

kiwilimón

RECETAS CALIENTITAS

para
el otoño



PRESENTADO POR:

Capullo®
100% DE PURA CANOLA
Sabor Íntegro



GRATÍN

de papas
con Tocino

GRATÍN de papas con tocino

Tiempo: 1 h 15 min

dificultad: baja

porciones: 4

INGREDIENTES

- suficiente Aceite Capullo® **100% de pura canola**
- 4 tazas de papas cocidas (*en rodajas*)
- 2 tazas de tocino (*en cubos pequeños*)
- 2 tazas de queso manchego (*rallado*)

PARA LA MEZCLA

- 2 huevos
- 300 ml de crema para batir
- pimienta al gusto
- sal al gusto
- suficiente nuez moscada
- 1 taza de queso manchego rallado

PARA DECORAR

- 1/4 taza de tocino (*frito*)

PREPARACIÓN

1. Vierte suficiente Aceite Capullo® **100% de pura canola** en un refractario apto para horno para evitar que las papas se peguen. Posteriormente, coloca una capa de papas, espolvorea el tocino y el queso manchego. Repite este proceso, hasta terminar con la última capa de papas.
2. Bate los huevos en un bowl con un batidor de globo, vierte la crema para batir y sazona con pimienta, sal y nuez moscada. Mezcla perfectamente todos los ingredientes.
3. Baña las papas con la mezcla anterior y hornea a 180 °C por 20 minutos. Retira del horno hasta que el queso se gratine y el tocino esté bien cocido.
4. Decora el gratín de papa con tocino frito.

QUICHE

Lorraine



QUICHE Lorraine

Tiempo: 1h 50min

dificultad: alta

porciones: 4

PARA LA MASA QUEBRADA

- 2 ½ tazas de harina
- ½ cda. de azúcar
- ½ cda. de sal
- 1 ¼ tazas de mantequilla (a temperatura ambiente y en cubos medianos)
- ¼ taza de agua
- suficiente harina (para estirar la masa)

PARA EL RELLENO

- 1 cda. de **Aceite Capullo® 100% de pura canola**
- 1 ½ tazas de tocino corte grueso (en cuadros pequeños)
- 2 tazas de queso gruyer (rallado)
- 1 taza de leche entera
- 1 taza de crema para batir
- 4 huevos
- sal y pimienta al gusto
- 1 cdta. de nuez moscada

PARA DECORAR

- suficiente cilantro (picado finamente)

PREPARACIÓN

1. Mezcla la harina con el azúcar, la sal y la mantequilla en una procesadora durante 6 u 8 minutos, o hasta obtener una consistencia arenosa. Entonces agrega el agua y continúa mezclando por 2 minutos más o hasta obtener una masa homogénea. Envuelve en plástico antiadherente y refrigera por 1 hora.
2. Espolvorea una superficie plana con harina y estira la masa con un rodillo. Cuando tenga medio centímetro de grosor, coloca en el molde para tarta, previamente engrasado con mantequilla y harina. Retira el exceso de masa, pero no del todo, deja un pequeño exceso, ya que suele encogerse un poco a la hora de hornear. Cubre la masa para tarta con papel encerado y frijoles, para que no se eleve demasiado y hornea a 180 °C por 30 minutos.
3. Vierte el **Aceite Capullo® 100% de pura canola** en una sartén y calienta a fuego medio por 1 minuto. Agrega el tocino y cocina de 5 a 7 minutos o hasta que esté dorado. Retira y coloca en un plato con papel absorbente. Reserva.
4. Mezcla el tocino con el queso gruyer, la leche entera, la crema para batir, el huevo, la sal, la pimienta y la nuez moscada en un bowl, utiliza un batidor para integrar. Vierte la mezcla dentro de la base de tarta y hornea a 180 °C por 50 minutos, o hasta que el quiche esté completamente cocido. Sabrás que está listo cuando la superficie esté dorada y dura al tacto.
5. Sirve en el mismo refractario y espolvorea con cilantro finamente picado.

RISOTTO

de hongos



kiwilimón



Capullo
100% DE PURA CANOLA
Sabor Integro

RISOTTO de hongos

Tiempo: 1h 15 min

dificultad: media

porciones: 6

PARA LA MASA QUEBRADA

- 1/4 taza de mantequilla (en cubos pequeños)
- suficiente Aceite Capullo® 100% de pura canola
- 1/4 taza de cebolla (picada finamente)
- 1 taza de champiñones (fileteados)
- 1 taza de arroz arborio
- 1 taza de vino blanco
- 1 taza de caldo de pollo
- sal y pimienta al gusto
- 1 taza de queso parmesano (rallado)

PARA DECORAR

- 1/4 taza de queso parmesano (rallado)
- suficiente cilantro

PREPARACIÓN

1. Coloca la mantequilla con el **Aceite Capullo® 100% de pura canola** en una sartén honda a fuego medio. Cuando se derrita la mantequilla, añade la cebolla y cocina hasta que esté transparente. Posteriormente, agrega los champiñones y cocina a fuego medio por 3 minutos, aproximadamente.
2. Vierte el arroz e integra con movimientos envolventes, después añade el vino blanco y, una vez que se reduzca a la mitad, agrega el caldo de pollo y sazona con sal y pimienta. Vuelve a integrar, tapa y cocina a fuego bajo por 20 minutos.
3. Cuando se reduzca todo el líquido y el arroz tenga una textura suave, incorpora el queso parmesano, integra y retira del fuego.
4. Sirve en un plato hondo, espolvorea con queso parmesano y decora con una rama de cilantro.

LASAÑA

de 4 quesos



LASAÑA de 4 quesos

Tiempo: 1h 15 min

dificultad: media

porciones: 4

PARA LA SALSA

- 3 cdas. de **Aceite Capullo® 100% de pura canola**
- 1/2 taza de cebolla (*picada finamente*)
- 1 cdta. de ajo (*picado finamente*)
- 1 taza de queso mozzarella (*rallado*)
- 1 taza de leche
- sal y pimienta al gusto
- 1 cdta. de nuez moscada

PARA LA LASAÑA

- 1 taza de queso parmesano (*rallado*)
- 1 taza de queso manchego (*rallado*)
- 1 taza de queso mozzarella (*rallado*)
- 1 taza de queso de cabra (*desmoronado*)
- 12 láminas de lasaña (*cocidas*)

PARA DECORAR

- suficiente perejil

PREPARACIÓN

1. Para la salsa de queso: calienta el **Aceite Capullo® 100% de pura canola** en una olla a fuego medio y cocina la cebolla, el ajo, el queso mozzarella. Posteriormente, vierte la leche y sazona con sal, pimienta y nuez moscada. Mueve constantemente hasta obtener una consistencia espesa. Reserva.
2. Mezcla el queso parmesano, el queso manchego, el queso mozzarella y el queso de cabra en un bowl. Reserva.
3. Vierte un poco de la salsa de queso en un refractario, acomoda láminas de lasaña y vuelve a colocar una cantidad suficiente de salsa de queso; finalmente, agrega una capa de la mezcla de quesos. Repite el proceso hasta terminar con la pasta y llenar el refractario. Recuerda que la última capa deberá ser de queso.
4. Hornea a 180 °C por 15 minutos o hasta que el queso se gratine.
5. Corta una rebanada, sirve en un plato y decora con perejil.



CACEROLA DE SALMÓN

*con espárragos
y camote*



CACEROLA DE SALMÓN

con espárragos y camote

Tiempo: 1h 5 min

dificultad: media

porciones: 6

PARA LOS VEGETALES

- 2 tazas de camote
(pelado y cortado en cubos grandes)
- 1 taza de espárragos
- suficiente **Aceite Capullo® 100% de pura canola**
- sal y pimienta al gusto
- ½ taza de queso parmesano
(rallado)
- ¼ de taza de perejil

PARA BARNIZAR EL SALMÓN

- ⅓ taza de mantequilla (derretida)
- ⅓ taza de jugo de limón
- 1 cda. de ajo
(finamente picado)
- 2 cdas. de perejil
(finamente picado)

PARA HORNEAR

- sal y pimienta al gusto
- suficiente **Aceite Capullo® 100% de pura canola**
- 3 piezas de salmón (a la mitad)
- suficientes láminas de parmesano

PARA DECORAR

- suficiente perejil (finamente picado)

PREPARACIÓN

1. Coloca los camotes y los espárragos en una charola previamente engrasada, vierte suficiente **Aceite Capullo® 100% de pura canola** para que cubra bien todos los vegetales, sazona con sal y pimienta y espolvorea queso parmesano y perejil. Reserva.
2. Mezcla la mantequilla, el jugo de limón, el ajo y el perejil en un bowl. Reserva.
3. Salpimienta los filetes de salmón. Vierte suficiente **Aceite Capullo® 100% de pura canola** en una sartén a fuego medio y una vez que esté caliente, agrega el salmón y sella por 1 minuto de cada lado. Retira del fuego.
4. Transfiere el salmón sellado a un refractario apto para horno y barniza con la mezcla de mantequilla que preparaste anteriormente, cubriendo muy bien el salmón, pues esto ayudará a darle más sabor y a que no esté seco.
5. Cubre con láminas de parmesano y lleva al horno junto con la charola de camote y espárragos a 180 °C por 15 minutos.
6. Agrega el camote y los espárragos al refractario del salmón y espolvorea con perejil.



CAMARONES

con chorizo
cajun

kiwilimon

Capullo®
100% de Pura Canola
Sabor Integro

CAMARONES con chorizo cajún

Tiempo: 30 min

dificultad: media

porciones: 4

PARA EL CAJÚN

- sal al gusto
- 1 cda. de pimienta negra molida
- 1 ½ cda. de ajo en polvo
- 1 cda. de cebolla en polvo
- 2 cdas. de paprika
- ½ cda. de orégano molido
- ½ cda. de romero seco (*molido*)
- ½ cda. de albahaca seca
- ½ cda. de salvia seca (*molido*)

PARA LOS CAMARONES

- 1 kg de camarones grandes (*limpios, sin cáscara ni sin cabeza*)
- 3 cdas. de **Aceite Capullo® 100% de pura canola**
- 2 tazas de chorizo español (*en rebanadas*)
- 1 cda. de mantequilla
- ajo al gusto

PARA DECORAR Y ACOMPAÑAR

- suficientes hojas perejil
- suficiente limón para acompañar
- suficiente elote amarillo asado

PREPARACIÓN

1. Mezcla la sal, la pimienta, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, la paprika, el orégano, el romero, la albahaca, la salvia en un bowl e integra por completo. ¡El sazonador cajún está listo!
2. Coloca los camarones en un bowl, agrega 2 cucharadas de la mezcla cajún, mezcla muy bien y reserva en refrigeración.
3. Vierte el **Aceite Capullo® 100% de pura canola** en una sartén profunda y calienta a fuego medio por 1 minuto. Posteriormente, agrega el chorizo español y fríe por 5 u 8 minutos o hasta que esté dorado. Añade la mantequilla, el ajo y los camarones. Cocina de 5 a 7 minutos o hasta que estén cocidos.
4. Sirve en el mismo sartén, decora con hojas de perejil y acompaña con jugo de limón y elote asado.



POLLO CON VERDURAS

al vino blanco



POLLO CON VERDURAS al vino blanco

Tiempo: 35 min

dificultad: media

porciones: 6

PARA EL POLLO

- 2 cdas. de Aceite Capullo® 100% de pura canola
- 1/4 taza de cebolla (*picada finamente*)
- 1 cda. de ajo (*picado finamente*)
- 3 piernas de pollo (*sin piel*)
- 3 muslos de pollo (*sin piel*)
- sal y pimienta al gusto

PARA LA SALSA

- 1 taza de vino blanco
- 1/2 taza de crema para batir

PARA LAS VERDURAS

- 1/2 taza de zanahoria (*en rebanadas*)
- 1/2 taza de papa (*pelada y en cubos medianos*)
- 1/2 taza de champiñones (*en mitades*)
- 1/4 taza de tomillo fresco
- sal y pimienta al gusto

PARA DECORAR

- suficiente tomillo fresco

PREPARACIÓN

1. Vierte el Aceite Capullo® 100% de pura canola en una sartén profunda y calienta a fuego medio. Cuando llegue a la temperatura ideal, agrega la cebolla y el ajo y cocina por 2 minutos. Posteriormente, añade las piezas de pollo, sazona con sal y pimienta, y cocina durante 5 minutos por ambos lados. Cuando las piezas de pollo estén un poco doradas, retira de la sartén y reserva.
2. Agrega el vino blanco en la misma sartén y cocina por 4 minutos o hasta que se reduzca un poco.
4. Posteriormente, incorpora la crema para batir y mezcla hasta integrar. Cuando la salsa esté bien integrada, será momento de agregar el pollo, las zanahorias, la papa, los champiñones y el tomillo; luego sazona con sal y pimienta. Tapa y cocina por 15 minutos o hasta que el pollo esté bien cocido.
5. Sirve en la misma sartén y decora con tomillo fresco.

ALBÓNDIGAS

suecas



ALBÓNDIGAS suecas

tiempo: 1h 5 min

dificultad: media

porciones: 6

PARA LAS ALBÓNDIGAS

- 1 kg de carne molida de res
- 1/4 taza de pan molido
- 1 cda. de perejil (*picado finamente*)
- 1 cdta. de ajo en polvo
- 1/4 cdta. de pimienta negra
- 1/4 cdta. de nuez moscada
- 1/2 taza de cebolla (*picada finamente*)
- sal al gusto
- 1 huevo
- 3 cdas. de Aceite Capullo®
100% de pura canola

PARA LA SALSA

- 5 cdas. de mantequilla
- 3 cdas. de harina de trigo
- 1 taza de crema para batir
- 2 tazas de caldo de res
- 1 cda. de salsa inglesa
- 1 cda. de mostaza

PARA DECORAR

- suficiente perejil

PREPARACIÓN

1. Mezcla la carne de res con el pan molido, el perejil, el ajo en polvo, la pimienta negra, la nuez moscada y la cebolla en un bowl; sazona al gusto con sal y mezcla con una cuchara hasta integrar. Forma las albóndigas con tus manos y coloca sobre una charola.
2. Calienta **Aceite Capullo® 100% de pura canola** en una sartén a fuego medio y sofrié las albóndigas hasta que estén ligeramente doradas; tapa y deja que se sigan cocinando. Reserva.
3. Para la salsa: funde la mantequilla en una cacerola a fuego medio, agrega la harina y cocina sin dejar de mover, hasta que tengas una masa. Este será el momento de agregar la crema y el caldo de res. Cocina la salsa por 10 minutos o hasta que obtengas una mezcla homogénea y tersa. Finalmente, sazona con salsa inglesa, sal, pimienta y mostaza, después agrega las albóndigas y cocina por 5 minutos más.
4. Decora las albóndigas con perejil y sirve calientes, acompañadas con la pasta de tu preferencia.



PASTEL DE POLLO



hojaldrado

PASTEL DE POLLO hojaldrado

Tiempo: 1h

dificultad: media

porciones: 4

INGREDIENTES

- 3 cdas. de **Aceite Capullo® 100% de pura canola**
- 1 diente de ajo (*finamente picado*)
- 1/2 taza de cebolla (*finamente picada*)
- 2 tazas de pollo (*deshebrado*)
- 1 taza de espinacas
- 1 taza de crema para batir
- 1/2 taza de queso mozzarella (*rallado*)
- sal y pimienta al gusto
- suficiente harina (*para extender la masa*)
- 1 lámina de hojaldre
- 1 huevo (*para barnizar*)

PARA ACOMPAÑAR

- suficiente ensalada

PREPARACIÓN

1. Agrega suficiente **Aceite Capullo® 100% de pura canola** en una sartén a fuego medio y una vez que esté caliente, añade el ajo y la cebolla. Cuando la cebolla obtenga un tono transparente, incorpora el pollo, mezcla muy bien y enseguida agrega las espinacas, la crema para batir, el queso mozzarella. Finalmente, sazona con sal y pimienta y vuelve a integrar todo perfectamente.
2. Cocina la mezcla de pollo hasta que hierva, retira del fuego y reserva.
3. Vierte la mezcla en refractarios o moldes circulares.
4. Espolvorea harina sobre una superficie plana y extiende la masa de hojaldre con un rodillo. Posteriormente, realiza cortes con un aro de 6 cm de diámetro o del tamaño de los moldes.
5. Coloca la masa de hojaldre sobre los refractarios, como si fuera una tapa, cubriendo muy bien las orillas. Barniza con el huevo y hornea a 180 °C por 10 minutos. El pastel de pollo estará listo cuando la masa tome un color dorado.
6. Puedes acompañar con ensalada.

ESTOFADO DE RES



al vino Tinto

kiwilimón

Capullo
100% DE PURA CANOLA
Sabor **Integro**



ESTOFADO DE RES al vino tinto

Tiempo: 3 h 15 min

dificultad: media

porciones: 8

INGREDIENTES

- suficiente **Aceite Capullo® 100% de pura canola** (para freír)
- ½ taza de cebolla (picada finamente)
- 1 diente de ajo (picado finamente)
- ½ taza de tocino (en cubos medianos)
- 1 kg de carne de res (sazonada y en cubos medianos)
- 2 zanahorias (en rodajas)
- ½ taza de harina
- 2 tazas de caldo de res
- 1 taza de vino tinto
- sal y pimienta al gusto
- 1 manojo de hierbas de olor (laurel, tomillo y perejil)
- ½ taza de champiñones (en cuartos)

PARA ACOMPAÑAR

- suficiente puré de papa

PREPARACIÓN

1. Calienta el **Aceite Capullo® 100% de pura canola** en una cacerola a fuego medio, integra la cebolla, el ajo y el tocino y cocina todos los ingredientes durante 1 minuto. Posteriormente, añade la carne y las zanahorias, y cocina hasta que la carne se dore un poco de ambos lados.
2. Una vez dorada, agrega la harina sin dejar de mover y enseguida vierte el caldo de res, el vino tinto y sazona con sal, pimienta u hierbas de olor. Mezcla todo perfectamente bien.
3. Tapa y lleva a ebullición a fuego bajo durante 1 hora, aproximadamente. La carne deberá estar suave y el líquido deberá tomar una consistencia espesa.
4. Incorpora los champiñones y cocina por otros 10 minutos.
5. Sirve el estofado en un plato hondo y acompaña con puré de papa.