

Prep&Cook

+ DE 100 RECETAS

K

KRUPS®

PREP&COOK®

LAS RECETAS DE TODO MÉXICO EN TU MESA



DÉJATE *Guiar*

¡Bienvenido al universo de Prep&Cook!

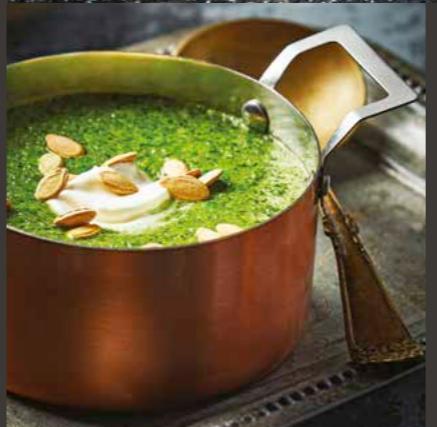
Te agradecemos la confianza
que has depositado en nosotros.

Tu nuevo procesador de alimentos Prep&Cook
ha encontrado su lugar en tu cocina ¡Y está a
punto de convertirse en tu mejor aliado!

Este libro te permitirá conocer mejor tu nuevo
aparato y descubrir todos las posibilidades que
tu robot te ofrece de manera rápida y divertida.

Disfruta de tu comida y sobre todo, ¡diviértete!

De parte de todo el equipo de Prep&Cook.



ÍNDICE

4 • 5
Soluciones innovadoras

6 • 7
Mi mundo Prep&Cook

8 • 9
Descubre Prep&Cook

10-11
Accesorios

12-13
Consejos prácticos

14-21
Para empezar

22-25
Ingredientes

26-35
Información práctica

36-45
Preparaciones básicas

46-51
Preparaciones de cajón

KRUPS®

SOLUCIONES INNOVADORAS

Para cocinar todos los días

Desde 1846, nos caracterizamos por la precisión y exactitud para ofrecerte momentos excepcionales durante tu rutina diaria.

Experto y verdadero aliado en la cocina, Krups® pone su experiencia al servicio del consumidor para facilitar y embellecer la vida cotidiana.

Para obtener más información, visita:

WWW.KRUPS.COM.MX



Mi mundo PREP&COOK



MI APP



Encuentra aún más recetas y noticias en la aplicación PREP&COOK:

- Accede a recetas exclusivas adicionales gratis.
- Simplifica la preparación de tus comidas siguiendo el paso a paso.
- Crea tus propias recetas y compártelas en la aplicación PREP&COOK. También puedes calificar y comentar las recetas KRUPS, así como las recetas de otros usuarios.
- Crear rápidamente tu lista de compras a partir de una o más recetas.



CONECTA CON EL MUNDO DE PREP&COOK

Siguiéndonos en las redes sociales



www.krups.com.mx



Descubre

PREP&COOK

ENCENDIDO

Para encender el robot, sitúa el interruptor de la parte trasera de Prep&Cook en posición 1.

DESCUBRE LOS PROGRAMAS AUTOMÁTICOS

Para acceder a los diferentes sub-programas, pulsa varias veces el botón del programa correspondiente.

Para obtener más información, consulta la página 30.



SALSA

Salsa

Para acompañar tus platillos.



SOPA

Sopa

Para cocer y batir deliciosas cremas o sopas.



COCCIÓN LENTA

Cocción lenta

Para cocinar deliciosos guisos gracias a la combinación: sofrito, velocidad, intermitente, accesorio adecuado, cocción controlada.



VAPOR

Vapor

Para preparar menús saludables y deliciosos.



MASA

Masa

Para hacer pan, pizza y repostería gracias a las velocidades pre-programadas y así obtener un buen amasado.



POSTRE

Postre*

Para preparar tus postres favoritos, desde las natillas hasta los merengues, pasando por la mermelada.



Selección de la velocidad del motor

2 velocidades intermitentes y 10 velocidades continuas progresivas*.



Selección de funciones

Turbo y Pulse*

→ **Turbo**
(Velocidad máxima en acceso directo)

→ **Pulso**
(Funcionamiento intermitente) sin utilizar otros ajustes*.



Selección de la temperatura de cocción

De 30 °C a 150 °C.

Luz indicadora de calentamiento: se enciende cuando empieza la cocción y se desconecta cuando la temperatura en el interior del tazón cae por debajo de los 50 °C.



1 botón / 3 funciones

→ **Validación** del programa automático elegido o de los ajustes escogidos manualmente.

→ **Pausa** una vez que se ha iniciado alguno de los programas.

→ **Reinicio** de los parámetros seleccionados en el aparato pulsando durante 2 segundos.



Selección de la duración del proceso

De 5 segundos a 2 horas.



Incremento / Reducción de la velocidad, temperatura y tiempo

* Para todos los usuarios de un Prep&Cook conectado, los programas de Salsa y Postre ya no se encuentran en botones de acceso directo. Igualmente se pueden realizar las recetas correspondientes a estos programas utilizando el modo manual.

* Para todos los usuarios de un Prep&Cook conectado, la velocidad 13 corresponde a la función PULSO. La función Turbo ya no tiene un acceso directo en la pantalla, pero se puede reemplazar seleccionando la velocidad 12.



LOS ACCESORIOS

Descubre

PREP&COOK

DESCUBRE TODOS LOS ACCESORIOS

Para obtener más información consulta la **tabla de la página 27**.



Cuchilla ultrablade

Muy bien afilada para picar cebolla finamente, carnes, pescado o cualquier otro ingrediente blando.



Cuchilla amasadora

Tiene una forma que permite homogeneizar cualquier tipo de masa pero también picar los ingredientes más duros que podrían dañar el filo de la cuchilla ultrablade.



Batidor

Se utiliza para emulsionar, mezclar y batir, pero también para triturar los purés de papa y para hacer salsas cremosas y ligeras.



Mezclador

Especialmente diseñado para mezclar suavemente los ingredientes.



Canastilla de vapor

Para cocinar alimentos al vapor, Prep&Cook tiene 2 subprogramas, uno que libera un vapor más suave para cocinar los ingredientes más frágiles sin descomponerlos, y otro más fuerte para los ingredientes que requieren de más tiempo de cocción.



Base XL

Este accesorio se coloca en el fondo del bowl de cocción. Permite cocinar trozos grandes de carne o pescado sin tener que cortarlos.



Tapón

Este accesorio debe colocarse siempre durante la elaboración de una receta, salvo que se especifique lo contrario.



Esta posición permite que salga el máximo de condensación y así obtener platos o salsas con una mejor consistencia (risotto, natillas, salsas, etc.).



Esta posición permite mantener un máximo de calor y vapor en el bowl para todas las cocciones al vapor (sopas, etc.).

Consejos para

REALIZAR LAS RECETAS

3 CONSEJOS PARA ORGANIZARSE CORRECTAMENTE



Mirar los iconos antes de escoger una receta.



Leer bien toda la receta antes de empezar.



Preparar los ingredientes antes de empezar.

LOS ICONOS DE LAS RECETAS



Porciones



Tiempo de preparación



Tiempo de reposo



Tiempo de cocción dentro del Prep&Cook



Tiempo de cocción fuera del Prep&Cook (Horno, sartén, goya, freidora, etc.)

Consejos para

REALIZAR LAS RECETAS

ADAPTA LAS RECETAS A TU GUSTO



No dudes en modificar nuestras recetas según tus preferencias. Para ello, aquí hay algunos consejos esenciales:

Temperatura

Los ingredientes a temperatura ambiente se cocinarán más rápido que los fríos (refrigerados o congelados).

Cantidad de grasa o agua

Debes tener cuidado con los ingredientes de la receta original que se sustituyan: algunos tendrán una mayor o menor cantidad de grasa o de agua, lo cual afectará a la textura final de la receta.

Tamaño

Vigila el tamaño de los ingredientes que se coloquen en el bowl de cocción. Pueden afectar la calidad del picado y triturado, pero sobre todo el tiempo de cocción.

CONSEJOS PARA REALIZAR LAS RECETAS



Si no se precalienta el horno, el tiempo de cocción de la receta aumentará.

El material (silicón, metal, cerámica, etc.) o el tamaño del molde afectará al tiempo de cocción: los moldes grandes y poco profundos requerirán menos tiempo de cocción que los pequeños y profundos.

Para comprobar si tu pastel está cocido: inserta la punta de un cuchillo o un palillo: si sale seco (o levemente manchado), entonces el pastel está hecho.

Para que las masas crezcan: una temperatura ambiente favorece el crecimiento rápido de la masa. Pero ten cuidado, ya que la temperatura no debe superar los 45 °C a riesgo de matar la levadura.

• PARA EMPEZAR •

A CONTINUACIÓN
6 RECETAS PARA
FAMILIARIZARSE
CON **PREP&COOK**

• • •

- ➔ Las distintas funcionalidades (programas automáticos y manuales)
- ➔ Los diversos accesorios para realizar las recetas
- ➔ Las numerosas posibilidades de platillos que se pueden realizar



PARA EMPEZAR



PARA EMPEZAR



ARROZ BLANCO

1 taza (250 gr) de arroz
1.5 l de caldo de pollo
2 dientes de ajo
120 gr de cebolla blanca
1 ramita de cilantro
Jugo de un limón
20 gr de aceite
150 gr de chícharos

- 1 Enjuagar el arroz con agua caliente y escurrir.
- 2 Colocar la cuchilla ultrablade en el bowl y agregar la cebolla, ajo y aceite, cerrar la tapa e iniciar en velocidad 12, a 90 °C por 30 segundos. Abrir la tapa y bajar los ingredientes de los costados del bowl con ayuda de la espátula.
- 3 Cambiar al mezclador y agregar el caldo de pollo y sal al gusto. Colocar la canastilla de vapor y poner el arroz, cilantro, jugo de limón y los chícharos, cerrar la tapa y dar inicio con velocidad 8 a 130 °C por 30 minutos colocando el tapón de regulación de vapor al máximo.
- 4 Dejar reposar 5 minutos, vaciar a un recipiente para servir y separar cuidadosamente con un tenedor.

Para la cocción del pollo:
600 gr de pechuga de pollo deshuesada partida en 4 pedazos

50 gr de cebolla
2 dientes de ajo
1.5 l de agua
30 gr de aceite para freír
Sal y pimienta al gusto

Para la salsa:
500 gr de jitomate partidos en cuartos

150 gr de cebolla
2 dientes de ajo
1 chile chipotle
1 pizca de canela
2 hojas de laurel
Sal y pimienta al gusto

- 1 Colocar el mezclador en el bowl y agregar el agua, sal, ajo y cebolla, colocar la canastilla de vapor y colocar el pollo en ella, iniciar con el programa de Vapor P2. Al terminar, abrir y retirar la canastilla con el pollo y el mezclador, retirar el líquido del vaso y reservar.
- 2 Colocar la cuchilla ultrablade en el vaso con el aceite, cebolla, jitomate y ajo, e iniciar velocidad 10 por 10 segundos.
- 3 Retirar la cuchilla ultrablade y colocar el mezclador en el vaso con el pollo, hojas de laurel, canela, sal y pimienta y chile chipotle, e iniciar en Cocción lenta P2 bajando el tiempo a 20 minutos.
- 4 Servir caliente con tortillas o tostadas.

TINGA DE POLLO

PARA EMPEZAR



CREMA DE JITOMATE

30 gr de aceite de oliva
250 gr de cebolla en cubos
2 dientes de ajo
1 kg de jitomate partido en cuartos
2 tazas de agua
1 cubo de concentrado de pollo
2 cucharadas de mantequilla
500 gr de crema para batir
Sal y pimienta al gusto

- 1 Colocar el mezclador en el bowl y agregar el aceite, mantequilla, cebolla, ajo y jitomate. Iniciar Cocción lenta P2 subiendo la temperatura a 100 °C y bajando el tiempo a 15 minutos con el tapón de regulación de vapor en mínimo.
- 2 Abrir la tapa y retirar el mezclador. Colocar la cuchilla amasadora y agregar la crema, agua, concentrado de pollo, sal y pimienta al gusto. Iniciar con el programa de Sopa P2 bajando la temperatura a 90 °C y el tiempo a 20 minutos.
- 3 Servir con tiritas de tortilla fritas y queso Oaxaca.

PARA EMPEZAR



AGUA DE PEPINO Y LIMÓN

- 1 Colocar los ingredientes en el bowl con la cuchilla ultrablade y cerrar tapa.
- 2 Dar inicio con velocidad 12 por 1 minuto y 35 segundos.
- 3 Servir.



Se puede sustituir el azúcar por el endulzante de su preferencia

PARA EMPEZAR



GUACAMOLE

100 gr de cebolla
1 jitomate
1 chile serrano o jalapeño
1 ramita de cilantro
30 gr de aceite de oliva
Jugo de $\frac{1}{2}$ limón
3 aguacates maduros y firmes
Sal y pimienta al gusto

Para acompañar:
Totopos de maíz o trozos de chicharrón

- 1 Colocar la cuchilla amasadora en el bowl. Agregar la cebolla, cilantro, chile y jitomate, e iniciar con Turbo por 5 segundos.
- 2 Abrir la tapa y agregar la pulpa de los aguacates, sal, aceite de oliva y jugo de limón. Iniciar de modo manual en velocidad 6 durante 10 segundos.
- 3 Vaciar el guacamole en un tazón y servir con totopos de maíz o chicharrón.



Mantén el guacamole tapado con plástico de cocina para evitar la oxidación y retiralo a la hora de servir. Se puede decorar con granada fresca.

PARA EMPEZAR



PAN DE PLÁTANO

4 plátanos maduros
210 gr de harina
7.5 gr de polvo de hornear
3 gr de bicarbonato de sodio
100 gr de azúcar mascabado
80 gr de aceite de coco
Una pizca de canela en polvo
Una pizca de sal
Una pizca de nuez moscada
7 gr de vainilla

Se pueden añadir pasas o nueces troceadas.

LOS INGREDIENTES DE CAJÓN

CONSEJOS PARA LOS INGREDIENTES*

- Dar prioridad los ingredientes frescos.
- En términos generales, el peso de los ingredientes que se menciona en las recetas se refiere a ingredientes que ya han sido lavados y pelados.
 - Para obtener el mejor resultado posible, cortar los ingredientes en cubos regulares (2 cm x 2 cm como máximo).



Huevos

Tamaño mediano



Mantequilla

Sin sal



Leche

Entera o semidescremada,
no utilizar leche deslactosada



Harina

Harina blanca común



Azúcar

Refinado común



Aceite

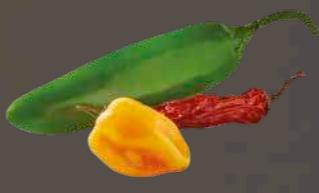
De preferencia aceite de oliva
extra virgen o aceite de girasol



Cebolla y Ajo



Jitomate



Chiles



Especias
(como canela, clavo, cúrcuma)



Frijoles

* Salvo que se indique lo contrario en la receta.

INGREDIENTES DE TEMPORADA

INGREDIENTES DE TEMPORADA

Primavera



Frutas

Mamey, cereza, lima, limón, mango, melón, piña, fresas, papaya, plátano, tamarindo, sandía, pera, ciruela, chabacano.



Verduras

Acelga, chayote, chícaro, espinaca, pepino, rábano, zanahoria, coliflor, lechuga, col rizada, setas, berro, espárragos, alcachofas.

Otoño



Frutas

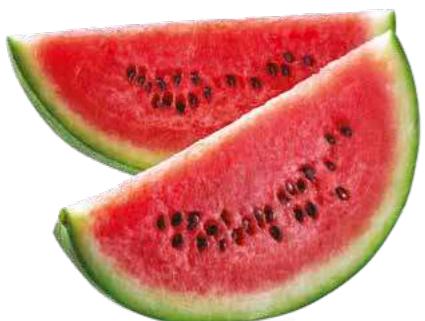
Cereza, granada, durazno, arándano, guayaba, manzana, membrillo, pera, piña, tejocote, mandarina, naranja, kiwi.



Verduras

Camote, jengibre, coles de Bruselas, berenjena, betabel, elote, acelga, espinaca, brócoli, apio, setas, alcachofa.

Verano



Frutas

Sandía, durazno, higo, mango, mamey, uva, tuna, chabacano, membrillo, pera, piña, mango, manzana, guayaba, limón, moras.



Verduras

Flor de calabaza, aguacate, nopal, papa, pepino, edamames, endibia, pimientos, chalotes, rábanos, calabacín, lechuga.

Invierno



Frutas

Naranja, lima, toronja, mandarina, limón, dátil, pera, maracuyá, caña, chicozapote, fresa, jamaica, granada, tamarindo, tejocote.



Verduras

Camote, betabel, coliflor, espinaca, acelgas, col verde, habas, puerro, berenjena, calabaza, puerro.

INFORMACIÓN PRÁCTICA

ESTABILIDAD



El robot está equipado con un microprocesador que monitoriza y analiza su estabilidad.

En caso de inestabilidad, la velocidad del motor se reducirá automáticamente, si esta inestabilidad continua, el motor se parará y se mostrará "STOP" en la pantalla.

- 1** Comprueba que la cantidad de ingredientes no sea demasiada y que la velocidad utilizada sea la adecuada.
- 2** Comprueba que se esté utilizando el accesorio recomendado.
- 3** A continuación, reinicia el robot normalmente.

LIMPIEZA

Prelimpieza del bowl

Cuando se hacen preparaciones con grasa, es fácil pre-limpiar el bowl y el accesorio sucio. Vierte 0,7L de agua caliente en el bowl, 1 gota de jabón para trastes y el accesorio que se ha ensuciado. Pon el aparato a una velocidad de 8 a 80°C durante 5 minutos y luego pulsar el botón de inicio.

Limpieza de los rastros de cal (pequeños puntos blancos en el fondo del bowl)

Vierte una cucharada de vinagre blanco (unos 100 ml) en el tazón con el accionador y dejalo actuar durante 1 hora, después vacia el bowl, retira el accionador y su junta, y enjuaga todas las partes con agua.

Limpieza del fondo del bowl

Si queda algún resto pegado o quemado, utiliza un estropajo de acero. Se puede reemplazar el jabón por jugo de limón, vinagre blanco o una pastilla de jabón disuelta en agua (dejarla actuar durante el tiempo que sea necesario).

Limpieza de los accesorios teñidos por alimentos (por ejemplo, zanahorias)

Para quitar la coloración, frota las zonas manchadas con un paño o un papel empapado en aceite de cocina y después procede a la limpieza habitual. Es imprescindible realizar esta limpieza inmediatamente después de el uso para reducir las manchas de coloración.

Limpieza de la tapa

Por motivos de higiene, se recomienda retirar la tapa, el soporte de la junta y la junta después de cada uso y limpiar bien cada pieza.

INFORMACIÓN PRÁCTICA

PRACTICIDAD



Los 4 accesorios indicados están provistos de una zona de agarre.

La bola situada encima de los accesorios facilita el manejo al utilizarlos durante la elaboración de las recetas.



SEGURIDAD

El robot está equipado con una protección electrónica del motor para garantizar una vida útil y larga. Este sistema electrónico de seguridad garantiza contra cualquier uso anormal, por lo que su motor está perfectamente protegido.

Bajo ciertas condiciones de uso que no cumplen con las recomendaciones (ver el manual), como cantidades demasiado grandes, uso anormalmente largo, un uso excesivo, la protección electrónica se disparará para preservar el motor. En este caso, el aparato se detiene y aparece "SECU" en la pantalla del robot.

Si aparece "SECU" en la pantalla y el robot se apaga, seguir estos pasos:

- 1** Dejar el aparato enchufado y poner el interruptor 0/l en la posición 1 <ON>.
- 2** Esperar media hora para que el motor se enfrie.
- 3** Reiniciar el robot presionando el botón "Start/Stop" durante 2 segundos.
- 4** El robot está ahora completamente listo para ser utilizado de nuevo.

Consejos:

- Los tiempos de triturado y cocción pueden variar dependiendo de la temperatura, el tamaño de las piezas o la variedad de ingredientes utilizados. Es necesario ajustar los parámetros de acuerdo con estos factores.
- Ingredientes congelados: algunas recetas pueden causar desbordamiento debido a la aparición de espuma, especialmente cuando se utilizan verduras congeladas. En este caso, reducir las cantidades de forma acorde. Incluso se recomienda descongelar los ingredientes antes de cocinarlos.

LOS CONSEJOS
PARA SABER MÁS

3 PARÁMETROS PERSONALIZABLES

Gracias a los 3 parámetros personalizables de Velocidad, Temperatura y Tiempo, ¡se puede realizar cualquier receta!



Velocidad



Temperatura



Tiempo



No dudes en iniciar con las recetas del libro y, en particular, con las recetas de la sección "Para empezar" para familiarizarse con el robot.

Se puede continuar creando una variación de una receta existente y adaptarla al gusto ajustando los ingredientes y el método de cocción. Cuidado de no exceder la capacidad máxima del recipiente (3 litros). Consultar los consejos proporcionados más adelante para el funcionamiento manual, los accesorios y los programas automáticos.



Por último, da rienda suelta a la creatividad y no dudes en compartir todas tus recetas en la aplicación de Prep&Cook.

LOS CONSEJOS
PARA SABER MÁS

CONSEJOS DE USO DE LAS VELOCIDADES



Velocidad 1

Para mezclar muy delicadamente. Esta velocidad alterna un tiempo de funcionamiento de 5 segundos con una pausa de 20 segundos para evitar dañar los trozos de carne cuando están cocidos. Ej: Ternera en salsa.

Velocidad 2

Para mezclar suavemente. Esta velocidad alterna un tiempo de funcionamiento de 10 segundos con un tiempo de pausa de 10 segundos para evitar que se dañen los ingredientes y que se peguen al fondo del recipiente. Ej: Risotto.

De la velocidad 3 a 6

Para mezclar y amasar. Ej: Pizza.

De la velocidad 7 a la 9

Para emulsionar y batir. Ej: Merengues.

De la velocidad 10 a la 12

Para picar o mezclar desde una consistencia granulada hasta una textura cremosa. Ej: Tártara de salmón.



PULSO*

Velocidad intermitente. Ej: Sorbete de frutos rojos, velocidad intermitente controlada para darle tiempo a la fruta de recaer sobre la cuchilla entre cada Pulso.



TURBO

Velocidad máxima. Ej: picar una cebolla rápidamente sin tener que programar un tiempo o una velocidad.

* Para los usuarios de un Prep&Cook conectado, la velocidad 13 corresponde a la función PULSO. La función Turbo ya no es accesible directamente en la pantalla, pero se puede sustituir por la velocidad 12.

LOS CONSEJOS
PARA SABER MÁS

CONSEJOS DE USO DE LAS TEMPERATURAS

Cada ajuste de temperatura ha sido desarrollado para obtener los mejores resultados para cada función.

135° C - 150° C*

Acentuar el sabor de ciertos ingredientes

Para dorar antes de cocer sopas o guisados. O sellando ingredientes que contienen mucha agua. Ej: Champiñones con perejil.

110° C - 130° C*

Realizar dulces y jarabes a base de azúcar

Ej: caramelo.

105° C

Cocer mermeladas

Ex: Mermelada de frutos rojos.

100° C

Cocer bien las sopas

Permite que la sopa hierva en el tazón para que se pueda cocinar bien. Ej: Crema de coliflor.

95° C

Cocer a fuego lento

Principalmente para los guisados. Ej: Curry de cordero.

60° C - 90° C

Para cocinar preparaciones delicadas sin tener que quedarse a remover continuamente

Ingredientes varios o salsas frágiles a base de huevo. Ej: Crema inglesa.

35° C - 55° C

Para fundir chocolate

Ej: Trufas de chocolate.

30° C

Para crecer una masa que contenga levadura

No utilizar otros ajustes de temperatura ya que se puede matar la levadura. Ej: Brioche.

	USO HASTA 130 °C	USO DE 135 °C HASTA 150 °C
cocinar con o sin tapa	Solamente con tapa cerrada	Solamente con tapa abierta
Accesorios	Todos los accesorios con el accionador excepto el accesorio de base XL	Solamente con el accesorio de base XL
Velocidad	SI	NO
Tiempo Máximo	<ul style="list-style-type: none"> Si la temperatura es inferior o igual a 100 °C: 2 horas. Si la temperatura está entre 100 °C y 130 °C: 1 hora. 	<ul style="list-style-type: none"> Si la temperatura es superior a 135 °C: 20 min.

- No retirar el accesorio base XL inmediatamente después de su uso.
- Verter agua en el recipiente vacío para enfriarlo.

LOS CONSEJOS
PARA SABER MÁS

CONSEJOS DE USO DE LOS ACCESORIOS



La cuchilla ultrablade



La cuchilla amasadora



El batidor



El mezclador



La canastilla de vapor

Batir para obtener sopas cremosas	Velocidad 12	3 min	de 0.5 L a 3 L	Usar después de que las verduras estén cocinadas. Ej: Crema de calabaza.
Batir para obtener sopas trituradas	Velocidad 10	30 s	de 0.5 L a 3 L	Ej: Sopa de verduras.
Batir para obtener compotas	Velocidad 12	40 s	de 200 g a 1 kg	Si se prefiere una textura suave. Ej: Compota de manzana y canela.
	Velocidad 12	15 s	de 200 g a 1 kg	Si se prefiere una textura granulada.
Picar verdura	Velocidad 12	60 s a 3 min	1 kg	Ej: Zanahorias ya cocidas para hacer un puré. Ej: Puré de zanahoria con salsa de naranja.
	Velocidad 11	10 s a 20 s	100 g	Ej: 1 cebolla cortada en 4. Ej: Pavo con chorizo.
Picar carne	Velocidad 12	30 s	1 kg	Ej: Albóndigas.
Picar pescado	Velocidad 12	15 s	1 kg	Ej: Tártara de salmón.

- No utilizar este accesorio para cortar alimentos duros, utiliza en su lugar la cuchilla amasadora.

LOS CONSEJOS
PARA SABER MÁS

Amasado para obtener masa quebrada, masa seca	Velocidad 8	2 min 30 s	1 kg	
Pulverización de frutos secos	Velocidad 12	1 min	600 g	Ej: Almendras, avellanas sin cáscara.
Pulverización de fruta congelada	Velocidad 12	1 min	600 g	Para los sorbetes, cortado en trozos de 2 cm x 2 cm.
Picar hielo	Velocidad 12	1 min	200 g	Hacer pausas durante el minuto.
Amasado para obtener masa de waffles y crepas	Velocidad 11	1 min	1.5 L	

► Esta cuchilla no es apta para hacer sopas.

1 clara montada	Velocidad 7	3 min	35 g	Utilizar el bowl bien seco.
2 claras montadas	Velocidad 7	4 min	70 g	Utilizar el bowl bien seco.
4 claras montadas	Velocidad 7	5 min	140 g	Utilizar el bowl bien seco.
7 claras montadas	Velocidad 7	7 min	250 g	Utilizar el bowl bien seco.
Mayonesa líquida	Velocidad 6	2 min	300 g	Al inicio vertir el aceite lentamente.
Mayonesa firme	Velocidad 7	2 min	300 g	Al inicio vertir el aceite lentamente.
Nata montada	Velocidad 7	3 min	250 ml	Utilizar nata con un contenido mínimo de grasa del 30% y el recipiente bien frío.
Puré de papas cremoso	Velocidad 7	1 min	1 kg	
Puré de papas con trozos	Velocidad 7	20 s	1 kg	Utilizar papas bien cocidas.

Consejos:

- Sólo el puré de papas debe hacerse con el accesorio batidor, para otros ingredientes utilizar la cuchilla ultrablade que hará más lisa la textura de los purés.
- Para obtener las claras de huevo montadas, es importante que el bowl esté bien seco. Para ello, girar el bowl sin ningún accesorio (pero con el accionador) a velocidad 12 durante 10 segundos para que toda el agua se distribuya en las paredes del bowl, y después limpiar con un paño.
- El accesorio batidor no debe utilizarse nunca por encima de la velocidad 9.

LOS CONSEJOS
PARA SABER MÁS

Sofritos	Velocidad 3	5 min	de 50 g a 500 g	130 °C	Ej : Ternera en salsa.
Guisados	Velocidad 1	De 20 min a 2 h	de 0.5 L a 3 L	95 °C	Ej : Estofado de cordero.
Risottos	Velocidad 2	De 20 min a 25 min	1.5 kg	95 °C	Ej : Risotto tradicional.

Tallo blanco del puerro en rodajas de 1 cm	25 min	800 g	
Brócoli	20 min	500 g	
Col verde picada	30 min	500 g	
Calabacines en dados de 2 cm x 2 cm	20 min	800 g	
Zanahoria en dados de 2 cm x 2 cm	25 min	800 g	
Filete de pescado	15 min	600 g (con el papel de cocción)	
Puntas de espárragos	25 min	600 g	
Albóndigas de carne	25 min	500 g	
Zanahorias en rodajas de 1 cm	30 min	1 kg	
Judías verdes	30 min	800 g	
Hinojo en rodajas	25 min	800 g	
Filete de pollo	20 min	600 g (con el papel de cocción)	
Papas en dados	30 min	1 kg	
Papas nuevas enteras	30 min	800 g	

P1

P2

LOS CONSEJOS
PARA SABER MÁS

**CONSEJOS DE USO
DE LOS ACCESORIOS**

	SALSA	SOPA P1	SOPA P2	COCCIÓN LENTA P1	COCCIÓN LENTA P2	COCCIÓN LENTA P3
Programas automáticos						
Ej: Salsa Holandesa.	Para sopas cremosas Ej: crema de brocoli con queso azul.	Para sopas trituradas Ej: sopa juliana.	Para guisos de verduras Ej: cebolla y ajo sofritos para el pollo en salsa.	Para los estofados Ej: pollo en salsa.	Para los risottos Ej: risotto de verano.	
Velocidad "por defecto" (ajustable)	V6 (V2 a V8)	10 pulsos y 2 min en V12	Triturado en etapas: 5s en V7 5s en V8 10s en V9 10s en V10	V3	V1	V2
Temperatura "por defecto" (ajustable)	70 °C (50 °C a 100 °C)	100 °C (90 °C a 100 °C)	100 °C (90 °C a 100 °C)	130 °C (no ajustable)	95 °C (80 °C a 100 °C)	95 °C (80 °C a 100 °C)
Tiempo "por defecto" (ajustable)	8 min (5 min a 40 min)	40 min (20min a 60 min)	40 min (20min a 60 min)	5 min (2 min a 15 min)	45 min (10 min a 2h)	20 min (10 min a 2h)
Mantener caliente "por defecto" al final del programa	45 min	45 min	45 min		45 min	45 min
Velocidad de motor en mantenimiento de calor	V4			5s ON en V3 / 20s OFF	10s ON en V3 / 10s OFF	
¿Qué accesorios usar?						

LOS CONSEJOS
PARA SABER MÁS

	VAPOR P1	VAPOR P2	MASA P1	MASA P2	MASA P3	POSTRE
Programas automáticos						
	Para una cocción de vapor suave Ej: puerros en vinagreta.	Para una cocción de vapor fuerte Ej: puré de zanahoria a la naranja.	Para masa de pan (hasta 1,2 kg de masa) Ex: Pan de cereales.	Para la masa de brioche (hasta 0,8 kg de masa) Ej: Brioche enrollado con chocolate.	Para la masa del pastel (Hasta 1 kg de masa) Ej: pastel de tomate seco, aceitunas, queso feta, etc.	Ej: Crema pastelera.
Velocidad "por defecto" (ajustable)			V5 durante 2 min 30s	V5 durante 1 min 30s y V6 durante 2 min	V3 durante 40s y V9 durante 3 min	V4 (V2 a V8)
Temperatura "por defecto" (ajustable)	100 °C (no ajustable)	100 °C (no ajustable)				95 °C (50 °C a 110°C)
Tiempo "por defecto" (ajustable)	30 min (1 min a 60 min)	35 min (1 min a 60 min)	2 min 30s (30s a 2 min 30s)	3 min 30s (30s a 3 min 30s)	3 min 40s (1 min 40s a 3 min 40s)	15 min (5 min a 60 min)
Mantener caliente "por defecto" al final del programa	45 min	45 min				45 min
Velocidad motor en mantenimiento de calor						V4
Crecido de la masa 30 °C "por defecto" al final del programa			40 min	40 min		
¿Qué accesorios usar?						



Para ayudarte, consulta la siguiente tabla de equivalencias.

EQUIVALENCIAS ÚTILES

- 1 cucharadita = 5 ml
- 1 cucharada = 3 cucharaditas = 15 ml
- 1 cucharada de agua = 15 g
- 100 ml de agua = 10 cl = 100 g
- 1 cucharada de harina = 10 g
- 1 cucharada de azúcar = 12 g
- 1 cucharada azúcar glas = 8 g
- 1 cucharada de mantequilla = 14 g
- 1 cucharada de aceite = 12 g
- 100 ml de aceite = 90 g
- 1 cucharadita de sal = 5 g

TEMPERATURAS DEL HORNO : Celsius / Th.

- | | |
|------------------|------------------|
| 150 °C / Th. 5 | 220 °C / Th. 7 |
| 160 °C / Th. 5 | 230 °C / Th 7-8 |
| 170 °C / Th. 5-6 | 240 °C / Th. 8 |
| 180 °C / Th. 6 | 250 °C / Th. 8 |
| 190 °C / Th. 6 | 260 °C / Th. 8-9 |
| 200 °C / Th. 6-7 | 270 °C / Th. 9 |
| 210 °C / Th. 7 | 280 °C / Th. 9 |

PREPARACIONES BÁSICAS



PREPARACIONES BÁSICAS



PREPARACIONES BÁSICAS



CREMA BATIDA

500 ml de crema para batir
(30% de grasa)

- 1 Meter la crema al congelador por 10 minutos antes de usarse.
- 2 Colocar el batidor dentro del bowl frío y seco, y agregar la crema para batir. Colocar tapa e iniciar de forma manual con velocidad 7 por 9 minutos.

GANACHE DE CHOCOLATE

300 gr de chocolate semi amargo para repostería troceado
200 gr de crema para batir
(30% de grasa) al tiempo

- 1 Colocar la cuchilla amasadora en el bowl y agregar el chocolate, iniciar en Turbo por 40 segundos, abrir la tapa y bajar el chocolate de las paredes y reservar en un bowl aparte.
- 2 Retirar la cuchilla amasadora y colocar el mezclador, agregar la crema e iniciar en velocidad 8 a 90 °C por 1 minuto 30 segundos.
- 3 Agregar el chocolate por el orificio de la tapa e iniciar en velocidad 6 a 90 °C por 1 minuto 30 segundos más.

PREPARACIONES BÁSICAS



BETÚN DE MANTEQUILLA

500 ml de crema para batir
(30% de grasa)

- 1 Colocar el batidor dentro del bowl y agregar la crema para batir. Colocar la tapa e iniciar con velocidad 7 por 12 minutos.
- 2 Agregar 2 minutos extra de ser necesario, y pasar por un colador para que el suero se separe de la mantequilla.

PREPARACIONES BÁSICAS



CLARAS A PUNTO DE NIEVE

- 1 Colocar el batidor en el bowl y agregar las claras de huevo, cerrar la tapa y dar inicio con velocidad 7 por 4 minutos.
- 2 claras de huevo (140 gr)

PREPARACIONES BÁSICAS



PREPARACIONES BÁSICAS



GLASEADO DE LIMÓN

4 cditas. de leche
4 cditas. de jugo de limón
1 pizca de sal
2 tazas de azúcar Glas

- 1 Colocar el mezclador en el bowl y agregar el azúcar glas, leche, sal y limón, iniciar velocidad 5 durante 2 minutos de forma manual.
- 2 Abrir y bajar el resto del azúcar de las paredes, iniciar de nuevo en velocidad 5 durante 40 segundos.



Úsalo para decorar pasteles o cupcakes de forma sencilla haciendo un vaciado sobre el pan.

250 gr de harina de trigo
125 gr de mantequilla sin sal fría cortada en cubos
100 gr de azúcar glas
1 huevo
1 pizca de sal

- 1 Precalentar el horno a 160 °C.
- 2 Colocar la cuchilla amasadora y agregar al bowl harina, sal, azúcar y mantequilla, colocar la tapa e iniciar en Pulso hasta llegar a 5 segundos.
- 3 Retirar el tapón regulador de vapor y agregar el huevo por el orificio, iniciar con velocidad 10 por 10 segundos.
- 4 Retirar la masa del vaso y cubrirla con plástico de cocina transparente, llevar a refrigeración por 30 minutos.
- 5 Extender la masa con un rodillo y forrar un molde para pay previamente engrasado, hornear a 160 °C por 30 minutos o hasta que esté ligeramente dorada.



Usar un molde de aproximadamente 22 cm.

PREPARACIONES BÁSICAS



SALSA VERDE

800 gr de tomate verde
2 dientes de ajo
150 gr de cebolla
1 cubo de concentrado de pollo o verduras
1 ramita de cilantro
2 chiles serrano grandes
600 ml de agua
Sal al gusto

- 1 Agregar agua al bowl y agregar todos los ingredientes en la canastilla de vapor, cerrar el vaso y programar en Vapor P1.
- 2 Colocar la cuchilla ultrablade. Agregar todos los ingredientes dentro del bowl. Iniciar velocidad 12 por 30 segundos de forma manual.
- 3 Servir.

PREPARACIONES BÁSICAS



SALSA DULCE DE FRUTOS ROJOS

200 gr de frutos rojos frescos
150 gr de azúcar glas
15 ml de jugo de limón

- 1 Colocar la cuchilla amasadora en el bowl y agregar las frutas previamente lavadas junto con el azúcar y el jugo de limón, iniciar en velocidad 12 por 15 segundos.
- 2 Abrir la tapa y bajar las frutas de las paredes, iniciar el programa de Postre bajando el tiempo a 5 minutos.
- 3 Colar la mezcla en un recipiente y refrigerar hasta su uso.



Se pueden cambiar los frutos rojos por cualquier otra fruta fresca de temporada.

PREPARACIONES DE CAJÓN



PREPARACIONES DE CAJÓN



PICADILLO

700 gr de carne molida
500 gr de jitomate
100 gr de cebolla
2 dientes de ajo
30 gr de aceite
2 zanahorias en cubos
1 papa en cubos
1 chile chipotle
Sal al gusto
Pimienta al gusto

- 1 Colocar la cuchilla ultrablade en el bowl y agregar el jitomate, cebolla y ajo, y programar de forma manual a velocidad 12 durante 45 segundos, reservar.
- 2 Colocar el mezclador en el bowl y agregar la carne, sal y pimienta, y dar inicio con velocidad 3 a 90 °C por 12 minutos, colocando el tapón de regulación de vapor en mínimo.
- 3 Abrir la tapa y separar la carne con ayuda de una espátula, agregar las papas, zanahoria, caldo de jitomate y chipotle, cerrar la tapa y programar en Cocción lenta P3 bajando la temperatura a 90 °C.

PREPARACIONES DE CAJÓN



CHILAQUILES

Para la salsa:
800 gr de tomate verde
2 dientes de ajo
150 gr de cebolla
1 cubo de concentrado de pollo o verduras
1 ramita de cilantro
2 chile serrano grande
600 ml de agua
Sal al gusto

Para servir:
250 gr de crema
250 gr de queso cotija
150 gr de cebolla picada
400 gr de totopos de maíz

- 1 Colocar todos los ingredientes en la canastilla de vapor, cerrar el bowl y programar en Vapor P1.
- 2 Colocar la cuchilla ultrablade en el bowl y agregar todos los ingredientes. Iniciar en velocidad 12 por 30 segundos. Reservar.
- 3 Colocar en un plato 100 gr de totopos de maíz, bañarlos con la salsa y espolvorear dos cucharadas de queso y una de crema.

PREPARACIONES DE CAJÓN



FILETE A LA MEXICANA

600 gr de carne de filete de res en cubos pequeños
30 gr de aceite de olivo
1 diente de ajo
400 gr de jitomate
250 gr de cebolla
1 chile chipotle pequeño
Sal y pimienta al gusto

- 1 Colocar la cuchilla ultrablade en el bowl y agregar el jitomate, cebolla y ajo, tapar y dar inicio en velocidad 12 durante 20 segundos, vaciar la mezcla de jitomate en un recipiente y reservar.
- 2 Colocar el mezclador en el bowl y agregar la carne, aceite de olivo, sal y pimienta, tapar e iniciar en modo Cocción lenta P3 bajando el tiempo a 10 minutos.
- 3 Abrir la tapa y agregar la mezcla de jitomate que teníamos reservada, tapar e iniciar Cocción lenta P3 bajando el tiempo a 10 minutos.
- 4 Servir acompañado de tortillas.



ARROZ ROJO

1 taza (250 gr) de arroz
1.5 l de caldo de pollo
2 dientes de ajo
120 gr de cebolla
700 gr de jitomate partidos en cuatro
20 gr de aceite
150 gr de elote

- 1 Enjuagar el arroz con agua caliente y escurrir.
- 2 Colocar la cuchilla ultrablade en el bowl y agregar la cebolla, ajo, aceite y jitomate, cerrar la tapa e iniciar en velocidad 12 a 90 °C por 1 minuto. Abrir la tapa y bajar los ingredientes de los costados del vaso con ayuda de una espátula.
- 3 Sustituir la cuchilla por el mezclador y agregar el caldo de pollo. Colocar la canastilla de vapor y poner el arroz y los elotes, tapar. Dar inicio con velocidad 8 a 130 °C durante 30 minutos.
- 4 Dejar reposar por 5 minutos dentro del bowl, abrir y vaciar en un recipiente para servir y separar el arroz cuidadosamente con ayuda de un tenedor.



Se pueden usar diferentes vegetales como chícharos, zanahoria, granos de elote, etc.

El sabor de **MÉXICO EN TU MESA**

La comida mexicana fue declarada el 16 Noviembre de 2010 como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). Es reconocida alrededor del mundo por sus sabores, el uso de técnicas ancestrales y modernas, la creatividad, sus texturas, su influencia histórica y sazón.

Es tan abundante y tan diferente por todo el país, que abre la posibilidad de contar con una amplia gama de platillos y de gozar de una extensa gastronomía.

La diversidad de climas en nuestro país, la situación geográfica, su historia y la extensa gama de ingredientes locales, nos abre la posibilidad de deleitarnos cada día de un amplio menú gastronómico.

Cada región de México cuenta con su propio sazón y estilo, y cada una de ellas forma parte de la gran riqueza cultural de nuestro país. Desde el Noroeste y Noreste, hasta pasar por el Pacífico, Centro, Sur y Sureste.

Sin duda, una forma de conocer a México es a través de su comida, así que te invitamos a realizar un viaje culinario a través de los platillos más representativos de cada una de sus regiones. ¡Buen provecho!



NOROESTE
Chef Liana Hernández

Durango, Sinaloa, Sonora, Chihuahua, Baja California Sur y Baja California Norte.



NORESTE
Chef Guillermo Espinosa

Coahuila, Nuevo León, San Luis Potosí, Tamaulipas y Zacatecas.



CENTRO
Chef Rodrigo Carrasco

Chef Diego Niño

Aguascalientes, Guanajuato, Querétaro, Estado de México, Ciudad de México, Hidalgo, Morelos y Tlaxcala.



PACÍFICO
Chef Rubí Silva

Colima, Guerrero, Jalisco, Michoacán y Nayarit.



SUR
Chef Fernando Martínez

Oaxaca, Chiapas, Veracruz y Puebla.



SURESTE
Chef David Cetina

Tabasco, Campeche, Yucatán y Quintana Roo.

ÍNDICE

LAS RECETAS DE TODO MÉXICO EN TU MESA



NOROESTE
Chef Liana Hernández

56

NORESTE
Chef Guillermo Espinosa

82

CENTRO
Chef Rodrigo Carrasco

102

CENTRO
Chef Diego Niño

124

PACÍFICO
Chef Rubí Silva

146

SUR
Chef Fernando Martínez

174

SURESTE
Sur: Chef David Cetina

194

NOROESTE

Esta zona es rica en platillos elaborados a base de pescados y mariscos, acompañados de excelentes vinos de la zona de Valle de Guadalupe, la cual produce casi un 90% de los vinos del país. En esta región también encontramos cortes de carnes de excelente calidad y su tradicional langosta estilo Rosarito.

PLATILLOS EMBLEMÁTICOS:

- Ensalada César
- Tacos gobernador
- Tacos de pescado
- Gallina borracha
- Chilorio
- Discadas de carne y vegetales
- Vinos de alta calidad



ESTADOS QUE LA CONFORMAN

Durango, Sinaloa,
Sonora, Chihuahua,
Baja California Sur y
Baja California Norte.

LIANA HERNÁNDEZ CHEF

Nacida en La Habana, Cuba, Liana se mudó a los 22 años a la ciudad de México donde su vida dio un giro que cambiaría el rumbo de su carrera y su vida. Su pasión por la gastronomía la llevó a viajar por todo el país experimentando los diferentes sabores que cada uno de los estados le ofrecía. En 2006, se mudó a Miami, Florida, y abrió el Restaurant Tenangos Taquería, donde durante 6 años, celebridades y artistas se dieron cita para degustar platillos mexicanos, haciéndose famosa por su pastel de elote. Finalmente, en 2015, regresa a México y en San José del Cabo inauguró el Restaurant and Cigar Shop Tenangos Los Cabos, que de inmediato se convirtió en un referente de la comida mexicana, y desde entonces, importantes empresarios, deportistas y artistas asisten todos los días con la garantía de que ahí encontrarán los mejores platillos.



"Prep&Cook es una herramienta necesaria en cada cocina ya que, su versatilidad, fácil manejo y calidad, facilitan la creación de alimentos y tiempo que un cocinero dedica para poner un platillo en la mesa de los clientes. Su uso diario permite que la cocina se convierta en un parque de diversión y el usuario, en un chef profesional".

- *Liana Hernández*



NOROESTE

Plato Fuerte

Tiempo total: 1 hora 11 min



ENSALADA CÉSAR

- 3** yemas de huevo
- 400 ml** de aceite de oliva
- 4 cdas.** de mostaza
- 250 gr** de queso parmesano rallado
- 1** diente de ajo picado
- 10** gotas de salsa picante
- 10** gotas de salsa de soya
- 10** gotas de salsa inglesa
- 70 gr** de anchoas
- 400 gr** de crotones
- 3** piezas de lechuga orejona

- 1** Colocar el mezclador en el bowl y agregar las yemas, aceite de oliva, la mostaza, la mitad del queso parmesano rallado, el ajo, las salsas y las anchoas. Programar modo manual a velocidad 12 por 1 minuto.
- 2** Agregar sal al gusto y vaciar en un recipiente, refrigerar por 1 hora.
- 3** Deshojar las lechugas previamente lavadas, colocarlas en un tazón lo suficientemente hondo para poder incorporar el aderezo y mezclarlo. Agregar el restante del queso parmesano, los crotones y servir.



Tiempo total: 2 horas 2 min			
	6 porciones		2 min
	2 horas		0 min
	0 min		

GALLINA PINTA

- 1 kg** de pecho de res
200 gr de cebolla picada
2 dientes de ajo picados
2 l de agua
150 gr de maíz pozolero cocido
150 gr de frijol pinto cocido
1 chile serrano picado
¼ de cilantro

- 1** Colocar el mezclador en el bowl, agregar todos los ingredientes y salpimentar al gusto. Programar Cocción lenta P2 en velocidad 1 a 100 °C por 2 horas.
2 Terminado el proceso, servir caliente.



Se puede sustituir el pecho de res por carne de cerdo o por costilla de res. Se sirve caliente y con tortillas recién hechas.



NOROESTE

Plato Fuerte

Tiempo total: 2 horas 10 min		
	6 porciones	
	10 min	
	2 horas	
	0 min	
	0 min	

BARBACOA DE VENADO

- 1 kg** de carne de venado
3 naranjas
5 hojas de laurel
5 clavos de olor
3 dientes de ajo
1/2 cebolla
300 gr de garbanzo precocido

- 1 Marinar la carne de venado con el jugo de naranja y las especias por 30 minutos en un plato aparte.
- 2 Colocar el mezclador dentro del bowl y llenar con 1.5 l de agua. Agregar los garbanzos, la cebolla y los dientes de ajo.
- 3 Poner la carne en la canastilla de vapor y programar en modo manual a velocidad 1 a 85 °C por 2 horas.
- 4 Al terminar el tiempo del programa, servir caliente.



El caldo resultante de la cocción se sirve junto con los garbanzos como consomé. Con la carne se pueden hacer tacos suaves, dorados o quesadillas. Se acompaña con cebolla y cilantro picados, limones y la salsa de su preferencia.



Tiempo total: 1 hora 30 min		
	4 porciones	
		10 min
	1 hora 20 min	
		0 min
	0 min	
	MANUAL	

GALLINA BORRACHA

4 piernas y muslos de pollo

1 diente de ajo

250 gr de chorizo
desmenuzado

3 tomates picados

100 gr de jamón picado

250 ml de jerez dulce

1 cdita. de canela en polvo

1 cdita. de clavo molido

150 gr de almendras fileteadas

150 gr de pasas

Aceite suficiente para sellar

1 Introducir la base XL y poner a sellar las piezas de pollo con aceite a 150 °C, reservar unos minutos.

2 Retirar el accesorio XL. Poner el mezclador y agregar el chorizo, jamón picado, tomate picado, ajo, canela, clavo molido, y salpimentar. Programar de forma manual en velocidad 2 a 85 °C por 10 minutos.

3 Pasado el tiempo, agregar el jerez y las piezas de pollo previamente selladas, las pasas y las almendras. Progamar en velocidad 2 a 85 °C por 50 minutos.

4 Terminado el tiempo, servir caliente.



Servir una pieza de pollo y salsear con el jugo que quedó en el bowl, se puede acompañar con frijoles o arroz.



NOROESTE

Plato Fuerte

Tiempo total: 1 hora 40 min		
8 porciones	10 min	Manual
1 hora 30 min	0 min	0 min
		0 min
		0 min

CHILORIO

1 kg de pierna de cerdo
300 gr de adobo de chile guajillo

1 Poner el mezclador en el bowl. Agregar todos los ingredientes, salpimentar al gusto y programar en modo manual a velocidad 2 a 95 °C por 1 hora 30 minutos.

2 Terminado el tiempo, cambiar a la cuchilla ultrablade y programar a velocidad 2 por 5 minutos.

3 Retirar del bowl y servir.



El chilorio se puede acompañar con frijoles refritos y comer en tacos o con huevo para el desayuno. Se puede servir con tortillas de harina o maíz.



Tiempo total: 1 hora 5 min



TACOS GOBERNADOR

- 500 gr** de camarón limpio
100 gr de cebolla picada
2 ajos picados
50 gr de machaca
50 ml de aceite de oliva
1 chile serrano picado
1 chile poblano en rajas
1 tallo de apio picado
Orégano
Cilantro picado
300 gr de queso Oaxaca
Tortillas de maíz

- 1** Colocar el batidor y programar en velocidad 1 por 20 minutos a 80 °C, agregar todos los ingredientes, excepto el queso y las tortillas.
2 Terminado el proceso, hacer las quesadillas en un comal con las tortillas y el queso Oaxaca, y llenar con el guisado de camarones.



Se puede hacer una salsa de aguacate y chile serrano para acompañar los tacos. Se pueden sustituir las tortillas de maíz por tortillas de harina.



ESTOFADO DE MARLIN

400 gr de marlin ahumado

300 gr de tomate

200 gr de cebolla

2 dientes de ajo

¼ de taza de cilantro

2 clavos de olor

2 hojas de laurel

1 Colocar la cuchilla ultrablade y añadir los tomates, cebolla, ajo, cilantro, clavo de olor y hojas de laurel, programar en modo Pulse por 10 segundos.

2 Agregar el marlin ahumado y programar en modo manual a velocidad 6 por 20 segundos.

3 Retirar la cuchilla ultrablade y colocar el mezclador. Salpimentar al gusto y programar en modo manual a velocidad 2 a 65 °C por 10 minutos.

4 Terminado el tiempo, servir.



ALBONDIGÓN

- 1 kg** de carne molida de res
- 150 ml** de pure de tomate
- 150 gr** de cebolla picada finamente
- 100 gr** de morrón verde picado finamente
- 100 gr** de morrón rojo picado finamente
- 200 gr** de tomate picado
- 1 cda.** de mostaza
- 2** dientes de ajo picados finamente
- 50 gr** de jengibre picado finamente
- 1** pizca de nuez moscada
- 2 cdas.** de ralladura de naranja
- 250 gr** de tocino en tiras

- 1 Colocar el mezclador dentro del bowl y agregar todos los ingredientes, excepto las tiras de tocino, a velocidad 10 por 5 minutos. Reservar.
- 2 En una bandeja, extender las tiras de tocino. Servir la mezcla de carne sobre ellas y envolver en forma de salchichón.
- 3 Colocar el mezclador en el bowl. Agregar agua hasta el límite para cocinar al vapor. Con cuidado, pasarlos a la canastilla de vapor y colocarla dentro de la máquina. Programar en modo Vapor P2.
- 4 Despues de terminado el programa, pasar a una bandeja de metal y hornear por 20 minutos en horno precalentado a 180 °C, servir caliente.



Se puede servir el albondigón con una ensalada de lechugas, tomate y pepino, y acompañar con una crema de champiñones.



Tiempo total: 1 hora 45 min			
6 porciones	30 min	MASA	VAPOR
1 hora 15 min	0 min	0 min	

TAMALES DE MOLE

500 gr de harina de maíz
200 gr de manteca de cerdo
1.5 lt de caldo de pollo
2 cdas. de polvo para hornear
400 gr de mole
1 mazo de hojas de maíz

- 1 Colocar en el bowl la cuchilla amasadora y agregar la harina de maíz, polvo para hornear, manteca y caldo de pollo caliente, sazonar al gusto. Programar en modo Masa P3.
- 2 Aparte, poner a remojar las hojas de maíz para limpiarlas y suavisarlas por 10 minutos.
- 3 Tomar una hoja de maíz grande y extender una cucharada de masa sobre la hoja, agregar el mole en el centro y envolver con la hoja. Seguir el mismo procedimiento hasta acabar con la masa.
- 4 Agregar agua al límite del bowl. En la canastilla de vapor acomodar los tamales uno a uno y programar en modo vapor P2.
- 5 Repetir este programa en 2 ocasiones. Retirar de la canastilla y servir.



Tiempo total: 5 horas 15 min		
10 porciones	10 min	
1 hora 5 min	4 horas	0 min

ATE DE GUAYABA

1 kg de guayabas maduras peladas

500 gr de azúcar refinada

100 ml de agua

1 Colocar la cuchilla ultrablade en el bowl. Agregar las guayabas, azúcar y agua, y programar en modo manual a velocidad 12 por 5 minutos.

2 Terminado el tiempo, cambiar la cuchilla ultrablade por el batidor y programar a velocidad 2 por 1 hora a 95 °C.

3 Vaciar en recipientes y refrigerar por 4 horas como mínimo.



Este postre se acompaña con queso fresco regional y galletas o pan tostado para el desayuno o por la tarde con un café.



HELADO DE PITAHAYA

500 gr de pulpa de pitahaya

100 gr de azúcar

200 ml de agua

20 ml de jugo de limón

1 Colocar la cuchilla ultrablade en el bowl. Agregar todos los ingredientes y programar en modo manual a velocidad 12 por 1 minuto.

2 Vaciar el contenido en un recipiente y meter al congelador durante 4 horas o hasta que el contenido esté congelado.

3 Retirar del congelador pasado el tiempo y poner en el bowl una vez más con la cuchilla ultrablade, programarlo en modo manual a velocidad 8 por 1 minuto.

4 Servir inmediatamente.



ATOLE DE MANGO

300 gr de pulpa de mango

100 gr de nixtamal

150 gr de piloncillo

750 ml de leche entera

1 Colocar la cuchilla ultrablade en el bowl y añadir la pulpa de mango, nixtamal y piloncillo. Programar en modo manual a velocidad 12 por 2 minutos.

2 Retirar la cuchilla ultrablade y colocar el mezclador, agregar la leche y programar a 120 °C a velocidad 8 por 10 minutos.

3 Terminado el tiempo, colar el atole y servir caliente.



Si no se cuenta con nixtamal se puede sustituir con masa hecha con harina de maíz. De la misma manera, la leche se puede sustituir con leche de soya, almendras, ¡o tu favorita!

NORESTE

La comida en esta región se caracteriza por sus cortes de carne y el cabrito como sus principales exponentes, ya que el clima del norte es propicio para la ganadería, también se encuentra la presencia de platillos elaborados con mariscos en el estado de Tamaulipas.

PLATILLOS EMBLEMÁTICOS:

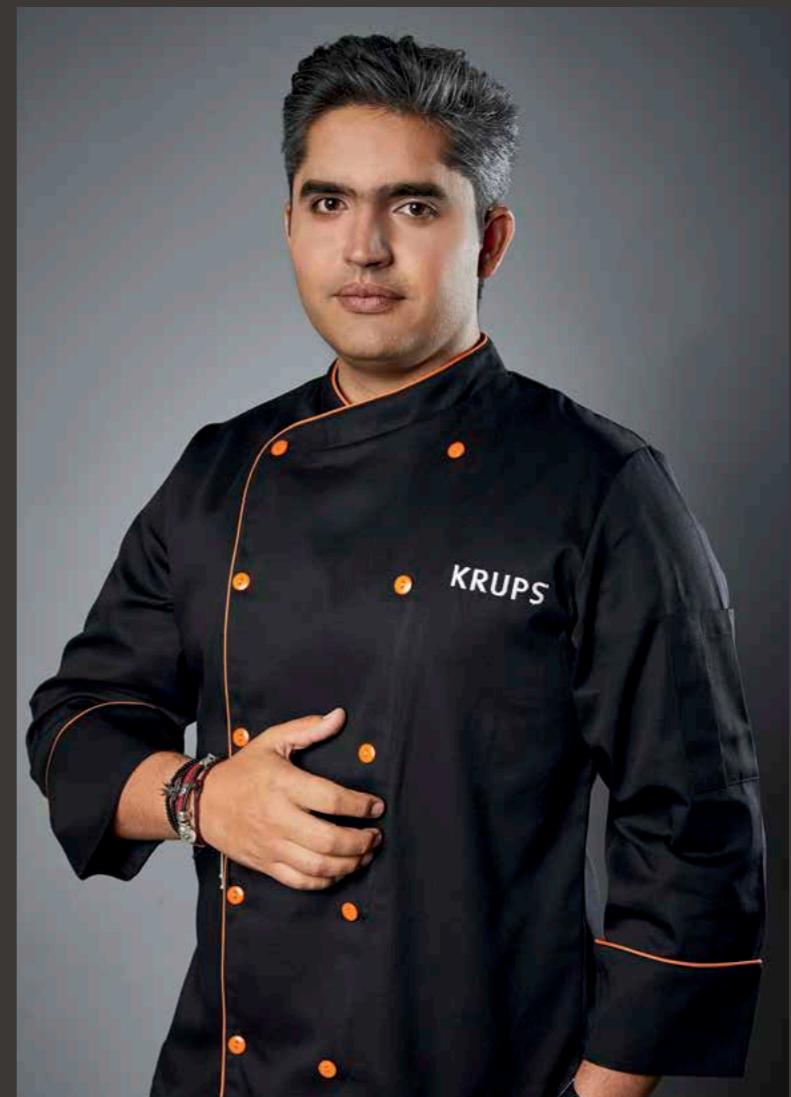
- Caldos y sopas de mariscos
- Ceviches y tostadas de callo
- Cortes de carne de alta calidad
- Pan de pulque
- Licor de membrillo



NORESTE
Coahuila, Nuevo
León, San Luis Potosí,
Tamaulipas y Zacatecas.

GUILLERMO ESPINOSA CHEF

Originario de la ciudad de San Luis Potosí, el Chef Guillermo Espinosa tiene una notable trayectoria: trabajó con el reconocido chef con tres estrellas Michelin, Juan Mari Arzak, se preparó en la Basque Culinary Center en San Sebastián, una de las escuelas más reconocidas del mundo, y ha participado en diferentes eventos en Portugal, España y Argentina. También es propietario y Chef ejecutivo de Los Toneles en la ciudad de San Luis Potosí, uno de los restaurantes más representativos de la capital potosina y considerado por la revista Wine Enthusiast como uno de los 10 mejores restaurantes de México, y co-fundador del festival del vino de San Luis Potosí que va por su décima edición en 2020. Su misión es transmitir su pasión en cada receta.



"Trabajar con Prep&Cook fue como dirigir una cocina en un entorno limpio y rápido, dándote la oportunidad de experimentar con muy poco margen de error, transformando platillos complejos en recetas rápidas y sencillas".

- Guillermo Espinosa



CREMA DE PIMENTOS Y QUESO DE CABRA

4 pimientos rojos
1 cebolla
1 diente de ajo
2 jitomates
25 ml de aceite de oliva
600 ml de caldo de verduras
5 gr de albaca
60 gr de queso de cabra
 Sal y pimienta

- 1 Abrir los pimientos, retirar las semillas y trocear.
- 2 Colocar el mezclador en el bowl y agregar el aceite de oliva junto con la cebolla, el diente de ajo y jitomates. Programar en Cocción lenta P1.
- 3 Agregar los pimientos a la mezcla anterior y programar de forma manual en velocidad 2 a 80 °C por 15 minutos.
- 4 Agregar el caldo de verduras, albaca y salpimentar, dejar cocinar en Cocción lenta P2.
- 5 Terminando el programa, cambiar el mezclador por la cuchilla ultrablade y programar en modo manual a velocidad 12 por 2 minutos.
- 6 Servir caliente acompañado de bolitas de queso de cabra.



CAMARONES AL GUAJILLO

15 gr de ajo
30 gr de mantequilla
250 gr de champiñones
10 gr de guajillo
100 gr de camarones

- 1 Colocar el mezclador en el bowl y agregar la mantequilla y el ajo. Programar en modo manual en velocidad 3 a 80 °C por 1 minuto.
- 2 Agregar los champiñones, guajillo en tiras y los camarones limpios en Cocción lenta P2 a 100 °C por 15 minutos.
- 3 Salpimentar al gusto y servir con galletas saladas.



NORESTE

Plato fuerte



SALMÓN CON ENELDO Y LIMÓN AL VAPOR

- 400 gr** de salmón
- 30 gr** de eneldo fresco
- 3 cdas.** de aceite de oliva
- 1 cda.** de miel
- 1** limón amarillo (su jugo)
- 1** diente de ajo
- 120 gr** de ejotes
- Sal y pimienta al gusto

- Colocar el mezclador en el bowl. Agregar el eneldo picado, ajo, aceite de oliva, miel, jugo de limón y sal y pimienta, y programar en modo manual a velocidad 1 por 30 segundos.
- Cubrir el salmón con la mezcla del eneldo y cocinar a 130 °C por 15 min en la canastilla de vapor con ½ taza de agua sobre una cama de ejotes. Salpicar al gusto y servir.



ALMEJAS AL VINO BLANCO

1 kg de almejas limpias de arena

200 ml de vino blanco

2 dientes de ajo

10 gr de perejil fresco

30 ml de aceite de oliva

Sal y pimienta al gusto

1 Colocar las almejas en el bowl previamente lavadas y cubrirlas con agua. Programar en modo manual en velocidad 3 a 130 °C por 30 minutos. Reservarlas.

2 Colocar el mezclador en el bowl, agregar el aceite de oliva, el ajo y vino blanco. Programar en Cocción lenta P1 por 2 minutos.

3 Agregar las almejas y el perejil. Programar en modo manual en velocidad 1 a 80 °C por 15 minutos.

4 Servir calientes.



CARNE DE CERDO EN SALSA PASILLA Y GUAJILLO

- 1** ajo
60 gr de manteca
600 gr de pierna de cerdo en trozos
2 cubos de concentrado de caldo de res
150 ml de salsa guajillo
150 ml de salsa pasilla
100 gr de cebolla
30 gr de ajonjolí

- 1** Colocar la cuchilla ultrablade en el bowl e incorporar la manteca, ajo y cebolla, y programarlo en modo manual a velocidad 12 por 1 minuto.
2 Reemplazar la cuchilla por el mezclador. Agregar los trocitos de cerdo, 2 cubitos de res y las salsas a 130 °C por 15 minutos a velocidad 2.
3 Servir caliente y decorar con ajonjolí.



SUFLÉ DE ESPINACAS A LA CREMA

- 1** diente de ajo
100 gr de cebolla
15 gr de aceite
250 gr de espinaca fresca
50 gr de crema
90 gr de queso crema
Hierbas finas como pimienta y orégano
4 huevos
50 ml de leche
20 gr de mantequilla
60 gr de jamón

- 1** Colocar la cuchilla ultrablade en el bowl. Agregar el aceite, cebolla, diente de ajo, espinacas, queso crema y jamón. Programar a velocidad 1 por 30 segundos. Colocar el batidor y agregar la crema, huevos y leche. Con el modo manual programar a velocidad 12 por 20 segundos, salpicar al gusto.
2 Pasar la mezcla a una sartén a fuego lento y agregar la mantequilla para evitar que se pegue. Servir caliente.





POLLO A LA POBLANA

150 gr de cebolla
300 gr de rajas
600 gr de pollo
100 gr de elote amarillo
2 cubos de concentrado de caldo de pollo con tomate
300 ml de agua
30 ml de aceite
80 gr de crema

- 1 Filetear la cebolla, cortar las rajas en tiras y el pollo en cubos pequeños. Reservar.
- 2 Colocar el mezclador en el bowl y agregar el aceite, la cebolla, agua, cubos de concentrado y pollo. Programar en Cocción lenta P1 por 15 minutos.
- 3 Por último, agregar el elote y la crema y cocinar a 130 °C por 20 minutos a velocidad 2. Salpimentar al gusto.
- 4 Servir caliente.



NORESTE

Bebida

PONCHE DE FRUTAS NORTEÑO

- 2 l** de agua
100 gr de tejocote
130 gr de guayaba
130 gr de manzana
5 gr de canela
50 gr de ciruela pasa
200 gr de piloncillo

- 1 Colocar la cuchilla amasadora y agregar el agua con piloncillo y canela dentro del bowl. Programar en Cocción P1 por 8 minutos.
- 2 Sustituir la cuchilla por el mezclador y agregar toda la fruta, programar en Cocción lenta P2.
- 3 Servir caliente.

**NORESTE***Postre*

FLAN DE LICOR DE HIERBAS Y COCO

125 gr de azúcar
30 gr de mantequilla
500 ml de leche
80 ml de licor de hierbas
50 gr de coco
1 cáscara de limón
4 huevos
25 gr de azúcar adicionales para el caramelo

- Colocar la cuchilla amasadora en el bowl y agregar la mantequilla a velocidad 5 por 1 minuto a 120 °C en modo manual.
- Agregar el azúcar, leche, licor de hierbas, coco, limón y huevos. Programar en Postre, velocidad 2 a 105 °C por 5 minutos. Reservar.
- Reemplazar la cuchilla por la base XL. Elaborar el caramelo con el azúcar adicional a 150 °C con la tapa abierta.
- En moldes pequeños, vaciar la mezcla sobre el caramelo y colocarlos en la canastilla de vapor. Programarlo en Vapor P1.
- Desmoldar y ofrecer.

CENTRO

Influenciada por las técnicas culinarias prehispánicas con un mezcla de la cocina española, así como el uso de ingredientes tradicionales (tales como insectos, maguey, maíz, nopal, etc.), esta región cuenta con una vasta variedad de platillos que alimentan a una gran cantidad de habitantes.

PLATILLOS

EMBLEMÁTICOS:

- Pozole
- Chorizo
- Asado de cordero
- Tlacoyos, tacos y sopes
- Pasteles

ESTADOS QUE LA CONFORMAN



CENTRO

Aguascalientes,
Guanajuato, Querétaro,
Estado de México,
Ciudad de México,
Hidalgo, Morelos
y Tlaxcala.

RODRIGO CARRASCO

CHEF

Mexicano originario de la Ciudad de México, crece en la colonia Condesa, la cual le sirve de influencia para dedicar su vida a la cocina. Su trayectoria de 20 años comienza en Cancún y la Riviera Maya como Chef Creativo, y explora la parte de hotelería boutique como Chef de Restaurante y Chef Ejecutivo en Puebla dentro del hotel La Purificadora. Actualmente es Chef y co-propietario de las marcas Kitchen 6 Gastro Pub, Bowie Cocina de Humo y Canica Sandwicheros. Además de que ha participado en distintos festivales gastronómicos y ha recibido reconocimientos como joven promesa de la cocina mexicana.



"Prep&Cook es tecnología amigable para crear recetas en casa, ¡Como en los grandes restaurantes!".

- *Rodrigo Carrasco*



CHILES PASILLA TLAXCALTECAS

EN PILONCILLO RELLENOS DE QUESO

4 chiles pasilla medianos
600 gr de queso manchego

Para la miel de piloncillo:

2 tazas de agua
100 gr de piloncillo
1 ramita de canela
2 pimientas entera
1 hoja de laurel
1 rama pequeña de tomillo
50 gr de cebolla cortada en julianas
50 ml de vinagre de manzana
1 gr de sal

Para acompañar:

300 gr de frijoles refritos

1 Colocar la cuchilla ultrablade en el bowl y agregar todos los ingredientes para la miel de piloncillo. Programar en Cocción lenta P1.

2 Retirar la cuchilla y colocar el mezclador. Programar en Cocción lenta P1 nuevamente y agregar los chiles.

3 Terminando el programa, dejar la miel dentro del bowl y retirar los chiles para quitarles las venas y semillas, llenar con queso y colocarlos en la canastilla de vapor. Programar en Vapor.

4 Una vez que haya concluido el programa, servir los chiles bañados en miel acompañados de frijoles y perejil fresco.



También puedes rellenar otro chile seco, como guajillo, ancho o chipotle.



CREMA DE CHICHARRÓN

- 300 gr** de jitomate
80 ml de aceite de oliva
50 gr de cebolla
3 tazas de caldo de pollo
2 tazas de leche evaporada
2 hojas de epazote
1 chile guajillo
80 gr de chicharrón de cerdo
 Sal al gusto
- Para decorar:**
- 100 gr** de queso fresco
50 gr de chicharrón troceado

- Colocar el mezclador en el bowl. Agregar el aceite, jitomate, cebolla, chile guajillo y epazote. Programar en Cocción lenta P1.
- Terminando el programa, agregar el caldo de pollo, leche y chicharrón. Programar en Salsa.
- Retirar el mezclador y colocar la cuchilla ultrablade, de forma manual programar en velocidad 12 por 5 minutos.
- Colocar de nuevo el mezclador, rectificar sazón y programar en Sopa P1.
- Servir con cubos de queso fresco, chicharrón troceado y hojas de cilantro.



Donde compres el chicharrón pide un trozo de "asiento", que es la parte carnosa, y agrégalo al servir.



CREMA DE ELOTE TATEMADO CON ACEITE DE TRUFA

- 2** elotes
50 gr de cebolla
50 gr de poro
1 gr de tomillo
100 gr de mantequilla
6 tazas de caldo de pollo
100 gr de crema
1 gr de pimienta
1.5 gr de sal de mar
2 cdas. de aceite de trufa

- 1 Retirar la hoja de los elotes y pasar por la hornilla de la estufa a fuego vivo hasta que se vea el grano del maíz tostado, con la ayuda de un cuchillo retirar los granos y colocarlos en el bowl junto con los demás ingredientes, a excepción de la crema y el aceite de trufa, y programar en Sopa 3 a 95 °C en velocidad 7 por 20 minutos con el mezclador.
- 2 Agregar la crema, ajustar sazón y añadir 1 cucharada de aceite de trufa, programar en Sopa a 95 °C, en velocidad 5 por 5 minutos.
- 3 Servir caliente y decorar con granos de maíz tatemados y hojas de epazote.



Puedes probar con maíz amarillo o comprar el elote desgranado y tostarlo previamente en un comal.



CENTRO*Plato fuerte*

Tiempo total: 43 min			
4 porciones	5 min	VAPOR	SALSA
38 min	0 min	0 min	

COLIFLOR CON PIPIÁN

600 gr de coliflor entera sin tallo ni hojas

250 gr de pipián en pasta

3.5 tazas de caldo de verduras

1 gr de sal

1 gr de pimienta

100 ml de aceite de oliva

Semillas de calabaza tostadas

1 Colocar el mezclador en el bowl y agregar 2 tazas de caldo de verduras. En la canastilla de vapor, agregar la coliflor limpia y sazonada con sal y pimienta. Programar en Vapor P1.

2 En cuanto termine el programa, retirar la canastilla de vapor. Con la ayuda del mezclador, agregar la pasta de pipián en el caldo de la cocción, el aceite de oliva y programar en Salsa.

3 Servir las coliflores bañadas en pipián y semillas de calabaza tostadas.



Prueba esta receta agregando algunos pistachos en tu presentación.



CENTRO*Plato fuerte*

TÁRTARA DE CECINA DE YECAPIXTLA

150 gr de cecina delgada**1** chile serrano**40 gr** de cebolla cambray sin tallo**50 gr** de pepino sin cáscara ni semillas en rodajas**1** cda. de salsa inglesa**50 ml** de jugo de limón**2 gr** de hojas de cilantro**1 gr** de pimienta molida**1** aguacate**50 ml** de aceite de oliva**1** Colocar la cuchilla ultrablade en el bowl y agregar todos los ingredientes reservando un poco de aceite de oliva y el aguacate. Programar en modo manual en velocidad 10 por 5 minutos.**2** Terminando el programa, nuevamente de forma manual programar en velocidad 2 por 2 minutos. Vaciar el contenido en un recipiente y llevar a refrigeración por 15 minutos.**3** Ofrecer con un poco de aceite de oliva, aguacate y tostadas.

CENTRO

Plato fuerte



TINGA DE SETAS

2 kg de setas
500 gr de cebolla cambray sin rabo
1 kg de zanahoria
500 gr de puré de tomate
15 gr de chipotle de lata
1 gr de estragón
100 ml de aceite de oliva

- 1 Cortar la zanahoria y las setas en julianas, y filetear la cebolla. Reservar.
- 2 Colocar el mezclador en el bowl. Agregar el aceite, la cebolla, zanahoria, puré de tomate, chipotle de lata y estragón. Programar en Cocción lenta P1.
- 3 Terminando el programa, agregar la setas y programar en Cocción lenta P2 por 10 minutos.
- 4 Servir caliente, decorar con aguacate, frijoles refritos y tortillas.



Si tienes hojas de estragón seco, le darán un contraste de sabor más gourmet.

CENTRO

Plato fuerte



PORK BELLY CON VERDOLAGAS

Para la salsa:

- 100 gr** de cebolla
350 gr de tomatillo verde
200 gr de verdolagas
5 gr de ajo
1 chile serrano
1 cda. de aceite de oliva o manteca de cerdo
1 pizca de comino
1.5 gr de sal de mar

Para la carne:

- 350 gr** de pork belly
2 cdas. de manteca de cerdo o aceite de oliva
1 pizca de pimienta
1 pizca de sal
2.5 tazas caldo de pollo

- 1** Cortar el pork belly en cubos de 3 cm y sazonar con sal y pimienta.
2 Colocar el mezclador en el bowl y agregar la manteca de cerdo y el pork belly. Programar de forma manual en velocidad 1 a 130 °C por 15 minutos.

- 3** Terminado el tiempo, reservar la carne en otro recipiente, agregar en el bowl los ingredientes de la salsa excepto las verdolagas y el caldo de pollo. Programar en Salsa a 100 °C por 20 minutos.

- 4** Cambiar a la cuchilla ultrablade y programar en velocidad 12 por 5 minutos.
5 Regresar el mezclador y agregar el caldo de pollo. Programar en Cocción lenta P1.

6 Terminando el tiempo, agregar las verdolagas y el pork belly. Programar en Cocción lenta P1 de nuevo y servir con hojas de verdolagas frescas.

Elige tomates verdes pequeños, esto hará que tu salsa tenga una acidez perfecta.



MEXTLAPIQUE DE MERO

Filete de mero de 150 gr cada uno (de preferencia un corte grueso)

2 elotes con todo y hojas frescas

80 gr de jitomate

50 gr de cebolla cambray

80 gr de nopal

1 hoja santa

10 hojas de epazote

2 limones verdes

50 gr de mantequilla

2 gr de sal

2 gr de pimienta blanca

1 Retirar las hojas de las mazorcas de elote y reservar.

2 Desgranar el elote, cortar en julianas la cebolla y los nopales, los tomates en rebanadas y picar las hierbas. Colocar las verduras dentro de la hoja de maíz, acomodándola de tal forma que se pueda envolver lo que va dentro.

3 Colocar la base XL y agregar la mantequilla con el pescado a 150 °C. Sazonar con sal y pimienta y dorar el pescado 1 minuto por cada lado aproximadamente, colocarlo dentro de la hoja del elote.

4 En la mantequilla de la cocción del pescado, agregar las hierbas picadas y cocinar por un minuto más: exprimir el jugo de limón y colocar esta mezcla en partes iguales sobre los pescados.



Puedes intercambiar el pescado blanco por algún pescado graso como atún o trucha salmonada.



PASTELITO TIBIO DE CHOCOLATE

225 gr de chocolate semi amargo
225 gr de mantequilla
1 gr de canela en polvo
75 gr de harina
150 gr de azúcar
5 huevos
4 yemas
1 pizca de polvo para hornear

- 1** Precalentar el horno a 180 °C.
- 2** Colocar la cuchilla amasadora en el bowl y agregar la mantequilla y el chocolate. Programar en Postre por 5 minutos. Si es necesario, repetir el programa una vez más.
- 3** En cuanto la mezcla esté derretida, incorporar el harina, azúcar, canela, polvo para hornear, huevos y yemas. Programar en Postre por 3 minutos.
- 4** Vaciar la mezcla en moldes previamente engrasados o con papel encerado. Hornear por 18 minutos a 180 °C.
- 5** Servir tibio con helado o frutos rojos.



Si tienes un mole de silicon para cupcakes, la cocción puede ser más pareja y puedes presentar los pasteles de forma individual como en un restaurante.



MEZCAL MARY

200 ml de jugo de tomate
4 oz de mezcal
40 ml de jugo de limón
Salsa Tabasco al gusto
1 gr de sal de mar
1 cda. de sal de gusano
1 taza de hielo
2 jitomates

- Para el hielo frappé, colocar la cuchilla ultrablade en el bowl, agregar los cubos de hielo y programar el botón turbo por 1 minuto. Reservar.
- Agregar los ingredientes en el bowl excepto la sal de gusano. Programar en velocidad 4 por 2 minutos.
- Ofrecer en un vaso sobre el hielo frappé escarchado con sal de gusano.



Puedes decorar con una brocheta de aceitunas y cebollitas en conserva.

CENTRO

Influenciada por las técnicas culinarias prehispánicas con un mezcla de la cocina española, así como el uso de ingredientes tradicionales (tales como insectos, maguey, maíz, nopal, etc.), esta región cuenta con una vasta variedad de platillos que alimentan a una gran cantidad de habitantes.

PLATILLOS

EMBLEMÁTICOS:

- Pozole
- Chorizo
- Asado de cordero
- Tlacoyos, tacos y sopes
- Pasteles

ESTADOS QUE LA CONFORMAN

**CENTRO**

Aguascalientes,
Guanajuato, Querétaro,
Estado de México,
Ciudad de México,
Hidalgo, Morelos
y Tlaxcala.

DIEGO NIÑO CHEF

Chef mexicano con 13 años de experiencia conocido por sus propuestas de vanguardia, ha trabajado en proyectos dentro y fuera de México. Entre ellos se encuentran Cubo, La Shula zona Esmeralda, Vasico Steak Bar, Nexo Wine Bistrot y Cocina Titania San Ángel. Además de ser Chef creativo y Chef instructor en el Instituto de Arte Culinario Coronado, ha participado como Chef invitado en Masterchef México y ha ganado varios reconocimientos, entre ellos, Cocinero del Año en 3er lugar y Joven maestro Millesime 2016.



"La aplicación del nuevo Prep&Cook en el estilo de mi cocina, que es mexicana, ha sido muy eficiente para las preparaciones en las que busco textura y buena cocción de los elementos de mis platillos".

- *Diego Niño*



AGUACHILE NEGRO DE CAMARONES

100 gr de pepino
30 gr de chile ancho
30 gr de chile guajillo
30 gr de chile mulato
120 ml de soya
80 ml de vinagre balsámico
280 ml de jugo de limón
400 gr de camarón fresco limpio
40 gr de cebolla
1 diente de ajo
30 gr de cilantro
20 gr de chile serrano
3 gr de chile chiltepín
40 gr de hojas de cilantro desinfectadas
2 aguacates

- 1 Quemar los chiles a fuego directo hasta que estén completamente negros.
- 2 Dejar los camarones reposando en la mitad del jugo de limón durante 7 minutos.
- 3 Colocar la cuchilla ultrablade en el bowl. Agregar los chiles, pepino, soya, vinagre y la otra mitad del jugo de limón. Iniciar modo manual a velocidad 12 por 5 minutos o hasta obtener una salsa fina.
- 4 Retirar la cuchilla ultrablade y colocar el mezclador. Agregar la cebolla, ajo, chiles y cilantro. Iniciar el modo manual a velocidad 4 por 2 minutos.
- 5 Retirar del bowl y agregar los camarones. Terminar en el plato con láminas de aguacate y cilantro.



Se puede hacer una variante con distintos mariscos.



COLIFLOR BBQ CON ENSALADA DE ACELGAS

100 ml de miel de abeja
80 ml de soya
120 gr de cátup
20 gr de café soluble
40 ml de salsa inglesa
25 ml de jugo sazonador
50 ml de jugo de piña
1.5 kg de coliflor
20 acelgas
4 gr de sal
50 ml de aceite de oliva
25 ml de vinagre balsámico
100 ml de agua

- Colocar el mezclador en el bowl. Programar en Cocción lenta P2 a 90 °C, agregar la miel y dejarla hervir un minuto.
- En seguida agregar la soya, cátup, café soluble, salsa inglesa, jugo sazonador y jugo de piña, bajar la temperatura a 80 °C y cocinar hasta el fin del programa o hasta que espese la mezcla y reservar.
- Servir agua dentro del bowl.
- Cortar la coliflor en trozos medianos y colocar en la canastilla de vapor en Cocción lenta P2 a 100°C, y dejarlo cocinar al vapor durante 8 minutos.
- Bañar las coliflores con la salsa BBQ.



La salsa BBQ es muy versátil y puede ser utilizada para diversos vegetales o carnes.



		Tiempo total: 1 hora 45 min			
	5 porciones		10 min		COCCIÓN LENTA
	1 hora 30 min		0 min		5 min
					VAPOR

PESCADO CON SALSA DE RECAZO NEGRO

1 l de caldo de pollo
90 gr de pasta de recado negro
8 filetes de pescado
180 gr de cebolla
20 gr de ajo
10 ml de vinagre blanco
 Sal al gusto
1 brócoli
200 ml de agua

- Quemar a fuego directo el ajo y la cebolla hasta que sean cenizas.
- Agregar las cenizas, el caldo de pollo y la pasta de recado negro al bowl. Iniciar el programa de Cocción lenta P2 con el mezclador a 100 °C. Terminando el programa, debe haber reducido a la mitad la preparación. Colar y sazonar con vinagre blanco y sal al gusto. Reservar.
- Servir agua dentro del bowl. Colocar el brócoli en la canastilla de vapor y programar Vapor P1. Reservar.
- Colocar la base XL a 150 °C con la tapa abierta y cocinar el pescado con poco aceite.
- Acompañar con el brócoli y servir con la salsa caliente.



ALBÓNDIGAS DE RES ENTOMATADAS Y VERDOLAGAS

1 kg de carne molida de res
3 kg de tomate verde
800 gr de cebolla
300 gr de ajo
200 gr de verdolagas
3 huevos
100 gr de pan molido
50 gr de cebolla en polvo
40 gr de ajo en polvo
70 ml de aceite
1 l de caldo de pollo

- 1 Colocar el la cuchilla amasadora en el bowl. Agregar la carne molida con el pan molido, huevos, cebolla en polvo, ajo en polvo y sal al gusto. Programar en modo manual a velocidad 5 por 2 minutos. Retirar del bowl y formar bolitas de de 80 gr cada una para formar las albóndigas.
- 2 Picar finamente el ajo, cebolla y los tomates en cubos irregulares.
- 3 Colocar el mezclador. Agregar el ajo en el bowl con el aceite desde frío. Iniciar en programa manual a 90 °C a velocidad 1 por 30 segundos.
- 4 Agregar la cebolla y programar a 90 °C por 40 segundos.
- 5 Agregar el tomate y programar a 65 °C a velocidad 1 por 25 minutos.
- 6 Retirar el mezclador. Agregar el caldo de pollo, sazonar y dejar cocinar las albóndigas en la salsa a 70 °C por 17 minutos.
- 7 Retirar las albóndigas y cocinar la salsa 10 minutos más o hasta obtener la consistencia deseada. Servir caliente y acompañar con las verdolagas cocinadas al vapor. Se puede agregar cilantro.



Tiempo total: 1 hora 20 min			
	5 porciones		15 min
	55 min		0 min
	10 min		
			COCCIÓN LENTA

LOMO DE CERDO GLASEADO EN HOISIN CON ZANAHORIAS

200 ml de miel
60 gr de miso rojo
40 gr de cacahuetes salados
20 ml de aceite de ajonjolí
60 ml de soya
15 gr de azúcar
20 ml de vinagre de manzana
3 dientes de ajo
1.5 kg de lomo de cerdo
 Zanahorias baby

- 1 Programar Cocción lenta P2 a 90 °C y agregar la miel, dejar hervir durante 1 minuto sin accesorio.
- 2 Enseguida agregar el miso, cacahuetes, aceite, soya, azúcar, vinagre y ajos. Dejar cocinar hasta el fin del programa o hasta que reduzca a la mitad. Reservar.
- 3 Colocar el accesorio base XL. Con un poco aceite, sellar el lomo hasta dorarlo con la tapa abierta a 150 °C.
- 4 Terminar la cocción en horno a 180 °C, bañado en la salsa durante 10 minutos.
- 5 Para las zanahorias, verter 3 tazas de agua en el bowl con la canastilla de vapor. Programar en Vapor P1.
- 6 Servir caliente con la salsa hoisin y las zanahorias al vapor.



PESCADO AL VAPOR CON PIPIÁN VERDE

8 filetes de pescado de 200 gr

300 gr de cebolla

40 gr de ajo

1 kg de tomate verde

80 gr de chile serrano

250 gr de pepita verde

2 hojas santas

150 gr de cilantro

30 gr de manteca

1.5 l de caldo de pollo

500 gr de mantequilla

3 limones amarillos, su jugo y piel

8 gr de pimentón ahumado

40 ml de soya

40 gr de perejil

30 gr de cebolla en polvo

30 gr de ajo en polvo

1 **Para la Salsa:** Colocar el mezclador en el bowl, agregar la manteca. Iniciar el programa de Cocción lenta P1 por 8 minutos a 90 °C a velocidad 1. Una vez que la manteca caliente, agregar la cebolla en cubos.

2 Despues de 1 minuto, agregar el ajo picado, chile, pepitas y tomates, y dejar terminar el programa.

3 Agregar el caldo de pollo, 100 gr de cilantro y la hoja santa. Iniciar Cocción lenta P1 por 8 minutos.

4 Cuando el programa termine, iniciar modo manual a 80 °C a velocidad 1 por 20 minutos, todavía con el mezclador. Reservar.

5 **Para el pescado:** Agregar tres tazas de agua en el bowl. Colocar el pescado en la canastilla de vapor con el resto de los ingredientes y programar Vapor P1 por 4 minutos.

6 Servir caliente bañado en el pipián.



CENTRO

Pan



BRIOCHE DE MANTEQUILLA CON PEPITAS DE CALABAZA

560 gr de harina
50 gr de azúcar
10 gr de sal
173 gr de mantequilla
100 ml de leche
25 gr de levadura fresca
4 huevos
230 gr de pepita de calabaza limpia

- 1 Colocar la cuchilla amasadora en el bowl. Agregar el harina, azúcar y sal, seguida de la levadura disuelta en la leche y los 4 huevos. Iniciar el programa Masa P2 por 3 minutos con 30 segundos con la cuchilla amasadora.
- 2 Al terminar, repetir el programa una vez más o hasta tener una pasta homogénea.
- 3 Iniciar el programa Masa P2 durante otros 3 minutos con 30 segundos y agregar poco a poco la mantequilla cortada en cubos por el tapón de vapor. Al agregar la última porción de mantequilla, agregar las pepitas y dejar que se mezclen con toda la masa.
- 4 Al tener una masa homogénea, dejar reposar la masa cubierta con una toalla de tela a temperatura ambiente durante 40 minutos.
- 5 Formar bolas de 100 gr cada una con la masa, y dejar fermentar la masa durante 25 minutos a temperatura ambiente.
- 6 Al finalizar el tiempo de fermentación, barnizar con un huevo y cocinar en el horno durante 18 minutos a 170 °C. Servir tibio.



CENTRO

Postre

Tiempo total: 2 horas 39 min		
8 porciones	10 min	
17 min	2 horas	12 min

VOLCÁN DE CHOCOLATE CON AVELLANAS CARAMELIZADAS

250 gr de chocolate oscuro
8 huevos
180 gr de azúcar
180 gr de mantequilla
125 gr de harina
200 gr de avellanas
130 gr de azúcar glas
10 gr de mantequilla

- Colocar el batidor en el bowl y agregar los huevos y el azúcar. Iniciar el modo manual a velocidad 8 por 5 minutos. Verificar que una vez que haya terminado el tiempo, la mezcla esté esponjosa. Reservar en otro recipiente.
- Con ayuda del mezclador, fundir el chocolate junto con la mantequilla a 40 °C a velocidad 4.
- Añadir a esta última mezcla los huevos y el azúcar poco a poco fuera del bowl, así como el harina, cuidando de no bajar la mezcla. Reservar.
- Vertir la mezcla en moldes previamente engrasados y congelar por 2 horas.
- Llevar al horno precalentado a 180 °C y hornear durante 12 minutos, el centro se inflará terminando este tiempo.
- Mientras tanto, colocar el batidor en el bowl, agregar las avellanas y el azúcar. Iniciar el modo manual a 120 °C a velocidad 4 hasta que se caramelicen.
- Cuando tengan un color caramelo, agregar la mantequilla.
- Extender en un tapete de siliconón y dejar enfriar. Servir los volcanes de chocolate con las avellanas caramelizadas.



CENTRO

Postre



BLONDIE (BROWNIE BLANCO)

120 gr de mantequilla
205 gr de azúcar
120 gr de huevo
20 ml de leche
125 gr de chocolate blanco
230 gr de harina
3 gr de polvo para hornear
165 gr de nuez
2 gr de sal
10 ml de extracto de vainilla

- 1 Colocar el mezclador en el bowl. Agregar la mantequilla y chocolate. Programar de forma manual a velocidad 4 a 60 °C por 3 minutos. Reservar en otro recipiente.
- 2 Colocar el batidor e iniciar el programa Masa P1. Ir añadiendo poco a poco los huevos, azúcar, extracto de vainilla, leche, harina y polvo para hornear. Una vez que estos ingredientes se mezclen, añadir la mezcla de mantequilla y chocolate. Terminar el programa y reservar.
- 3 Vaciar la mezcla en un molde previamente engrasado y enharinado y llevar al horno a 165 °C por 30 minutos. Desmoldar y servir.



GALLETAS DE CHOCOLATE

- 390 gr** de harina
6 gr de sal
6 gr de polvo para hornear
186 gr de azúcar
120 gr de azúcar mascabado
32 gr de huevo
260 gr de mantequilla
80 gr de chocolate oaxaqueño cortado en trozos pequeños

- 1 Colocar la cuchilla amasadora en el bowl, añadir la harina, sal, polvo para hornear, azúcar y azúcar mascabado. Programar en Masa P3.
- 2 Agregar la mantequilla en cubos y dejar que se haga una mezcla homogénea, agregar el huevo poco a poco y al faltar 30 segundos, agregar el chocolate.
- 3 Estirar la masa y formar las galletas. Llevar al horno a 180 °C por 15 minutos.

PACÍFICO

La gastronomía de esta región es una mezcla interesante de mar y tierra, mezclada con el uso de ingredientes como el maíz, frijol, aguacate, cerdo y pollo. Además, el estado de Jalisco es cuna del Tequila, bebida que representa a México en todo el mundo.

PLATILLOS EMBLEMÁTICOS:

- Tatemado de cerdo
- Uchepos
- Carne en su jugo
- Tortas ahogadas
- Carnitas
- Pescado zarandeado



Colima, Guerrero,
Jalisco, Michoacán
y Nayarit.

RUBÍ SILVA CHEF

Desde los 7 años comenzó a enamorarse de los olores y sabores de la cocina michoacana de la mano de su mamá y una tía, quienes le transmitieron poco a poco los secretos de los más deliciosos platillos familiares. En los últimos 30 años se ha apasionado por la investigación de recetas tradicionales de todas las regiones de Michoacán y por la cocina internacional. En 2001, abrió el restaurante Los Mirasoles de Morelia, es miembro honorario de los Encuentros de Cocineras Tradicionales de Michoacán y ha llevado su cocina mexicana a lugares como Madrid, Nueva York, Orlando, Aspen, Houston, París, Buenos Aires, entre otras. Su pasión está en transmitir los sabores de cada pueblo michoacano.



"Mi experiencia con Prep&Cook fue sumamente increíble, ya que se pueden fusionar los sabores de cada ingrediente y procesar todo tipo de platillos de manera práctica y en muy poco tiempo, ideal para la ama de casa moderna".

- Rubí Silva



CAMARONES EN ADOBO

18 camarones cocidos
25 gr de chile guajillo seco
3 ajos
2 rebanaditas de jengibre
Aceite suficiente para freír
Vinagre de piña para remojar los guajillos

- 1 Remojar los guajillos en 1 taza de vinagre de piña por 2 horas.
- 2 Colocar la cuchilla ultrablade en el bowl para moler los chiles guajillo con el ajo, pimienta, jengibre y un poco de sal en modo manual a velocidad 12 por 10 minutos. Colar la mezcla para que quede espesa.
- 3 Limpiar el bowl y colocar el mezclador y el aceite para freír la salsa. Programar en modo manual a velocidad 4 por 5 minutos a 120 °C.
- 4 Agregar los camarones y dejar hervir a 120 °C en velocidad 10 por 6 minutos.
- 5 Servir caliente con ensalada de col.



SOPA DE ELOTE

500 gr de elote blanco
desgranado

5 gr de ajo picado finamente

100 gr de cebolla picada
finamente

200 gr de jitomate

1 cda. de aceite

1 Colocar el mezclador en el bowl.
Agregar el ajo, cebolla y jitomate ya
picados en modo manual a 130 °C en
velocidad 4 por 4 minutos para freír.

2 Agregar los granos del elote, salpi-
mentar. Poner en modo Sopa P1 por
30 min.

3 Terminando el tiempo, servir caliente.



Se puede servir con crema.

Tiempo total: 55 min



CALDO DE CAMARÓN

- 300 gr** de jitomate
- 450 gr** de tomate verde
- 150 gr** de cebolla
- 60 gr** de cilantro
- 10 gr** de chile serrano
- 20 gr** de chile jalapeño en vinagre (2 chiles)
- 1/3** de taza de vinagre del chile jalapeño
- 40 gr** de camarón chico limpio y molido
- 18** camarones grandes

- 1 Colocar la cuchilla ultrablade en el bowl, poner las verduras y moler a velocidad 8 durante 2 minutos; seguido de la velocidad 12 por 5 minutos. Colar la salsa y reservar.
- 2 Agregar el camarón chico a moler junto con los vegetales previamente molidos y el vinagre de chile jalapeño. Colocar velocidad 12 por 8 minutos.
- 3 Colocar el mezclador y agregar los camarones grandes seguidos de los ingredientes molidos e iniciar el programa Vapor P1 por 30 minutos.
- 4 Servir caliente.



Se acompaña con limón.



CHALUPAS

½ kg de carne de cerdo para deshebrar

30 gr de cebolla picada

10 gr de sal

15 gr de ajo

1 taza de agua

300 gr de tomate verde hervido

30 gr de chile guajillo seco y asado

20 gr de chipotle dulce
Vinagre de chipotle

8-16 chalupas

1 Colocar el mezclador en el bowl. Agregar la carne, sal, ajo y agua en Cocción lenta P1 por 15 minutos.

2 Repetir el programa por 15 min más. Reservar.

3 Para hervir los tomates, colocar el mezclador y programar en Cocción lenta P1 con 2 tazas de agua.

4 Con ayuda de la cuchilla ultrablade, moler los chiles asados con el tomate hervido, chipotle dulce, ajo, el caldo donde se coció la carne y poquito vinagre del chile chipotle, salpimentar. Se agrega la cebolla picada a la salsa y un chile chipotle picado. Programar en modo manual a velocidad 3 por 30 segundos. Reservar la salsa.

5 Deshebrar la carne con la cuchilla ultrablade en modo manual a velocidad 5 por 30 segundos.

6 Rellenar las chalupas con la carne deshebrada y la salsa.



Se puede servir como botana o entrada con frijoles.



JUGO DE CARNE ESTILO JALISCO

½ kg de filete de bistec sin aplantar

124 gr de tocino

50 gr cebolla

5 gr de ajo

100 gr de cilantro

8 gr de hojas de apio

300 gr de tomate verde

1 Picar el tocino y ponerlo a freír con ayuda del mezclador a 120 °C en velocidad 2 por 20 minutos. Reservar.

2 Con el mezclador, poner la carne a 130 °C en velocidad 2 por 5 minutos. Reservar.

3 Cambiar por la cuchilla ultrablade. Agregar la cebolla, ajo, cilantro, hojas de apio y tomate verde en el bowl y moler en velocidad 12 por 8 minutos.

4 Remover la cuchilla ultrablade y colocar el mezclador. Agregar todo y programar en Vapor P1 por 20 minutos.



UCHEPOS

1 kg de grano de elote blanco tierno (9 elotes)

1 l de agua

Hojas de elote para envolver (tipo tamal)

200 gr de azúcar

¼ de cda. de sal

100 gr de mantequilla

1 cda. de polvo para hornear

1 Moler el elote en velocidad 12 por 8 minutos con la cuchilla ultrablade, agregar el resto de los ingredientes.

2 Colocar dentro de la hoja de elote para formar el uchepo.

3 Una vez armados los uchepos, colo-carlos en la canastilla de vapor a 100 °C por 1 hora con 3 tazas de agua en modo Vapor P2 sin accesorio.



CHILPACHOLE DE JAIBA ESTILO NAYARIT

6 jaibas limpias
40 gr de chiles guajillo
50 gr de masa de maíz
1 cerveza clara
10 gr de sal
4 gr de ajo
1 gr de jengibre
1 cucharada de cilantro
½ cda. de aceite

- Hidratar los chiles con agua caliente durante 10 minutos en un bowl.
- Moler los chiles con los demás ingredientes, excepto la jaiba y la cerveza, utilizando la cuchilla ultrablade en modo manual por 1 minuto con 1 litro de agua.
- Programar en Vapor P1 sin accesorio por 30 minutos e iniciar. Cuando falten 10 minutos para terminar, agregar las jaibas limpias. Cuando suelte el primer hervor, agregar la cerveza.
- Servir caliente con tercios de limón, cilantro y cebolla picados.

Se puede acompañar con pan.



TOSTADAS DE NOPALES CON CEBOLLA Y ZANAHORIA

400 gr de nopal julianas
300 gr de zanahoria en julianas
300 gr de cebolla en julianas
20 gr de concentrado de pollo en polvo
20 gr de chiles chipotle en adobo picados
5 gr de sal
5 cditas. de orégano seco
15 ml de aceite
5 gr de ajo picado

- 1 Colocar el mezclador en el bowl y agregar el aceite y el ajo, luego los nopal, zanahoria y cebolla.
- 2 Enseguida el concentrado de pollo, sal, orégano y chipotle picado. Programar en modo Cocción lenta P2 por 30 minutos.
- 3 Servir en tostadas.



Este guiso puede servirse solo o en tostadas, como botana o como guarnición.





PACÍFICO

Plato Fuerte



FIAMBRE

Para el pollo:

½ kg de chorizo
6 piernas de pollo
3 medallones de filete de 180 gr c/u
1 kg de patitas de puerco

Para las patitas:

30 gr de ajo con cáscara
25 gr de sal
8 piezas de clavo
3 gr de mejorana
9 piezas de pimentón (pimienta gorda)
2 gr de pimienta negra
2 gr de orégano
1.5 tazas de vinagre blanco
4.5 tazas de agua

Para el filete:

300 grms de jitomate
1 diente de ajo
1 cdita. de hiervas de olor
Sal

y sal. Sellar los cubos, reservar. Moler el jitomate y ajo con ayuda de la cuchilla ultrablade en modo manual a velocidad 9 por 4 minutos. Hervir con ayuda del mezclador en modo Cocción lenta P1. Repetir este programa para sazonar hasta tener una consistencia de puré. Agregar la carne sellada a la salsa espesa.

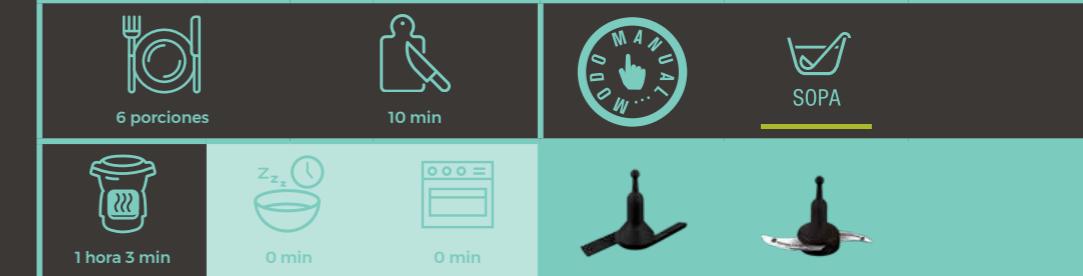
3 Para el pollo: Espolvorear el pollo crudo con hiervas de olor, sal y bastante pimienta. Colocar la base XL. Freír en forma manual a 130 °C de 3 en 3 minutos girando las piezas de pollo. Preparar una vinagreta con vinagre de manzana y vaciar sobre el pollo para que se cueza.

4 Para la vinagreta: Colocar el mezclador en el bowl. Hervir el agua con el piloncillo, sal y pimienta en Vapor P1. Retirar del bowl, dejar enfriar y agregar el vinagre de manzana, el limón y salpimentar.

5 Para el chorizo: Se fríe con el accesorio mezclador a velocidad 6 a 100 °C por 8 minutos.

6 Para servir: Se colocan todos los guisos y el chorizo sobre la cama de lechuga.

Tiempo total: 1 hora 13 min



SOPA DE POLLO CON CHIPOTLE

1 pechuga de pollo**33 gr** de ajo**8 gr** de sal**1** jitomate asado**20 gr** de chipotle**2 l** de agua**1** Colocar el mezclador en el bowl, agregar el pollo, ajo, sal y 1 taza de agua a cocer en modo manual a 130 °C por 40 minutos a velocidad 6. Reservar.**2** Colocar la cuchilla ultrablande y moler en velocidad 12 por 3 minutos junto con el jitomate asado y el chipotle.**3** Agregar el resto del agua y programar con el mezclador en Sopa P1 por 20 minutos.

Se sirve con galletas saladas y limón en tercios.



ESPINAZO EN ADOBO CON PULQUE

1 kg de espinazo (6 trozos)

Para hervir la carne:

30 gr de ajo

4 hojas de laurel

50 gr de cebolla

1 cucharada de tomillo seco

10 gr de sal

Para moler el chile:

50 gr de chile ancho

40 gr de chile mulato

20 gr de ajo

2 hojas de laurel

40 gr de cebolla

½ cda. de tomillo

4 gr de canela

20 gr de pan molido

1 l de pulque agua miel

10 gr de piloncillo

4 gr de canela

6 chiles güeros asados

Sal

5 Cuando comience a hervir, agregar el piloncillo, y casi para terminar, agregar el pan molido.

6 Agregar la carne y un poco de caldo. Servir caliente.

1 Colocar el mezclador en el bowl. Hervir la carne con ajo, laurel, cebolla, tomillo y sal en modo Cocción lenta P2. Reservar.

2 Asar los chiles ancho y mulato.

3 Moler los chiles asados en la cuchilla ultrablade con la canela, laurel, cebolla, ajo, tomillo y pulque en modo manual a velocidad 12 por 8 minutos.

4 Colar y programar Vapor P1 sin accesorio.



Se sirve caliente acompañado de chiles güeros asados. Los chiles se pueden rellenar con queso.



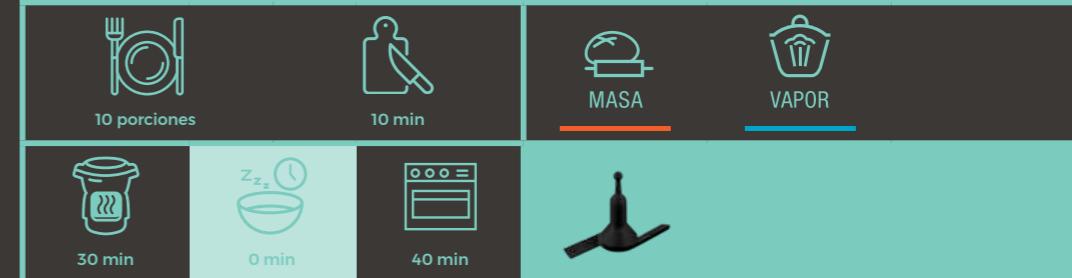
GARAPIÑA ESTILO MICHOACÁN

La cáscara de 1 piña lavada
1.5 l de agua
Azúcar al gusto

- 1 Colocar el mezclador en el bowl, seguido de las cáscaras bien lavadas, el agua y el azúcar.
- 2 Poner en modo Vapor P1 y dejar hervir 30 minutos.
- 3 Colar en un colador fino y desechar las cáscaras ya hervidas.
- 4 Servir con hielo.



Tiempo total: 1 hora 20 min



PASTEL DE PIÑA

250 gr de mantequilla**100 gr** de azúcar**100 gr** de harina**250 gr** de harina de arroz**1** lata de leche condensada**2** cditas. de polvo para hornear**8** yemas**8** claras

Jugo de Piña

1 Colocar el accesorio mezclador en el bowl y acremar la mantequilla en Masa P1 incorporando el azúcar. Agregar las yemas una a una. Añadir la leche condensada y las harinas cernidas con el polvo para hornear. Añadir las claras batidas a punto de turrón.**2** Vaciar en un molde engrasado y enharinado.**3** Hornear por 40 minutos a 180 °C.**4** Para el Jarabe de piña, colocar el accesorio mezclador en el bowl y agregar el azúcar y 6 cucharadas de agua, hervir en modo Vapor P1 por 15 minutos hasta que tome punto de miel y agregar el jugo de piña.

SUR

El sur de México es reconocido por sus platillos llenos de sabor, historia y tradición, además de que es una de las zonas más ricas en gastronomía gracias a sus tierras fértiles que ofrecen una amplia gama de ingredientes. Con gran influencia de la conquista y la comida tradicional de la época prehispánica, esta zona se caracteriza por el uso de herramientas tradicionales, chiles, semillas, cacao y variedad de condimentos, sin que haga falta la presencia del maíz y carnes exóticas.

PLATILLOS

EMBLEMÁTICOS:

- Chiles en nogada
- Arroz a la tumbada
- Tamales oxaqueños
- Chapulines
- Chocolate
- Tlayudas con tasajo y quesillo
- Escamoles



ESTADOS QUE LA CONFORMAN

SUR

Oaxaca, Chiapas,
Veracruz y Puebla.

FERNANDO MARTÍNEZ

CHEF

Cocinero mexicano con 20 años de experiencia, originario de una familia de cocineros por tradición. Ha sido ponente en distintos foros y festivales gastronómicos e Internacionales. En 2016 formó parte de la primera temporada de la serie Top Chef México, y actualmente dirige la cocina de Yuban, restaurante enfocado en cocina mexicana contemporánea en la Ciudad de México, logrando posicionarlo en 5 años como uno de los mejores 1000 restaurantes del mundo por La liste de Francia y el 60 mejor de México. A la par dirige Yeccan Cervecería, donde desarrolla un concepto de comfort food inspirado en cocina del mundo y se promueve la cerveza artesanal mexicana.



"Si tuviera que elegir un equipo que me permitiera cocinar en casa de forma rápida, con calidad para mi familia y sin el estrés de estar parado frente a la estufa con un resultado maravilloso, ¡Prep&Cook sería el equipo adecuado!"

- Fernando Martínez



FLORES DE CALABAZA CON MOLE AMARILLITO

12 flores de calabaza
3 cdas. de aceite de oliva
30 gr de manteca de cerdo
250 gr de requesón
2 ramitas de epazote
100 gr de grano de elote fresco
1/2 cebolla
3 dientes de ajo
5 tomatillos picados finamente
5 chiles guajillo desvenados
2 jitomates
1 pizca de clavo
1 pizca de orégano
1 hoja santa
30 gr de masa de maíz (o la necesaria según el espesor que se desee)

- Colocar el mezclador en el bowl y agregar 2 cucharadas de aceite de oliva, cebolla picada y ajo picado. Programar a 50 °C en velocidad 3 por 3 minutos.
- Terminado el tiempo, agregar el elote, epazote en julianas, tomatillo picado y sal al gusto. Cocinar por 5 minutos más en la misma temperatura y velocidad. Dejar enfriar.
- En un recipiente aparte, mezclar la preparación anterior con el requesón y rellenar la flor de calabaza ya limpia. Reservar.
- Para el mole amarillito:** En una sartén tostar todas las especias y los chiles, y reservarlos ligeramente remojados en agua. (Se puede reemplazar por caldo de pollo, es opcional).
- Colocar el mezclador en el bowl y agregar la manteca, cebolla y ajo. Programar en modo Cocción lenta P2 por 2 minutos.
- Añadir los jitomates, los chiles remojados, especias, orégano y hoja santa en Cocción lenta P2 por 4 minutos.
- Cambiar el mezclador por la cuchilla ultrablade y programar de forma manual en velocidad 12 por 5 minutos.
- Una vez molidos los ingredientes, añadir 30 gramos de masa y procesar de forma manual en velocidad 5 a 50 °C por 10 minutos más.
- Servir un poco del mole con 3 flores rellenas y acompañar con arroz y tortillas.



Para facilitar el manejo de las flores de calabaza, pueden blanquearse previamente y colocarse sobre papel de cocina para retirar el exceso de agua.



SOPA DE CALABACÍN Y QUELITES

- 3 cdas.** de aceite de oliva
- 1/4** de cebolla
- 2** dientes de ajo
- 1** elote tierno desgranado
- 2** rebanadas de tocino
- 1** chile poblano
- 1** calabacita
- 1** manojo chico de acelgas
- 1** manojo chico de espinacas
- 1** ramita de epazote
- 1 l** de caldo de pollo
- 4 cdas.** de jocoque
- 4 cdas.** de pepitas trituradas

- 1** Limpiar el chile poblano de piel y semillas directo al fuego con ayuda de unas pinzas, y posteriormente reservar 5 minutos en una bolsa de plástico para que suden y resulte más sencillo retirar la piel. Ya limpios, reservar la mitad enteros y la otra mitad en cubos.
- 2** Colocar el mezclador en el bowl. Añadir el aceite, tocino, cebolla, ajo y los granos de elote. Programar en Cocción lenta P2 a 80 °C por 10 minutos.
- 3** Poco a poco, agregar la calabacita en cubos y la mitad del chile poblano. Despues agregar 3 tazas de caldo de pollo, las acelgas y espinacas. Terminar la cocción.
- 4** Cambiar el mezclador por la cuchilla ultrablade y de forma manual programar en velocidad 12 por 4 minutos.
- 5** Retirar la cuchilla ultrablade y colocar el mezclador de nuevo, agregar el caldo de pollo restante, sazonar. Programar en Cocción lenta P2 a 80 °C por 10 minutos.
- 6** Servir en plato hondo y decorar con una cucharadita de jocoque y pepitas tostadas.



SUR

Plato Fuerte



SALPICÓN DE VENADO

- 1 kg** de carne de venado
1 cebolla
2 dientes de ajo
1 ramita de laurel
1 jitomate en cubos
1 aguacate en cubos
4 cdas. de vinagre de manzana
1 pizca de orégano
1/3 taza de aceite de oliva
Sal al gusto

- En el bowl, agregar la mitad de la cebolla, sal, ajo, laurel, carne y 1 litro de agua. Programar en Cocción lenta P2 por 1 hora 30 minutos. Enfriar.
- Colocar el batidor, agregar la carne en el bowl y programar manualmente a velocidad 3 por 1 minuto.
- Fuera del bowl, mezclar la carne con la cebolla fileteada restante y el jitomate en cubos. Sazonar con sal, orégano, vinagre y aceite de oliva.
- Servir con cubos de aguacate.



SOPA DE GARBANZO Y CHORIZO

200 gr de chorizo
½ cebolla
2 dientes de ajo
300 gr de garbanzo cocido (muy suave)
1 ramita de hierbabuena
1 l de caldo de pollo o res
Sal al gusto

- Colocar el mezclador en el bowl. Programar de modo manual a 90 °C en velocidad 3 para dorar el chorizo por 4 minutos. Reservar la mitad retirando el exceso de grasa.
- Agregar la cebolla en cubos junto con los ajos y cocinar en Cocción lenta P1.
- Agregar los garbanzos reservando 4 cucharadas. Verter la mitad del caldo y cocinar a 90 °C sin velocidad por 10 minutos.
- Colocar la cuchilla ultrablade y licuar por 5 minutos a velocidad 10, terminando, añadir el caldo restante.
- Cambiar al mezclador y programar en Cocción lenta P2 por 10 minutos más y añadir la ramita de hierbabuena, sazonar al gusto.



Para suavizar los garbanzos pueden remojarse un día antes con agua que se deshecha al momento de cocinar o puede utilizarse en lugar del caldo si así se prefiere.



CLEMOLE DE POLLO

- 1 kg** de pollo cocido
Cilantro lavado y escurrido
Epazote lavado y escurrido
Perejil lavado y escurrido
½ kg de tomates pelados, lavados y escurridos
3 chiles verdes serranos
1 cdta. de orégano
2 chayotes sin espinas, cocidos, pelados y cortados en cuartos
250 gr de ejotes cocidos, despuntados y cortados por mitad
2 elotes tiernos cocidos y cortados en tres trozos
3 calabacitas cortadas a la mitad
1/4 de taza de cebolla picada
2 dientes de ajo pelados
1 cda. de manteca
3 limones
Sal y pimienta al gusto

- Colocar el mezclador en el bowl, agregar 1 litro de agua, sal, pollo y los elotes. Programar en Cocción lenta P2 por 15 minutos.
- Agregar los chayotes, calabaza y ejotes, reprogramar en Cocción lenta P2 por 20 minutos más.
- Terminado el tiempo de cocción, retirar el pollo y las verduras, colocar 1 taza de agua, agregar los chiles desvenados, los tomates, cilantro, perejil y epazote. Programar en Cocción lenta P1.
- Pasando el tiempo, quitar el mezclador y colocar la cuchilla ultrablade. Programar en modo manual a velocidad 12 por 4 minutos. Sazonar con sal y pimienta.



Se recomienda asar los chiles y las especias en una sartén de fondo grueso para evitar que vayan a quemarse, ya que así es más sencillo controlar el calor.



ENVUELTO DE PESCADO

800 gr de pescado limpio en filetes

200 gr de cebolla en julianas

2 dientes de ajo en láminas delgadas

2 jitomates en gajos

3 chiltepinés triturados

1 manojo de orégano fresco

4 hojas santas

4 hojas de plátano de **20 cm x 20 cm** aprox.

1 Para comenzar es necesario colocar en cada hoja de plátano una hoja santa, seguido de un filete de pescado salpicado, aceite de oliva, un poco de verduras y una pizca de orégano con chiltepil triturado. Envolver y reservar.

2 En el bowl, agregar 3 tazas de agua y colocar la canastilla de vapor con los filetes envueltos dentro de ella. Programar en Vapor P1 por 15 minutos.

3 Servir el pescado acompañado de arroz blanco.



ARROZ A LA TUMBADA CON PESCADO AL VAPOR

- 2** cdas. de aceite de oliva
2 tazas de arroz
1/3 de taza de cebolla picada finamente
1/3 de taza de orégano
200 gr de pescado de lobina, robalo o huachinango
18 camarones con cabeza con cáscara y limpios
1 kg de almejas
200 gr de calamar limpio
1 ½ tazas de jitomate licuado y colado
1 taza de jitomate cortado en cubitos
1 cda. de cebollín picado finamente
2 cdas. de perejil picado
2 cditas. de ajo picado finamente

- 1/3** de taza de cebolla picada finamente
2 cditas. de orégano
4 tazas de caldo de pescado
4 tazas de agua
 Sal al gusto
- 1** Colocar el mezclador en el bowl. Agregar el aceite seguido del arroz, y programar de forma manual en velocidad 3 a 50 °C por 5 minutos.
2 Agregar la cebolla, jitomate y ajo, y reprogramar por 3 minutos más.
3 Retirar el mezclador y añadir el agua y el jitomate. Programar en Cocción lenta P1 sin accesorio.
4 Añadir los mariscos en este orden: camarones, almejas, calamar y finalmente el pescado en trozos y dejar

cocinar en Cocción lenta P2 por 20 minutos. En el minuto 5 añadir el caldo de pescado, orégano, cebollín picado y sal al gusto.

- 5** Terminando el tiempo, el arroz debe estar suave y caldosito. Terminar con un chorrito de aceite de oliva y perejil picado. Se acompaña con tortillas o pan y se sirve caliente.



PASTEL DE QUESO Y ROSITA DE CACAO

Para el relleno:

- 250 gr** de queso de oveja cremoso
- 20 gr** de rosita de cacao
- 250 gr** de requesón
- 125 gr** de crema de rancho o ácida
- 1 vaina** de vainilla
- Jugo de medio limón amarillo
- 25 gr** de miel de agave
- 3 huevos**
- 2 yemas**

Para la base:

- 250 gr** de mantequilla fría en cubos
- 100 gr** de harina
- 150 gr** de galletas de canela o especias
- 125 gr** de azúcar morena

1 En un recipiente con tapa agregar la rosita de cacao y media taza de agua. Dejar reposar tapada por 5 minutos.

2 Colocar la cuchilla ultrablade en el bowl y licuar todos los ingredientes junto con la infusión de rosita (sin las flores) en modo manual, a velocidad 12 por 5 minutos. Reservar en otro recipiente dentro del refrigerador.

3 Cambiar la cuchilla ultrablade por la cuchilla amasadora y agregar la mantequilla fría en cubos, harina, azúcar, galletas molidas y una pizca de sal. Programar en Masa P2 y reposar la masa en el refrigerador.

4 Con ayuda de un rodillo extender la masa y colocarla en un molde para tarta previamente engrasado y enharinado, verter la mezcla y llevar al horno durante 1 hora a 200 °C. Enfriar y cortar.



La rosita de cacao es nativa de Oaxaca y se consigue en mercados especializados o por internet.



CHILATE

- 3/4** de taza de arroz
- 10** semillas de cacao enteras
- 1** piloncillo
- 1** ramita de canela

- 1** En una sartén tostar las semillas de cacao hasta obtener que la piel se desprenda fácilmente.
- 2** En el bowl agregar el arroz, canela, piloncillo y el cacao sin piel con $\frac{1}{2}$ litro de agua. Programar de forma manual por 10 minutos, sin accesorio, ni velocidad ni temperatura.
- 3** Pasado el tiempo de remojo, colocar la cuchilla amasadora y programar a velocidad 12 por 4 minutos.
- 4** Terminando el programa agregar el resto del agua y colar. Ofrecer con hielos.

SURESTE

Los platillos de esta región tienen una gran influencia maya, española y europea. La región cuenta con una gran variedad de ingredientes de origen tropical y fauna exótica, la cual es una explosión de aromas, colores y sabores donde se destaca el uso del cerdo, pavo, pejelagarto y mariscos. Esta región es sin duda, ¡una fiesta de sabores y sazones!

PLATILLOS

EMBLEMÁTICOS:

- Cochinita pibil
- Frijol con puerco
- Sopa de lima
- Panuchos
- Papadzules

ESTADOS

QUE LA CONFORMAN

**SURESTE**

Tabasco,
Campeche, Yucatán
y Quintana Roo.

DAVID CETINA
CHEF

La cocina yucateca va mucho más allá de los ingredientes: es una cultura, un lenguaje, y David es su representante en el mundo como Chef Diplomático de México. Su conocimiento único de esta tradición inmensa y rigurosa lo ha llevado por todo el mundo y a recibir galardones en su propia tierra y en diferentes continentes. Además, ha participado en festivales gastronómicos de alto nivel como el Festival Millesime, Food & Wine en Aspen, Festival del Queso en Holanda y FITUR Madrid 2019. Desde el restaurante La Tradición en Mérida, la cocina yucateca tiene a su mejor embajador.



"Prep&Cook, noble, fácil y divertida con la cocina".

- David Cetina



SOPA DE LIMA

3 jitomates cortados en cubos pequeños

1 pimiento morrón verde cortado en cubos pequeños

1 cebolla cortada en cubos pequeños

3 cdas. de manteca de cerdo

800 gr de pechuga de pollo sin hueso

1 pizca de orégano

1 pizca de laurel

25 gr de caldo de pollo en cubo

El jugo de cuatro limas

2 limas asadas directo al fuego

2 limas cortadas en rodajas delgadas

1 Colocar el mezclador en el bowl. Agregar las tres cucharadas de mantequilla de cerdo y programar Cocción lenta P1.

2 Agregar el jitomate, la cebolla, el pimiento morrón, orégano, laurel, y el cubo de caldo de pollo, y tapar. Iniciar el programa Cocción lenta P1.

3 Agregar las pechugas de pollo cortadas en cubos pequeños junto con 2 litros de agua, así como el jugo de lima y las 2 limas asadas. Iniciar Cocción lenta P2 por 30 minutos.

4 Para servir, colocar los trozos de pollo, 2 rodajas de lima y el caldo de la sopa. Adornar con fritura de tortilla cortada en julianas.

SURESTE

Plato Fuerte



Tiempo total: 3 horas 10 min



COCHINITA PIBIL

- 1 kg** de carne de cerdo en trozos
50 gr de manteca de cerdo
80 gr de recaudo de achiote
350 ml de jugo de naranja agria
10 gr de sal
1 pizca de orégano
1 hoja de plátano
2 cebollas moradas finamente picadas en cubos pequeños
1 l de agua

- 1 Disolver el achiote en el jugo de naranja agria y agregar sal. Reservar.
- 2 En un recipiente, untar un poco de sal por toda la carne de cerdo, picar con la punta de un cuchillo alrededor de la pieza y agregar el achiote disuelto en toda la carne. Asegurarse de que la carne quede completamente cubierta con esta mezcla.
- 3 Colocar el mezclador en el bowl. Agregar la carne junto con todo el achiote disuelto en el bowl, agua, orégano, laurel y la manteca de cerdo. Seleccionar en modo manual 130 °C a velocidad 3 por 2 horas 30 minutos.
- 4 En otro contenedor colocar la cebolla picada y agregar 50 ml de jugo de naranja agria o un poco de vinagre blanco con agua para curtirla, agregar sal y pimienta al gusto. Se sugiere agregar un chile habanero picado.
- 5 Servir con frijoles refritos y tortillas.



POLLO EN RECAUDO NEGRO

1.2 kg de piernas y muslos de pollo

100 gr de recaudo negro

1 l de agua

2 jitomate en cubos chicos

½ cebolla en cubos chicos

1 pimiento morrón verde en cubos chicos

1 pizca de orégano

1 pizca de laurel

2 dientes de ajo

1 cda. de manteca de cerdo

25 gr de caldo de pollo en polvo

10 hojas de epazote

1 Diluir el recaudo negro con un poco de agua. Reservar.

2 Colocar el mezclador en el bowl. Agregar las piezas de pollo seguidas del recaudo negro diluido. Agregar los ingredientes restantes y el agua. Iniciar en modo manual a 130 °C a velocidad 3 por 1 hora 20 minutos.

3 Servir calientes.



CERDO ENTOMATADO

1 kg de carne de cerdo en trozos (lomo) picado en cubos pequeños (de 4 x 4 cm)

1 kg de jitomate picado en cubos

100 gr de manteca de cerdo

1 pizca de laurel

2 dientes de ajo finamente picados

10 gr de sal

1 pizca de pimienta negra molida

1 pizca de orégano

1 Colocar el mezclador en el bowl. Agregar la manteca de cerdo e iniciar en modo Cocción lenta P1.

2 Agregar los jitomates picados, sal, laurel, orégano, ajo y pimienta, así como el lomo de cerdo en cubos. Iniciar Cocción lenta P2 por 2 horas mientras se verifica regularmente que todo se mezcle bien.

3 Servir acompañado de arroz blanco y tortillas.



SURESTE

Plato Fuerte



POLLO EN ESCABECHE

- 1.2 kg** de pierna y muslo de pollo
100 gr de pasta de escabeche
2 dientes de ajo
2 chiles xcatic o chile huero
½ cebolla blanca en julianas gruesas
½ cebolla morada en julianas gruesas
50 ml de jugo de naranja agria o vinagre blanco
1 pizca de orégano
1 pizca de laurel
25 gr de caldo de pollo en polvo
1 l de agua

- 1 Diluir la pasta de escabeche con el jugo de naranja agria o vinagre. Reservar.
- 2 Colocar el mezclador en el bowl. Agregar las piezas de pollo con el escabeche diluido. Agregar los ingredientes restantes y el agua. Iniciar en modo manual a 130 °C a velocidad 3 por 1 hora 20 minutos.
- 3 Servir caliente con arroz blanco y tortillas.



SURESTE

Plato Fuerte



ALBÓNDIGAS YUCATECAS

- 1 kg** de carne de cerdo en trozos
2 jitomates picados en cubos pequeños
2 jitomates enteros
20 hojas de hierbabuena
30 gr de pasitas
1 huevo
30 gr de harina de trigo
1 cebolla
2 pimientos morrón verde picados en cubos pequeños
5 gr de sal
1 pizca de pimienta negra molida
1 pizca de orégano
1 pizca de laurel
25 gr de caldo de pollo en polvo
2.5 gr (un sobre) de condimento español en polvo
30 gr de manteca de cerdo
50 gr de pasta de fideos

- Colocar la cuchilla ultrablade en el bowl y agregar la carne con los 2 jitomates enteros, la mitad de la hierbabuena deshojada, ½ cebolla y 1 pimiento morrón verde sin semillas. Iniciar velocidad 12 por 30 segundos.
- Quitar la cuchilla ultrablade y colocar el mezclador. Agregar las pasitas, harina, sal, pimienta y un huevo crudo. Programar velocidad 7 por 2 minutos. Reservar en el refrigerador.
- Con el mezclador, agregar 1.5 litros de agua en el bowl, agregar el caldo de pollo en polvo, orégano, laurel y el condimento español. Iniciar Cocción lenta P2 por 30 minutos.
- Formar bolitas con la carne y agregar al caldillo que está en el bowl, terminar la cocción en modo Cocción lenta P2 por 20 minutos.
- Servir caliente.



FRIJOL CON CERDO

½ kg de frijol negro limpio
200 gr de costilla de cerdo
800 gr de espaldilla de cerdo sin hueso (en cubos de 4 x 4 cm)
15 hojas de epazote
20 gr de cilantro
1 cebolla morada en cubos pequeños
1 cebolla blanca en cubos pequeños
6 jitomates
25 gr de sal
1 chile habanero
8 rábanos picado en cubos pequeños
2 l de agua
2 cdas. de manteca de cerdo

- 1 Colocar el mezclador en el bowl. Agregar el frijol, 1 litro de agua, 2 cucharadas de manteca de cerdo, sal, las hojas de epazote y cerrar la tapa. Seleccionar 130 °C a velocidad 3 por 30 minutos.
- 2 Abrir la tapa y agregar la costilla de cerdo, la espaldilla cortada en cuadros, 1 jitomate en trozos grandes, 5 gramos de cilantro y ¼ de la cebolla morada. Agregar 700 ml de agua. Cerrar el bowl y seleccionar 130 °C por 45 minutos a velocidad 3.
- 3 Abrir la tapa y agregar ½ litro de agua y nuevamente en modo manual, seleccionar 130 °C por 45 minutos a velocidad 3.
- 4 Por último, abrir la tapa y agregar ½ litro de agua, integrar y checar si le hace falta sal. Nuevamente, en modo manual, seleccionar 130 °C por 30 minutos a velocidad 3.
- 5 Para el chiltomate o salsa, asar los 5 jitomates y el chile habanero en un comal o una parrilla. Colocar la cuchilla ultrablade en el bowl. Agregar el jitomate asado, el chile habanero asado y el cilantro. Oprimir Turbo por 3 segundos para que la salsa esté martajada, sazonar al gusto. Servir caliente con los frijoles.

**SURESTE***Plato Fuerte*

POLLO PIBIL

- 1.5 kg** de piernas y muslos de pollo
80 gr de recaudo de achiote
50 ml de jugo de naranja agria o vinagre blanco
700 ml de agua
1 pizca de orégano
1 pizca de pimienta negra molida
6 hojas de laurel
10 hojas de epazote
25 gr de caldo de pollo en polvo
3 gajos de hoja de plátano
1 jitomate cortado en julianas
½ pimiento morrón verde en julianas
½ cebolla en julianas

- 1 Diluir el recaudo de achiote con el jugo de naranja agria. Reservar.
- 2 Colocar el mezclador en el bowl. Agregar las piezas de pollo seguidas del recaudo diluido. Agregar los ingredientes restantes y el agua. Iniciar en modo manual a 130 °C a velocidad 3 por 1 hora 20 minutos.
- 3 Servir caliente con arroz blanco y tortillas.



SURESTE

Plato Fuerte



CARNE ENCHORIZADA

- 1 kg** de carne molida de cerdo
25 gr de recaudo de achiote
50 ml de vinagre blanco
6 gr de sal (al gusto)
1 pizca de laurel
1 pizca de orégano
5 gr de comino molido
50 ml de agua

- 1 Disolver el achiote con el vinagre blanco y agregar a la carne molida junto con el orégano, sal, laurel, comino y 50 ml de agua.
- 2 Colocar el mezclador en el bowl. Agregar la mezcla de carne anterior y programar Cocción lenta P2 por 1 hora.
- 3 Servir acompañado de frijoles refritos o frijoles Kabax (frijoles negros a la olla y epazote). Acompañar con tortillas.

**SURESTE***Postre*

NATILLA YUCATECA

- 1 l** de leche
380 gr de leche condensada
360 gr de leche evaporada
2 cdas. de fécula de maíz
1 cdita. de extracto natural de vainilla
150 gr de azúcar
10 huevos

- Colocar la cuchilla amasadora en el bowl y agregar todos los ingredientes, iniciar en modo turbo por 50 segundos.
- Una vez que todo esté completamente integrado, iniciar modo Postre por 40 minutos.
- Posteriormente, verificar que la mezcla esté espesa como una crema muy consistente, y en caso necesario agregar 8 minutos más a 130°C, velocidad 4.
- Ya que la crema esté bien espesa, seleccionar la opción Turbo por 10 segundos.
- Abrir la tapa y colocar en recipientes pequeños de cristal para posteriormente colocar en el refrigerador por una hora.
- Servir frío con canela en polvo.

AÚN HAY MÁS RECETAS

AÚN HAY MÁS RECETAS: POSTRES



PAY DE QUESO CON CAJETA

Para la base:

90 gr de mantequilla sin sal
150 gr de harina de trigo
50 gr de azúcar
1 cdta. de vainilla

Para el relleno:

600 gr de queso crema
380 gr de cajeta
3 huevos
1 cda. de vainilla

- 1** **Para la base:** Precalentar el horno a 180 °C.
- 2** Colocar la cuchilla amasadora en el bowl y agregar los ingredientes de la base, iniciar oprimiendo Pulso durante 10 segundos, retirar la masa del vaso y formar una bolita, cubrirla con plástico transparente de cocina y refrigerar por 20 minutos.
- 3** Sacar la masa del refrigerador y extenderla en forma de círculo para cubrir un molde para pay previamente engrasado. Hornear por 20 minutos a 180 °C. Reservar y dejar enfriar.
- 4** **Para el relleno:** Colocar la cuchilla amasadora en el bowl y agregar todos los ingredientes del relleno.
- 5** Iniciar oprimiendo Turbo durante 20 segundos.
- 6** Vaciar la mezcla del relleno sobre la base para pay.
- 7** Hornear durante 45 minutos a 160 °C.
- 8** Dejar enfriar y servir frío.



Se puede sustituir la cajeta por otro endulzante en la misma proporción, como crema de avellanas o leche condensada.

AÚN HAY MÁS RECETAS



GALLETAS CON CHISPAS DE CHOCOLATE

150 gr de chispas de chocolate
140 gr de mantequilla en trozos
100 gr de azúcar refinada
100 gr de azúcar mascabado
200 gr de harina refinada
1 cda. de polvo de hornear
1 pizca de sal
1 huevo
1 cda. de vainilla

- 1 Preparar dos charolas para hornear con papel encerado.
- 2 Colocar la cuchilla amasadora en el bowl y agregar la mantequilla, azúcar refinada, mascabado, huevo y vainilla, e iniciar con velocidad 6 durante 1 minuto.
- 3 Retirar la tapa y agregar los ingredientes secos, colocar de nuevo la tapa e iniciar con velocidad 6 durante 40 segundos.
- 4 Vaciar las chispas de chocolate por el orificio de regulación de vapor. Iniciar de nuevo con velocidad 4 durante 40 segundos.
- 5 Refrigerar la masa envuelta en plástico transparente de cocina por 1 hora.
- 6 Precalentar el horno a 160 °C.
- 7 Formar bolitas con un cucharón para helado y colocarlas en las charolas para hornear con espacio suficiente entre ellas. Hornear durante 15 minutos a 160 °C.



Las galletas se expanden mucho, por lo que es mejor colocar pocas galletas por charola.

AÚN HAY MÁS RECETAS



SORBETE DE FRUTA

- 4** claras de huevo
1 pizca de sal
500 gr de fruta congelada
75 gr de azúcar glas
Jugo de un limón
- 1** Colocar el batidor en el bowl y agregar las claras de huevo, programar de forma manual en velocidad 7 por 4 minutos.
- 2** Colocar la cuchilla amasadora en el bowl y agregar todos los ingredientes. Iniciar con velocidad 12 durante 1 minuto 30 segundos.
- 3** Transferir a un recipiente y llevar al congelador por aproximadamente 12 horas cubierto con papel transparente de cocina para evitar que se forme escarcha.



Puede usarse sustituto de azúcar al gusto.

AÚN HAY MÁS RECETAS



PASTEL DE CHOCOLATE SIN HARINA

6 huevos
100 gr de mantequilla sin sal
190 gr de azúcar
150 gr de chocolate semi amargo de repostería
125 gr de nuez

Decoración:
Azúcar glas
Crema batida para acompañar

- 1 Precalentar el horno a 160 °C.
- 2 Colocar la cuchilla amasadora y todos los ingredientes en el bowl, tapar e iniciar con velocidad 12 durante 1 minuto.
- 3 Vaciar la mezcla en un molde de 18 cm previamente engrasado, y hornear por 40 minutos.
- 4 Desmoldar y dejar que enfrie antes de decorar.



Si se hornea en hornito eléctrico deberá hornearse en 180 °C durante 50 minutos.

AÚN HAY MÁS RECETAS



TARTA DE FRUTOS ROJOS

Ganache de chocolate:
300 gr de chocolate semi amargo para repostería troceado

200 gr de crema para batir (30% de grasa)

Base para tarta:

250 gr de harina de trigo

125 gr de mantequilla sin sal fría cortada en cubos

100 gr de azúcar glas

1 huevo

1 pizca de sal

Decoración:

1 canasto de frambuesas

1 canasto de zarzamoras

1 canasto de moras azules

1 taza de fresas

- 1 **Para preparar la base:** Precalentar el horno a 160 °C. Colocar la cuchilla amasadora en el bowl y agregar el harina, sal, azúcar y mantequilla, colocar la tapa e iniciar en Pulso hasta llegar a 5 segundos. Retirar el tapón regulador de vapor y agregar el huevo por el orificio, iniciar con velocidad 10 por 10 segundos. Retirar la masa y cubrirla con plástico de cocina transparente, llevar a refrigeración por 30 minutos. Extender la masa con un rodillo y forrar un molde de tarta previamente engrasado, hornear a 160 °C por 30 minutos o hasta que esté ligeramente dorada.
- 2 **Para el ganache:** Colocar la cuchilla amasadora en el bowl y agregar el chocolate, iniciar en Turbo por 40 segundos, abrir la tapa, bajar el chocolate de las paredes y reservar en un

bowl. Retirar la cuchilla y colocar el mezclador, agregar la crema e iniciar en velocidad 8 a 90 °C por 1 minuto 30 segundos. Agregar el chocolate por el orificio de la tapa, iniciar en velocidad 6 a 90 °C por 1 minuto 30 segundos.

- 3 **Para servir:** Servir dentro de la base de tarta previamente horneada el ganache de chocolate (que debe estar entre tibio y frío para poder colocar fácilmente los frutos). Colocar los frutos rojos de forma creativa sobre el ganache, mantener en refrigeración. Servir frío.



Se pueden usar frutas al gusto y cambiar el tipo de chocolate para hacer el ganache.

AÚN HAY MÁS RECETAS



PAN DE ELOTE

5 huevos
5 elotes desgranados frescos
130 gr de mantequilla sin sal
1 cda. de bicarbonato
387 gr de leche condensada
1 pizca de sal

- 1 Precalentar el horno a 160 °C.
- 2 Colocar el mezclador y la mantequilla en el bowl, tapar e iniciar en velocidad 7 a 90 °C durante 1 minuto 20 segundos.
- 3 Retirar la tapa y sustituir el mezclador por la cuchilla amasadora. Agregar la leche condensada, huevos, sal, bicarbonato y los granos de elote, colocar la tapa. Iniciar con velocidad 12 durante 50 segundos, la mezcla debe quedar ligeramente fibrosa.
- 4 Vaciar la mezcla en un molde para cupcakes y colocar capacillos o vaciar en un molde para panqué previamente engrasado.
- 5 Llevar al horno y hornear por 40 minutos a 160 °C.



Se recomienda servir con un poco de rompope o con una salsa de poblano, crema y queso como desayuno.
Si se hornea en hornito eléctrico deberá hornearse en 180 °C durante 50 minutos.

AÚN HAY MÁS RECETAS



CREPAS

125 gr de harina
2 huevos
1/4 de litro de leche
50 gr de azúcar
Mantequilla

- 1 Colocar la cuchilla amasadora y todos los ingredientes en el bowl, tapar. Iniciar en velocidad 6 por 40 segundos.
- 2 Colar la mezcla y reposar en el refrigerador por 30 minutos.
- 3 Precalentar una sartén para crepas, colocar un poco de mantequilla con ayuda de una brocha y verter un poco de la mezcla para formar la crepa, tratando de formar una capa fina. Cocer la crepa por ambos lados y reservar.
- 4 Servir la crepa acompañada de las salsas o ingredientes de su preferencia.



Para obtener una crepa salada se puede sustituir el azúcar por una pizca de sal.

AÚN HAY MÁS RECETAS



GALLETAS NEVADAS DE NUEZ

225 gr de mantequilla sin sal a temperatura ambiente
75 gr de azúcar glas
400 gr de harina cernida
1 cda. de vainilla
Una pizca de sal
95 gr de nuez pecana
600 g de azúcar glas extras para decorar

- 1 Colocar la cuchilla amasadora dentro del bowl y agregar todos los ingredientes. Iniciar con Pulso durante 30 segundos.
- 2 Retirar la masa del bowl, envolverla en plástico transparente de cocina y dejarla en refrigeración durante al menos 1 hora.
- 3 Precalentar horno a 180 °C.
- 4 Sacar la masa del refrigerador y hacer bolitas de 10 gr cada una aproximadamente, colocarlas en una charola y hornear por 15 minutos o hasta que estén ligeramente doradas y se despeguen de la charola.
- 5 Dejar enfriar por un rato y pasárlas por azúcar glas.



Las galletas deben estar tibias al momento de pasárlas por el azúcar glas, si se pasan muy calientes el azúcar se fundirá, o si se pasan frías, no se adherirá el azúcar.

AÚN HAY MÁS RECETAS



BUÑUELOS DE VIENTO

Para la masa:
190 gr de harina de trigo cernida
240 gr de leche fría
1 huevo
2 yemas
15 gr de azúcar
1 pizca de sal
7 gr de polvo de hornear
La ralladura de una naranja

Adicionales:
1 de aceite para freír
Azúcar y canela para espolvorear los buñuelos
1 molde para buñuelos

- 1 Colocar el batidor en el bowl y agregar todos los ingredientes de la masa, vaciar primero los ingredientes líquidos y al final los secos. Iniciar la preparación oprimiendo Turbo por 20 segundos.
- 2 Vaciar la mezcla en un recipiente profundo donde el molde para buñuelos pueda hundirse con facilidad.
- 3 Calentar el aceite en una sartén con difusión de calor y colocar un termómetro para mantener una temperatura constante de entre 180 °C y 200 °C.
- 4 Calentar el molde dentro del aceite, sacarlo y retirar el exceso sobre un papel absorbente, enseguida introducir el molde en la masa de buñuelo llegando solo hasta el borde superior del costado, sin cubrir la parte superior y pueda desprenderse fácilmente de él.
- 5 Meter el molde con la masa al aceite y dejar que se fríe por unos minutos, el buñuelo deberá desprenderse fácilmente haciendo ligeros movimientos de arriba a abajo.
- 6 Retirar el buñuelo ya listo, dejar escurrir en papel absorbente y pasarlo por azúcar con canela.
- 7 Repetir el proceso hasta terminar la mezcla de los buñuelos.

AÚN HAY MÁS RECETAS



BROWNIE DE MOLE

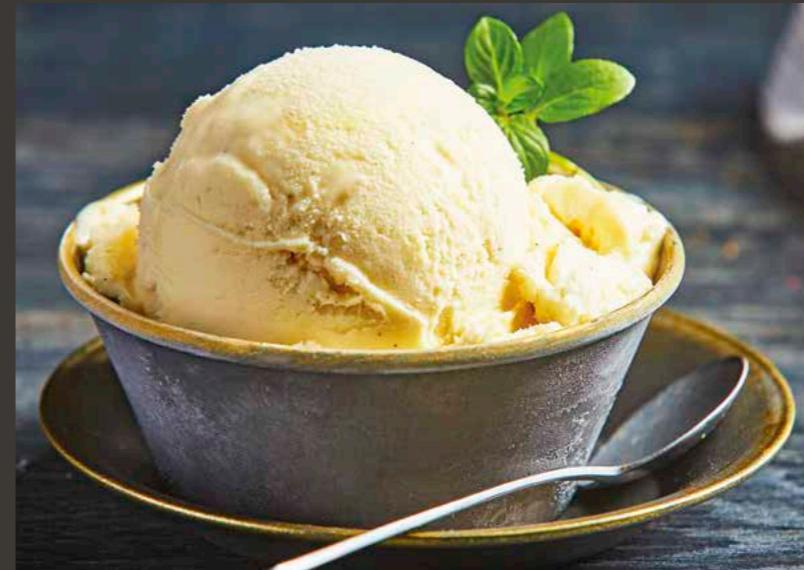
225 gr de mantequilla sin sal en trozos
80 gr de cacao en polvo
450 gr de azúcar refinada
30 gr de mole
Un pizca de sal
1 cda. de vainilla
4 huevos
145 gr de harina de trigo
Azúcar glas para decorar

- 1 Precalentar el horno a 160 °C.
- 2 Colocar el mezclador en el bowl y agregar la mantequilla, programar de forma manual en velocidad 6 a 80 °C durante 1 minuto 30 segundos.
- 3 Retirar la tapa y cambiar el mezclador por el batidor, agregar el azúcar, cacao, mole y vainilla, tapar y retirar el tapón de regulación de vapor y dar inicio de forma manual en velocidad 6 por 1 minuto 30 segundos, incorporar los huevos uno a uno por el orificio.
- 4 Agregar el harina y una pizca de sal, y dar inicio de nuevo en velocidad 6 durante 1 minuto.
- 5 Vaciar la mezcla en un molde de 22 cm x 22 cm previamente engrasado.



Si se hornea en hornito eléctrico deberá hornearse en 180 °C durante 50 minutos.

AÚN HAY MÁS RECETAS



HELADO DE VAINILLA

- 500 gr** de crema dulce para batir (30% de grasa)
2 huevos
387 gr de leche condensada
1 vaina de vainilla (las semillas)
2 cdas. de extracto natural de vainilla
- 1 Levantar la crema a punto de nieve.
 - 2 Añadir la leche condensada, vainilla, las semillas del raspado de la vaina de vainilla y los huevos en el bowl con el batidor, e iniciar a velocidad 5 durante 50 segundos.
 - 3 Vaciar la mezcla en un recipiente y llevarlo a congelar.
 - 4 Sacar del congelador y revolver la mezcla, repetir esta acción cada 30 minutos durante las dos primeras horas. Dejar congelar por 12 horas, sacarlo 10 minutos antes de servir.



Para un helado sabor chocolate agregar a la mezcla 80 gr de cacao en el momento en que agregamos los huevos y la leche condensada. Aumentar 10 segundos al batido.

AÚN HAY MÁS RECETAS



BARRAS DE AMARANTO CON CHOCOLATE

250 gr de amaranto natural
300 gr de chocolate para repostería troceado

- 1 Colocar la cuchilla amasadora en el bowl y agregar el chocolate, iniciar con Turbo por 25 segundos.
- 2 Sustituir la cuchilla por el batidor e iniciar en velocidad 5 a 90 °C por 2 minutos.
- 3 Abrir la tapa y agregar el amaranto, iniciar en velocidad 7 a 90 °C por 1 minuto 20 segundos.
- 4 Vaciar la mezcla en una charola, dejar que el chocolate endurezca por 30 minutos y cortar barras al tamaño deseado.

AÚN HAY MÁS RECETAS



MERMELADA DE FRUTOS ROJOS CON MENTA

300 gr de frambuesas
100 gr de zarzamoras
100 gr de fresas
20 gr de hojas de menta
400 gr de azúcar
30 ml de jugo de limón

- 1 Colocar el mezclador en el bowl y agregar los ingredientes. Iniciar programa de Cocción lenta P3.
- 2 Abrir con precaución y retirar el mezclador para colocar la cuchilla ultrablade y volver a cerrar. Iniciar en velocidad 10 durante 5 segundos.
- 3 Vaciar la mermelada en frascos previamente esterilizados, taparlos y dejar enfriar boca abajo por al menos 6 horas.

AÚN HAY MÁS
RECETAS:
BEBIDAS



AÚN HAY MÁS RECETAS



AGUA DE HORCHATA

200 gr de arroz remojado en agua por 20 minutos
250 gr de azúcar refinada
1 l de leche
1.5 l de agua
½ raja de canela

- Colocar la cuchilla amasadora en el bowl y agregar la canela, arroz y azúcar. Iniciar con velocidad 12 durante 2 minutos 30 segundos.
- Retirar el tapón de regulación de vapor y agregar 1 litro de leche, colocar el tapón de nuevo e iniciar con velocidad 12 durante 1 minuto 30 segundos.
- Usando un colador, vaciar la bebida en una jarra junto con el resto del agua.

AÚN HAY MÁS RECETAS



SMOOTHIE DE FRUTOS ROJOS

170 gr de frutos rojos congelados
280 gr de yogur
1 plátano mediano

- Colocar los ingredientes en el bowl con la cuchilla amasadora. Iniciar con velocidad 12 por 50 segundos.
- Servir.



Si se siente muy espeso, se puede agregar leche o agua de coco.

AÚN HAY MÁS RECETAS



MARGARITA

30 ml de tequila
30 ml de licor de naranja
30 ml de jugo de limón
1 rodaja de limón
1 cda. de azúcar
10 cubos de hielo
Sal para escharchar

- 1 Colocar la cuchilla amasadora en el bowl y agregar todos los ingredientes, iniciar en velocidad 12 durante 30 segundos.
- 2 Escarchar las copas con sal, servir y adornar con rodajas de limón.



Para hacer una margarita de tamarindo será necesario sustituir el jugo de limón y el licor de naranja por concentrado de tamarindo. Se puede escarchar la copa con chile en polvo.

AÚN HAY MÁS RECETAS



CHOCOLATE CALIENTE

1 l de leche entera
1 cdta. de vainilla
½ raja de canela
½ taza de agua
120 gr de chocolate de mesa tradicional mexicano 70% cacao
Azúcar al gusto

- 1 Colocar el batidor en el bowl y agregar el agua, chocolate troceado, canela y vainilla, tapar e iniciar de modo manual en velocidad 6 a 90 °C durante 2 minutos 30 segundos.
- 2 Retirar el tapón de regulación de vapor y agregar la leche y el azúcar por ahí, tapar de nuevo y ajustar el tapón en vapor al mínimo, iniciar con velocidad 7 a 90 °C durante 4 minutos 30 segundos hasta lograr una espuma abundante.
- 3 Servir.



Se recomienda usar chocolate de mesa bajo en azúcar para lograr una buena cantidad de espuma.

AÚN HAY MÁS RECETAS



JUGO VERDE DE NOPAL, PIÑA Y NARANJA

3 naranjas peladas
1 nopal
1 taza de piña
1 rama de apio
1 rama de perejile

- 1 Colocar la cuchilla amasadora en el bowl y agregar todos los ingredientes.
- 2 Dar inicio con velocidad 12 durante 2 minutos 30 segundos.



Se puede tomar con un poco de hielo.

AÚN HAY MÁS RECETAS



AGUA DE PIÑA, JENGIBRE Y MIEL DE AGAVE

1 l de agua
480 gr de piña en cubos
15 gr de jengibre
90 gr de miel de agave

- 1 Colocar la cuchilla amasadora en el bowl y agregar ½ litro de agua, piña, miel y jengibre. Iniciar oprimiendo el botón Pulso por 1 minuto 30 segundos.
- 2 Retirar el tapón de regulación de vapor y agregar el resto del agua, colocar el tapón nuevamente. Oprimir el botón pulso por 5 segundos más.
- 3 Servir.

ÍNDICE

Para Empezar



Arroz
blanco
p.16



Tinga
de pollo
p.17



Crema de
jitomate
rostizado
p.18



Agua de pepino,
menta y limón
p.19



Guacamole
p.20

ÍNDICE

Noroeste: Chef Liana Hernández



Ensalada
César
p.58



Gallina
pinta
p.60



Barbacoa
de venado
p.62



Gallina
borracha
p.64



Chilorio
p.66

Los Básicos



Pan de
plátano
p.21



Crema batida
p.38



Ganache
de chocolate
p.39



Mantequilla
p.40



Claras a punto
de nieve
p.41



Tacos
gobernador
p.68



Estofado
de marlin
p.70



Albondigón
p.72



Tamales
de mole
p.74



Ate de
guayaba
p.76



Glaseado
de limón
p.42



Base
para pay
p.43



Salsa
verde
p.44



Salsa dulce
de frutos rojos
p.45



Helado de
pitahaya
p.78



Atole de
mango
p.80

Preparaciones de Cajón



Picadillo
p.48



Chilaquiles
verdes
p.49



Filete a
la mexicana
p.50



Arroz
rojo
p.51

Noreste: Chef Guillermo Espinosa



Crema de pimientos
y queso de cabra
p.84



Camarones
al guajillo
p.86



Salmón con
eneldo y limón
p.88



Almejas al
vino blanco
p.90



Carne de cerdo en
salsa pasilla y guajillo
p.92

ÍNDICE

Noroeste: Chef Guillermo Espinosa



Suflé de espinacas
a la crema
p.94



Pollo a la
poblana
p.96



Ponche de
frutas norteño
p.98



Flan de licor
de hierbas y coco
p.100

ÍNDICE

Centro: Chef Diego Niño



Pescado al vapor
con pipián verde
p.136



Brioche de
mantequilla
p.138



Volcán de chocolate
con avellanas
caramelizadas p.140



Blondie
(brownie blanco)
p.142



Galletas
de chocolate
p.144

Centro: Chef Rodrigo Carrasco



Chiles pasilla
tlaxcaltecas
p.104



Crema de
chicharrón
p.106



Crema de elote
tatemado con aceite
de trufa p.108



Coliflor
con pipián
p.110



Tártara de cecina
de Yecapixtla
p.112



Tinga
de cetas
p.114



Pork belly
con verdolagas
p.116



Mextlapique
de mero
p.118



Pastelito tibio
de chocolate
p.120



Mezcal
Mary
p.122

Pacífico: Chef Rubí Silva



Camarones
en adobo
p.148



Sopa
de elote
p.150



Caldo
de camarón
p.152



Chalupas
p.154



Jugo de carne
estilo Jalisco
p.156

Centro: Chef Diego Niño



Aguachile negro
de camarones
p.126



Coliflor BBQ con
ensalada de acelgas
p.128



Pescado con salsa
de recado negro
p.130



Albóndigas de
res entomatadas
p.132



Lomo de cerdo
glaseado en hoisin
p.134



Espinazo en adobo
con pulque
p.168



Garapiña estilo
Michoacán
p.170



Pastel
de piña
p.172

ÍNDICE

Sur: Chef Fernando Martínez



Flores de calabaza
con mole amarillito
p.176



Sopa de calabacín
y quelites
p.178



Salpicón
de venado
p.180



Sopa de garbanzo
y chorizo
p.182



Clemole
de pollo
p.184

Aún hay más recetas: Postres



Pay de queso
con cajeta
p.217



Galletas con chispas
de chocolate
p.218



Sorbet de fruta
p.219



Pastel de chocolate
sin harina
p.220



Tarta de
frutos rojos
p.221



Envuelto
de pescado
p.186



Arroz a la tumbada
con pescado
p.188



Pastel de queso
y rosita de cacao
p.190



Chilate
p.192



Pan de
elote
p.222



Crepas
p.223



Galletas nevadas
de nuez
p.224



Buñuelos
de viento
p.225



Brownies
de mole
p.226

Sureste: Chef David Cetina



Sopa de
lima
p.196



Cochinita
pibil
p.198



Pollo en
recaudo negro
p.200



Cerdo
entomatado
p.202



Pollo en
escabeche
p.204



Helado de
vainilla
p.227



Barras de
amaranto
p.228



Mermelada de frutos
rojos con menta
p.229



Agua de
horchata
p.232



Smoothie de frutos
rojos
p.233



Albóndigas
yucatecas
p.206



Frijol con
cerdo
p.208



Pollo
pibil
p.210



Carne
enhorizada
p.212



Natilla
yucateca
p.214



Margarita
p.234



Chocolate
caliente
p.235



Jugo
verde
p.236



Agua de piña,
jengibre
y miel de agave
p.237

AGRADECIMOS LA PARTICIPACIÓN

DE CADA UNO DE LOS CHEFS:

LILIANA HERNÁNDEZ

GUILLERMO ESPINOSA

RODRIGO CARRASCO

DIEGO NIÑO

RUBÍ SILVA

FERNANDO MARTÍNEZ

DAVID CETINA

IRIS ESTRADA

PREP&COOK

Diseño Gráfico: ©JPM & Associés · marketing-design-communication · www.jpm-associes.com ·

Relaciones Públicas: [CyP](http://cypresscyp.com/) - <http://cypresscyp.com/> - **Food Stylist:** Becky Treves, Ricardo

Rafael - **Fotografías:** Alex Vera FotoGastronómica · Pao Ruiz- **Editora México:** Liliana Delgado -

Diseño México: Andrea Román - **Traductora:** Violette Bay