



Recetario para Dani

Recuerda:

Ajustar cantidades

Hacer variaciones según los alimentos que encuentres por allá

Que te quiero mucho, pero mucho, muchísimo

tu tia Bety

Baje fotos de imágenes de google para que tengas una idea del platillo

Septiembre y octubre de 2022

Pierna de cerdo en salsa de chile pasilla

Ingredientes

Porciones: 6

2 cucharadas de aceite
1 kilo de pierna de puerco, cortada en trocitos
Sal y pimienta, al gusto
5 chiles pasilla, cocidos y sin venas y semillas
1 diente de ajo
½ cebolla
Consomé de pollo granulado, al gusto



Modo de preparación

Preparación: 10min > Cocción: 35min > Listo en:45min

1. Calienta el aceite en un sartén grande a fuego medio.
2. Sazona la carne con sal y pimienta y sofrié durante unos minutos, sólo a que cambie de color.
3. Cuece los chiles pasilla en agua hirviendo hasta que estén suaves y licúalos junto con el ajo, cebolla, consomé y muy poca agua.
4. Vierte la salsa sobre la carne, tapa y reduce el fuego; cocina hasta que la carne esté suave.

Lomo de cerdo con salsa de ciruela

Ingredientes

12 medallones de lomo de cerdo
1/4 de taza de harina
Sal y pimienta al gusto
Aceite vegetal

Para la salsa

8 ciruelas pasa deshuesadas
1/4 de cebolla picada
1 diente de ajo picado
1 chile guajillo picado (sin venas ni semillas)
1 chile de árbol picado (puedes no ponerlo para que no pique)
1 taza de jugo de uva
1 cucharada de salsa inglesa
Aceite vegetal



MEXICO
KITCHEN

Preparación

1. Para hacer la salsa: en una cacerola con aceite sofríe la cebolla y el ajo hasta que la primera esté transparente y el ajo comience a dorar.
2. Agrega los chiles, las ciruelas, el jugo de uva y la salsa inglesa, revuelve y cocina a fuego bajo hasta que los chiles estén suaves; retira y licua hasta obtener una mezcla homogénea; cuélala y reserva.
3. Aparte, combina la harina con sal y pimienta y enharina los medallones; fríelos en aceite hasta que estén cocidos y dorados; retíralos y escúrrelos para quitar el exceso de grasa.
4. Baña el lomo con la salsa de ciruela y sirve.

Pollo en salsa de chile pasilla

Ingredientes

Porciones: 6

6 piernas de pollo
½ cebolla
1 diente de ajo, pelado
1 pizca de comino
Sal, al gusto



Salsa
4 chiles pasilla, o al gusto
6 tomates verdes
1 cebolla chica, partida por mitad
3 dientes de ajo
½ taza de almendras, peladas y tostadas
½ cucharadita de canela en polvo
2 clavos de olor
Aceite para freír
3 papas, cocidas y cortadas en cubitos
Sal, al gusto

Modo de preparación

Preparación: 20min > Cocción: 30min > Listo en: 50min

1. Coloca el pollo, cebolla y ajo en una olla. Cubre con agua y agrega el comino y sal al gusto. Deja que suelte el hervor a fuego alto, reduce la flama, tapa y cocina a fuego lento hasta que la carne empiece a suavizarse. Debe quedar sancochada, no muy suave.
2. Remoja los chiles en agua caliente durante 10 minutos para quitarles lo picante y para que se suavicen. Hazles una abertura, quítales la semilla, el rabo y enjuágalos.
3. Muele en la licuadora, los chiles con tomates, ½ cebolla, ajos, almendras, canela, clavos y un poco de agua.
4. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio y dora las piezas de pollo ya cocidas durante aproximadamente 2 minutos por lado. Agrega la salsa de tomates y las papas. Cocina hasta que empiece a hervir.
5. Si la salsa está demasiado espesa, adelgázala con un poco de caldo o de agua y rectifica la sazón.

Pollo al limón

Ingredientes

Porciones: 6

100 mililitros de aceite vegetal
2 cucharadas de jugo de limón
½ cucharadita de ralladura de limón
2 dientes de ajo, machacados
1½ cucharaditas de orégano fresco
¼ cucharadita de chile de árbol triturado
1 cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta negra
6 pechugas de pollo sin hueso y sin piel (de 150-200 gramos cada una)



Modo de preparación

Preparación: 15min > Cocción: 15min > Tiempo extra: 1hora marinando >
Listo en: 1 hora 30min

1. Mezcla el aceite con el jugo y ralladura de limón, ajo, orégano, chile, sal y pimienta en un recipiente de vidrio. Agrega una por una las piezas de pollo, asegurándote de que queden cubiertas de la marinada. Tapa y marina dentro del refrigerador durante 1 hora. Mueve de vez en cuando para que las pechugas se impregnen bien.
2. Precalienta el asador a fuego medio-alto y engrasa ligeramente la parilla del mismo.
3. Saca las pechugas del refrigerador y desecha el jugo. Asa las pechugas de pollo hasta que se hayan cocido completamente, entre 6 y 8 minutos por lado.

Espaguetis en crema picosa de aguacate

Ingredientes

para dos personas

250g de espaguetis,
1/2 cebolla,
2 aguacates,
1 diente de ajo,
2 cucharadas de crema ácida,
1 chile jalapeño, (puedes omitirlo)
1 limón,
1 cucharada de aceite de oliva,
sal y pimienta negra molida



Modo de preparación

En primer lugar, se preparara la crema picosa de aguacate:

- Picar finamente la cebolla y el ajo.
- Desvenamos el chile que picamos también finamente.
- Pelamos los aguacates, les retiramos el hueso y cortamos en trozos que ponemos en un cuenco. Los machacamos con un tenedor o procesador de alimentos hasta obtener la textura de un puré espeso.
- Le agregamos ahora todos los ingredientes anteriores picados (cebolla, ajo y chile), el jugo del limón, la crema ácida. Revolvemos bien y ponemos en refrigeración por unos minutos.

Ponemos a calentar agua con sal en una olla y hervimos los espaguetis, por el tiempo indicado por el fabricante, hasta que queden firmes. Recuerden que según la calidad de la pasta que escojan, la receta quedará mejor, por lo que les recomiendo no usar un espagueti demasiado barato.

Cuando estén listos, los drenan, vacían el agua de la olla y los vuelven a poner en ella. Agregan el aceite de oliva, la crema de aguacate que acabamos de hacer y ajustan el sazón de ser necesario.

Pechuga rellena de chile poblano y queso crema

Ingredientes

4 pechugas de pollo
100 gramos de queso crema
2 chiles poblanos
½ taza de queso manchego
¼ cebolla fileteada
¼ taza de elotes
2 cucharadas de mayonesa
Pimenta y sal
2 cucharadas de aceite de oliva

Antes de comenzar no te pierdas esta otra idea para preparar pechugas rellenas al horno, lleva espinacas y queso.



Modo de preparación

Precalienta el horno a 180 C. (También las puedes hacer en la estufa)

Corta una incisión al centro de la pechuga, sin traspasar el otro lado.

Sazona la pechuga con sal y pimienta al gusto, reserva.

Asa los chiles poblanos en un comal, guárdalos en una bolsa y deja que suden, retira las semillas, venas y corta en cubitos.

1. Calienta un sartén a fuego lento con un poco de aceite, agrega la cebolla y sofríe durante 5 minutos.
2. Acrema el queso crema con la mayonesa. (También puedes licuarlo)
3. Añade el chile poblano, la cebolla, los elotes y el queso crema.
4. Rellena las pechugas con el queso crema a la poblana.
5. Acomoda las pechugas en un refractario para horno, cubre con papel aluminio y hornea durante 25 minutos a 180C. (o ponlo en una cazuela, olla, sartén)
6. Retira el aluminio pasados los 25 minutos y deja cocer 10 minutos más o hasta que tome un color dorado por fuera.
7. Sirve estas deliciosas pechugas rellenas de chile poblano y queso, acompañálas con ensalada o tu guarnición favorita.



Pechuga rellena de jamón y queso en salsa de champiñones

Ingredientes para 4 personas

4 pechugas de pollo aplanadas
4 rebanadas de jamón
4 rebanadas de queso manchego
1 cucharada de sal
2 cucharaditas de pimienta negra molida
4 cucharadas de aceite vegetal

Salsa de champiñones

½ kilo de champiñones rebanados
½ cebolla finamente picada
2 dientes de ajo finamente picados
2 cucharadas de mantequilla
¼ taza de vino blanco
1 taza de leche
½ taza de crema
2 cucharaditas de sal
1 cucharadita de pimienta negra
2 cucharadas de maicena
¼ manojo de perejil finamente picado



...

Modo de preparación

1. Sazona las pechugas de pollo por adentro y por afuera con sal y pimienta; coloca al interior de cada pechuga una rebanada de queso y una de jamón.
2. Enrolla las pechugas para envolver el relleno y asegúralo con palillo.
3. Calienta una olla, agrega el aceite vegetal y sella las pechugas por todos lados hasta que tomen un color dorado homogéneo; retira de la olla y cubre las pechugas con papel aluminio.
4. Agrega la mantequilla a la olla donde se cocinaron las pechugas de pollo y sofríe la cebolla y el ajo.
5. Adiciona los champiñones y cocínalos por seis minutos a fuego medio; añade el vino blanco y sazona con sal y pimienta.
6. Calienta la leche hasta entibiarla, agrega la maicena, mezcla bien y vacía esta mezcla en los champiñones.
7. Añade la crema y cocina hasta que de el primer hervor.
8. Regresa las pechugas a la olla, espolvorea el perejil, tápala y cocina por 15 minutos a fuego medio bajo.
9. Sirve las pechugas llenas de jamón con queso bañadas en la rica salsa de champiñones.

Atole de cajeta

Ingredientes

1 lt de leche
1 tz de cajeta
1/4 tz de fécula de maíz (maicena)
1 tz de leche evaporada
1 cda de esencia de vainilla
1/2 raja de canela



Modo de preparación

1. Reserva una taza de leche
2. Mezcla en una olla el resto de la leche, la leche evaporada, la esencia de vainilla y la raja de canela.
3. Disuelve la fécula de maíz en la taza de leche . reserva.
4. Calienta la mezcla a fuego medio hasta que suelte el hervor, moviendo ocasionalmente.
5. Integra la cajeta en un poco de leche
6. Disuelve la fécula de maíz disuelta en un poco de leche.
7. Cocina por 15 minutos, sin dejar de mover, hasta obtener una consistencia más espesa.
8. Sirve caliente y disfruta.

Tip: puedes hacerlo de chocolate .

Quesadillas

Ingredientes

Para la masa

750 gramos de masa para tortillas

1 cda de polvo para hornear

1 cda de manteca de cerdo

1 cdita de harina de arroz (el ingrediente secreto).

Sal



Modo de preparación

Para la masa

1. Si sientes que la masa está muy seca, agrega un poco de agua y amasa hasta obtener la consistencia ideal. Deja reposar en un recipiente con tapa por lo menos 30 minutos.
2. Agrega una cucharada de sal, polvo para hornear, manteca de cerdo (o en su defecto aceite vegetal). Integrar perfectamente los ingredientes.
3. Incorpora la harina de arroz, este es el ingrediente secreto que te ayudará a obtener una masa crujiente a la hora de cocer las quesadillas. Amasa e integra todos los ingredientes y forma con la masa esferas y aplánalas para obtener una tortilla.
4. Rellena con el guisado de tu preferencia (tinga, champiñones, o si te sobró algo de la comida de día anterior – pero que sea sequito) o solo con queso y cierra la tortilla. Ciérrala bien aplastándola un poco de todo el medio círculo, porque se te sale el relleno.
5. Mete a freír en aceite previamente caliente. Una vez doradas y fritas, deja escurrir y disfruta las deliciosas quesadillas crujientes.

Taquitos dorados de carne molida

Ingredientes

Para el relleno

1/4 kg. de carne molida sin grasa
1/2 cebolla finamente picada
1 diente de ajo pequeño, finamente picado
1 cucharada de aceite
1 Diente de ajo finamente picado.
Pimienta negra al gusto
Sal al gusto



Para los taquitos

Tortillas.
Aceite el necesario
1/4 o 1/2 Lechuga cortada en tiritas
1/4 de cebolla fileteada (al gusto)
1/2 Taza de queso fresco rallado (ranchero, manchego, etc.)
Crema de leche al gusto

Modo de preparación

1. En un sartén pones la cucharada de aceite y sofries la cebolla y el ajo, hasta que la cebolla esté transparente.
2. Agregas la carne molida y la extiendes en el sartén, le pones sal y pimienta al gusto, debe moverla continuamente para que no se te hagan bolas. Te deben quedar las "prunguitas" de carne, ya cocida debes dejarla reposar un poco.
3. Calienta las tortillas y ya que estén suaves, las llenas con la carne y las doblas como quesadillas.
4. Hay quienes le ponen palillos para que no se salga el relleno, pero a veces la calidad de las tortillas hace que se rompan. Puedes colocar un taquito con el medio círculo hacia el centro del plato y luego, el siguiente taquito hacer que su medio círculo se pose encima del otro -más o menos así -(-
5. Si tienes un trapo de cocina, tapa los taquitos para que no se resequen
6. Fríe los taquitos y escúrrrelos en una servitoalla, para quitarles la grasa.
7. Sirve los taquitos con lechuga, queso rallado, crema y salsa de orégano.

Caldo de queso

Ingredientes

Caldo de pollo
2 jitomates
Rajas de 1 chile poblano (ya tatemado, sudado y desvenado)
2 papas blancas grandes
¼ de queso fresco (del canasto, ranchero o del que no se derrita) cortado en cuadritos



Modo de preparación

Cuando te sobre caldo de pollo puedes hacer esta receta. Todo por separado y luego integras.

El chile poblano

1. Asa el chile poblano (o alguno que se le parezca: Anaheim, etc.) en el comal o a fuego directo, para que se queme la piel –se pone negra- o cambia de color
2. Ya asados, los metes en una bolsa de plástico para que suden por lo menos 30 minutos.
3. Luego se les quita la piel, las venas y las semillas. se les puede dar una enjuagada rápida en el chorro de agua, para que no estén picosos
4. Ya limpios, se cortan en tiritas, para hacer unas rajas. que también puedes cortar en pequeños pedazos (tamaño bocado)

Las papas

5. Pon a cocer las papas con suficiente agua, aproximadamente 20 o 25 min hasta que estén cocidas (pero no aguadas) y quítale la cáscara.
6. Corta las papas en cuadritos (del tamaño de un bocado)

Los jitomates

7. Coloca en el caldo hirviendo los jitomates hasta que revienten.
8. Coloca los jitomates en una coladera.
9. Utiliza la coladera y un aplastador para deshacer el jitomate (queremos que no se vayan las semillas ni la piel del jitomate al caldo)
10. Ya cuando el caldo hirvió con el jitomate desechar, le agregas las papas y luego las rajas.
11. En un plato pones cuadritos de queso y agregas tu preparado caldoso. Es una delicia!

Sopecitos

Ingredientes

1 lata de frijoles
1/4 de cebolla picada finamente
1 paquete de sopecitos
1/4 de queso fresco rallado
Crema de leche al gusto
1/4 de lechuga cortada en tiritas



Modo de preparación

**Cuando encuentres sopecitos en el súper, aprovecha y hazte de comer esta delicia!

Frijoles

1. En un sartén coloca un poco de aceite y una cucharita de cebolla, fríela hasta que esté doradita y agrega los frijoles, si es necesario aplástalos para que queden bien refritos.
2. La cebolla frita es el tip para quitar un poco el sabor de la lata y mejorar el sabor de los frijoles.

Sopecitos

3. En otra sartén, calienta los sopecitos, puedes ponerle una gota de aceite, ya calientes, ponle frijoles, cebollita, lechuga, crema y queso, si los haces simples; pero puedes ponerles pollo deshebrado, chorizo o longaniza, un huevo revuelto. Puro saborii

Ensalada con frutas

Ingredientes

¼ de lechuga cortada en trozos (de la que te guste más)

4 hojas de espinacas

Mangos o manzanas cortadas en cuadritos; también pueden ser fresas lavadas, desinfectadas y cortadas den rebanadas, o uvas, etc. (pueden ser todas las frutas que te gusten)

2 cucharadas de semillas de elección (almendras, nueces, girasol, cacahuate sin sal, etc.) pueden ser todas las semillas que te gusten.

Queso fresco en cuadritos

Vinagreta

Vinagre balsámico

Miel

Sal y pimienta



Modo de preparación

1. Lava y desinfecta lechuga y frutas. Corta o pica según se te antoje
2. Tuesta en un sartén las semillas, para sacar su olor y sabor
3. Corta el queso en cuadritos
4. Agrega la vinagreta y Listo!

Vinagreta

5. Mezcla el vinagre balsámico con la miel, agrega sal y pimienta al gusto

Tip: También puedes agregar aceite de oliva: Tira en forma de hilito el aceite de oliva a la mezcla anterior y bate vigorosamente hasta que quede integrado.

Saborea tu ensaladaii

Flan napolitano

Ingredientes

¾ de taza de azúcar refinada
1 lata de leche condensada
1 lata de leche evaporada
190 gr de queso crema a temperatura ambiente
5 huevos
1 cda de esencia de vainilla



Modo de preparación

1. Antes de comenzar con la preparación de este postre debes de precalentar el horno a 180° C. También puedes hacerlo sobre la estufa y no necesitas precalentar las ollas.
2. Pero ambas formas se hacen a baño María, necesitas 2 ollas, 1 que quepa dentro de la otra. A la más grande le vas a poner agua, como a ¼ parte de su capacidad y la otra es la que vas a caramelizar y meter dentro de la olla.

Caramelo

3. Vierte en una flanera o bien en una olla, el azúcar y calienta a fuego medio para que se forme el caramelo, recuerda ladearlo de vez en cuando para que se cubran todas las paredes. Con mucho cuidado porque el caramelo de azúcar caliente quema muy fuertemente. Ya hecho el caramelo, deja que la olla o flanera enfrie. Ni te le acerques.

Flan

4. Ahora licúa la leche condensada con la leche evaporada, el queso crema, los huevos y la esencia de vainilla. Vierte la preparación en la flanera y tapa con papel aluminio sellando las orillas. También puedes prescindir del queso crema.
5. Mete la flanera en otro recipiente más grande apto para horno con un poco de agua y hornea a baño María a 180 °C durante unos 60 minutos aproximadamente. Si lo haces en estufa es igual.
6. Enfria y desmolda con mucho cuidado (mete un cuchillo alrededor del molde), agrega el caramelo que haya quedado en el recipiente encima del postre.

Disfruta este tradicional flan napolitano en una celebración!!

Hot cakes de café

Ingredientes

250 gramos del paquete de harina para hot cakes

1 huevo

1 pin de leche

1 pin de refresco dulce (ginger ale, seven up, etc.)

1 cucharada de café en polvo

Modo de preparación

1. Elabora la receta casi como dice el instructivo del paquete, pero...
2. En lugar de pura leche, agrega un poco de refresco y El café.

Mezcla los ingredientes y listo. prepáralos en una sartén engrasada con casi nada de aceite o mantequilla. (puedes untar en una servilleta el aceite y pasas la servilleta por el sartén - con cuidado de no quemarse-)



Albóndigas

Ingredientes

200 grs de carne molida de res (sin grasa y de 1 sola pasada por el molino)
½ taza de arroz hervido (o si acaso te sobró de otro día, mejor)
1 huevo
Sal y pimienta al gusto
2 jitomates
1 cucharita de chile chipotle de lata (o del caldillo de la lata)
¼ de cebolla mediana
1 diente de ajo pequeño
1 cucharita de aceite.



Modo de preparación

1. La carne se extiende en un bowl y se le pone sal y pimienta (se extiende para que toda la carne tenga sal y pimienta), se agrega el arroz y el huevo crudo.
2. Mezcla los ingredientes y forma bolitas del tamaño que se te antoje.
3. Licúa los jitomates, la cebolla, el ajo.
4. En una cazuela pon el aceite y una vez caliente, agrega con cuidado, lo que licuaste y deja que hierva a fuego lento. Y ahí pones un poco de chile chipotle.
5. Ya que hirvió, puedes ponerle un poco de agua, para que rinda y no esté tan espeso.

Albóndigas

6. Nuevamente, cuando está hirviendo, vas poniendo, de una por una las albóndigas. Procura que no estén pegadas o juntas unas con otras, para eso pones una al norte de la cazuela, la otra al sur, y así sucesivamente.

Tip: puedes picar finamente perejil previamente lavado y desinfectado a la mezcla de carne; o también puedes hacerlo con yerbabuena. El sabor que le dan las yerbas, las hacen deliciosas. (Solo elige una yerba, no pongas las dos)

Bisteck a la mexicana

Ingredientes

2 o 3 bisteces de res delgados y aplanados
1/4 de cebolla
2 jitomates
1 papa blanca cocida y picada en cubitos
1 cucharada de aceite
1 chile serrano verde
1/2 taza de agua
sal y pimienta al gusto



Modo de preparación

1. Pica la cebolla, el jitomate y el chile serrano en pequeños cuadritos para que sea más fácil de incorporar a la hora de cocinarlos. Acuérdate que al chile se le quitan las semillas y venas.
2. En un sartén a fuego medio agrega aceite y cuando esté caliente agrega la cebolla y salpimentamos, y deja cocinar por unos minutos hasta que tenga una apariencia transparente y una textura blanda.
3. Mientras la cebolla se cocina, aprovecha el tiempo para condimentar la carne con sal y pimienta al gusto por todas partes de la carne para que tome un sabor uniforme.
4. Ya que la cebolla se encuentre perfectamente cocida, agrega la carne poco a poco y remuévela para que se cocine adecuadamente. Hay que mover constantemente con una cuchara o pala de madera para cuidar que tanto la carne como la cebolla no se quemen.
5. Cuando la carne ya casi se encuentre cocida agrega el jitomate y el chile, y mueve constantemente para que los sabores se incorporen y evitar que se quemem. Finalmente, incorporas las papas.

Tip: Puedes agregar un poco de agua para evitar que el filete de res a la mexicana se reseque en exceso. Puedes cortar la carne tiritas o trocitos para hacer taquitos.

OJO: CUIDADO CON EL CHILE, recuerda que puedes omitirlo o curarlo en agua con sal (sin venas ni semillas) para que no pique.

Papas con jamón, crema y queso

Ingredientes

3 papas blancas cocidas y cortadas en redondo o discos
150 grs de jamón en rebanadas
150 grs de queso manchego en rebanadas
1 taza de crema de leche
½ taza de leche
1 manojo de perejil picado finamente, lavado y desinfectado
Mantequilla al gusto o aceite de oliva
sal al gusto



Modo de preparación

1. Previamente, mezcla la taza de crema y la leche. (te debe quedar como si fuera una crema aguada, esto es, no como crema espesa, y no como agua)
2. En la base de un refractario, untas un poco de mantequilla (es para que no se peguen las papas).
3. Colocas una cama de papas, luego un poco de sal, arriba de la papa le pones el jamón (ya sea picado, en tiritas, cuadritos, o troceado con las manos); luego pones unas rebanadas de queso (o pedazos de queso arriba del jamón); luego le espolvoreas perejil picado; y finalmente, unas cucharitas de la mezcla de crema y leche.
4. Luego vuelves a hacer otra capa, y así hasta que te acabes las papas.
5. Lo horneas hasta que se derrita el queso y Listo!!

Tip: puedes hacerlo en sartén a fuego lento y taparlo (ya con una tapa o un papel aluminio)

Chilaquiles

Ingredientes

Totopos de tortilla
2 Jitomates (si son rojos)
6 Tomates verdes chicos (si son verdes)
1 chile serrano (puedes sustituirlo)
1/4 de cebolla
1 diente de ajo pequeño
1 taza de agua
Sal al gusto
Queso fresco o queso manchego (del que se derrita)
Crema de leche
1 cucharita de aceite



Modo de preparación

Chilaquiles rojos

1. Licúa el jitomate , el chile, la mitad de la cebolla y el ajo.
2. En una cazuela, pon el aceite y agregas lo licuado a que se sazone (a que hierva), luego agregas una taza de agua.
3. Ya que hierva la mezcla anterior, le pones un puño o un poquito más de totopos, le das una mezclada para que todos los totopos se bañen en la salsa, y apagas la lumbre.
4. Ahora le pones un poco de queso encima y unas rajitas de cebolla y tapas la cazuela. la dejás reposar por 4 o 5 minutos aproximadamente.

Chilaquiles verdes

La diferencia está en la salsa.

1. En una cazuelita, hierves los tomates verdes previamente lavados, el chile, la mitad de la cebolla y el ajo. Los licúas y tienes la salsa lista.
2. Sigues el mismo procedimiento que el anterior.

Tip: el tomate verde no debe ser muy grande, es preferible el chico. el grande es más ácido. Prueba el tomate y si está ácido, puedes ponerle ½ cucharadita de azúcar.

Puedes acompañarlo con pollo deshebrado, huevo, o bistec.

Rajas con leche

Ingredientes

2 chiles poblanos (o Anaheim, etc.)
1 taza de leche
1 cebolla mediana fileteada, esto es cortada como en tiritas
1 cucharada de aceite
Sal al gusto
Queso al gusto



Modo de preparación

El chile poblano

1. Asa el chile poblano (o alguno que se le parezca: Anaheim, etc.) en el comal o a fuego directo, para que se queme la piel –se pone negra- o cambia de color.
2. Cuida que no se queme la carnita del chile. Si esto llega a pasar, te los puedes comer, solo que el chile se hace delgadito, se pierde lo carnoso del chile.
3. Ya asados, los metes en una bolsa de plástico para que suden por lo menos 30 minutos.
4. Luego se les quita la piel, las venas y las semillas. Se les puede dar una enjuagada rápida en el chorro de agua, o ponerlos en una bandeja con agua y sal para que no estén picosos.
5. Ya limpios, se cortan en tiritas, para hacer unas rajas.

Las rajas

1. En un sartén pones el aceite o un poco de mantequilla, ya caliente pones las tiritas de cebolla.
2. Unos dos minutos después, las rajas. Agregas sal y esperas a que la cebolla esté transparente. Mueve continuamente para que no se te quemen. Agregas la leche y esperas a que hierva, y sigues moviendo de vez en cuando. y Listoii

Tip: puedes ponerle queso y granos de elote. También puede llevar pollo deshebrado y también crema. Pero si lo haces con leche quedan más livianas. Esta preparación también te sirve para rellenar empanadas o chimichangas (como un burrito, con tortillas de harina y luego lo metes al horno o al sartén para que doren. La receta tradicional de las chimichangas es que van fritas en aceite)

Calabacitas rellenas de atún con queso derretido

Ingredientes

3 calabacitas italianas cortadas a lo largo en tiras delgadas
1 lata de atún en agua drenadas
1/4 de cebolla finamente picada
1 dientes de ajo finamente picado
1 jitomate cortado en cuadritos
3 rebanadas de queso manchego
sal y pimienta al gusto

Modo de preparación

1. Parte a la mitad a lo largo, las calabacitas.
2. Sazona las calabacitas con sal y pimienta; colócalas en un plato extendido sin que se encimen y cocínalas en el microondas por tres minutos.
3. Puedes hacerlo en una cazuela: pones agua a hervir, ya hirviendo agrega una cucharita de sal y luego las calabacitas por unos 3 minutos.
4. Ya sancochadas las calabacitas, les quitas un poco del centro con una cucharita. Para dejar una especie de canoas.
5. Fríe con poco aceite, la cebolla, el ajo y el jitomate; cuando esté ya cocida la cebolla, agrega el atún y mezcla hasta que todo quede bien incorporado.
6. Rellena las calabacitas pre-cocidas, y tapa con un poco de queso manchego; colócalas en un refractario para horno. y hornea a 180°C por 10° 15 minutos.
7. Sirve estos deliciosos rollitos de calabacita llenos de atún y disfruta.



Tortitas de papa

Ingredientes

3 o 4 papas blancas cocidas
150 grs de jamón cortado en cubos pequeños
1 huevo
 $\frac{1}{4}$ taza de queso tipo Cotija o añejo, rallado
 $\frac{1}{4}$ taza de pan molido
½ cucharada de sal
pimienta al gusto
1 taza de aceite
Ensalada de lechuga al gusto



Modo de preparación

1. Pon a hervir las papas en suficiente agua. Cuando estén suaves, retírelas del agua y deja que se entibien (es preferible que estén frías, así no se desbaratan cuando se fríen) . Pélalas y machácalas hasta obtener un puré.
2. Mezcla la papa hecha puré con el jamón, el huevo, el queso, el pan molido, la sal y pimienta al gusto. Forma con esta mezcla las tortitas, comenzando con una pequeña esfera que irás aplastando poco a poco entre las manos hasta obtener un disco de aproximadamente 6 centímetros de diámetro y 1.5 centímetros de alto.
3. Fríe en el aceite las tortitas hasta que se doren ligeramente por ambos lados (no las muevas a cada rato o las volees a cada rato. es mejor dejarlas por un lado hasta que doren y luego ya las volteas a que se doren por el otro lado).
4. Escurre sobre papel absorbente.

Tip: acompaña las tortitas de papa con ensalada de lechugas.
Puedes sustituir el jamón por 1 lata de atún drenado.

Sopa verde de papa (con perejil)

Ingredientes

3 papas cortadas en bastones medianos
1 cucharada de aceite vegetal
1 manojo de perejil, previamente lavado y desinfectado
½ cebolla
1 ajo pequeño
Sal y pimienta
1 cucharada de aceite



Modo de preparación

Licuado de perejil

1. Licúa el perejil, la cebolla, el ajo con agua. Puedes agregar sal o un poco de caldo de pollo en polvo.
2. Fríe las papas en una olla con el aceite. Cuando cambien de color, pero que no estén cocidas, sino sancochadas, agrega el perejil molido hasta que de un hervor.
3. Agrega agua (un tanto igual de lo que te salió en el licuado de perejil)
4. Rectifica el sabor y en su caso salpimienta al gusto y deja cocer las papas a fuego bajo.
5. Tip: a esta sopa se le puede agregar pescado, cuando ya está cocida la papa, y solo esperas a que se cocine el pescado (que debe estar salpimentado antes de echarlo a la olla)

En un día fresco o frío estará de pocas tuercasi

Sopa de tortilla

Ingredientes

2 jitomates
1/4 de cebolla
1 ajo pequeño
3 o 4 Tortillas fritas cortadas en tiritas
(tortillas viejas y oreadas de 2 o 3 días antes)
150 grs de queso fresco cortado en cubitos
Crema de leche al gusto
1 chile pasilla, frito en poco aceite
2 cucharadas de aceite
Sal al gusto
1 o 1½ tazas de agua



Modo de preparación

El chile pasilla

1. Limpias el chile, sin venas, ni semillas. Lo cortas en tiras a lo ancho del chile, como si fueran unos aros (puedes usar unas tijeras).
2. Lo fríes en el aceite, rápidamente sin que se quemé, porque amarga. y lo escurres en papel absorbente. Usa una cazuelita.

Las tiritas de tortilla

1. Cortas las tortillas en tiras y las dejas orear una mañana, para que estén un poco secas.
2. Fríes las tiritas en aceite bien caliente para que se doren un poco, pero que no te queden como tostadas, ni tampoco aguadas. Sólo un poco crujientes.
3. Las escurres en papel absorbente. Más fácil: *conseguir las tiritas de tortilla en el supermercado.*

El caldillo

1. Licúa el jitomate, el ajo y la cebolla, una vez que esté bien licuado, lo agregas a la cazuela donde freíste las tortillas y el chile. Sazona con sal (deja que hierva un poco a fuego lento).
2. Agrega un poco de agua hasta que hieva.

Sirve

1. En un plato hondo, pones unos cubitos de queso, un puñito de tortillas fritas, unas cucharadas de caldo, un poco de crema y una rodaja de chile.

Tip: puedes ponerle pollo deshebrado y aguacate... Saborear!

para orear las tortillas las sacas de su bolsa y dejas que les de el aire del medio ambiente, toda una mañana.

Chimichangas

Ingredientes

Tortillas de harina
Relleno dulce o relleno salado
3 cucharadas de aceite



Las chimichangas son una especie de burritos fritos y doraditos, se pueden comer con relleno dulce o salado. El único chiste es que debes freír el burrito para que quede crujiente.

Modo de preparación

Relleno dulce

Ingredientes

1 cucharita de maicena disuelta en te de canela
2 cucharadas de azúcar
1 cucharada de canela en polvo
 $\frac{1}{2}$ varita de canela en raja
 $\frac{1}{2}$ taza de agua
1 o 2 manzanas sin piel, descorazonadas y cortadas en cubitos (las pones en agua para que no se hagan amarillos)

Modo de preparación

1. En una cazuelita, pon el agua a hervir con la rajita de canela, despedazada., ya que se hizo como te de canela, apaga el fuego y tapa el te. deja que repose un poco. Aparta 2 cucharadas grandes de te en una taza.
2. Al te que separaste, déjalo enfriar y disuelve la maicena.
3. Ahora es momento de pelar las manzanas
4. Prende fuego nuevamente, agrega las manzanas, 1 cucharada de azúcar y la maicena, mueve contantemente para que no se pegue, hasta que espese un poco el te de canela.
5. Deja consumir el te hasta que quede como una mermelada, prueba para rectificar el azúcar.
Cuando se hornea algo azucarado, debe ponerse un poco más de azúcar, porque el proceso de horneado, le roba el dulce a las preparaciones.
6. Deja enfriar el relleno.

7. Mientras tanto, en una bandeja, revuelve el azúcar con la canela molida.
8. Calienta las tortillas para poder hacer los burritos, rellena con la preparación (todas las que te salgan), arma los burritos y fríelos. Luego los pones a escurrir con papel absorbente.
9. Mételos en el azúcar con canela

OJITO: este relleno se calienta mucho y si lo comes recién hecho te puedes quemar la lengua!

Tip: las manzanas amarillas son más dulces, luego las rojas y las verdes son más ácidas. Elige la que te guste más y con el tanteómetro utiliza la cantidad de azúcar a tu gusto.

Este postre te quedará fantástico!

Relleno salado

Ingredientes

150 o 200 grs de carne molida
 $\frac{1}{4}$ cebolla finamente picada (cebolla de cambray)
 1 vara de apio, lavado y desinfectado y cortado en cubitos
 $\frac{1}{2}$ zanahoria lavada y cortada en cubitos pequeños
 $\frac{1}{2}$ calabacita, lavada y cortada en cubitos pequeños
 sal y pimienta al gusto
 3 cucharadas de aceite



Modo de preparación

La cebolla de cambray

1. lava y desinfecta. Si la consigues está mejor, usa 2 (es la chiquitica con rabo largo y verde). La parte blanca la picas finamente. La parte verde corta en pequeños pedazos de manera diagonal (sólo un pedazo de rabo, casi la mitad)

El relleno

1. En una cazuela agrega 1 cucharita de aceite y luego la carne, sazona con sal y pimienta al gusto. Mueve constantemente para que no se hagan bolotas de carne y no se te queme.

2. Agrega la cebolla ya que esté transparente, agrega la zanahoria, el apio y la calabacita, rectifica el sabor, y añade más sal si es necesario.
3. Deja enfriar el relleno.
4. Calienta la tortilla de harina, para que sea maleable y puedas hacer el burrito.
5. Fríe el burrito, deja escurrir y acompáñalo con ensalada.

Tip: a este relleno le puedes agregar el arroz que te sobró de algún otro día. Puedes hacerlos con cualquier otro relleno de carne, de frijoles con queso, de frijoles con chorizo y queso.

Tip del Tip: las tortillas de harina generalmente traen (como las hojas) frente y vuelta, tú puedes como despegar el frente y la vuelta y te quedarán unas tortillas más delgaditas, se doran más rápido y no te llenan tanto.
En lugar de freírlas, puedes untarle el aceite con una brochita o con una servilleta de papel y meterlas al horno, y luego voltearlas para que se doren por el otro lado.

Sopa de pasta fría con atún

Ingredientes

1 paquete de 220 grs de pasta corta.
(coditos, macarrón, tornillos, etc.)
1 lata atún en agua de 200 gr
1 varita de apio cortado en medias lunas o en cubitos
1/2 taza crema de leche disuelta con 2 cucharadas de leche.
1 cucharada de mayonesa
Sal y pimienta al gusto



Modo de preparación

1. Pon a cocer la pasta en agua, según las instrucciones de la bolsa. (cuida que te quede al dente, si te queda muy cocida se despedaza y si te queda dura no sabe a pasta cruda)
2. Escurre la pasta y colócala en un bowl. Deja que enfrie un poco.
3. Abre la lata de atún y escurre el agua.
4. A la pasta ponle sal y pimienta, mayonesa, crema y atún.
5. Mezcla todo y rectifica su sabor. Puedes agregar más sal, mayonesa o crema, según tu gusto.

Esta sopa fría es rápida y te saca de apuros!

Tip: esta pasta fría puede tener muchas variaciones, por ejemplo:

- a. jitomate picado, chicharos y zanahorias
- b. pollo, chicharos, zanahorias.
- c. piña en almíbar y pollo
- d. durazno en almíbar y pollo
- e. con apio y sin apio.
- f. con perejil y sin perejil.
- g. y así sustantivamente..... jajajaja

Alambre de res

Ingredientes

2 Bisteces de res en tiras o cubitos
1 Cebolla blanca fileteada
1 Pimiento verde en julianas
1 Tocino en cubos
150 g Queso manchego, o cualquiera para gratinar
Salsa inglesa (1 cucharadita)
Aceite vegetal
Sal y pimienta al gusto
Limón al gusto



Modo de preparación

1. De 15 min a 1 hora antes de cocinarla, marina la carne con un poco de limón, sal y salsa inglesa.
2. Cocina los cubos de carne con un poco de aceite y reserva en un tuper con tapa.
3. En un sartén amplio o en una cazuela, asa la cebolla con un poco de aceite. En cuanto comience a tornarse transparente, agrega el pimiento con el tocino.
4. En cuanto el tocino comiencen a dorarse, agrega la carne cortada en trozos y cocina unos minutos más, rectifica el sazón y agrega sal o pimienta y/o salsa inglesa según tu paladar.
5. Agrega al final el queso rallado por encima de la preparación y deja que se gratine a fuego bajo.
6. Una vez que esté listo, coloca el alambre al centro de la mesa, calienta las tortillas de maíz o de harina y enséñales a tus compañeros como se hace un taco mexicano. ¡Buen provecho!

Tip: puedes poner de los 3 tipos de pimiento, rojo, verde, amarillo; además de que se ve bonito, sabe muy bien, pues cada color de pimiento sabe diferente.

Salsas taqueras

Aquí te recomiendo que para que no te enchiles, a cualquier chile quítale las venas y las semillas, incluso puedes remojarlos en agua con sal. De esta manera sólo tendrás el sabor, sin el picor. Y si puedes, usa guantes de plástico para agarrar los chiles. Pero si dudas, es mejor que omitas el chile.

Salsa VERDE	Salsa ROJA
<p>Ingredientes</p> <p>1/4 litro de agua 5 tomates verdes ½ cebolla chica picada 1 ajo chico 1 o 2 chiles serranos (depende qué tan picosa la quieras) Cilantro al gusto Sal al gusto</p> <p>Preparación</p> <ul style="list-style-type: none">• Hierve el agua.• Incorpora los tomates lavados y pelados, la cebolla, el ajo y los chiles por unos 10 minutos o hasta que cambien de color los tomates y los chiles.• Licúa todos los ingredientes.• Sirve en un recipiente y agrega sal al gusto. <p>Tip: a esta salsa le puedes agregar aguacate picado una vez que se enfrie para que quede aún más sabrosa.</p> 	<p>Ingredientes</p> <p>½ cebolla mediana en trozos 2 jitomates 1 diente de ajo 1 o ½ chile de árbol (depende de cuánto quieras que pique) 1 cucharada de aceite Sal al gusto</p> <p>Preparación</p> <ul style="list-style-type: none">• En una sartén con aceite, dora el jitomate y la cebolla hasta que se suavicen.• Agrega el ajo picado y mueve por 3 minutos.• Incorpora el chile y cocínalo por no más de 5 minutos, ya que si el chile se quema puede amargar.• Licúa todos los ingredientes sin nada de líquido.• Mientras se licúa, retirar la parte redonda de la tapa de tu licuadora y por ahí agregar sal al gusto y un hilito de aceite hasta que alcance el espesor deseado. (Este hilito de aceite es el secreto mejor guardado para que tu salsa quede como de taquería). 

Salsa PICO DE GALLO

Ingredientes

2 jitomates
1/2 cebolla mediana
1 chile serrano o jalapeño
1 manojo de cilantro
1 chorrito de agua caliente
Una cucharada de aceite de oliva
Sal al gusto

Preparación

- Pica en cubos chicos los jitomates, la cebolla y los chiles. también el cilantro picado finamente. y Mexcla en un tazoncito.
- Agrega la sal, el aceite de oliva y el chorrito de agua caliente., Mezcla sólo 1 o 2 veces más.
- Deja reposar de 5 a 10 minutos.

Tip: si quieres darle un toque diferente a tu salsa, prueba agregando media taza de piña fresca, mango o aguacate picados. (pero solo 1 de estos ingredientes ehh!)



Salsa de JITOMATE CON ORÉGANO (no pica)

Ingredientes

2 jitomates
Sal al gusto
Orégano al gusto

Preparación

Pones a hervir los jitomates, hasta que revienten
Licúas los jitomates con un poquitito de agua, agregas sal.
Mueles con tus palmas de las manos un poco de orégano (quita las varitas) y se lo agregas al jitomate

Tip: puedes ponerle un pin de cebolla hervida junto con los jitomates, solo dará un poco más de sabor



Un tip general

Cuando haces algo salado, por ejemplo:
caldillo de jitomate, cebolla y ajo;
caldillo de tomate verde, cebolla y ajo,
le pones un pin de azúcar. Por el contrario.

Cuando haces algo dulce, por ejemplo:
mermelada de alguna fruta,
le pones un pin de sal.

Estos trucos hacen que los sabores resalten sin modificarlos.
(Un pin, es lo que agarras con dos dedos)

Te vuelvo a querer mucho,
mucho más, muchosísimo ;)