

[Receta: FAJITAS A LA VIZCAÍNA](#)  
[Receta: BISTECES A LA MEXICANA](#)  
[Receta: PECHUGA EN SALSA VERDE CON NOPALES](#)  
[Receta: SPAGHETTI CON JAMON](#)  
[Receta: PASTA TORNILLO \(FUSILLI\) CON SALCHICHA](#)  
[Receta: ALBONDIGAS EN CHILE CHIPOTLE](#)  
[Receta: CARNE CON NOPALES EN SALSA ROJA](#)  
[Receta: CARNE CON PAPAS EN SALSA VERDE](#)  
[Receta: ATUN CON PAPAS](#)  
[Receta: ATUN AL PICADILLO](#)  
[Receta: ATUN AL BACALAO](#)  
[Receta: PESCADO AL LIMÓN](#)  
[Receta: SOPA DE LENTEJAS](#)  
[Receta: TINGA DE POLLO](#)  
[Receta: SOPA DE PORO CON PAPA](#)  
[Receta: POLLO CON ELOTE Y CHAMPIÑONES](#)  
[Receta: CEVICHE](#)  
[Receta: POLLITO CON PAPAS](#)  
[Receta: MOLE DE OLLA ROJO](#)  
[Receta: MOLE DE OLLA VERDE](#)  
[Receta: SOPA DE VERDURAS](#)  
[Receta: SOPA DE PASTA \(CODITO\) CON ESPINACA](#)  
[Receta: SPAGUETTI A LA BOLOGNESA](#)  
[Receta: ARROZ ROJO](#)  
[Receta: ARROZ A LA MOSTAZA](#)  
[Receta: CARNE DE PUERCO CON CHICHAROS \(ARVEJA\)](#)  
[Receta: CARNE DE PUERCO CON VERDOLAGAS](#)  
[Receta: ACELGAS RELLENAS DE JAMON Y QUESO](#)  
[Receta: POZOLE BLANCO DE LAS BENITEZ](#)  
[Receta: ENFRIJOLADAS](#)  
[Receta: PICADILLO](#)  
[Receta: SOPA DE PAPA CON ACELGA](#)  
[Receta: SOPA DE PAPA CON ELOTE](#)  
[Receta: SOPA DE FLOR DE CALABAZA](#)

# Receta: FAJITAS A LA VIZCAÍNA

Porciones: 4

Ingredientes:

- Una pechuga de pollo en bisteces (aplanados) y luego en tiras(fajitas)
- Una cebolla mediana partida en julianas (medias lunas)
- Cuatro o cinco tomates rojo (jitomates) partidos en cubos (tamaño al gusto)
- Chiles güeros o guindillas ( al gusto)
- Aceitunas picadas ( al gusto la cantidad)
- Perejil picado (al gusto , no mucho, no poco)
- Sal y pimienta al gusto
- Tres cucharadas de aceite

Modo de preparación

- En un sartén se calientan dos cucharadas de aceite y se agregan las fajitas, con sal y pimienta, se baja a fuego medio, se cocinan hasta que seque su jugo y se doren ligeramente (deben moverse constantemente).
- Una vez doradas las fajitas, se retiran del sartén y se reservan
- En el mismo sartén, sin lavar, se agrega una cucharada de aceite y se acitrona la cebolla.
- Se agregan los tomates rojos (jitomate) y se cuecen (cambiar de color y suavizar en aproximadamente 10 minutos a fuego bajo).
- Se rectifica sazón y se agregan las guindillas, las aceitunas y el perejil, dejando cocinar de tres a cinco minutos.
- Se agregan por último las fajitas doradas y se revuelve, dejando cocinar dos o tres minutos más.

FAJITAS A LA VIZCAÍNA ...DONE!

## **Receta: BISTECES A LA MEXICANA**

Porciones: 4

Ingredientes:

- Medio kilo de bistec de bola (res) en cuadritos como para alambre
- Medio paquete de tocino de pavo en cuadritos para dorar
- 4 o 5 tomate rojo (jitomate)s cortados en cubos
- Una cebolla mediana fileteada
- Dos o tres chiles serranos en rodajas pequeñas (al gusto de picor)
- 4 ó 5 hojas de acelgas cortadas en tiras delgadas
- Ajo en polvo
- Sal y pimienta al gusto
- Dos cucharadas de aceite

Modo de preparación

- Se calientan en un sartén dos cucharadas de aceite y se agrega el tocino de pavo en cuadritos hasta que doren ligeramente
- Se agrega la cebolla para dorarla (acitronarla)
- Una vez dorada, se agrega la carne, con sal, ajo y pimienta; se cuece a fuego medio hasta que casi seque su jugo.
- Se incorporan los tomates rojos (jitomates) en cubos, los chiles serranos y se cuecen (cambiar de color y suavizar en aproximadamente 8 minutos a fuego bajo).
- Rectificar sazón
- Por último, se agregan las acelgas y se dejan cocinar 5 minutos más o hasta que se suavice la acelga.

BISTECES A LA MEXICANA ... DONE!

## **Receta: PECHUGA EN SALSA VERDE CON NOPALES**

Porciones: 4

### Ingredientes:

- 1 pechuga de pollo chica partida por mitad sin piel ni grasa
- Medio kilo de tomate verde
- 7 u 8 chiles serranos (al gusto)
- Tres medias cebollas
- Dos dientes de ajo
- 3.00 de cilantro (poco)
- 10 nopales medianos o grandes
- una cucharada sopera de aceite.
- Un cubo de knorr suiza
- Sal y pimienta al gusto

### Modo de preparación

- Se cuece el pollo con media cebolla, un diente de ajo, sal y pimienta al gusto. Una vez cocido, se deshebra
- se cuecen los nopales en cuadritos pequeños con media cebolla, se escurren
- se ponen a cocer los tomates verdes con los chiles serranos, en cuanto suelte el hervor el agua, se cuentan 5 minutos y se apaga.
- Con los tomates, se muelen con el cilantro (previamente lavado y sin la mayoría del tallo) , media cebolla y un diente de ajo.
- En una cacerola, se pone a calentar la cucharada sopera de aceite (sin que se caliente demasiado) y se vacía lo molido, se baja el fuego y se agrega un cubo de knorr suiza y media cucharadita de sal, se deja sazonar aproximadamente cinco minutos a fuego bajo y se agrega agua al gusto para alcanzar lo espeso que se quiera.
- Una vez sazonado, se agregan los nopales escurridos y el pollo deshebrado y se deja hervir la salsa uno, dos o tres minutos.

PECHUGA EN SALSA VERDE CON NOPALES ...DONE!

## **Receta: SPAGHETTI CON JAMON**

Porciones: 4

Ingredientes:

- Spaghetti Barilla no. 5 2 paquetes chicos de 200 gr c/uno
- dos cajitas chicas de puré de tomate (La casa recomienda Del Fuerte Sazonado)
- dos rebanadas de pechuga de pavo (La casa recomienda el Capistrano, de un centímetro de grueso partido en cuadritos)
- una cucharadita rasa de chilito rojo
- 1/4 de crema Alpura reducida en grasa
- Media cebolla
- Un diente de ajo
- Aceite de cocina, un cuarto de taza
- Aceite de oliva 1 cucharada
- Una cucharadita de hierbas finas
- Un cubo de knorr suiza
- Sal y pimienta al gusto

Modo de preparación

- En una olla se pone a hervir suficiente agua con media cebolla, un diente de ajo, hierbas finas, una cucharadita de sal y un cubo de knorr suiza
- En cuanto suelte el hervor se agrega el cuarto de taza de aceite de cocina y los dos paquetes de spaghetti, moviéndolos dentro del agua con suavidad para despegarlos
- Se cuecen en aproximadamente 8 a 10 minutos para que queden al dente, se mueve cada dos minutos para evitar que se peguen entre si los spaghettis
- Una vez cocidos, se escurren y reservan
- En una sartén, se pone a calentar la cucharada de aceite de oliva, una vez caliente, se agregan las dos cajitas de puré de tomate y el chile rojo. Se baja el fuego y se deja sazonar aproximadamente 5 minutos
- Una vez transcurrido ese tiempo, se le agregan los cubitos de la pechuga de pavo y la crema sin dejar de mover, cuando suelte el hervor nuevamente , se agregan los spaghettis cocidos en forma envolvente y se retira del fuego
- SPAGHETTICON JAMON...DONE!

## **Receta: PASTA TORNILLO (FUSILLI) CON SALCHICHA**

Porciones: 4

### Ingredientes:

- Pasta tornillo (FUSILLI) Barilla ,un paquete de 500 gr ( usar la mitad)
- dos cajitas chicas de puré de tomate (La casa recomienda Del Fuerte Sazonado)
- una lata pequeña de chile chipotle entero adobado (La casa recomienda La Costeña)
- 4 salchichas de pavo Capistrano en cuadritos (no muy pequeños)
- 1/4 de crema Alpura reducida en grasa
- Media cebolla
- Un diente de ajo
- Aceite de cocina, un cuarto de taza
- Aceite de oliva 3 cucharadas
- Una cucharadita de hierbas finas
- Un cubo de knorr suiza
- Sal y pimienta al gusto

### Modo de preparación

- En una olla se pone a hervir suficiente agua con media cebolla, un diente de ajo, hierbas finas, una cucharadita de sal y un cubo de knorr suiza
- En cuanto suelte el hervor se agrega el cuarto de taza de aceite de cocina y medio paquete de Fusilli , moviéndolo dentro del agua con suavidad para despegarlo
- Se cuece en aproximadamente 8 a 10 minutos para que quede al dente, se mueve cada dos minutos para evitar que se peguen entre sí los tornillos.
- Una vez cocida la pasta, se escurre y reserva.
- En una sartén, se pone a calentar las tres cucharadas de aceite de oliva, una vez caliente se agregan las cuatro salchichas para que se doren, moviéndolas constantemente
- Una vez doradas, se agregan las dos cajitas de puré de tomate y el caldito de la lata de chipotle o bien los chiles enteros (al gusto). Se baja el fuego y se deja sazonar aproximadamente 5 minutos.
- Una vez transcurrido ese tiempo, se agrega la crema sin dejar de mover, cuando suelte el hervor nuevamente , se agregan el Tornillo cocido en forma envolvente y se retira del fuego
- PASTA TORNILLO (FUSILLI) CON SALCHICHA... DONE!

## **Receta: ALBONDIGAS EN CHILE CHIPOTLE**

Porciones: 4

### Ingredientes:

- 200 gr de carne molida de res
- 200 gr de carne de cerdo (pierna o maciza)
- Tres ramitas de perejil picado
- Un huevo crudo
- Tres cucharadas de pan molido
- Una cucharada de cebolla picada
- Tres huevos cocidos (partidos en 4 o 6 partes, para el relleno de las albóndigas)
- Medio kg de tomate rojo (tomate rojo (jitomate))
- Media cebolla
- Un diente de ajo
- Una lata chica de chipotle (al gusto de picor)
- Sal y pimienta al gusto
- Una cucharada de aceite de cocina
- Knorr Suiza

### Modo de preparación

- Se cuecen los tres huevos en agua suficiente unos 20 minutos a fuego normal, se quita la cáscara y se parten
- En un tazón se ponen las dos carnes, sal y pimienta, perejil picado, cebolla picada, pan molido y el huevo crudo. Se revuelve bien hasta hacer una "masa"
- Se toma una porción pequeña y en el centro se pone un pedazo de huevo cocido, envolviéndolo con la carne y haciendo una bola pequeña. Así hasta terminarse la carne y se reservan
- en la licuadora se muelen los tomate rojo (jitomate)s cortados en 4 con la media cebolla partida por mitad, el diente de ajo entero y la lata de chipotle
- En una olla se pone a calentar la cucharada de aceite y se vierte con un "colador" el tomate rojo (tomate rojo (jitomate)) molido, se baja el fuego a lento, se agrega una cucharadita de sal y un cubo de Knorr Suiza. Aproximadamente se deja sazonar unos 10 minutos moviendo la salsa o hasta que cambie de color la salsa a naranja.
- Una vez sazonada, se agrega agua, aproximadamente tres tazas de agua, y se deja hervir a fuego normal, se prueba la sazón por si falta sal o Knorr Suiza.

- En cuanto suelte el hervor el caldillo, se agregan las bolitas de carne y se espera con el mismo fuego a que hierva nuevamente, una vez que suelte el hervor, se baja el fuego (sin que deje de hervir) y se cuecen más o menos en una media hora o 25 minutos.

ALBONDIGAS EN CHILE CHIPOTLE... DONE!



## **Receta: CARNE CON NOPALES EN SALSA ROJA**

Porciones: 4

### Ingredientes:

- 400 gr de bistec de bola en cuadritos
- 4 tomates rojo (jitomates)
- 5 chiles serranos
- Un diente de ajo
- Dos medias cebollas
- Tres o cuatro ramas de cilantro (3.00 aprox)
- 10 nopales (2 montones o al gusto)
- Dos cucharadas de aceite de cocina
- medio cubo de knorr suiza
- Sal y pimienta al gusto

### Modo de preparación

- Se ponen a cocer los nopales cortados en tiras pequeñas con suficiente agua, media cebolla y dos cucharaditas de sal, una vez cocidos, se escurren y reservan
- Se cuecen en suficiente agua los tomates rojo (jitomates) con los chiles serranos, hasta que los tomates rojos (jitomates) se “revienten” y estén blandos
- Una vez cocidos los tomates rojos (jitomates) y chiles, se muelen con media cebolla, un diente de ajo y unas ramas de cilantro (se reserva)
- En un sartén se calientan las dos cucharadas de aceite y se agrega la carne en cuadritos, poniendo sal y pimienta al gusto, se mueve y baja el fuego, hasta que suelte el jugo la carne y casi se seque (aproximadamente 5 minutos).
- Se vierte la salsa molida, se baja el fuego, se agrega medio cubo de Knorr Suiza y media cucharadita de sal. Se deja sazonar aproximadamente de 8 a 10 minutos. Al término se rectifica el sazón (sal) y se agrega un poco de agua, depende del gusto de espesa que se quiera la salsa
- Para terminar, se agregan los nopales escurridos y se deja hervir a fuego lento por unos dos minutos más

CARNE CON NAPALES EN SALSA ROJA...DONE!!

## **Receta: CARNE CON PAPAS EN SALSA VERDE**

Porciones: 4

Ingredientes:

- 400 gr de bistec de bola en cuadritos
- 10 tomates verdes
- 5 chiles serranos
- Un diente de ajo
- media cebolla
- tres papas grandes cocidas en agua con sal y cortadas en cubos
- Dos cucharadas de aceite de cocina
- Medio cubo de knorr suiza
- Sal y pimienta al gusto

Modo de preparación

- Se cuecen en suficiente agua los tomates con los chiles serranos, hasta que suelte el hervor, durante 5 minutos
- Una vez cocidos los tomates y chiles, se muelen con media cebolla, un diente de ajo (se reserva).
- En un sartén se calientan las dos cucharadas de aceite y se agrega la carne en cuadritos, poniendo sal y pimienta al gusto, se mueve y baja el fuego, hasta que suelte el jugo la carne y casi se seque (aproximadamente 5 minutos).
- Se vierte la salsa molida, se baja el fuego, se agrega medio cubo de Knorr Suiza y media cucharadita de sal. Se deja sazonar aproximadamente de 8 a 10 minutos. Al término se rectifica el sazón (sal) y se agrega un poco de agua, depende del gusto de espesa que se quiera la salsa
- Para terminar, se agregan las papas cocidas y se deja hervir a fuego lento por unos dos minutos más

CARNE CON PAPAS EN SALSA VERDE...DONE!!

## **Receta: ATUN CON PAPAS**

Porciones: 4

### **Ingredientes:**

- 4 latas de atún en agua
- 3 tomates rojos (jitomates) picados en cuadritos
- Media cebolla picada o fileteada
- Dos chiles serranos en cuadritos o en rebanadas (al gusto)
- Dos papas grandes cocidas y cortadas en cubos
- Dos cucharadas de aceite de oliva
- Un cuarto de cucharada de hierbas finas
- Sal , ajo en polvo y pimienta al gusto

### **Modo de preparación**

- En un sartén se calientan a fuego normal, la dos cucharadas de aceite de oliva y se agrega la cebolla para dorar se baja el fuego a medio sin dejar de moverla
- Una vez dorada, se agrega el tomate rojo (jitomate), chiles, un poco de ajo en polvo, media cucharadita de sal, pimienta al gusto y las hierbas finas, se revuelve y se baja el fuego a lento, por aproximadamente 10 minutos o cuando el tomate rojo (jitomate) cambie de color y se vea cocido.
- Se escurren las latas de atún y se agregan a la salsa con las papas en cubo, cocidas previamente, rectificando la sazón (sal), dejando hervir unos tres minutos más

**ATUN CON PAPAS...DONE !!**

## Receta: ATUN AL PICADILLO

Porciones: 4

### Ingredientes:

- 4 latas de atún en agua
- 2 tomates rojos (jitomates) picados en cuadritos
- Media cebolla picada o fileteada
- Media cucharadita de chilito rojo
- Una cajita de puré de tomate (La casa recomienda Del Fuerte Sazonado)
- Una papa grande cortada en cuadritos
- Dos zanahorias medianas cortada en cuadritos
- Medio o un paquete de chícharos (arvejas|peas) pelados
- Dos cucharadas de aceite de oliva
- sal , ajo en polvo y pimienta al gusto

### Modo de preparación

- Se cuecen las papas, zanahorias y chícharos (arvejas|peas) en agua suficiente con media cucharadita de sal, por aproximadamente 10 minutos después del primer hervor con fuego medio (se reserva).
- En un sartén se calientan a fuego normal, la dos cucharadas de aceite de oliva y se agrega la cebolla para dorar, se baja el fuego a medio sin dejar de moverla
- Una vez acitronada, se agrega el tomate rojo (jitomate), el chile rojo, un poco de ajo en polvo, media cucharadita de sal, pimienta al gusto, se revuelve y se baja el fuego a lento, por aproximadamente 5 minutos, transcurrido ese tiempo, se agrega la cajita de puré de tomate y se deja hervir otros 5 minutos.
- Se escurren las latas de atún y se agregan a la salsa con las verduras cocidas previamente, rectificando la sazón (sal), dejando hervir unos tres minutos más

ATUN AL PICADILLO...DONE !!

## **Receta: ATUN AL BACALAO**

Porciones: 4

### Ingredientes:

- 4 latas de atún en agua
- 3 tomates rojos (jitomates)
- Media cebolla
- Dos dientes de ajo
- Media botella de alcaparras escurridas
- Media botella de aceitunas sin hueso escurridas
- Cuatro o cinco chiles güeros escurridos ( también se conocen como Guindillas)
- tres cucharadas de aceite de oliva
- sal y pimienta al gusto

### Modo de preparación

- Se muelen los tomates rojos (jitomates) con los dientes de ajo y cebolla.
- En un sartén se calientan a fuego normal las tres cucharadas de aceite de oliva, una vez caliente se baja el fuego y se agregan los tomates rojos (jitomate) molidos y colados, agregando media cucharadita de sal y dejando sazonar por aproximadamente 7 u 8 minutos, hasta que la salsa cambie de color.
- Una vez transcurrido este tiempo se agregan las aceitunas, alcaparras y chiles, dejando hervir por otros cinco minutos
- Se escurren las latas de atún y se agregan a la salsa, rectificando la sazón (sal), dejando hervir unos tres minutos más.

ATUN AL BACALAO ... DONE !!

## **Receta: PESCADO AL LIMÓN**

Porciones: 4

Ingredientes:

- 4 filetes de pescado blanco
- Aluminio 4 cuadros medianos
- Dos cebollas medianas en rodajas delgadas (media por cada filete)
- Cuatro chiles serranos partidos en rajas ( uno por cada filete)
- Jugo de 8 limones ( 2 por cada filete o tres, depende del tamaño o del jugo que se saque)
- Hierbas finas
- Aceite de oliva (una cucharada por cada filete)
- sal y pimienta al gusto

Modo de preparación

- En un cuadro de aluminio se pone el filete y se sazona con sal, pimienta y hierbas al gusto final.
- Se agrega media cebolla en rodajas
- Se agrega un chile serrano en rajas
- Se agrega el jugo de los dos limones y una pizca de sal más.
- Por último se agrega una cucharada de aceite de oliva y se envuelve el pescado en forma de sobre
- Se precalienta el horno por 5 minutos a 200 grados centígrados
- Se meten los filetes en el refractario por aproximadamente 35 minutos para esa cantidad de filetes.
- Se acompaña con ensalada de lechuga, tomate rojo (jitomate) y aguacate en rebanadas, bañada con vinagreta.

### **VINAGRETA (base )**

Ingredientes

- Cuatro cucharadas de aceite de oliva
- Dos cucharaditas de vinagre de manzana o blanco
- El jugo de un limón
- Pizca de pimienta
- Un cuarto de cucharada de sal

#### MODO DE PREPARACION

- En un tazón verter todos los ingredientes y batir hasta emulsionar

VINAGRETA Y PESCADO AL LIMÓN... DONE!!

## **Receta: SOPA DE LENTEJAS**

Porciones: 4

### **Ingredientes:**

- Un paquete de 250 gr de lenteja chica
- Una cajita de puré de tomate (La casa recomienda Del Fuerte Sazonado)
- Media cebolla
- Una rebanada de pechuga de pavo de un centímetro de grueso, partido en cuadritos
- Medio paquete de tocino de pavo, partido en cuadros
- Medio cubo de knorr suiza
- Sal y pimienta al gusto

### **Modo de preparación**

- En suficiente agua, se ponen a cocer las lentejas con sal y media cebolla a fuego medio, por aproximadamente media hora o hasta que al tocarlas se desprenda la cáscara
- En la olla donde se prepararán las lentejas, se pone a dorar a fuego medio el tocino, sin dejar de mover, una vez frito, se baja el fuego y se agregan los cubitos de jamón y el puré de tomate, dejando sazonar unos tres a cuatro minutos
- Transcurrido el tiempo, se agregan las lentejas junto con el agua con la que se cocieron y se agrega más agua, de ser necesario, a fin de que queden con suficiente caldo.
- Se sube el fuego y se deja hervir unos minutos más (3 minutos aprox.), rectificando la sazón (sal).

SOPA DE LENTEJAS ... DONE!!!!



## Receta: TINGA DE POLLO

Porciones: 4

### Ingredientes:

- Una pechuga de pollo chica partida por mitad, sin piel ni grasa (cocida y deshebrada)
- 4 o 5 tomates rojos (jitomates)
- Medio kilo de cebolla fileteada
- media cebolla aparte para cocer el pollo
- media cebolla para moler el tomate rojo (jitomate)
- Dos dientes de ajo
- Una lata pequeña de chiles chipotles adobados
- Tres cucharadas de aceite de cocina
- Sal y pimienta al gusto

### Modo de preparación

- Se cuece el pollo con media cebolla, un diente de ajo, sal y pimienta al gusto. Una vez cocido, se deshebra
- Se muelen en la licuadora los tomates rojos (jitomates), media cebolla, un diente de ajo y la lata de chiles chipotles (se reserva).
- Se filetea el medio kilo de cebolla en forma de medias lunas
- En un sartén se calienta a fuego normal el aceite y se agrega la cebolla fileteada, sin dejar de mover hasta que dore (transparente) y se baja el fuego.
- Se agrega el tomate rojo (jitomate) molido y colado, se baja el fuego, se agrega sal (media cucharadita) , el medio cubo de knorr suiza y se deja sazonar por aproximadamente 10 minutos
- Transcurrido el tiempo, se agrega el pollo deshebrado y se revuelve, con el mismo fuego bajo, rectificando sazón (sal) , dejando hervir nuevamente por otros 5 minutos

TINGA DE POLLO ... DONE!

## **Receta: SOPA DE PORO CON PAPA**

Porciones: 4

Ingredientes:

- Un kilo y medio de papa
- Un poro pequeño
- Dos cajitas de puré de tomate (La casa recomienda Del Fuerte sazonado)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Un cubo y medio de knorr suiza
- Una cucharadita rasa de sal

Modo de preparación

- Las papas se cortan en cubos y el poro se corta como si fuese una cebolla, se quita la cabeza y el tallo, se parte por mitad y luego se hacen rodajas delgadas para que queden como medias lunas
- Se pone al calentar el aceite y se sofríen las papas y el poro unos minutos.
- Se agrega el puré de tomate, bajando el fuego y dejando sazón aproximadamente 5 minutos
- Se agrega agua suficiente al gusto, el cubo y medio de Knorr Suiza y una cucharadita de sal (sin copetear) .
- Se sube el fuego hasta que hierva el agua, bajándolo a medio hasta que se cosan las verduras (no deben quedar desechas), aproximadamente 15 o 20 minutos después de hervir.

SOPA DE PORO CON PAPA...DONE!!!!

# **Receta: POLLO CON ELOTE Y CHAMPIÑONES**

Porciones: 4

## **Ingredientes:**

- Una pechuga de pollo cocida y deshebrada
- 6 o 7 nopales cocidos en tiras
- Dos elotes desgranados y cocidos en poca agua y sal
- 300 gramos de champiñones
- Tres tomates verdes
- Dos chiles verdes serranos
- Medio cubo de knorr suiza
- Dos ramas de epazote (una es para moler y una para picar finamente las hojas)
- Media cebolla picada finamente
- Dos cucharadas de aceite

## **Modo de preparación**

- Se muelen los tomates, chiles y las hojas de una de las ramas de epazote (se reserva)
- A los champiñones se les quita el tronquito y se pican en cuadritos chicos (se reserva)
- Se calienta el aceite y se sofríen la cebolla y el epazote picado, cuando esté transparente sin bajar el fuego, se agregan los cubos de champiñones moviéndolos unos 3 minutos.
- Se baja el fuego a medio y se agregan los elotes, nopales, tomates molidos y medio cubo de Knorr Suiza, se integran los ingredientes y se deja cocinar unos tres o cuatro minutos.
- Finalmente, se agrega la pechuga deshebrada, se integra y se rectifica la sal, dejando cocinar unos 5 minutos más

**POLLO CON ELOTE Y CHAMPIÑONES... DONE!!!!**

## **Receta: CEVICHE**

Porciones: 4

### **Ingredientes:**

- ¾ kg de filete de pescado cocido y deshebrado
- 5 tomates rojos (jitomates) picados
- Una cebolla en juliana (medias lunas)
- Una latita pequeña de rajas en vinagre
- Cilantro picado al gusto
- Dos cucharadas de aceite de oliva

### **Modo de preparación**

- Para cocer el filete, apenas se tapan con agua, media cebolla, un diente de ajo, un poco de hierbas de olor y sal. Después de hervir se cuecen aproximadamente 5 minutos y se deshebra.
- Se calienta el aceite y se sofríe la cebolla, se agrega el tomate rojo (jitomate) y se sazona.
- Una vez sazonado, se agrega el pescado, rajas y cilantro picado, se rectifica la sazón y se deja cocinar unos 5 minutos.

**CEVICHE ...DONE!!!!**

## **Receta: POLLITO CON PAPAS**

Porciones: 4

### Ingredientes:

- Una pechuga de pollo cortada en 6 pedazos
- Una cebolla entera
- Un ramillete de hierbas de olor (solo escogerás un poco de cada hierba y lo atas con un hilo)
- Dos chiles serranos enteros
- Media barra de mantequilla
- Medio kilo de papitas cambray (chiquitas)

### Modo de preparación

- Se sazonan los pedazos de pechuga con sal, ajo en polvo, pimienta y un poquito de perejil deshidratado
- Se pone a derretir a fuego lento la mantequilla con un poquitito de aceite de oliva para que no se queme.
- Una vez derretida, se sube el fuego y se sellan los pedazos de pechuga ( 5 minutos por lado)
- Después se agrega el ramillete ya escogido de hierbas finas, la cebolla entera, sal al gusto, los chiles y las papas . Se cubren con agua (no mucha)
- Al hervir, se baja el fuego a mínimo y se cocerá más o menos en 35 o 45 minutos (revisar que las papas queden suaves).

POLLITO CON PAPAS... DONE!

## Receta: MOLE DE OLLA ROJO

Porciones: 4

### Ingredientes:

- 400 gr.carne de puerco ( maciza )en trozo pequeño
- 1 elote (mazorca)
- ½ kg. de calabaza por mitad (depende del tamaño )
- ¼ de ejote (habichuelas)
- ½ kg. de papa por mitad (depende del tamaño)
- 10 chiles guajillos remojados en agua hirviendo (al chile guajillo se le quita la cola para prepararlo)
- 1 ½ cebollas (1 entera para cocerse en el caldo y la otra para moler los chiles)
- Ajo en polvo
- Un diente de ajo (para moler los chiles)
- 1 ½ cubos de knorr suiza

### Modo de preparación

- Se pone la carne y el elote partido por mitad con suficiente agua a cocer, junto con la cebolla, ajo en polvo al gusto y una cucharadita de sal.
- Para remojar los chiles, se pone a hervir un poco de agua (que los cubra) , en cuanto suelte el hervor se apaga el fuego y se agregan los chiles. Se tapan y dejan suavizar 20 minutos.
- Se muelen los chiles en bastante agua con media cebolla y un diente de ajo (se reserva).
- Después de 40 minutos se agrega la verdura (papas, ejotes y calabaza) y en cuanto suelte el hervor se agregan los chiles molidos, los cubos de Knorr Suiza y otra cucharadita de sal.
- En cuanto suelte nuevamente el hervor, se baja el fuego a medio (cuidando que no deje de hervir) y se deja cocer más o menos una media hora más (hay que revisar verduras y carne que estén cocidas)
- MOLE DE OLLA ROJO... DONE!

## Receta: MOLE DE OLLA VERDE

Porciones: 4

### Ingredientes:

- 400 gr. carne de puerco (maciza) en trozo pequeño
- 1 elote (mazorca)
- ½ kg. de calabaza por mitad (depende del tamaño )
- ¼ de ejote (solo quitar las puntas)
- ½ kg. de papa por mitad (depende del tamaño)
- 8 tomates verdes cocidos con 5 chiles (apenas suelte el hervor el agua, se cuentan tres minutos y se apaga, no deben quedar cocidos )
- Una rama de cilantro ( se molerá con los tomates)
- 1 ½ cebollas (1 entera para cocerse en el caldo y la otra para moler los tomates)
- Ajo en polvo
- Un diente de ajo (para moler los tomates)
- 1 ½ cubos de knorr suiza

### Modo de preparación

- Se pone la carne y el elote partido por mitad con suficiente agua a cocer, junto con la cebolla, ajo en polvo al gusto y una cucharadita de sal.
- Se muelen los tomates, chiles y cilantro con suficiente agua, media cebolla y un diente de ajo (se reserva).
- Después de 40 minutos se agrega la verdura (papas, ejotes y calabaza) y en cuanto suelte el hervor se agregan los tomates molidos, los cubos de Knorr Suiza y otra cucharadita de sal.
- En cuanto suelte nuevamente el hervor, se baja el fuego a medio (cuidando que no deje de hervir) y se deja cocer más o menos una media hora más (hay que revisar verduras y carne que estén cocidas)

MOLE DE OLLA VERDE... DONE!

## **Receta: SOPA DE VERDURAS**

Porciones: 4

### **Ingredientes:**

- Dos calabazas largas grandes cortadas en cubitos medianos
- Tres zanahorias cortadas en cubitos medianos
- Dos papas medianas cortadas en cubitos medianos
- 20 ejotes (habichuelas) cortados en cubitos medianos
- Un manojo de espinaca cortado en tiras delgadas
- Un cuarto de col pequeña cortada en tiras delgadas
- Dos cajitas de puré de tomate (La casa recomienda Del Fuerte Sazonado)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Un cubo y medio de knorr suiza
- Una cucharadita rasa de sal

### **Modo de preparación**

- En una olla, se pone a calentar a fuego medio el aceite y se agregan todas las verduras moviéndolas constantemente alrededor de 3 a 5 minutos.
- Se agregan las dos cajitas de puré de tomate, bajando el fuego y dejando sazonar aproximadamente 5 minutos
- Se agrega agua suficiente al gusto, el cubo y medio de knorr suiza y una cucharadita de sal (sin copetear) .
- Se sube el fuego hasta que hierva el agua, bajándolo a medio hasta que se cosan las verduras (no deben quedar desechas), aproximadamente 10 minutos después de hervir.

SOPA DE VERDURAS ... DONE!



## **Receta: SOPA DE PASTA (CODITO) CON ESPINACA**

Porciones: 4

Ingredientes:

- Un paquete chico (250 gr) de pasta de codito chico o al gusto Barilla
- Dos cajitas de puré de tomate (La casa recomienda Del Fuerte Sazonado)
- Dos manojos de espinacas cortados en tiras delgadas
- Media cebolla
- Un diente de ajo
- Un cuarto de taza de aceite de cocina (para cocer la pasta)
- 1 cucharadas de aceite de oliva
- Un cubo y medio de knorr suiza
- Sal y pimienta

Modo de preparación

- En una olla, se pone a hervir agua suficiente (aproximadamente un litro y medio) con la media cebolla y el diente de ajo.
- Cuando suelte el hervor, se agrega el cuarto de taza de aceite, la pasta de codito y una cucharadita de sal , moviéndola para que no se pegue.
- A los 8 minutos retirara del fuego y poner a escurrir la pasta (reservar)
- Se pone a calentar a fuego medio la cucharada de aceite y se agregan los manojos de espinaca, moviéndolos constantemente, hasta que se hagan suaves las tiras (2 a 3 minutos)
- Se baja el fuego a mínimo y se agregan las cajas de puré de tomate, dejando sazonar 5 minutos
- Se agrega agua suficiente al gusto, el cubo y medio de knorr suiza y una cucharadita de sal (sin copetear)
- Se sube el fuego hasta que hierva el agua, bajándolo a medio y agregando la pasta cocida
- Se deja hervir con este fuego unos tres minutos más

SOPA DE CODITO CON ESPINACA ... DONE!

## **Receta: SPAGUETTI A LA BOLOGNESA**

Porciones: 4

Ingredientes:

- Dos paquetes de 200 g de spagueti Barilla no. 5
- Un diente de ajo picado finamente
- Media cebolla picada finamente
- Dos cucharadas de aceite de oliva
- 350 gr de carne molida de res
- Tomillo
- Orégano
- Albahaca
- Dos zanahorias picadas en cubitos pequeñitos
- Media taza de vino tinto (cabernet savignon)
- Tres ó 4 tomates rojos (jitomates) picados
- Una cajita de puré de tomate (La casa recomienda Del Fuerte Sazonado)
- Sal y pimienta al gusto
- Queso parmesano
- Chile serrano
  
- PARA COCER LA PASTA
- Media cebolla
- Un diente de ajo
- Un cuarto de taza de aceite de cocina
- Una cucharadita de sal
- Hierbas finas
- Un cubo de knorr suiza

Modo de preparación

- En una cacerola se ponen a calentar a fuego medio las dos cucharadas de aceite de oliva y se agregan la cebolla y ajo picados hasta que se doren (no dejar quemar)
- Se agrega la carne y se sazona con media cucharadita de sal y un poco de pimienta, tapándola.
- Se mueve constantemente, deshaciendo los “granitos” de la carne y dejando que suelte su jugo aproximadamente 8 minutos.
- Se agregan media cucharadita de tomillo, un cuarto de cucharadita de orégano y la zanahoria picada, dejando cocer otros 5 minutos a fuego medio
- Transcurrido ese tiempo agregar la media taza de vino tinto, quitando la tapa y se deja desglasar el vino tres minutos
- Se agregan los tomates rojos (jitomates) picados y la cajita de puré con media cucharadita de sal.
- una vez que suelten hervor, se baja el fuego al mínimo, se agrega media cucharadita de albahaca y se deja sazonar 20 minutos. (reservar)

#### COCIMIENTO DE LA PASTA

- En una olla se pone a hervir suficiente agua con media cebolla, un diente de ajo, hierbas finas, una cucharadita de sal y un cubo de knorr suiza
- En cuanto suelte el hervor se agrega el cuarto de taza de aceite de cocina y los dos paquetes de spaghetti moviéndolos dentro del agua con suavidad para despegarlos
- Se cuecen en aproximadamente 8 a 10 minutos para que queden al dente, se mueve cada dos minutos para evitar que se peguen entre si.
- Una vez cocidos, se escurren , se sirve la porción individual en cada plato y se agrega encima la cantidad al gusto de la carne bolognesa
- Se agrega queso parmesano y chilito rojo al gusto

SPAGUETTI A LA BOLOGNESA ...DONE!

## Receta: ARROZ ROJO

Porciones: 4

### Ingredientes:

- Taza y media de arroz precocido
- 3 tazas de agua
- Media cebolla
- Cuatro tomates rojos (jitomates) medianos
- Un diente de ajo
- Dos zanahorias picadas en cubos chicos
- Un paquete de chícharos (arvejas | peas) pelados
- Un cubo y medio de knorr suiza
- Una cucharadita de Sal y pimienta al gusto
- Tres cucharadas de aceite

### Modo de preparación

- Se muele en la licuadora el tomate rojo (jitomate), cebolla y ajo.
- En un sartén se calienta una cucharada de aceite y se cuele lo molido, poniéndolo a fuego lento aproximadamente 5 minutos o hasta que cambie de color
- Se agregan las tazas de agua y se sube el fuego hasta que suelte el hervor.
- Una vez hirviendo, se baja el fuego a medio y se agregan las verduras , las dos cucharadas de aceite restantes, el Knorr Suiza, sal y pimienta.
- Se tapa y se baja a fuego medio
- Aproximadamente en 10 minutos o cuando casi se seque el agua, se baja a fuego mínimo y se mueve el arroz para que no se pegue.

ARROZ ROJO ...DONE!

## **Receta: ARROZ A LA MOSTAZA**

Porciones: 4

### Ingredientes:

- Taza y media de arroz precocido
- 3 +  $\frac{3}{4}$  tazas de agua
- Media cebolla
- Un diente de ajo
- Cuatro o cinco cucharadas de mostaza disuelta en un poco de agua
- Cuatro salchichas partidas en cubos pequeños
- Cuatro ramitas de perejil picado finamente
- Un chile serrano completo (para darle sabor)
- Un cubo y medio de knorr suiza
- Una cucharadita de Sal y pimienta al gusto
- Dos cucharadas de aceite

### Modo de preparación

- Se ponen a hervir las tazas de agua con la cebolla y el ajo.
- Una vez hirviendo se baja el fuego a medio y se agregan la mostaza disuelta, la taza y media de arroz, las dos cucharadas de aceite, el chile serrano , salchicha, sal y pimienta.
- Se tapa y se baja a fuego medio
- Aproximadamente en 10 minutos o cuando casi se seque el agua, se agrega el perejil picado, se baja a fuego mínimo y se mueve el arroz para que no se pegue.

ARROZ A LA MOSTAZA ...DONE!!!!

## **Receta: CARNE DE PUERCO CON CHICHAROS (ARVEJA)**

Porciones: 4

### Ingredientes:

- 400 gr de maciza de puerco (o lomo sin costilla) cocido y deshebrado
- 4 tomates rojos (jitomates)
- 3 chiles serranos
- Media cebolla
- Un diente de ajo
- Dos paquetes de chícharos (arvejas|peas) pelados cocidos ( se cocen aparte con un poco de sal aproximadamente 10 minutos a fuego medio)
- Medio cubo de knorr suiza
- Sal y pimienta al gusto
- Dos cucharadas de aceite

### Modo de preparación

- Se ponen a hervir los tomate rojo (jitomate)s con el chile a fuego normal aproximadamente unos 10 minutos
- Se muelen con la media cebolla y el ajo
- En un sartén se calientan a fuego medio las dos cucharadas de aceite y se agrega sin colar lo molido, bajando el fuego al mínimo.
- Se sazona la salsa con sal, pimienta y knorr suiza por aproximadamente 8 minutos
- Se agregan la carne deshebrada y los chícharos (arvejas|peas) cocidos, con el mismo fuego bajo y se termina de sazonar otros 5 minutos más.
- CARNE DE PUERCO CON CHICHAROS ...DONE!

## **Receta: CARNE DE PUERCO CON VERDOLAGAS**

Porciones: 4

### Ingredientes:

- 400 gr de maciza de puerco (o lomo sin costilla) cocido en trozos pequeños
- 10 tomates verdes
- 3 chiles serranos
- Media cebolla
- Un diente de ajo
- Medio o un kilo de verdolagas
- Medio cubo de knorr suiza
- Sal y pimienta al gusto
- Tres cucharadas de aceite

### Modo de preparación

- Se ponen a hervir los tomates con el chile a fuego normal aproximadamente unos 8 minutos.
- Se muelen con la media cebolla y el ajo y se reservan.
- En una olla se cuecen con una taza de agua, media cucharada de sal y tapadas a fuego medio las verdolagas (se les corta el tallo, cociendo lo más pegado a las hojas).
- Una vez cocidas, se escurren y reservan.
- En un sartén se calientan a fuego medio las tres cucharadas de aceite y se agregan para dorar los trozos de la carne, procurando dorar por todos los lados del cubo de carne, sin que se quemen.
- Se baja el fuego a mínimo y se agrega la salsa verde molida (sin colar), se sazona la salsa con sal, pimienta y Knorr Suiza por aproximadamente 8 minutos (lo espeso de la salsa es al gusto, se puede agregar más agua).
- Se agregan las verdolagas con el mismo fuego bajo y se termina de sazonar otros 5 minutos más.
- CARNE DE PUERCO CON VERDOLAGAS...DONE!

## **Receta: ACELGAS RELLENAS DE JAMON Y QUESO**

Porciones: 4

Ingredientes:

Para las acelgas y relleno:

- 12 hojas completas (sin romper) y grandes de acelgas
- Sal
- 12 rebanadas de pechuga de pavo
- Queso Oaxaca al gusto
- Palillos

Para la salsa:

- 12 tomates verdes
- 4 chiles serranos verdes
- Media cebolla
- Un diente de ajo
- medio cubo de knorr suiza
- Sal y pimienta al gusto
- Dos cucharadas de aceite

Modo de preparación de la salsa

- Se ponen a hervir los tomates y los chiles aproximadamente unos 8 minutos.
- Se muelen con la media cebolla y el ajo.
- En un sartén se calientan a fuego medio las dos cucharadas de aceite y se vierte la salsa (sin colar) bajando el fuego al mínimo. Se sazona con sal, pimienta y knorr suiza por aproximadamente 8 minutos
- Pasado este tiempo, se agrega más agua, como se quiera de espeso, se hierve unos 5 minutos más y se rectifica la sazón.
- Se agregan los paquetitos de acelga y se dejan otros dos minutos más.

Modo de preparación de los paquetes de acelgas



- En una olla se cuecen con poca agua , sal y a fuego medio las hojas de acelga (solo las hojas), en cuanto hierva el agua, se dejan aproximadamente cinco minutos, no debe quedar muy cocidas porque se rompen al maniobrar con ellas.
- Se escurren
- Se extiende una hoja y se pone encima una rebanada de pechuga de pavo y tiras ó trozo de queso Oaxaca al centro, después con la mismo hoja se forma un “sobre “ que los cubra
- Se hacen con palillos o bien enredando hilo de coser (esto se hace para que no se deshagan los paquetes al meterlos a la salsa)
- Se integran a la salsa verde

ACELGAS RELLENAS DE JAMÓN Y QUESO... DONE!!!!

## **Receta: POZOLE BLANCO DE LAS BENITEZ**

Porciones: 4 - 6

Ingredientes:

- Dos bolsas de pozole precocido
- 1 cabeza de ajo grande completa
- 1 cebolla grande completa
- Dos ó tres cubos de knorr suiza
- ½ pechuga sin piel ni grasa
- ½ kg. de lomo de puerco en pedazos medianos (se pide para deshebrar)
- Sal

GUARNICION PARA SERVIR

- Cebolla picada
- Orégano
- Chile piquin molido en licuadora para que quede en semilla o bien el rojito los chaneques (pa' más rápido)
- Aguacate
- Chicharrón
- Crema
- Tostadas
- Limón

Modo de preparación

- En una olla grande, honda y con tapa (10 litros más o menos), se ponen a coser las dos bolsas del pozole con agua hasta tres cuartos de la olla con la cebolla y el ajo completos, SIN AGREGAR SAL TODAVÍA. Cuando hierva, se baja el fuego para dejar hervir por lo menos una hora y media, es decir, fuego bajo pero no tanto que deje de hervir.
- A la hora y media, se agregan el pollo y la carne previamente lavados y se agregan dos cucharaditas de sal, se sube el fuego y al hervir se vuelve a bajar.
- Más o menos, después de una hora , se revisa la carne de puerco y si ya está blanda y bien cocida, se saca de la olla, igual que la pechuga para deshebrar, pero no se apaga el fuego de la olla, sigue en fuego bajo.

- Una vez retirada la carne, se rectifica la sazón. Se agregan dos cubos de Knorr Suiza y se deja pasar unos 10 minutos para que agarre sabor el caldo. Se vuelve a probar y se agrega sal de ser necesario

- Se sirve en la cazuela con su debida guarnición

POZOLE DE LAS BENITEZ... DONE!

## Receta: ENFRIJOLADAS

Porciones: 4

Ingredientes:

- Medio kilo de frijoles negros
- Una cebolla completa
- Media cucharadita rasa de ajo en polvo
- Cucharada rasa de epazote en hojuelas (frasco) o bien, dos ramas de epazote fresco
- ½ pechuga cocida y deshebrada
- Lechuga orejona rebanada
- Cubo de knorr suiza
- Cinco tomates verdes, tres chiles
- sal
- 2 cucharaditas de aceite normal
- Crema
- Queso rallado
- Tortillas sofreados

Modo de preparación

- En una olla honda con tapa (5 litros o menos), se ponen a coser los frijoles con la cebolla completa, el ajo, las dos cucharadas de aceite y el epazote. SIN AGREGAR SAL TODAVÍA.
- Una vez que suelte el hervor el agua, se baja al mínimo y se cosen por aproximadamente dos horas o tal vez más. Hay que estarlos revisando, a la hora y media se le agrega una cucharadita y media de sal y un cubo de Knorr Suiza y se siguen cocinando hasta que al tocarlos, se aplasten solitos. Se vuelven a probar para rectificar sazón
- Aparte en la licuadora se muelen los tomates, chiles y media cucharadita rasa de sal. Se reserva.
- Para servir, se rellenan las tortillas sofreídas con granos de frijol y encima de las tortillas se pone el pollo, el caldo de frijol, salsa, crema y queso.

ENFRIJOLADAS ...DONE!

## Receta: PICADILLO

Porciones: 4

### Ingredientes:

- 400 gr. de carne molida de res
- 1 cucharadita rasa de aceite normal
- Media cebolla chica picada finamente
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- Pimienta al gusto
- Orégano y perejil al gusto
- 1 cucharadita rasa de sal
- 1 tomate rojo (jitomate) grande picado finamente
- 1 cajita de puré de tomate
- 1 chile serrano
- Una papa cortada en cubos pequeños
- Dos zanahorias picadas en cubitos
- 150 gramos de chícharo (arveja) pelado/a

### Modo de preparación

- En un sartén se calienta aceite y se sofríe la cebolla, cuando esté lista, se agrega la carne molida, sal, orégano, perejil y ajo. Se deja que suelte su jugo y se cueza un poco a fuego bajo.
- Después de unos 10 minutos, se agrega el tomate rojo (jitomate) y el puré, dejando cocer por aproximadamente 5 minutos. Se agregan las verduras, el chile serrano completo y un cuarto de vaso de agua y se deja coser hasta que estén suaves las verduras.

PICADILLO ... DONE!!!!

## **Receta: SOPA DE PAPA CON ACELGA**

Porciones: 4

### Ingredientes:

- Un kilo y medio de papa
- ½ kg. de acelga (o un manojo)
- ½ cebolla grande
- Dos cubos de knorr suiza
- Una cucharadita rasa de sal
- Un poco de perejil seco (no es indispensable)

### Modo de preparación

- Las papas se cortan en cubos y la acelga en tiras, solo las hojas, el tallo no sirve.
- Se pone a calentar agua suficiente (es decir, la cantidad de caldo que quieran que tenga la sopa) con la media cebolla hasta que suelte el hervor.
- Se agregan los dos cubos de knorr suiza, la sal, las papas, la acelga y el perejil.
- Se baja a fuego medio aproximadamente 15 o 20 minutos después de hervir.

SOPA DE PAPA CON ACELGA...DONE!!!!

## **Receta: SOPA DE PAPA CON ELOTE**

Porciones: 4

### Ingredientes:

- Un kilo y medio de papa
- 2 elotes desgranados
- 2 cajitas de puré de tomate
- Cubo y medio de knorr suiza
- Una cucharadita rasa de sal
- 2 cucharaditas de aceite normal

### Modo de preparación

- Las papas se cortan en cubos y se desgranar los elotes o los compran así ( es al gusto)
- Se pone a calentar el aceite y se agregan las papas y el elote para sancocharlos unos minutos a fuego bajo, hasta que cambien de color.
- Se agregan las dos cajitas de puré de tomate y se sazona unos minutos
- Se agrega agua suficiente (la que ustedes quieran de caldosa), los cubos de knorr suiza y la sal y se sube el fuego.
- Cuando suelte el hervor, se baja a fuego medio aproximadamente 15 o 20 minutos.

SOPA DE PAPA CON ELOTE.... DONE!!!!

## **Receta: SOPA DE FLOR DE CALABAZA**

Porciones: 4

### **Ingredientes:**

- ¾ de kg. de flor de calabaza
- 2 elotes desgranados (mazorca)
- Una charola de champiñones rebanaos (más o menos un cuarto de kilo)
- 2 chiles poblanos en tiras delgaditas
- 2 cajas de puré de tomate
- Cubo y medio de knorr suiza
- Una cucharadita rasa de sal
- 2 cucharaditas de aceite normal

### **Modo de preparación**

- A la flor de calabaza se le desprende la flor con el pistilo únicamente, los tallos se tiran
- Se pone a calentar el aceite y se agrega toda la verdura para sancocharlos unos tres minutos a fuego bajo
- Se agregan las dos cajitas de puré de tomate y se sazona unos minutos.
- Se agrega agua suficiente (la que ustedes quieran de caldosa), los cubos de Knorr Suiza y la sal y se sube el fuego.
- Cuando suelte el hervor, se baja a fuego medio aproximadamente 15 minutos.

**SOPA DE FLOR DE CALABAZA ...DONE!**