

Cocina y Sazón Sudcaliforniana

Gobierno del Estado de Baja California Sur
Consejo Nacional para la Cultura y las Artes
Instituto Sudcaliforniano de Cultura
Archivo Histórico Pablo L. Martínez
Damas Voluntarias Ciudad de
los Niños y de las Niñas de La Paz A.C.

Cocina y Sazón Sudcaliforniana

Damas Voluntarias Ciudad de
los Niños y de las Niñas de La Paz A.C.

Coordinadoras:
Faine Castro Salazar,
María Juana Hernández Paularena,
Cynthia López Avilés

GOBIERNO DEL ESTADO DE BAJA CALIFORNIA SUR

LIC. MARCOS ALBERTO COVARRUBIAS VILLASEÑOR

Gobernador del Estado de Baja California Sur

LIC. RAFAEL TOVAR Y DE TERESA

Presidente del Consejo Nacional para la Cultura y las Artes

LIC. ARMANDO MARTÍNEZ VEGA

SECRETARIO GENERAL DE GOBIERNO DEL ESTADO DE BAJA CALIFORNIA SUR

LIC. JESÚS SILVESTRE FABIAN BARAJAS SANDOVAL

Director General del Instituto Sudcaliforniano de Cultura

MC. ELIZABETH ACOSTA MENDÍA

Directora del Archivo Histórico Pablo L. Martínez

C. SANDINO GAMEZ VÁZQUEZ

Coordinador de Vinculación y Fomento Editorial del Instituto Sudcaliforniano de Cultura

Primera edición, diciembre 2010

Segunda edición, enero 2013

D.R. © 2013 INSTITUTO SUDCALIFORNIANO DE CULTURA
ARCHIVO HISTÓRICO PABLO L. MARTÍNEZ
Unidad Cutural Profr. Jesús Castro Agúndez,
Navarro e/ Altamirano y H. de Independencia,
Zona Centro, C.P. 23000, La Paz, Baja California Sur

ISBN: 978-607-7503-98-9

IMPRESO Y HECHO EN MÉXICO

Vivir para amar, tener para dar, darse uno mismo...eso es amar.

El presente recetario tiene como finalidad recabar fondos para el sustento de nuestra querida casa hogar ciudad de los niños y niñas de la paz, lugar donde se forman hombres y mujeres de bien.

El grupo de damas voluntarias de esta institución emprendimos con gran entusiasmo por primera vez este proyecto.

Esta obra no hubiera sido posible sin el apoyo extraordinario de tantas personas, que generosamente aportaron una parte de si para compartirla con todos ustedes.

El recetario esta enriquecido por una suma de voluntades que entregan sabores y platillos transmitidos de madres a hijas por generaciones; secretos de familia guardados sigilosamente y que sólo un fin como éste ha logrado abrir. Son recetas pensadas y creadas para compartir alrededor de una mesa, que para nosotros significa un momento de unión familiar, de reconciliación y de convivencia.

Todas y cada una de estas recetas, tienen un elemento en común que las vuelve especiales...el amor.

Gracias a Dios y gracias a cada una de las personas que colaboraron para la realización de este proyecto, al grupo de voluntarias, a nuestras Amigas de Buen Sazón, a nuestros amigos de platillos típicos sudcalifornianos, a nuestras familias, esposos, hijos, padres, hermanos, abuelos y tíos por el apoyo y solidaridad recibidos.

A la empresa editorial gracias por su disposición y paciencia.

A tí por colaborar generosamente comprando este recetario. ¡Muchas gracias!.



Faine Castro de Lara
Presidenta del voluntariado

ENTRADAS Y BOTANAS

Bola de queso I	3
Bola de queso II	3
Carpaccio de dorado	4
Champiñones frescos omama	4
Crema de anchoas con pan	5
Crema de ostión	5
Dip de alcachofa	6
Dip de atún ahumado	6
Dip de cebolla	7
Empanadas argentinas	7
Espárragos a la Rib Eye	8
Papas cambray al trajín	8
Papas cambray en limón	9
Sashimi de atún	9
Pate de marlín ahumado	10
Botana de manzana y arándanos	10
Brochetas de pimientos	11
Marlín ahumado	11
Aspic de camarón	12

ARROZ Y PASTAS

Canelones de espinaca	15
Canelones en salsa de pimiento	15
Espagueti con camarones y chile morrón	16
Fetuccini con tomates secos y albahaca	17
Lasagna poblana	17
Penne con salmón ahumado y camarones	18

SOPAS Y SALSAS

Arroz frío primavera	21
Arroz blanco con rajas y crema	21
Arroz con fideos	22
Arroz frito	22
Budín de arroz	23
Caldo de queso con papas y rajas de chile	24
Crema de alcachofa	24
Crema de camarón	25
Sopa a la crema	26
Sopa de callo de hacha	26
Sopa de cebolla cambray	27
Sopa de mariscos	28
Sopa de papa	28
Sopa rápida de garbanzo	29

ENSALADAS Y VERDURAS

Coliflor almendrada	33
Ensalada de arúgula	33
Ensalada de abulón	34
Ensalada de arúgula con palmitos	35
Ensalada de espinacas con higos	35
Ensalada de espinacas y peras	36
Ensalada de lechugas mixtas	37
Ensalada de repollo	38
Ensalada oriental	38
Espárragos en salsa blanca	39
Mousse de brócoli	40
Jitomates rellenos al horno	40
Papas a los tres quesos	41
Pastel de calabacitas	41
Rotatoville de berenjena	42
Soufflé de espinacas	43

Torta de elote	43
Torta de calabacita	44
Ensalada de piña y betabel	44

PESCADOS Y MARISCOS

Almejas al gratín	47
Camarones a la cantonesa	47
Camarones al coco I	48
Camarones al coco II	49
Camarones en salsa de naranja	50
Camarones gratinados	50
Camarones al morrón	51
Rollo de pescado al horno	51
Pescado cubierto de nuez	52
Ceviche de sashimi estilo nobu	53
Chiles rellenos de atún en escabeche I	54
Chiles rellenos de atún en escabeche II	55
Chiles rellenos de atún a la vinagreta III	55
Dorado a la soya	56
Filete de pescado empanizado con parmesano y calabaza	57
Marlín ahumado en escabeche	57
Medallones de camarones con salsa de aceituna	58
Pastel de atún	59
Pescado bellameniere	60
Pescado gratinado	60
Pescado maravilla	61
Soufflé de atún de mi abuelita Achón	62
Pescado al queso	63

AVES

Pechugas de pato dulce	67
Pechugas de pollo al chipotle	67
Pechugas de pollo con mostaza y queso parmesano	68
Pechugas en salsa de chile poblano	68
Pollo al curry	69
Pollo chino	69
Pollo con champiñones	70
Pollo en salsa de higos	71
Pollo a la cubana	71
Pollo a la francesa	72
Pollo en salsa de soya	73
Pollo Kung Pao	73
Pollo Polinesia	75
Pollo con brócoli	75
Pollo en salsa de tomate y albahaca	76
Pollo en salsa de cacahuete	76
Pollo guatemalteco	77
Pollo agri dulce	78
Tamales de pollo en salsa verde	78
Pollo en chile ancho	79
Filetes de pollo empanizados con salsa de soya	79
Pollo al horno	80

CARNES

Albondigón de res	83
Barbacoa de lagarto	84
Asado madrileño	84
Carne en su jugo estilo Jalisco	85
Guiso de carne	86
Chuletas 1-2-3	86
Conchas de lengua de ternera	87
Cochinita pibil	88
Costillas de cordero con manzana	88

Lengua en salsa verde	89
Cuete a la vinagreta I	90
Cuete a la vinagreta II	90
Cuete a la vinagreta III	91
Cuete en salsa de mostaza	92
Filete al perejil	92
Filete a la gorgonzola	93
Filete de res con salsa de mostaza	93
Filete mignon	94
Filete en vino	95
Gusano mechado al vino blanco	95
Lengua a la vinagreta	96
Lomo de cerdo relleno	96
Lomo de puerco en salsa de almendra, naranja y ciruela	97
Lomo plano al horno	98
Lomo de puerco en chabacano	99
Pastel de carne molida al sartén	100
Salpicón	100
Chamorros en olla lenta	101
Chamorros a la flojera	101
Costillas horneadas	102
Pecho al horno	103
Pierna de puerco en chile colorado	103
Pierna de puerco en coca-cola	104
Albóndigas en chipotle	104
Asado de carne	105
Chiles en nogada	106

POSTRES

Chiclosos de nuez	111
Creme brulee	111
Crema de piñón	112
Crepas rellenas de nutella	112
Galletas de chispas de chocolate	113
Galletas de nuez	113
Gelatina ambrosia	114
Gelatina de la tía Laura Elena	114
Gelatina de naranja y piña	115
Gelatina de zanahoria y piña	115
Gelatina de tres leches	116
Mezcla básica para crepas	116
Mousse de chocolate	117
Pan cakes o crepas	117
Pan de naranja y trigo integral	118
Pan de plátano	119
Pastel de almendras I	119
Pastel de almendras II	120
Pastel de babaria	120
Pastel de chocolate alemán	121
Pastel de crema chantilly con fresas	122
Pastel de elote	123
Pastel de las tres leches	124
Pastel de moka	125
Pastel de pera	125
Pastel de zanahoria con turrón de queso Philadelphia I	126
Pastel de zanahoria II	127
Pastel imposible con salsa de cajeta	128
Pay de frutas	129
Pay de nuez y dátil	130
Pay de queso con jalea de zarzamoras	130
Pay de queso y chocolate	131
Polvorones de nuez	132
Pop corn helado	133

Rollo de dátíl y nuez I	133
Rollo de dátíl y nuez II	134
Rosca de durazno	134
Souffle de chocolate	135
Volteado de piña	135
Pay de plátano	136
Tiramisu	136
Flan de café	137
Capirotada china	138
Pay de durazno	139

AMIGAS DE BUEN SAZON

ENTRADAS

Ajo elefante rostizado con romero y blue cheese	145
Champiñones grandes rellenos	145
Crepas de chicharrón	146
Ensalada César	147
Papas rellenas caseras	147
Pastel azteca	148
Soufflé de espárragos	149
Tarta de queso cabra	149
Ensalada de espinaca y camarones con aderezo de tocino	151

SOPAS ARROZ Y PASTAS

Sopa de ostión	155
Arroz Campbell's	155
Arroz con arándanos	156
Fetuccini o espagueti con camarones	157
Pasta de camarones y almejitás	157
Quiche	158

AIRE, MAR Y TIERRA

Pollo en salsa de almendras y pasitas	161
Pollo a la abuela	161
Pastel de pollo Ita	162
Pavo en chipotle	163
Pollo con champiñones	164
Brochetas de atún fresco con tocino	165
Camarones al chipotle	166
Brochetas de camarón y callo de hacha	167
Camarones al curry con mango (Receta 1er. Lugar Baja Chef)	168
Coctelito playero	169
Marlín en escabeche	170
Pescado tres quesos	171
Pescado península con salsa de mango (Receta 1er. Lugar en Baja Chef)	172
Chamorros pibil	173
Filete mignon al chipotle	175
Lomo de puerco I	176
Lomo de puerco II	177
Pollo borracho	177
Gallinita cornish con manzana	178
Pastel azteca	179
Mousse de camarones	179
Tacos chinos de lechuga	180

UN TOQUE DULCE

Bollos de leche	183
Buñuelos Ita	183
Gelatina 3 quesos	184
Pan de manzana	184
Pannacotta de manzanilla	185
Pastel de dátíl	186

Pay de limón Ita	187
Pay de merengue y nieve de café	187
Pay de queso con fresas	188
Mangos a la Tequila	189
Masa para pay	190
Barras mágicas	190
Pastel de chocolate sin huevo	191
M&M's Galleta sin hornear	191
Gelatina de cajeta	192
Torta de elote	192

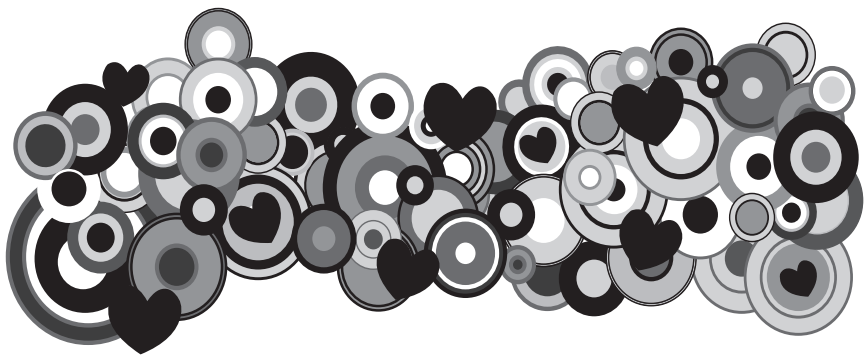
PLATILLOS SUDCALIFORNIANOS

Almejas rancheras	195
Chimangos	195
Almejas rellenas	196
Camarón en salsa de queso	197
Consomé de almeja	197
Ensalada de camarón con abulón	198
Sopa de ijar	199
Tacos Gobernador	199
Tacos de pescado o camarón estilo la Paz	200

MENU NAVIDEÑO

Ponche navideño	205
Coctail navideño	205
Bacalao a la vizcaína	206
Ensalada de camarón	207
Jamón con salsa de chabacano	207
Jamón virginia al horno	208
Pierna de puerco	209
Pavo relleno	210
Pavo con relleno de pan y fruta	210
Pavo en mole a la abuelita Adela	211
Gelatina de vino	212
Torta de cielo	213
Rosca de navidad	214
Anillo de caramelo y chocolate navideño	214
Manzana al horno	215
Peras al vino tinto	216
Ensalada de bombón 24 horas	216
Fruit cake	217

Entradas y botanas



Bola de queso I

INGREDIENTES

1 barra de queso Philadelphia 8 oz (grande)
½ cucharadita de zanahoria en vinagre (la del chile jalapeño)
1 cucharada de cebolla finamente picada
1 cucharada de chile jalapeño en vinagre
½ lata chica de champiñones
Unas gotas de jugo Maggi
Unas gotas de salsa inglesa
Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARAR

Revolver todo a que quede bien incorporado y después formar una bola con un plástico de cocina. Enfriar por unas horas y servir con galletitas.

Viviana Cuevas A.

Bola de queso II

INGREDIENTES

1 taza de queso chihuahua finamente rayado
1 paquete chico de queso crema
2 cucharadas de mantequilla
2 cucharadas de vino blanco
1 cucharada de cebolla finamente picada
1 cucharada de pimienta morrón de lata picado
1 cucharada de salsa inglesa
½ taza de nuez picada
Tiras de pimienta morrón
Galletas con ajonjolí, saladas o integrales

MODO DE PREPARAR

En la batidora, mezclar los primeros ocho ingredientes, cubrir la mezcla y refrigerar de 4 a 24 horas, para servir forme una bola y revuélquela en la nuez picada. Adornar con las tiras de pimienta morrón.

Dania González de Escobar



Carpaccio de Dorado

INGREDIENTES

½ kg. de pescado fresco (dorado)
Arúgula
2 cucharadas grandes de alcaparras
¼ cebolla morada
1 cucharadita de vinagre balsámico
Limón al gusto
Aceite de olivo
Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARAR

Filetear el pescado lo más delgado que se pueda. Acomodar en un platón el pescado y poner encima la cebolla en rodajas delgadas y las alcaparras algunas enteras y otras poco trituradas, la arúgula, el vinagre y el aceite. Sal y pimienta al gusto.

Kichu de Paez

Champiñones frescos Omama

INGREDIENTES

1 kg de champiñones
1 diente de ajo
1 cebolla chica
½ mazo chico de perejil
4 cucharadas de crema
Sal, pimienta y knorr suiza al gusto

MODO DE PREPARAR

Sofreír los champiñones enteros en poquito aceite con un diente de ajo y la cebolla finamente picada. Ya sofritos los champiñones y la cebolla poner el perejil picado finito, sal, pimienta y el knorr suiza, al último la crema. Dejar unos minutos más al fuego y listo.

Irene Obregón

Crema de anchoas con pan

INGREDIENTES

- 1 lata de anchoas sin aceite
- 2 barras de queso crema Philadelphia
- 1 lata de media crema

MODO DE PREPARAR

Licuar todos los ingredientes y servir sobre un pan “bola de humo” o pan rústico quitándole la parte superior y el migajón. Acomodar en un platón con baguette rebanado.

Lupita Mendoza

Crema de ostión

INGREDIENTES

- 1 ajo finamente picado
- ¼ de cebolla finamente picada
- 1 lata de ostiones ahumados escurridos y picados
- 1 barra de queso crema philadelphia
- Un poco de perejil picado
- Un poco de cebollín picado
- Una cucharada de mantequilla
- Una cucharada de aceite

MODO DE PREPARAR

Sofreír el ajo y la cebolla en mantequilla y aceite, agregar los ostiones ahumados, perejil, cebollín y el queso crema en cuadros. Hacer una sola mezcla, en caso de quedar un poco espeso se le puede agregar un chorrito de leche o crema.

SUGERENCIAS

Esta crema se puede presentar dentro de un pan redondo de antemano ordenado en la panadería o bien servir con baguette rebanado.

Martha Santa Ana



Dip de alcachofa

INGREDIENTES

- 1 barra de queso crema Philadelphia
- 1 lata de corazón de alcachofa escurrido y picadito
- Mayonesa
- Queso parmesano
- 2 cucharaditas de cebolla finamente picada
- 3 cucharaditas de albahaca (opcional)
- 1 diente de ajo picadito

MODO DE PREPARAR

Acremar el queso junto con los demás ingredientes, ponerlo en un recipiente y hornear por 20 minutos a 170°C.

Dania González de Escobar

Dip de atún ahumado

INGREDIENTES

- ½ kg de atún ahumado
- ½ taza de cebollita de cambray finamente picada
- 4 cucharadas de chile chipotle molido (de lata)
- 1 taza de mayonesa
- ½ barra de queso crema Philadelphia grande
- ½ taza de apio finamente picado
- 1 cucharada de cilantro finamente picado
- 1 cucharadita de sal de ajo
- El jugo de 1 limón
- Pan rebanado o galletas saladas

MODO DE PREPARAR

Desmenuzar y descortezar el atún, agregar el jugo de un limón, el chipotle, cebollita, apio, cilantro e ir incorporando los ingredientes revolviendo poco a poco, agregar la mayonesa, el queso crema y la sal, revolver bien y servir con pan o galletas.

Lili Palacios de Schoolnik

Dip de cebolla

INGREDIENTES

1 paquete de queso Philadelphia
1 taza de crema agria
¾ taza de mayonesa
1 cebolla grande fileteada
½ cucharadita de miel de abeja
Sal y pimienta

MODO DE PREPARAR

Freír la cebolla hasta caramelizarse. Añadir la miel y apartar. Dejar enfriar. Licuar el resto de los ingredientes y agregar la cebolla. Acompañarlo con papas fritas (de bolsa).

Faine Castro de Lara

Empanadas argentinas

INGREDIENTES

½ kg. de carne molida
1 mazo de cebollas de cambray con rabo en rodajas
½ cucharadita de Paprika
Azúcar
100 grs de aceitunas picadas
100 grs de pasitas
2 huevos duros (picadito)
Giozas (masa lista para empanadas)
Sal y pimienta al gusto



MODO DE PREPARAR

Acitrionar las cebollitas, agregar la carne, sal, pimienta y paprika, freír hasta que se le quite lo rojo a la carne. Agregar los demás ingredientes, freír otro poco. Dejar enfriar. A las giozas ponerle huevo alrededor para que pegue. Rellenar y sellar con tenedor. Freír en bastante aceite.

María Luisa Reynoso

Espárragos a la Rib Eye

INGREDIENTES

1 kg de espárragos
½ kg de Rib Eye
Salsa teriyaki

MODO DE PREPARARSE

Poner a cocer los espárragos al dente, lavarlos con agua fría. Congelar el Rib Eye para poder cortar rebanadas muy delgadas. Juntar tres espárragos y envolver en el Rib Eye rebanado, salpimentar y poner en la plancha. Una vez dorados por ambos lados agregar la salsa de teriyaki para glasearlos.

SUGERENCIA

Cortar en diagonal para servirlos.

Cristina de Munquía

Papas cambray al trajín

INGREDIENTES

1 kg de papitas cambray
1 taza jugo de limón
2 cucharadas soperas de knorr suiza
2 cucharadas soperas de chile de árbol en polvo
1 barra de mantequilla

MODO DE PREPARAR

Cocer las papas a que queden a medio cocer. En un sartén aparte, freírlas en mantequilla a fuego lento y añadir el resto de los ingredientes hasta que el jugo se evapore. Revolver de vez en cuando.

Faine Castro de Lara

Papas cambray en limón

INGREDIENTES

2 kg de papitas cambray
10 chile serranos
10 dientes de ajo
1 taza de jugo de limón
Knorr suiza

MODO DE PREPARAR

Cocer las papas ya sea en agua o en una bolsa de microondas. Licuar los chiles, ajos y limón. Sofreír en mantequilla las papas y agregar el licuado. Espolvorear bastante Knorr suiza y pimienta. Dejar a fuego lento hasta que espese el jugo con el Knorr suiza.

Alejandra Navarro

Sashimi de atún

INGREDIENTES

300 grs de atún finamente fileteado en pequeños trozos
Jugo de 3 o 4 limones
½ cebolla finamente fileteada
1 a 2 chile serranos en rodajas
Aceite de ajonjolí mezclado con salsa soya
(¾ partes de aceite por una de salsa soya)



MODO DE PREPARAR

Acomodar finamente los filetitos en un platón, esparcir la cebolla y el chile encima, agregar el limón y salsearlo con el aceite de ajonjolí. Dejar marinar por unos minutos. Al servir se puede acompañar con galletas saladas.

Faine Castro de Lara

Paté de marlín ahumado

INGREDIENTES

1 kilo de marlín ahumado
1 frasco de mayonesa Best Foods
½ cebolla
2 dientes de ajo
125 grs de queso amarillo
2 chiles jalapeños con su jugo
1 lata de pimiento morrón chica
½ taza de salsa catsup
Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARAR

Se muelen todos los ingredientes en un procesador de alimentos. Se van agregando poco a poco todos los ingredientes, hasta que queden perfectamente incorporados. Se sirve con galletas saladas y tostadas.

Cynthia López de Ruffo

Botana de manzana y arándanos

INGREDIENTES

½ varita de apio finamente picado
1 manzana roja finamente picada
100 grs de cranberry
100 grs de nuez finamente picada
1 queso Philadelphia
Mermelada de frambuesa y chile al gusto

MODO DE PREPARAR

Se incorporan todos los ingredientes poco a poco hasta lograr integrarlos completamente. Se forma una bola con el queso y se refrigera un poco para que tome una consistencia más firme. Ya para servirse se baña con la salsa de frambuesa.

Cynthia López de Ruffo

Brocheta de pimientos

INGREDIENTES

6 pimientos de diferentes colores
2 cebollas moradas
Aceite de oliva
Vinagre balsámico

MODO DE PREPARAR

Se rebanan los pimientos, sal gruesa y pimienta. Se filetean las cebollas se agrega el aceite de oliva, se colocan encima de una charola y se hornean hasta que las cebollas se doren un poco. Se sacan del horno, se agrega vinagre balsámico y se deja a temperatura ambiente. Se unta a un pan baguette rebanado aceite de oliva y ajo, se dora en el horno, se ponen en una pieza de pan los pimientos. Esto se recomienda como entrada o botana.

Marita Hinojos de Estrada

Marlín ahumado

INGREDIENTES

1 kilo de marlín ahumado desmenuzado
2 zanahorias grandes en juliana corta
3 purés de tomate sin condimentar
1 taza de aceitunas verdes picadas
2 cebollas medianas en cuadritos
Orégano al gusto
Chile jalapeño picado
2 dientes de ajo
½ taza de vinagre de piña
Aceite de oliva

MODO DE PREPARAR

En el aceite de olivo, freír durante un minuto los ajos y retirar. Sancochar la zanahoria y el orégano. Agregar el marlín hasta incorporarse completamente. Agregar el puré, las aceitunas y el chile, dejar hervir durante 10 minutos, finalmente agregar la cebolla y apagar inmediatamente. Dejar el vinagre reposar en el sartén.

Cynthia López de Ruffo



Aspic de camarón

INGREDIENTES

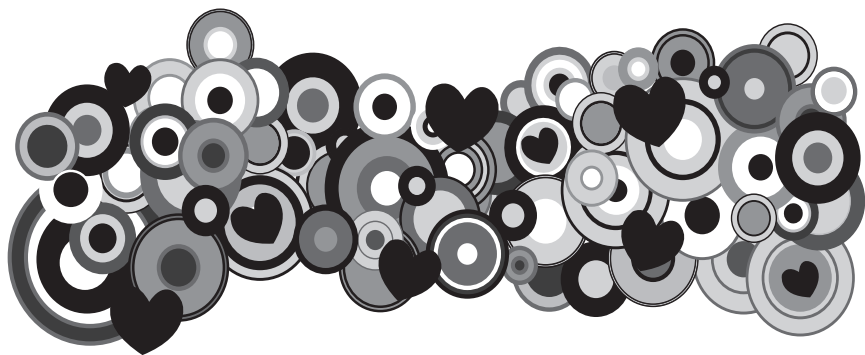
2 tazas de camarones cocidos y molidos
1 taza de papa cocida y molida
1 taza de chile morrón rojo picado
1 lata de chícharo fino
1 limón
Cebolla curtida en vinagre finamente picada
Mayonesa
Chiles jalapeños picados al gusto
Sal y pimienta

MODO DE PREPARAR

A los camarones y la papa agregar bastante mayonesa, el jugo del limón, cebolla picada, chile jalapeño al gusto, chile morrón y chicharos. Revolver y colocar en un molde previamente engrasado con aceite. Adornar con tiritas de morrón rojo y refrigerar.

Malicha de Santa Ana

Arroz
Pastas y



Canelones de espinaca

INGREDIENTES

24 canelones previamente cocidos
1 taza de espinacas cocidas, escurridas y finamente picadas
2 barras de queso crema Philadelphia
1 cucharadita de orégano seco
1 cucharada de perejil picado
3 tazas de salsa de jitomate condimentado y cocido
2 tazas de queso manchego rallado
1 taza de queso parmesano
Sal y pimienta

MODO DE PREPARAR

Integrar espinacas con queso crema, perejil, orégano y salpimentar. Rellenar con esta mezcla los canelones y colocarlos en un refractario enmantecado, bañarlos con salsa de tomate y espolvorearlos con queso manchego, queso parmesano y un poco más de orégano. Hornear a 200° por 25 minutos.

Kicku de Paez

Canelones en salsa de pimiento

INGREDIENTES

24 canelones (previamente cocidos)
1 pechuga de pollo cocida y desmenuzada,
1 lata de pimiento morrón
1 barra de queso crema Philadelphia
300 grs de queso manchego
1/3 de taza de cebolla picada
2 cucharadas de mantequilla
1 diente de ajo picado
1 lata de media crema
150 grs de queso amarillo americano
Sal y pimienta al gusto



MODO DE PREPARAR

Poner a cocer los canelones, escurrirlos y apartarlos. Mezclar en la licuadora el queso crema, la mitad del queso manchego, $\frac{3}{4}$ partes de la lata de pimiento morrón, la cebolla guisada previamente con la mantequilla y el ajo, la media crema, sal y pimienta al gusto y el queso amarillo. Licuar hasta incorporar todos los ingredientes.

Aparte guisar el pollo con un poco de la salsa y rellenar los canelones con esto.

Servir los canelones bañados en la salsa y espolvorear queso rallado manchego encima y los trocitos de pimiento morrón que quedaron, gratinar en el horno.

Ana Luisa Palacios de Arriola

Espagueti con camarones y chile morrón

INGREDIENTES

- 1 $\frac{1}{2}$ kg de camarones chico cocido y entero
- 3 zanahorias rayadas
- 3 varitas de apio finamente picadas
- 1 frasco de aceitunas negras rebanadas finamente
- 1 frasco de aceitunas verde
- $\frac{1}{4}$ cebolla picada
- 3 paquetes de espagueti
- Chiles jalapeños y su jugo al gusto
- 2 tazas de mayonesa
- 1 lata de chile morrón
- 3 latas de media crema

MODO DE PREPARAR

Poner a cocer el espagueti según indicaciones del paquete. Licuar lo siguiente: mayonesa, chile morrón, pimienta, consomé y medias cremas. Incorporar lo licuado a la pasta cocida y agregar los ingredientes restantes. Dejar reposar y listo para servir.

Alejandra Navarro

Fetuccini con tomates secos y albahaca

INGREDIENTES

1 paquete de fetuccini (previamente cocido) 220 grs aproximadamente
1 cucharada de mantequilla
150 grs de queso parmesano rallado
½ taza de tomates secos en rebanadas
Crema batida al gusto
1 diente de ajo finamente picado
Aceite de oliva al gusto

MODO DE PREPARAR

Freír el ajo en la mantequilla, agregar el fetuccini (cocido), luego los tomates sin jugo. Aparte revolver el queso, albahaca y la crema batida, agregar todo al sartén con un poco de aceite de oliva.

María Luisa Reynoso

Lasagna poblana

INGREDIENTES

500 grs de lasagna
4 chiles poblanos en rajas
1 kg de espinacas
¼ kg de crema natural
300 grs de queso chihuahua rallado
100 grs de queso parmesano rallado
3 cucharadas de aceite
1 cucharada de cebolla rallada
2 dientes de ajo exprimidos
2 hojas de epazote

MODO DE PREPARAR

Poner a cocer las espinacas, sin tallo, en media taza de agua hirviendo con un trozo de cebolla y sal. Licuar juntos la espinaca cocida y las rajas de chile poblano (ya desflemado). Este puré debe quedar espeso. En el aceite caliente sofreír la cebolla, ajo y



el epazote picado. Agregar el puré y dejar que tome sabor cocinándolo entre 5 y 10 minutos a fuego lento. Añadir la crema, mover bien. Condimentar con sal y pimienta. Cocer la lasaña en agua hirviendo con sal y pimienta. Cuando esté cocida pero un poco dura, sacar y escurrir. Ponerla sobre un trapo húmedo mientras se usa. En un refractario con mantequilla poner una capa de lasaña, una capa de puré, queso chihuahua rallado, otra capa de lasaña y así hasta terminar con queso. Espolvorear el queso parmesano hasta arriba. Cubrir con un trozo de papel aluminio y hornear 200° C durante 15 minutos.

Rosana Solana de Pérez Arce

Penne con salmón ahumado y camarones

INGREDIENTES

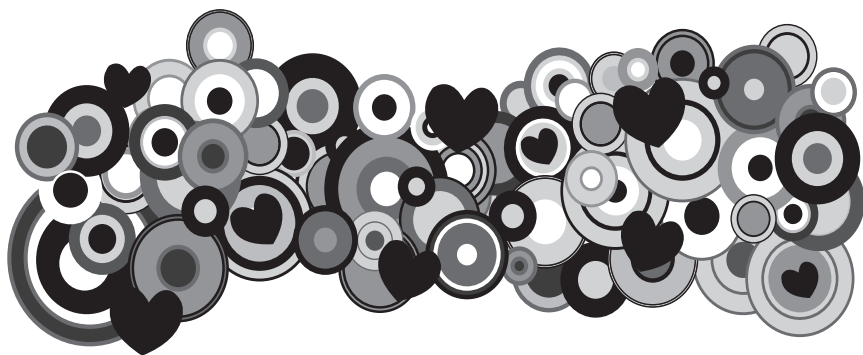
1 paquete de penne marca Buitoni (previamente cocida)
100 grs salmón ahumado finamente picado
6 piezas de camarón mediano (sin cáscara y sin piel)
¼ cebolla (cuadritos chiquitos)
10 grs mantequilla
2 cucharadas de brandy (para flamear)
200 ml crema Lyncott
2 cucharadas de vino blanco
Queso parmesano
2 cucharitas de perejil picado
Sal y pimienta

MODO DE PREPARAR

Poner en el sartén mantequilla con la cebolla, acitronar a que quede transparente, agregar el salmón picado y los camarones enteros, dejar cocinar por solo un minuto y agregar el brandy, flamear, ya que se bajó el fuego, agregar el vino blanco y dejar un minuto más, luego agregar la crema Lyncott, salpimentar y dejar por otro minuto más. Vaciar la salsa sobre la pasta y dejar por un minuto más en el fuego, servir y decorar con queso parmesano rayado y perejil picado.

Laura Gómez

Sopas y Salsas



Arroz frío primavera

INGREDIENTES

1 taza de arroz
½ taza de zanahoria picada muy finita previamente hervida
½ taza de apio finamente picado
½ taza de aceitunas negras picadas en pequeñas partes
1 lata de champiñones en escabeche todo finamente picado
1 lata de pimiento picado
½ taza de chicharos de bolsa previamente hervidos
½ taza de vinagre de arroz
½ taza de aceite de canola
Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARAR

Preparar el arroz blanco con sal. Vaciarlo a una charola para dejarlo enfriar. Preparar la vinagreta previamente al estar frío el arroz se mezcla con toda la verdura picada y la vinagreta, se sazona con sal y pimienta se mete al refrigerador unas diez horas. El punto del arroz al final con la verdura debe de quedar húmedo.

Beatriz Santa Ana

Arroz blanco con rajas y crema

INGREDIENTES

1 ¼ tazas de arroz (Uncle Bens)
¼ taza de cebolla molida con un diente de ajo
2 ½ tazas de consomé de pollo
6 chiles poblanos o california en rajas
1 cebolla mediana en rebanadas delgadas
2 barritas de mantequilla
1 caja grande de sour cream (crema agria)
Queso al gusto (chihuahua o monterrey jack)

MODO DE PREPARAR

Sofreír el arroz en el aceite hasta que quede bien impregnado del mismo, escurrir y agregar la cebolla con el ajo, el consomé y la sal. Dejar cocer hasta que quede completamente seco. Aparte, freír la cebolla rebanada y las rajas en media barra de mantequilla, sazonar con sal y pimienta, dejar en la lumbre un momento dándole

vuelatas, retirar del fuego. Poner en un refractario untado con mantequilla la mitad del arroz, sobre las rajas guisadas, trocitos de mantequilla, la mitad de la crema que previamente se bate un poco y se esparce sobre las rajas, tiras de queso, encima poner la otra mitad del arroz, trocitos de mantequilla, la otra mitad de crema y más queso. Cubrir el traste con papel aluminio y hornear por 25 minutos a 325 ° F.

Mariel Vildósola V.

Arroz con fideo

INGREDIENTES

1 taza de arroz
½ taza de fideo
Cebollita de cambray picadita
3 tazas de caldo de res
1 lata de champiñones rebanados
Pimienta
Perejil seco

MODO DE PREPARAR

Freír el fideo en muy poquito aceite luego agregar el arroz, el caldo de res, champiñones, cebollita, pimienta y perejil que hierva, tapar y cocinar a fuego lento.

Elinora Coppola

Arroz frito

INGREDIENTES

3 tazas de arroz tipo chino lavado
Aceite para freír
¾ taza de salsa soya
½ cebolla finamente picada
1 diente de ajo
2 cucharadas de consomé de pollo en polvo
6 tazas de caldo de pollo bien sazonado
½ kg de carne de res molida

8 cebollas de cambray con rabo lavadas y cortadas en rodajas delgadas
3 zanahorias finamente picadas
4 calabacitas finamente picadas
3 huevos
Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARAR

Freír el arroz en una cacerola con ½ taza de aceite bien caliente sin dejar que tome color. Retirar del fuego y escurrir totalmente. Agregue ½ taza de salsa soya. Licuar la cebolla, el diente de ajo y el consomé de pollo, en polvo, junto con 4 tazas de caldo de pollo. Verter esta mezcla sobre el arroz frito, integrar bien y agregar 2 tazas más de caldo. Poner a hervir y cuando suelte el hervor, bajar el fuego y taparlo hasta que el arroz esté listo. Freír la carne en una cacerola con un poco de aceite caliente para que dore. Agregar las cebollitas en rodajas y saltear. Añadir las zanahorias y las calabacitas, mezcle bien. Sazone con sal y pimienta. Una vez integradas las verduras y la carne, agregar los huevos batidos y revolver rápidamente para incorporar todo. Al final añadir el arroz ya cocido y mezclar bien. Agregar un poco más de salsa soya para ligar la mezcla.

Rosana Solana de Pérez Arce

Budín de arroz

INGREDIENTES

Arroz guisado suficiente para dos capas (aproximadamente 2 tazas)
Frijoles machacados o molidos pero no flojos
Mantequilla
Queso fresco

MODO DE PREPARARSE

Aprovechar el arroz que queda de un día anterior o hacer muy temprano para que esté frío (arroz guisado normal). En un refractario poner una tanda de arroz, una tanda de frijol, una de queso, otra de arroz y por último poner trocitos de mantequilla sobre la capa de arroz y meter al horno a 200 °C por unos 20 minutos y servir calentito. Puedes acompañarlo con diezmillo al horno y una ensalada verde.

Rosa María de Castro

Caldo de queso con papas y rajas de chile

INGREDIENTES

8 papas grandes peladas
½ kg de queso blanco (banquet o asadero)
2 tomates
½ cebolla
Rajas de chile california al gusto (previamente asadas y peladas)
3 cucharaditas de sazón Rosa Blanca
2 cucharadas de aceite
2 tazas de leche
Agua

MODO DE PREPARAR

Cortar las papas en cuadritos. En una cacerola grande calentar el aceite y freír las papas, cuando ya estén sofritas, agregar el tomate y la cebolla picadas más las rajas de chile y hasta que esté bien cocido el tomate se le agrega el agua. Cuando suelte el hervor poner la sal, pimienta y rosa blanca. Aparte poner a calentar la leche, cuando va a soltar el hervor agregar a las papas, bajar el fuego y dejar hervir de 10 a 15 minutos. Apagar cuando las papas estén blanditas. Agregar el queso cortado en cuadritos y servir inmediatamente.

Maribel Vildósola V.

Crema de alcachofa

INGREDIENTES

3 tabletas de caldo de gallina o pollo
8 alcachofas grandes y lavadas
4 cucharadas de mantequilla
3 tazas de agua
1 cucharada de especias de Provence secas
3 tazas de leche
3 cucharadas de harina
Para servir: 6 cucharaditas de crema de leche

MODO DE PREPARARSE

Cocinar las alcachofas en la olla de presión con suficiente agua y las especias de Provence durante 15 minutos a partir del momento que la olla empiece a pitar. Cuando estén frías, quitarle los corazones y reservarlos aparte. Licuar las alcachofas con 3 tazas de agua en que se cocinaron y colar. Aparte en una olla al fuego, derretir la mantequilla y añadir poco a poco la harina cernida, revolver continuamente para que no se hagan grumos. Añadir la leche caliente y mezclar. Agregar las alcachofas licuadas las tabletas de caldo de gallina y dejar cocer a fuego lento por 10 minutos o hasta que espese. Al momento de servir colocar los corazones de las alcachofas picados y una cucharada de crema de leche.

ESPECIAS DE LA PROVENCE:

mezcla de hierbas secas de romero, albahaca y tomillo.

María Luisa Castaño de Ruffo

Crema de camarón

INGREDIENTES

- 3 tomates grandes o chicos
- ½ cebolla partida
- 3 dientes de ajo
- 3 cucharadas de consomé
- Orégano al gusto
- ½ hoja de albahaca
- 1 puño de tomillo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 kg de camarones cocidos, pelados y con su caldo (cocidos con cebolla, consomé y ajos)
- 1 taza de crema Lala
- 1 lata de media crema Nestlé
- 1 chile chipotle adobado y tantito jugo



MODO DE PREPARAR

Cocer los tomates con el consomé, la cebolla, los ajos y las hierbas de olor. Moler la mezcla con el chipotle y crema. Freír en tantito aceite de oliva y sazonar. Agregar los camarones molidos en su jugo y si queda picosito agregar más crema.

Cynthia López de Ruffo

Sopa a la crema

INGREDIENTES

½ litro de crema
Un poco de mayonesa
1 paquete de sopa de coditos
2 huevos cocidos y picados
2 varitas de apio picado
Jugo de chile jalapeño
Chile morrón picado en cuadritos
Aceituna picada
Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARAR

Cocer la sopa y dejar enfriar por unos minutos, posteriormente agregar todos los ingredientes y servir fría.

Amelia Álvarez de Polanco

Sopa de callo de hacha

INGREDIENTES

½ kg de callo de hacha limpio (opcional de almeja)
2 papas
1 rama de apio finamente picado
½ cebolla finamente picada
1 lata de leche del clavel X 2 de agua
2 dientes de ajo
3 cucharadas de maicena
Salsa perrins y jugo Maggi al gusto
Gotas de limón
Aceite de oliva
Mantequilla

MODO DE PREPARAR

En una olla se vierte un poco de aceite de oliva y un poco de mantequilla para sancochar el apio, cebolla y ajo. Por separado cocer las papas, una vez cocidas partir en cuadritos. Una vez que la cebolla este transparente en la olla, incorporar la papa ya cocida y sancochar por unos minutos más. Por separado licuar la leche del clavel y la maicena (previamente disuelta en un poco de agua fría). Agregar esta mezcla a la olla con las papas. Sazonar con unas gotas de limón, salsa Perrins y jugo Maggi. Por último agregar los callos y dejar cocer por tres minutos. Retirar del fuego.

Cynthia López de Ruffo

Sopa de cebolla cambray

INGREDIENTES

- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de aceite para cocinar
- 2 mazos grandes de cebollitas de cambray
- 2 papas grandes peladas y picadas en cuadros chicos
- 1 barra de queso crema Philadelphia de 8 oz
- Knorr suiza y pimienta al gusto
- 2 litros de caldo de pollo desgrasado

MODO DE PREPARAR

Picar la cebollita de cambray de inicio a fin muy finita, sofreír en una cacerola con mantequilla y aceite, agregar el caldo de pollo, ya que hierva agregar las papas y sazonar con Knorr suiza y pimienta (de preferencia usar pimienta blanca). Ya que las papas estén cocidas apagar el caldo, sacar un poco de este caldo en un tazón y allí batir muy bien con el queso crema Philadelphia y agregar de nuevo al caldo. Ya para servir calentar sin que hierva para que no se corte.

Martha Santa Ana



Sopa de mariscos

INGREDIENTES

6 piezas de camarón pelado y limpio
5 piezas de mejillones
200 grs de pescado en trozos
½ taza de pulpo precocido y partido en rodajas
2 cucharadas de aceite de oliva
500 ml de consomé de pollo o verduras
¼ de cebolla blanca (picada en cuadritos chiquitos)
1 pieza de jitomate bola (escalfado, sin semillas, picado)
10 hojas de albahaca (cortadas en tiritas)

BOUQUET GARNI

1 hoja de laurel
1 ramita de tomillo
3 piezas de perejil

MODO DE PREPARAR

Hervir el consomé. Limpiar todos los mariscos. En un sartén acitronar la cebolla, ya que este transparente agregar el jitomate en cubitos, cocinar por 5 minutos, agregar el bouquet garni y el consomé, dejar hervir por 10 minutos más, agregar los mariscos por 5 minutos, sazonar con sal y pimienta así como las hojas de albahaca y al servir, agregar un chorrito de aceite de oliva.

Laura Gómez

Sopa de papa

INGREDIENTES

3 tomates chicos
½ cebolla grande
4 piezas de papa
1 diente de ajo
4 chiles poblanos asados (o una latita)
10 piezas de flor de calabaza (opcional)

300 grs de queso oreado o fresco
300 grs de queso chihuahua
10 piezas de tortillas de maíz
1 taza de leche
½ taza de crema agria
Consomé de pollo granulado
Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARAR

Poner en una olla un poco de aceite, el ajo, la cebolla fileteada y el tomate picado. Una vez acitronado agregar 2 litros de agua, sazonar con sal y pimienta. Una vez que hierve agregar la papa, la flor de calabaza y chile poblano asado más un poco de queso oreado en tiras y chihuahua en cuadros, por último agregar la leche, crema y se apaga. (No necesariamente tiene que volver a hervir). Las tortillas de maíz se parten en tiritas y se fríen, una vez servida la sopa agregar encima. (Opcional)

Faine Castro de Lara

Sopa rápida de garbanzo

INGREDIENTES

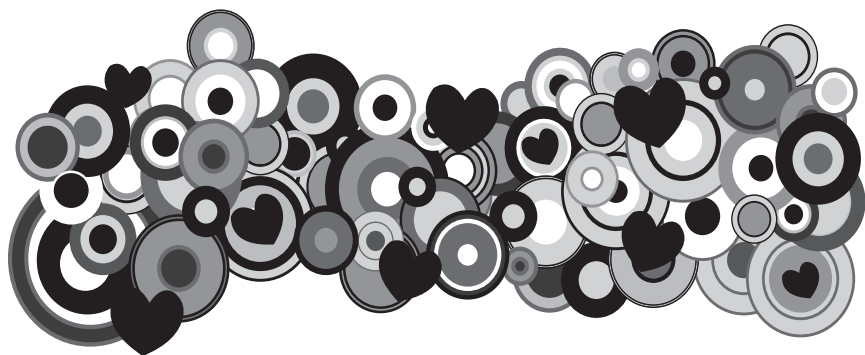
2 latas de garbanzo escurrido
8 tazas de caldo de pollo o carne
2 tomates chicos cocidos
1 chile verde tatemado y limpio
¼ de cebolla
1 cucharada de aceite
Unas gotitas de salsa inglesa
Cilantro, knorr suiza y pimienta al gusto

MODO DE PREPARAR

Licuar todo menos el caldo y sofreír en una cucharada de aceite, agregar pimienta al gusto. A la mezcla anterior se agregar el caldo, sazonar con knorr suiza y unas gotitas de salsa inglesa. Servir con tortilla frita o queso panela en cuadritos.

Martha Santa Ana

Ensaladas Verduras y



Coliflor almendrada

INGREDIENTES

3 cucharadas de salsa soya
1 cucharada de maicena
½ cucharada de jengibre rallado o picado
½ cucharadita de azúcar
4 tazas de coliflor cruda
2 tazas de champiñones rebanados de lata
½ cebolla picada
¼ de taza de almendras en rebanadas
2 cucharadas de mantequilla derretida

MODO DE PREPARAR

Mezclar en un recipiente la maicena, jengibre, azúcar, cebolla, champiñones, salsa de soya y almendras. En un recipiente acomodar la coliflor, bañar con la mantequilla y después con la otra mezcla, tapar con plástico auto adherente y meter al microondas por 9 minutos.

Martha Santa Ana

Ensalada de arúgula

INGREDIENTES

210 grs de arúgula o espinacas
210 grs de tomatitos cherry
90 grs de jamón serrano o prosciutto
60 grs de cubitos de queso blanco
2 ramitas de albahaca
1 cucharada de piñones
Jugo de 1 limón amarillo
Aceite de oliva
Azúcar, sal y pimienta

MODO DE PREPARAR

Cortar los tomatitos a la mitad, colocarlos con la parte abierta hacia arriba en una plancha de hornear, bañarlos con un hilito de aceite, espolvorear un poco de sal y hornearlos a 180°C por 20 minutos. Lavar la arúgula y escurriarla bien. Tostar los piñones en un sartén sin grasa. Mezclar 2 cucharadas de aceite de oliva con el jugo de 2 limones, una pizca de azúcar y otra de sal, un poco de pimienta y las hojitas de albahaca. Cortar el jamón en pedacitos y freírlo en un sartén sin grasa hasta que estén crujientes. Servir en los platos la arúgula, los tomatitos, los piñones, los cubitos de queso y el jamón serrano. Sazonar con la salsa de limón.

Ma. Eugenia López de Arizpe

Ensalada de abulón

INGREDIENTES

1 lata de abulón
200 grs de jamón tipo york
1 lata de aceitunas Kalamata
1 lata de chile jalapeño en rajas
Mayonesa

MODO DE PREPARAR

Picar todos los ingredientes en julianas muy finitas, mezclar, agregar mayonesa al gusto.

SUGERENCIA

Se puede preparar con un día de anticipación.

Cristina de Munguía

Ensalada de arúgula con palmitos

INGREDIENTES

200 grs de arúgula
4 tazas de palmitos

PARA EL PESTO

50 grs de piñones blancos
10 hojas de albahaca
½ diente de ajo
½ taza de aceite de oliva
½ cucharada de pimienta
½ cucharada de sal

PARA DECORAR

Ajonjolí tostado
Piñones tostados
Lajas de queso parmesano

MODO DE PREPARAR

Licuar todos los ingredientes del pesto. Mojar hojas de arúgula. Partir palmitos en diagonal. Acomodar la arúgula al centro con palmitos alrededor, salsear con pesto el plato y decorar con piñones, ajonjolí y lajas de queso parmesano.

Laura Gómez

Ensalada de espinacas con higos

INGREDIENTES

50 grs de hojas de espinacas
100 grs de lechuga escarola
30 grs de nueces (en trozos)
6 higos (cortados en gajos)
50 grs de queso roquefort
2 cucharadas de queso doble crema
1 ½ cucharada de vinagre de vino blanco



1 cucharada de aceite de nuez o de sésamo
1 cucharada de jugo de manzana
¼ de cucharada de azúcar
Sal y pimienta

MODO DE PREPARAR

Aplastar el queso roquefort con un tenedor y mezclar con el queso doble crema, agregar poco a poco el vinagre, aceite y jugo de manzana hasta formar una crema. Sazonar con sal, pimienta y azúcar. Agregar el higo y la nuez. Acomodar la lechuga y las espinacas y aderezarlas con la mezcla.

Beatriz de Madrigal

Ensalada de espinacas y peras

INGREDIENTES

5 tazas de espinacas frescas
¼ nuez caramelizada y picada
½ taza de queso de cabra (desmoronado)

PERAS CARAMELIZADAS

3 cucharadas de mantequilla
4 piezas de peras firmes
½ taza de azúcar morena

MODO DE PREPARAR LAS PERAS CARAMELIZADAS

Poner en un sartén antiadherente la mantequilla a derretir, agregar las peras peladas, descorazonadas y partidas en octavos, saltear con el azúcar por 5 minutos aproximadamente o hasta que caramelicen y reservar.

ADEREZO

¼ de taza de aceite de oliva
2 cucharadas de vino blanco
½ cucharada de mostaza Dijon
½ cucharada sal y pimienta al gusto
1 cucharada de miel abeja

MODO DE PREPARAR ADEREZO

Mezclar todos los ingredientes.

EMPLATADO

Poner una cama de peras formando una flor, al centro las espinacas, encima las nueces picadas, el queso de cabra y encima el aderezo.

Laura Gómez

Ensalada de lechugas mixtas

INGREDIENTES

Lechugas mixtas
1/4 de cebolla morada fileteada
Queso brie al gusto
Uvas sin semilla
150 grs nueces garapiñadas

MODO DE PREPARAR

Revolver todos los ingredientes, las uvas partidas a la mitad y el queso brie en laminas delgadas y agregar el aderezo.

ADEREZO

1 taza de vinagre malt
2 tazas de aceite de canola
1/4 de taza de aceite de olivo
2 cucharadas grandes de vinagre balsámico
1 cucharadita de mostaza en polvo
1 ajo triturado
Sal y pimienta.

MODO DE PREPARAR

Revolver todos los ingredientes e integrarlos.

Kichu de Paez



Ensalada de repollo

MEZCLAR

1 taza de mayonesa
2 cucharaditas de vinagre blanco
¼ cucharadita de salsa inglesa
¼ cucharadita de sal
Azúcar
Pimienta

RALLAR

½ col a que sean 3 tazas
1 zanahoria

PICAR

½ pimientos morrón
Perejil finito
Hojas de apio

MODO DE PREPARAR

Revolver todo y se dejar reposar unas horas antes de servir.

Adriana Díaz Rivera

Ensalada oriental

INGREDIENTES

1 lechuga romana en trozos
1 bolsa de won ton fritos para ensaladas
1 pepino cortado en listones
1 zanahoria cortada en listones
1 lata de mandarinas

PARA PREPARAR ADEREZO

El jugo de dos naranjas
1 ajo rallado
Jengibre rallado
Sal y pimienta
 $\frac{3}{4}$ de taza de aceite
 $\frac{1}{2}$ taza de vinagre de arroz
2 cucharadas de ajonjolí

MODO DE PREPARAR

Licuar los ingredientes del aderezo. En un recipiente acomodar los ingredientes y añadir el aderezo a la ensalada.

Beatriz Santa Ana

Espárragos en salsa blanca

INGREDIENTES

1 lata de espárragos o un mazo de espárragos frescos
3 cucharadas de pimiento morrón en conserva finamente picado
2 cucharadas de harina
1 $\frac{1}{2}$ tazas de leche
2 cucharadas de mantequilla
Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARAR

Colocar los espárragos ya cocidos (ya sea al vapor o de lata). Aparte en una cacerola derretir la mantequilla y ahí dorar la harina, luego añadir la leche poco a poco sin dejar de revolver para que no se formen grumos, después el agua con los espárragos sazonándose con sal y pimienta. Dejar hervir a fuego muy suave unos 15 minutos pero siempre moviendo.

La salsa debe quedar ligeramente espesa. Esta salsa se vierte sobre los espárragos calientes y se adorna con el pimiento.

Servir calientes.

Ma. Antonieta Salido de Mendoza

Mousse de Brócoli

INGREDIENTES

400 grs de brócoli

250 grs de crema

20 grs de sal

MODO DE PREPARAR

Engrasar los moldes para flan

Precalentar el horno a 120° C

Lavar y picar el brócoli ponerlo a cocer en agua hirviendo. Cuando el brócoli este suave licuar con la crema y sal hasta obtener una mezcla homogénea, colar. Llenar los moldes con la masa. Poner los moldes a baño María, taparlo con papel aluminio y meter al horno por 20 minutos o hasta que la masa tenga una consistencia firme.

Esther Lugo

Jitomates rellenos al horno

INGREDIENTES

4 jitomates bola grandes

4 cucharadas de pan molido

4 cucharadas de crema

¼ de cebolla

1 diente de ajo

1 huevo

Knorr Suiza

Sal y pimienta

MODO DE PREPARAR

Cortar por en medio los jitomates, sacar con cuidado lo de adentro y eso licuarlo con ajo, cebolla, el huevo, sal, pimienta y Knorr suiza. Guisar y se poner el pan molido a formar una pasta no muy seca ni aguada. Rellenar los jitomates y encima poner un punto de crema y acomodar en un refractario con un centímetro de agua. Tapar con papel aluminio y al horno a fuego lento para que no se desbaraten.

Irene Obregón

Papas a los 3 quesos

INGREDIENTES

1 kg de papas peladas y rebanadas delgaditas
½ kg crema agria
200 grs queso parmesano rallado
200 grs queso mozzarella rallado
200 grs queso gouda rallado o queso grouyere
4 cucharadas de cebollín picadito
2 cucharadas de eneldo fresco (de preferencia)
Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARAR

Colocar todos los ingredientes en un tazón grande excepto las papas, revolver todo muy bien. Checar sazón y añadir las papas en forma envolvente. Pasarlas a un refractario previamente engrasado y meter al horno a 300 °F por 40 minutos o hasta que este doradita la papa.

Faine Castro de Lara

Pastel de calabacitas

INGREDIENTES

2 ½ tazas de harina cernida
1 cucharadita de sal
2 barras de mantequilla
½ taza de aceite
6 chiles california tatemados y limpios
¾ kilo de calabacita rallada
4 cucharadas de royal
½ taza de azúcar
4 huevos
1 taza de leche
½ kilo de queso rallado

MODO DE PREPARAR

Acremar la mantequilla, agregar el azúcar y huevos, batir bien. Agregar poco a poco la harina con royal y sal alternando con la leche y el aceite. Ya que se baten bien retirar de la batidora y agregar la calabacita. Revolver bien y vaciar la mitad en un refractario largo y grande bien engrasado con mantequilla. Encima acomodar los chiles en rajas y agregar el resto de la masa. Hornear a 350° F por 45 minutos más o menos.

Evangelina Joffroy

Rotatovlle de berenjena

INGREDIENTES

1 berenjena cortada en cuadritos
3 calabacitas negras
4 tomates picados sin semilla
4 dientes de ajo molidos
1 cebolla en rebanadas
2 pimientos verdes picaditos
1 taza de perejil liso picadito
1 cucharada de albahaca picada
4 cucharadas de aceite d olivo
½ cucharadita de sal
Pimienta molida al gusto

MODO DE PREPARAR

Cortar las calabacitas en rebanadas de ½ pulgada. Colocar toda la verdura en una cacerola honda, espolvorear con perejil, sal albahaca, ajo y luego el aceite. Enfriar por la noche. Al día siguiente hornear en un traste con tapadera a 350 ° F por 2 ½ horas más o menos. Espolvorea la pimienta y servir.

Evangelina Joffroy

Soufflé de espinacas

INGREDIENTES

½ kg de espinacas
2 tazas de agua hirviendo
3 yemas de huevo
Mantequilla para engrasar molde

MODO DE PREPARAR

Precalentar el horno a 250°C. Cocer las espinacas en el agua hirviendo con sal durante 5 minutos. En un recipiente poner 3 yemas de huevo y revolver bien. Batir las claras a puntos de turrón e incorporarlas en las espinacas con movimiento envolvente. Verter la mezcla en un refractario engrasado con mantequilla. Hornear a 175°C durante 30 minutos colocando el molde en un recipiente con agua (baño María).

Juanita Paularena de Rosales

Torta de elote

INGREDIENTES

1 lata de crema de elote blanco
1 caja de queso cottage
1 barra de mantequilla
4 huevos
1 taza de harina de maíz (corn meal) blanca
Rajas de chile verde california al gusto
1 taza de queso blanco rayado al gusto (asadero o blanquet)

MODO DE PREPARA

En un recipiente vaciar la crema de elote, ablandar la mantequilla y agregar junto con los demás ingredientes, revolver todo con una cuchara de madera. Poner en un molde refractario y hornear a 375° F más o menos de 35 a 40 minutos.

Mariel Vildósola V.

Torta de calabacita

INGREDIENTES

5 tazas de calabacita cruda rayada
2 tazas de harina de arroz
3 cucharadas de Royal
1 taza de crema agria
4 huevos
1 ¼ barritas de mantequilla (del venadito)
¼ cucharadita de sal

MODO DE PREPARAR

Cernir harina, royal y sal. Batir la mantequilla y el azúcar hasta que este cremoso, agregar uno a uno los huevos. Después agregar la mezcla de harina poco a poco alternando con la crema agria, por último las calabacitas. Vaciar en un molde engrasado. Hornear a 350° F de 25 a 30 minutos.

Viviana Cuevas A.

Ensalada de piña y betabel

INGREDIENTES

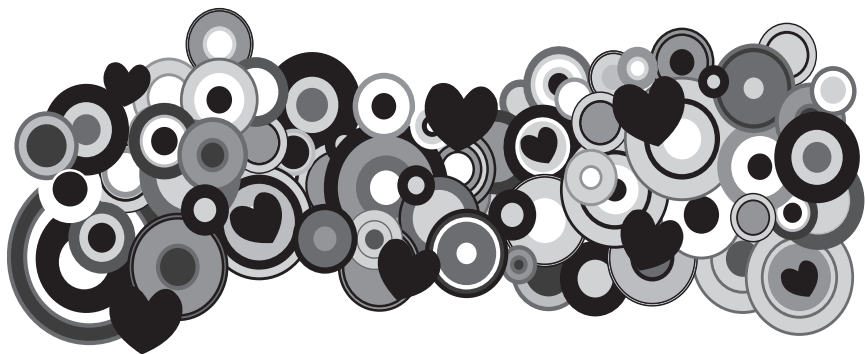
3 piezas de betabel cocido, pelados y en cubos
1 ½ taza piña picada en almíbar
100 grs de nuez picada
½ taza de crema

MODO DE PREPARAR

Incorporar todos los ingredientes añadir una pizca de sal si es necesario y refrigerar.

Aurora Castro de García

Pescados y Mariscos



Almejas al gratín

INGREDIENTES

12 almejas grandes
1 cebolla finamente picada
2 dientes de ajo picados
100 grs de champiñones picados (no muy chiquitos)
1 taza de vino blanco
½ taza de salsa o puré de tomate
50 grs de queso parmesano
30 grs de pan molido
Mantequilla
Perejil
Sal y pimienta

MODO DE PREPARAR

Abrir las conchas, retirar la carne y reservar la concha inferior. Hervir las almejas en agua junto con el vino, reservar. Aparte acitronar la cebolla y ajo en la mantequilla por unos 10 minutos. Agregar los champiñones y espolvorear el perejil. Colar bien el líquido donde hirvieron las almejas y añadir al recaudo que se está cocinando junto con la salsa de tomate sal y pimienta. Dejar hervir a fuego lento hasta ver que se está espesando. Añadir las almejas previamente picadas y dejar cocer un poco más. Rellenar las conchas, espolvorear el pan molido y el queso parmesano. De ser posible meterlas al horno por unos minutos para gratinar o hasta que dore el pan molido. Servir muy caliente.

Faine Castro de Lara

Camarones a la cantonesa

INGREDIENTES

1 ½ kg de camarón grande limpio y pelado
2 tazas de apio finamente picado
1 manojo de cebollas de cambray
¾ botella de salsa cásup



3 cucharadas de salsa china

Un poco de tequila

1/8 lt aceite

MODO DE PREPARAR

Freír en 1/8 de litro el apio y la cebolla picada o en mitades, agregar los camarones previamente partidos a lo largo y en mitades, dejándolos sazonar. Rociar el guiso con tequila y las salsas, revolver todo. Servir con arroz blanco o cocido al vapor.

Malicha de Santa Ana

Camarones al coco I

INGREDIENTES

10 camarones grandes

2 limones

1 taza de harina

2 huevos

250 ml de leche

Aceite de oliva al gusto

2 bolsas de coco rallado

Knorr suiza al gusto

Una lata de mango en almíbar

2 cucharadas de azúcar

3 chiles de árbol

Vino blanco

Sal y pimienta

MODO DE PREPARAR

Limpiar y sazonar los camarones con limón, sal, pimienta y Knorr suiza. Enseguida extender un plástico y se le pone harina, revolver los camarones en la harina después pasar por la leche con huevo previamente sazonados, pasar por el coco, aplastar bien para que se adhiera el coco y freír en aceite de oliva muy caliente.

SALSA PARA LOS CAMARONES AL COCO

Licuar el mango sin el almíbar, agregar dos cucharaditas de azúcar, dorar los 3 chiles de árbol y agregarlos al mango más un poco de vino blanco y Knorr suiza, poner en la lumbre a que hierva por un minuto.

Amelia Álvarez de Polanco

Camarones al coco II

INGREDIENTES

1 kilo de camarones
Harina
Huevo
1 bolsita de coco rallado
Aceite

MODO DE PREPARAR

Pelar y limpiar los camarones sin quitarle la cola. Poner sal y pimienta, pasar por harina y luego por el huevo batido y al último por el coco. Freirlos.

PARA LA SALSA

1 lata de mango en almíbar
1 taza de agua
½ taza de azúcar
¼ taza de vinagre blanco
½ cucharadita de chile piquín o al gusto

MODO DE PREPARAR

Poner a hervir el agua con el azúcar y el vinagre ya que hierva poner el mango picado y apachurrar un poco. Se le puede poner un espejo de esa salsa y los camarones encima o servir en una salsera y los camarones aparte.

Irene Obregón



Camarones en salsa de naranja

INGREDIENTES

36 camarones gigantes sin cáscara
Aceite de oliva (el necesario)
3 dientes de ajo picados
4 chiles de árbol secos y picados
3 tazas de jugo de naranja
1 cucharada de mantequilla
1 cucharada de fécula de maíz
Perejil picado (el necesario)
Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARAR

Saltear los camarones en aceite de oliva caliente, mover para evitar que se quemen. Una vez cocidos retirarlos del fuego y reservar en un recipiente. Saltear el ajo y el chile en la misma sartén. Verter una taza de jugo de naranja y dejar que se ablanden los chiles. Retirar y licuar perfectamente, colar. Derretir la mantequilla en la misma sartén y verter lo licuado. Hidratar la fécula en el jugo restante y verter al sartén. Mezclar y dejar espesar. Sumergir los camarones y salpimentar. Retirar del fuego y servir espolvoreando perejil. Decorar al gusto.

Ma. Cristina Razura de Osuna

Camarones gratinados

INGREDIENTES

20 camarones medianos
1 lata de crema de champiñones
¼ taza de leche
1 cucharadita de cebolla picada
½ taza de queso tipo manchego o chihuahua.
Mantequilla
Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARAR

Pre calentar el horno a 250°C. Limpiar los camarones. Mezclar los camarones crudos con la crema de champiñones, leche, cebolla y el queso. Verter la mezcla en un refractario previamente engrasado con mantequilla y hornear por 15 minutos. Debe de quedar ligeramente dorado.

Juanita de Rosales

Camarones al morrón

INGREDIENTES

1 kilo de camarones
¼ kg de tocino
1 diente de ajo
250 grs de media crema
1 lata de chile morrón
1 bote chico de cheese whiz
Pimienta
Pizca de sal

MODO DE PREPARAR

Pelar y limpiar los camarones sin quitarle la cola. Aparte freír el tocino en cuadritos tapado y a fuego lento. Sacar el tocino y ahí freír los camarones con poquita grasa y el diente de ajo. En cuanto los camarones empiezan a cambiar de color reservarlos. Aparte licuar la media crema, el chile morrón y el cheese whiz y ponerlo junto con el tocino a la lumbre un ratito más para que no se recosan los camarones.

Irene Obregón

Rollos de pescado al horno

INGREDIENTES

6 filetes de pescado (cortado en tiras como de 10 por 15 cm)
2 zanahorias
1 mazo de cebollines



Un mazo de cilantro
3 limones
¼ taza de mayonesa
Sal de ajo
½ taza de vino blanco
Mantequilla

MODO DE PREPARAR

Untar de mantequilla un refractario. Partir en tiras estilo julianas las zanahorias y los cebollines. Enrollar cada filete con una tira de zanahoria y una de cebollita e ir acomodando en el refractario. Licuar bastante cilantro con la mayonesa y jugo de los limones. Al final, poner el vino blanco y bañar los rollitos. Tapar y se hornea a 350° F por 40 minutos aproximadamente.

Adriana Díaz Rivera

Pescado cubierto de nuez

INGREDIENTES

4 filetes de pescado
Nuez molida
1 barra de mantequilla
Aceite de oliva
Limón
Sal y pimienta

MODO DE PREPARAR

Salpimentar los filetes, pasar por la mantequilla derretida y luego por la nuez, freírlos un poco en la sartén con un poco de aceite de oliva hasta dorar, hornear a que termine de cocer.

SERVIR CALIENTES Y BAÑARLOS CON LA SIGUIENTE SALSA:

5 cucharadas de mayonesa
1 cucharada de mostaza Dijon
¼ taza de alcaparras

1 diente de ajo
2 cucharadas de aceite de oliva
Perejil picado

Mezclar todo en el procesador de alimentos, servir sobre el pescado y adornar con perejil y rodajas de limón.

Malicha de Santa Ana

Ceviche de sashimi estilo Nobu

INGREDIENTES

600 grs de atún fresco y limpio. Puede remplazarse por salmón
2/4 taza de salsa soya japonesa
3/4 taza de jugo de limón
1 a 2 cucharadas de wasabe preparado
1 cucharadita de jengibre fresco rallado
2 cucharadas de cebollín finamente picado
1/2 cebolla roja cortada finamente
Sal

MODO DE PREPARAR

Mezclar bien la salsa soya, el jugo de limón, el wasabe preparado, el cebollín y la cebolla roja. Cortar el atún en lonjas de medio centímetro de grosor estilo sashimi y sazonar con sal. Remojarlo en la mezcla de salsa soya entre cinco y diez minutos para que se cocine un poco pero sin que quede recocado. Servir sobre una cama de julianas de espinacas o en un plato sobre un abanico de rodajas muy finas de pepino cohombro con un poco de jengibre encurtido y rodajas delgadas de cebolla morada. Acompañe con la siguiente mayonesa de limón:

1 taza de mayonesa
1/2 taza de jugo de limón
2 cucharadas de mostaza Dijon
Sal

En un plato hondo mezclar todos los ingredientes y guardarlo en el refrigerador.

Maria Luisa Castaño de Ruffo



Chiles rellenos de atún en escabeche I

INGREDIENTES

8 chiles poblanos tatemados y limpios
6 latas de atún
6 cucharadas de mayonesa
¼ taza de apio finamente picado
1 limón
4 dientes de ajo en mitades o mas
2 cebollas cortadas en rodajas
2 zanahorias rayadas
8 hojas de laurel
Pimienta entera
Knorr suiza
1 taza de aceite mazola o de oliva
1 taza de vinagre blanco
½ taza de agua
Sal al gusto

MODO DE PREPARAR

ENSALADA DE ATÚN

Ecurrir las latas de atún, agregar la mayonesa, un poco de mostaza, el jugo de 1 limón y el apio picado. Revolver todo muy bien. Rellenar los chiles ya tatemados y desvenados con esta ensalada y poner en un refractario.

ESCABECHE

Calentar el aceite y ya caliente poner los ajos, cebolla laurel y pimienta, agregar el vinagre y el agua y ya que hierve se agrega el Knorr suiza al gusto, apagar. Dejar enfriar y poner sobre los chiles rellenos de la ensalada de atún. Deben quedar bien cubiertos, adornar con la zanahoria y refrigerar. Es mejor el escabeche de un día para el otro.

Martha Santa Ana

Chiles rellenos de atún en escabeche II

INGREDIENTES

6 chiles poblanos tatemados y limpios
6 latas de atún
6 dientes de ajo
1 cebolla en rodajas
2 papas medianas cocidas en rebanadas
Huevo cocido
Vinagre de manzana
Aceite de oliva
Repollo chico finamente rebanado remojado en crudo con agua fría y sal
Laurel, orégano, pimienta gorda, clavo y canela al gusto

MODO DE PREPARAR

Un día antes pasar los chiles en un sartén con aceite, poner en un refractario para que se curtan. En ese mismo aceite acitronar los dientes de ajo, cebolla, laurel, pimienta, clavo, canela, sal y pimienta al gusto con una pizca de azúcar y el vinagre. Al día siguiente sacar los chiles y rellenar de atún. En un platón acomodar el repollo escurrido, las papas cocidas en rebanadas, los chiles rellenos y bañarlos con el escabeche. Adornar con el huevo cocido rebanado y rodajas de cebolla.

Rosa María de Castro

Chiles rellenos de atún a la vinagreta III

INGREDIENTES

10 chiles verdes poblanos (tatemados y desvenados)
4 o 5 latas de atún en aceite.
2 papas cocidas y picadas en cuadritos.
½ cebolla chica picada finamente en cuadritos.
4 hojas de laurel.
Un toque de orégano
Aceite vegetal de preferencia wensor
Vinagre de manzana
1 cebolla grande rebanada en medias lunas (desflema)
Mayonesa al gusto
Sal y pimienta al gusto



MODO DE PREPARAR

Tatamar los chiles, limpiarlos, desvenarlos y cuidar que no se rompan, abrir por un lado para posteriormente rellenar. En un bowl mezclar el atún escurrido, con la cebolla picadita y las papas en cuadritos, agregar sal, pimienta y mayonesa. Rellenar los chiles con esta mezcla y acomodar en un refractario de vidrio.

Aparte verter la cebolla en medias lunas en agua caliente por 2 minutos y escurrir, agregarla entonces sobre los chiles, poner la pisca de orégano y rociarlos con aceite y vinagre, por cada medida de aceite es la mitad del vinagre, el laurel, sal y pimienta. Dejarlos tapados con papel aluminio 24 horas en refrigeración. Para servirlos se sacan del refrigerador 1 hora antes y bañarlos con la vinagreta varias veces, también puedes servirlos con un toque de crema agria.

Aurora Novelo de Cervantes

Dorado a la soya

INGREDIENTES

1 kg en trozos de dorado bien limpio
Cebollines
1 pimiento en rajas
1 cucharada de alcaparras
2 limones
1 barra de mantequilla
½ taza de salsa soya

MODO DE PREPARAR

Acomodar los trozos de dorado en un refractario enmantequillado, bañar con la mezcla de salsa soya, limón y un poco de alcaparras. Poner pimiento en rajas, cebollín picado y un trocito de mantequilla sobre cada trozo de pescado. Hornear destapado a 350°F durante 25 minutos.

Adriana Díaz Rivera

Filete de pescado empanizado con parmesano y calabaza

INGREDIENTES

6 filetes de pescado chicos
250 grs de queso parmesano rallado
3 calabacitas medianas ralladas
Sal y pimienta
Jugo Maggi
Jugo de limón
1 huevo
Harina

MODO DE PREPARAR

Sazonar el pescado con sal, pimienta, jugo Maggi y jugo de limón. Aparte poner un plato con harina, otro con huevo y otro con el queso y la calabaza (ambos rallados) y empanizar. Freír en aceite bien y poner a la plancha.

Faine Castro de Lara

Marlín ahumado en escabeche

INGREDIENTES

½ kilo de Marlín ahumado
2 cebollas medianas fileteadas
3 dientes de ajo finamente picados
5 hojas de laurel
4 pimientas negras enteras
3 zanahorias partidas en cubos
1 lata pequeña de chicharos
Rajas de chile en escabeche
½ taza de vinagre de manzana
Sal al gusto
Aceite de oliva



MODO DE PREPARAR

Freír el ajo y la cebolla en el aceite de oliva hasta que se acitrone, agregar el Marlin desmenuzado y las zanahorias, después las hojas de laurel, pimienta, rajas de chile y el vinagre hasta lo último los chicharos. Dejar unos minutos a fuego lento. Servir en tostadas.

Lupita Couto

Medallones de camarones con salsa de aceituna.

INGREDIENTES

20 piezas de camarones
3 cucharadas de aceite de oliva
20 rebanadas de tocino
Sal y pimienta al gusto.

SALSA

2 cucharadas de chalote (o cebolla picada)
2 dientes de ajo picados
1 taza de jerez seco (Tío Pepe) o vino blanco
1 cucharada de aceite de oliva
½ pieza de chile en escabeche desvenado y sin semilla (opcional)
200 grs de aceitunas verdes sin hueso
4 cucharadas de perejil
1 taza de fondo de pescado o camarón
Sal y pimienta

DECORACIÓN

10 aceitunas negras
1 pimiento morrón finamente picado
1 chile jalapeño en escabeche finamente picado
10 hojas de lechuga

MODO DE PREPARAR

Enrollar 4 camarones uno alrededor de otro y formar un medallón, cerrar con la rebanada de tocino sujetándola con un palillo y salpimentar.

SALSA

Poner la cebolla con ajo a fuego lento con el vino hasta que tomen un punto de mermelada, que estén transparentes. Incorporar el fondo de pescado o camarón y hervir 3 minutos más, incorporar aceitunas, chiles verdes y perejil, hervir solo por 1 minuto y retirar del fuego porque la aceituna suelta sal y se puede salar, dejar enfriar un poco. Licuarlo y colarlo.

PRESENTACIÓN

Poner un poco de salsa en el plato, al centro el medallón de camarones, encima un puñito de lechuga en tiritas y un pico de gallo de pimienta con chile, colocar aceitunas negras.

Laura Gómez

Pastel de atún

INGREDIENTES

2 barras de pan Bimbo sin corteza (integral o blanco)
2 latas de atún
1 lata de chile morrón
1 lata de media crema Nestlé
Queso para gratinar
Sal, pimienta y mostaza al gusto

MODO DE PREPARAR

Licuar el atún, media crema y media lata de chile morrón escurrido. Verter a un refractario engrasado con mantequilla cubra el fondo con el pan, después vierta una capa de la salsa sobre el pan y espolvoree el queso rallado y así sucesivamente hasta llenar el refractario y terminar con la capa de pan.



INGREDIENTES PARA LA CUBIERTA

1 barra de queso crema

1 ½ latas de media crema

½ lata de chile morrón

Licuar los ingredientes y cubrir el pastel.

Reyna Cota de Garayzar

Pescado Bellameniere

INGREDIENTES

Filete de Dorado, Turbina o Huachinanago

Cebolla picada

Apio picado

Pimiento morrón

Espárragos partiditos

Champiñones

Mantequilla

Consomé en polvo

Vino blanco

MODO DE PREPARAR

Poner la mantequilla y el filete, a un lado poner cebolla y apio a acitronar, agregar champiñones, espárragos y morrón, bañar con vino blanco sazonar con el consomé.

María Luisa Reynoso

Pescado gratinado

INGREDIENTES

1 kg de pescado perico o cabrilla

½ taza de chile verde asado, pelado y picadito

½ taza de cebolla picadita

2 tazas de tomate sin piel picado

1 lata chica de crema de tomate Campbell

3 cucharadas de aceite de oliva

2 tazas de queso chihuahua o manchego

Sal de ajo
Knorr suiza
3 limones
Sal y pimienta

MODO DE PREPARAR

Acomodar los trozos de pescado, exprimir 3 limones y dejar reposar por ½ hora, escurrir el pescado, añadir el consomé y los demás condimentos. Freír un poco por ambos lados. Dejarlos pendientes. En un sartén ponga la cebolla y el chile, fría y agregar el tomate, la crema de tomate, acomodar los filetes. Taparlos y se deja a que hiervan, apagar y agregar el queso.

Kichu de Paez

Pescado maravilla

INGREDIENTES

1 kg de filete de pescado
3 tomates partido en cuadros grandes
1 cebolla grande partida
2 chiles poblanos en cuadros
½ taza de mayonesa
½ taza de mostaza
150 grs de queso chihuahua rallado
Sal y pimienta

MODO DE PREPARAR

Mezclar todos los ingredientes en una ensaladera menos el pescado y el queso. Acomodar los filetes del pescado en un refractario engrasado, cubrir con la ensalada de verduras y colocar encima el queso rallado. Hornear destapado a fuego alto 350° F por media hora.

Lupita Mendoza



Soufflé de atún de mi abuelita Achón

INGREDIENTES

2 paquetes de galletas saladas grandes
6 latas de atún
2 chiles poblanos tatemados, limpios y picados muy finito
10 aceitunas sin hueso picadas muy finito
4 ajos finamente picados
¼ de cebolla finamente picada
1 lata de pimienta roja picado muy finito
2 cajitas de puré de tomate del fuerte
1 lata de media crema
¼ de queso para gratinar (el acostumbrado)
1 cucharadita de mantequilla
1 huevo batido
1 chorrito de leche

PARA EL RELLENO

Precalentar el horno 10 minutos antes a unos 325°C. Sofreír el ajo y la cebolla en una cacerola, agregar las dos cajas de puré de tomate, el atún escurrido, las aceitunas, chiles poblanos, pimienta morrón, poner a hervir hasta que empiece a saltar y espese, agregar la aceituna y como es salada, agregar el Knorr suiza y la sal de ajo cuidando que no se pase de sal, así como la pimienta y dejar que hierva. Apagar.

EL ARMADO

Batir el huevo con un tenedor y poner un chorrito de leche en un plato extendido. Embarrar con la mantequilla un refractario (rectangular grande). Pasar la galleta por el huevo y la leche e ir acomodando en el refractario (la pasada de la galleta por el huevo es rápida para que no se aguade). Formar una capa de galleta y luego poner encima la mitad del relleno, arriba poner otra capa de galleta y luego otra capa de la mitad del relleno así terminado con capa de galleta en donde se pondrá la media crema esparcida y el queso rallado. Tapar con papel aluminio y hornear por aproximadamente 30 minutos o hasta que la galleta dore sin que se reseque.

Martha Santa Ana

Pescado al queso

INGREDIENTES

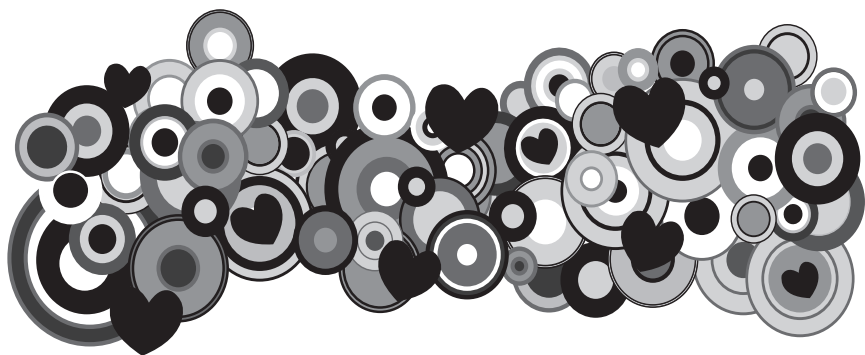
1 kg de pescado
4 dientes de ajo
8 cucharadas de queso parmesano
5 cucharadas de mantequilla
Aceite de oliva
El jugo de 3 limones
½ mazo de Albahaca

MODO DE PREPARAR

Lavar el pescado y secarlo con papel absorbente, colocarlo en un refractario previamente bañado en aceite de oliva. Pelar los dientes de ajo y machacarlos en un mortero con sal y pimienta, incorporar el queso parmesano, la mantequilla y el jugo de los tres limones, mezclar bien. Posteriormente añadir la albahaca y volver a mezclar, untarle esta pasta a los filetes de pescado y tapar con papel aluminio. Calentar el horno a 180°C y meterlo de 8 a 10 minutos, después quitarle el papel aluminio para que se dore y dejarlo un momento y listo para servir.

Cristina Higuera de Munguía

Alves



Pechugas de pato dulce

INGREDIENTES

600 grs de pechuga de pato cortadas en tiras
50 grs de mantequilla
½ taza de cebollita picada
2 chalotes finamente picados
5 cucharadas de vinagre, jerez o vinagre balsámico
6 cucharadas de miel de abeja
Hojas de cilantro para decorar

MODO DE PREPARAR

En un sartén derretir la mantequilla, agregar cebolla y los chalotes, freír de 4 a 5 minutos. Agregar vinagre, miel y cocinar 2 minutos más. Derretir el resto de la mantequilla en otro sartén a que el pato dore de 4 a 5 minutos, salpimentar y salsear. Servir.
Se recomienda acompañar con tortilla de harina (light) ligera.

Faine Castro de Lara

Pechugas de pollo al chipotle

INGREDIENTES

3 pechugas
1 barra de queso crema Philadelphia
1 lata de media crema Nestlé
Chiles chipotles
Cebolla
Mantequilla

MODO DE PREPARAR

Freír la cebolla (a discreción) en mantequilla y ya que esté bien dorada sin quemarse licuar con el queso, media crema y chile chipotle al gusto. Por otro lado prensar las pechugas con un poco de sal (al gusto) luego bañar con la crema licuada y poner al horno de 25 a 35 minutos.

Ma. Antonieta Salido de Mendoza



Pechugas de pollo con mostaza y queso parmesano

INGREDIENTES

4 pechugas
½ cucharadita de sal
1 huevo
2 cucharadas de mostaza
½ taza de queso parmesano
¼ taza de pan para empanizar
2 cucharadas de aceite

MODO DE PREPARAR

Espolvorear las pechugas con sal y pimienta. En un platón batir huevo y mostaza. En otro revolver queso y el empanizador. Meter las pechugas al huevo y luego cubrir con la mezcla de queso y empanizador, dejar reposar por 10 minutos. Freír en aceite por los dos lados.

Viviana Cuevas A.

Pechugas en salsa de chile poblano

INGREDIENTES

6 pechugas de pollo
1 ½ cebolla
¼ taza de crema
1 taza de leche
5 chiles poblanos asados desvenados y sin semillas
¾ barra de mantequilla
150 grs de queso manchego
Ajo
Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARAR

Cocer las pechugas con ajo, cebolla de rabo, apio, 2 hojitas de yerbabuena y sal. Dejar en el caldo para que se hidraten el mayor tiempo posible. Los chiles ya asados se ponen a remojar en leche una hora (para evitar que piquen), se sacan. Partir en tiras, moler en la

licuadora la mitad con un poco de caldo en el que se coció el pollo, añadir el ajo. Aparte acitronar la cebolla con el chile restante en rajas, dejar sazonar un rato, añadir el caldo de los chiles molidos, acomodar las pechugas en un refractario, poner encima la salsa de los chiles verdes, la crema y el queso manchego. Si la salsa quedó muy ligera se le puede añadir muy poquita harina. Es muy importante probar la salsa antes de ponerla encima de las pechugas para que no pique mucho, se le puede agregar más crema para que no quede muy picosa. Meter el pollo tapado al horno.

Ma. Del Carmen Palacios

Pollo al curry

INGREDIENTES

6 piezas de pollo
5 zanahorias
2 cucharaditas de curry
Sal y pimienta

MODO DE PREPARAR

Poner en un refractario previamente engrasado el pollo sazonado con sal, pimienta y el curry, agregar las zanahorias cortadas en rodajas y meter al horno de 35 a 40 minutos a 200 °C, a la mitad del tiempo voltear las piezas de pollo y las zanahorias para permitir que se doren por ambos lados y bañarlas con los jugos que suelta el pollo.
Servir en una cama de arroz blanco con chicharos.

Ma. Eugenia López Arizpe

Pollo chino

INGREDIENTES

8 muslos de pollo sin piel
½ taza de vinagre de manzana
½ taza de miel de abeja
½ taza de salsa soya

MODO DE PREPARAR

Colocar los muslos en un refractario que queden apretaditos, bañar con la mezcla de los otros tres ingredientes y meter al horno hasta que estén doraditos y cocidos.

Servir con arroz blanco y verduras al vapor.

Viviana Cuevas A.

Pollo con champiñones

INGREDIENTES

1 pollo grande y tierno

12 cebollitas de cambray

50 grs de mantequilla

1 cucharada de aceite

1 cucharada de harina

1 vaso de vino blanco seco

1 taza de crema natural

½ kg de champiñones (retirar la parte maltratada del tallo)

2 dientes de ajo

4 ramitas de perejil picadas

Caldo

Triángulos de pan de caja descortezados y tostados

Sal y pimienta recién molida al gusto

MODO DE PREPARAR

En una cazuela o sartén grande y en la mezcla de mantequilla y aceite dorar las cebollitas y apartar. En la misma grasa dorar los trozos de pollo sazonados con sal y pimienta. Espolvorearlos con harina y añadir el vino. Volver a vaciar las cebollitas, agregar un poco de caldo, tapar y dejar cocinar a fuego lento por unos 40 minutos. 5 minutos antes de hervir, incorporar la crema y salsa. Deberán tener una consistencia ligera pero bien tratada. En otra cacerolita o sartén y en un poco de mantequilla, sofreir los champiñones dejándolos que suelten todo el líquido por unos 15 minutos aproximadamente. Sazonar con sal y pimienta y adicionar el perejil picado con el ajo. Añadir al pollo. Verter todo en un platón precalentado colocando alrededor los triángulos de pan tostado.

Juanita de Rosales

Pollo en salsa de higos

INGREDIENTES

1 pollo en piezas
Aceite y Pam
Sal y pimienta al gusto
Higos bien maduros de preferencia
Harina
Brandy, ron o vinagre de manzana (a elegir)
Poro
Caldo de res
½ cucharadita de Jengibre rallado
Mermelada de higo
Azúcar al gusto

MODO DE PREPARAR

Medio freír el pollo en un sartén con Pam y mantequilla. Agregar y acitronar el poro cortado en trozos. Poner 2 cucharaditas de harina ahí mismo y dorar también los higos cortados en cuatro. Agregar el Brandy, ron o vinagre de manzana, el caldo de res, sal, pimienta y una porción de higos molidos o mermelada de higo. Se mezcla bien y se pone a fuego lento. Agregar fructuosa o mermelada de higo si lo considera necesario.

Juanita de Rosales

Pollo a la cubana

INGREDIENTES

1 pollo grande en piezas
3 cucharadas de aceite
1 naranja agria
3 cucharadas de cebolla picada
1 diente de ajo picado
3 jitomates
1 pimiento verde o rojo
2 cucharadas de perejil picado
1 cucharada de alcaparras



25 grs de almendras picadas y tostadas
2 plátanos maduros
Caldo o agua, la necesaria
Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARARSE

Las piezas de pollo limpias se untan con naranja, sal y pimienta y se dejan reposar un rato. Freír en el aceite y cuando empiezan a dorar agregar el pimiento picado, la cebolla y el ajo. Cuando la cebolla esta acitronada o blanca agregar el jitomate y el perejil picados dejando hervir unos momentos. Después poner suficiente agua o caldo para cocer el pollo. Mientras tanto moler las alcaparras y las almendras agregándolas a la mezcla, sazonar. Cuando el pollo esté cocido agregar los plátanos en rebanadas fritas y aceitunas al gusto.

Irene de Ruffo

Pollo a la francesa

INGREDIENTES

1 pollo cortado en partes
4 cucharadas de margarina
½ cebolla chica picada
2 cubos de consomé de res
¾ taza de agua
¼ taza de coñac
1 lata chica de champiñones rebanados
Harina
Sal y pimienta

MODO DE PREPARAR

A las piezas de pollo poner sal y pimienta al gusto, enharinar y freír en la margarina a fuego lento, cuando doren agregar la cebolla picada, los cubos del consomé disueltos en el agua y el coñac. Sazonar y dejar a fuego lento hasta que el pollo este blando. Escurrir los champiñones, agregarlos y apagar. Servir acompañado de ensalada verde con aderezo francés.

Ma. Antonieta Salido de Mendoza

Pollo en salsa de soya

INGREDIENTES

- 1 pollo grande y tierno
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharada de maicena
- ½ taza de salsa soya
- ½ taza de agua
- ½ cucharadita de jengibre en polvo o fresco
- 1 rama de cilantro

MODO DE PREPARAR

Lavar y cortar el pollo en piezas. Dorarlo a fuego fuerte en la mantequilla. Mientras se dora el pollo mezclar la maicena en la salsa de soya y el agua. Agregar a la mezcla media cucharadita de jengibre en polvo o fresco. Vierta la mezcla sobre el pollo dorado y baje el fuego. Agregar una rama de cilantro. Hierva 12 minutos más y sirva el pollo adornado con cilantro picado.

Juanita de Rosales

Pollo Kung Pao

INGREDIENTES

- 8 Pechugas de pollo en cubitos

SALSA PARA MARINAR

- 5 cucharadas de salsa soya
- 4 cucharadas de sherry (licor)
- 4 cucharadas de aceite de ajonjolí
- 4 cucharadas de fécula de maíz

SALSA

- ½ taza de salsa soya
- 4 cucharadas de vino de arroz o sherry seco
- 5 cucharadas de azúcar

20 chiles de árbol secos
10 cebollas de cambray
Aceite para freír
8 dientes de ajo pelados y picados finamente
2 tazas de castaña de agua o jícama lavada y rebanada
2 cucharadas de pimienta molida
2 tazas de cacahuete o nuez de la india
2 cucharadas de aceite de ajonjolí
Chiles de árbol fritos para decorar

MODO DE PREPARAR

Mezclar en un tazón hondo los ingredientes de la marinada. Secar perfectamente el pollo y pasarlo por esta mezcla. Dejar marinar 30 minutos. Mientras el pollo se marina preparar la salsa. En un tazón mezcle la salsa soya, el vino de arroz y el azúcar. Cortar los chiles por mitades y quitar las semillas, cortar en forma diagonal las cebollas en 3 partes. Calentar el wok o sartén hondo y agregar dos cucharadas de aceite. Cuando ya este caliente añadir el pollo en varias tandas y freír sin dejar de mover hasta que esté cocido al 80%. Retirar del wok y reservar. Volver a agregar aceite en el wok y freír las cebollas y los chiles. Dejar dorar un poco hasta que los chiles tomen color oscuro. Agregar los dientes de ajo, las castañas de agua y pimienta. Añadir la salsa que preparó anteriormente y regresar el pollo. Dejar que suelte el hervor sin dejar de mover y cocinar 5 minutos. Retirar del fuego, agregar los cacahuates y el aceite de ajonjolí, decorar con unos chiles de árbol fritos y servir.

NOTA:

Si queda muy líquido, puede agregar otra cucharada de fécula de maíz disuelta en un poco de agua.

Rosana Solana de Pérez Arce

Pollo Polinesia

INGREDIENTES

- 1 pollo en piezas
- 1 lata de duraznos en almíbar
- 1 cucharada de maicena
- 2 cucharadas de soya
- 1 chorrito de vinagre blanco
- 3 jitomates
- 1 cebolla
- 1 latita de pimienta morrón rojo

MODO DE PREPARAR

Freír el pollo a que tome color. Escurrir la grasa y poner a cocer con agua. Aparte en el jugo del almíbar disolver la maicena, agregar la soya y el vinagre. Ya cocido el pollo, glasear todo junto. Poner los duraznos, los jitomates y la cebolla en cuartos, también el pimienta morrón sin el jugo y a fuego lento en la estufa aproximadamente 20 minutos.

Irene Obregón

Pollo con brócoli

INGREDIENTES

- 1 lata de media crema Nestlé
- 6 pechugas de pollo
- ½ kg de brócoli en trozos
- 1 lata de crema de pollo Campbells
- 100 g de queso rallado para derretir
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARAR

Cocer ligeramente la pechuga, picar en cuadros. Pasar el brócoli en trozos por agua hirviendo y colar. En un molde engrasado con mantequilla acomodar el pollo y el brócoli bañar con las cremas, poner un poco de sal y pimienta, agregar el queso y hornear por 30 minutos a unos 325°C.

Norma Wilson

Pollo en salsa de tomate y albahaca

INGREDIENTES

- 4 mitades de pechuga de pollo deshuesada y sin piel
- 3 cucharadas de margarina baja en grasa
- 2 tomates picados
- 1 cebolla chica picada
- ¼ taza de vino blanco seco o consomé de pollo
- ½ taza de crema espesa o batida
- 2 cucharadas de hojas de albahaca fresca cortada en tiras delgadas
- ¼ cucharadita de sal

MODO DE PREPARAR

Sazonar el pollo con sal y pimienta negra al gusto. En un sartén derretir la margarina a fuego medio alto y cocinar el pollo por 8 minutos o hasta que quede cocido, retirar el pollo del sartén. En el mismo sartén derretir otra cucharada de margarina y cocer los tomates, la cebolla y la sal revolviendo de vez en cuando por 3 minutos o hasta que los tomates se suavicen, verter el vino y continuar el cocimiento revolviendo poco a poco por 2 minutos o hasta que el vino se evapore, agregar la crema. Poner a fuego lento y regresar el pollo al sartén. Hervir sin tapar por 4 minutos o hasta que la salsa espese y el pollo esté caliente. Adornarlo con albahaca.

Clavelito Bermúdez

Pollo en salsa de cacahuete

INGREDIENTES

- 6 pechugas de pollo
- 1 tomate
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 chile guajillo
- 1 taza de cacahuates Planters
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- 1 caja de salsa de tomate (knorr)

½ lata de media crema
2 cucharadas de mantequilla

MODO DE PREPARAR

Salpimentar las pechugas y sellarlas con mantequilla en el sartén, apartar en un molde engrasado para hornear. Poner en la licuadora el tomate, cebolla, ajo, el chile previamente remojado en agua hirviendo y desvenado, sal, pimienta, los cacahuates, la salsa de tomate y la media crema, licuar hasta que queden todos los ingredientes incorporados. Bañar las pechugas y hornear a 180°C por ½ hora (dependiendo el horno). Reservar un poco de la salsa para bañarlos al servir y decorar con unos cuantos cacahuates salteados. Acompañar con arroz blanco y ensalada verde.

Ana Luisa Palacios de Arriola

Pollo guatemalteco

INGREDIENTES

1 pollo en piezas
20 aceitunas
3 cucharadas de alcaparras
Cebollitas de cambray de bote
4 cucharadas de cátsup
4 cucharadas de mostaza
1 taza de coca cola
1 taza de jugo de naranja
1 cucharadita de mantequilla
Sal y pimienta
20 ciruelas pasas

MODO DE PREPARAR

Acomodar el pollo en piezas sobre un refractario, untar mantequilla, mostaza, sal y pimienta. Poner encima las aceitunas, alcaparras, cebollitas y ciruelas pasas. Revolver en otro recipiente la coca cola, cátsup y el jugo de naranja. Bañar el pollo con esa mezcla y Refrigerar por unas horas (puede ser de un día para otro). Hornear destapado a 350°F durante una hora a que esté bien cocido el pollo.
Esta receta se puede hacer también con lomo de puerco.

Adriana Díaz Rivera

Pollo agridulce

INGREDIENTES

600 grs de pechugas de pollo
1 pimiento verde
4 rebanadas de piña de lata
4 cebollitas de cambray
1 huevo
40 grs de harina
Aceite para freír
5 cucharadas de salsa cátsup
3 cucharadas de azúcar
1 cucharada de salsa inglesa
3 cucharadas de salsa soya
Consomé de pollo de preferencia Knorr suiza

MODO DE PREPARARSE

Cortar las pechugas en trocitos pequeños, pasarlas por el huevo batido y luego por harina, freír en aceite muy caliente. Aparte mezclar muy bien la salsa cátsup, salsa inglesa, azúcar, un poco de consomé de pollo y salsa soya, hasta formar una mezcla espesa, no demasiado ligera. Freír el pimiento, las cebollitas de cambray, al final las rebanadas de piña y agregar la salsa. Cocinar durante unos minutos a que sazone muy bien, añadir el pollo ya frito escurrido. Cocinar otros minutos a que sazone todo. Enfriar y servir.

Carmelita de Palacios

Tamales de pollo en salsa verde

INGREDIENTES

1 ½ paquetes de hojas de tamal
2 ½ cajas de margarina del elote (Table maid)
2 cucharaditas de Royal
1 ½ kg de pechugas
4 cubos de consomé de pollo
1 kg de Maseca

Verduras: chile, tomate, cebolla, cilantro, tomatillo y chile serrano.
Hojas de lechuga

MODO DE PREPARAR

Cocer las pechugas con chile, tomate, cebolla, cilantro y tres cubitos de consomé de pollo. El kilogramo de Maseca amasarlo con las verduras licuadas (previamente colado) con el caldito y dejar reposar un rato. Cocer ½ kg de tomatillo, cilantro, chile serrano, 1 cubito de consomé de pollo y hojas de lechuga para quitar lo ácido del tomatillo licuado. Desmenuzar el pollo y agregar el tomatillo. Preparar los tamales y ponerlos a cocer por una hora aproximadamente.

Reyna Cota de Garaizar

Pollo en chile ancho

INGREDIENTES

1 pollo cortado en piezas, limpio y sin piel
(esto puede ser opcional)
Suficientes chiles anchos
Hojas de aguacate frescas
Papitas cambray
Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARAR

En una cacerola de teflón se acomoda el pollo salpimentado, los chiles se pasan por el comal caliente ya sin semillas, se remojan en agua caliente un rato, se sacan, licuan con las hojas de aguacate y el agua del remojo del chile, para que quede una salsa un poco floja, se baña el pollo bien cubierto, se le agregan las papitas cambray y se pone a cocer a fuego medio. Se acompaña con arroz blanco con granos de elote.

Georgina de Nava

Filetes de pollo empanizados con salsa de soya

Se ponen a marinar los filetes que desees por un buen rato en salsa de soya. Después se pasan por huevo batido y luego se empanizan, se fríen un poquito por los dos lados. Se colocan en un sartén.

Aparte se hace una mezcla de agua con suficiente salsa soya como para darle el sabor necesario de sal. (no se usa, solo la soya, se puede usar la de la marinada) esta agua con



soya debe ser la cantidad suficiente para cubrir todos los filetes. Se cocinan a fuego lento, tapados hasta que estén bien cocidos, se voltean para que queden dorados por los dos lados. Si se reseca mucho la salsa se le agrega más agua con soya. Debe de quedar una salsa espesita para poner sobre los filetes al servirlos.

Muy buenos con puré de papa.

Georgina de Nava

Pollo al horno

INGREDIENTES

1 pollo

Mantequilla

Aceite de oliva

Ajo machacado

1 cucharadita de hierbas de olor (romero, perejil, tomillo, salvia)

Papas de cambray

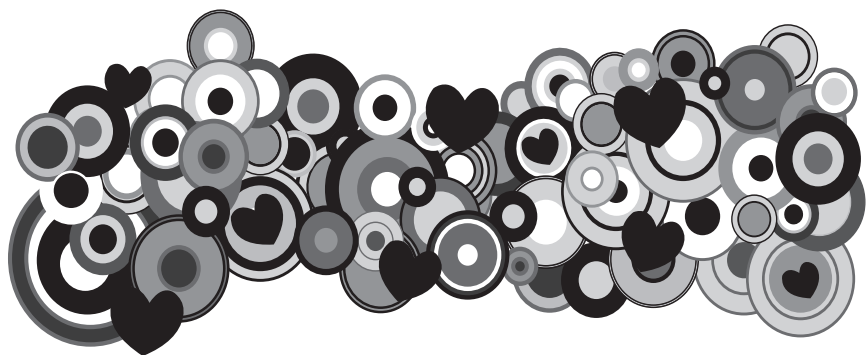
Sal y pimienta

MODO DE PREPARAR

Encender el horno a 250° C. Lavar y secar el pollo. Engrasar generosamente el pollo con mantequilla y un poco de aceite de oliva con ajo machacado, sal y ½ cucharadita de hierbas de olor. Agregar papas de cambray en el refractario, colocar el pollo y hornearlo cubierto con papel aluminio durante 20 minutos. Baje el calor a 175°C y hornear 20 minutos más. Se puede destapar al final 5 minutos para que dore (no más tiempo porque se reseca).

Juanita de Rosales

Caynes



Albondigón de res

INGREDIENTES

600 grs de carne molida de res
1 huevo
1 tallo de apio
1 cebolla morada chica
½ pimiento rojo o amarillo
½ pimiento verde
1 zanahoria
1 calabacita
100 grs de aceitunas sin hueso
1 diente de ajo
2 tomates grandes
5 cucharadas de puré de tomate
Hierbas finas
3 cucharadas de aceite de oliva
Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARAR

Picar finamente el apio, la cebolla, los pimientos, la zanahoria, la calabacita, las aceitunas, el ajo y el tomate. Freír en las 3 cucharadas de aceite los ingredientes anteriores, incorporando uno por uno y al último el tomate. Sazonar con sal y pimienta. Agregar las cinco cucharadas de puré y dejar hervir a fuego lento hasta que se suavicen las verduras. En un recipiente mezclar la carne molida con el huevo y las verduras (reservar ¼ parte de las verduras) sazonar con sal y pimienta, agregar las hierbas finas. En un refractario o charola para hornear (previamente engrasado) formar el albondigón y poner el resto de la mezcla de verduras encima, tapar con papel aluminio y permitir que se dore el albondigón bañado con el jugo que suelte la carne, las verduras de arriba para que no se resequen. Servir bañado.

Ma. Eugenia López de Arizpe

Barbacoa de lagarto

INGREDIENTES

2 kg de lagarto
1 tomate en 4 partes
1 cebolla en 4 partes
1 chile california en 4 partes
1 cabeza de ajo
1 rajita de canela
Laurel
1 chorrito de vinagre
1 lata de puré de tomate
½ taza de agua
Sal y pimienta entera
Orégano
Clavo

MODO DE PREPARAR

Poner los ingredientes en la olla de lento cocimiento, en bajito, por toda la noche. Desmenuzar la carne y colar el jugo para agregar a la carne. Servir con cebolla, repollo y rabanitos picados así como alguna salsa de chile al gusto.

Evangelina Joffroy

Asado madrileño

INGREDIENTES

1 kg de lomo de cabrería o 1 kg de pulpa bola
2 cebollas
1 pimiento verde
2 tazas de tomate molido y colado
2 cucharadas de harina
1 cucharada de manteca de cocina
1 frasco chico de aceitunas verdes
1 taza de vino blanco

Dientes de ajo o ajo picado al gusto
Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARAR

Freír los ajos, cebolla y pimienta en la manteca, espolvorear la carne con harina y dorar en la misma grasa, agregar el tomate, sal y pimienta y dejar hervir un poco, agregar el vino y 1 taza de caldo o agua caliente, meter al horno hasta que este tierna la carne. Al servir agregar las aceitunas, servir con arroz blanco si desea.

Ma. Antonieta Salido de Mendoza

Carne en su jugo estilo Jalisco

INGREDIENTES

1 kg carne de preferencia filete o bola bien picada
300 grs de tocino picado
1 manojo grande de cilantro
2 cucharadas de Knorr suiza
2 dientes de ajo
500 grs de tomatillo previamente cocido y frío
1 kg de frijoles de la olla recién hechos

PARA LA HORA DE SERVIR SUGIERO:

1 cebolla finamente picada
1 manojo de cilantro picado
Limonas
Chiles serrano
Aguacate
Tortillas de maíz

MODO DE PREPARAR

Licuar el tomatillo con todo y su agua junto con el cilantro, Knorr suiza y ajo. Dejar. En una cazuela grande freír bien el tocino y retirarlo. Poner la carne en ese aceite que soltó el tocino y esperar a que se cocine muy bien y que suelte su jugo. Una vez cocida agregar lo que previamente licuaste. Dejar a que suelte el hervor y que tome un color verdoso.

Apagar. Agregar el tocino y servir en un plato sopero un tanto de frijoles por dos de carne con todo y sus jugos. Añadir lo sugerido y disfrutar.

Faine Castro de Lara

Guiso de carne

INGREDIENTES

1 kg de carne para milanesa
2 chiles california tatemados y picados en cuadros
1 chile morrón verde picado en cuadros
¼ kg de tocino
½ cebolla picada
2 tomates picados
1 vasito de agua
2 cajitas de puré de tomate
Frijol de grano
Arroz blanco
Consomé, sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARAR

En una olla freír el tocino en cuadritos, agregar la cebolla y milanesa picada en cuadros, los chiles, el tomate y el puré de tomate con un vasito de agua. Ya que este hirviendo agregar tantito consomé, sal y pimienta al gusto.

Servir primero una cama de arroz en un plato hondo, luego el frijol de grano y por último la carne en su jugo.

Flor de Becerril

Chuletas 1-2-3

INGREDIENTES

6 a 8 chuletas ahumadas
¾ l jugo natural de naranja
1 a 2 chiles chipotles
3 a 4 papas partidas en cuatro

¼ taza puré de tomate
Consomé al gusto
Pimienta

MODO DE PREPARAR

- 1.- Freír las papas con todo y cáscara, apartar.
- 2.- Licuar el jugo de naranja con el consomé y el chipotle, apartar.
- 3.- En el mismo sartén donde se frieron las papas freír las chuletas por ambos lados, verter la salsa. Dejar hervir y añadir las papas o servir las como guarnición.

Faine Castro de Lara

Conchas de lengua de ternera

INGREDIENTES

1 lengua
Harina
Cebolla
Perejil picado
2 yemas de huevo
1 cucharada de vino blanco o jerez
Queso chihuahua
Pan molido
1 cucharada de aceite
Sal y pimienta

MODO DE PREPARAR

De una lengua que se ha preparado el día anterior se hacen las conchas del siguiente modo: Picar cebolla y freír en una cucharada de aceite junto con la harina a que doren juntas. Sazonar con sal, pimienta y perejil picado. Ya que está bien sazonado agregar las yemas y el vino. Por último se agrega esto a la lengua en cuadritos y se pone en las conchas untadas de aceite y espolvorear queso y pan molido y meter al horno ¼ de hora a 325°C para servirse calientes.

Irene de Ruffo

Cochinita Pibil

INGREDIENTES

- 1 pierna de cerdo o un pollo entero
- ½ pastilla de achiote
- ¼ de taza de vinagre de manzana o jugo de naranja agria
- 1 hoja de plátano pasada por la lumbre ligeramente

MODO DE PREPARAR

Licuar la pastilla con el vinagre o el jugo de la naranja agria y esa pasta espesa se unta a la pierna.

Cubra la cochinita con hojas de plátano y hornee a 325° por espacio de 3 horas o (sobre la estufa) hasta que la carne quede blanda.

Es el mismo procedimiento para el pollo solo que el tiempo de cocción es menor hasta que la carne este blanda.

SUGERENCIA

Acompañar con frijoles y cebolla morada desflemada.

Consuelo López de Maldonado

Costillas de cordero con manzana

INGREDIENTES

- 8 costillas
- 3 manzanas
- 3 papas
- 1 cucharada de azúcar morena
- 1 cebolla
- 1 barrita de mantequilla
- ¼ litro de caldo de pollo
- Knorr suiza
- Sal y pimienta

MODO DE PREPARAR

Pelar las papas y cortar en medallones. Ponerlas recubiertas en agua fría. En un sartén dorar las costillas con mantequilla y sacarlas cuando empiecen a tomar color. En otro traste ponerlas con agua a su nivel a que se terminen de cocer. Pelar y picar las manzanas en cuadritos, dorarlas en la grasa de la carne. Aparte freír las papas sin que queden duras. En un refractario poner una capa de manzana otra de chuletas y otra igual, al último poner una capa de papas. Agregar el caldo de pollo y espolvorear con azúcar morena, sal, pimienta y Knorr suiza. Tapar muy bien con aluminio y poner a fuego lento en el horno.

Irene Obregón

Lengua en salsa verde

INGREDIENTES

1 lengua entera
5 hojas de laurel
30 grs de pimienta entera
15 tomatillos
1 cabeza de ajo (para cocer la lengua)
1 cebolla entera (para cocer la lengua)
¼ de cilantro
2 dientes de ajo
¼ cebolla
3 cucharadas de aceite (el que guste)
Sal al gusto

MODO DE PREPARAR

Se pone a cocer la lengua con laurel, pimienta entera, cebolla y la cabeza de ajo, se le agrega la cantidad de sal deseada. Se asan los tomatillos y se ponen en un recipiente y se dejan enfriar un poco (si se licuan calientes el tomatillo amarga). En la licuadora se mezclan cebolla, cilantro, ajo y el resto de los tomatillos asados. Se vacía en una sartén con el aceite caliente y se sofríe a fuego lento. Se le agrega la lengua rebanada.

Nota: a la lengua se le quita la piel que la recubre toda completa.

Juanita de Rosales

Cuete a la vinagreta I

INGREDIENTES

1 cuete cocido en agua con cebolla, laurel y ajo
½ cebolla morada
1 lata de chicharos
Huevo cocido
Vinagreta italiana
Sal y pimienta

MODO DE PREPARAR

Rebanar delgadito el cuete.
Rebanar la cebolla delgadita.
Rebanar el huevo cocido.
Acomodar en un refractario el cuete con la cebolla, el huevo y los chicharos alternados.
Bañar con la vinagreta y dejar reposar unas horas.
Servir frío.

Adriana Díaz Rivera

Cuete a la vinagreta II

INGREDIENTES

1 kilo de cuete
Cebolla
3 dientes de ajo
1 hojita de laurel
1 cucharada de vinagre
Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARAR

Cocer el cuete con la cebolla, ajo, laurel, vinagre, sal y pimienta hasta que quede blandito, sacar del caldo y dejar enfriar. Ya frío, rebanar muy fino y bañar con la siguiente salsa:
¾ de taza de aceite de oliva

½ taza de vinagre (el vinagre se debe agregar con mucho cuidado para que no quede ácido)

1 cucharadita de jugo Maggi

1 cucharada de cebolla finamente picada

1 o 2 huevos cocidos finamente picados

1 cucharada de perejil picadito

Aceitunas rellenas picadas (al gusto)

Pimiento morrón al gusto (para adornar en tiritas o cuadritos finitos)

Mezclar todos los ingredientes y con eso bañar las rebanadas de cuete. Debe equilibrarse muy bien la mezcla de aceite de oliva y vinagre para que quede en su punto.

Lily Palacios de Schoonik

Cuete a la vinagreta III

INGREDIENTES

1 Cuete cocido y rebanado

1 lata grande de chicharos con zanahorias

7 chiles verdes poblanos, tatemados y desvenados

1 cebolla grande cortada en rodajas o medias lunas desflemadas en agua caliente por 2 minutos y pasadas por colador, poner a enfriar

Aceite vegetal y vinagre de manzana

Sal, pimienta, orégano, hojas de laurel, al gusto

MODO DE PREPARAR

Se pone a cocer el cuete con sal, pimienta, media cebolla y hojas de laurel, una vez frío rebanarlo en rodajas delgadas.

Se tatemán los chiles poblanos y se cortan en tiras como para rajas.

En un pirex de cristal se acomoda la carne como primera tanda, luego una tanda de chicharos y zanahoria, otra tanda de chiles en tiras, sal, pimienta, las rodajas de cebolla, el orégano y hojas de laurel, se repite otra vez, en cada tanda poner el aceite y vinagre siempre por un tanto de aceite en la mitad del vinagre, sal y pimienta. Dejar marinar un día y sacar una hora antes de degustar para que la vinagreta afloje y darle una volteada a la carne con cuidado tapar con papel aluminio.

Aurora Novelo de Cervantes

Cuete en salsa de mostaza

INGREDIENTES

- 1 ½ cuete ya cocido
- 1 taza de crema natural
- 5 o 6 cucharaditas de mostaza
- 1 taza de caldo de cuete
- 50 grs de mantequilla
- 2 cucharadas de cebolla rallada
- 5 cucharadas de harina
- ¼ de taza de perejil picado

MODO DE PREPARAR

El cuete ya cocido y rebanado se pone en un refractario. Bañar con una salsa de mostaza hecha así:

Derretir la mantequilla, añadir la cebolla, cocinar por 1 minuto, añadir la harina y batir con el globo. Poner caldo poco a poco sin dejar de batir para que no se formen grumos, añadir la crema, la mostaza y el perejil. Dejar que espese un poquito y ponerle más caldo. Poner sal y pimienta al gusto. Cocinar 15 minutos. Vaciar sobre el cuete la salsa y meter al horno a 200 °C solo a que se caliente, ya no debe hervir. Hay que tener en cuenta que en el horno va a espesar más.

Rosana Solana de Pérez Arce

Filete al perejil

INGREDIENTES

- 1 filete entero bien limpio
- 1 cucharadita de mantequilla al tiempo
- 2 dientes de ajo
- 4 cucharadas de perejil picado
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARARSE

Calentar el horno a 500° F. Untar un refractario de mantequilla. Poner el filete, espolvorearle el ajo, perejil finamente picado, sal y pimienta al gusto. Meter al horno y bajar la temperatura a 350°F, dejar cocer por espacio de 30 minutos.

También queda muy rico si se sella el filete antes de meter al horno.

Adriana Díaz Rivera

Filete a la gorgonzola

INGREDIENTES

1 kg de filete cortado a 200 grs cada uno o 5 piezas de rib eye

½ kg crema agria

½ taza vino blanco seco

3 cucharadas de chalote picado

100 grs queso azul o gorgonzola

Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARAR

En un sartén grande con poco aceite de oliva freír los filetes unos 4 minutos por cada lado, sazonar. Una vez listos, retirarlos del sartén, apartar y mantener calientes. Ahí mismo poner el chalote por unos minutos y añadir el vino hasta que reduzca o evapore. Añadir la crema y el queso azul desmoronado. Darle un hervor e inmediatamente salsear los filetes ya sea en platos individuales o en un refractario. Servir.

Faine Castro de Lara

Filete de res con salsa de mostaza

INGREDIENTES

1 kg filete en porciones de 200 grs cada uno

Aceite de oliva

1 chalote finamente picado

½ taza de vino blanco

250 ml de crema agria

5 cucharaditas de mostaza Dijon

1 cucharada de pimienta negra triturada (utilizar molino pimentero)

MODO DE PREPARAR

Freír los filetes de 3 a 4 minutos por cada lado. Apartar y mantenerlos calientes. En el mismo sartén freír el chalote por un minuto, agregar vino y pimienta, dejar reducir. Agregar la crema, mostaza y sal, dejar hervir hasta que espese. Salsear y servir ya sea en un platón o individualmente. En una salsera poner más salsa y llevarla a la mesa.

Faine Castro de Lara

Filete mignon

INGREDIENTES

6 medallones de filete
1 rebanada de tocino para cada medallón
1 cucharada de harina
1 cucharada de salsa Perrins
1 lata de champiñones rebanados
4 cucharadas de mantequilla
½ taza de vino blanco
½ taza de leche
Sal y pimienta

PARA LA SALSA

MODO DE PREPARAR

En un sartén derretir la mantequilla a fuego lento y agregar harina (poco a poco a que se integre completamente), salsa Perrins (sin dejar de mover con cuchara), los champiñones rebanados con un poquito de su jugo, vino blanco, leche, sal y pimienta. Dejar a fuego lento a que se sazone y bañar con esta salsa los medallones de filete que se envolvieron con tocino y se cocinaron en un sartén bien caliente.

SUGERENCIA

Servir con una pasta a la mantequilla y verduras al vapor.

Adriana Díaz Rivera

Filete en vino

INGREDIENTES

1 filete entero
 ½ taza de salsa soya
 ½ taza de aceite de oliva
 ½ taza de vino tinto
 Ajo

MODO DE PREPARAR

Poner todo a marinar un día antes. Meter a la parrilla del horno (broil) destapado de 15 a 20 minutos. Después hornear a 300°F por otros 20 minutos, sacar del horno y rebanar al gusto.

Elinora Coppola

Gusano mechado al vino blanco

INGREDIENTES

1 gusano entero de 1½ a 2 kg
 Ciruelas pasas sin semillas (suficientes para mechar el gusano)
 Almendras peladas enteras al gusto
 ½ litro de vino blanco
 3 cucharadas de aceite
 3 cucharadas de harina
 Ajo y cebolla al gusto finamente picadas
 Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARAR

Limpiar bien el gusano y hacerle unas perforaciones en el centro para mecharlo con las ciruelas y las almendras, debe quedar con bastantes ciruelas y almendras. Cuando ya esté perfectamente mechado revolver en harina, sal y pimienta. En una olla grande calentar el aceite, cuando ya está bien caliente dorar el gusano por todos lados a que quede la harina color café e inmediatamente agregar el ajo, la cebolla, el vino blanco y un vaso de agua, (se le pueden agregar hierbas de olor al gusto), tapar la olla y cocinar a fuego muy lento hasta que la carne esté blandita, aproximadamente 2 horas. Cuando ya

está perfectamente cocinado sacar en un recipiente, dejar enfriar un poco y rebanar. Para servirse calentar la salsa y bañar por encima la carne. Puede adornarlo con perejil.

Mariel Vildósola V.

Lengua a la vinagreta

INGREDIENTES

1 lengua (cocida con hierbas de olor y sal)
1 cebolla chica
Perejil
3 cucharadas de aceite bueno
2 o 3 ajos enteros con camisa
1 yema de huevo
Mostaza francesa
Vinagre
Sal y pimienta

MODO DE PREPARAR

Picar una cebolla chica muy finita y perejil. Poner a dorar los ajos en la lumbre con aceite. Ya que están bien dorados apartar y poner la cebolla a que quede como trapito. Luego poner el perejil, únicamente a que se marchite y dejar enfriar todo esto. Después poner una yema de huevo y bien fría la mostaza, vinagre, sal y pimienta. Revolver con el aceite, cebolla y perejil. La lengua ya cocida con hierbas de olor se coloca ya rebanada en un platón y encima se baña con lo anterior.

Irene de Ruffo

Lomo de cerdo relleno

PARA EL CERDO

1 ½ kg de puerco abierto
1 cucharada de aceite de oliva
Manzanas y menta para adornar

INGREDIENTES PARA EL RELLENO

- 1 cebolla pequeña
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 limón
- 1 manzana
- 2 oz de chabacanos
- 6 oz de migas de pan blanco
- 1 ½ cucharadas de salvia molida
- 1 oz de almendras
- 1 cucharadita de canela molida
- 1 huevo batido

MODO DE PREPARAR EL RELLENO

Precalentar el horno a 350°

Freír la cebolla hasta que este transparente, quitar el sartén del fuego. Rallar la corteza de limón en el sartén. Reservar el zumo. Cortar en cuatro la manzana, picarla en cuadritos bien pequeños y rociar con el limón, añadirla al sartén. Con unas tijeras cortar los chabacanos, agregarlos con las migas de pan y salvia. Agregar almendras y canela. Unir la mezcla del relleno con el huevo batido hasta que tenga una consistencia firme. Cubrir y reservar. Abrir el lomo de puerco para formar una especie de sabana. Rellenar el puerco bien firme. Poner el lomo en una parrilla untándolo con aceite de oliva, espolvorear sal y meter al horno. Con el relleno que quede, formar bolas del tamaño de una nuez y poner al horno durante los últimos 20 minutos de cocción. Servir con vegetales, bolas de relleno y puré de manzana.

Adriana Díaz Rivera

Lomo de puerco con salsa de almendra, naranja y ciruela

INGREDIENTES

- 2 kg de puerco muy limpio y con agujero en el centro para poder mecharlo
- ½ kg de ciruela pasa
- 2 tazas de jugo de naranja
- 1 rama de apio con hojas
- 2 ramas de perejil

2 cebollas de cambray
1 chalote en rueditas
1 cebollita de cambray para dorar
100 grs de almendra (la mitad con cascara café y la otra mitad limpia y se dora ligeramente).
1 taza de consomé de pollo

MODO DE PREPARAR

Licuar toda la almendra ya frita y sin aceite, con una taza de consomé de pollo. Hervir las ciruelas en poca agua (que se guarda) para deshuesarlas. Con estas ciruelas mechar bien el lomo, no necesariamente le entran todas. Precalentar el horno al máximo. Poner el lomo untado en aceite de guisar en una charola de horno también untada. Poner las ramas de apio, perejil y las cebollas en cruz a un lado. Meterlo al horno a 300° C por 20 minutos, sacarlo y ponerle sal y pimienta sobre el lomo. En la charola rociar un poco de sal y el agua donde se cocieron las ciruelas, volverlo al horno otros 10 minutos. Sacarlo y rociarlo con el jugo de naranja (si está muy ácido se le agrega azúcar mascabado para corregirlo), ponerle también almendra licuada y el resto de las ciruelas. Volverlo al horno y bajar la temperatura a 175° C y dejarlo de 25 a 30 minutos más. En total se necesita una hora en el horno. En caso de que el lomo sea muy grueso se le dejan 10 o 15 minutos más en el horno. Servir las ciruelas y toda la salsa revuelta con el jugo que soltó retirando solo las cebollas y las ramas. Rebanar y volver a formar el lomo. Servir muy caliente acompañado de ensalada de manzana.

Rosana Solana de Pérez Arce

Lomo plano al horno

INGREDIENTES

1 lomo plano
Aceite de oliva
Una cebolla
Salsa inglesa
1 lata de champiñones
Knorr suiza
Vino tinto

MODO DE PREPARAR

Quitar el exceso de grasa a la carne y agregar sal y pimienta, sellar muy bien por todos lados en un poco de aceite de oliva. Sacar la carne del sartén y ahí mismo agregar un poco de aceite, la cebolla picada, salsa inglesa, vino tinto, un poco de Knorr suiza y la lata de champiñones. Colocar la carne en un refractario y agregar esta salsa, tapar con aluminio y hornear a 200° hasta que este a $\frac{3}{4}$ de cocimiento la carne. Se estará bañando la carne con los jugos durante su cocción.

Kichui de Paéz

Lomo de puerco en chabacano

INGREDIENTES

1 kilo de lomo de puerco
1 frasquito de mermelada de chabacano
1 diente de ajo
 $\frac{1}{2}$ cebolla chica
 $\frac{1}{2}$ taza de crema
 $\frac{1}{4}$ de taza de vinagre
1 cucharadita de salsa de soya
1 cucharadita de jengibre en polvo (opcional)
Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARAR

Poner en la licuadora el vinagre, cebolla y ajo. Untar el lomo con esa mezcla y sazonar con sal y pimienta para cocinarse en el horno a 175° C por 45 minutos. En la licuadora mezclar la salsa soya con el chabacano, bañar el lomo y hornear por otros 20 minutos mas, dándole baños seguido para que quede glaseado. Sacar la carne y rebanar. A la salsa que queda se le agrega la crema con una cucharada de harina para que espese y se vacía sobre las rebanadas del lomo.

Dania González de Escobar

Pastel de carne molida al sartén

INGREDIENTES

1 kg de pulpa molida
1 tomate picado
1 cebolla pequeña picada
3 zanahorias rayadas
3 calabacitas rayadas
1 huevo
200 grs de tocino
Orégano, sal y pimienta

MODO DE PREPARAR

Mezclar en un tazón la carne con todos los ingredientes excepto el tocino hasta que este todo incorporado. Acomodar en un sartén de teflón, presionando para que quede nivelado. Cubrir totalmente con las rebanadas de tocino, tapar y poner a cocer durante 30 minutos a fuego lento.

Lupita Mendoza

Salpicón

INGREDIENTES

½ kg de falda de res cocida
3 papas cocidas, limpias en cuadritos
2 jitomates picados
½ lechuga desinfectada
3 aguacates limpios y picados
2 huevos cocidos y picados
1 cebolla finamente picada
1/3 taza de aceite de oliva
¼ taza de vino blanco seco
2 cucharadas de jugo de limón
Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARAR

Deshebrar la carne, colocar la lechuga sobre un platón, acomodar encima la carne, papas, tomates, aguacates, huevos y cebolla. Mezclar el aceite, vino, limón, sal y pimienta, bañar los ingredientes con esta mezcla. Servirlo con tostadas.

Amelia Álvarez de Polanco

Chamorros en olla lenta

INGREDIENTES

1 kg de chamorros
 ½ lata de Valvita y 3 tomates maduros
 1 cucharada de mostaza
 1 cucharada de consomé
 3 hojas de laurel
 3 ajos
 Salsa del pato (opcional)
 Pimienta al gusto

MODO DE PREPARAR

Poner la mostaza a los chamorros por ambos lados y sancochar con poco aceite. Colocar los chamorros en la olla de lento cocimiento, bañarlos con la salsa y poner un chorrito de agua agregando las hojas de laurel, pimienta, consomé y ajos. Tapar y hasta el día siguiente desbaratar con un machucador para taquiza (los huesitos con tuétano se mezclan con la carne). Aparte desflemar cebolla y hacer salsa pico de pájaro con vinagre agua y orégano.

Juanita de Rosales

Chamorros a la flojera

INGREDIENTES

2 kg de chamorros
 1 lata de cerveza light
 1 chile poblano entero
 2 tomates finamente picados

1 cebolla chica finamente picada
Knorr suiza al gusto
Pimienta fresca al gusto
Sal de ajo al gusto

MODO DE PREPARAR

Poner los chorizos ya limpios en la olla de lenta cocción, agregar la cerveza, el chile poblano entero (se le hace una breve abertura) la cebolla y el tomate, condimentar al gusto y prender, dejar toda la noche y ¡Listo! Para unos ricos taquitos que se pueden acompañar con salsa, cilantro y cebolla picada. Si tienes tiempo se desgrasa.

Martha Santa Ana

Costillas horneadas

INGREDIENTES

1 kg costillas de res
Sal al gusto
2 dientes de ajo
4 hojas de laurel
2 cucharadas de consomé de res costilla jugosa

MODO DE PREPARAR

Se cuecen las costillas con sal, ajo y laurel. Dejar enfriar para cortarlas a lo largo y acomodar en una charola de hornear, disolver el consomé de costilla jugosa en una tasa de agua y bañar las costillas con este consomé, meter a hornear a 325° F hasta que estén doradas.

Cristina de Munguía

Pecho al horno

INGREDIENTES

1 kg pecho entero
3 dientes de ajo
Harina la necesaria
2 latas de sopa de cebolla Campbell
Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARAR

Untar el pecho (ya limpio y sin grasa) con ajo, sal, pimienta y una poquita de harina. Sellar muy bien por todos lados. Pasar a una pava y agregar las sopas, tapar y hornear bajito hasta que este blandita la carne. Rebanar delgadito con el cuchillo eléctrico para servir.

Evangelina Joffroy

Pierna de puerco en chile colorado

INGREDIENTES

1 pierna de puerco (1½ a 2 kg aprox.)
300 grs ciruelas pasa deshuesadas
4 chiles pasilla
3 ajos
1 cebolla
Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARAR

Lavar los chiles, poner a enjuagar y cocer con la cebolla, ajo, sal y pimienta, licuarlos. Mechalar la pierna de puerco con las ciruelas pasas deshuesadas y embarrar con la salsa. Hornear con un termómetro para carne hasta que esté bien cocido.

SUGERENCIA

Servir con frijoles refritos.

Adriana Díaz Rivera

Pierna de puerco en Coca cola

INGREDIENTES

1 pierna de puerco o lomo de puerco (1kg aprox.)
1 chile ancho remojado desvenado
100 grs de pasas
250 grs de piñones
250 grs de nuez en pedazos
250 grs de ciruelas pasa
1 Coca cola grande
Vinagre (un chorrito)
Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARAR

Poner a hervir el chile con un chorrito de vinagre para que se ablande, moler en la licuadora. En un refractario colocar la pierna o lomo de puerco salpimentado y bien adobado con el chile ancho. Bañar con Coca cola calculando que no sea demasiado jugo ya que en el cocimiento se va añadiendo poco a poco la Coca cola. Meter al horno a que se cueza, si le falta cocimiento poner agua o más Coca cola.

SUGERENCIA

Servir con puré de camote o de papa.

Lili Palacios de Scholnik

Albóndigas en chipotle

INGREDIENTES PARA PREPARAR LA CARNE

½ kg de carne de puerco molida
1 huevo
Un trozo de cebolla
2 dientes de ajo chicos
2 tomatillos verdes chicos crudos
Sal al gusto

MODO DE PREPARAR

Se licua todo esto y se agrega a la carne amasando muy bien y se forman las albóndigas medianitas.

SALSA

½ l de puré de tomate

Un trozo de cebolla

2 dientes de ajo

Consomé en polvo

Chile chipotle en escabeche al gusto

MODO DE PREPARAR

Se licua el puré de tomate con una poquita de agua, el trozo de cebolla, ajo, consomé en polvo en lugar de sal, le vas agregando el jugo de los chipotles según lo picoso que lo quieras o puedes licuarle pedazos de chile. Pones a hervir esta salsa procurando que quede espesa y vas metiendo las albóndigas cocinándolas tapadas, a fuego lento por bastante rato hasta que queden bien cocidas, se si espesa demasiado la salsa le pones un poco de agua.

Muy buenas con arroz o con frijoles, también en tortas con bolillo.

Guadalupe Ortega de Arteche

Asado de carne

INGREDIENTES

2 kg de pulpa de palomilla de res

2 cebollas partidas a la mitad

8 ajos

Salsa kikkoman

Pimienta gruesa

Agua

4 papas grandes partidas en dos

8 zanahorias

1 lata de gravy de carne

1 lata de champiñones

Sal

MODO DE PREPARAR

En un refractario para hornear colocar la carne y sazonar con sal, pimienta y salsa kikkoman suficiente. Colocar las cebollas en trozos y los ajos, agregar el agua hasta que cubra $\frac{1}{4}$ de la carne, tapar con aluminio y hornear por 1 $\frac{1}{2}$ horas a 350°F, destapar y colocar las papas y las zanahorias, regresar al horno por 1 hora. Rebanar la carne y agregar una lata de gravy de carne y una lata de champiñones, un poco más de salsa kikkoman. Finalmente hornear por 20 minutos más para integrar los sabores.

Aurora Novelo de Cervantes

Chiles en nogada

INGREDIENTES

RELLENO

8 chiles pelados y desvenados
1 diente de ajo
1 taza de cebolla picada
 $\frac{1}{2}$ kg de carne molida de cerdo
Sal al gusto
2 tazas de jitomate pelado, picado y sin semillas
 $\frac{1}{3}$ de almendras picadas y peladas
 $\frac{1}{4}$ de taza de pasas
 $\frac{1}{4}$ de taza de perejil picado
1 clavo de olor molido
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta negra recién molida, o al gusto
 $\frac{1}{4}$ de taza de acitrón (biznaga) picado
 $\frac{1}{4}$ de taza de piñones
1 manzana roja, pelada y picada
2 duraznos pelados y picados
Nuez moscada

NOGADA

2 tazas de leche
Nuez moscada $\frac{1}{2}$ cucharada
1 taza de queso cotija o fresco desmoronado

¼ de taza de nuez de castilla peladas
1 cm. de rajita de canela
1 cucharada de azúcar
1 taza de crema

MODO DE PREPARAR LA SALSA

Licua la leche, crema, queso, nuez moscada, canela y azúcar hasta lograr una salsa espesa. Prueba y agrega mas azúcar o moscabado si se desea.

Rellena cuidadosamente los chiles con el picadillo y báñalos con la nogada, adorna con granos de granada y perejil picado al gusto. Refrigerar la salsa hasta servir.

MODO DE PREPARAR LOS CHILES

Asa, pela y desvena cuidadosamente haciendo un corte de lado 8 a 10 cms aprox.

En un sartén grande a fuego medio, calienta ½ cucharada de aceite, agrega el ajo. ¼ cebolla y salpimentar hasta que se vean transparentes entre 3 y 4 minutos.

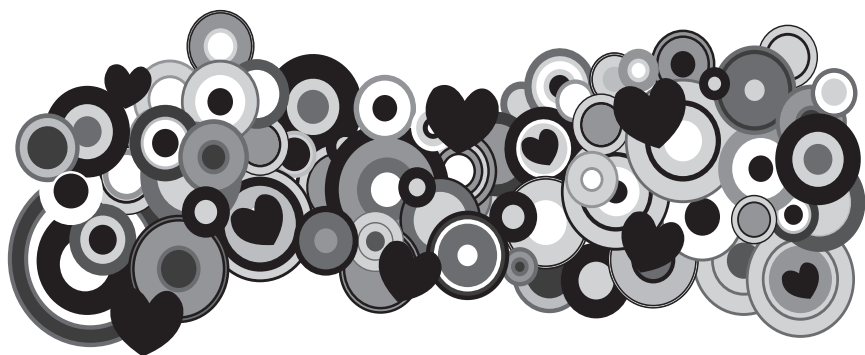
Agrega la carne y un poco de sal y pimienta cocina hasta que la carne pierda su color rojo, aprox. 5 minutos. Agrega las almendras, pasas y perejil, revuelve retira del fuego y reserva.

Aparte en una cacerola a fuego medio calienta 1 cucharada de aceite agrega el resto de la cebolla y sofríe hasta que se vea transparente, entre 3 y 4 minutos, agrega el jitomate y cocina hasta que se haya suavizado, aproximadamente 5 minutos agrega la carne y cocina 5 minutos mas.

Incorpora el clavo, pimienta, acitrón, piñones, manzana y duraznos y retirar del fuego y deja enfriar un poco antes de rellenar los chiles.

Juanita de Rosales

Postres



Chiclosos de nuez

INGREDIENTES

- 1 taza de azúcar morena
- 1 taza de azúcar blanca
- 1 taza de miel Karo blanca
- 1 lata de leche condensada
- 2 barras de mantequilla del venadito
- 1 taza de nuez picada
- 1 cucharada de vainilla

MODO DE PREPARAR

Poner todos los ingredientes en una ollita gruesa de teflón a fuego lento, menos la nuez. Mover hasta lograr una consistencia espesa y poder hacer una bolita, dejar enfriar un poco, no mucho pues se hace muy dura, extender la mezcla en un papel encerado a que se enfríe para lograr que se haga como chicle. Hacer bolitas con un poco de nuez y envolver en papel celofán transparente.

Beatriz Santa Ana

Creme brulee

INGREDIENTES

- 2 tazas de crema para batir
- ¼ de taza de azúcar
- 4 yemas de huevo
- 1 cucharadita de vainilla

MODO DE PREPARAR

Batir muy bien los ingredientes en la estufa a fuego lento con una cuchara de madera, hasta que se pegue la mezcla a la cuchara. Calentar el horno a 300° y sobre un recipiente con agua (baño María) hornear ½ hora y después espolvorear con 2 cucharadas de azúcar a que dore en el horno a fuego muy alto.

Kichu de Paez

Crema de piñón

INGREDIENTES

3 tazas de leche
¾ tazas de azúcar
¾ tazas de piñones
3 yemas
Gotas de color rojo vegetal
Unos piñones de adorno

MODO DE PREPARAR

Poner al fuego 2 ½ tazas de leche y el azúcar. El resto de la leche con los piñones y las yemas revolver y moler en la licuadora. Cuando la leche suelte el hervor retírelo y añáda lo molido, revolver bien y regresar al fuego hasta que hierva. Poner en la dulcera, adórnela y métala al refrigerador.

NOTA

Si se corta, cuando esté tibia póngala un instante en la licuadora. (Se corta por no menearla o por prepararla sobre fuego muy fuerte)

Irene de Ruffo

Crepas rellenas de Nutella

INGREDIENTES

1 taza de leche normal
½ taza de harina
2 cucharadas de azúcar morena o blanca
1 huevo
50 grs de mantequilla derretida
Mantequilla extra para engrasar
Nutella
Nueces picadas
1 pizca de sal

MODO DE PREPARAR

Licuar todos los ingredientes. Calentar un sartén normal a fuego medio bajo y engrasar con mantequilla. Una vez que el sartén este bien caliente, vaciar un poco de mezcla ladeando el sartén para darle la forma redonda. Tiene que quedar muy delgado. Dejar cocer de un lado hasta que tenga un color dorado, voltear y cocer por el otro. Una vez listas las crepas untarles la Nutella al gusto y decorar con las nueces.

Esther Lugo

Galletas de chispas de chocolate

INGREDIENTES

- 2 tazas de mantequilla
- 4 tazas de harina
- 2 cucharadas de bicarbonato
- 2 tazas de azúcar
- 5 tazas de avena licuada (medir la avena y luego licuarla hasta convertirla en polvo)
- 24 oz de chispas de chocolate
- 2 tazas de azúcar moscabada
- 1 barra de chocolate Hershey's de 8 oz. (rallado)
- 4 huevos
- 2 cucharadas de polvo de hornear
- 2 cucharadas de vainilla
- 3 tazas de nueces trituradas (si lo desea)
- 1 cucharada de sal

MODO DE PREPARAR

Batir hasta hacer crema la mantequilla y los dos azúcares. Añadir los huevos y la vainilla. Mezclar con la harina, avena, sal, polvo para hornear y el bicarbonato de soda. Agregar las chispas, la barra de chocolate y las nueces. Hacer pequeñas bolitas de 10 cm cada una. Hornear en una charola a 375° F por 10 minutos.

Faine Castro de Lara

Galletas de nuez

INGREDIENTES

- 3 barras de mantequilla del Venado
- 1 taza de nueces
- $\frac{3}{4}$ azúcar glass
- 3 tazas de harina

MODO DE PREPARAR

Batir con una cuchara la mantequilla e ir agregando el azúcar glass y la nuez previamente picada. Después las 3 tazas de harina poco a poco a formar la masa. Guardarla un rato en el refrigerador envuelta en papel encerado, luego sacar, formar las galletas y meter al horno a 325° por 35 minutos aproximadamente. Por último espolvorearlas con azúcar glass.

Reyna Cota de Grayzar

Gelatina Ambrosia

INGREDIENTES

- 1 paquete chico de gelatina de fresa
- 1 paquete chico de gelatina de frambuesa
- 2 taza de agua hirviendo
- 1 taza de fresas congeladas
- ½ taza de agua fría
- 1 taza de piña en almíbar (lata de 8oz) picadita
- 1/3 taza de coco
- 2/3 taza de leche Carnation

MODO DE PREPARAR

Disolver las 2 gelatinas en el agua hirviendo. Agregar las fresas y machacar con un tenedor. Agregar el agua fría y la piña. Poner a enfriar hasta que tenga la consistencia de huevo. Agregar el coco y la leche Carnation. Revolver bien. Vaciar en el molde y refrigerar hasta que cuaje. Para servir voltear en un platón.

Adriana Díaz Rivera

Gelatina de la tía Laura Elena

INGREDIENTES

- 1 lata de leche evaporada Carnation
- 1 lata de leche condensada
- 2 sobres de grenetina Knox
- ½ taza de agua caliente
- 2 barras de queso crema Philadelphia
- Azúcar al gusto

MODO DE PREPARAR

Licuar los ingredientes de arriba con los quesos Philadelphia, aparte disolver los dos sobres de grenetina Knox en el agua caliente, dejar enfriar y licuar con todo lo anterior, meter a refrigerar en un refractario rectangular grande para que quede bajita, ya cuajada cortar en rectángulos y bañar con fresas naturales o mango en cuadritos.

Beatriz Santa Ana

Gelatina de naranja y piña

INGREDIENTES

- 1 caja de gelatina grande de naranja
- 1 lata de leche del clavel
- 1 lata de media crema
- 1 queso crema Philadelphia
- 1 lata chica de piña en trozos
- 1 taza de nuez
- 1 taza de zanahoria rallada finamente
- 1 taza de jugo de naranja
- 1 sobre de dream whip

MODO DE PREPARAR

Poner a congelar la leche clavel y la media crema, disolver la gelatina en el jugo de naranja caliente, sacar del congelador la leche semi congelada y batir en la batidora a que espese e ir agregando poco a poco la gelatina y seguir batiendo, meter al congelador mientras bates la media crema con el whip cream en polvo a que espese, sacar del congelador la otra parte e incorporar todo. Aparte mezclar la zanahoria, la piña escurrida y la nuez, agregar a lo batido y revolver para que se integre todo. Vaciar en un molde para gelatina y refrigerar hasta que cuaje.

Kichu de Paez

Gelatina de zanahoria y piña

INGREDIENTES

- 2 zanahorias peladas y ralladas
- 1 lata de piña en trozos con almíbar
- 1 sobre de grenetina
- Nuez picada
- 2 latas de leche evaporada
- 1 lata de media crema
- 1 lata de leche condensada

MODO DE PREPARAR

Licuar las leches con la grenetina disuelta con agua previamente (20 segundos en el micro). En un refractario poner primero una roceadita de aceite en aerosol, la piña perfectamente escurrida, las zanahorias y la nuez. Vaciar los ingredientes de la licuadora y a refrigerar.

Beatriz Santa Ana

Gelatina tres leches

INGREDIENTES

- 2 sobres de grenetina sin sabor
- 1 lata de leche evaporada Carnation
- 1 lata de leche condensada
- 1 lata de media crema
- 1 lata de piñas en almíbar

MODO DE PREPARAR

Incorporar en la licuadora la leche evaporada, leche condensada y la media crema hasta lograr una mezcla uniforme y cremosa. Posteriormente agregar a la mezcla grenetina (previamente hidratada en un poco de agua y calentada hasta disolver los grumos) y volver a batir hasta incorporar bien las mezclas. Acomodar la piña en almíbar en el fondo del molde y verter la mezcla de las tres leches. Refrigerar hasta lograr una consistencia sólida.

Cynthia L. de Ruffo

Mezcla básica para crepas

INGREDIENTES

- 1 taza de harina
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- 5 huevos
- 1 pisco de sal
- 1 taza de leche

MODO DE PREPARAR

Licuar todos los ingredientes. Calentar un sartén de teflón del tamaño que se desea la crepa, tomar la mezcla con un cucharón y vaciar al sartén ya ligeramente engrasado con una servilleta de papel. Siempre la misma medida del cucharón debiendo quedar delgadas. Poner a enfriar en una servilleta de tela y listas para rellenar de queso crema, nutella, mermelada o lo que desee ya sean dulces o saladas.

Beatriz Santa Ana

Mousse de chocolate

INGREDIENTES

1 barra de queso crema Philadelphia
1 lata de leche condensada
½ taza de chocolate líquido Hershey's
Chocolate amargo para rallar

MODO DE PREPARAR

Licuar todo y servir en copitas individuales, refrigerar y servir con un poco de chocolate amargo rayado para adornar.

Lupita Mendoza

Pan cakes o crepas

INGREDIENTES

2 tazas de harina
1 cucharadita de Royal
2 huevos
3 tazas de leche aproximadamente
1 cucharadita de aceite de oliva
Mantequilla
Azúcar granulada al gusto
1 pizca de sal

MODO DE PREPARAR

Cernir dos veces dos tazas de harina con la royal y la sal. En la licuadora poner dos huevos, 3 tazas de leche (más o menos), la harina cernida y una cucharadita de aceite de olivo. Con esa mezcla se van haciendo los pan cakes o crepas en una sartén caliente. Una vez hechos poner mantequilla y azúcar al gusto y enrollar. Servir calientes.

Rosa María de Castro

Pan de naranja y trigo integral

INGREDIENTES

- 1 ½ tazas de harina de trigo integral
- 1 ½ tazas de harina común
- ¾ de taza de azúcar
- 1 a 2 cucharadas de cáscara de naranja rallada
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- Canela en polvo
- ¾ de taza de jugo de naranja congelado
- ½ taza de aceite mazola
- 1 huevo
- ½ taza de nuez picada (al gusto)
- ½ cucharadita de sal

MODO DE PREPARAR

Combinar todos los ingredientes en un tazón grande, revolver todo hasta que los ingredientes estén integrados. Verter la mezcla en un molde engrasado. Espolvoréese con azúcar y canela. Hornear a 350° F por una hora o hasta que al insertar un palillo en el centro salga limpio.

Mariel Vildósola V.

Pan de plátano

INGREDIENTES

- 2 ½ tazas de harina
- ½ cucharadita de bicarbonato
- 2 ½ cucharaditas de polvo para hornear
- 2 huevos
- 1 ¼ barra de mantequilla
- 1 ¼ tazas de azúcar
- 1 ½ tazas de plátano portalimón bien maduro machacado
- 1 cucharadita de vainilla
- ¼ de cucharadita de sal

MODO DE PREPARAR

Precalentar el horno a 150° C, mezclar en el tazón de la batidora, los huevos, mantequilla, azúcar y batir hasta que estén cremosos. Agregar la pulpa de plátano y la vainilla y seguir batiendo dos minutos más, retirar de la batidora, agregar los ingredientes secos, envolverlos con la espátula y vaciar la masa a un molde redondo de 9 pulgadas de diámetro y hornear por 30 minutos o hasta que al insertar un palillo en el centro salga seco.

Dania González de Escobar

Pastel de almendras I

INGREDIENTES

- 225 grs de mantequilla
- 225 grs de azúcar
- 1 taza de leche
- 1 cáscara de limón rallada
- 115 grs de almendras molidas
- ½ barra de acitrón en cuadritos (biznaga)
- 450 grs de harina
- 1 ½ cucharadita de Royal
- 3 huevos

MODO DE PREPARAR

Batir y acremar la mantequilla con el azúcar. Agregar los huevos uno a uno, batidos y mezclar muy bien entre cada uno. Luego agregar la leche, la cáscara de limón, almendras, acitrón y finalmente la harina con el Royal. Poner en un molde engrasado. Hornear a 350° F de 40 a 45 minutos o hasta lograr una consistencia sólida y que al introducir un palillo o tenedor salga completamente seco.

Irene de Ruffo

Pastel de almendras II

INGREDIENTES

1 lata de leche condensada
3 cucharadas de harina
2 tazas de almendras peladas
Pan molido
Azúcar en polvo

MODO DE PREPARAR

Licuar todos los ingredientes y vaciarlos en un molde de rosca untado de mantequilla y espolvoreado con pan molido. Hornear a 350°F de 20 a 25 minutos. Ya horneado voltear en un platón y enterrar unas almendras enteras por encima, espolvorear con azúcar en polvo.

María Luisa Castaño de Ruffo

Pastel de Babaria

INGREDIENTES

1 1/3 tazas de aceite Mazola
4 huevos
2 tazas de harina de hot cakes
1 1/2 tazas de azúcar
1 cucharadita de carbonato
1 taza de leche
3 cucharadas soperas de cocoa de Hershey's

MODO DE PREPARAR

Batir en un tazón las claras de huevo a punto de turrón. En otro tazón acremar las yemas con el azúcar y el aceite, después agregar harina y leche. En forma envolvente agregar las claras a punto de turrón. Meter al horno a 325°F una hora aproximadamente. Cuando ya esta frío el pan partir por la mitad y untar la crema.

CREMA

- 1 barra de queso Philadelphia
- 1 lata de media crema
- 1 sobre de dream whip
- ½ tazas de azúcar

Acremar el queso y azúcar. Agregar el sobre de dream whip y la media crema. Untar en medio y arriba, bañar con chocolate líquido.

Reyna Cota de Garayzar

Pastel de chocolate alemán

INGREDIENTES

- 2 barras de mantequilla
- 2 tazas de azúcar
- 4 yemas y 4 claras
- 1 cucharadita de vainilla
- 2 ½ tazas de harina
- 1 cucharadita de bicarbonato
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de Royal
- 1 taza de leche agria (esto se obtiene así: a 1 taza de leche se le agrega el jugo de un limón una noche anterior y se guarda en el refrigerador).
- 3 cucharadas de cocoa Hershey's
- ½ taza de agua hirviendo para disolver la cocoa (se deja enfriar)

MODO DE PREPARAR

Acremar la mantequilla, agregar el azúcar y las yemas una a una, la vainilla y la cocoa disuelta en la taza de agua hirviendo pero ya fría. La harina previamente cernida con

carbonato, Royal y sal por 3 veces. Añadir la mezcla cernida a la mantequilla alternando con la leche agria poco a poco, finalmente las 4 claras batidas a punto de turrón, en forma envolvente. Se sabe si está cocido introduciendo un palillo que debe de salir limpio

BETUN

- 1 lata de leche evaporada Carnation
- 3 yemas de huevo
- 1 taza o menos de azúcar para que no quede tan dulce
- 100 grs de mantequilla (una barrita)
- 1 cucharadita de vainilla
- 1/3 de taza de coco rallado
- 1 taza de nuez picada

Poner al fuego la leche, azúcar, yemas, mantequilla y la vainilla, todo a fuego lento a que espese, retirar del fuego y agregar el coco la nuez. Se le puede poner entre las dos capas del pastel y encima.

Carmelita de Palacios

Pastel de crema chantilly con fresas

INGREDIENTES

- 2 ½ tazas de harina
- 1 taza de azúcar
- 1 taza de mantequilla (dos barritas)
- 3 cucharaditas de Royal (polvo para hornear)
- 5 huevos (solamente las yemas)
- 1 taza de leche entera
- 1 cucharada de vainilla

MODO DE PREPARAR

Acremar mantequilla batiendo muy bien, agregar el azúcar y las 5 yemas. Aparte cernir 3 veces la harina con el Royal, se añade poco a poco la mezcla de mantequilla alternando

con la leche, al final agregar en forma envolvente las claras batidas a punto de turrón. Esta mezcla se bate muy poco porque si no se bajan las claras y el pastel no esponja. Hornear el tiempo que sea necesario dependiendo cada horno. El pastel estará listo cuando le meta un palillo o tenedor y este salga limpio y se observe doradito por encima.

RELLENO

- 2 tazas de leche
- 1 taza de azúcar
- 3 yemas
- 2 o 3 cucharadas de maicena disueltas muy bien en leche
- 1 cucharada de vainilla
- 2 tazas de fresas picadas

MODO DE PREPARAR EL RELLENO

Poner al fuego la leche con el azúcar, la vainilla y la maicena ya que este hirviendo batir las yemas y pasarlas por un colador, retirar del fuego la crema, añadir las yemas y volver al fuego a que espese y dejar enfriar.

El pastel ya frío se parte por la mitad y se rellena con esta crema, más fresas picaditas. Poner encima la otra mitad del pastel y decorar con crema chantilly con mas fresas picaditas. Para que las fresas no queden muy ácidas ponerlas a marinar con un poco de azúcar al gusto. La crema chantilly la venden lista en cajitas, solo se descongela y se bate.

Lili Palacios de Schoobnik

Pastel de elote

INGREDIENTES

- 2 latas de elote entero
- 2 latas de la lechera
- 10 huevos
- 2 cucharadas de vainilla
- 2 barras de mantequilla

MODO DE PREPARAR

Licuar todo en 2 partes (por la cantidad de los ingredientes), vaciar en un refractario previamente untado con mantequilla y enharinado. Meter al horno a 325° de 30 a 45 minutos.

Reyna Cota de Garayzar

Pastel de tres leches

INGREDIENTES

- 6 huevos enteros
- 1 ½ tazas de azúcar
- 1 cucharada de vainilla
- 2 tazas de harina
- 2 cucharadas rasas de royal
- 1 taza de leche entera

MODO DE PREPARAR

Batir 3 claras a punto de turrón, dejar aparte. Batir el azúcar con las 6 yemas, la harina cernida con el royal, en tres partes añadir a la mezcla de yemas con azúcar, alternando con la taza de leche entera, agregar la vainilla y por último las 3 claras a punto de turrón. Las claras que quedaron se dejan para decorar el pastel al final ya cocido haciendo un turrón de la siguiente manera: añadir azúcar o miel de vainilla a las claras batidas a punto turrón y agregar unas gotitas de limón. Aparte las 3 leches poner al fuego pero sin hervir, solo calentarlas un poco. **ES MUY IMPORTANTE BAÑAR EL PASTEL TIBIO, NO FRÍO CON LAS 3 LECHES CALIENTES** ya que si no es así, el pan no absorberá bien y quedará muy seco. Ya bañado el pastel decorar con el turrón.

PARA BAÑAR EL PASTEL

- ¾ de lata de leche condensada Nestlé
- 1 lata de leche evaporada Carnation
- 1 lata de media crema Nestlé

Lili Palacios de Schcolnik

Pastel de moka

INGREDIENTES

275 grs de mantequilla
150 grs de azúcar pulverizada
4 yemas de huevo
1 cucharadita de vainilla
2 docenas de soletas
1 cucharada de café fuerte o al gusto
Jerez seco
½ litro de crema
25 grs de almendras tostadas y molidas

MODO

Batir la mantequilla a que acreme, agregar el azúcar y luego las yemas. Ya incorporado esto agregar el café. Untar un molde liso con mantequilla. Enseguida poner una capa de soletas remojadas en jerez seco bañadas en la crema, poner otra capa de soletas remojadas en jerez ahora en sentido contrario y bañar con la crema así sucesivamente hasta acabar con la crema. Luego meter el molde al refrigerador durante 2 horas. Para sacarlo, meter en agua hirviendo un momento. Espolvorear con almendra picada y tostada.

Irene de Ruffo

Pastel de pera

INGREDIENTES

1 caja de pastel amarillo
3 huevos
½ taza de aceite
1 taza de agua
¼ de taza de licor de naranja
1 lata de peras en almíbar
½ taza nueces
¼ de taza de mantequilla derretida
¼ de taza de azúcar morena

Para acompañar:

¼ litro de crema para batir (whipping cream)

1/3 taza de azúcar

2 cucharadas de licor de naranja

MODO DE PREPARAR

Hacer el pastel como indica la caja sustituyendo ¼ de agua por el triple sec. En un molde desarmable vaciar la mantequilla derretida con azúcar morena. Rebanar las peras delgadas y acomodarlas en el fondo del molde con las nueces. Vaciar encima la masa del pastel y meter al horno a 350° F de 50 a 60 minutos.

Maria Luisa Castaño de Ruffo

Pastel de zanahoria con turrón de queso Philadelphia I

INGREDIENTES

3 tazas de harina de pastel

3 cucharaditas de Royal (polvo para hornear)

1 ½ cucharadita de bicarbonato

2 cucharadita de canela en polvo

1 tasa azúcar

1 taza de aceite mazola

5 huevos

1 taza de nuez picada

2 tazas de zanahoria picada

1 taza de piña picada.

MODO DE PREPARAR

Batir el azúcar con los huevos uno a uno y agregar el aceite. Después se va alternando la mezcla poco a poco con los ingredientes secos. Poner el resto del aceite y batir bien.

A mano revolver la nuez, zanahoria y piña. Meter al horno de 40 a 45 minutos a 350° F.

TURRÓN

- 1 queso crema de 8 oz.
- 1 ½ barra de mantequilla
- 2 cucharadas de vainilla
- 2 tazas de azúcar glass

Batir primero la mantequilla hasta acremarse agregar el queso crema, vainilla y azúcar. Ya frío el pan rellenar, embadurnar y espolvorear con nuez picada.

Reyna Cota de Grayzar

Pastel de zanahoria II

INGREDIENTES

- 2 tazas de harina
- 2 tazas de azúcar
- 2 cucharaditas de canela
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 4 huevos
- 1 ½ tazas de aceite
- 1 cucharadita de vainilla
- 2 tazas de zanahoria rayada
- ¾ de taza de puré de manzana
- 1 taza de nuez picada

MODO DE PREPARAR

Pre calentar el horno a 350° F. Mezcla harina, azúcar, canela, royal, bicarbonato y sal. Batir ligeramente los huevos, añadir el aceite, vainilla, zanahorias, puré de manzana y nueces. A esto agregar la mezcla de harina, revolver solo lo necesario. Vaciar sobre un molde previamente engrasado y enharinado.

BETÚN

- 1 queso crema
- 1 barra de mantequilla
- 1 cucharada de vainilla
- 1 ½ tazas de azúcar glass

Acremar el queso, agregar la mantequilla y la vainilla, poco a poco ir agregando el azúcar glass.

Cuando ya se volteo el pastel y se enfrió forrar con el betún al gusto.

Dania González de Escobar

Pastel imposible con salsa de cajeta

INGREDIENTES PARA LA BASE DE CHOCOLATE

- 300 grs de chocolate de repostería (pueden ser lunetas, Hershey's o semiamargo)
- 100 grs de mantequilla
- ½ taza de azúcar
- 7 huevos ligeramente batidos
- ½ taza de nuez para decorar

PARA EL FLAN

- 1 ½ latas de leche evaporada
- 1 ½ latas de leche condensada
- 2 tazas de leche entera
- 2 huevos
- 190 grs de queso crema

PARA EL CARAMELO

- 400 grs de azúcar

PARA LA SALSA DE CAJETA

¼ taza de leche

1 ½ tazas de cajeta

MODO DE PREPARAR

Para la base del chocolate: fundir el chocolate con la mantequilla a baño María. En el mismo recipiente manteniéndolo a baño María agregar el azúcar, mezclar y después añadir los huevos. Retirar del fuego y reservar.

Para el flan: licuar todos los ingredientes y colar. Reservar.

Para el caramelo: colocar el azúcar en un sartén a fuego lento hasta que se forme un caramelo color dorado sin que se queme. Pasar a un molde redondo de 16 pulgadas de diámetro, dejar que se enfríe y verter la mezcla del flan que se licuó. Tapar con aluminio y cocer en el horno a baño María durante 2 ½ horas aproximadamente a 160° C. Cuando este firme agregar la mezcla del chocolate y dejar que se termine de cocer nuevamente pero destapado cerca de 30 minutos más.

Para la salsa de cajeta: poner en una olla la leche y calentar a fuego lento. Cuando hierva agregarla a la cajeta, mezclar bien sin dejar grumos, colar y reservar. Servir el flan y decorar encima con la salsa de cajeta y nuez picada.

Cynthia L. de Ruffo

Pay de frutas

INGREDIENTES

2 costras de galleta

2 medias cremas

2 sobres de dream whip

1 queso Philadelphia

Fruta de tu elección picada (durazno, fresa, platano, mandarina, piña)

MODO DE PREPARAR

Enfriar las medias cremas. Ya frías batirlas con los sobres de dream whip y el queso Philadelphia a que no queden grumos. Mezclar la fruta picada con la crema y vaciar en moldes. Refrigerar hasta que espese.

Malicha de Santa Ana

Pay de nuez y dátil

INGREDIENTES

- 1 molde para pay con costra de galleta
- 1 lata de leche condensada Nestlé
- ½ taza de nuez
- 1 ½ tazas de dátil enharinado
- 1 huevo
- 1 cucharada de vainilla

MODO DE PREPARAR

Batir el huevo hasta levantarse, agregar la leche condensada Nestlé y la vainilla, luego en forma envolvente mezclar la nuez en pedazos y el dátil enharinado en cuadritos. Hornear a 200°C por 30 minutos aproximadamente (se checa dependiendo el horno).

Flor de Becerril

Pay de queso con jalea de zarzamoras

RELLENO INGREDIENTES

- 250 grs de queso crema
- 250 grs o 1 taza de queso cottage
- 250 grs crema ácida (Lala)
- 180 grs o ¾ tazas de azúcar
- ¼ taza de maicena
- 1 cucharada de vainilla
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 huevos

PARA LA SALSA

- 1 taza de zarzamoras congeladas
- 1 taza de zarzamoras frescas
- ¼ taza de azúcar
- 1 ¼ tazas de agua
- 1 sobre de grenetina Knox hidratada en ¼ taza de agua

MODO DE PREPARAR

Costra

En un tazón combinar la mantequilla con la galleta molida previamente en licuadora hasta formar una mezcla pastosa. Cubrir el molde y reservar.

Relleno

Licuar todos los ingredientes y vaciarlos en el molde con la costra. Hornear poniendo un recipiente con agua en la rejilla de abajo del horno y en la de arriba el pie a 170° C, por 50 minutos aproximadamente.

Salsa

Poner a hidratar la grenetina en ¼ de agua, calentarla para agregársela a la salsa y reservar. En la otra taza de agua restante poner a hervir 1 taza de zarzamoras congeladas agregarle el azúcar, ya disuelta se retira del fuego, luego licuar, colar y agregar grenetina, dejar enfriar un poco y reservar. Cubrir la superficie del pie ya frío con zarzamoras frescas y verter la jalea, tapar y refrigerar para que se cuaje la jalea.

Laura Gómez

Pay de queso y chocolate

INGREDIENTES

- 1 taza de azúcar
- 3 paquetes (8oz c/u) de queso crema Philadelphia
- 5 huevos
- 1 cucharadita de vainilla
- 4 oz de chocolate semi amargo derretido a baño María y ya frío

MODO DE PREPARAR

Agregar el azúcar al queso. Batir e ir agregando uno a uno los huevos. Agregar la vainilla. Medir 2 tazas de la mezcla y revolver el chocolate. En un molde engrasado para pay vaciar el resto de la mezcla de queso. No lleva costra, pero si se quiere se puede usar un molde de pay de los de galleta. Ir agregando la mezcla de chocolate a cucharadas y se le hace como zigzag para que quede marmoleado. Hornear a 350° por 40 a 45 minutos. Enfriar y refrigerar.

Adriana Díaz Rivera

Polvorones de nuez

INGREDIENTES

1 taza de mantequilla
4 cucharadas de azúcar
2 tazas de harina cernida
1 taza de nuez molida
1 cucharada de vainilla
1 taza de azúcar glass

MODO DE PREPARAR

Acremar la mantequilla, añadir el azúcar hasta lograr una mezcla homogénea, agregar la harina cernida y por último agregar la nuez molida. Precalentar el horno a 175°. Hacer unas bolitas chicas y poner en una charola engrasada. Hornear por unos 15 minutos o hasta que adquieran un color miel. Sacar y dejar enfriar, espolvorear con azúcar glass.

Beatriz Santa Ana

Pop corn helado

INGREDIENTES

- 1 litro de nieve de vainilla
- 1 bote de palomitas caramelizadas (del cine)
- 200 grs de nuez en trozos
- Cajeta
- Crema chantilly
- 4 a 6 cerezas

MODO DE PREPARAR

En una bolsa de plástico poner las palomitas y nueces, deshacerlas un poco. Ponerlas en un tazón y apartar. Formar bolas grandes del helado y cubrirlas con la mezcla de nueces a que queden bien cubiertas. Meterlas al congelador por 2 horas. Servir una bola por comensal y bañarla con cajeta, chantilly y su cereza.

Faine Castro de Lara

Rollo de dátíl y nuez I

INGREDIENTES

- 4 tazas de azúcar
- 1 taza de dátíl picado
- 1 taza de nuez picada
- 1 lata de leche evaporada Carnation

MODO DE PREPARAR

Poner la leche con azúcar en la lumbre hasta que se despegue. Agrega el dátíl y la nuez. En un trapo húmedo acomodar formando un rollo envolviendo bien apretado, dejar secar y retirar el trapo. Servir en rodajas.

Rosa María de Castro

Rollo de dátíl y nuez II

INGREDIENTES

- 2 tazas de dátíl grande picado
- 1 taza de nuez picada
- 1 lata de leche evaporada Carnation
- 3 tazas de azúcar
- ½ barrita de mantequilla del venado

MODO DE PREPARAR

Batir primero la leche con el azúcar en un sartén a fuego lento. Cuando ya se despegue del fondo del sartén quitar de la lumbre y agregar los dátiles y la nuez. Revolver bien y agregar ½ barra de mantequilla, volver a batir y vaciar a un trapo húmedo. Hacer rollo y dejar enfriar. Partir en rodajas.

Reyna Cota de Garayzar

Rosca de durazno

INGREDIENTES

- 1 caja de harina de pastel amarillo
- ¾ taza de néctar de durazno
- ¾ taza de aceite Crisco
- 4 huevos
- ½ barrita de mantequilla derretida
- 1 cucharada sopera de extracto de almendra

MODO DE PREPARAR

Revolver todo en la batidora por 5 minutos y hornear a 350°F por 50 minutos.

Evangelina Joffroy

Soufflé de chocolate

INGREDIENTES

- 1 molde de soufflé de 1 litro
- 4 cucharadas de azúcar
- 4 cucharadas de harina
- 1 taza de leche
- 4 yemas de huevo
- 100 grs de chocolate semi amargo o dulce (derretido por 1 minuto)
- 6 claras de huevo
- ¼ de cucharadita de sal

MODO DE PREPARAR

Mezclar en una cacerola que vaya al fuego: azúcar, harina y sal. Agregar la leche poco a poco revolviendo con un batidor de globo (no deben de quedar grumos) a fuego lento, moviendo constantemente a que espese y se acreme. Retirar la crema del fuego y dejar enfriar 10 minutos tapada. Inmediatamente añadir las yemas poco a poco (revolviendo constantemente) y el chocolate derretido. Aparte batir las claras a punto de turrón (mejor a mano). Incorporar a la crema en forma envolvente. Precalentar el horno a 190° C. Meter al horno durante 25 o 30 minutos (si se quiere seco) en un molde enmantequillado y azucarado. Decorar con azúcar glass.

María Luisa Reynoso

Volteado de piña

INGREDIENTES

- 1 paquete de harina para pastel de vainilla (americana)
- ½ taza de margarina o mantequilla
- 1 taza de azúcar morena
- 1 lata de piña en rebanadas
- Nueces al gusto
- Cerezas de frasco

MODO DE PREPARAR

Precalentar el horno a 350°F o 200° C. Calentar la mantequilla en un molde rectangular grande en el horno hasta derretir. Retirar del horno y espolvorear el azúcar morena sobre la mantequilla. Acomodar las rebanadas de piña, nueces y cerezas en el fondo del molde. Preparar la harina de pastel según las instrucciones del paquete y verter en el molde. Hornear por aproximadamente 45 a 55 minutos. Voltear inmediatamente cuando esté listo en un platón plano.

Viviana Cuevas A.

Pay de plátano

INGREDIENTES

1 dream whip
1 media crema Nestlé
1 queso Philadelphia
Cajeta Coronado quemada
3 plátanos

MODO DE PREPARAR

Se acrema el queso Philadelphia, por separado se baten la media crema y el dream whip. Se incorporan las 2 mezclas formando una mezcla homogénea. Se cubre la costra con el plátano y se le agrega una capa de cajeta al gusto. Se cubre con una capa de la mezcla de crema. Se repite el procedimiento una vez más. Decorar con cajeta al gusto. Se refrigera.

Cynthia L. de Ruffo

Tiramisu

INGREDIENTES

6 yemas de huevo
6 cucharadas de azúcar
453.6 grs de queso mascarpone
1 taza y media de café expreso (café cargado)
2 cucharadas de ron
24 soletas
1 taza y media de ralladura de chocolate amargo o Hershey's en polvo

MODO DE PREPARAR

En un tazón grande batir las yemas y el azúcar hasta quedar espeso y pálido. Agregar el queso y batir hasta que quede suave, junto con una cucharada de expreso. En un plato hondo añadir el expreso restante y el ron. Sumergir cada soleta por 5 segundos e ir colocando las soletas en el molde. Distribuya de forma equilibrada mitad de la mezcla de mascarpone sobre la soleta, repetir la secuencia terminando con queso arriba, cubrir con plástico y refrigerar por lo menos 2 horas. Antes de servir espolvorear con chocolate en polvo o con la ralladura de chocolate.

Faine Castro de Lara

Flan de café

INGREDIENTES

8 yemas
 ½ taza de azúcar
 1 cucharada de vainilla
 1 taza de leche
 1 taza de café concentrado o fuerte
 1 taza de crema chantilly
 8 granitos de café cubitos de chocolate

MODO DE PREPARAR

Precalentar el horno a 200 °C.

En un tazón poner las yemas, el azúcar y la vainilla y trabajar con el batidor de globo o alambre hasta que esponje.

Entibiar la leche, agregar el café y verterla sobre las yemas, batiendo con el globo para evitar que se formen grumos. Agregar la crema y batir solo a incorporar. Dejar reposar 5 minutos, colar y verter en trastes individuales o flaneras de cerámica que puedan ir al horno. (Pueden usarse tazas como las de café con leche que sean refractarias.) Tapar las flaneras con sus tapas o con papel aluminio y meter al horno a baño María durante 25 minutos. Dejar enfriar destapadas y después refrigerar tapadas hasta el momento de servirse. Adornar con un granito de café y un poco de crema chantilly.

Rosana Solana de Pérez Arce

Capirotada china

INGREDIENTES

3 bolillos de 3 días de viejo

Manteca

12 ciruelas negras

$\frac{3}{4}$ de kilo de azúcar

1 cucharadita de vainilla

Queso manchego o cotija en cuadrito al gusto

Cacahuates pelados al gusto

MODO DE PREPARAR

Cortar en cuadritos los bolillos de tres días y freirlos en manteca un día antes.

Poner a remojar 12 ciruelas negras en un litro y un cuarto de agua la noche anterior. En la mañana siguiente poner a cocer y ya hinchadas sacarlas sin apagar la lumbre, agregar al agua hirviendo el azúcar, revolver muy bien. Deshuesar y picar muy bien las ciruelas y vaciar a la miel que se esta haciendo en la lumbre, dejar hervir por una hora y cuarto a fuego medio. Ya apagada la lumbre agregar una cucharada de vainilla, dejar enfriar muy bien, ya fría añadir al pan frito, agregar el queso manchego o cotija ya sea en cuadros o desmoronado y cacahuete pelado, revolver y listo para servir.

Rosa María de Castro

Pay de durazno

INGREDIENTES

Masa para pay
1 huevo batido
5 tazas de durazno en rebanadas y sin cáscara
2 tbsp limón
½ taza de harina
¾ de 1 taza de azúcar
½ tsp canela
2 tbsp mantequilla

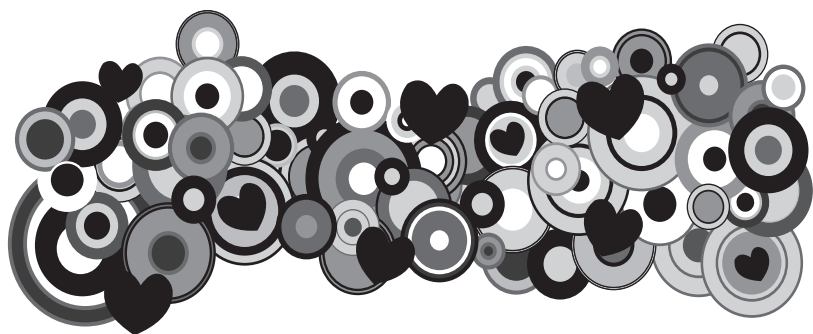
MODO DE PREPARAR

Precalentar horno a 450° F (220 C°)

Sobre molde de pay, extiende la masa. Poner un poco del huevo batido sobre la masa para evitar que se remoje, en un tazón grande agregar duraznos y limón juntos, en un tazón chico agregar harina, azúcar, canela y sal, mezclar, agregar ingredientes secos a los duraznos y mezclar todo junto con cuidado, poner los duraznos en molde y agregar mantequilla encima. Agrega una capa delgada de masa de pay encima del durazno, doblando las orillas debajo de la primera capa. Doblar y aplastar juntos haciendo una ola alrededor del pay con tus dedos, con el sobrante del huevo batido, poner ligeramente una capa arriba del pay terminado. Cortar unas líneas para ventilación para el pay. Hornear 10 minutos, luego bajar temperatura a 350°F (175°C) por 30 o 35 minutos hasta que empieza a hervir el liquido.

Retirar y dejar enfriar un poco.

Tania Núñez de Lizarraga



Amigas de buen SAZÓN

entradas

sopas, arroz y pastas

aire, mar y tierra

un toque dulce

Entradas



Ajo elefante rostizado con romero y blue cheese

INGREDIENTES

6 cabezas de ajo elefante
2 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de mantequilla en trocitos
3 ramitas de romero fresco o seco
½ taza de vino blanco chardonnay
½ taza de caldo
¼ de libra de queso blue cheese en pedacitos
1 baguette calientito
Sal y pimienta molida

MODO DE PREPARAR

Precalentar el horno. Quitar la parte de arriba al ajo para que se vean los gajos, untar en aceite de oliva, sal y pimienta y colocar en un refractario, poner arriba los cuadritos de mantequilla con el romero finamente picado. Agregar el vino y el caldo a los lados de los ajos y por último espolvorear el blue cheese. Hornear por media hora a 350°F y bañar cada 20 minutos con el líquido hasta que estén suaves como la mantequilla y hasta que los líquidos se hayan reducido. Dejar enfriar y acompañar con un baguette recién salido del horno así como un buen vino tinto.

Silvia Ma. T. de Almada

Champiñones grandes rellenos

INGREDIENTES

Champiñones grandes frescos y limpios
Queso kraft amarillo rallado
Queso manchego rallado
Ajo picadito

MODO DE PREPARAR

Quitar el tronco y rellenar con los quesos y el ajo picadito o exprimido. Hornear un rato.

Laura Elena Liceaga de Carrillo



Crepas de chicharrón

INGREDIENTES

30 crepas
300 grs de chicharrón Barcel rallado
3 chiles anchos lavados, desvenados, asados y molidos
1kg de tomates asados, pelados y molidos
3 dientes de ajo
2 cebollas ralladas
1 lata de 825 grs de puré de tomate
½ taza de aceite de oliva

MODO DE PREPARAR

Acitronar ajo y cebolla en aceite de oliva, agregar el tomate licuado con el chile y el puré, hervir por 30 minutos. Sazonar con sal, pimienta y consomé. Cocinar por 10 minutos más. Si queda muy espesa, agregar 1 taza de caldo. Reservar salsa para bañar las crepas y el resto agregar al chicharrón. Rellenar las crepas con esto y acomodar en un refractario enmantecado. Bañar con la salsa que se reservó, rallarles encima queso monterrey jack o chihuahua. Meter al horno a que gratinen.

CREPAS

2 huevos
1 taza de leche
1 cucharadita de sal
½ barra de mantequilla derretida
1 taza de harina

MODO DE PREPARAR

Licuar todos los ingredientes y dejar reposar por 15 minutos en el refrigerador. Después hacer las crepas.

Silvia Ma. T. de Almada

Ensalada César

INGREDIENTES

1 lechuga orejona desinfectada
1 huevo
1 ajo picadito y aplastado con tenedor o exprimido
2 filetitos de anchoas
1 cucharada de salsa inglesa
1 taza de aceite de oliva
3 cucharadas de vinagre balsámico
Una pisca de: mostaza, sal y azúcar
Pimienta

MODO DE PREPARAR

En el fondo de la ensaladera aplastar el ajo, anchoas y todo lo demás bien mezclado, bañar las hojas de lechuga. Para servir poner un baguette rebanado y frito o bien cuadros de pan de los que vienen en bolsa. Espolvorear queso parmesano al gusto.

Laura Elena Liceaga de Carrillo

Papas rellenas caseras

INGREDIENTES

5 papas de tamaño regular
1 kg de arrachera (también puede ser: sirloin, lomo redondo o palomilla)
Un manojo de cebollín picado
1 lata grande de champiñones rebanados
1 lata grande de granos de elote
Queso al gusto en cuadritos (asadero, mozzarella o cheddar)
Crema agria para servir
Trocitos de tocino dorado

MODO DE PREPARAR

Lavar muy bien las papas con cepillo o fibra y poner en un refractario tapadas en el microondas de 4 a 5 minutos por papa.



Salpimentar la carne o marinar y asar a la parrilla. Picar en cuadritos y poner en un recipiente. Agregar el cebollín bien picadito con parte del rabo, escurrir las latas de champiñones y elotes agregar, por último el queso en cuadritos. Mezclar todo bien.

Para servir cortar la papa a la mitad poner un cuadrito de mantequilla a cada una o un chorrito de aceite de oliva, salpimentar, poner la carne encima y meter al microondas de una por una tapadas por 1.10 minutos para que gratine el queso, poner una cucharada de crema agria y trocitos de tocino.

Acompañar de guacamole (1 aguacate, diente chico de ajo, ½ chile jalapeño natural, el jugo de ½ limón, cilantro y sal licuados con agua) y salsa molcajeteadada.

Perla Ceja

Pastel azteca

INGREDIENTES

- 6 tamales de elote
- 1 paquete de rajas de chile poblano "La Huerta"
- 1 cebolla grande rebanada
- 2 latas de crema de champiñones Campbells
- 1 ½ tazas de queso chihuahua rallado
- 1 lata de hongos en rebanadas (opcional)

MODO DE PREPARAR

Partir los tamales en dos a lo largo, acomodar una capa en un refractario (6 mitades). Aparte acitronar la cebolla en el aceite, agregar las rajas de chiles poblanos, revolver y acomodarlos sobre la capa de tamales. Vaciar encima 1 lata de crema de champiñones y espolvorear el queso rallado. Formar otra capa igual terminando con el queso y hornear unos 15 minutos a 350° F para gratinar.

Ana Isabel Coronado Pazos

Soufflé de espárragos

INGREDIENTES

4 huevos enteros
¼ de litro de crema espesa (Bonafina o Lyncott)
1 lata de espárragos partidos en cuadritos
Sal y pimienta

MODO DE PREPARAR

En la licuadora poner los 4 huevos enteros, la crema y bastante sal y pimienta. Batir a que mezclen bien. En un refractario redondo y hondo sin engrasar poner los espárragos (sin líquido). Meter al horno mediano a 350°F por 40 minutos hasta que sube y se dora un poco.

En lugar de espárragos pueden ponerse:

camarones cocidos o de lata o jamón en cuadritos o brócoli cocido en cuadritos.

Se puede mezclar la crema con un pedazo de queso roquefort machacado con un tenedor.

Elena R. de Loubet

Tarta de queso cabra

INGREDIENTES

1 queso de cabra de 550 grs con ajo y hierbas
1 taza de crema ácida
3 huevos
¼ taza de albahaca
Sal y pimienta
¾ taza de cebolla blanca en tiritas fritas, casi caramelizadas
1 cubierta para pay comercial.

MODO DE PREPARAR

Moler todos los ingredientes en el pica lica o en el procesador de alimentos (pueden hacerse en la licuadora pero solo pulsando para que no quede muy procesado). A la costra para pay distribuirle las cebollas fritas y sobre ella vaciar la mezcla del queso de



cabra. Hornea a 175° por un espacio de 20 a 30 minutos hasta que se forme una costra. Servir en cuñas adornadas con pimientos morrones aliñados.

Si prefieres hacer la cubierta, he aquí mi receta:

PARA LA CUBIERTA A LA REYNA

2 tazas de harina

1 cucharadita de sal

8 cucharadas de mantequilla fría en cuadritos

1/3 de taza de agua helada

MODO DE PREPARAR

Mezclar en un tazón la harina y la sal. Añadir mantequilla y trabajarla con tenedores para que la masa no se caliente en tus manos hasta que parezca como avena cruda. Vaciar el agua poco a poco sobre la mezcla y amasar hasta formar una bola. Meterla en un plástico y refrigerarla por una hora. Extenderla y formar la costra en un molde para pay. (Te salen dos costras y puedes refrigerar la otra)

PARA ADORNAR LA TARTA

PIMIENTOS MORRONES ALIÑADOS

INGREDIENTES

1 pimiento morrón de cada color: naranja, amarillo, verde y rojo (4 pimientos en total)

7 a 8 cucharadas de aceite de oliva (virgen o extra virgen)

4 cucharadas de aceto balsámico

1 diente de ajo triturado

Sal y pimienta

MODO DE PREPARAR

Los pimientos se asan, se pelan y se cortan en tiras finas como de 1/2 cm sin incluir las partes blancas internas del pimiento. Hacer un aliño con el aceite de oliva, ajo, aceto balsámico, sal y pimienta (debe quedar un poco dulce por el aceto balsámico pero no mucho). Servir sobre la rebanada de la torta de queso de cabra, procurando ponerle 4 colores de los chiles para una mejor presentación.

SUGERENCIA

Estos pimientos también se pueden servir sobre rebanaditas de pan birote horneadas, para que queden crujientitas y con un copetito de queso parmesano molido como si fueran bruschettas. Muy fáciles y riquísimas.

Ma. Cristina Razura De Osuna

Ensalada de espinaca y camarones con aderezo de tocino

INGREDIENTES

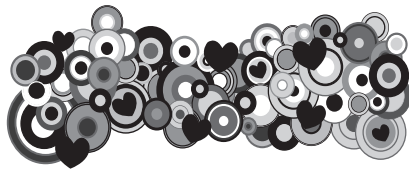
6 tiras de tocino
1/2 cebolla rebanada
1 taza de hongos rebanados
170 grs de camarones pelados
2 cucharadas de nueces de castilla
3 cucharadas de vinagre de vino rojo
1 cucharada de mostaza dijon
2 mazos de espinacas
2 huevos cocidos rebanados
Aceite de oliva (opcional)
Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARAR

Calentar un sartén a fuego medio cocinar el tocino hasta quedar crujiente. Agregar la cebolla y hongos al sartén y cocinar de 2 a 3 minutos. Salpimentar los camarones y ponerlos en el sartén junto con las nueces (2-4min). Agregar el vinagre y la mostaza condimentar de nuevo y agregar un poco de aceite de oliva. Dividir la espinaca y los huevos en cuatro partes y cubrirlos con los camarones y el aderezo del sartén y el tocino.

Ingrý Vizcaino Collins

Sopas, Arroz y Pastas



Sopa de ostión

INGREDIENTES

1 cucharada de mantequilla
1 cucharada de harina
½ taza de cebolla finamente picada
Leche
1 lata de ostiones al natural
Perejil picado al gusto
Sal y pimienta

MODO DE PREPARAR

Poner al fuego en un sartén la mantequilla a que derrita y la harina con la cebolla. Mover a que se dore un poco, luego agregar la leche poco a poco hasta que se desbarate bien la harina completando la cantidad que se quiera. Cuando empiece a hervir agregar el agua de la lata de ostiones al natural, sal y pimienta y dejar hervir por 10 minutos. Colar. Ya se tendrán en la sopera 2 yemas de huevo desbaratadas en tantita leche, perejil picado y los ostiones partidos por la mitad.

NOTA

Las sopas que llevan harina espesan más mientras hierven. Hay que calcular lo espesa que se desea.

Yaya abuelita de Elenita R. de Loubet

Arroz Campbell's

INGREDIENTES

1 ½ tazas de arroz crudo
2 latas de consomé de res Campbell's
1 lata de agua (como medida la lata)
1 cucharada de consomé de pollo diluido
2 cebollas finamente picadas
¼ barra de mantequilla
1 lata mediana de champiñones rebanados sin el agua
Queso parmesano al gusto



MODO DE PREPARAR

En un refractario grande poner el arroz crudo previamente remojado en agua caliente, enjuagado y escurrido. Agregar las dos latas de consomé de res y la medida de la lata de agua más el consomé diluido. Aparte, freír las dos cebollas picadas en la mantequilla y vaciar esto también en el refractario. Enseguida agregar la lata de champiñones sin el agua y meter al horno a 350° tapado con aluminio por 1 hora aproximadamente a que se seque el arroz.

Al salir espolvorear el parmesano.

Tía Pivita de Elenita R. de Loubet

Arroz con arándanos

INGREDIENTES

1 taza de arroz impegable
½ cebolla picada
½ taza de arándanos secos
½ taza de piñones
2 cucharadas de aceite
¼ taza de vinagre de arroz
Yerbabuena picadita al gusto
Sal

MODO DE PREPARAR

Poner a cocer el arroz con ¼ taza de vinagre y 1 ¾ de taza de agua, las 2 cucharaditas de aceite y sal. Ya cocido dejar enfriar. Dorar los piñones y sacar. En el mismo sartén acitronar la cebolla, agregar los arándanos a que se hidraten tantito, agregar el arroz, los piñones, la yerbabuena y checar de sal.

NOTA

Si no tiene arándanos puede usar cualquier otro fruto seco.

Perla Ceja

Fetuccini o espagueti con camarones

INGREDIENTES

450 grs de pasta (1 paquete previamente cocido)
3 ajos picados
1 cebolla picada
¼ de taza de aceite de oliva
1 taza de champiñones en rajas
½ taza de aceitunas negras en lajas
½ taza de jugo de almejas de botella
1 cucharada de albahaca picada
1 cucharada de perejil fresco y picado
1 cucharada de orégano
¾ de libra de camarones limpios y crudos
¾ taza de crema batida (whipping cream)
¾ taza de queso Philadelphia en pedacitos
Sal y pimienta blanca

MODO DE PREPARAR

Freír ajos y cebolla, agregar champiñones aceitunas, ½ taza de vino blanco, el jugo de almeja, perejil, albahaca y orégano en ese orden. Revolver y dejar hervir suavemente a que se reduzcan los líquidos a 1/3 parte, agregar los camarones por 2 minutos, la crema y queso a que se disuelvan. Sazonar.

Servir sobre la pasta ya cocida.

Silvia Ma.T. de Almada

Pasta de camarones y almejitas

INGREDIENTES

1 paquete de pasta fusili o penne cocida con un cubito de caldo de camarón
1 lata de ostiones ahumados
1 barra grande de queso Philadelphia
1 lata de leche evaporada Carnation
(Estos tres ingredientes se licuan y apartan)
½ kg de camarones medianos



2 cucharadas de mantequilla
2 ajos bien picaditos
1 lata de almejas en miniatura (baby clams)

MODO DE PREPARAR

Freír en mantequilla los ajos y camarones por unos 2 minutos. Agregar las almejitas. Incorporar todos los ingredientes. Puede servirse fría.

Laura Elena Liceaga de Carrillo

Quiche

INGREDIENTES

250 grs de queso swiss
250 grs de queso gruyere
300 grs de queso monterrey
Pasta para hojaldre
12 rebanadas de tocino frito y picado
1 litro de crema
8 huevos
Pisca de nuez moscabada
Sal y pimienta

MODO DE PREPARAR

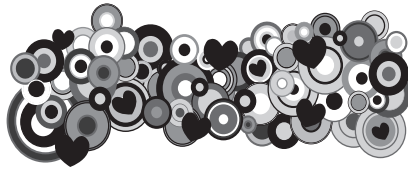
Extender la pasta hojaldre a que quede un poco más grande que el refractario en el que se va a hornear y se hace una especie de holán en la orilla del refractario para obtener una orilla un poco gruesa. Picar con un tenedor y hornear solo 15 minutos a 350 ° F. Freír el tocino cortado a que quede doradito, ya frío, se pone sobre la pasta. Rallar los quesos en el procesador de alimentos y mezclarlos. Poner el queso sobre el tocino. Batir en la licuadora la crema y los huevos, agregar sal y pimienta y una pizca de nuez moscabada. Agregar la mezcla al queso cubriéndolo por completo. Hornear de 30 a 45 minutos a 350 ° F, aproximadamente. Para que no se dore de más la pasta de hojaldre cubrir la pura orilla con papel aluminio durante los últimos 25 minutos.

SUGERENCIA

Servir con ensalada acompañado de vino tinto.

Lety de Díaz Rivera

Aire, Mar
y Tierra



Pollo en salsa de almendras y pasitas

INGREDIENTES

1 pollo cortado en piezas grandes
8 tomates verdes
1 ajo
1 rebanada de cebolla
1 pizca de orégano
3 cucharadas de azúcar morena
1 ½ tazas de agua
3 cajitas de pasitas
1 taza de almendras sin piel
Sal y pimienta

MODO DE PREPARAR

Dorar el pollo en poco aceite de oliva, agregar los demás ingredientes ya licuados, salvo las almendras y las pasitas que se agregarán cuando el pollo esté casi cocido. Servir con arroz blanco y ensalada.

Laura Elena Liceaga de Carrillo

Pollo de la abuela

INGREDIENTES

1 pollo en piezas grandes
De 4 a 5 tomates cocidos sin piel
¼ de cebolla
1 diente de ajo
2 cucharaditas de canela en polvo
1 tapadera de la barra de pan Bimbo
2 cucharadas de orégano
2 papas cortadas en cuadritos
Aceitunas deshuesadas
Rajas de chile jalapeño
1 latita de salsa de tomate (opcional)
Sal y pimienta



MODO DE PREPARAR

Salpimentar el pollo y sellar en tantito aceite. Licuar el tomate con el ajo, cebolla, orégano, canela y la tapadera del pan Bimbo y agregar al pollo. Tapar y dejar cocer a fuego lento a media cocción, agregar las papas y por último las aceitunas y las rajas. En caso de consumirse mucho el jugo agregar la latita de salsa de tomate. Si lo quieres hacer tipo estofado en lugar de papas, aceitunas y chiles, poner calabacita, zanahoria y chayotes en cuarterones (trozos).

Acompañar con arroz blanco o tortillas de maíz.

Perla Ceja

Pastel de pollo Ita

INGREDIENTES

- 1 kg de harina
- ½ kg de manteca Inca
- 1 cucharada de sal
- 1 lata de leche evaporada
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 huevo para barnizar

MODO DE PREPARAR LA PASTA

En una superficie plana poner harina, desbaratar la manteca en la harina, añadir sal y azúcar y poco a poco se incorpora la leche hasta formar una pasta suave. Extender con el rodillo para cubrir con esto un molde para pay. Rellenar con el guisado de pollo y cubrir con otra superficie de pasta, barnizar con huevo y meter al horno. Hasta lograr un tono dorado en la pasta.

RELLENO

- 1 pechuga grande de pollo cocida y desmenuzada
- ½ cebolla finamente picada
- 2 papas medianas finamente picadas
- 1 ½ tazas de puré de tomate natural
- 1 lata grande de zanahorias y chícharos
- Aceitunas picadas al gusto
- Rajas de jalapeños picadas al gusto

MODO DE PREPARAR:

Poner en una cacerola un chorrito de aceite, añadir la cebolla, cocinar un poquito y se añade el puré a que hierva. Agregar el pollo, la verdura cocida, las aceitunas y las rajas. Rectificar la sazón y si está muy caldoso dejar un rato en la lumbre a que se consuma el caldo y quede más seco el guiso. Este mismo guisado se puede hacer con cuete de res el cual se cose en la olla exprés y se desmenuza picándose un poco.

Este relleno ya frio se le pone al pastel.

Julia Aramburo de Mendoza

Pavo en chipotle

INGREDIENTES

- 1 pavo de 8 a 9 kg
- 2 barras de mantequilla
- 1 lata chica de chiles chipotles
- 8 dientes de ajo molidos
- 1 cebolla rallada
- 1 botella de vino blanco
- Sal, pimienta y consomé al gusto

MODO DE PREPARAR

Poner a la lumbre un sartén con una barra de mantequilla, ajo, cebolla, sal, pimienta y consomé, cuando se derrita sacar del fuego y dejar enfriar. Lavar el pavo muy bien por dentro y por fuera, secarlo bien, licuar la mantequilla restante y el chipotle y untarlo entre la carne y el cuero del pavo, picarlo con un tenedor para que penetre bien. acomodar en la pavera y poner vino blanco a un lado para no quitarle el adobo. Meter al refrigerador a que pase la noche y hornear al día siguiente.

RELLENO PARA PAVO EN CHIPOTLE

- 1 kg de carne de puerco molida sin grasa
- 1 cebolla rallada
- 2 rebanadas de pan Bimbo remojadas en leche
- ½ taza de pasas
- 1/3 taza de almendras limpias o ligeramente doradas
- 1/3 taza de vino blanco
- 1 barra de mantequilla



1 lata de puré de tomate
¼ kg de jamón o tocino picadito
½ kg de ciruelas pasas
2 manzanas picadas

MODO DE PREPARAR

Mezclar el vino con la carne desde un día antes. Al día siguiente poner un traste en la lumbre con la mantequilla, cuando este derretida agregar la carne y sal, revolver bien, tapar. Bajar la lumbre. Cuando cambie el color agregar el puré de tomate y pimienta. Bajar el fuego y dejar hervir unos minutos tapado. Poner el pan remojado revolviendo para que no se haga bola. Ir agregando los demás ingredientes dejando hervir suavemente hasta que se cueza la carne.

Silvia Ma. T. de Almada

Pollo con champiñones

INGREDIENTES

1 pollo en piezas
Mantequilla
Aceite
4 dientes de ajo
2 cucharadas de vinagre
2 vasos de agua
1 vaso de vino blanco o jerez seco
Champiñones al gusto
Jamón picado al gusto
Sal y pimienta

MODO DE PREPARAR

Freír las partes del pollo ya limpias en aceite y mantequilla volteándolas a que doren parejo. Moler en la licuadora los 4 dientes de ajo con el vinagre y agregar al pollo dejar unos minutos a que se evapore. Agregar 2 vasos de agua, el vino blanco, sal y pimienta. Cuando el pollo se ablande agregar los champiñones y el jamón picado.

VARIANTE

Puede agregarse una lata de crema de champiñones

Doña Laura Cornejo

Brochetas de atún fresco con tocino

INGREDIENTES

300 grs de atún fresco o pez espada en tiritas sin espinas
10 tallitos de romero fresco (quitarle unas hojitas del extremo duro y dejar de adorno unas en el extremo más tierno y reservar las hojitas para la marinada)
El jugo de ½ limón
1 diente de ajo finamente picado
5 tiras de tocino canadiense (porque tiene más carnita y menos grasa)
Sal y pimienta

MODO DE PREPARAR

Picar finamente las hojitas del romero y mezclar con el aceite de oliva, limón, ajito, sal y pimienta. Sumergir en esta marinada las tiritas del pescado, cubrir con un plástico y refrigerar 1 o 2 horas. Cortar el tocino longitudinalmente para obtener 10 rebanadas, con cada una envolver las tiritas de pescado formando espirales y para sujetarlas usamos los tallitos de romero a manera de brochetita o pincho. Se asan en una charola al horno, sobre la estufa o en el asador del jardín pero siempre en una charola lo que ayudará a que no se quemen girándolas para que se cuezan parejo. Se sirven dispersas en un platón con un aderezo de alioli en un tazoncito.

ADEREZO AIOLI

Este aderezo español (heredado de los árabes) nos sirve para acompañar una variedad de botanitas y ensaladas y es facilísimo de hacer.

INGREDIENTES

3 dientes de ajo grandes
¼ de cucharadita de sal
El jugo de ½ limón
¼ de litro aceite de oliva
1 o 2 yemas de huevo

MODO DE PREPARAR

De preferencia en el mortero (aunque también en licuadora o batidora, aunque yo prefiero el mortero porque me queda mejor) triturar los ajos con la sal y añadir las yemas



una a una para que se mezcle todo bien. Sin dejar de mover añadir el aceite poco a poco, primero casi gota a gota y después de chorrito para que el aceite no corte las yemas. Después añadir el jugo de limón. Dejar enfriar y servirlo con las brochetitas sobre, papas, pimientos, etc.

NOTA: si aumentas a 4 yemas puedes hacer una deliciosa mayonesa de ajo.

Ma. Cristina Razura de Osuna

Camarones al chipotle

INGREDIENTES

1 kg de camarones medianos
½ cebolla blanca
4 tomates rojos
¾ de salsa cátsup
Orégano
Ajo
1 latita de chipotle
Mantequilla
Sal

MODO DE PREPARAR

Pelar los camarones y partir en mariposa, poner a marinar con sal, orégano y pimienta. Cocer los tomates en poco agua y pelar, licuar los tomates, salsa cátsup, chipotle, ajo y poquito orégano. Freir los camarones en mantequilla a punto de cocción y agregar la mezcla de la licuadora. Finalmente salpimentar al gusto y dejar hervir de 3 a 5 minutos.

SUGERENCIA

Acompañar con arroz blanco (morisqueta) cocido con poca mantequilla y sal.

Lupita Castro Salazar

Brochetas de camarón y callo de hacha

INGREDIENTES

150 grs de tocino
½ kg de camarones
½ kg de callos de hacha o media luna
Aceite de oliva
Mantequilla
Palos para brocheta

MODO DE PREPARAR

Enrollar el tocino en el callo de hacha y en el palo ensartar un camarón, el callo y otro camarón. Posteriormente se fríen en aceite de oliva y mantequilla, cuando ya están doraditas se acomodan en un plato y se bañan con la siguiente salsa:

SALSA PARA LAS BROCHETAS DE CAMARÓN Y CALLO

INGREDIENTES

3 cucharadas de aceite de oliva
½ cebolla
1 hoja de laurel
½ cucharada de canela
¾ l de vino tinto
2 cucharas de azúcar

MODO DE PREPARAR

Poner a sofreír la cebolla en el aceite de oliva y cuando esté blanda incorporar el vino tinto, azúcar y laurel. Dejar reducir y espesar.

Ma. Cristina Razura de Osuna



Camarones al curry con mango

RECETA 1er lugar BAJA CHEF

INGREDIENTES

12 camarones medianos, pelados, limpios, desvenados y salpimentados
2 calabacitas (zucchini) color verde oscuro, rebanadas a lo largo y por la mitad
12 almendras peladas y tostadas sobre el sartén
20 espárragos frescos cortados por la mitad (son para adorno)
1 cebollín (utilizar las ramas verdes para amarrar los espárragos)
1 pimiento morrón rojo, tatemado pelado y cortado en 24 tiritas de ½ cm de ancho por 10 cm de largo
1 mango maduro grande pelado, cortado casi desbaratado para hacer la salsa
1 mango maduro mediano firme, para hacer 24 julianas para el adorno
3 cucharadas de polvo de curry
1 diente de ajo finamente picado
Chilito de árbol sin semillas
1 cucharadita de colorante vegetal rojo (opcional)
Aceite de oliva
2 cucharadas de mantequilla
Sal y pimienta

SALSA DE MANGO

MODO DE PREPARAR

A la mantequilla añadir 2 cucharadas de aceite de oliva para freír el chilito de árbol a que tome color, añadir el ajo, sofreír un poco e incorporar la pulpa del mango, salpimentar y rectificar el sabor. (debe quedar dulcecita, picosita y deliciosa). Colocar para el adorno del plato, si se desea, un poquito de colorante rojo. Ahora con las tiritas de calabacita, envolver los camarones, sujetarlos con palillos y revolverlos en el curry. Ponerlos en un platón con aceite de oliva. En una sartén calentar poquito aceite de oliva, saltear los espárragos al dente, salpimentarlos, sacarlos, dejar enfriar y en grupitos de 5 atarlos con un tallito del cebollín. Con el resto de las calabacitas cortar 24 julianas de ½ cm de ancho por 10 cm de largo y saltearlas junto con las de morrón. Hacer las julianas del mango firme y reservar. En la misma sartén, freír los camarones por ambos lados (sin recocerlos) una vez fuera del fuego, encajarles una almendra en el centro yemplatar.

PARA EMPLATAR

Al plato (preferentemente cuadrado), dividirlo en 3 partes (dos cuadritos y un rectángulo), con rayitas paralelas de salsa de mango amarilla y con las julianas hacer un doble enrejado horizontal alternando mango, morrón y calabacita en un extremo del plato. Al otro extremo poner el atado de espárragos y en el rectángulo que quedó, disponer 3 camarones. Ahora, con la salsa que teñimos de rojo, formar puntitos dentro de las líneas paralelas de salsa amarilla y adornar cada camarón con una línea amarilla y otra roja. Suena complicado pero es fácil y luce mucho, aunque cada quien puede adornarlo como desee y el sabor es exquisito. Disfrútenlo!

Ma. Cristina Razura de Osuna

Coctelito playero

INGREDIENTES

1 lata de almejas en miniatura o abulón o lapas de abulón o calamar picadito
Jugo de 3 limones
3 cucharadas de mayonesa Best Food
¼ de cebolla finamente picada
½ aguacate picado
1 tomate picado (opcional)
Cilantro al gusto
Jugo de chile jalapeño
Sal y pimienta

MODO DE PREPARAR

Colar la lata y el jugo que trae, licuar con el jugo de limón, la mayonesa, el jugo de jalapeño, el cilantro, la sal y pimienta, verter sobre las almejititas con la cebolla, el aguacate y el tomate. Dejar enfriar en el refrigerador. Servir en vasitos con cuchara y gotas de huichol acompañado de galletas saladas.

Perla Ceja



Marlín en escabeche

INGREDIENTES

1 kg de marlín
4 cebollas blancas
6 zanahorias
1 cabeza de ajo
1 ½ tazas de aceite
½ taza de vinagre blanco
1 cucharadita de pimienta negra
6 hojas de laurel
1 cucharadita de orégano
Jugo de chile jalapeño
Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARAR

Cocer el marlín con sal, 2 hojas de laurel, cebolla y ajo. Desmoronar. Rebanar la cebolla en medias lunas, pelar las zanahorias y partir en rodajas, pelar los ajos y picar finamente. Poner en un recipiente el aceite de oliva al fuego acitronar el ajo y la cebolla, agregar la zanahoria y el vinagre a que cubra levemente y un chorrito mas, agregar los demás condimentos, dejar hervir por 10 minutos a que se cueza la zanahoria y evapore, posteriormente agregar el marlín, salpimentar y agregar el jugo del chile jalapeño. Dejar por unos 10 minutos mas a fuego lento y tapado a que agarre el sazón el pescado.

SUGERENCIA

Acompañar con galletas saladas o tostaditas, limón y huichol.

Lupita Castro Salazar

Pescado tres quesos

INGREDIENTES

1 lata de leche evaporada
1 paquete 8 oz de queso crema
¼ cucharadita de pimienta blanca
150 g de queso manchego rallado
4 cucharadas de mantequilla
½ kilo de filetes de pescado (o pechugas de pollo)
Queso parmesano
Limón
Harina
Ajo al gusto
Sal y pimienta

MODO DE PREPARAR

Sazonar el pollo o el pescado con sal, limón y pimienta, enharinarlo y freírlo. Aparte calentar la leche evaporada con el queso crema y el queso manchego. Poner a hervir esta salsa una vez frito el pescado (o pollo) bañarlo con ella, dejar sazónar muy bien. Si queda muy espesa añadir un poco de leche. Finalmente agregue el queso parmesano encima.

SUGERENCIA

Al pescado se pueden añadir aceitunas negras o verdes finamente picadas. Al pollo champiñones al gusto.

Laura Elena Liceaga

Pescado península con salsa de mango

RECETA 1er. Lugar BAJA CHEF

INGREDIENTES

4 filetes de pescado estacuda en porciones gruesas
1 mango grande maduro (que este blandito de preferencia), picadito no licuado
1 mango grande semi maduro (que este firme, durito) pelado y rebanado en tajadas de ½ cm de espesor a lo largo
1 chilito serrano picadito bien finito (puede ser habanero, si te gusta picosito)
1 cebolla o chalote picadita
1 cucharadita de hierbas finas secas (laurel, salvia, romero, albahaca, tomillo)
1 betabel mediano crudo, pelado y rallado fino.
1 tortilla de harina pre cocida para formar 4 penínsulas de BCS (chicas, del tamaño del dedo meñique, tratar de que queden bonitas y bien hechas)
½ taza de ajonjolí natural
½ taza de ajonjolí negro (mezclar ambas)
2 cucharadas de mantequilla
1 cucharada de azúcar
Aceite de oliva
4 ramitas de romero (para adorno)
Sal y pimienta

SALSA DE MANGO

MODO DE PREPARAR

En 3 cucharadas de aceite de oliva freír el serranito o habanero con el chalote picaditos y añadirle el mango maduro para hacer una salsa, salpimentar, colar y reservar.

Ponerle al pescado las hierbas finas por los dos lados y colocar en un platón con aceite de oliva para que se perfume. Tomar las rebanadas del mango semi maduro, salpimentarlas, ponerles un poquito de azúcar (no mucha) y freírlas en 2 cucharaditas de mantequilla, solo un momentito para que el azúcar las impregne. Sacarlas y revolverlas en el ajonjolí previamente mezclado. En una sartén pequeña honda, poner aceite de oliva para freír el betabel (que previamente se habrá exprimido con una toalla para sacarle el máximo jugo que tenga) y se pone en puñitos porque se fríe rápido, se esponja y se saca pronto para que quede durito porque es para adorno. Se deja aparte, escurriendo en una servilleta. En ese mismo aceite que quedó, freír las 4 penínsulas que

previamente hicimos con la tortilla pre cocida y escurrir. (deben quedar duritas y sin doblar).

En una sartén gruesa, comal o plancha, a fuego alto sellar el pescado por un lado, voltearlo y bajar el fuego, (el pescado no se debe cocinar mucho, es mejor vigilarlo para retirarlo antes de que se seque).

PARA EMPLATAR

Verter en el plato primero 2 cucharaditas de salsa de mango, después la rebanada de mango con ajonjolí, encima de la rebanada de mango colocar el pescado y encajarle la ramita de romero la cual detendrá la península.

Ma. Cristina Razura de Osuna

Chamorros pibil

INGREDIENTES

- 4 chamorros con el muñón corto y partidos a lo largo (½ por persona)
- 2 pastillas de achiote yucateco comercial
- 3 vasos grandes de jugo de naranja
- El jugo de 3 limones grandes
- ¼ de taza de vinagre blanco
- 3 ajos grandes o 6 chicos
- 1 cucharadita de sal de mar o al gusto
- 8 cuadros grandes de hojas de vástago de 30 X 30 centímetros, lavadas y secadas para envolver el chamorro
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva

MODO DE PREPARAR

En el vaso de la licuadora poner las pastillas de achiote cortadas en trocitos con 2 vasos de jugo de naranja agregar el jugo de limones, el vinagre, ajos, sal y una cucharadita de azúcar, licuar todo esto y reservar. Con el jugo reservado bajar los restos de la licuadora. Enjuagar los chamorros, secar y acomodar en un recipiente rectangular, los primeros cuatro encontrados, bañar con la mitad de la salsa licuada a que se cubran, acomodar los otros cuatro encima y terminar de bañar con el resto del licuado. Tapar con papel aluminio, dejar macerar toda una noche en el refrigerador. Sobre una tabla de cortar



adecuada o una superficie plana y amplia acomodar una de las hojas de vástago, sobre esta acomodar un chamorro ya macerado, bañar con un poco de la salsa de achiote y envolver cuidadosamente como tamal, así hasta terminar con todos. En una olla presto con rejilla puesta para cocimiento a vapor, agregar un vaso de agua, acomodar 4 o más chorros horizontales o verticales como mejor se acomoden, tapar, poner a fuego fuerte y a partir del vapor dejar cocer aproximadamente 20 minutos, según el sistema de cada olla. En una cacerola chica, honda de tamaño apropiado poner a tibia a fuego bajito las 3 cucharadas de aceite de oli a extra virgen, en este acitronar los 2 ajitos, retirar del aceite y freír todo el aderezo de achiote que quedo en la charola de maceración, mover suave y constantemente hasta que hierva y quede como gravy, reservar para llevar a la mesa a que cada comensal bañe su carne al gusto.

ENSALADA DE COL MORADA

Rayar finamente una col chica, agregar una cebolla morada cortada en lunetas delgadas en un recipiente bastante amplio. Cubrir con suficiente agua y el desinfectante que corresponda más un vaso de hielos para que lo frio lo vuelva crujiente dejándose aproximadamente una hora. Después escurrir perfectamente y aderezar con la siguiente:

Vinagreta

$\frac{3}{4}$ taza de aceite de oliva virgen

$\frac{1}{4}$ taza de vinagre amarillo de manzana

$\frac{1}{2}$ taza de extracto de jamaica (agua donde se hierva la jamaica para agua fresca)

$\frac{1}{3}$ taza de miel de colmena natural oscura de excelente calidad

El jugo de 2 limones

En un mortero o molcajete se trituran 3 clavos de olor, de 3 a 6 pimientas negras, rajitas de canela al gusto, 2 hojas de laurel, 1 cucharadita de orégano seco y una cucharadita de sal de mar. Mezclar los líquidos en la licuadora agregándole las especias secas. Con este aderezo bañar la ensalada de col y la cebolla morada mezclando suavemente a que se impregne perfectamente. Llevar a la mesa en una fuente a que cada quien agregue a su platillo al gusto. En una salsera ofrecer chiles habaneros pelados, desvenados y sin semilla cortados en rajitas bañados con el jugo de limón, sal y aceite de oliva al gusto.

A la derecha de cada platillo, en la mesa, colocar un platito hondo con frijoles negros cocidos de olla de barro, estos se sazonaron cuando ya están cocidos con unas ramas de epazote al gusto mas 1 taza de trocitos de tocino bien doraditos con todo y la grasa donde

se frío. Acompañar con tortillas de maíz hechas a mano (de preferencia) al momento de degustarse.

Anterior al plato fuerte se puede ofrecer una sopa de lima y al final un postre yucateco como papaya cubierta.

Beatriz de Lara

Filete mignon al chipotle

INGREDIENTES

12 filetes de 150 g cada uno (marinados en sal, pimienta y ½ taza de aceite de olivo).

1 o 2 sartenes gruesos calentados por 1 hora sin grasa

Freír 12 tortillas de las delgadas y reservarlas.

PARA LA SALSA

35 tomatillos verdes

2 cebollas partidas en cuatro

6 dientes de ajo

10 chiles chipotles secos, lavados y desvenados

1 chile pasilla

½ taza de cilantro picado

½ taza de aceite de oliva

2 latas de consomé de res

12 rebanadas de queso

1 cucharada de bouvril

MODO DE PREPARAR

En un sartén freír los chiles, agregar la cebolla y los ajos hasta acitrionar. Agregar los tomatillos y dejar cocer por 10 minutos. Moler en la licuadora y guisar en el aceite de oliva. Dejar hervir hasta que salga su grasa en la orilla. Agregar 2 latas de consomé de res y sazonar con una cucharada de bouvril y una de consomé. Poner los filetes en el sartén y dejar de 3 a 4 minutos por cada lado. Sacar y montar en una tortilla cada uno. Bañar con la salsa caliente y poner una rebanada de queso a cada uno y espolvorear el cilantro picadito. Meter unos minutos al horno a 350°F únicamente a que gratine el queso.

Silvia Ma. F. de Almada



Lomo de puerco I

INGREDIENTES

3 kg lomo
3 ajos machacados
Sal y pimienta al gusto

PARA LA SALSA:

1 botella de aderezo francés para ensaladas
1 botella chica de salsa soya o al gusto

PARA EL RELLENO:

Tocino picado y frito
Almendras picadas
Pimiento morrón
Ciruela pasa picada
Cebolla en rodajas
1 taza de agua

MODO DE PREPARAR

Frotar el lomo con ajo machacado, aceite de oliva, poquita sal y pimienta. Sellarlo en un sartén grueso a que quede doradito, sacarlo. Ponerlo en un refractario y dejar reposar en la salsa preparada con el aderezo francés y la botella de salsa soya. Marinarlo unas horas. Hacer un hueco en medio del lomo y rellenar con tocino, almendras, pimiento morrón y ciruela pasa. Ya relleno meter al horno con bastante cebolla en rodajas y 1 taza de agua tapar y hornear a 350° F por una hora hasta que el lomo este blando. Rebanar frio para que no se desmorone y calentar para servir.

Silvia Ma. F. de Almada

Lomo de puerco II

INGREDIENTES

- 1 kg de lomo de puerco
- 1 lata mediana de jugo de piña
- 1 lata pequeña de chile chipotle adobado

MODO DE PREPARAR

Dorar el lomo de puerco un poco por todos lados. Poner en un refractario y bañar con la siguiente mezcla: en la licuadora poner el jugo de piña y la lata de chiles chipotles (no queda muy picante). Meter al horno por más o menos 1 ½ horas a que quede cocido se prueba picándose con un tenedor para ver si ya está bien cocido

NOTA

En vez de jugo de piña puede usarse 2 vasos de jugo de naranja.
Servir con papitas cocidas y peladas.

Elena R. de Loubet

Pollo borracho

INGREDIENTES

- 1 pollo en piezas
- Lo que se tome con la puntita de los dedos de: clavo, polvo de ajo, comino y orégano
- 1 hoja de laurel
- 1 diente de ajo picado
- ½ cebolla grande
- 3 tomates
- 2 ramas de apio
- 1 pimienta fresca
- 1 papa
- 2 zanahorias
- 1 lata de champiñones
- 1 lata de chicharos
- ¼ taza de vinagre
- 1 cerveza



MODO DE PREPARAR

Untar el pollo con las especias y freír agregando todo poco a poco, se deja a fuego lento por quince minutos. Servir con arroz blanco.

Laura Elena Liceaga de Carrillo

Gallinita cornish con manzana

INGREDIENTES

6 gallinitas
2 tazas de vino blanco
4 manzanas en cuadros
¼ taza de almendras tostadas
1/8 de cucharadita de jengibre en polvo
1 ½ barras de mantequilla
¼ taza de pasas blancas
2 cucharaditas de azúcar morena
Sal y pimienta

MODO DE PREPARAR

Lavar y secar muy bien las gallinitas por fuera y por dentro. Salpimentar y untar de mantequilla. En un sartén derretir ½ barra de mantequilla y en ella freír las manzanas revolviendo ocasionalmente por 5 minutos, agregar el jengibre, azúcar morena, pasas, almendras tostadas en tiritas. Con esta mezcla rellenar las gallinitas. Acomodar de nuevo las piernitas como estaban y las alitas se doblan hacia atrás. Acomodar en una charola para hornear a 350° F por 20 minutos. Bañar con vino blanco y hornear 20 minutos más. Bañar de vez en cuando con el vino hasta que estén doraditas. Acompañar con arroz silvestre.

Silvia Ma. F. de Almada

Pastel azteca

INGREDIENTES

2 pollos cocidos y desmenuados
½ kg queso jack monterrey o cualquier otro para derretir
10 chiles verdes poblanos asados y limpios
1 ½ lata de mediacrema o crema agria
Leche la necesaria
1 cebolla chica picadita
18 a 20 tortillas
Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARAR

Se licuan chiles, crema y leche hasta llenar la licuadora.

Por otro lado se acitrona la cebolla en mantequilla, sazonando con sal y pimienta al gusto, ahí mismo se vacía el licuado del chile, una vez sazonado se le agrega el pollo picadito.

Se forra el refractario con tortillas ya pasadas en aceite y se pone una capa de salsa con pollo y a lo ultimo queso rallado.

Se mete al horno a 350°F por 15 minutos o el necesario para que se derrita y dore un poco el queso.

Maribel C. de Domínguez

Mousse de camarones

INGREDIENTES

1 lata de crema de hongos Campbell's
1 sobre de grenetina Knox sin sabor
3 cucharadas de agua
1 taza de camarones chicos
1 taza de apio picado
1 taza de mayonesa
1 paquete queso crema Philadelphia de 8oz
1 cebolla chica rallada



MODO DE PREPARAR

En una olla se pone a calentar la crema de hongos. Aparte se disuelve la grenetina en el agua, ya disuelta se le agrega a la crema de hongos. Se retira del fuego y se agregan los demás ingredientes, procurando que queden bien revueltos. Se ponen en un molde. Se refrigera por 6 horas, para servir se voltea, y se adorna con galletas alrededor, para que se unten con el mousse.

Se puede sustituir los camarones por jaiba.

Maribel C. de Domínguez

Tacos chinos de lechuga

INGREDIENTES

700 grs de pollo molido

1 cucharadita de raíz de jengibre picado

Salsa soya

Salsa Magui

½ taza de cebollín picado (la ramita verde de la cebollita de cambray)

1 taza de jícama en cuadritos

1 taza de coco rallado (opcional)

1 taza de cacahuates salados

Salsa agridulce de ciruela (plum sauce)

2 lechugas romanas

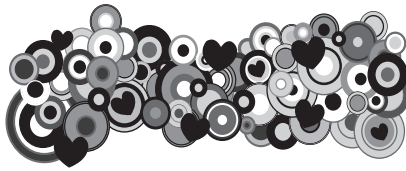
MODO DE PREPARAR

Sofreír el jengibre y agregar al pollo, cuando ya esta por cocerse agregar salsa soya, salsa Magui, jícama y cebollín. Dejar cocer unos minutos para que sazone. Al final agregar cacahuete y coco al gusto. Las hojas de lechuga se sacan con mucho cuidado tratando de que queden enteras, se cortan con tijera para que queden redondas (lo mas parecido a una tortilla), untar con la salsa de ciruela y luego agregar el pollo a modo de taquito.

Acompañar con arroz blanco.

Lupita Castro Salazar

Un Toque
Dulce



Bollos de leche

INGREDIENTES

1 kg de harina
4 huevos
1 barra de mantequilla
Cáscara de naranja
Leche
2 sobres de 11 grs de levadura
2 tazas de azúcar

MODO DE PREPARAR

Poner a hervir un poquito de agua con cáscara de naranja y después de hervir se agregar las 2 tazas de leche. Cernir la harina y agregar 2 sobres de levadura revolviendo muy bien. Después hacer un hueco en medio de la harina. En la leche agregar el azúcar y la mantequilla, disolver. En el hueco de la harina poner los huevos y empezar a amasar, ir agregando la leche y demás e ir amasando fuerte y envolvente. Enharinar hasta que no esté pegajoso. Poner a reposar tapado hasta que suba considerablemente de 30 a 45 minutos. Amasar nuevamente y dejar reposar de nuevo. Después partir en trozos con tijera o cuchillo y hacer una especie de bola después hacerle un pequeño corte en la parte superior (2 cuernitos), untar huevo batido y espolvorear azúcar encima para después meter al horno.

Ma. De Jesús Antorrena de Paularena

Buñuelos Ita

INGREDIENTES

1 kg de harina
2 huevos
 $\frac{3}{4}$ taza de manteca
Miel de piloncillo para amasar
Aceite
1 cucharadita de sal



MODO DE PREPARAR

Mezclar la harina con la manteca, añadir sal, los huevos y la miel que se preparó con el piloncillo para hacer una masa suave. Se forman aproximadamente 45 bolitas, extender cada una con el rodillo lo más delgado posible, freír en aceite muy caliente y poner en servilletas de papel.

Julia Aramburo de Mendoza

Gelatina 3 quesos

INGREDIENTES

200 grs de queso manchego
200 grs de queso cottage
200 grs de queso doble crema
1 lata de Lechera
1 taza de azúcar
6 tazas de leche natural
6 cucharadas de grenetina

MODO DE PREPARAR

Hervir la leche y el azúcar, apagar y dejar enfriar un poco para disolver ahí la grenetina (que ya debe de estar hidratada), revolver hasta disolver la grenetina. Licuar los quesos con la lata de la Lechera y una taza de leche natural, unir las mezclas y poner 3 tazas de leche más. Refrigerar por lo menos 2 horas, antes de servir.

Emma Ortiz de Rosales

Pan de manzana

INGREDIENTES

½ barra de mantequilla para untar los moldes
2 moldes de panque de 8 ½ x 4 ½ pulgadas
4 huevos
2 ½ tazas de azúcar
1 1/3 de aceite Mazola
1 cucharada de vainilla

- 3 manzanas verdes picadas en cuadritos
- 3 tazas de harina cernida
- 1 ½ cucharaditas de bicarbonato
- 1 ½ cucharaditas de polvo de hornear
- 2 cucharaditas de canela
- ½ cucharadita de jengibre en polvo
- ¾ taza de pasitas
- 1 ½ tazas de nuez picada y horneada
- 1 ½ cucharaditas de sal

MODO DE PREPARAR

Batir los huevos en un traste con azúcar y aceite, agregar las manzanas y después los ingredientes secos poco a poco. Por último incorporar a mano las pasitas y las nueces. Hornear por 1 ½ horas a 350° F y antes de desmoldar dejar enfriar por 15 minutos.

Silvia Ma. T. de Almada

Pannacotta de manzanilla

INGREDIENTES

- 2 sobres de grenetina o gelatina sin sabor
- 1 l o 4 tazas de crema. (puede ser light)
- ½ taza de azúcar. (puede ser Splenda en polvo)
- 1 taza de té de manzanilla frío y sin azúcar (Puede ser también de hierbabuena, anís estrella, o simplemente agua)

MODO DE PREPARAR

Disolver la grenetina o gelatina en el té frío con cuidado para que no se haga grumos. Poner la crema con el azúcar al fuego durante 15 minutos sin dejar de mover (como cuando preparamos avena). Retirar del fuego y añadirle poco a poco la grenetina para que termine de disolverse por completo. Vaciar en moldecitos individuales. Dejar enfriar un poco y meterlos al refrigerador un rato para que estén más frescos. Desmoldar y servir sobre un espejo (coulis) de fresas o blueberries hecho con fruta fresca, azúcar, ½ cucharadita de ralladura de limón, 1 cucharadita de esencia de menta (opcional). En la licuadora poner todos los ingredientes, licuar y colar (si así se desea). Vaciar en un platito



para postre, encima poner la pannacotta ya desmoldada, adornar con una fresa o blueberrie y una hojita de menta o hierbabuena.

NOTA

Se llama pannacotta porque es crema (panna) cocida (cotta).

Ma .Cristina Razura de Osuna

Pastel de dátil

INGREDIENTES

- 1 taza de dátiles picados
- 1 taza de agua hirviendo
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 1 cucharadita de royal
- 1 taza de manteca
- 1 taza de azúcar
- 1 ½ tazas de harina
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 ¼ cucharaditas de canela
- 2 o 3 huevos
- 2 cucharadas de sal

MODO DE PREPARAR

Poner a remojar los dátiles en el agua hirviendo con bicarbonato. Batir la manteca hasta que este cremosa, luego añadir el azúcar los huevos y la vainilla. Aparte mezclar bien los ingredientes secos cernidos 3 veces. A los dátiles ya remojados agregar las claras bien batidas. Meter al horno a 350° hasta que esté cocido.

Elena R. de Loubet

Pay de limón Ita

INGREDIENTES

5 tazas de leche
3 taza de azúcar
1 taza de maicena
5 huevos (separar claras y yemas)
½ taza de jugo de limón
Zumo de 2 o 3 limones

MODO DE PREPARAR

Poner a calentar leche, azúcar, maicena y las yemas. Cuando espese agregar el jugo y el zumo de limón. Hacer una pasta para pay y cocerla al horno. Dejar enfriar y agregar el relleno. Las claras batirlas a punto de turrón junto con 1 ½ tazas de azúcar y el jugo de dos limones. Poner encima del pay y meter al horno muy caliente unos segundos para que doren los copitos.

Julia Aramburo de Mendoza

Pay de merengue y nieve de café

INGREDIENTES

4 claras de huevo
½ cucharadita de crémor tártaro
1 taza de azúcar
½ taza de nuez finamente picada
¼ cucharadita de sal

MODO DE PREPARAR

Batir las claras con el crémor tártaro y la sal hasta doblar su volumen y después agregar poco a poco el azúcar hasta formar el merengue. Por último agregar la nuez. Hornear por 1 hora a 250°C. Apagar el horno y dejar por unas 6 horas o hacerlo una noche antes y dejarlo toda la noche en el horno apagado. Ya frío rellenar con bolas de nieve de café y bañar para servir con la siguiente salsa:



Poner en un traste a la lumbre

½ taza de azúcar morena

1 cucharadita de maicena

1/3 de whipping cream

2 cucharadas de miel Karo

¼ taza de nuez picada

1 cucharada de mantequilla

1 cucharada de ron

¼ taza de agua

¼ cucharadita de sal

Revolver hasta formar una salsa. Enfriar y servir.

Silvia Ma. T. de Almada

Pay de queso con fresas

INGREDIENTES

1 barra de queso crema Philadelphia

1 taza de azúcar glass

1 lata de media crema Nestlé

1 sobre de dream whip

1 taza de sour cream (crema agria)

1 paquete de galletas ricanelas

1 barra de mantequilla (90g)

1 caja de fresas frescas

1 cucharadita de vainilla

PARA EL GLACE

½ taza de agua

½ taza de fresas

½ taza de azúcar

2 cucharaditas de fécula de maíz (maicena)

MODO DE PREPARAR

Moler las galletas, mezclar con la mantequilla y aplanar en el molde para pie. Para el glaseado de las fresas hacer una mezcla licuando los 4 ingredientes antes mencionados luego calentar a fuego lento hasta que de la consistencia de una salsa. Dejar enfriar y agregar unas gotitas de color rojo vegetal. Aparte se baten la barra de queso crema y el azúcar hasta dar consistencia de crema, se le agregan los demás ingredientes sin dejar de batir hasta quedar como turrón muy espeso. Verter la mezcla del queso sobre la costra del pie. Encima acomodar las fresas (previamente lavadas y desinfectadas) cortadas por la mitad y pasadas por el glaseado empezando por el centro con una fresa entera hacia la orilla para darle forma de cerrito. Refrigerar mínimo 3 horas antes de servir.

Maricel Matteotti Springa

Mangos a la tequila

INGREDIENTES

3 kg de mango manila (de preferencia) o de mango ataulfo
2 tazas de jugo de naranja recién exprimido
1 taza de tequila
½ tazas de azúcar baja en calorías ó
¾ de taza de azúcar regular

MODO DE PREPARAR

Picar los mangos en cubos grandes. Licuar el jugo de naranja con el tequila y azúcar. Marinar los mangos en la mezcla que licuamos por toda la noche en el refrigerador.

Lupita Castro Salazar



Masa para pay

INGREDIENTES

- 1 ¼ taza de harina
- ½ cucharadita de sal
- ½ taza manteca
- 3 cucharadas de agua fría

MODO DE PREPARAR

Mezclar la harina y sal en un tazón. Corta con un tenedor la manteca dentro de la harina hasta que se formen unas bolitas muy finas, agrega poco a poco agua fría mezclando con el tenedor hasta que todo se junte y forme una sola bola. Tapar con una toalla húmeda por unos minutos. Ahora esta listá para enrollar y usar para sus pays.

Tania Núñez de Lizarraga

Barras mágicas

INGREDIENTES

- ½ taza margarina derretida
- 1 ½ taza de galletas ricanelas molidas
- 1 1/3 coco
- 6 oz de chispas de chocolate
- 1 taza de nuez pecan (o a su gusto)
- 1 lata de Lechera

MODO DE PREPARAR

En un molde de 8 x 8" agregar margarina derretida, agregar encima las galletas molidas, aplastando ligeramente con un tenedor. Luego en capas sin mezclar, poner coco, chispas, nuez y por ultimo la lechera encima de todo. Hornear a 350°F por 25 o 30 minutos enfriar antes de cortar.

Tania Núñez de Lizarraga

Pastel de chocolate (sin huevo)

INGREDIENTES

4 ½ taza de harina (cernido)
3 tazas azúcar
1 taza cocoa
1 taza aceite vegetal
3 tazas agua
3 tsp bicarbonato
½ tsp sal
3 tsp vainilla

MODO DE PREPARAR

Precalentar horno a 350 F (175° C) engrasar y harinar su molde de 9 x 13". En un tazón grande cernir harina, cocoa, bicarbonato y sal. Agregar azúcar y mezclar bien. Mezclar aparte en un tazón chico, aceite, agua y vainilla, mezclar ingredientes líquidos en un tazón con ingredientes secos. Poner mezcla en molde. Hornear a 350° F (175°C) por 1 hora o hasta que al meter un palillo en el centro salga limpio.

Tania Núñez de Lizarraga

M&M's galleta sin hornear

INGREDIENTES

1 taza azúcar
¼ margarina
1/3 taza de leche Carnation
¼ taza crema de cacahuete
1 taza avena
½ taza cacahuates picados
250 gramos de m&m's
½ cucharada vainilla

MODO DE PREPARAR

En una cazuela chica poner sobre fuego mediano, la mantequilla, azúcar y Carnation, hervir 1 minuto, constantemente batiendo, retirar del fuego y agregar los demás



ingredientes, batir todo junto, sobre papel encerado, con una cuchara poner bolitas de la mezcla del tamaño que guste y dejar enfriar

Tania Núñez de Lizarraga

Gelatina de cajeta

INGREDIENTES

1 frasco de cajeta sabor vainilla Coronado de 640 grs.
4 sobres de grenetina sin sabor Knox disueltos en 1 taza de agua fría
1 l de leche

MODO DE PREPARAR

Se pone a hervir la leche y cuando está hirviendo, se apaga la lumbre y se le va poniendo la cajeta revolviendo para que se disuelva bien, se le agrega la taza de agua fría con la grenetina disuelta y se cuele al vaciar al molde. El molde de preferencia de rosca, se moja, se sacude y se mete al congelador, se saca, se vacía la preparación, se refrigera y se desmolda a baño maría.

Georgina de Nava

Torta de elote

INGREDIENTES

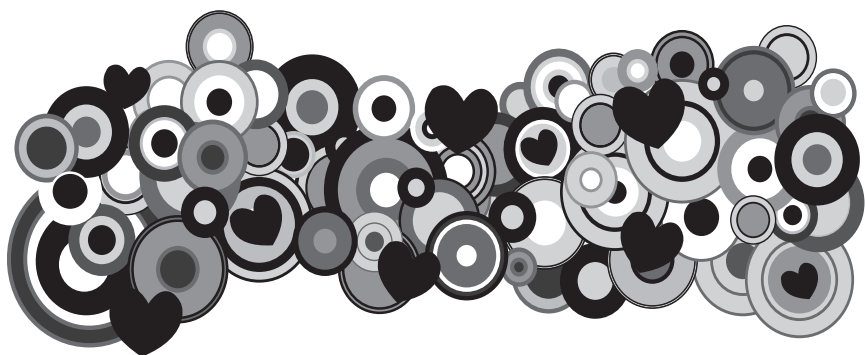
5 elotes blancos nacionales
6 huevos
1 ½ taza de azúcar
4 cucharadas de crema
2 cucharadas de Royal

MODO DE PREPARAR

Desgranar los elotes. Licuar todo, puede ser en dos o tres partes. En un refractario bien engrasado con mantequilla hornear a 350°F por 40 minutos a que quede doradito por encima. Servir calientito con una cuchara de crema encima, delicioso para acompañar cualquier carne o pollo con algunos vegetales a un lado.

Letty Díaz Rivera

Platillos Sudcalifornianos



Almejas rancheras

INGREDIENTES

1 ½ kg de callo de almeja
5 chiles poblanos tatemados
Tomate asado al gusto
1 cebolla blanca mediana
3 diente de ajo
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de sazónador
½ cucharadita de orégano
Vino blanco o cerveza al gusto
Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARAR

En un recipiente poner a calentar el aceite de oliva, agregar la cebolla hasta acitrónar junto con el ajo, enseguida agregar el tomate finamente picado, ya que este hirviendo añadir los callos de almeja, sazónador y orégano. Por último agregar el chile poblano en rajas y un poco de vino blanco o cerveza al gusto.

Flora Salorio de Nazar

Chimangos

INGREDIENTES

1 kg de harina
3 cucharadas de polvo de hornear
2 tazas de azúcar
1 cucharada sopera de vainilla
La ralladura de una naranja
2 huevos
200 grs de manteca vegetal
1 taza de leche a temperatura ambiente
1 pizca de sal



MODO DE PREPARAR

Mezclar los polvos y luego la manteca, por último agregar la leche y amasar bien hasta quedar suave (como para tortilla de harina). Dejar reposar 10 minutos para luego extender la masa, formar unos rectángulos de 5 X 10 cm y freírlos.

Rosa María de Castro

Almejas rellenas

INGREDIENTES

12 almejas (pismo o chocolata)
½ kg de tomate
1 cebolla mediana
2 chiles poblanos
1 pieza chile serrano
2 cucharadas soperas de mayonesa
12 rebanadas de queso amarillo para gratinar
1 cucharada de mantequilla
2 cucharadas de magui
Aluminio para empapelar
Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARAR

Picar todo excepto el queso amarillo, rellenar la almeja y poner el queso encima. Luego cerrar y envolver en papel aluminio, de preferencia ponerlas en las brasas por 20 minutos sin voltearlas o meterlas al horno en una charola por 30 minutos.

Chef Arturo Preciado

Camarón en salsa de queso

INGREDIENTES

1 kg de camarones crudos
1 cebolla chica finamente picada
1 chile verde tatemado finamente picado
1 lata de puré de tomate chica
1 laza de queso enchilado o de chihuahua rallado
Aceite el necesario
Sal, pimienta, consomé y sal de ajo al gusto

MODO DE PREPARAR

Limpie los camarones y fríalos en el aceite poniéndoles sal, pimienta, consomé, sal de ajo, cebolla y chile. Añada el puré, tápelos y cocínelos hasta que se cuezan un momento antes de retirarlos del fuego póngales el queso, sívalos cuando el queso haya gratinado.

Se acompañan con arroz a la jardinera

Tony Talamantes

Consomé de almeja

INGREDIENTES

12 piezas de almejas picadas (pismo o chocolatas)
2 tomates grandes picados
1 cebolla mediana picada
2 chiles serranos picados
1 ½ Litro de agua
3 cucharadas soperas de jugo magui
2 cucharadas soperas de salsa inglesa
2 cucharadas soperas de moztaza
4 cucharadas de mantequilla
2 cucharadas de mayonesa
1 cucharada de consomé de pollo
6 rebanadas de queso amarillo
Sal y pimienta al gusto



MODO DE PREPARAR

Poner a hervir el agua, agregar la mantequilla, jugo magui, mostaza, salsa inglesa, chile, tomate y cebolla. Dejar hervir por unos 20 minutos o hasta que la verdura esté cocida, por ultimo agregar las almejas, la mayonesa, el consomé y el queso. Dejar que hierva de tres a cinco minutos y apagar. Servir con galletas saladas.

Chef Arturo Preciado

Ensalada de camarón con abulón

INGREDIENTES

1 kg de camarón chico cocido y pelado
1 lata de abulón
1 latita de chícharo
2 zanahorias cortadas en rajas muy delgadas y medio cocidas
Pequeñas rajas de chile jalapeño al gusto
3 tazas de repollo pasadas por agua caliente
1 ¼ de taza de mayonesa
Media taza de salsa catsup
Jugo de limón al gusto
Salsa inglesa al gusto
Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARAR

Al camarón quitarle la tira negra que lleva en la parte superior, cortar el abulón en pequeñas tiras agréguelo al camarón. Agregue chicharos, zanahorias, jalapeños y repollo en un tazón ponga la mayonesa, mézclelo poco a poco revolviendo con una cuchara la salsa catsup, agregue jugo de limón, salsa inglesa, pimienta y sal. Vacíe esta salsa al camarón y revuelva suavemente.

Tony Talamantes

Sopa de Ijar

INGREDIENTES

1 kg de ijar de callo de mano de león
1 taza de arroz
1 cebolla
1 chile verde poblano
2 tomates
2 l de agua
3 hojas de laurel
Consomé de pollo al gusto
1 lata de puré del pato
Pimienta y orégano al gusto

MODO DE PREPARAR

Se dora el arroz con una cucharada de aceite, se le agrega la verdura previamente picada en cuadritos chicos y los 2 litros de agua se deja hervir por 10 minutos y se le agrega el ijar de callo, lo deja hervir de nuevo por 10 minutos y agrega cilantro fresco finamente picado. Se sirve bien caliente

Lupita Castillo

Tacos gobernador

INGREDIENTES

500 grs de camarón chico
1 cebolla blanca
1 chile verde poblano
2 tomates
250 grs de queso chihuahua
1 kg de tortilla de maíz
Orégano, sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARAR

Se guisa la verdura, con la pizca de orégano, sal y pimienta al gusto. Se mezcla el camarón ya pelado y desvenado se pica en porciones pequeñas, ya que esta todo integrado se

revuelve perfectamente y queda como machaca, luego se preparan los tacos y se le pone el queso, en un comal previamente caliente se acomodan los tacos se le ponen 2 cucharaditas de aceite para dorarlos.

Lupita Castillo (creadora de este platillo)

Tacos de pescado o camarón estilo La Paz

INGREDIENTES PARA CAPEADO DE GALLO

1 kg de pescado blanco de Nilo o camarón

2 tazas de harina

2 cucharadas de Royal

1 cucharada de mostaza

1 huevo

1 cucharada de jugo Magui

¼ de cerveza

1 taza de leche

1 cucharada de Knorr Suiza

½ l de aceite para freír

MODO DE PREPARAR EL CAPEADO

Mezclar todos los ingredientes y dejar una mezcla espesa. (con la consistencia de la harina preparada de hot cakes). Al pescado quitarle la parte negrita del centro y cortarlo en tiras gruesas para que no se separe y quede como en una línea mas larga. Salpimentar el pescado y/o camarón y pasarlo por el capeado, freír en el medio litro de aceite de maíz, se escurren en una rejilla o servilleta de papel y se reservan.

PARA ACOMPAÑAR LOS TACOS RAJAS CON CREMA

1 taza de cebolla en pluma

2 tazas de rajas

½ taza de crema Alpura

1 cucharada de aceite de oliva

Sal y pimienta al gusto

Latear la cebolla en el aceite de oliva y ya que este transparente agregar las rajas y cocinar por espacio de un minuto, agregar la crema a temperatura ambiente, dejar otro minuto salpimentar y reservar.

GUACAMOLE

1 pieza de aguacate

¼ de taza de crema Alpura

Sal

Licuar el aguacate con la crema, salpimentar y reservar.

LECHUGA

Lechuga en juliana

PICO DE GALLO

1 chile serrano

3 jitomates saladet

¼ de cebolla picada

¼ de taza de cilantro picado finito

Picar en cuadritos y mezclar en un tazón la cebolla, chile serrano, cilantro y jitomate (sin cascara y sin semilla).

SALSA VERDE CON VINAGRE

5 tomates verdes (tomatillos)

¼ de manojo de cilantro

2 chiles serranos

Sal al gusto

Asar los chiles junto con los tomates verdes, licuarlos con cilantro y sal.

CEBOLLA MORADA CON VINAGRE

½ taza de cebolla morada en pluma

2 piezas de chile manzano

¼ taza de vinagre de manzana

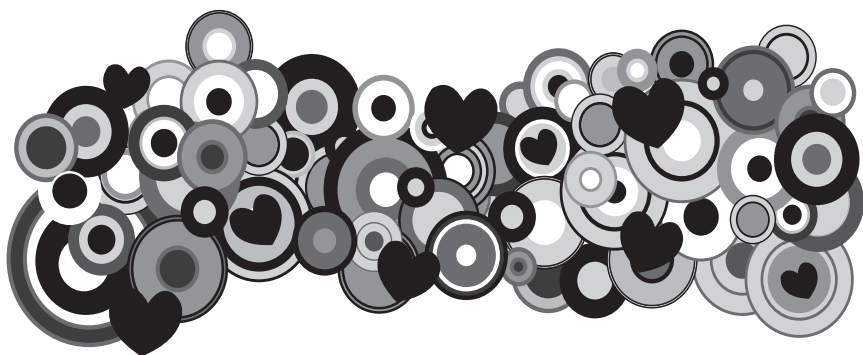
Sal y pimienta al gusto

Partir en plumas la cebolla y el chile manzano en tiritas, cubrir con vinagre y salpimentar.

Poner todos los ingredientes en la mesa incluyendo tortillas calientes y mitades de limones para que cada quien prepare su taco.

Ana Luisa Palacios de Arriola

Menú Navideño



Ponche navideño

INGREDIENTES

Mandarinas
Guayabas
Canela abundante
Ciruelas pasa
Pasitas
Caña
Manzanas
Tejocote
1 l de jarabe de granadina
3 latas de azúcar

MODO DE PREPARAR

Se pica toda la fruta y se pone a hervir en una olla con agua y canela, al final se le agrega la granadina y al servir se puede acompañar con licor al gusto.

Amelia Álvarez de Polanco

Cocktail navideño

INGREDIENTES PARA RELLENO

1 kg de camarones limpios y cocidos
1 lata de abulón
1 kg de pulpo fresco cocido
 $\frac{3}{4}$ taza de jugo de limón
1 taza de vino blanco
 $\frac{1}{4}$ taza de cebolla de rabo picadita
 $\frac{1}{4}$ taza de aceite mazola
Sal y pimienta al gusto
3 aguacates en cuadritos
50 ostiones chicos en su jugo
1 lata de almejitas



½ kg de jaiba cocida
1 botella de salsa catsup del Monte de 1 kg
¼ taza de cilantro picado
4 chilitos serranos finamente picados
Unas gotitas de salsa tabasco
También se pueden poner callos de hacha en cuadros.

MODO DE PREPARAR

Se pican los mariscos y se le agrega el jugo de limón, catsup, vino, jugo de camarón y de abulón, revolver todo cuidadosamente para no batirlos. Sazonar y agregar el aguacate antes de servirlo.

Silvia Ma. T. de Almada

Bacalao a la vizcaína

INGREDIENTES

1 kg de bacalao noruego
1 kg de jitomate
1 mazo de perejil
2 cebollas blancas
1 cabeza de ajo
¼ de kg de papa cambray
¼ de litro de aceite de oliva
1 frasco de aceitunas negras
1 frasco de alcaparras
1 frasco de chiles largos (chilacas amarillas)

MODO DE PREPARAR

Lavar el bacalao y dejar en agua por la noche y cambiarla al día siguiente, hervir a fuego lento, dejar enfriar y desmenuzar. Picar finamente el ajo, la cebolla, el jitomate y el perejil. Freír en aceite de oliva a fuego lento y agregar el bacalao desmenuzado hasta que hierba, apagar. Agregar las aceitunas, alcaparras, papas de cambray cocidas y dejar reposar.

Editth Anaya Lugo

Ensalada de camarón

INGREDIENTES

1 kg de camarón (cocido)
2 cebollas medianas rebanadas muy finito
1 lata mediana de chicharos
10 limones (jugo)
1 ½ taza de mayonesa
½ taza de crema
2 cucharadas de mostaza
Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARAR:

El camarón se limpia se pela y se acomoda sobre un tazón se le agrega la cebolla sal y pimienta, se baña con el jugo de limón y dejándolo reposar alrededor de 3 horas, se le quita el jugo de limón. En un bowl se revuelve mayonesa, crema y mostaza se le agrega a los camarones con la cebolla, por ultimo los chicharos y se envuelve todo para que quede bien integrado.

Hortensia Freeman de González

Jamón con salsa de chabacano

INGREDIENTES

1 pieza de jamón cocido de 3 a 4 kg.
1 botella de vino blanco
½ taza de vinagre de caña
1 frasco de mermelada de chabacano grande
2 cucharadas de polvo de curry

MODO DE PREPARAR

En una pava se pone el jamón y se baña con 3 tazas de vino blanco y se mete al horno a 200°C durante 20 minutos. En la licuadora se muelen la mermelada, el vinagre, el curry y el resto del vino. Se baña el jamón y se regresa al horno 30 minutos más, cuidando que no se reseque, si esto sucede bañar con agua o más vino. Servir caliente con la mitad de la salsa. El resto se lleva en una salsera.

Acompañar con manzanas rojas y verdes

Rosana Solana de Pérez Arce

Jamón virginia al horno

INGREDIENTES

1 jamón de 4 ½ kgs.
8 cucharadas de mostaza
1 barra de mantequilla Blansa
2 tazas de azúcar morena
¾ kg. de ciruela pasa
2 latas de piñas en almíbar rebanada (reserve el jugo)
2 frascos chicos de cerezas
2 latas de duraznos en almíbar
30 clavos de olor
2 tazas de vino blanco
3 tazas de jugo de piña
Maizena (la necesaria)

MODO DE PREPARAR

Acomode el jamón en una pavera. Córtelo por la parte de encima como en rombos, báñelo con el vino y jugos mezclados, haga una mezcla con la mostaza, mantequilla, azúcar y úntela al jamón y entre cada rombo póngale los clavos de olor. Tápele y métalo al horno precalentado por 30 minutos a 350° F. Báñelo con su mismo jugo y baje la temperatura a 160° C, vuélvalo a tapar por 20 minutos mas. Sáquelo del horno, acomode la fruta y báñelo con su misma salsa, tápele y déjelo dentro del horno hasta que al picarlo con un palillo se sienta blando, destápelo, espolvoree tantita azúcar y déjelo dentro del horno destapado para que quede brillante (glaseado). Una vez cocido ponga el jugo en un cazo, disuelva la maicena necesaria en el jugo en reserva, ponga a hervir hasta que se haga una salsa tersa, puede sazónarla al gusto. Rebane el jamón en su misma fruta y báñelo con la salsa.

Dania de Escobar

Pierna de puerco

INGREDIENTES

50 grs de ciruela pasa
50 grs de tocino
1 pierna de puerco de 3 kg aproximadamente
Sal y pimienta

MODO DE PREPARAR

Se mezcla la pierna con las ciruelas pasa envueltas en el tocino. Se salpimenta y se hornea con agua hasta que dore. Cuando dore se le agrega la siguiente salsa.

SALSA

3 cebollas picadas finamente
½ cucharadita de pimienta
2 cucharadas de sal
¼ de cucharada de mostaza seca
4 ½ cucharaditas de salsa inglesa
3 cucharadas de mantequilla derretida
2 ½ tazas de salsa catsup
¾ de taza de vinagre
3 dientes de ajo
2 hojas de laurel
1 cucharada de azúcar morena
1 cucharadita de azúcar
Pimienta blanca
Un poco de puré
Agua, la necesaria

Todo se licua y se cubre la carne con la salsa, para acabar de cocerse y sazonar se hornea 1 hora por cada kilo de carne aproximadamente.

Rosa María de Castro

Pavo relleno

1 pavo de 6 a 10 kg.

INGREDIENTES PARA EL RELLENO

1 kg de pan seco
1 ½ tazas de apio
1 ½ tazas de cebolla
1 taza de mantequilla
250 grs de piñones tostados
Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARAR

En una cazuela cocer la molleja, hígado y el pescuezo de pavo, después picar en pedacitos chicos y juntar con el resto de los ingredientes. Con el liquido de la cocción amasar.

Se rellena la parte de trás del pavo y la parte de la pechuga. Se pone en una bandeja ya relleno cubriéndolo con un papel aluminio dentro del horno a una temperatura de 350° F alrededor de 3 horas. Después se quita el papel y se vuelve a meter al horno por media hora más para que dore.

Cada hora se unta de mantequilla al pavo para que dore.

Clemente Paularena Antorena

Pavo con relleno de pan y frutas

INGREDIENTES

4 barras de mantequilla
1 cebolla grande picada
4 hojas de apio picadas
2 barras de pan Bimbo sin orilla.
4 cucharadas de perejil picadito
1 ½ cucharadas de tomillo

½ kg de cerezas picaditas a la mitad
1 kg de castañas (si no ha, y usar camote enlatado) picado
Acitrón (biznaga) picadita
3 cajitas de pasas
Sal y pimienta
Leche
1 pavo de 10 a 12 kg.

MODO DE PREPARAR

En una olla grande se derrite a fuego medio la mantequilla, se le agrega la cebolla y se acitrona a que quede transparente, se agregan los ingredientes poco a poco en el orden que se muestran. Ya que está todo integrado se deja a fuego lento, durante un rato para que suelte jugo. Se deja enfriar antes de rellenar el pavo. un día antes se descongela, limpia, seca e inyecta el pavo con brandy o cognac por todos lados, se tapa con un trapo a que sude por un rato. Se introduce el relleno al pavo y se embarra de mantequilla, sal y pimienta. Se hornea en una pavera (sobre la base que incluye la pavera) para que de esta forma no se remoje en el jugo que suelta por espacio de 2 horas tapado y 2 horas destapado.

Se rebana y se sirve con el relleno por una lado.

Adriana Díaz Rivera

Pavo en mole de la abuelita Adela

INGREDIENTES

1 pavo de 6 a 8 Kg.
100 grs de chile pasilla
75 grs de chile ancho
125 grs de chile mulato
3 cucharadas de ajonjolí tostado
50 grs de almendras peladas y fritas
4 jitomates asados
1 cebolla chica asada
1 raja de canela



4 clavos de olor
1 cucharadita de pimienta negra
4 cucharadas de manteca o aceite
1 rebanada de pan frito
1 tortilla frita
1 tablilla de chocolate
Sal al gusto
1 manojo chico de cilantro
1 manojo chico de orégano

MODO DE PREPARAR

Se limpian los chiles, quitándole las semillas, tuéstalos cuidando que no se quemen y ponlos a remojar en agua caliente durante 30 minutos. Mientras, corta el guajolote en piezas y ponlo a cocer con ½ cebolla, 2 dientes de ajo y sal durante 1 ½ horas (con cilantro y orégano fresco, más 3 jitomates partidos en cuatro)

PARA PREPARAR EL MOLE:

Muele los jitomates con la cebolla y los ajos. Aparte, muele las almendras con el ajonjolí, pan y tortilla fritos, canela, clavos y pimientas. Por separado muele los chiles remojados. En una cazuela grande con el aceite o manteca fríe el jitomate, cuando cambie de color añade las almendras molidas con las especias y por último, sigue removiendo hasta que la grasa se separe de la salsa. Vierte el caldo donde se coció el guajolote, comprueba la sal, agrega el chocolate y deja hervir hasta que tenga una consistencia cremosa. Agrega las piezas de guajolote y cocina 20 minutos. En lugar de guajolote pueden ser 2 pollos o 3 kilos de cerdo.

Beatriz De Lara

Gelatina de vino

INGREDIENTES

2 cajas de gelatina de uva
½ taza de vino tinto
200 grs de ciruelas negras
100 grs de piñones

MODO DE PREPARAR

Se prepara la gelatina como lo indica la caja poniendo una taza menos de agua a cada caja para que cuaje mejor. Una vez fresca se licua con las ciruelas cocidas y un poco de agua, enseguida se le agrega el vino para refrigerar se le agregan los piñones.

Ideal para acompañarse con pavo, carne o pollo.

Es sabrosa y muy colorida.

Norma Wilson

Torta de cielo

INGREDIENTES

½ kg. de almendras peladas y finamente molidas

1 cucharada de harina

½ cucharadita de polvo para hornear

½ kilo de azúcar

10 huevos separados

½ cucharadita de cremor tártaro

½ cucharadita de coñac

Azúcar glass para espolvorear

MODO DE PREPARAR

SE PRECALIENTA EL HORNO A 170° C.

Se engrasa un molde de aproximadamente 30 cms. de diámetro, se corta un circulo de papel del tamaño del fondo del mismo y también se engrasa. Se mezclan las almendras con la harina y el polvo para hornear y se aparta. Se baten las claras con el cremor tártaro hasta que formen picos suaves, se les va agregando el azúcar poco a poco sin dejar de batir hasta que se formen picos duros y brillantes, se añaden una a una las yemas; se incorpora cuidadosamente la mezcla de la almendra y por ultimo el coñac. Se vierte esta mezcla en el molde y se hornea durante aproximadamente 40 minutos o hasta que este cocido y doradito. Se saca, se coloca sobre la rejilla, se deja reposar cinco minutos, se desmolda y se deja enfriar por completo.

Se coloca en un platón y se adorna espolvoreándole con azúcar glass.

Faine Castro

Rosca de navidad

INGREDIENTES

1 ½ barras de mantequilla
1 ½ tazas de azúcar
5 huevos
3 tazas de harina
1 taza de leche entera
4 cucharadas rasas de Royal
1 cucharada de vainilla
1/2 taza de dátil picado no muy fino
½ taza de nuez
Jugo de piña y brandy al gusto para bañar el pastel

MODO DE PREPARAR

Cernir la harina con el Royal 3 veces, acremar la mantequilla con el azúcar y las yemas de huevo, añadir harina alternando con la leche. Las claras se baten a punto de turrón y se incorporan a la mezcla anterior, pero no se deben batir mucho sino en forma envolvente para que no se baje el papel. Untar la mantequilla en el molde para rosca y enharinar para vaciar allí la mezcla.

Ya tibio se saca del molde y se baña con el siguiente almíbar:

2 tazas de agua ¾ de azúcar y jugo de piña. Se pone al fuego a que hierva y se haga un almíbar, se le añade brandy al gusto. Con esta mezcla tibia se baña el pastel muy bien (tanto la mezcla como el pastel tienen que estar tibios porque si no, no se remoja bien) no se debe bañar frío. Arriba se puede poner azúcar glas con la mezcla para que se derrita y se haga una pastita para poner encima de la rosca, decorar con nueces y dátiles picados. De betún también se puede poner turrón o chocolate, esto es al gusto.

Lili Palacios de Schcolnik

Anillo de caramelo y chocolate navideño

INGREDIENTES

Molde redondo
Papel aluminio
Nuez entera

1/2 trozo de caramelo
2 tazas de chispas de chocolate
1/2 taza de nuez picada
1 lata de leche condensada
2 cucharadas de vainilla

MODO DE PREPARAR

En baño maría mezclar la leche condensada, chispas, caramelo, nueces picadas y vainilla. Mezclar todo y refrigerar por una hora para que espese. En un molde redondo con papel aluminio en el fondo colocar nueces enteras seguidas de la crema preparada hasta que peguen. Poner más nueces a su alrededor y en un platón voltear y retirar el papel aluminio. En el centro se colocan cerezas y se adornan con listón navideño como lo desees.

Malicha de Santa Ana

Manzanas al horno

INGREDIENTES

3 manzanas medianas
Canela la necesaria
Mantequilla
Azúcar o esplenda
1/4 de taza de Grand Marnier

MODO DE PREPARAR

Lavar las manzanas, partir por arriba y quitar el corazón con el pelapapas. Acomodar en un refractario con poquita agua y Grand Marnier. Rellenar con un pedacito de mantequilla, canela en polvo y poquita azúcar o esplenda, poner la tapa a cada manzana y tapar el refractario con papel aluminio. Hornea a 350°F por 1 hora. Servir tibias.

Adriana Díaz Rivera



Peras al vino tinto

INGREDIENTES

- 1 kilo de peras
- 1 litro de vino tinto
- 1 litro de agua
- ¼ kilo de azúcar
- ½ vara de canela

MODO DE PREPARAR

Pelar las peras sin quitarles el rabito, poner en una cazuela al fuego con el litro de vino tinto, el litro de agua, azúcar y canela, dejar cocer una hora a fuego lento. Cuando vea que estén cocidas retirar las peras y colocar en una fuente. El resto de la cazuela, es decir, el líquido sin las peras se deja cocer hasta que la mezcla quede cremosa y con ellas se rocían las peras.

Servir templadas.

Cristina de Munguía

Ensalada de bombón 24 horas.

INGREDIENTES

- 2 tazas de duraznos en almíbar en cuadritos
- 2 tazas de piña en almíbar en cuadritos
- 2 tazas de cerezas picadas rojas y verdes (verde opcional)
- 4 latas de media crema
- 1 barrita de mantequilla (venadito previamente derretida)
- 2 huevos
- 1 paquete de bombones chicos (colores)
- 4 cucharadas de vinagre blanco
- 4 cucharadas de azúcar

MODO DE PREPARAR

En un sartén hondo agregar los huevos batidos, azúcar y vinagre a fuego lento. Revolver lentamente hasta formar una cremita, agregar la mantequilla sin dejar de revolver ir

agregando poco a poco la media crema. Dejar enfriar. Después agregar la fruta y los bombones.

Se refrigera por 24 horas revolviéndose ocasionalmente

Marilú de Santa Ana

Fruit cake

INGREDIENTES

- 1 cucharadita de extracto de maple
- 1 cucharadita de jengibre en polvo
- 2 cucharaditas de canela en polvo
- 1 cucharadita de bicarbonato
- ½ cucharadita de clavo en polvo
- ½ cucharadita de ralladura de limón
- 1 manzana pelada y rallada
- 3 huevos
- 1 taza de azúcar
- 2 tazas de harina
- 100 grs de mantequilla
- 100 grs de limón cubierto
- 100 grs de cereza verde y otro tanto de cereza roja, en almíbar
- 150 grs de piña cubierta
- 150 grs de acitrón
- 150 grs de naranja cubierta
- 100 grs de higo cubierto
- 100 grs de pasitas negras y otro tanto de pasitas verdes
- 150 grs de almendra
- 150 grs de nuez
- 150 grs de piñón
- ½ taza de brandy o cognac



MODO DE PREPARAR

Precalentar el horno a 170 ° C. Se pican todas las frutas (excepto la manzana rallada) y las nueces, se ponen en un tazón y se revuelve con ½ taza de la harina. Aparte se baten los huevos enteros a punto de cordón (cambian de color y se ponen espumosos), se añade entonces el azúcar, las especias, la manzana rallada y la mantequilla derretida y fría, aun líquida.

Fuera de la batidora se agregan todas las frutas y la otra taza de harina, junto con el licor. Se incorpora todo bien mezclado, ayudándose con la espátula y se vacía en dos moldes medianos, engrasados y enharinados. Se hornean durante una hora. Ya cocidos se voltean a un platón y ya fríos se rocían con brandy o con ron (una cucharada), cada tercer día, hasta el día en que se va a consumir. Ese último día se rocían con cognac. Todo el tiempo se mantienen envueltos con papel transparente y después en papel aluminio bien sellado.

Si se tiene una caja de lata en donde quepan, los mantiene muy bien y permite que el licor se evapore dentro.

Se conservan perfectamente hasta tres meses.

Rosana Solana

Cocina y sazón Sudcaliforniana

se terminó de imprimir en Programas Educativos, S.A de C.V.

el 15 de enero de 2013. Diseño tipográfico, corrección

y edición a cargo de Formas e Imágenes, S.A. de C.V.,

Av. Universidad 1953, Edif. 2, Loc. E, Coyoacán, México D.F.

Diseño de forros Virginia Segovia López

La impresión de interiores se realizó en papel Cultural de 90 gr.

Forros en cartulina Couché de 300 gr.

Su tiraje consta de 500 ejemplares.