

Mis Sandwichones

POR EDNA ALANÍS





EDNA ALANÍS

Regiomontana de nacimiento, estudió la licenciatura en Diseño de Indumentaria, continuó con su afición por la historia haciendo un Diplomado en Historia de las Religiones Monoteistas, un Diplomado en Historia del Noreste, otro en Culturas del Mundo y un Taller de Cultura Sefaradita.

Pero su verdadera pasión está en la gastronomía y desde hace 17 años es parte de su vida. Trabajó en Roccatti durante 15 años y los últimos 5 fué su directora académica. Es Fire Master de la Sociedad Mexicana de Parrilleros y presidente del jurado en el Grill Master.

Actualmente, su despacho GastroBureau es una empresa que se especializa en vinculación, estrategia y comunicación gastronómica.

ÍNDICE

The Mediterranean

Relleno de vegetales mediterráneos rostizados con hierbas provenzales. Cubierto con calabacitas y piquillos miniatura, salvia y albahaca frita. **5**



Healthy

Ensalada de atún con tzatziki de aguacate, pan integral y cubierto de yogurt griego. **9**



The oldie, regresando a mi infancia

Relleno de ensalada de pollo y de papa con huevo, acabado moderno de flores comestibles y vegetales baby. **15**



Andy's Tex-Mex

Relleno de pollo BBQ y ensalada de col, cubierto con queso crema con chile chipotle. **19**



Sandwich in a jar

Porciones individuales con salmón ahumado, alcachofas y eneldo. **25**

PRÓLOGO

Tengo el privilegio de poner a su consideración la propuesta de mi entrañable amiga Edna Alanís. Tengo el gusto de conocerla desde hace un poco más de una década y hemos compartido siempre con mucha alegría la mesa y en ocasiones incluso la cocina. Es un deleite escuchar a Edna compartir tan generosamente y con tanto entusiasmo sus anécdotas culinarias y sus recetas.

Literalmente, se nos hace agua la boca!

En este recetario, primero de una serie que esperamos con avidez resulte muy numerosa, la chef Edna Alanís nos comparte con gran sencillez su pasión por los placeres de la mesa y su vasto conocimiento en ámbito de la gastronomía. Este recetario conjuga de forma inigualable la sencillez de productos tradicionales como el pan, el queso, y el aceite de oliva con otras delicias que magistralmente integradas por la mano de nuestra chef dan lugar a bellísimas creaciones que son una delicia tanto para la vista como para el paladar.

Estoy seguro que estas recetas de sandwichones que tan generosamente nos comparte la chef Edna Alanís, acompañarán de forma inigualable preciosos momentos de convivialidad que sin duda alguna merecerán numerosos cumplidos para quienes tendrán el gusto de ofrecerlos a sus invitados.

J. Francisco Salazar O.

Profesor del Departamento de Lenguas y Coordinador Académico del Centro de Recursos para el Aprendizaje de Idiomas

MIS
Sand
wi
cho
nes



The Mediterranean

Esta receta es inspirada en mis días en Valencia España, esa época en la que tuve el privilegio de vivir durante 6 meses estudiando y trabajando cocina. Aprendí a amar la cultura del Levante, sus sabores y olores. La escalibada convertida en sandwichon. Sin embargo no todo es español en esta receta, uso pesto de albahaca italiano para darle realce, al final la cultura gastronómica del mediterráneo es una simbiosis donde las fronteras políticas no existen.

The Mediterranean

06



INGREDIENTES ARMADO

- 16 rebanadas de pan de caja sin costra (puede ser blanco o integral).
- 1 kilo de queso crema.
- 2 o 3 calabacitas miniatura.
- 6 tomates cherry de colores.

INGREDIENTES RELLENO

- 3 calabacitas rebanadas en laminas.
- 2 berenjenas rebanadas en laminas.
- 3 pimientos rojos asados, desvenados y picados.
- 1 taza de alcachofa picada.
- Cantidad suficiente de aceite de oliva.
- Cantidad suficiente de sal.
- Cantidad suficiente de pimienta recién molida.
- 1 cabeza de ajo finamente picada.

INGREDIENTES PESTO

- 1 taza de hojas de albahaca bien apretadas.
- 1 diente de ajo.
- 1/2 taza de queso parmesano.
- 1/4 taza de piñón blanco.
- 1 taza de aceite de oliva.
- Sal y pimienta.

INGREDIENTES CASSE DE TOMATE

- 2 latas de tomate entero pelado o en cubos.
- 1 diente de ajo grande.
- 1/4 taza de cebolla finamente picada.
- 4 cucharadas de aceite de oliva.
- 4 hojas de albahaca y salvia.

PROCEDIMIENTO PESTO

- 1.- Se colocan todos los ingredientes en un procesador o licuadora excepto el aceite.
- 2.- Se mezcla y al mismo tiempo se vacía el aceite al hilo.
- 3.- Se prueba y se reserva.

PROCEDIMIENTO CASSÉ DE TOMATE

- 1.- Los tomates se drenan y pican muy pequeñitos.
- 2.- En una olla con aceite de oliva se guisa cebolla y ajo.
- 3.- Se agrega el tomate y se sazona con hierbas, sal y pimienta.
- 4.- Se tapa y a fuego sumamente bajo se cocina durante 20 minutos, se hidrata cada que sea necesario.
- 5.- Se deja de consistencia espesa para que no moje mucho el pan.
- 6.- Se prueba y se reserva.

PROCEDIMIENTO RELLENO

- 1.- Las berenjenas y calabazas se marinan con aceite de oliva, sal, ajo y pimienta durante 15 minutos aproximadamente.
- 2.- Se parrillan al grill, o bien en un comal con rejilla, considerar que la berenjena es como una esponja y va a requerir mas cantidad de aceite. También pueden hornearse a 180º C hasta quedar cocidas, el tiempo va a variar dependiendo del grosor de la verdura.
- 3.- En una superficie plana y con un cartón de base de pastel debajo colocamos 4 rebanadas de pan, untamos pesto generosamente, acomodamos en capas la verdura (calabaza, berenjena, pimiento, alcachofa) y tapamos con pan.
- 4.- Repetimos operación y en esta ocasión con cassé de tomate hasta terminar con pan.
- 5.- Comenzamos a cubrir con queso crema por todos los lados.
- 6.- Antes de decorar pasamos la pieza a la charola o tabla para llevar a la mesa.
- 7.- Decoramos al gusto de preferencia con elementos del relleno.

CONSEJOS

Para el cassé de tomate también lo puedes hacer de forma natural, escalfando los tomates, eliminando semilla, conservando los jugos y picándolos en dados pequeños. Partiendo de aquí comienzas a hacer tu salsa.

Las hierbas mediterráneas tradicionales para que los sabores sean mas auténticos son, romero, tomillo, salvia, albahaca, perejil, orégano.

The Mediterranean





Healthy

Ensalada de atún, tzatziki de aguacate y yogurt griego
Esta receta esta inspirada en tener lo mejor de ambos mundos,
sabor y salud, y claro que se puede a menos que estés en una
dieta muy estricta. Cuida mucho que tipo de yogurt vas a usar,

la mayoría traen mucha grasa y azúcar. Yo hago mi propio
yogurt en casa y si no puedo o quiero uso la marca The Greek
Yogurt que encuentro en mi ciudad y es de muy buena calidad.

Cuida también el atún, no todos hoy en día son realmente
saludables.

Healthy

10



INGREDIENTES ENSALADA DE ATÚN

- 16 rebanadas de pan integral sin costra.
- 3 latas de atún en aceite de oliva.
- 1/3 taza de cilantro finamente picado.
- 1 tomate finamente picado.
- 1/3 taza de cebolla morada finamente picada.

INGREDIENTES TZATZIKI

- 1/2 pepino sin semillas y con un poco de piel picado en cuadritos chicos.
- 1 taza de yogurt seco.
- Jugo de limón al gusto.
- Aceite de oliva al gusto.
- Sal al gusto.
- Pimienta recién molida al gusto.
- 1 aguacate suave en cubos.

PROCEDIMIENTO

- 1.- Se separa una taza de yogurt griego y se mezcla con un poco de aceite de oliva, sal y pimienta hasta quedar de una consistencia parecida a una mayonesa, probamos para definir el sabor que sea agradable a nuestro paladar. Reservamos.
- 2.- Se prepara una ensalada de atún con los ingredientes arriba mencionado, se prueba y cuidar de que no quede demasiado seca, se reserva.
- 3.- Se prepara el tzatziki y se prueba para rectificar la sazón, se reserva.
- 4.- Colocamos otra capa de pan, y nuevamente untamos con yogurt, seguidamente la ensalada de atún.
- 5.- Es importante que exista humedad en el relleno, así que podemos repetir el yogurt quizá en las capas de pan por ambos lados, es por ese motivo que los ingredientes marcan 2 tazas.
- 6.- En la siguiente capa, colocamos la mezcla de Tzatziki la cual si es de nuestro gusto puede llevar cubos de aguacate, esto dependerá que tanto tiempo el sandwichón deberá estar reposando sin partirse para evitar que el aguacate se haga muy negro.

INGREDIENTES DECORACIÓN

- 1/2 taza de cilantro (hoja grande).
- 1/4 taza de tomates cherry y milperos partidos a la mitad.
- 700 gramos de yogurt (seco).
- Germinados.
- Laminas de pepino (opcional).

PROCEDIMIENTO

- 1.- Con una espátula de quiebre vamos cubriendo nuestro sandwichón por todos sus lados con el yogurt, yo nunca lo acremo antes porque se le sale el suero y se aguada mucho.
- 2.- Cortamos con tijeras los sobrantes del cartón, y lo colocamos en la superficie o charola que lo vamos a servir.
- 3.- Decoramos con brotes de cilantro, melón y rábano, tomates milperos, microgreens y alrededor con laminas de pepino persa.

CONSEJO

La decoración será tan linda como tu creatividad, busca elementos que también sean saludables para que sea congruente con el tema, siempre usa bases de cartón debajo para que puedas pasarlo a tu bandeja de presentación.

Healthy Yogurt Griego

12



Desde niña, en casa, mi mamá nos hacia jocoque árabe, la veía como en las noches dejaba su jarro de barro con la leche recién hervida dentro del horno, en esa época las estufas tenían piloto (esa mecha siempre encendida) así que el calor del piloto era suficiente para que la mezcla cuajara. Luego por la mañana lo vaciaba en un costal de manta que colgaba de la tarja para lavar trastes.

Esos son mis recuerdos de infancia, su ejemplo y sus enseñanzas. Yo sigo usando un costal de manta que ella me cosió, lo hizo con tal cuidado que hasta las costuras están encerradas para que no suelte ningún hilo, así es ella, detallista y cuidadosa en todo lo que hace.

PARA HACER 1 LITRO DE CONSISTENCIA SECA

INGREDIENTES

- 4 litros de leche fresca y pasteurizada.
- 1 taza de cultivo o del yogurt anterior.

PROCEDIMIENTO

- 1.- Se coloca la leche en una olla y se enciende el fuego, justo cuando suelta el hervor se apaga y se retira.
- 2.- Cuando la temperatura llega a los 75° C o bien cuando puedes sostener un dedo dentro de la leche por 5 segundos sin quemarte es momento de colocar la taza del cultivo previamente diluida con un poco de la leche tibia.
- 3.- Dejar que la temperatura siga bajando de forma natural, hasta llegar a las

43° C y ahí buscar la forma de fijarla durante 6 a 8 horas o hasta que cuaje y el suero se separe.

- 4.- Trasladar la leche a un costal de manta o algodón, si no tienes puedes colocar un colador forrado con trapos o tela de cocina. Dejar que se cuele el tiempo deseado o que tan suave o seco lo deseas.
- 5.- Pasar a un recipiente seco y limpio y refrigerar.

CONSEJO

Yo lo dejo 8 horas porque me gusta que quede como queso de untar.
Hago un litro por semana en casa, y mi primer cultivo fue The Greek Yogurt mi marca favorita.

Healthy







The oldie, regresando a mi infancia

Este sandwichon es con el que comencé esta historia, el relleno que me recuerda los veranos en casa de mis abuelos en el jardín jugando todo el dia, un árbol de toronjas enorme que aun existe y debajo una mesa, mantel y una charola llena de sándwiches de ensalada de pollo y un tazón de ensalada de papa con una jarra de limonada, esa ensalada la como desde niña, me hace salivar, me remonta a ese jardín, a las fiestas de cumpleaños y los veranos en los que pasábamos el dia entero jugando.

Para darle el toque moderno mando elaborar pan de mie redondo, pero tu puedes usar el clásico pan de caja, lo decoro con flores comestibles y verdura miniatura y el aspecto es fresco, novedoso y sobre todo alegre. Espero que lo disfrutes tanto como yo.

The Oldie, regresando a mi infancia

16



INGREDIENTES

- 16 rebanadas de pan blanco sin costra
- 1 taza de queso crema o mayonesa
- 1/4 taza de aceite de oliva
- Sal y pimienta para sazonar

INGREDIENTES ENSALADA DE POLLO

- 1/2 pollo cocido y desmenuzado o picado muy fino
- 1 taza de apio picado muy fino
- 1 taza de mayonesa
- 1/4 cdita pimienta
- 1/2 cdita sal
- 1 cucharada de mostaza

INGREDIENTES ENSALADA DE PAPA

- 2 tazas de papa peladas y cortadas en cuadritos de 1 cm aprox.
- 4 huevos duros y picados finamente
- 3/4 taza de mayonesa
- 1 cda de mostaza
- 1 cdita sal
- 1/2 cdita pimienta recién molida

The Oldie, regresando a mi infancia

PROCEDIMIENTO

- 1.- El pollo se mezcla con el apio y la mayonesa, se sazona con sal, pimienta y mostaza, si se desea puede agregarse algún condimento de su gusto
- 2.- La papa se cuece en agua con sal hasta quedar suave, se enfriá y se mezcla con el huevo, se agrega la mayonesa y la mostaza, se sazona con sal y pimienta.
- 3.- En una superficie plana y con un cartón de base de pastel debajo colocamos 4 rebanadas de pan, untamos queso crema aligerado con aceite de oliva, sal y pimienta, o bien mayonesa lo que mas nos guste, agregamos la ensalada de pollo.
- 4.- Colocamos otra capa de pan, y nuevamente untamos con queso crema aligerado con aceite de oliva sal y pimienta, seguidamente la ensalada de papa.
- 5.- Es importante que exista humedad en el relleno, si nos ha quedado ensalada de pollo podemos aumentar una capa mas arriba o también de papa.
- 8.- Terminamos con una capa de pan.

INGREDIENTES DECORACIÓN

- 1 kilo de queso crema.
- Verdura rebanada con un pela papas.
- Flores comestibles (opcional).

PROCEDIMIENTO

- 1.- Sobre una base giratoria para embetunar pastel colocamos un cartón redondo de esos que venden para las bases de los pasteles
- 2.- Colocamos la 1er capa de pan y la 1er capa de relleno.
- 3.- Mas pan, y la 2^a capa de relleno, asi sucesivamente hasta terminar con pan.
- 4.- Untamos el queso crema, ayudadas de una espátula de quiebre vamos alisando todas las superficies
5. Cortamos con tijeras los sobrantes del cartón en caso de que existan
- 6.- Cuando esta perfectamente bien cubierto lo trasladamos a nuestro platón de servicio o base para llevar a la mesa.
- 7.- Decoramos con los elementos que preparamos.

CONSEJOS

La decoración puede variar según tu gusto personal, flores comestibles, arúgula baby, hojas de perejil frito, laminas de pepino son algunas opciones.

En ocasiones uso Queso Quark que es un queso crema alemán y que lo encuentro en Monterrey, me parece fantástico en calidad y sabor, pero lo tradicional es el queso crema de barra que hay en el supermercado.

The Oldie, regresando a mi infancia





Andy's Tex-Mex

Producto de una clase de cocina para adolescentes, de pronto una chica aplicada y atenta cuando les pregunto de que les gustaría probar un sandwichón me responde, “pues de pollo bbq” “con chipotle en el betún” y conforme iba describiendo su idea la veía como se le hacia agua la boca, y a mi también.

En esa época este proyecto ya estaba en marcha y le dije que incluiría su idea en mi recetario, y aquí estamos con la propuesta de Andrea Cantú.

Así nació este sandwichón, lo labore varias veces para estar segura que era el sabor que quería encontrar y cada que pienso en el vuelvo a salivar.

Tu puedes comprar en el supermercado el BBQ, sin embargo yo te comarto la receta del que hago en casa para mi.
¡Saliven junto conmigo!

Andy's Tex-Mex

20



INGREDIENTES RELLENO DE POLLO

- 1/2 pollo hervido, o rostizado, o a la parrilla .
- 1 taza de barbecue (receta anexa).

INGREDIENTES ARMADO

- 1 kilo de queso crema.
- 2 cucharadas de chipotle en adobo molido.
- 16 rebanadas de pan sin costra.

INGREDIENTES ENSALADA DE COL

- 1/4 col verde finamente rebanada.
- 1/4 col morada finamente rebanada.
- 1 zanahoria rallada.
- 1/2 chile jalapeño picado sin semillas ni venas.
- 1/2 taza de hojas de cilantro.
- 1 taza de apio rebanado en medias lunas
- 1 taza de mayonesa.
- 1/2 taza de crema.
- 1/4 taza de vinagre de cidra de manzana.
- 2 cucharadas de mostaza (yo uso la No. 1 de Humo y Sal).
- Sal y pimienta al gusto.



PROCEDIMIENTO POLLO

- 1.- El pollo se deshebra o se pica pequeño.
- 2.- Se mezcla con la salsa BBQ y se reserva.

PROCEDIMIENTO ENSALADA DE COL

- 1.- Se mezcla en un tazón, mayonesa, crema, vinagre, mostaza, sal y pimienta, se prueba y se rectifica la sazón. Se reserva.
- 2.- En un tazón grande se mezclan las coles, zanahoria, apio y chile.
- 3.- Se agrega la mezcla cremosa y al final el cilantro.
- 4.- Se prueba y se rectifica la sazón en caso necesario, se reserva.

PROCEDIMIENTO ARMADO

- 1.- En una batidora con el batidor de paleta se acrema el queso y se le agrega chipotle poco a poco hasta tener la consistencia y sabor deseados e ideales para embetunar.
- 2.- Sobre una base de carton se montan 4 rebanadas de pan.
- 3.- Se agrega una capa de pollo, cuidando de que las esquinas estén cubiertas.
- 4.- Se coloca otras 4 capas de pan, se presiona ligeramente del centro y se agrega ensalada de col.
- 5.- Se coloca mas pollo, luego pan, luego ensalada de col y se termina con pan.
- 6.- Con la ayuda de una espátula se comienza a embetunar con todos los lados alisando con cuidado.
- 7.- Se decora con elementos del relleno o al gusto.



Desde niña el barbecue esta presente en mi casa, soy norteña y la colindancia con Texas permea en todo. Crecí con chilidog, mac&cheese y BBQ en cada cumpleaños y eventos familiares. En los años 70 todo lo extranjero era símbolo de abundancia y calidad, si bien las cosas hoy han cambiado muchísimo en nuestro país mi memoria gustativa sigue amando los sabores texanos.

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharada de mostaza
- 1 tazas de salsa cátsup
- 2 cucharadas de salsa inglesa (Worcestershire)
- 2 cucharadas de azúcar mascabado
- 2 cucharada de Rub Rojo o BBQ Rub Classic ambos de SMP
- 1/2 taza de vinagre de manzana o cidra de manzana
- 1/2 cucharada de ajo en polvo
- 1/2 taza de cerveza Brown Ale

PROCEDIMIENTO

- 1.- Coloca todos los ingredientes en una olla
- 2.- Enciende el fuego lo mas bajo posible
- 3.- Cocina durante 1 hora mezclando cada 10 a 15 minutos para evitar que se pegue.
- 4.- Puedes conservar en un frasco de vidrio bien limpio y en el refrigerador.

Andy's Tex-Mex







Sandwich in a jar

Con la reciente ola de usar frascos de vidrio para envasar todo tipo de comida e incluso para usarse como articulo de servicio de mesa, desde hace algunos años decidí hacer una receta de sandwichon para ocasiones de eventos, la mayoría de las veces rebanar un sandwichon es una odisea debido a la cremosidad y los ingredientes, asi que para evitar ponernos nerviosos a la hora del rebanado aquí tienes un recurso buenísimo. Cualquier relleno puede usarse para esto. Te recomiendo prepararlos con un dia de antelación para que el pan se remoje y no tengas que usar algo mas que un tenedor.

Sandwich in a jar

26



INGREDIENTES POR PIEZA

- 3 rebanadas de pan.
- 1 cucharada de alcaparras.
- 40 gramos de salmón ahumado
- 80 gramos de queso crema (yo uso Queso Quark).
- Unas hojas de eneldo fresco.
- 1 cucharada de cebolla morada finamente picada.
- 1 pizca de sal de naranja con habanero.
- 1/4 cucharadita de hueva de salmón (opcional).
- 1 Frasco de 12 oz aproximadamente.

PROCEDIMIENTO

- 1.- El pan se corta con un cortador de galletas del mismo tamaño que el diámetro de nuestro frasco.
- 2.- Se coloca una capa de pan en el fondo del frasco.
- 3.- El queso se aligera con aceite de oliva y pimienta, puede colocarse dentro de una duya para hacer el trabajo de forma mas limpia y sobre todo si vamos a hacer una cantidad considerable de frascos, asi eficientamos mas nuestro trabajo.
- 4.- Colocamos una capa de queso encima del pan, agregamos una porción de salmón y encima un poco de alcaparras y cebolla.
- 5.- Otra capa de pan, queso, salmón, alcaparras, cebolla etc.
- 6.- Terminamos con pan y queso.
- 7.- Tapamos y conservamos en frio hasta el momento de servir.
- 8.- Al final y antes de llevar a la mesa, decoramos con un poco de eneldo, hueva de salmon y alcaparras.

Sandwich in a jar



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 Y QUESO QUARK

(81) 1052-3519

-  TheGreekYogurt
 QuesoQuark

HUMO Y SAL

(81) 8123-3311

-  HumoYSal

COMPAÑÍA DE SALES

(81) 2315-0320

-  companiadesales

SOCIEDAD MEXICANA DE PARRILLEROS

(81) 2089-0434

-  SoyParrilleroMX/

MICROFARMS MONTERREY

(81) 8137-9770

-  Microfarms-Monterrey

AMAPOLA

(81) 8356-7945

-  Amapola.dulceynatural

NUANCES WOODWORKS

(81) 1080-0867

-  nuanceswoodworks

CALIXTA

(81) 1212-4229

-  calixtaqueridaceramica

CRÉDITOS



DISEÑO

Memo Camacho

memo.camacho@gmail.com

FOTOGRAFIA

Mikel Rendón Photography

mikelrenphoto@hotmail.com

WEB / E-COMMERCE

Faw Studio

chava@faw.studio / david@faw.studio

SOCIAL MEDIA

Valentina Salazar

salazar.valentina@gmail.com

COCINA

Pilar Hernández

mhernandezsagahon@gmail.com

Tania Barraza

chef.tania@hotmail.com

UNA PUBLICACIÓN DE

GASTRO[®]
BUREAU

EDITADO Y PUBLICADO
EN SEPTIEMBRE DE 2017