





TIEMPO: 22 min

DIFICULTAD: BAJA

PORCIONES: 6

#### PARA LA PASTA

- 2 L de agua
- 1 cda. de sal
- 1 taza de pasta corta

#### PARA LA ENSALADA

- 2 tazas de piña en almíbar (cortada en cubos pequeños)
- 2 tazas de jamón de pavo (cortado en cubos pequeños)
- ½ taza de cebolla morada (finamente picada)
- 1 taza de apio (cortado en cubos pequeños)
- 1 taza de zanahoria (cortada en tiras finas)
- 1 cda. de mostaza
- ½ taza de crema ácida
- 2 cdas. de mayonesa
- sal y pimienta al gusto

#### PARA DECORAR

• cilantro fresco al gusto

# **PREPARACIÓN**

- 1. Para la pasta: En una olla calienta el agua hasta que llegue a punto de ebullición, agrega la sal y añade la pasta para que se cocine al dente. Retira de cocción, cuela, enfría y reserva.
- 2. En un bowl mezcla la pasta con la piña, el jamón, la cebolla, el apio, la zanahoria. Agrega la mostaza, la crema, la mayonesa y sazona con sal y pimienta a tu gusto. Mezcla en forma envolvente hasta que todos los ingredientes estén cremositos.
- 3. Decora con hojitas de cilantro y disfruta.



kıwilimón



# QUESADILLAS DE SARDINAS A LA MEXICANA

TIEMPO: 40 min

DIFICULTAD: BAJA

PORCIONES: 4

#### **INGREDIENTES**

- 2 cdas. de aceite
- ½ taza de cebolla (finamente picada)
- 1 taza de jitomate (en cubos pequeños)
- 1/4 de taza de chile serrano (en rodajas)
- Sal y pimienta
- 1/4 de taza de cilantro (finamente picado)
- 2 tazas de sardina (en salsa de tomate)
- Tortillas de maíz
- Aceite vegetal

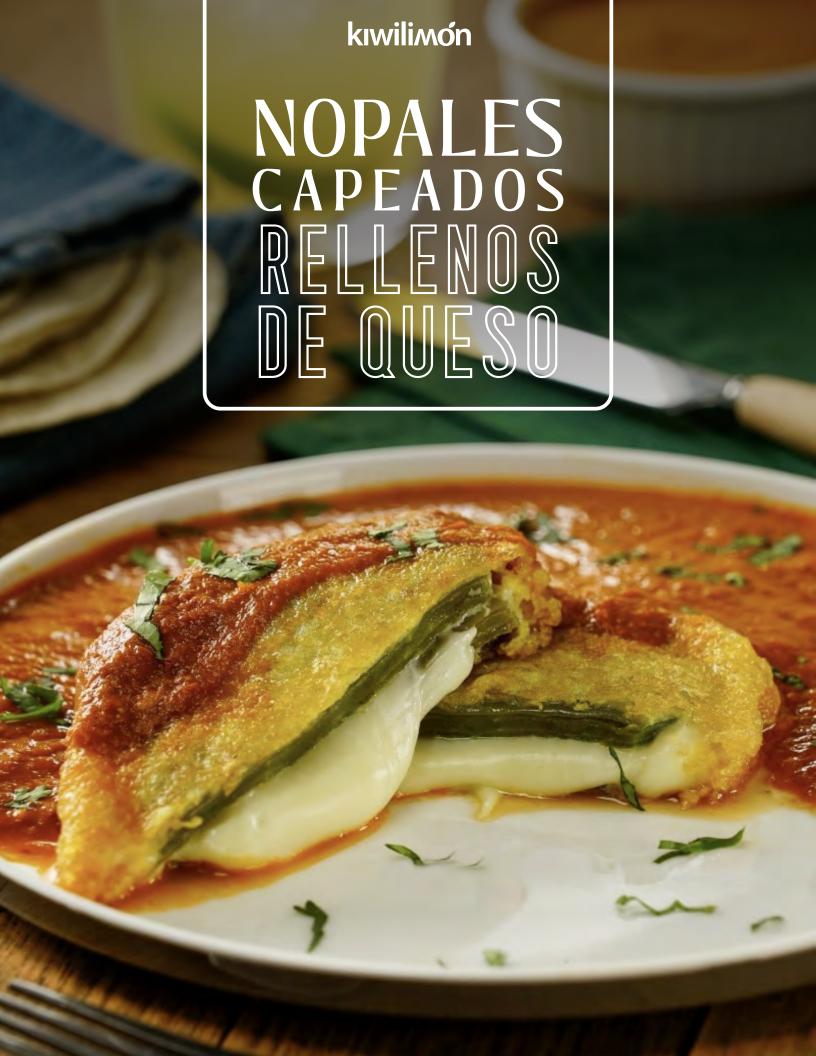
# PARA ACOMPAÑAR

Salsa

- 1. Calienta el aceite en una sartén, agrega la cebolla y el jitomate y cocina por 2 minutos. Incorpora el chile y la sardina. Desmenuza las sardinas y cocina por 5 minutos. Retira del fuego y deja enfriar.
- 2. Rellena las tortillas con dos cucharadas de la mezcla, cierra y asegura con un palillo.
- 3. Fríe las quesadillas en una sartén con aceite de 5 a 8 minutos o hasta que estén doradas. Retira y coloca sobre papel absorbente.
- 4. Sirve las quesadillas de sardina y acompaña con salsa.









TIEMPO: I h 35 min

DIFICULTAD: BAJA

PORCIONES: 4

#### PARA LA SALSA

- 2 cdas. de aceite vegetal
- 2 jitomates
- 1/4 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 4 chiles guajillos (desvenados y sin semillas)
- 3 chiles morita (desvenados y sin semillas)
- 2 tazas de caldo de pollo
- 1 cda. de comino
- 1 cda. de cilantro fresco
- sal y pimienta al gusto

#### PARA LOS NOPALES

- 8 nopales cambray
- suficiente agua y sal
- 1/2 cda. de bicarbonato de sodio
- 4 rebanadas de queso manchego
- suficiente harina

#### PARA CAPEAR

- 4 yemas de huevo
- 4 claras de huevo
- suficiente aceite vegetal

#### PARA DECORAR

suficiente cilantro fresco

- 1. En una olla a fuego medio calienta el aceite y fríe el jitomate, la cebolla, el ajo y los chiles hasta que se suavicen. Agrega caldo de pollo, el comino, el cilantro, sazona con sal y pimienta, cocina 10 minutos más o hasta reducir. Enfría ligeramente.
- 2. Licúa la preparación anterior y regresa a la olla con más aceite, cocina hasta espesar. Rectifica sazón y reserva.
- 3. En una olla a fuego medio cocina los nopales en agua hirviendo, sal y bicarbonato de sodio por 5 minutos. Escurre y reserva.
- 4. Sobre una tabla de madera, coloca los nopales y agrega el queso. Cubre con otro nopal y con ayuda de palillos cierra, enharina por ambos lados y reserva.
- 5. Bate las yemas hasta que cambien de color con ayuda de una batidora.
- 6. Bate las claras hasta que dupliquen su volumen, incorpora las yemas a las claras de manera envolvente.
- 7. Cubre los nopales con la mezcla de huevo y fríe en un sartén a fuego medio con el aceite caliente hasta dorar. Escurre sobre papel absorbente.
- 8. Sirve la salsa en un plato y acomoda los nopales. Decora con cilantro picado y disfruta.





# SALCHICHAS ENCHIPOTLADAS

TIEMPO: 25 min

DIFICULTAD: BAJA

PORCIONES: 6

#### **INGREDIENTES**

- 1/4 de taza de chile chipotle adobado
- 1 taza de queso crema (en cubos medianos)
- 1 taza de caldo de jitomate
- 1 taza de caldo de pollo
- 1 taza de crema ácida
- Sal
- 2 cdas. de mantequilla
- 1 taza de cebolla (finamente picada)
- 4 tazas de salchicha (rebanada)

#### PARA DECORAR

• Cilantro (finamente picada)

- 1. Licúa el chipotle, el queso crema, el caldo de jitomate, el caldo de pollo, la crema ácida y la sal por 2 minutos. Reserva.
- 2. Derrite la mantequilla en una olla, agrega la cebolla, dora por5 minutos, incorpora las salchichas y fríe por 5 minutos más.
- 3. Agrega la salsa de chipotle y cocina las salchichas por 5 minutos más.
- 4. Sirve las salchichas y decora con cilantro.





# ENFRIJOLADAS

TIEMPO: I h 15 min

DIFICULTAD: BAJA

PORCIONES: 4

#### **INGREDIENTES**

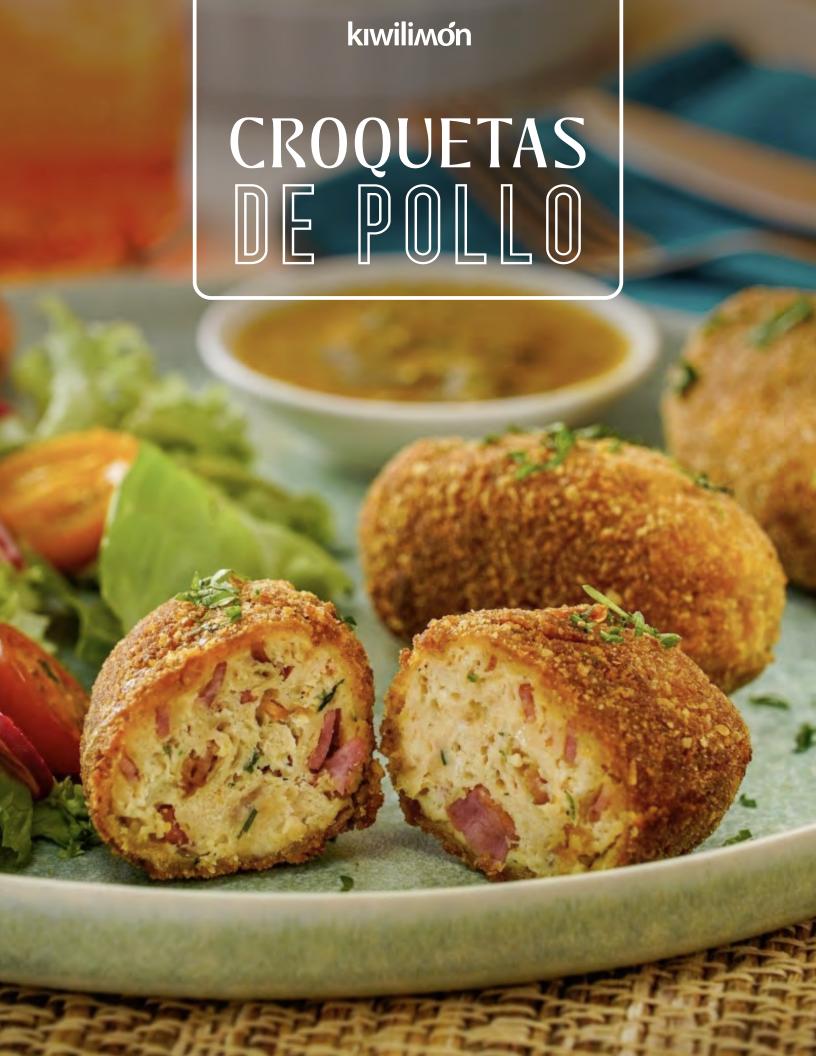
- 1 taza de frijol negro
- Agua
- 1 rama de epazote
- 1/4 de cebolla
- 2 dientes de ajo
- Sal
- 1 chile chipotle adobado
- Aceite
- Tortillas
- 1 ½ tazas de pollo (deshebrado)

#### PARA DECORAR

- Crema
- Queso
- Cebolla morada

- 1. Para los frijoles: Cocina los frijoles con el agua, el epazote, la cebolla y el ajo en una olla de presión por 50 minutos. Deja enfriar.
- 2. Licúa los frijoles con un poco de sal y chile chipotle.
- 3. Calienta un poco de aceite en una olla, añade los frijoles molidos y cocina por 5 minutos o hasta que la mezcla se espese un poco.
  Sazona con sal y reserva.
- 4. Calienta un poco de aceite en una sartén, coloca las tortillas para que se suavicen y luego retira el exceso de aceite.





# CROQUETAS DE POLLO

TIEMPO: 40 min

DIFICULTAD: BAJA

PORCIONES: 4

#### PARA LAS CROQUETAS

- 500 g de carne molida de pollo
- 3 cdas. de cebolla (finamente picada)
- 1 cda. de polvo de ajo
- 1 taza de queso parmesano
- 1/2 taza de queso crema
- 2 cdas. de perejil (finamente picado)
- 1 taza de tocino (frito y en cubitos)
- sal y pimienta al gusto

#### PARA EMPANIZAR Y Freír

- suficiente harina
- 3 huevos (batidos)
- suficiente pan molido
- suficiente aceite vegetal

#### PARA DECORAR

• suficiente perejil (picado)

- 1. En un bowl mezcla la carne molida de pollo con la cebolla, el ajo en polvo, el queso parmesano, el queso crema, el perejil, el tocino y sazona con sal y pimienta a tu gusto.
- 2. Con ayuda de tus manos, forma las croquetas y empaniza pasando por harina, huevo batido y pan molido.
- 3. En un sartén a fuego medio, calienta el aceite y fríe las croquetas hasta que estén doraditas. Escurre sobre papel absorbente para retirare el exceso de aceite.
- 4. Sirve, decora con perejil y acompaña con una ensalada de lechuga y salsa verde.







TIEMPO: 45 min

DIFICULTAD: BAJA

PORCIONES: 4

# PARA COCER LA PAPA

- suficiente agua
- 3 papas (peladas y en cubos medianos)
- sal al gusto

#### PARA LAS TORTITAS

- 1 taza de chorizo (en cubos pequeños)
- 2 cdas. de mantequilla (derretida)
- 1/4 cebolla (finamente picada)
- 1 cda. de ajo (finamente picado)
- 4 cdas. de pan molido
- 1/4 taza de fécula de maíz
- 1 huevo
- sal y pimienta al gusto

# PARA REBOZAR Y FREÍR

- 2 huevos
- 1/4 taza de leche
- 1 taza de harina
- 1 taza de pan molido
- suficiente aceite vegetal

#### PARA DECORAR

- suficientes hojas de cilantro
- suficiente salsa verde

- 1. En una olla con agua caliente cocina la papa por 25 minutos o hasta que estén suaves y sazona con sal. Escurre y reserva.
- 2. En un sartén fríe el chorizo por 5 minutos o hasta que esté dorado a fuego medio. Coloca en un plato con papel absorbente y reserva.
- 3. En un bowl agrega las papas con la mantequilla derretida y aplasta hasta formar un puré. Agrega la cebolla, el ajo, el pan molido, la fécula de maíz, el huevo, el chorizo frito, sazona sal y pimienta, y mezcla hasta integrar todo. Una vez integrada la mezcla, forma las tortitas con ayuda de tu mano.
- 4. Mezcla el huevo con la leche en un plato. Coloca la harina y el pan molido en platos extendidos separados. Pasa las tortitas primero por la harina, después por el huevo con leche y por último, por el pan molido.
- 5. En un sartén con suficiente aceite caliente, fríe las tortitas por 5 minutos a fuego medio bajo hasta dorar.
- 6. Sirve en un plato extendido y decora con salsa verde y hojas de cilantro.







TIEMP0: 35 min

DIFICULTAD: BAJA

PORCIONES: 4

#### PARA LA SALSA

- 5 tomates verdes
- 1 chile serrano
- 1/4 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1/2 cdta. de comino
- sal al gusto
- ½ taza de consomé de pollo

#### PARA SERVIR

- 200 g de queso panela
- 1/4 taza de cilantro (finamente picado)
- 1/4 taza de cebolla (finamente picada)

#### PARA ACOMPAÑAR

 suficientes tortillas de harina

### **PREPARACIÓN**

- 1. Asa los tomates, el chile, el ajo y la cebolla en un comal por 5 minutos o hasta que estén tatemados.
- 2. Licúa los tomates, los chiles, el ajo, la cebolla, el comino, el caldo de pollo y sazona con sal. Licua por 5 minutos o hasta que todo esté perfectamente molido.
- 3. Calienta una parrilla y agrega el queso panela. Sella por ambos lados por 2 minutos. Reserva.
- 4. Sirve en un plato hondo, baña con la salsa verde y agrega el cilantro y cebolla picados.

  Disfruta con tortillas de harina.



kıwilimón



# ENCHORIZADAS

TIEMPO: 25 min

DIFICULTAD: BAJA

PORCIONES: 4

#### PARA LA SALSA

- 1/4 cebolla (asada)
- 1 ajo (asado)
- 6 tomates verdes (asados)
- 2 chiles serranos (asado)
- ½ taza de caldo de pollo
- 1/4 taza de cilantro (hojas)
- sal al gusto

#### PARA EL CHORIZO

- 2 cdas. de aceite vegetal
- 1 ½ tazas de chorizo

#### PARA LOS TAQUITO

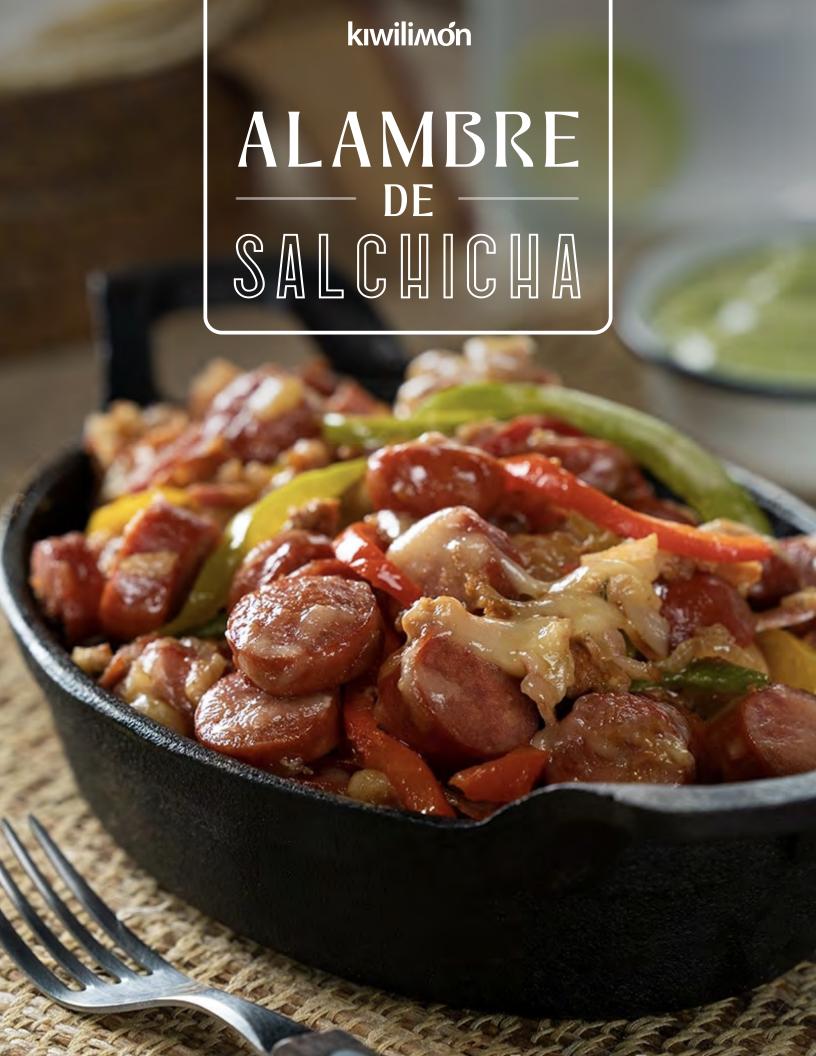
- suficientes tortillas de maíz *(calientes)*
- 1 taza de queso Oaxaca (desmenuzado)
- 1/4 taza de aceite vegetal

#### PARA ACOMPAÑAR

- · crema al gusto
- aguacate al gusto (en cubos medianos)

- 1. Licúa la cebolla, el ajo, los tomates, el chile serrano, el caldo de pollo y el cilantro y sazona con sal. Licúa hasta obtener una salsa muy bien integrada, ya que será la salsa de tus enchiladas. Reserva.
- 2. Vierte el aceite en una olla y cuando esté caliente a fuego medio agrega el chorizo y cocina por 5 minutos o hasta que esté dorado. Agrega la salsa verde y cocina por 5 minutos más.
- 3. Para formar los taquitos: Coloca una tortilla caliente en una tabla, agrega una franja de queso Oaxaca y cierra el taquito. Forma varios taquitos y reserva.
- 4. Vierte aceite vegetal en un sartén y cocina los taquitos por 5 minutos o hasta que estén dorados. Retira del aceite y coloca en un plato con papel absorbente.
- 5. Coloca en un plato extendido, cubre con la salsa de chorizo, crema y aguacate. ¡Disfruta de tus enchorizadas!







TIEMP0: 35 min

DIFICULTAD: BAJA

PORCIONES: 6

#### PARA EL ALAMBRE

- 1 cda. de aceite vegetal
- ½ taza de chorizo (desmenuzado)
- ½ taza de tocino (en pequeños cubos)
- ½ taza de cebolla (en tiras)
- 2 cdas. de ajo (finamente picado)
- ½ taza de pimiento rojo (en tiras)
- ½ taza de pimiento verde (en tiras)
- 2 tazas de salchicha (en rebanadas gruesas)
- 1 taza de queso manchego

#### PARA DECORAR

• 1/4 taza de cilantro

- 1. En un sartén calienta el aceite y fríe el chorizo por 5 minutos o hasta que dore, retira del sartén y reserva.
- 2. Agrega el tocino y la cebolla, el ajo y fríe por 5 minutos hasta que estén dorados. Añade el pimiento rojo, el pimiento verde, y fríe por 5 minutos.
- 3. Sazona con sal, pimienta y agrega las salchichas, fríe hasta que estén doradas. Agrega el queso y tapa para que se derrita.
- 4. Sirve en un plato y decora con hojas de cilantro.



