrído se van poniendo aparte.

En la lata se ponen rebanadas de berenjena, jitomate, calabacita, opcionales, a dos capas y al final tapamos con espinaca.

Antes de sacar la lata oprimir un poco con la mano para que compacte.

Salsas: una roja y una amarilla.

Se divide el diente de ajo y el echalote mitad por mitad. Ponemos a hervir un litro de agua, le agregamos consomé de pollo en polvo Para darles más color a los pimientos los pochamos una vez troceados.

En la licuadora se pone el pimiento rojo, junto con

Continúa a la vuelta 
266

Mignon en Salsa de Tuétano y Vino Tinto

Ingredientes:

4 filetes miñón de res
2 papas blancas (corte chip o saratoga)
20 champiñones (pelados y rebanados)
10 g tuétano (dos huesos)
2 latas de consomé de res
1 litro de vino tinto
3 echalotes (brunoise)
1 barra de mantequilla
1/4 taza de brandy
sal y pimienta

Preparación:

Las papas se pelan y se cortan en corte chip y se frien en aceite con poca sal, en el mismo sartén de la carne a que se doren un poco.

Los champiñones los pasamos en poca mantequilla. Ponemos a hervir agua con sal y una vez que burbuje agregamos los huesos con tuétano aproximadamente 10 minutos a que el tuétano este suave y tome un co-

Continúa a la vuelta 
267

Pechugas Rellenas de Espinaca y Feta

Ingredientes:

4 pechugas de pollo aplanadas
1 manojo de espinacas (pochar)
300 g queso feta o doble crema
180 g mantequilla
80 g nuez picada
1 taza de fondo de ave

Concasse

5 jitomates bola
1 taza de puré de tomate condimentado
15 hojas de albahaca fresca (brunoise)
2 dientes de ajo (brunoise)
1/4 cebolla (brunoise)
50 gr mantequilla
laurel
tomillo
mejorana
sal y pimienta

Continúa a la vuelta 
268

la $\frac{1}{2}$ de ajo ya la $\frac{1}{2}$ de echalote poniendo un poco de consomé para ayudar en el licuado ya que debe quedar como puré, dejándolo superbién licuado, debido a que no se debe de colar.

Se lava la licuadora y se realiza el mismo procedimiento con el pimiento amarillo. Al momento de servir deben de estar calientes.

Pesto

A la licuadora se le incorpora una taza de aceite de oliva, los cuatro dientes de ajo y el piñón.

El manojo de cilantro se pone a hervir con el restante de caldo de pollo solamente un minuto, se saca, escurre y se pone en la licuadora, se le agrega el curry y comenzamos a licuar. En caso de estar muy espeso, le podemos poner cucharaditas de caldo de pollo sobrante. Checar sazón.

Se monta en el plato el timbal sacándose de la lata. Se le agregan por una mitad la salsa amarilla y en la otra mitas la salsa roja uniéndolas con un palillo (podemos adornar con gotas de crema separadas con palillo).

Una vez puesta la torre de verduras, en la parte de arriba se agrega el pesto lentamente a que chorree por los lados.

lor ligeramente amarillo. Se sacan del agua caliente a que se enfríen un poco y los golpeamos para que salga el tuétano.

En un sartén ponemos $\frac{1}{2}$ barra de mantequilla a derretir y agregamos el echalote a que se acitrone. Se le agrega el tuétano ligeramente picado y le incorporamos dos latas de consomé de res, subimos la flama a que hierva. Una vez que tenga hervor, bajamos la flama a fuego medio.

Una vez reducido el fuego se le agrega una lata del consomé de res de vino tinto, subimos la flama a hervor y volvemos a bajar para hacer reducción.

Ya casi al terminar la reducción se prueba y se sazona. Teniendo cuidado de la sal ya que el consomé de res es salado.

Para espesar se le pueden poner trozos de mantequilla a que se derrita. Se salpimentan por ambos lados los filetes y se sofríen en aceite al término deseado. Se les agrega brandy y se flamean los mismos, teniendo cuidado de moverlos al momento del flameo.

Servir: Se pone una cama de papas fritas poniendo el filete encima y sobre él champiñones y se salsean los champiñones y el filete, más no las papas.

Podemos poner salsa alrededor del plato más no encima de las papas.

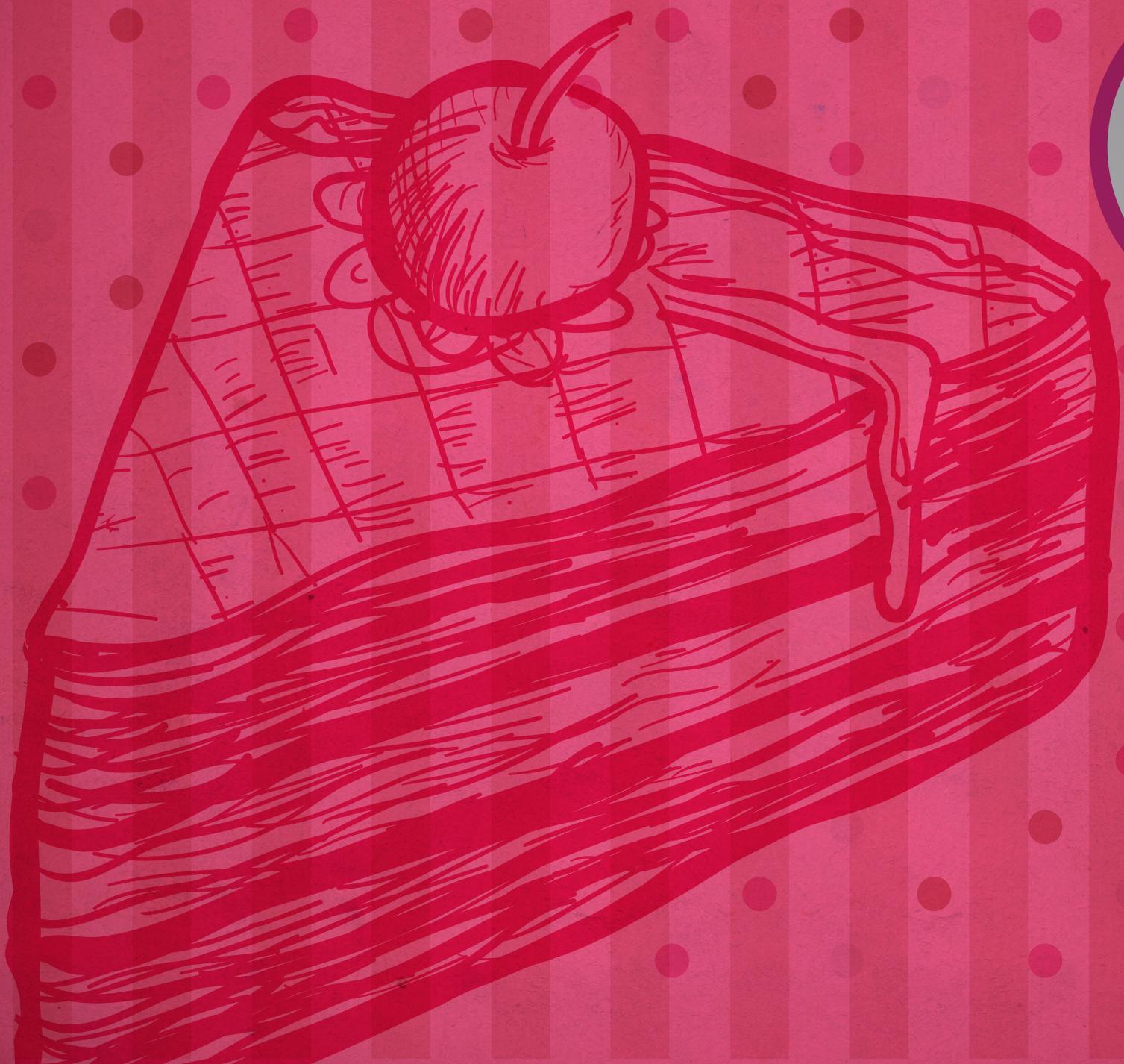
Preparación

Se salpimentan por ambos lados las pechugas. La espinaca se pone a pochar y enfriar para cortar cocción. La pechuga se extiende, se le pone un hilo de espinaca y encima una rebanada de queso y encima la nuez picada y se enrolla la misma metiendo la puntas a la mitad.

Se engrasa un refractario y se acomodan en el las pechugas dejando espacio entre las mismas y le agregamos un poco de fondo de ave, para evitar se peguen. Se hornean destapadas de 25 a 30 minutos girando las mismas a la mitad del tiempo.

Concasse: Escalfamos y despepitamos el jitomate y lo cortamos en cubos. En una sartén con mantequilla freímos el ajo y la cebolla a que acitronen y después se le agrega el jitomate, sal y pimienta a cocinar unos 5 minutos a fuego medio, para agregar el puré de tomate y mezclar a incorporar perfectamente y añadimos las hojas de albahaca al sofrito pudiendo agregarle un puñito de hierbas de olor (laurel, tomillo y mejorana). Así mismo le añadimos una taza de fondo de ave mezclándolo perfectamente y se deja hervir a reducción moviendo constantemente. Una vez que reduce se pasa por la licuadora y se vuelve a poner en un sartén a calentar para proceder a servir. Las pechugas se sacan del horno.

Servir: Se pone un espejo de concasse y en ella se acomoda la pechuga rebabada adornándola con algo verde salseado.



Postres

Contenido

268. Galletas de pasas
269. Gelatina de zanahoria
270. Helado de fresa
271. Gelatina de rompopo
272. Flan
273. Pay de mango
274. Tartaleta de durazno
275. Panqué
276. Dados de melón
277. Gelatina espumosa
278. Helado de mango
279. Flan de queso
280. Arroz con leche
281. Arroz integral con leche
282. Bizcocho alemán
283. Bollos All Bran
284. Bolsas de fruta
285. Brochetas dulces
286. Brownies
287. Budín de piña
288. Carlota de café
289. Carlota de piña
290. Carnaval
291. Cheesecake de frutas
292. Gelatina de piña
293. Postre de camote y piña
294. Chocopanqué relleno
295. Cocada de jícama
296. Copas de durazno
297. Cremoso postre de limón con uvas frescas
298. Crepas de cajeta
299. Cuernitos austriacos
300. Delicia de limón
301. Donas
302. Dulce de pinole
303. Enjambre de negritos
304. Flan de capuchino
305. Flan con caramelo
306. Flan napolitano
307. Flan de plátano
308. Fresas al tequila
309. Frutas
310. Galletas de chispas de chocolate
311. Galletas suecas
312. Gelatina de agua y leche
313. Gelatina de cajeta
314. Gelatina de fresa con zanahoria
315. Gelatina de higos
316. Gelatina de queso cottage y piña
317. Gorditas de queso al horno
318. Gelatina de piña con duraznos
319. Gelatina de mandarina
320. Gelatina de mango
321. Invertido de piña
322. Malvaisicos
323. Mantecado
324. Manzanas
325. Manzanas calientes
326. Palitos de queso
327. Pan danés
328. Pastel de nuez y zanahoria
329. Pastel de chocolate
330. Pastel de queso
331. Pastel de zanahoria
332. Pastel de zanahoria y nueces
333. Príncipe Alberto
334. Puré de zapote
335. Pay chocolatisimo
336. Regañadas
337. Pay de nuez
338. Raspado de mandarina y limón
339. Rosea de harina de arroz y piña
340. Soufflé frío de limón
341. Strudel de frutas y nuez
342. Strudel de manzana
343. Tarta de Sacher
344. Tiramisú
345. Volteado de piña
346. Tip número 5

Galletas de Pasas

Ingredientes:

125 g de harina
pasas
mantequilla o margarina
125 g de azúcar
2 huevos
1 cda de ron caliente

Preparación:

Se lavan las pasas, luego depositelas en el ron caliente.

En una ensaladera, con cuchara de madera ponga 125 g. de mantequilla y un poco de harina.

Ponga una pequeña cantidad de pasta de manera que queden galletas chiquitas.

Separe aprox. 2 o 3 cm. Para permitirles aumentar de volumen. Mételas en el horno caliente como 10 minutos.

Se separan inmediatamente al sacarlas del horno y depositelas en un plato.

268

Gelatina de Zanahoria

Ingredientes:

2 tazas de zanahoria rallada en crudo
1 taza de azúcar
¼ de litro de crema
1 litro de jugo de naranja
40 g de grenetina
50g. de nuez limpia y picada

Preparación:

El jugo de naranja se pone al fuego con el azúcar y al soltar el hervor retira y se le agrega la grenetina previamente remojada en una taza de agua fría.

Ya bien disuelta la grenetina se deja enfriar un poco y se le agrega la crema, enseguida la zanahoria rallada y la nuez picada.

Se vacía a un molde que estará mojado y puesto en el refrigerador y se deja hasta que se cuaje.

269

Helado de Fresa

Ingredientes:

1 taza de fresa
1 taza de yogurt Alpura
½ de onza de sustituto de azúcar granulado
1 cda de vainilla
2 claras de huevo

Preparación:

Machacar las fresas, mezclarlas con el yogurt, la vainilla y el sustituto de azúcar.

Batir las claras a punto de turrón, envolverlas en las mezclas de las fresas.

Vaciar al refractario.

Congelar durante 4 horas.

270

271

Gelatina de Rompope

Ingredientes:

1 taza de rompope
1 taza de azúcar
2 cda. de grenetina
2 tazas de fresas

Preparación:

Disuelva la grenetina en $\frac{1}{2}$ tazas de agua fría. Hierva el azúcar en 4 tazas de agua y agregue la grenetina disuelta.

Mezcle bien cuando se desbaga, retire del fuego, deje enfriar un poco y añada el rompope, mezcle, vacíe en un molde y refrigere cuando cuaje bañe las paredes exteriores del molde con agua caliente para que se afloje la gelatina.

Volteé en un platón.

272

Flan

Ingredientes:

2 latas de leche condensada
6 huevos
2 tazas de leche
2 cda. de vainilla
1 taza de azúcar

Preparación:

Licuar las dos leches con los huevos y la vainilla.

Aparte vaciar el azúcar en un sartén a fuego lento para que se haga el caramelo.

Vaciar en un refractario o una fiambarrera un poco de caramelo, vaciamos la mezcla de la licuadora, cubrimos con papel aluminio, colocamos sobre la parrilla de la olla expresa con agua hasta la mitad del mismo.

Cocer por 25 minutos.

Desmontarlo y refrigerarlo.

273

Pay de Mango

Ingredientes:

2 mangos frescos
1/3 taza de leche Nestlé
1 gelatina amarilla preparada en la mitad del agua

Preparación:

Para la costra:

1 paquete de galletas marías molidas y una barra de mantequilla.

Incorporar todo y forrar el molde para pay.

Hornear 10 minutos y vaciar el relleno.

Los mangos pelados se licuan con la leche Nestlé y se revuelve con la gelatina preparada en la mitad del agua y a temperatura ambiente.

Todo esto se vacía sobre la costra horneada y se refrigera hasta que cuaje.

Es deliciosa y fácil de preparar.

Tartaleta de Durazno

Ingredientes:

2 tazas de cereal integral de frutas (molido)
1 1/2 barra de mantequilla

Relleno:

1 lata de duraznos en almíbar
2 sobres de galletita (hidratados en 1/2 taza de agua y disueltos)
1 lata de crema

Preparación:

Se mezclan el cereal con la mantequilla y se forra el molde, se refrigera por 30 minutos.

Se licúa el durazno con la crema y la galletita disueltos.

Se vacía la mezcla a la base y se refrigera por una hora.

274

Panqué

Ingredientes:

180 g de mantequilla
180 g de azúcar
215 g de harina
100 g de pasitas
1 cda de royal
5 huevos
ralladura de limón

Preparación:

Se bate la mantequilla con el azúcar hasta acretar, se agrega la harina previamente cernida con el royal, las pasas enharinadas y la ralladura de limón.

Se vacía en el molde para panque untado de mantequilla y enharinado, se mete a horno precalentado a 200 g.

Durante aproximadamente 20 minutos.

275

Dados de Melón

Ingredientes:

2 melones
2 tazas de jugo de naranja
1 cucharada cafetera de yerbabuena picada
1/2 taza de vino blanco

Preparación:

Pele y parta lo melones en forma de dado.

Mezcle el jugo de naranja con el melón y el vino. Sumerja ahí los dados de melón.

Sirva en plato hondo y espolvoree con yerbabuena.

276

277

Gelatina Espumosa

Ingredientes:

1 gelatina de agua
1 puño de malvaviscos
fruta para adornar

Preparación:

Agregue un puño de malvaviscos a una receta de gelatina en agua y licue.

278

Helado de Mango

Ingredientes:

2 tazas de mangos
1 litro de yogurt Alpura
1 lata de lechera
1 lata de leche clavel
1 taza de leche

Preparación:

Licuar el mango con el yogurt, la lechera, la clave y la leche normal.

Se ponen en unas copas.

Se adorna con una cereza y poquita sal.

279

Flan de Queso

Ingredientes:

250 g de queso crema o doble crema
1 lata de leche condensada
1 cda de esencia de vainilla
8 huevos
2 latas de leche evaporada
1 taza de rompope

Procedimiento:

Se mezcla con la batidora y se pone en un molde caramelizado a baño maría 20 o 25 minutos a fuego medio.

Se deja enfriar se desmolda y se sirve.

Arroz con Leche

(Estilo Zona Media)

Ingredientes:

1 kg de arroz
1 vara de canela
5 l de leche
1 kg de azúcar
100 g de pasas previamente hidratadas
canela molida

Preparación:

Se pone a hervir el arroz en suficiente agua junto con la vara de canela hasta que se cueza y este suave, se le añade los 5l.

De leche y se menea constantemente hasta que este casi seco, se le agrega el azúcar y las pasas deshidratadas, esto es para que no se vayan al fondo, se debe hervir un poco más meneándole hasta que el azúcar se disuelva e incorpore perfectamente, el punto es que entre más hierva quede mejor la consistencia y el sabor.

Se sirve en moldes y se decora con canela molida.

Se puede hacer en cantidades más pequeña calculando las cantidades en medidas proporcionales.

280

Arroz Integral con Leche

Ingredientes:

1 taza de arroz
4 tazas de leche
1 raja de canela
1/2 cda cafetera de extracto de vainilla
1 taza de azúcar
2 cdas soperas de pasas

Preparación:

Remoje el arroz en agua fría (15 minutos). Escorra y póngalo a cocer a fuego muy bajo en 2 tazas de leche con la raja de canela.

Cuando se cueza se añade el resto de la leche, la vainilla y el azúcar y mueva de vez en cuando.

Al espesar se retira del fuego y se vacía en un platón.

Adorne con pasas, refrigere (se puede meter al horno con un trozo de margarina encima hasta que se dore ligeramente y servir caliente).

281

Bizcocho Alemán

Ingredientes:

bizcocho
4 huevos
4cda. de agua
100 g de azúcar
75 g de maicena
1cda de levadura fresca

Crema de mantequilla:

150g de mantequilla
1 yema de huevo
Azúcar glass
1 pizca de sal
1 copa de ron
1 cucharada de vainilla

Preparación:

Batir las claras con el agua a punto de turrón, luego poco a poco agregar el azúcar, las yemas mezcladas con la levadura y por último la harina cernida con la maicena. Vaciar en molde engrasado y en barineado y meter 20 minutos en horno a 170/180C.

Continúa a la vuelta 

282

Entradas

Salsas

Caldos, Pastas, Sopas

Antojitos

Pastas

Ensaladas y
Guarniciones

Pescados y
Mariscos

Plato Fuerte

Cocina Internacional

Postres

Bollos de All Bran

Ingredientes:

2 cda de manteca
1 taza de all bran
1 taza de harina
1/4 taza de azúcar
1 huevo
1/2 cda de sal
2 1/2 cda de royal
3/4 taza de leche

Preparación:

Se bate la manteca con la azúcar, el huevo, el all bran, la sal y el royal, se vacía al molde que seleccionaron o capachillos.

Bolsas de Frutas

Ingredientes:

2 1/2 tazas de harina
250 g de mantequilla a temperatura ambiente
1 queso crema filadelfia a temperatura ambiente
azúcar glass

Preparación:

Partir el queso y la mantequilla en trocitos, colocar sobre una superficie limpia y agregar la harina cernida. Incorporar todo con los dedos hasta lograr una mesa tersa.

Extender con rodillo y cortar rectángulos de 12x12 cm. Colocar en el centro de cada uno, unos trozos de duraznos en almíbar y cerrar juntando las cuatro esquinas. Ir colocando sobre la charola engrasada y hornear a 180C por 15 o 20 minutos.

Sacar, espolvorear con azúcar glass. Estas bolsitas se pueden preparar con mangos y otras frutas en almíbar. También con macedonia de frutas escurrida.

Este biscocho redondo y de bastante grosor se decora con la crema de mantequilla.

A cremar la mantequilla e ir agregando el azúcar glass poco a poco enseguida la yema de huevo, la vainilla y el ron.

Para decorarla se corta el biscocho dos veces en forma horizontal a que queden tres discos que igual grosor.

A 3/4 taza de mermelada de frambuesa agregar un poco de ron y mezclar.

Cubrir la parte inferior de la tarta con 1/3 de la crema de mantequilla. Se cubre esto con el segundo disco del biscocho.

Se cubre éste con la mermelada con ron. Se coloca el último disco encima y se cubre todo con la crema de mantequilla restante.

Adorne con almendra laminada, nuez o coco rallado.

Brochetas de Dulces

Ingredientes:

1 bolsa de bombones
500 g de fresas lavadas y desinfectadas
4 kивis, pelados y partidos en cuartos
3 mangos, solo la pulpa en cubos grandes
1 taza de zarzamora
palillos para brocheta (los necesarios)
300 g de chocolate de leche fundido
1 1/2 tazas de crema para batir

Preparación:

Arma las brochetas alternando los bombones y las frutas.

Para la salsa mezcla el chocolate con la crema para aligerar.

Ofrece las brochetas acompañado con la salsa.

285

Brownies

Ingredientes:

300 g de harina
350 g de azúcar morena
1 cda de polvo para hornear
1 cd de sal
30 g de cacao en polvo
250 ml de agua
200 g de chocolate
200 g de margarina
1 cda de vainilla
50g de nueces

Preparación:

En un tazón se mezcla la harina, el azúcar, la sal, el polvo de hornear y el cacao.

A continuación deshacemos el chocolate y la margarina en un mismo cazo a fuego medio.

Mezclamos la harina con el chocolate fundido, el agua, la vainilla y las nueces.

Introducimos la masa en una bandeja de 20x40 cm y horneamos a 150C durante 50 minutos. Dejamos enfriar y cortamos en pequeños rectángulos.

286

Budín de Vainilla

Ingredientes:

1 paquete de budín comercial sabor vainilla
2 tazas de leche fría
2 cdas de harina de soya
2 cdas de leche

Preparación:

Disolvemos el contenido del paquete en 1 1/4 tazas de leche, revolvemos bien.

Aparte, mezclamos la harina de soya con la leche restante y añadimos lo anterior.

Calentamos a fuego bajo y sin dejar de mover con el batidor de globo, hasta que espese.

Vaciamos en dulceras individuales o en un molde grande, dejamos entibiar y cubrimos con papel aluminio para que no se forme nata.

Refrigeramos hasta que se cuaje.

287

Carlota de Café

Ingredientes:

150 g de mantequilla
4 yemas
1 taza de leche condensada
3 cda. de nescafé diluido en 1 cda. de agua
1 cda de vainilla
1 sobre de grenetina disuelto en 2 cda. de agua fría
soletas (las suficientes) o galletas marías
nuez picada al gusto

Preparación:

Se prepara una crema al mezclar la mantequilla, la leche condensada, el nescafé, la vainilla, y la grenetina previamente calentada a baño maría.

En un molde rectangular engrasado, se coloca una capa de soletas o galletas marías, se cubre con crema, se coloca una nueva capa de soletas, otra de crema, ect., según lo delgado o grueso que se desee, al final se empareja la crema y se decora la nuez picada.

Se refrigera de 2 a 3 horas y se desmolda.

Carlota de Piña

Ingredientes:

250 g de mantequilla
30 g de azúcar granulada
2 yemas
½ lata de leche condensada
1 lata de 1 kilo de piña rebanadas
¼ taza de jugo de piña
40 soletas
cerezas para decorar al gusto

Preparación:

Batir la mantequilla hasta a cremar, añadir el azúcar y las yemas una a una. Incorporar poco a poco y sin dejar de batir la leche condensada, seguir batiendo o quedar bien esponjado.

Agregar 5 rebanadas de piña molida y jugo de piña. Forrar con las soletas un molde de unos 22 cm de diámetro; colocando una capa de pasta, otra de soletas y así hasta terminar con soletas. Poner en el refrigerador por 2 horas. Se vacía en un platón y se decora con el resto de la piña y cerezas.

Carnaval

Ingredientes:

2 paquetes de gelatina de fresa
1 paquete de gelatina de limón
1 paquete de gelatina de naranja
3 cda de grenetina
½ litro de crema fría
¼ litro de jugo de piña de lata

Preparación:

Se preparan las gelatinas de fresa, naranja, y limón como se indica en el paquete agregando a cada una cda. De grenetina previamente remojada en muy poca agua fría. Se vacía cada gelatina en un molde bajo y se meten al refrigerador. Ya firmes se vacían y se cortan en cuadritos chicos, se revuelven rápidamente con la crema y se vacían todo en un molde grande y se deja cuajar. Ya cuajada se vacía en un platón. Para preparar la crema: El otro paquete de gelatina de fresa se disuelve en el jugo de la piña que estará caliente agregándole una cda. De grenetina ya remojada. Se deja enfriar un poco y se le revuelve la crema. Esta crema se revuelve con las gelatinas en cuadritos.

Cheesecake de Frutas

Ingredientes:

Base:

3 tazas de galletas maria molida
150 g mantequilla
1/4 taza de azúcar

Relleno:

500 g queso philadelphia
2 cda. de leche
1/4 cda de sal
1 cda de vainilla
4 huevos
1 taza de azúcar
2 cda de harina cernida

Cobertura:

400 g de fresa
1 lata de durazno de almíbar
3 kiwis firmes (no muy maduros)
250 g uva verde de semilla
1 frasco mermelada de chabacano
1/2 litro de agua

Continúa a la vuelta 

291

Gelatina de Litchi

Ingredientes:

6 sobres de grenetina
1/2 t de agua
750 ml de agua
200 g de azúcar blanca
1 lata de litchis o 250 gr de litchis frescos
litchis al gusto para decorar
molde con capacidad para 1 litro

Preparación:

Hidrata la grenetina en media taza de agua y disuelve en el microondas o a baño María.

Licua los litchis con el agua y el azúcar, añade la grenetina hidratada e integra bien.

Vacía al molde y refrigera hasta que cuaje por completo.

Desmolda y decora con litchis.

292

Postre de Camote y Piña

Ingredientes:

2 camotes
1/2 piña
3 tazas de azúcar
1 paquete de galletas marías
3 cucharadas soperas de jerez dulce
nueces para adornar

Preparación:

Cuezca los camotes en un poco de agua, licúalos con la piña.

Disuelva el azúcar en una taza de agua y hierva hasta obtener una miel ligera, retire del fuego.

Aparte 1/2 tazas de miel, agréguele el jerez y mezcle. En la miel que queda ponga poca piña y camote licuados. Se hierva hasta que se vea el fondo de la olla, moviendo constantemente.

En un platón coloque sucesivamente una capa de galletas mojadas en la miel con el jerez y una capa de pasta de fruta. Termine con la pasta y adorne con las nueces. Enfríe antes de servir.

293

Entradas

Salsas

Caldos, Pastas, Sopas

Antojitos

Pastas

Ensaladas y
Guarniciones

Pescados y
Mariscos

Plato Fuerte

Cocina Internacional

Postres

Preparación:

En la licuadora metemos la galleta maría y molemos bien.

Una vez molida la pasamos a un bowl y con la mantequilla en pomada hacemos un masa agregándole también el azúcar, revolviendo e integrando bien.

En un molde, extendemos bien la masa cubriendo las paredes. Forramos bien dejándola de aproximadamente 1/2 cm de grosor.

En la licuadora ponemos el queso juntos con todos los ingredientes del relleno y se licua, checando que no queden grumos, esto se vacía al molde de la galleta a 3/4 de capacidad aproximadamente. Checar con palillo a que salga seco y la parte superior un poco dorada. Se retira del horno y se deja enfriar a temperatura ambiente.

Se corta toda la fruta (duraznos en rebanadas delgadas, uva pelada en mitades, kinis pelados en rebanadas, fresas en rodajas a lo largo).

Se pone a hervir 1/4 de litro de agua y se le agrega un frasco chico de mermelada cuando el agua este hirviendo se le agrega la mermelada a que se desintegre, se barniza con una brocha.

La fruta se debe de acomodar cuando el pie esta frio.

Chocopanqué Relleno

Ingredientes:

2 panques marmoleados comerciales

1 lata de lechera

1 taza de arándanos, nueces, almendras

3 cdas de café fuerte

1 barra de queso crema

Preparación:

Se desmorona el panque y se le agrega el café, se mezcla bien con la lechera.

Se bate el queso y se le agregar los frutos frescos.

En un refractario cubierto de papel encerado se vacía la mitad de la mezcla del panque, encima se agrega el queso crema con la fruta y se cubre con el resto de la mezcla del panque, se refrigera por 2 horas.

Se desmolda y se decora con azúcar glass.

Cocada de Jicama

Ingredientes:

2 jicamas medianas peladas y ralladas

1/4 de taza de agua

1/4 de taza de azúcar

3/4 de taza de cajeta

Mantequilla

Preparación:

Ponga una cacerola al fuego y añada la jicama, el agua y el azúcar, mezcle hasta que se cueza, suelte el líquido y se consuma totalmente para que no se queme.

Cuando esté totalmente reseco añada la cajeta y deje nuevamente que se reseque, retire del fuego.

En una charola engrasada, coloque bolitas utilizando dos cucharadas, barnícelas ligeramente con mantequilla y hornéelas a 180°C hasta que estén doradas y déjelas enfriar.

Copas de Durazno

Ingredientes:

6 duraznos maduros pelados y sin hueso o de lata
 $\frac{3}{4}$ de tazas de azúcar
 $\frac{1}{2}$ taza de crema dulce
1 sobre de gernetina

Preparación:

Pele cinco duraznos y póngalos a hervir con azúcar hasta que estén suaves. Licúelos con un poco de azúcar si es necesario.

Agregue la crema y el sobre de gernetina previamente disuelto en agua. Si se usa duraznos de lata se hace lo mismo, pero no se deje hervir.

Se coloca en copas, se adornan con el durazno en gajitos y una hojita.

296

Creoso Postre de Limón con Uvas Frescas

Ingredientes:

$2\frac{1}{2}$ tazas de agua hirviendo
4 paquetes chicos de gelatina sabor limón amarillo
1 taza de uvas rojas sin semilla cortadas por la mitad
1 taza de uvas verdes sin semillas cortadas por la mitad
1 lata de leche condensada
1 taza de crema agria

Preparación:

En un tazón mediano disolver 2 paquetes de gelatina en $1\frac{1}{2}$ tazas de agua hirviendo.

Se vacía la mezcla anterior en un molde rociado con aceite en aerosol se refrigerar hasta que la gelatina este ligeramente cuajada, se colocan las uvas encima, empujándolas suavemente; y se refrigera por 20 minutos.

En un tazón mediano disolver los otros 2 paquetes de gelatina en la taza de agua hirviendo restante, y licuar con la leche condensada y la crema agria.

Vaciar lo anterior a la gelatina con las uvas, refrigerando por dos horas o hasta que el postre este bien firme. Desmoldar y servir.

297

Crepas de Cajeta

Ingredientes:

16 onzas de harina
6 huevos
5 onzas de azúcar
una pizca de sal
4 tazas de leche
3.5 onzas de mantequilla
1 taza de aceite
1 frasco de cajeta
5 onzas de nuez picada
10 cerezas
1 manojo de menta

Preparación:

En un recipiente de acero inoxidable poner la harina, los huevos, la sal y el azúcar, agregar la leche poco a poco y mezcla con un batidor hasta obtener una pasta homogénea. Añade la mantequilla y deja reposar 30 minutos. Cocinar porciones de la masa en una sartén engrasada con aceite y mantequilla. Doblar las crepas en 4 partes y ponerlas en un plato. Derretir la cajeta a baño maría y rocíala sobre las crepas. Poner un poco de nuez picada, una cereza roja y decorar con una hoja de menta.

298

Entradas

Salsas

Caldos, Pastas, Sopas

Antojitos

Pastas

Ensaladas y
Guarniciones

Pescados y
Mariscos

Plato Fuerte

Cocina Internacional

Postres

299

Cuernitos Austriacos

Ingredientes:

200 g mantequilla a temperatura ambiente
 1/2 cda de vainilla
 2 tazas de harina
 3/4 taza de almendras
 1/4 taza de azúcar
 150 g chocolate semi-amargo derretido
 1/4 taza de azúcar glass

Preparación:

Mantequilla a temperatura ambiente, suave como pomada. En la batidora se pone la mantequilla y se bate agregándole el azúcar a que incorpore perfectamente por 2 minutos, entonces se le agrega el chorrito de vainilla. Se integra y le agregamos poco a poco la harina, aproximadamente 1 1/2 taza, integrar perfectamente bien y al final se le agrega la almendra molida. Se hornea a 180°C por 20 minutos. Para cuernos: Se hace el bolillito o bigotito, se le da vuelta con los dedos a que quede grueso en medio y delgado en las orillas y estas se doblan hacia adentro. En lo que se hornea, se pone a derretir el chocolate a baño maría. Si es cuerno, ya horneado se pasan las puras puntitas por el chocolate y se ponen un momento en el refrigerador a enfriar.

300

Delicia de Limón

Ingredientes:

1/4 de taza de jugo de limón
 1 taza de leche descremada
 1 lata de leche condensada light
 1 taza de crema baja en grasa
 1/2 cda de ralladura de cascara de limón

Preparación:

En una olla a fuego medio se calienta las leches y cuando suelte el hervor, retira.

Licuar la mitad de la leche con el jugo de limón y la crema y cuando estén integrados se agrega el resto de la leche y la ralladura de limón.

Se reparte el postre en copas o vasos pequeños, se refrigeran durante 30 minutos o hasta que este firme.

Para adornar el postre se puede colocar y una delgada rodaja de limón.

301

Donas

Ingredientes:

4 tazas de crema
 3 huevos
 250 g de crema acidificada
 1 taza de azúcar
 2 cdas de royal
 1 cda de bicarbonato
 aceite
 azúcar y canela molida para espolvorear

Preparación:

Se baten ligeramente los huevos con un tenedor, después se le agrega la crema, azúcar, royal y el bicarbonato, batiendo alternadamente con cada ingrediente esto con una espátula de globo.

Después con una pala de madera se le pone la harina poco a poco batiendo, hasta que se despegue la masa.

Después solo amasar con las manos hasta que se de una textura suave la cual se puede dividir en 5 porciones bien amasadas.

Continúa a la vuelta 

Dulce de Pinole

Ingredientes:

4 cdas soperas de pinole
6 tazas de leche
3 yemas de huevo
1 taza de azúcar
1 raja de canela
3 cdas de ron
2 tazas de fresa

Preparación:

Mezclar las yemas con el azúcar, el pinole, la canela y la leche.

Ponerlo todo al fuego. Cuezca sin dejar de mover hasta que se vea el fondo de la olla.

Retire, agregue el ron y mézclelo.

Machacar unas cuentas fresas en el fondo del refractario y verter la mezcla de pinole.

Enfríe y adorne con fresas enteras.

302

Enjambre de Negritos

Ingredientes:

Chocolate oscuro derretido y atemperado a 28°C
Choco krispies

Preparación:

Al chocolate oscuro derretido, se le agrega el cereal, de manera que el segundo sea en mayor cantidad que el primero.

A una charola se le pone encima papel encerado y ayudándose de 2 cdas se pone el enjambre encima, (-son pequeñas bolitas de la mezcla) se refrigera por un momento para que se solidifique la mezcla.

En caso de que se endurezca el chocolate y no se pueda trabajar con él se calienta en baño maría.

Se pueden alternar con enjambre de corn flakes con chocolate blanco.

303

De una porción se forma como una tortilla con la ayuda del rodillo con medio centímetro de espesor y se recortan las donas con un cortador de lámina o aluminio o si no lo tienes puedes usar una copa de vino tinto y una copa tequilera para darle la forma de donas pequeñas, las vas colocando en platos o en una mesa sobre servilletas de papel.

Se fríen en el aceite y que este cubra la mitad de la dona en su espesor cuando estén doradas, de un lado de voltean, lo mejor en que se haga con dos diablos para su manejo sin riesgo de quemaduras.

Pasarlas a que se escurran del aceite y después espolvorear el azúcar y la canela.

Te duran una semana crujiente.

304

Flan de Capuchino

Ingredientes:

1/2 taza de azúcar
 2 yemas
 1 lata de leche evaporada
 5 cucharadas de polvo para preparar café capuchino instantáneo
 4 huevos
 1 lata de leche condensada
 1 cda de esencia de vainilla

Preparación:

Se calienta en un molde para rosca el azúcar hasta que se forme un caramelo. Evite mover el azúcar, solo ladea el molde de un lado a otro.

Licua el resto de los ingredientes y vierte en una flanera. Cubre con papel aluminio, sellado bien las orillas. Coloca el molde sobre una charola con agua y hornea a 170°C durante 50 minutos.

Deja enfriar. Refrigere durante 3 horas antes de desmoldar

305

Flan con Caramelo

Ingredientes:

1 1/4 de taza de leche natural
 1 lata de leche condensada
 4 huevos
 1 cda. de vainilla

Para el caramelo:

3/4 de taza de azúcar en una cacerola hasta que se funda

Preparación:

Se bate todo en la licuadora y se vacía en donde está el caramelo.

Se tapa el recipiente y se pone a baño maría 30 minutos, si es olla express y 90 minutos si es una olla natural.

306

Flan Napolitano

Ingredientes:

1 taza de azúcar
 20 g de mantequilla
 3 plátanos tabasco
 8 huevos
 1 lata de leche condensada
 1 lata de leche evaporada
 2 cda. de vainilla

Preparación:

Ponga al fuego un molde metálico o flanera de 2 litros, agregue la taza de azúcar sin mover hasta que empiece a deshacerse, ladee ligeramente para que el caramelo se distribuya, debe de quedar de color dorado claro, retire del fuego y mueva el molde para que se cubran las paredes, deje enfriar.

En un sartén al fuego coloque la mantequilla con las tres cucharadas y mezcle hasta que se cuezan. Licue los huevos, las leches, la vainilla y los plátanos, vierta el molde y hornee en baño maría a 180°C por una hora o hasta que este cocido. Deje enfriar. Caliente la base del molde en la estufa, verifique que las paredes no estén pegadas o despéguelas con un cuchillo, desmolde y decore al gusto.

Flan de Plátano

Ingredientes:

1 taza de azúcar
20 g de mantequilla
3 plátanos tabasco
8 huevos
1 lata de leche condensada
1 lata de leche evaporada
2 cdas de vainilla

Preparación:

Ponga al fuego un molde metálico o flanera de 2 litros, agregue la taza de azúcar sin mover hasta que empiece a deshacerse, ladee ligeramente para que el caramelo se distribuya, debe de quedar de color dorado claro, retire del fuego y mueva el molde para que se cubran las paredes, deje enfriar.

En un sartén al fuego coloque la mantequilla con las tres cucharadas de partidos por la mitad y mezcle hasta que se cuezan.

Licue los huevos, las leches, la vainilla y los plátanos, vierta el molde y hornee en baño maría a 180°C por una hora o hasta que este cocido. Deje enfriar.

Caliente la base del molde en la estufa, verifique que las paredes no estén pegadas o despéguelas con un cuchillo, desmolde y decore al gusto.

307

Fresas al Tequila

Ingredientes:

1 taza de tequila blanco o reposado
1 taza de jugo de naranja
 $\frac{3}{4}$ de taza de azúcar
600 g de fresas lavadas, desinfectadas y partidas en cuartos
hojas de menta fresca, para decorar

Preparación:

En un recipiente mezcla el tequila con el jugo de naranja y el azúcar, agrega las fresas e integra por completo.

Tapa con plástico adherente toda la noche.

Sirve en copas decoradas con las hojas de menta.

308

Frutas

Ingredientes:

2 latas de leche condensada
1 u 8 limones
1 lata de coctel de frutas

Preparación:

Se ponen las 2 latas de leche condensada en un molde grande, y se le ponen los limones hasta que quede poco dulce.

Enfrielo antes de servir.

309

Galletas de Chispas de Chocolate

Ingredientes:

- 1 taza de mantequilla
- $\frac{3}{4}$ taza de azúcar moscabada
- $\frac{3}{4}$ taza de azúcar
- 2 huevos
- 1 cda. de vainilla
- $2\frac{1}{4}$ taza de harina
- 1 cda. de bicarbonato
- $\frac{1}{2}$ de sal
- $\frac{1}{2}$ de royal
- 1 taza de nuez molida
- 2 tazas de chispas de chocolate

Preparación:

Mantequilla en pomada en batidora se le agrega el azúcar, los dos huevos completos, la vainilla, la harina y una vez perfectamente integradas, le agregamos la sal, juntamos el bicarbonato y el royal y se ciernen agregándoselos a la mezcla, juntamos el azúcar normal y moscabada, todo sigue batiéndose.

Al final se le agrega la nuez molida y las chispas de chocolate solo a integrar, cuando mucho $\frac{1}{4}$ minuto.

Continúa a la vuelta 

Galletas Suecas

Ingredientes:

- 225 g mantequilla a temperatura ambiente
- $\frac{1}{2}$ taza de azúcar
- $1\frac{1}{2}$ taza de harina
- 2 yemas
- 2 claras
- $1\frac{1}{2}$ taza de nuez molida
- $\frac{1}{2}$ taza de mermelada de cualquier sabor

Preparación:

En la batidora se pone la mantequilla y se bate agregándosele el azúcar a que incorpore.

Se le agrega poco a poco la harina y ya que esta incorporada se le agrega 1 por 1 las yemas.

Una vez que la masa ya tenga cuerpo, se retira de la batidora y en la tabla se le da vuelta a la masa. Las claras se baten a punto de turrón.

La nuez debe de ir súper molida.

Continúa a la vuelta 

Gelatina de Agua y Leche

Ingredientes:

- 1 litro de agua
- 300 g de azúcar
- 3 limones
- 40 g de grenetina
- 1 lata de duraznos en almíbar

Gelatina de leche:

- $1\frac{1}{2}$ litros de leche
- 450g de azúcar
- 5 yemas
- 60g de grenetina
- 1 cda de esencia de almendras

Preparación:

El agua se pone al fuego con el azúcar y al soltar el hervor se le agrega la grenetina previamente remojada en una taza de agua fría, se retira del fuego y se deja enfriar un poco. después se le agrega el jugo de 3 limones y se vacía un poco en un molde que estará mojado y frío, se deja cuajar y se le colocan

Continúa a la vuelta 

Se engrasa una charola.

Agarramos maiza y la dejamos caer en la charola (lo más boluda que se pueda).

Cuidado de ponerlas con bastante separación, ya que expanden a los lados.

Se hornean a 180°C por 20 minutos.

De la maiza se forma bolitas chicas y estas se pasan por la calara a punto de turrón y después se revuelcan en la nuez.

Engrasamos una charola con mantequilla, se acomodan las bolitas y con la parte de debajo de un vaso apachurramos ligeramente y con el dedo índice lo hundimos en la parte de en medio ligeramente para hace un cuenco.

Se hornean a 180°C por aproximadamente 20 minutos.

La mermelada se pone cuando están ligeramente doradas, se saca de la charola y con 1 cda. le agregamos la mantequilla en el cuerpo y se vuelven a meter al horno durante 2 minutos.

los duraznos, luego se le agrega otro poco de gelatina transparente y se deja cuajar perfectamente, se vacía la gelatina de leche y se deja cuajar, se sumerge un momento en agua caliente y se vacía en el platón.

Gelatina de leche: la leche se pone en el fuego con el azúcar y se le van agregando las yemas poco a poco que estarán diluidas en un poco de la misma leche, al soltar el hervor se saca del fuego se deja enfriar un poco y se le agrega la grenetina que estará remojada en agua fría.

Se deja enfriar para vaciarla sobre la gelatina de agua.

313

Gelatina de Cajeta

Ingredientes:

4 litros de leche
2 frascos de cajeta de ½ litro
150 g de grenetina

Preparación:

Se ponen los 4 litros de leche en un sartén a hervir.

Se le agrega la cajeta.

Remojar la grenetina con leche fría y agregar hasta disolver.

Vaciar y dejar cuajar.

314

Gelatina de Fresa con Zanahoria

Ingredientes:

30 g de grenetina
2 tazas de jugo de fresa
½ taza de agua
2 tazas de jugo de zanahoria
200 g de azúcar

Preparación:

Hidrate la grenetina en el agua, caliente el jugo de fresa con el azúcar y disuelva la grenetina en esta mezcla, revuelva bien.

Deje enfriar un poco agregue el jugo de zanahoria.

Vacíe en un molde y refrigere hasta que se cuaje.

Desmolde y decore a su gusto.

315

Gelatina con Higos

Ingredientes:

4 tazas de crema para batir
1 lata de leche condensada
1 cda. de esencia de vainilla
4 sobre de grenetina
500g. de higos, cortados en cuartos
Higos partidos a la mitad (para decorar)

Preparación:

Se licua la crema para batir, con la leche condensada, la esencia de vainilla y agrega poco a poco la grenetina previamente hidratada y disuelta; vierta un poco de la mezcla en un molde con la mitad de los higos hasta cubrirlos.

Refrigera hasta que se cuaje ligeramente.

Retira del refrigerador y agrega el resto de la gelatina, refrigera nuevamente hasta que se cuaje por completo.

Desmolda y decora el centro de la gelatina con más higos.

Gelatina de Queso Cottage y Piña

Ingredientes:

- 1 caja de gelatina de limón
- 1 lata de piña en almíbar
- ½ litro de queso cottage
- 200 g de nuez picada
- 2 tazas de agua
- 1 lata de leche clavel
- 1 taza de néctar de piña

Preparación:

En dos tazas de agua hirviendo se prepara la gelatina de limón y luego se le agrega el néctar.

Se deja enfriar un poco y luego se le agrega la piña picada, el queso cottage, la nuez picada y la leche clavel.

Se vacía en un molde y se mete al refrigerador.

316

Gorditas de Queso Al Horno

Ingredientes:

- 1 kg de masa de maíz
- 1 queso molido seco y viejo
- canela molida al gusto
- azúcar al gusto

Preparación:

Se mezclan todos los ingredientes y se baten hasta obtener una consistencia suave.

Se le da forma a las gorditas, que es una bolita de masa ligeramente aplanada de aproximadamente 1x3x5 cm.

O bien se le dan diferentes formas según la creatividad: cuadros, estrellas, rombos, etc.

Se colocan en charolas previamente engrasadas y se meten al horno, más o menos 30° a 200°C.

Se guardan en una servilleta de tela y en un molde de plástico.

317

Gelatina de Piña con Durazno

Ingredientes:

- 1 caja de 170 g de grenetina sabor piña
- 80 g de queso crema
- 1 lata de duraznos en almíbar, escurridos y rebanados
- 1 taza de almíbar de los duraznos
- 2 tazas de agua hirviendo

Preparación:

Disolver la gelatina en las 2 tazas de agua hirviendo. Separar la mitad y añadir una taza de almíbar.

Se pone en un molde una capa delgada de la gelatina anterior a refrigerar hasta que se cuaje. Poner la mitad de los duraznos formando otra capa y bañarlos con cuidado con el resto de la gelatina; refrigerar hasta que se cuaje.

La otra mitad de la gelatina de piña licuarla con el queso y los duraznos restantes. Vaciar esta mezcla sobre la gelatina ya cuajada y de nuevo refrigerar hasta que se cuaje.

Desmoldar y servir.

318

319

Gelatina de Mandarina

Ingredientes:

3 cda soperas de grenetina
 1¼ tazas de jugo de mandarina
 1½ tazas de agua
 ½ taza de azúcar
 1½ cda. de ralladura de mandarina
 1 lata de leche nestle

Preparación:

En media taza de agua se remoja la grenetina, la taza de agua se coloca en una cacerola y se agrega la leche Nestlé, la ralladura de mandarina y se pone a fuego sin dejar de mover ya que suelte el hervor se retira del fuego, se cuele se le agrega la grenetina remojada, que se incorpore bien se sigue meneando cuando este casi fría se agrega el jugo de mandarina y enseguida la crema, que quede todo muy bien mezclado y se vierte sobre la gelatina de agua que debe estar muy bien cuajada.

320

Gelatina de Mango

Ingredientes:

1 lata de leche condensada
 2 tazas de agua
 1 lata de mangos en almíbar escurridos
 1 lata de media crema
 30 g o 4 sobres de grenetina
 1 taza de agua

Preparación:

Calentar en un recipiente la leche condensada con el agua, moviendo constantemente.

Retira del fuego.

Licuar el mango, la media crema y la grenetina previamente disuelta en la taza de agua.

Vaciar a la mezcla de la leche con el agua.

Mezclar perfectamente bien y vaciar a un molde, refrigerar hasta que cuaje.

Desmoldar y servir.

321

Invertido de Piña

Ingredientes:

300 g de harina
 250 g de azúcar
 250 g de mantequilla
 8 huevos
 3 cdas de royal
 5 cdas de almíbar de piña

Adorno:

100 g de cereza en almíbar
 2 latas de piña en almíbar
 100 g de azúcar mascabado
 100 g de ciruela pasas
 50 g de mantequilla para engrasar
 papel mantequilla

Preparación:

Se a crema la mantequilla con el azúcar hasta esponjar, se le agregan las yemas batidas a punto de turrón, y el jugo de la piña, se sigue batiendo y se le va agregando la harina cernida por tres veces con el

Continúa a la vuelta 

Malvaviscos

Ingredientes:

- 1 bolsa grande de malvaviscos
- 1/2 barra de mantequilla
- 1 taza de crema
- 1 paquete de galletas marías
- 1 lata de piña en almíbar
- 1/2 taza de nuez picada

Preparación:

En un molde refractario mediano se mezclan hasta integrarse perfectamente la galleta previamente molida y la mantequilla derretida y se cubre toda la superficie en una capa que no sea muy delgada.

En un sartén grande se derriten a fuego lento los malvaviscos mezclándose con la crema, ya derretidos se vacían en el molde, encima de la galleta y se le integra la mitad de la piña, la que se va al fondo, se deja enfriar y cuando empieza a condensar se agrega el resto de la piña.

Cuando está totalmente frío se coloca encima de la nuez y se refrigera. Se sirve frío.

322

Mantecado

Ingredientes:

- 1/2 de leche
- 1 cda. de harina
- 1 lata de leche evaporada
- 1 cda. de vainilla
- 2 huevos
- 2 cda. de mantequilla
- 1 taza de azúcar

Preparación:

Se baten las yemas ligeramente, se le agrega el azúcar, la harina. A esto se le añade 1/2 litro de leche, se incorpora bien todo y se cuele.

Luego se pone a hervir, se le pone la mantequilla moviendo hasta que se espese. Se seca y se enfría.

Las claras ya batidas a punto de turrón se agregan a lo anterior junto con la vainilla y se deja congelar.

La lata de la leche debe estar muy helada, se le va añadiendo a la mezcla congelada y una vez bien incorporada, se vuelve al refrigerador.

323

royal, alternando con las claras a punto de turrón y los recortes de la piña que hayan quedado.

El molde se engrasa y se forra con el papel mantequilla y se vuelve a engrasar abundantemente y se rocía con el azúcar mascabado.

Se acomodan las rebanadas de piña en el molde y en el centro de cada una se pone una cereza y entre cada rebanada de ciruela deshuesada, alrededor se ponen mitades de rebanadas de piña y se vacía la pasta sobre la piña.

Se hornea a 300° F durante una hora y cuarto.

Se saca, se deja enfriar por 20 minutos y se vacía al platón.

324

Manzanas

Ingredientes:

1/2 taza de harina
3/4 de taza de avena
1/2 taza de azúcar mascabado
1/2 cda de canela
600 g de mantequilla Alpura

Relleno:

4 tazas de manzana Golden
1/4 da de canela
1/2 onza de sustituto de azúcar granulado
1/2 limón
aerosol para cocinar

Preparación:

Pelar y cortar las manzanas en gajos.

Cubrir un refractario con aerosol para cocinar.

Colocar dentro los ingredientes del relleno y mezclarlos bien.

Continúa a la vuelta 

325

Manzanas Calientes

Ingredientes:

2 manzanas
20 g de mantequilla
3 cdas de azúcar en polvo
mermelada

Preparación:

Lave y seque bien las manzanas, quítele las semillas sin romperlas, prenda el horno.

Ponla las manzanas sin pelar en un molde para el horno. Ponga un poco de mermelada, la mantequilla después en cada hueco de la manzana.

Arriba de la mantequilla, la azúcar bien espolvoreada.

Para que no se rompan durante la cocción, con un cuchillo filoso, haga una figura como espiral en la piel de cada una.

Mételas al horno caliente 20 o 30 minutos.

Sirva las manzanas tibias.

326

Palitos de Queso

Ingredientes:

1 barra de pan bimbo blanco
queso a su gusto en rebanadas
huevo
leche
mantequilla

Preparación:

Se descostra el pan de 3 en 3 rebanas, se dobla a la mitad en la cual se coloca una rebanada de queso oprimiéndolas orillas como si fuera una empanada con los dedos, aparte se bate el huevo y la leche en el cual se pasa el pan por ella y el sartén de teflón con mantequilla caliente se va colocando el pan y se doran por los 2 lados.

Se sirven como acompañamiento frío o caliente.

Mezclar el harina, la avena, el azúcar y la canela en un tazón.

Añadir la mantequilla cortada en trozos y desbaratada con las yemas de los dedos o con un tenedor.

Espolvorear el relleno.

Hornear 200°c durante 25 minutos

Pan Danés

Ingredientes:

4 tazas de harina cernida
1½ taza de azúcar
2cda. de levadura seca
1cda. de sal
½ taza de agua
½ taza de leche
¾ taza de mantequilla
2 huevos
2 cda. de canela en polvo

Glaseado:

1 taza de mermelada de chabacano
1 taza de agua caliente

Procedimiento:

En un tazón mezclamos 2 tazas de harina ½ taza de azúcar, levadura y sal. Dejar aparte.

En una ollita ponemos a calentar ½ taza de agua, ½ taza de leche y después le agregamos ½ taza de mantequilla ayudándonos con un tenedor a que se

Continúa a la vuelta 

327

Pastel de Nuez y Zanahoria

Ingredientes:

2 tazas de harina
1½ cda de bicarbonato
½ cda de sal
2 cdas de canela
2 tazas de zanahoria rallada
1½ taza de nuez
4 huevos
2 tazas de azúcar
1½ taza de aceite

Procedimiento:

Se cierne la harina, el bicarbonato, la sal, y la canela a esta mezcla se le agrega la zanahoria rallada y la nuez.

Aparte se baten los huevos enteros, el azúcar y el aceite.

Una vez que estén bien batidas ambas mezclas, se incorporan, una vez que estén uniformemente mezcladas, se vacían en un molde previamente engrasado y se hornea.

328

Pastel de Chocolate

Ingredientes:

- 3 tazas de harina
- 2½ cdas de bicarbonato
- 1 pizca de sal
- 1 taza de cocoa
- 1 taza de aceite
- 4 huevos
- 2 cdas de vainilla
- 2 ½ tazas de azúcar
- 2 tazas de leche

Procedimiento:

Se separan las claras de las yemas se baten con el azúcar y la vainilla, se le incorpora todos los ingredientes restantes, esto se bate y al final se baten las claras a punto de turrón y se incorporan con una pala a la mezcla anterior, se enaceita y se enharina un molde se vacía la pasta y se hornea a 250°C por 40 minutos.

integre perfectamente estando caliente que no hierva.

Se retira del fuego, ya con la mantequilla derretida, y este líquido se le incorpora a la mezcla de polvo, integrando bien con las manos y dejando amasar, le incorporamos los 2 huevos, y le agregamos poco a poco la harina restante hasta que ya no se pegue la masa en las manos.

Boleamos y estrujamos la masa por 6 minutos en superficie lisa y apoyándonos en la harina. La dejamos reposar 10 minutos tapada con un paño húmedo. La paloteamos a hacer un rectángulo, parejo de un grueso de aproximadamente ½ cm.

Con la mantequilla restante, se derrite y se le unta sobre la masa y le agregamos azúcar y canela bien espolvoreadas y empezamos a enrollar a lo largo bien apretado, y en la punta al final de cada rollo presionamos para juntar las masas.

Cortamos con un cuchillo sacando rodajas de 2-3 cm. Y los ponemos en una charola engrasada. Ya puesto en la charola, apachurramos con la mano a que nos quede como concha de pan.

Dejamos reposar otros 10 minutos bien tapados.

Hornear a 180°C por 20 minutos, ya que estén dorado se sacan los panes del horno y se barnizan con el glaseado.

Glaseado: derretir mermelada en agua caliente.

Pastel de Queso

Ingredientes:

- 6 piezas de huevo
- 50 g de harina
- ½ taza de limón
- 500 g de requesón
- 100 g de endulzante bajo calorías
- 4 cdas de agua

Procedimiento:

Calentar al horno a temperatura de 180°C meter un refractario con un poco de agua.

Separe las claras de las yemas y agregue un poco de sal y 50 gramos de endulzante bajo calorías.

En una batidora mezcle los ingredientes restantes haya que la consistencia sea una crema espesa.

Agregar esto en las claras, agregar la cascara de limón y revolver con movimiento circulares.

Poner la mezcla en el refractario y cocina a baño maría. Esperar 40-45 minutos.

Puedes agregar encima de la rebanada un poco de cascara de limón.

Pastel de Zanahoria

Ingredientes:

4 huevos
1½ taza de azúcar
1 cda de sal
1¼ taza de aceite
2¼ taza de harina
½ cda de nuez moscabada
1 cda de bicarbonato
½ kilo de zanahoria (pelada, rallada y cruda)
1 taza de nuez picada

Preparación:

En la batidora se ponen los huevos, el aceite, y el azúcar, se baten por unos minutos, se le agregan los ingredientes secos, cernidos y juntos, en seguida con una palita se agregan las zanahorias y la nuez. Se vacían a una rosca grande engrasada y enharinada y se mete a un horno de 350° por 45 a 50 minutos. Recién salida del horno se voltea y se baña con ½ taza de mermelada de naranja, con una copa de brandy o cognac, se ponen en la licuadora y se revuelven un poco, dejando que queden en trocitos peque-

Continúa a la vuelta 

331

Pastel de Zanahoria y Nueces

Ingredientes:

300 g de harina de trigo integral
270 g de azúcar morena
1 cda de sal
1 cda de canela
1 cda de bicarbonato
1 cda de polvo de hornear
300 g de zanahoria
200 ml de agua
1 cda de vainilla
180 g de aceite de girasol
130 g de nueces

Para la naranja:

300g. de azúcar glass
100g. de zumo de naranja

Preparación:

En un tazón mezclamos la harina, el azúcar, la sal, la canela, el bicarbonato y el polvo de hornear. Pelamos, cortamos, y rallamos las zanahorias bien finas.

Continúa a la vuelta 

332

Príncipe Alberto

Ingredientes:

1 tableta de chocolate semi-amargo
½ taza de almendra tostada y fileteada
½ taza de avellana tostada y fileteada
1 taza de azúcar
100 g de mantequilla
4 yemas de huevo
1 caja de soletas
1 café soluble
corrito de jerez

Preparación:

Se crema la mantequilla con tenedor, sin derretir a que quede como pomada, la pasamos a la batidora y le agregamos el azúcar a que esponje y blanquee, después se le añade una por una las yemas de huevo hasta que estén bien mezcladas. Se deja aparte.

Se derrite el chocolate rallado a baño maría y le agregamos una nuez de mantequilla. Ya que este bien derretido se une las dos mezclas a batir muy lento, una vez bien integrado le agregamos las almendras, avellanas de preferencia molidas.

Continúa a la vuelta 

333

ños y las cascaritas de naranja de la mermelada.

Este pastel es más sabroso si se hace con varios días de anticipación y está cubierto con una pastelera.

Incorporamos a la mezcla el aceite, el agua, la vainilla, la zanahoria y las nueces. Batimos hasta obtener una masa bien homogénea.

Introducimos la masa en un molde de corona y horneamos a 180°C hasta que esté bien cocida.

Pinchamos el bizcocho con un palillo de madera para comprobar si está cocinando.

Para la naranja glass mezclamos el azúcar glass con el zumo de naranja y batimos bien hasta que no queden grumos.

Cubrimos el pastel con el glaseado y servimos.

Las 3 tazas de café soluble, azúcar, jerez o kalhua, se integran y las soletas se remojan muy bien en esa mezcla.

Soleta, capa de crema, soleta capa de crema.

Reservar poca avellana y almendra para decorar mínimo refrigerar por 6 horas.

Puré de Zapote

Ingredientes:

4 zapotes maduros
3 naranjas
1 limón

Preparación:

Pele el zapote, ponga en un recipiente con jugo de naranja y limón.

Forme un puré.

Enfrié y sirva.

Endulce si es necesario.

334

Pay Chocolatísimo

Ingredientes:

1 paquete de galletes marías
3 cdas de chocolate en polvo
1 barra de mantequilla derretida
1 lata de leche condensada
1 lata de leche evaporada
1 taza de chocolate en polvo

Preparación:

Se mezclan las galletas molidas con el polvo de chocolate y la mantequilla se cubre el molde.

En la licuadora se vierte la leche evaporada y la lechera con chocolate en polvo y poco a poco se va agregando la grenetina ya disuelta.

Se vacía la mezcla licuada a la base y se refrigera por dos horas.

Se decora con crema batida y rulos de chocolate y fresas.

335

Regañadas

Ingredientes:

500 g de harina
450 g de manteca
250 g de azúcar
1 cda de royal
6 huevos
200 g de azúcar
50 g de canela para espolvorear

Preparación:

Se cierne la harina y se hace una fuente poniendo en el centro los demás ingredientes, se mezclan con una espátula, se amasan y se cortan poniéndolas en hojas engrasadas.

Al sacarlas del horno se revuelven en el azúcar y canela.

336

337

Pay de Nuez

Ingredientes:

harina
 1/2 barra de mantequilla
 1 taza de miel maple
 3 huevos
 1 pizca de sal
 1/2 taza de azúcar
 1 taza de nuez
 1 cda de agua

Preparación:

Para la costra se pone en un recipiente se incorpora poco a poco y se van mezclando con un tenedor, la harina (cernida), la mitad de una de las partes de la mantequilla, 1 huevo, la sal y el agua hasta conseguir una mezcla uniforme, esta se coloca en un molde para pay previamente engrasado y enbarinado, se hornea por 20 minutos a una temperatura de 200°C.

Esta costra puede ser utilizada para cualquier relleno, aunque es importante mencionar que para un

Continúa a la vuelta 

338

Raspado de Mandarina y Limón

Ingredientes:

1 litro de jugo de mandarina
 1 limón (solo el jugo)
 1 taza de azúcar
 1 cda de grenetina
 1 taza de agua
 hojas verdes para decorar

Preparación:

Mezcle el jugo de mandarina con el de limón y el azúcar hasta que esta se disuelva, reserve.

Hidrate la grenetina con el agua, fúndala a baño maría y agréguela a lo anterior.

Mezcle perfectamente, vierta la preparación a un recipiente de vidrio o de preferencia de acero, tape y congele hasta que esté perfectamente congelado.

Para servir, raspe el trozo de hielo con utensilio para hacer raspado, con uno hacer bolas de helado o con una cuchara grande que no se doble sírvalo inmediatamente, decórelo con hojas verdes.

339

Rosca de Arroz y Piña

Ingredientes:

250 g de harina de arroz
 100 g de harina de trigo
 200 g de mantequilla
 100 g de azúcar
 1 lata de lechera
 8 huevos
 1 cda. de vainilla
 2 1/2 cda de royal
 piña

Preparación:

Se a crema la mantequilla con el azúcar, se agrega la lechera y las yemas una a una se bate otro poco, luego el harina con el royal, después las claras batidas a punto de turrón en forma envolvente, se pone en el molde la mitad de la pasta, después la piña en trocitos bien escurrida y después la otra mitad.

pay que va en frío en necesario verificar que se encuentre muy bien cocida.

Para el relleno en un recipiente se incorpora la miel, el azúcar, los huevos, el resto de la mantequilla y la nuez hasta que se mezclen perfectamente y no se sientan grumos, esta mezcla se coloca sobre la costra ya preparada y se hornea por 30 minutos a una temperatura de 200°C se deja enfriar y se sirve.

Es importante considerar que no todos los hornos son iguales y la recomendación de tiempo y temperatura para cocción es aproximada, por lo que es necesario verificar que se encuentre listo antes de retirar el proceso de horneado.

Souffle Frío de Limón

Ingredientes:

- 1 taza de jugo de limón
- 5 cdas de ralladura de limón
- 1 taza de azúcar
- 2 tazas de crema batida

Preparación:

Batir la crema con ayuda de una batidora para poder ir agregando el jugo de limón, el azúcar y la ralladura de limón.

Continuar batiendo hasta obtener mezcla homogénea.

Verter al recipiente donde se vaya a servir y que pueda meterse al congelador.

Tapar el recipiente con papel aluminio y poner al congelador.

Para decorar tu mousse fina y deliciosa, usa unas hojitas de chocolate amargo o blanco.

Strudel de Frutas y Nuez

Ingredientes:

- 5 hojas de pasta de hojaldre, descongelada
- 1/3 taza de durazno en cubos
- 1/3 taza de pasa
- 1/2 taza de queso ricota
- 2 cdas de miel
- 1 cda de brandy
- 1/4 taza de chocolate semi-amargo en trozos
- 1 cda de ralladura de naranja
- 1 pizca de pimienta negra
- 1 pizca de sal gruesa
- 1 1/2 tazas de mantequilla sin sal
- 3/4 tazas de nuez, picada
- 2 cdas de azúcar

Preparación:

En un recipiente hondo basta el queso ricota. Agregue los duraznos, las pasas, el brandy, el chocolate, la miel, la ralladura de naranja, la sal, y la pimienta. Mezcle y reserve.

Pre caliente el horno a 180°C

Continúa a la vuelta 

Strudel de Manzana

Ingredientes:

- 500 g de hojaldre
- 1 taza de galletas Graham de cereal molidas
- 1 canela en polvo
- 3 azúcar
- 1 ralladura de limón o naranja
- $\frac{3}{4}$ taza de pasitas
- $\frac{1}{4}$ taza de almendras tostadas o molidas
- 4 manzanas verdes medianas
- 1 huevo
- $\frac{1}{2}$ taza de azúcar glass
- $\frac{1}{2}$ taza de cocoa

Preparación:

Se extiende la pasta. La pasta se divide en 2, paloteamos y sacamos dos rectángulos de 30x10 y de 40x15 o sea uno más grande que el otro. Que quede bien paloteada 1/2cm de grosor. La galleta se muele junto con la almendra tostada en la licuadora. Se mezclan al azúcar y la canela.

Continúa a la vuelta 

Tarta de Sacher

Ingredientes:

- 1 taza de harina
- $\frac{1}{4}$ taza de cocoa en polvo
- 1 taza de azúcar
- 100 g de mantequilla sin sal
- 2 cda de mermelada de fresa
- 4 huevos separados
- 200 g chocolate semi-amargo
- $\frac{1}{4}$ taza de crema

Preparación:

Precalentar el horno a 200°C.

Engrasamos un molde con mantequilla completamente.

En un colador vamos a tamizar la harina y la cocoa juntas y después le incorporamos el azúcar.

Por otro lado derretimos la mantequilla y le incorporamos las dos cucharadas de mermelada e integramos perfectamente haciéndolo en un poco de fuego.

Continúa a la vuelta 

Prepare una charola para hornear galletas y coloque sobre ella 1 hoja de papel encerado.

Engrase el papel encerado con la mantequilla derretida y coloque una lámina de hojaldre sobre el papel y úntela con la mantequilla.

Espolvoree el hojaldre con 2 cucharadas de nuez cubra con una segunda lamina de hojaldre, úntela con mantequilla y vuelva a espolvorear con 2 cucharadas de nuez. Repita con las 3 láminas restantes.

Con una cuchara haga la línea de la mezcla de ricota del lado pegado a usted. Usando el papel encerado forme un cilindro compacto. Cierre los costados.

Con una brocha unte la mantequilla los costados y la parte superior del strudel. Hornee por 35 minutos o hasta que este crujiente.

Retire del horno y permita que se enfríe por 15 minutos.

Ralladura de naranja.

La manzana se descorza y se corta muy delgada.

Es una charola engrasada con mantequilla, ponemos la base más chica, le ponemos la galleta junto con la almendra, dejando un marco alrededor, después le agregamos la manzana, sobre la almendra se le espolvorea azúcar y canela, se le agregan las pasas, la ralladura de naranja y de ahí le ponemos la otra capa de masa de hojaldre.

El huevo se bate y con una brochita ponemos huevo en el marco inferior, ponemos la masa superior y se pega con un tenedor apretando las orillas para unir las dos masas.

Se barniza toda la superficie y con un cuchillo hacemos unos cortes paralelos en la parte de arriba. Se hornea a 220°C por unos 30 minutos.

A esta mezcla se le agrega con cuidado a los polvos (harina, cocoa, azúcar) en volcán, se juntan los polvos, mezclamos. De preferencia con las manos, pero teniendo cuidado por el calor de la mermelada.

Batimos con las manos a que queden perfectamente integrados y muy despacio. Ya bien ligado le integramos las yemas una y seguimos batiendo. Nos podemos ayudar con un globo.

Por otro lado las claras se baten a punto de turrón a que queden bien levantadas y éstas, con la mano se mezclan con toda la mezcla anterior en forma envolvente que quede bien ligada.

Esta mezcla la vertimos en el molde engrasado, golpeamos el molde para sacar el aire y se hornea por 50 minutos.

Una vez horneado, dejamos enfriar por 15 minutos, con un cuchillo desmoldamos y volteamos a una rejilla enfriadora.

Cobertura: chocolate rallado junto con 1/4 taza de crema a baño maría a integrarse.

Una vez bien frío, se parte de en medio y se unta con mermelada diluir en un poco de aporito o jerez, lo tapamos y forramos con el chocolate.

Tiramisú

Ingredientes:

60 soletas de Macma
2 tazas de leche
3cda. de café instantáneo
6 cda. de azúcar
1/4 taza de jerez dulce
1/4 taza de brandy

Relleno:

500 g queso de doble crema
2 quesos crema grandes
500 g queso ricota
250 g azúcar
6 yemas
1 cda de vainilla
1/4 taza de jerez dulce
1/4 taza de brandy
1/4 litro de crema chantilly
6 claras

Continúa a la vuelta 

Volteado de Piña

Ingredientes:

300 g de mantequilla
 3/4 taza de azúcar
 3 huevos
 3 tazas de harina
 150 g de azúcar mascabado
 8 cerezas
 1 lata de leche condensada
 1 cda de polvo para hornear
 1 taza de almíbar de piña
 8 rebanadas de piña en almíbar

Preparación:

Horno precalentado a 200°C. Acrema la mantequilla, agrega los huevos uno a uno y la leche condensada. Añade la harina cernida junto con el polvo para hornear revolviendo suavemente. Alterna con el almíbar.

Engrasa con suficiente mantequilla un molde de 30cm. De diámetro y cubre el fondo con el azúcar mascabado. Acomoda las rebanadas de piña, en los huecos de éstas van las cerezas. Vacía la masa del molde. Hornea de 45 a 60 minutos. Saca y desmolda enseñada.

Tips que te ayudarán:

Compra una pesa

La mayoría de los restaurantes sigue recetas basadas en peso, no cantidad.

Si compras una pesa pequeña para tu cocina podrás seguir al pie de la letra las distintas recetas, sobre todo las de pastelería en que la exactitud es primordial.



Preparación:

Mezclamos la leche, con el café, el azúcar, licor de jerez y oporto, con una cuchara se deshace y se integra todo perfectamente.

Ponemos los quesos a que se acremen en un bowl ayudándonos con las manos a que se integren todo perfectamente.

En la batidora ponemos las 6 yemas agregándole el azúcar a que quede a punto de listón, después le agregamos vainilla, jerez, oporto y seguimos batiendo.

Las claras batidas a punto de turrón, que queden bien esponjadas y levantadas.

Quitamos los globos de la batidora y se las agregamos a la mezcla del batido de huevos con la mano en forma envolvente y a que se integran perfectamente y después le ponemos la crema chantilly batida y al final le agregamos la mezcla de quesos cremados, suavemente con las manos.

En la mezcla del principio remojamos las soletas completamente a que tomen completamente el sabor, las soletas bien empapadas, las acomodamos en una cama en el refractario cubriendo completamente el fondo y le agregamos la mezcla, ponemos otra cama de solteras y terminamos con una mezcla. Se refrigera mínimo 6 horas y se sirve frío

Una vez en el plato montado y servido se decora con cocoa.



Glosario

Adobar: *Introducir carne, pescado u otros alimentos crudos en una mezcla a base de especias, vinagre, vino, aceite, sal... con el fin de que ablande y coja un sabor especial o también para conservarlo.*

Albóndiga: *Bola de masa picada de carne o de pescado que se une o liga con pan rallado, huevo fresco y especias.*

Alcaparra: *Botón o capullo de la planta del mismo nombre, que se conserva en vinagre y sal.*

Aliñar: *Aderezar o sazonar con sal, aceite, limón... un plato ya preparado*

Amasar: *Trabajar una masa coleccionada con harina, algún líquido y/ o huevos con las manos para darle cohesión y elasticidad.*

Anchoas: *Lomos de boquerón curados en salmuera y envasados en aceite.*

Aperitivo: *Pequeña cantidad de comida o bebida que se toma antes de las comidas.*

Aromatizar: *Perfumar una preparación culinaria con hierbas aromáticas o con licores.*

Asar: *Cocer un alimento en el horno o en la parrilla previamente bañado en grasa, aceite u otro líquido.*

Asustar: *Por ejemplo, las alubias. Consiste en parar de golpe la cocción, generalmente añadiendo agua fría.*

Bañar: *Cubrir totalmente un alimento con una salsa o caldo. También se le da a esta operación el nombre de “napar”*

Baño maría: *Introducir en un recipiente amplio con agua hirviendo, otro recipiente con el alimento que deseamos cocinar para calentarlo o cocerlo suavemente.*

Batir a punto de nieve: *Batir claras de huevo hasta que se ponen blancas y consistentes.*

Batido: *Bebida que se prepara con la batidora, triturando frutas solas o con leche u otros líquidos o dulces.*

Bizcocho: Masa esponjosa a base de huevos, azúcar, harina y a veces leche o yogur, que se cuece en el horno.

Blanquear: Sumergir un alimento en agua hirviendo para que reduzca su color, sabor o dureza.

Blonda: Encaje de tela o papel sobre el que se presentan las tartas o pasteles.

Brasear (o pochar): Cocer con muy poco líquido o en su propio jugo un alimento, tapado y a baja temperatura.

Brunoise: Forma de cortar las hortalizas en pequeños cuadritos.

Budín (o pudín): Alimento (carne, pescado, verdura o miga de pan) troceado y mezclado con huevos batidos que se cuece al baño maría y se acompaña de una salsa. Pueden ser dulces o salados.

Buñuelo: Masa de harina y otros alimentos que se fríe en aceite bien caliente. Pueden ser dulces o salados.

Burgos (queso de): Queso fresco de leche de oveja, blando, blanco y ligero.

Caldereta: Guiso que puede ser de pescado y marisco o carne, con aceite, cebolla, pimientos, vino y tomate. Recibe el nombre del recipiente donde se cocinaba.

Caldo: Líquido resultante de cocer en agua carnes o pescados con hortalizas y hierbas aromáticas.

Caldo corto: Elaborados con despojos de pescados y mariscos cocidos con cebolla, zanahoria, hierbas aromáticas como apio o perejil y vino blanco.

Canelón: Trozo de pasta rectangular que se enrolla como un tubo, se rellena con picadillos diversos y se napa con salsa.

Caramelizar: Cubrir un producto o un molde de repostería con azúcar fundido y dorado.

Cáscara: Cubierta exterior no comestible de algunos frutos.

Cecina: Carne magra, generalmente de vacuno salada y curada al aire o al humo, típica de León.

Cobertura: Baño de chocolate, azúcar, mermelada con el que se cubren pasteles y tartas.

Cocer: Hervir un alimento con caldo o agua.

Colador: Utensilio con mango y un cacillo de malla metálica con agujeros que se utiliza para colar líquidos.

Compota: Fruta cocida en un almíbar muy ligero. No es una conserva por lo que o se consume pronto o se congela.

Condimentar: Sazonar la comida con sal y especias.

Confitar: Cocinar un alimento en aceite ni muy caliente ni muy fría (entre 70° y 90°) lentamente, hasta que se ablanda sin tomar color.

Confitura: Conserva de frutas, enteras o partidas, cocidas en almíbar.

Cuaja: Conseguir que una salsa o líquido se espese.

Cubrir: Bañar o napar.

Champiñón: Seta cultivada o silvestre, de carne prieta y pie comestible con sombrero blanco y láminas rosadas o color crema.

Chino: Colador de metal en forma de cono con las perforaciones muy finas.

Chorizo: Embutido preparado con carne de cerdo, adobado con pimentón, ajo y orégano y curado al frío o al humo.

Clarificar: Aportar transparencia a un caldo mediante una cocción muy cuidada o con la utilización de elementos clarificantes como las hortalizas y claras de huevo.

Decocción: Resultado que se obtiene al cocer en agua algunas plantas o hierbas aromáticas.

Decorar: Adornar un plato ya confeccionado

Dente (al): Grado de cocción de un alimento que deja notar su consistencia al ser mordido. No demasiado cocido.

Desescamar: Quitarle las escamas al pescado.

Desespinar: Quitarle las espinas a un pescado.

Deglasar: retirar lo que queda pegado en la olla con una palita de madera.

Deshuesar: Quitarle los huesos a la carne o a la fruta

Desleir: Deshacer un ingrediente sólido en uno líquido

Desmoldar: Sacar un alimento del molde donde lo hemos cocinado.

Despepitar: Quitarle las semillas a las frutas.

Dorar: Pasar un alimento por aceite hirviendo de forma que adquiere un color dorado.

Enharinar: Cubrir ligeramente un alimento con harina antes de cocinarlo.

Escabechar: Marinar, adobar o conservar un alimento en una salsa que contiene entre otras cosas: aceite, vinagre y hierbas aromáticas.

Escaldar: Sumergir un alimento en agua hirviendo durante unos momentos.

Escalfar: Cocer en agua hirviendo los huevos sin cáscara. Esta operación también recibe el nombre de "pochar"

Espolvorear: Echar sobre un alimento, ligeramente, pan rallado, queso rallado, azúcar, etc.

Estofar: Cocer a fuego suave, un alimento en su propio jugo.

Espumar: retirar la nata con una espumadera.

Exprimir: Presionar una fruta hasta sacarle el jugo o zumo.

Finas hierbas: *Las finas hierbas es una mezcla o picadillo de varias hierbas aromáticas frescas: estragón, perifollo, perejil y cebollino*

Flambear (o flamear): *Calentar un licor, prenderle fuego y volcarlo mientras arde, sobre un alimento.*

Freír: *Cocinar en grasa o aceite un alimento de tal manera que forme una costra dorada.*

Fundir: *Someter a calor un alimento sólido para que se convierta en líquido.*

Gratinar: *Dorar o tostar la capa externa de un preparado.*

Guisar: *Cocer el alimento después de rebogarlo previamente.*

Guarnición: *Alimentos que acompañan al ingrediente principal del plato y que suelen ser patatas, arroz, hortalizas...*

Hervir: *Cocer un alimento en agua u otro líquido en ebullición.*

Macerar: *Remojar en licor u otro líquido algún alimento con el fin de que adquiera el sabor de dicho líquido.*

Marinar: *Poner una carne o pescado a remojo en vino u otro líquido aromatizado con hierbas y especias.*

Mermelada: *Puré de fruta que se macera y se cuece con azúcar.*

Microondas: *Electrodoméstico muy práctico que consiste en un horno que calienta o cuece los alimentos al poner en movimientos las moléculas líquidas que contienen las células. En ellos podemos calentar, descongelar, cocer, asar e incluso gratinar los alimentos.*

Nuez moscada: *Especia imprescindible en la salsa bechamel aunque también se usa en otras preparaciones, incluso en pastelería y coctelería. Debe rallarse en el momento en que va a usarse.*

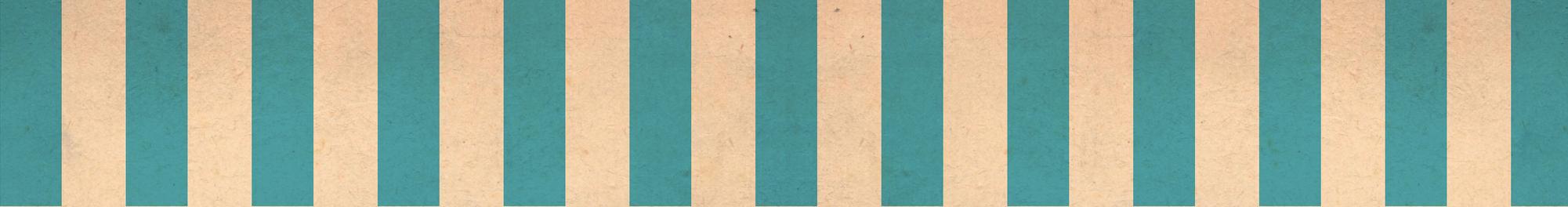
Olla rápida (o exprés): *Recipiente metálico con tapa hermética que cuece, debido a la presión del vapor que genera, muy rápidamente los alimentos. Es muy aconsejable para cocer legumbres, verduras y hortalizas ya que de esta forma los alimentos conservan mejor sus propiedades.*

Pimentón: *Polvo rojo que se obtiene de moler o pulverizar pimientos rojos secos. Puede ser: dulce o picante.*

Piñones: *Son las semillas de las piñas de los pinos. Es un fruto seco muy saludable que se utiliza mucho en salsas y aderezos.*

Pochar: *Sofreír en muy poca aceite y a temperatura suave con el fin de que el alimento se ablande pero no se dore.*

Potaje: *Es un plato generalmente de legumbres con patatas u hortalizas diversas cocidas con agua que también suele llevar carnes, aves o pescados tal como el bacalao y al que suele añadirse un sofrito de ajo, cebolla y tomate.*



Puré: Preparación de algo más consistente que una sopa o una crema, que se prepara pasando los alimentos, previamente cocidos, por el pasapurés.

Rallar: Desmenuzar.

Ramillete simple o sencillo: Es un atadillo o manojo de perejil, laurel y tomillo

Ramillete compuesto: Está formado por perejil, cebollino, laurel, tomillo y clavo. También puede llevar: apio, perifollo, estragón, orégano y ajedrea. Hay que tener cuidado con las cantidades que ponemos de cada hierba para que el sabor no sea excesivamente fuerte. Se trata de realzar con él el sabor del plato y no de eclipsarlo. Truco: conviene introducirlo en un saquito o bolsa de tela ligera o gasa para poder retirarlo del guiso fácilmente.

Reducir: Dejar que un líquido se evapore por medio de la ebullición.

Rehogar: Cocinar con poca aceite y a fuego medio, de forma que los alimentos se doren pero no se tuesten.

Requesón: Especie de queso fresco con una proporción muy grande de agua y una cantidad mínima de materia grasa por lo que resulta muy saludable.

Salpimentar: Sazonar un alimento con sal y pimienta.

Saltear: Cocinar a fuego muy vivo para que el alimento se dore sin perder sus jugos.

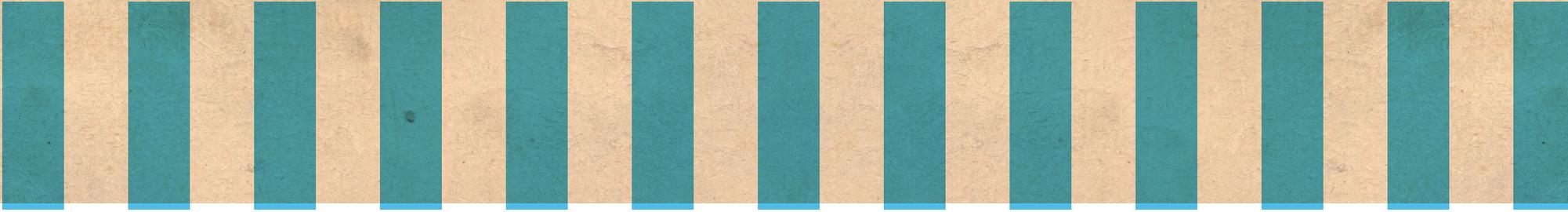
Sofreír: Freír a fuego suave de forma que los alimentos no lleguen a dorarse.

Sofrito: Combinación de ajo, cebolla y tomate picados y fritos en aceite a fuego más bien lento.

Tamizar: Pasar la harina por un tamiz, cedazo o colador para que se suelte bien y quede muy fina.

Tapas (bocaditos, pintxos o pinchos): Pequeñas porciones de alimentos que se toman como aperitivos o como comidas, meriendas o cenas informales. En España son muy típicas y se sirven en bares y tabernas junto con el vino y la cerveza.

Untar (o pintar): Cubrir un alimento con una ligerísima capa de aceite o grasa.



❧ Damas Voluntarias ❧

2013



AGRADECIMIENTO ESPECIAL



Sra. Rosa María
Alcalde de Delgado



Sra. Emma
Martínez de Lastras



Sra. Olga
Meade de Valle



Sra. Marcela Castañón de
García



Sra. Gladys Gabriela
Farías de Villar

COLABORADORAS PARA HACER ESTE RECETARIO:

Sra. Gladys Gabriela Farías de Villar
Sra. Lidia Almazán de Sánchez
Sra. Alicia Villalobos de Vázquez
Sra. Emma López de Castañón
Sra. Ma. Guadalupe Victoria Montañón de Lastras
Sra. Reyna Coronado de Arreguin
Sra. Esmeralda Castillo de González
Sra. Miriam Charo de Toro
Sra. Ma. Guadalupe (Claudia) Vidales de González
Sra. Ana Ma. De la Rosa Alvarado
Sra. Ma. Del Carmen Nieto de Arevalo
Sra. Lilia María del Riego de Castillo
Sra. Gabriela Carvajal de Vilet
Sra. Ma. Del Carmen Ortuño de Delgadillo
Sra. Beatriz Ramírez de Aguilar
Sra. Patricia Esparza Martínez
Sra. Olivia Aviles de Galván
Sra. Ma. Guadalupe Díaz de León de Sánchez

Sra. Cristina Robledo de Medellín
Sra. Ma. Esther Chavero de Zárate
Sra. Layle Gómez Atisha
Sra. Mónica S. Aguilar Cedi
Sra. Rocío Villa de García
Sra. Veronica Camacho
Sra. Laura Erika Tello Sánchez
Sra. Elda Maldonado Triana
Sra. Patricia Elena Arce Villalobos
Sra. Bertha Romo González
Sra. Evangelina Terán Dávalos
Sra. Nidia Elena Castillo Montemayor
Sra. Leonor Picones Guzmán
Sra. Magdalena Cázares de González
Sra. Columba Arteaga Acosta
Sra. Emma Martínez de Lastras
Sra. Ana Catalina Guier de Téllez

M. en Arq. Manuel Fermín Villar Rubio
Rector

L.E. David Vega Niño
Secretario General

L.E.A.O. Gladys Gabriela Farias de Villar
Presidenta del Centro de Bienestar Familiar

Coordinación Editorial

L.D.G. Yanina Herrera Olavid
Directora de Imagen y Promoción Institucional

Diseño Editorial

L.D.G. Octavio Alonso López
L.D.G. Mayra Alejandra Cantú Baldazo

Corrección y Estilo

Lic. Gabriela d'Arbel Carlos

Ilustraciones

Israel Briones Sánchez

Fotografía

L.D.G. Daniel Díaz de León

Impresión

Talleres Gráficos de la UASLP



AÑOS DE
AUTONOMÍA
Primera Universidad
Autónoma en México



CENTRO DE
BIENESTAR
FAMILIAR