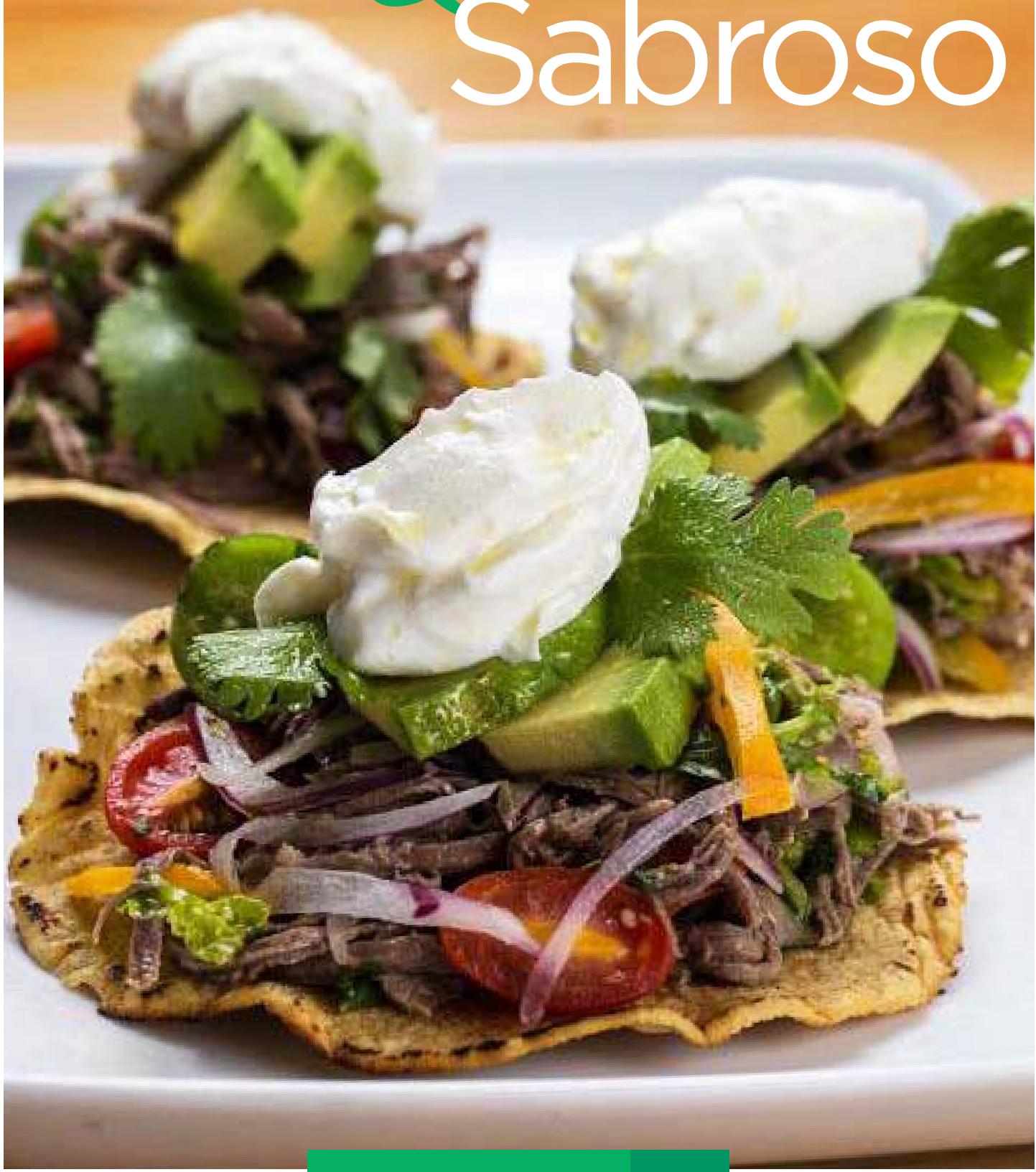


POR EDNA ALANÍS

Sano & Sabroso





EDNA ALANÍS

Otorga clases de cocina desde el año 2000, actualmente es embajadora de la marca KitchenAid en México. Su pasión por la cocina la ha llevado a encontrar en los productos locales una riqueza y fuente de alimentación saludable. Si bien Edna no comulga mucho con las dietas estrictas si tiene la firme convicción que los ingredientes naturales y poco procesados pueden ayudar a mejorar la salud de las personas.

Hace algunos años participó con Lactography, agrupación quesera mexicana para la correcta difusión y promoción de lácteos mexicanos de pequeños productores elaborados sin químicos, conservadores artificiales y respetando los procesos de producción y manejo de lácteos. También desde hace años se ha dedicado a difundir y apoyar a pequeños comerciantes con la firme convicción de que la reactivación económica de México es responsabilidad de todos.

Su despacho GastroBureau es una empresa que se dedica a desarrollar estrategias para la correcta vinculación y comunicación gastronómica.

ÍNDICE



SALPICÓN

P. 07



ESPÁRRAGOS, KUMKUATS

& JENGIBRE

P. 10



SANDWICH
DE SALMÓN
AHUMADO
CON
AGUACATE
& HUEVO

P. 15



TIAN DE
VEGETALES
PROVEN-
ZALES

P. 18



TARTA DE
TOMATES Y
REQUESÓN

P. 21



PASTEL DE
CHOCOLATE
MEXICANO
CON YOGURT

P. 26

PRÓLOGO

Nada como la inminente llegada de la primavera para pensar en compartir la mesa con amigos y familia mientras las tardes cálidas fluyen lentamente.

La vida que renace se refleja en los ingredientes de colores y olores intensos que encontramos a nuestra disposición para crear viandas que no por sencillas dejan de tener sabores exquisitos y complejos.

El título elegido para enmarcar las seis recetas de esta edición -Sano y Sabroso- pudiera parecer una contradicción a la luz de las tendencias de alimentación y salud tan en boga actualmente donde pareciera que la premisa principal es que comer sano implica sacrificar sabor y deleite

Nada más alejado de la realidad. La percepción del comer sanamente debería estar ligada a platos balanceados, con ingredientes de calidad. En eso reside la propuesta de Edna Alanís con este recetario, en mostrarnos platos para aderezar los momentos con nuestros seres queridos.

Podemos fácilmente imaginarnos el salpicón para llevar al centro de la mesa familiar en un día acalorado, espárragos para degustar con un vino ligero, sándwich de salmón ahumado con aguacate y huevo para esos días que necesitamos algo rápido y práctico, tian de vegetales provenzales y tarta de tomates con requesón para llevar a las reuniones con amigos y pastel de chocolate mexicano con yogurt, perfecto para endulzarnos la vida.

Veamos en estas recetas, el pretexto perfecto para redescubrir el placer de alimentar no solamente el cuerpo sino también el alma.

Yadira Ornelas

Directora Idea Couture México

Sano
&
sabroso



SALPICÓN

Cada quien tiene su propia receta de salpicón, yo pienso en salpicón en el verano, en hacer dieta, en compartir, en un recurso rápido y fácil, siempre tengo la carne ya cocida, deshebrada y congelada. Puedes hacer salpicón de diferentes tipos de proteínas, y usar diferentes vegetales siempre frescos. Busca aquellos que no contengan demasiada azúcar como la zanahoria o el betabel.

En vez de crema yo uso yogurt griego y mi favorito es la marca The Greek Yogurt, pero si no encuentras en tu ciudad puedes usar marca Fage o alguno que no tenga nada de azúcar, cuidado porque muchas marcas comerciales ofrecen no tener azúcar y su sabor es muy dulce.

También puedes hacerlo tu mismo.



INGREDIENTES

- 1 kilo de carne de res para deshebrar.
- 1/2 pieza cebolla entera (cocción carne).
- 1/2 cabeza de ajo (cocción carne).
- 1 taza de lechuga finamente rebanada.
- 1/2 taza de cilantro finamente picado.
- 2 pieza de tomates firmes medianos en cuadros.
- 3 pieza de tomate de fresadilla grandes en cuadros.
- 1/2 pieza de cebolla morada mediana finamente rebanada (pluma).
- 1 pieza de aguacate firme pelado y rebanado.

- La cantidad de chile fresco que tu acostumbres, yo uso del que tengo a la mano, piquin, manzano, habanero o serrano. ¡Todos me gustan!
- 1 paquete de tostadas o tortillas al horno.
- Cantidad necesaria de orégano seco

PARA LA VINAGRETA

- 2/3 de taza de aceite de oliva
- 1/3 de taza de vinagre de manzana
- Sal y pimienta al gusto



PROCEDIMIENTO

- 1.- La falda de res se cuece en abundante agua con sal, ajo y cebolla hasta que quede suavecita, se deja enfriar y se deshebra.
- 2.- En un tazón grande, colocar la carne, se le añade la lechuga, cilantro, chile, tomates, cebolla y se mezcla bien, yo lo hago con mis manos limpias y siento que queda mucho mejor integrado todo.
- 3.- Se adereza todo con vinagre, aceite y orégano. Se rectifica la sazón y se acomoda en un platón.
- 4.- Se adorna con las rebanadas aguacate y yogurt griego.

CONSEJO

En el recetario 01 Mis Sandwichones puedes encontrar la receta del yogurt griego para que lo elabores en casa.

SALPICÓN





ESPÁRRAGOS, KUMKUATS & JENGIBRE

Esta fresca receta hay que aprovecharla cuando vemos kumkuats colgados de los árboles en la casa de algún amigo o desde hace un par de años ya los comenzamos a encontrar en el supermercado, también se llaman naranjas chinas, salir de los típicos espárragos al grill con mantequilla y pimienta, o de los que llevan almendras, atrevete a probar algo diferente.



INGREDIENTES

- 1 atado de espárragos limpios.
- 1 taza de kumkuats rebanados delgado.
- 4 cucharadas de aceite de oliva.
- 4 cucharadas de vinagre de naranja (puedes usar de otro tipo siempre y cuando sea de sabor suave).
- 2 cucharaditas de ajo finamente picado.
- 2 cucharaditas de jengibre fresco finamente picado.
- 1/4 cucharadita de flor de sal.

PROCEDIMIENTO

- 1.- Preparar un tazón con hielo y poco agua.
- 2.- Preparar una charola con una toalla limpia de cocina y reservar.
- 3.- Colocar una olla con agua hirviendo y sal y agregar los espárragos y cocinar no mas de 3 minutos o hasta que estén ligeramente suaves, retirarlos de inmediato y colocarlos dentro del cubo de hielo para detener la cocción.
- 5.- Cuando los espárragos estén fríos extender sobre la charola hasta secar.
- 6.- En un tazón mezclar los kumkuats con el aceite de oliva, el vinagre, ajo, jengibre y sal.
- 7.- Marinar los espárragos en la mezcla y servir sobre un platón. Puedes agregar un mix de pimientas recién quebradas, no demasiado para evitar opacar la sal y el jengibre.



CONSEJO

Es importante quitar los troncos semi blancos de los espárragos y también con mucha suavidad las puntas que crecen a lo largo del tallo, no queremos llegar a la parte blanca, con un deslizamiento muy suave de un pella papas es mas que suficiente.

Para poder lograr una cocción correcta es muy valioso estar atento al proceso, primeramente el agua deberá estar hirviendo, y al mismo tiempo ya tener listo un recipiente con agua y hielos a lado para detener la cocción (choque térmico).

El tiempo de cocción puede variar mucho, dependerá principalmente del grosor de los espárragos y después de la temperatura del agua. El agua con sal ayudará no solo a dar sabor sino también color, y el choque termino ayudara a que no se cuezan de mas y terminará por incentivar el color verde.

En ocasiones me gusta cambiar este proceso por el grill. Un plato blanco para servir siempre ayuda a que los ingredientes de colores vivos resalten en tu mesa, yo casi nunca uso platos de colores o figuras.

¡Otro tip es la sal! Usa flor de sal, cristales de sal, u hojuelas de sal, estas variedades le darán un toque final maravilloso a este platillo así como pimienta recién quebrada.

ESPÁRRAGOS,
KUMKUATS
& JENGIBRE





SANDWICH DE SALMÓN AHUMADO CON AGUACATE & HUEVO

La calidad de los ingredientes será la diferencia en tus platillos, no se trata solo de apoyar a los pequeños productores, se trata de elegir los que tienen una calidad superior. También de esta forma te alimentas mas saludablemente, y su sabor será superior por encima de ingredientes altamente industrializados, desde un simple sándwich notarás la diferencia cuando cuidas el origen de tus ingredientes y también te atreves a probar nuevas combinaciones.

Por ejemplo, “la mostaza” que gran diferencia entre una mostaza llena de colorantes y saborizantes artificiales como las que se venden en los anaqueles de los supermercados ante una mostaza elaborada artesanalmente. O bien un pan de costra comprado en una panadería local contra un pan de barra del supermercado.

SANDWICH DE SALMÓN AHUMADO CON AGUACATE & HUEVO

16



INGREDIENTES

- 1 barra de pan brioche (también puedes usar pan de costra dura)
- Mostaza (tu cantidad favorita)
- 500 gramos de salmón ahumado
- 3 aguacates firmes y en dados de medio centímetro
- 3 huevos duros picados
- 1/2 taza de mayonesa
- 1 cda de pimienta quebrada
- 1/2 cda de curry en polvo
- Cantidad necesaria de sal

PROCEDIMIENTO

- 1.- El aguacate se mezcla con el huevo y se agrega mayonesa, pimienta, curry y se sazona con sal al gusto.
- 2.- El pan se tuesta y se untá con mostaza.
- 3.- Se agrega una capa de laminas de salmón, luego una capa de ensalada de aguacate y otra capa de laminas de salmón.
- 4.- Se tapa con otra rebanada de pan también untada con mostaza y listo.

SANDWICH DE SALMÓN
AHUMADO CON
AGUACATE & HUEVO





TIAN DE VEGETALES PROVENZALES

El tian se remonta a la edad media. Hoy se conoce como tian a un grupo de verduras montado en capas sucesivas o en hileras regulares. El tian clásico es el que se elabora en una fuente ovalada, aunque posteriormente se ha ampliado su elaboración para adaptarse a distintos recipientes

Con respecto al contenido, los ingredientes de la cocina mediterránea son los principalmente utilizados, berenjenas, tomates, calabacines, alcachofas, nabos...

Para disfrutar todo el año de los tians, se puede elaborar con todo lo que ofrece nuestra despensa, cada temporada tiene sus verduras, que son el ingrediente principal, y se pueden enriquecer con mariscos, pescados, carnes, quesos o cereales, antes de llevar al horno para proporcionarle una lenta cocción y un gratinado final.

TIAN DE VEGETALES PROVENZALES

19



PROCEDIMIENTO

- 1.- Pica finamente el ajo, romero y tomillo y mézclalo con un poco de aceite de oliva elaborando una pasta, reserva.
- 2.- Rebana las verduras todas del mismo grosor y busca las que son del mismo tamaño.
- 3.- En un recipiente de horno y que se pueda llevar a la mesa unta un poco de la mezcla de ajo, coloca las verduras intercambiando según los colores, agrega un poco de sal y pimienta entre capas.
- 4.- Al final agrega un poco mas de la mezcla de ajo y hierbas.
- 5.- Hornea a 180° C hasta que se cocinen evitando que estén demasiado suaves.
- 6.- Retira del horno y sirve.

INGREDIENTES

- 1 berenjena grande
- 2 calabacita
- 2 tomates bola grandes
- 1 cebolla
- 1 cabeza de ajo
- Sal en grano (al gusto)
- Pimienta recién quebrada (al gusto)
- 2 ramas de romero
- 8 ramas de tomillo
- 1/2 taza de aceite de oliva

CONSEJO

Puedes gratinar con queso o bien acompañar con salsa de tomate. La cantidad de vegetales varia dependiendo de su tamaño y del tamaño del recipiente.

TIAN DE VEGETALES PROVENZALES







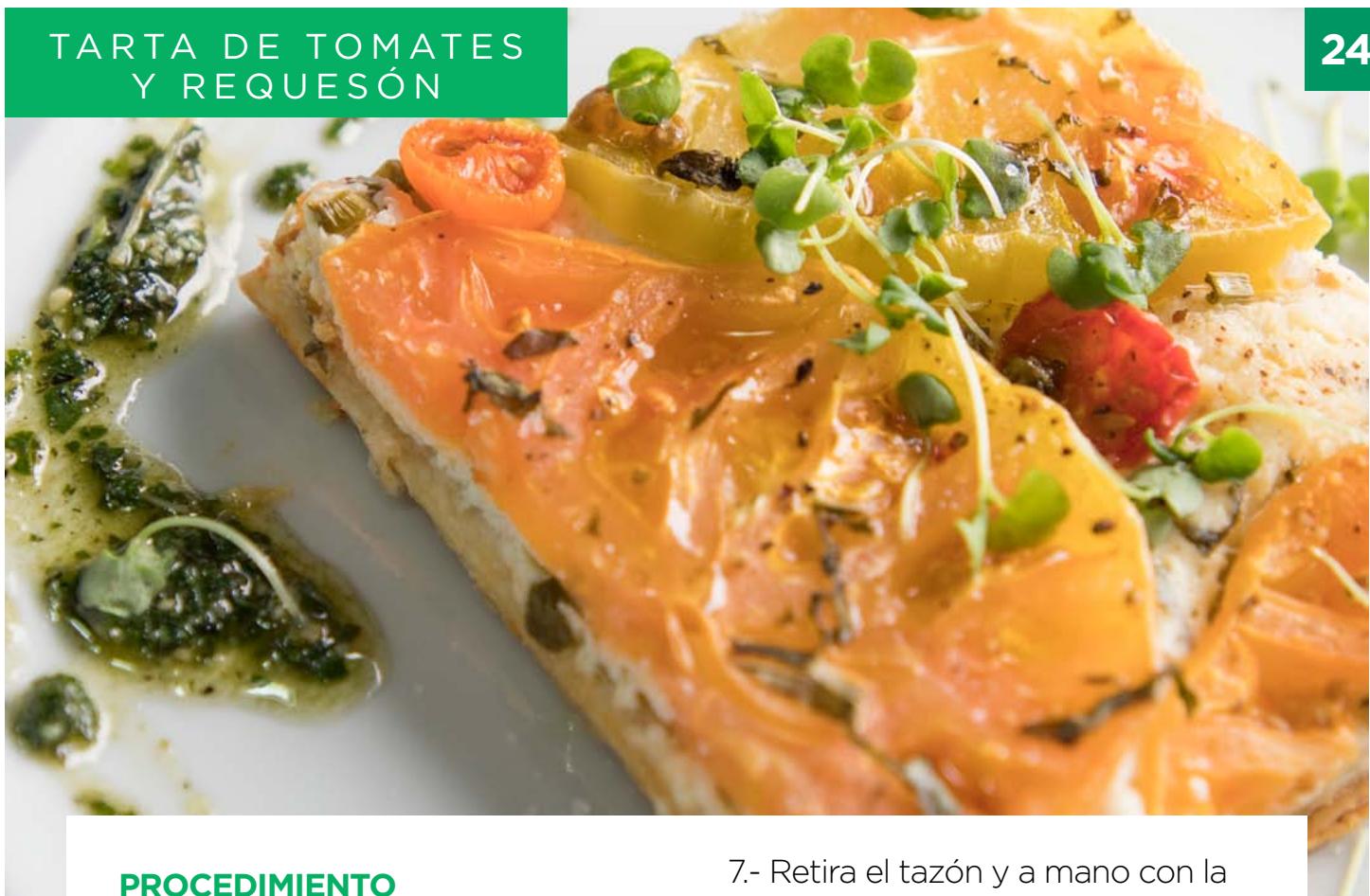
TARTA DE TOMATES Y REQUESÓN

Esta receta es una forma sencilla de elaborar una entrada rica en sabor y color. Además que los tomates son ricos en potasio y el queso es una fuente de proteína. Busca siempre que tus ingredientes sean de la mejor calidad, eso incrementará su sabor además de la calidad de tu platillo. Busca quesos cremosos, el que mas te guste, pero siempre busca que no sean fórmulas lácteas comerciales, trata de encontrar productores o ganaderos que sigan haciendo quesos de forma tradicional, eso además de beneficiar tu salud te dará un máximo sabor en tus recetas.

INGREDIENTES

- 1 paquete de pasta Phyllo (21 hojas aproximadamente).
- 1 taza de aceite de oliva.
- 1 1/2 taza de requesón (puede ser Ricota también).
- 1 cucharada de albahaca fresca picada + hojas enteras para encima.
- 1 cucharada de rabos de cebolla rebanados + extra para encima
- 1/2 cucharadita de ralladura de limón amarillo.
- Sal en grano.
- Pimienta recién quebrada
- 2 piezas de tomate Heirloom grandes rebanados en rodajas de medio centímetro.
- 8 piezas de tomate miniatura rebanados en tres partes.
- Al gusto: Brotes de albahaca, aceite de oliva, pesto, pimienta y sal.





PROCEDIMIENTO

- 1.- Calienta el horno a 400º F.
- 2.- Coloca un tapete de silicon o papel de horno sobre una charola.
- 3.- Coloca 1 hoja de pasta phylo sobre la charola y barnízala con aceite de oliva ligeramente, sin olvidar los bordes.
- 4.- Coloca encima otra hoja de pasta phylo y vuelve a barnizar.
- 5.- Repite la operación hasta terminar el paquete.
- 6.- En el tazón de la batidora mezcla el queso con sal, pimienta y la ralladura de limón a velocidad baja para suavizar. (Si no tienes batidora puedes hacerlo manual, solo espera a que el queso se suavice).

- 7.- Retira el tazón y a mano con la ayuda de una espátula mezcla albahaca y rabos de cebolla. Prueba la mezcla y rectifica la sazón.
- 8.- Con la ayuda de una espátula de quiebre coloca sobre la pasta phylo la mezcla dejando libres 2cm alrededor de los bordes.
- 9.- Coloca las rebanadas de tomate alternando colores o formas.
- 10.- Coloca mas sal y pimienta encima.
- 11.- Hornea por 20 minutos o hasta que la pasta este dorada.
- 12.- Retira del horno y reposa por 10 minutos, retira de la charola y colócala en un recipiente para llevar a la mesa.

TARTA DE TOMATES Y REQUESÓN





PASTEL DE CHOCOLATE MEXICANO CON YOGURT

Mi idea de sano va asociada a ingredientes que no sean altamente procesados y también con aquellos que podemos elaborar en casa o bien que conocemos su procedencia ya que forman parte de nuestra comunidad. El yogurt que uso siempre y cuando no puedo elaborarlo yo misma es la marca regiomontana The Greek Yogurt ya que he estado en su planta de producción y me consta su elaboración. El chocolate de esta receta tanto el de la masa como la salsa son de Wolter Chocolates de Comalcalco Tabasco mismos que doy fe de su trabajo arduo y auténtico ya que tienen desde la plantación de los cacaotales hasta el producto final. Luego si te es posible usa una mantequilla de alguna cremería local, y así sucesivamente, prueba y analiza el cambio en el sabor de tus platillos y notarás poco a poco como el uso de ingredientes de mayor calidad elevan el sabor de lo que cocinas.



INGREDIENTES

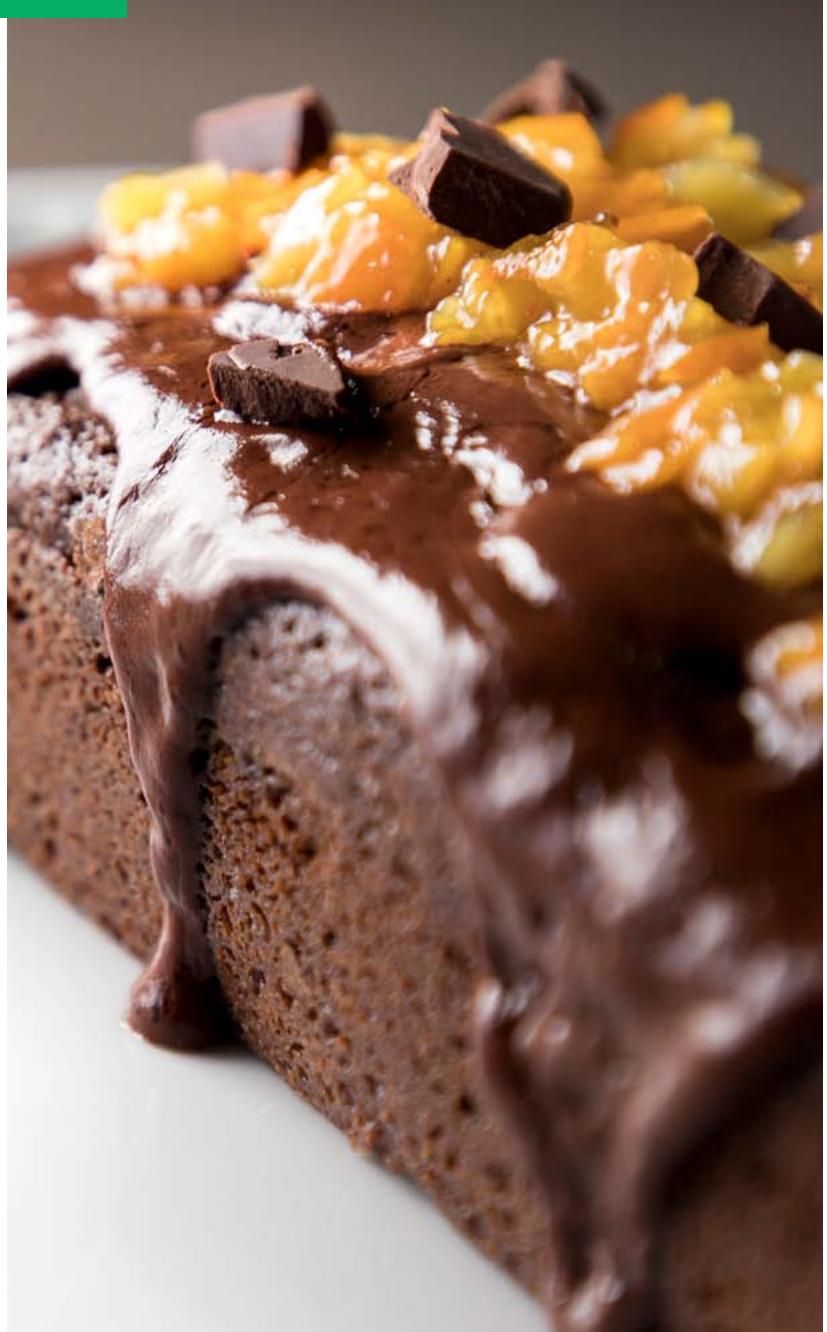
- 2 piezas huevo
- 2 tazas harina
- 1.5 cucharadita bicarbonato
- 1/3 taza de chocolate de tablilla picado
- 1 cucharadita sal
- 1 3/4 taza azúcar
- 2 cucharaditas extracto de vainilla
- 1 cucharadita cafe espresso (polvo)
- 1 taza mantequilla sin sal
- 1/2 taza yogurt griego
- 1 taza agua

INGREDIENTES GLASEADO

- 2 cucharadas de mantequilla
- 1/4 taza de leche entera
- 1/2 taza de chocolate oscuro finamente picado

PROCEDIMIENTO

- 1.- Precaliente el horno a 350° F (180°C).
- 2.- Unte el molde con mantequilla y luego enharine para que el pastel no se pegue.
- 3.- En una olla mediana, combina mantequilla, chocolate de tablilla, espresso, sal y agua, llévalo a fuego medio.
- 4.- Cocina hasta que se derrita y mezcla suavemente.
- 5.- Remueve del fuego y reserva.
- 6.- Combina harina, azúcar, bicarbonato en un tazón y mezcla.
- 7.- Agrega la mitad de la mezcla de chocolate y bate. Deberá quedar espesa.
- 8.- Agrega el resto de la mezcla de chocolate y sigue mezclando.
- 9.- Agrega huevos uno a uno y mezcla hasta combinar.
- 10.- Agrega el yogurt, vainilla y mezcla hasta que quede terso. Justo lo necesario para integrar ingredientes.
- 11.- Vacía la mezcla en el molde y hornea hasta que puedas insertar un palillo y salga limpio (40 a 45 min).
- 12.- Deja el pastel a que se enfrie en el molde por 15 min y luego sobre una rejilla voltéalo hasta que termine de enfriarse.
- 13.- Mientras el pastel se hornea puedes hacer el glaseado combinando los ingredientes hasta que se mezclen bien en una olla a fuego medio, retira del fuego y deja enfriar
- 14.- Pasa tu pastel a una base decorada, vacía el glaseado encima.



PASTEL DE CHOCOLATE
MEXICANO CON YOGURT





GASTROBUREL

MIS PROVEEDORES

Esto es solo una pequeña guía de ingredientes e insumos que uso comúnmente en mi cocina de casa, la comparto contigo, sin embargo si no vives en Monterrey trata de desarrollar la tuya explorando entre proveedores locales y pequeños comerciantes, la idea es **#consumelocal #compralocal #disfrutalocal**

THE GREEK YOGURT

(81) 1052-3519

MICROFARMS MONTERREY

microfarmsmty@gmail.com

(81) 8137-9770

FRUTERIA MORALES

Aurora Morales

auromorales2004@yahoo.com.mx

(81) 8344-8719

HUMO Y SAL

ventas@humoysal.com

(81) 8123-3311

WOLTER CHOCOLATES

Comalcalco (933) 334-1679

Monterrey (81) 1988-9679

MI PUEBLO MÁGICO

Rodrigo Somohano

ventas@mipueblomagico.mx

BREAD PANADEROS ARTESANALES

(81) 2138-0677

CRÉDITOS



FOTOGRAFÍA GASTRONÓMICA

Mikel Rendón Phoptography
mikelrenphoto@hotmail.com

Hane Garza
hane.garza@gmail.com

FOTOGRAFÍA RETRATO

Carlos Gómez
thinkphoto@hotmail.com

DISEÑO

Memo Camacho
memo.camacho@gmail.com

E-COMMERCE | WEB

Faw Studio
chava@faw.studio | david@faw.studio

SOCIAL MEDIA

Valentina Salazar /
Marketing Gastronómico
salazar.valentina@gmail.com

UNA PUBLICACIÓN DE



EDITADO Y PUBLICADO
EN MARZO DE 2018