

La cocina de

GLORIA



SPAGHETTI AL LIMON CON CAMARONES

Spaghetti al limón con
camarones.

Cocido el Spaghetti, al Dente"

(500) g
En una cacerola se agrega
mantequilla, 2 cucharadas,
aceite de oliva suficiente.

Jugo de 3 limones y 1 cucharada
se sazona este líquido con
sal o sazonador ya que
está caliente, se le agrega
la pasta y se mezcla todo.

Los camarones se marinan
con achiote y un poco de salsa
soya, se meten a horno 10 mts.
y se agregan a la pasta
adornando la pasta.

Cocido o Spaghetti

Cocida la pasta, se safre en aceite
de oliva, con rebanadas de cebolla,
brocoli y pimiento morrón, a que las
verduras se medio pongan transparentes
se ponen en el plato con queso
rallado (parmesano)

SPAGHETTI AL LIMON CON CAMARONES

INGREDIENTES

500 G DE SPAGHETTI
2 CUCHARADAS DE MANTEQUILLA
2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
JUGO DE 3 LIMONES
RALLADURA DE 3 LIMONES
SAL O SAZONADOR AL GUSTO
250 G DE CAMARONES
1 CUCHARADA DE ACEITE
1 CUCHARADA DE SALSA DE SOYA

PREPARACIÓN

1. COCINA EL SPAGHETTI AL DENTE ☒ SEGÚN LAS INSTRUCCIONES DEL PAQUETE. RESERVA.
2. EN UNA CACEROLA, DERRITE LA MANTEQUILLA JUNTO CON EL ACEITE DE OLIVA.
3. AGREGA EL JUGO Y LA RALLADURA DE LOS LIMONES. SAZONA CON SAL O SAZONADOR AL GUSTO.
4. CUANDO LA MEZCLA ESTE CALIENTE, INCORPORA LA PASTA Y REVUELVE BIEN PARA QUE SE IMPREGNE DE LOS SABORES.
5. ENGRASA LOS CAMARONES CON ACEITE Y UN POCO DE SALSA DE SOYA.
6. HORNEALOS A 180°C DURANTE 10 MINUTOS.
7. AGREGA LOS CAMARONES A LA PASTA Y MEZCLA LIGERAMENTE.
8. SIRVE Y DISFRUTA.

PECHUGA CON ADEREZO DE ACEITUNA

Pechugas con aderezo de aceituna

- Jugo de 4 limones
- 4 cucharadas de aceite de Oliva
- 1 pizca de orégano
- Sal y Pimienta
- 4 pechugas sin hueso de 200 g.
- 2 fírmates de bola rebanados
- 1 Taza de aceitunas rebanadas picadas
- 2 cucharadas de cebolla morada, picada
- 2 Tazas de espinacas.

Mezclar, limón, aceite, orégano sal y pimienta, y marinar ~~en~~ el pollo. Asar las pechugas a fuego lento. Asar los fírmates, mezclar aceitunas y cebolla.

Para servir, colocar la mezcla de aceitunas sobre el pollo y decorar con las espinacas, sofritas con mantequilla.

PECHUGAS CON ADEREZO DE ACEITUNAS

INGREDIENTES:

- JUGO DE 4 LIMONES
- 4 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- 1 PIZCA DE ORÉGANO
- SAL Y PIMIENTA AL GUSTO
- 4 PECHUGAS DE POLLO SIN HUESO (200 G CADA UNA)
- 2 JITOMATES BOLA REBANADOS
- 1 TAZA DE ACEITUNAS REBANADAS O PICADAS
- 2 CUCHARADAS DE CEBOLLA MORADA PICADA
- 2 TAZAS DE ESPINACAS

PREPARACIÓN:

1. EN UN TAZÓN, MEZCLA EL JUGO DE LIMÓN, EL ACEITE DE OLIVA, EL ORÉGANO, LA SAL Y LA PIMIENTA. MARINA LAS PECHUGAS DE POLLO EN ESTA MEZCLA DURANTE AL MENOS 15 MINUTOS.
2. ASA LAS PECHUGAS A FUEGO LENTO HASTA QUE ESTÉN BIEN COCIDAS.
3. ASA LOS JITOMATES HASTA QUE SE DOREN LIGERAMENTE.
4. EN UN TAZÓN, MEZCLA LAS ACEITUNAS CON LA CEBOLLA MORADA.
5. PARA SERVIR, COLOCA LAS PECHUGAS EN UN PLATO, AGREGA LA MEZCLA DE ACEITUNAS ENCIMA Y DECORA CON LAS ESPINACAS SALTEADAS EN MANTEQUILLA.

POLLO EN SALSA DE PIÑA

Pollo en salsa de Piña

4 rebanadas de piña en conserva
4 jitomates maduros
pollo. 4 chiles gueros
cebolla picada, perejil sal y pimiento
al gusto.

El pollo se fríe con sal y pimienta y se separa, los jitomates se parten a la mitad y se fríen ligeramente los chiles, la cebolla y la piña se licúan, dos minutos y se agregan los jitomates a que quedan bien licuados - dos - Se vierte el contenido a la cacerola donde se frió el pollo y se sazona 5 minutos, se agrega el pollo y se deja sazonar todo por 30 minutos a fuego lento.

POLLO EN SALSA DE PIÑA

INGREDIENTES:

- 4 REBANADAS DE PIÑA EN ALMÍBAR
- 4 JITOMATES MEDIANOS
- 2 PECHUGAS DE POLLO
- 4 CHILES GÜEROS
- ½ CEBOLLA PICADA
- 1 RAMITA DE PEREJIL PICADO
- SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

PREPARACIÓN:

1. SAZONA EL POLLO CON SAL Y PIMIENTA Y FRÍELO EN UNA SARTÉN CON UN POCO DE ACEITE. RETIRA Y RESERVA.
2. PARTE LOS JITOMATES POR LA MITAD Y SOFRÍELOS LIGERAMENTE EN LA MISMA SARTÉN DONDE FREÍSTE EL POLLO.
3. LA CEBOLLA Y LA PIÑA PICADA, LICUALA POR 2 MINUTOS.
4. AGREGA LOS JITOMATES ALA LICUADORA Y LICUA HASTA QUE ESTEN BIEN LICUADOS.
5. VIERTES TODO EL CONTENIDO EN LA CACEROLA DONDE FREÍSTE EL POLLO.
6. COCINA POR 5 MINUTOS MÁS, LUEGO AGREGA EL POLLO NUEVAMENTE.
7. DEJA COCINAR A FUEGO LENTO POR 30 MINUTOS PARA QUE LOS SABORES SE INTEGREN.
8. SIRVE CALIENTE Y DECORA CON EL PEREJIL PICADO.

FILETE FLAMEADO CON PEREJIL

filete flameado con perejil

Se pone a marinar el pescado con sal ^{de} pimienta, en el sartén se sofríe con aceite de Oliva. se saca con cuidado, el perejil se sofríe poco en el mismo aceite, se agrega el filete y se baña con vino blanco y un poco de brandy, se flamea con cuidado, a que quede sabor del líquido no a que se reseque. se sirve con arroz blanco.

FILETES FLAMEADOS CON PEREJIL

INGREDIENTES:

- FILETES DE PESCADO (CANTIDAD AL GUSTO)
- SAL Y PIMIENTA AL GUSTO
- ACEITE DE OLIVA
- PEREJIL FRESCO
- VINO BLANCO
- BRANDY

INSTRUCCIONES:

1. SAZONA LOS FILETES DE PESCADO CON SAL Y PIMIENTA Y DÉJALOS MARINAR POR UNOS MINUTOS.
2. CALIENTA UN SARTÉN CON UN POCO DE ACEITE DE OLIVA Y SOFRÍE LOS FILETES HASTA QUE ESTÉN DORADOS.
RETÍRALOS CON CUIDADO Y RESÉVALOS.
3. EN EL MISMO SARTÉN, SOFRÍE EL PEREJIL POR UNOS SEGUNDOS.
4. VUELVE A COLOCAR LOS FILETES EN EL SARTÉN Y BÃÑÁLOS CON VINO BLANCO Y UN POCO DE BRANDY.
5. FLAMEA CON CUIDADO HASTA QUE EL LÍQUIDO SE REDUZCA Y EL PESCADO ABSORBA EL SABOR,
EVITANDO QUE SE RESEQUE.
6. SIRVE CALIENTE ACOMPAÑADO DE ARROZ BLANCO.

¡DISFRUTA ESTE DELICIOSO PLATILLO!

PASTEL INCA

Pastel Inca:

Mole. Tortillas 12.

queso rallado. pollo o puerco. Crema

Se pelen las tortillas, se pasan por el mole. colocándolas en el refractario previamente engrasado. con mantequilla (calorándolas) encima se pone el mole, la carne la crema, queso y así todas las tortillas en capas hasta terminar cobertitas y al horno por unos minutos, —

PASTEL INCA

INGREDIENTES:

- 12 TORTILLAS
- QUESO RALLADO
- POLLO DESHEBRADO O PICADO
- CREMA
- MANTEQUILLA
- MOLE

PREPARACIÓN:

1. FREÍR LAS TORTILLAS Y RESERVAR.
2. ENGRASAR UN REFRACTARIO CON MANTEQUILLA.
3. COLOCAR UNA CAPA DE TORTILLAS FRITAS EN EL REFRACTARIO.
4. AGREGAR UNA CAPA DE MOLE, SEGUIDA DE UNA CAPA DE CREMA, QUESO Y POLLO.
5. REPETIR EL PROCESO HASTA TERMINAR CON LOS INGREDIENTES.
6. HORNEAR POR UNOS MINUTOS HASTA QUE EL QUESO GRATINE.

ENCHILADAS VERDES

Enchiladas verdes:

20 tortillas chicas
150 gr de queso fresco
4 o 5 chiles poblanos
asados y desmenuados
cebolla.

120 gr de cacahuates - $\frac{1}{2}$ bolillo

$\frac{1}{4}$ de leche.

Las tortillas se frien ligeramente, se bañan en la salsa que se hizo con los chiles, ajitos y molidos con la cebolla, los cacahuates el bolillo previamente remojado en leche ésta con sal y pimienta. Ya bañadas, se les pone adentro, queso rallado, se doblan en 4 partes, se acomodan en el plato cubriéndolas con mas salsa y queso.

Se sirven calientes

ENCHILADAS VERDES

INGREDIENTES:

- 20 TORTILLAS CHICAS
- 150 G DE QUESO FRESCO
- 4 O 5 CHILES POBLANOS ASADOS Y DESVENADOS
- 1 CEBOLLA
- 120 G DE CACAHUATES
- ½ BOLILLO
- ½ TAZA DE LECHE
- SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

PREPARACIÓN:

1. FREÍR LIGERAMENTE LAS TORTILLAS Y RESERVAR.
2. PARA LA SALSA, LICUAR LOS CHILES POBLANOS FRITOS Y MOLIDOS CON LA CEBOLLA, LOS CACAHUATES Y EL BOLILLO PREVIAMENTE REMOJADO EN LA LECHE. AGREGAR SAL Y PIMIENTA AL GUSTO.
3. BAÑAR LAS TORTILLAS EN LA SALSA.
4. RELLENAR CADA TORTILLA CON QUESO RALLADO Y DOBLARLAS EN CUATRO PARTES.
5. ACOMODARLAS EN UN PLATO Y CUBRIRLAS CON MÁS SALSA Y QUESO.
6. SERVIR CALIENTES.

ENSALADA DE PIÑA CON MANZANA

Ensalada de Piña con manzana
y Pollo. (6 porciones)

$1\frac{1}{2}$ Tazas de piña picada, (de lata)
 $1\frac{1}{2}$ tazas de manzana picada
1 Taza de pollo cocido y desmenuado.
Crema $\frac{1}{4}$ Taza de mayonesa
Jugo maqui

Todo se pone en una ensaladera
se sazona con el jugo maqui.

ENSALADA DE PIÑA CON MANZANA Y POLLO (6 PORCIONES)

INGREDIENTES:

- 1 ½ TAZAS DE PIÑA PICADA (DE LATA)
- 1 ½ TAZAS DE MANZANA PICADA
- 1 TAZA DE POLLO COCIDO Y DESHEBRADO
 - ½ TAZA DE CREMA
 - ½ TAZA DE MAYONESA
 - JUGO MAGGI AL GUSTO

PREPARACIÓN:

1. EN UN TAZÓN GRANDE, MEZCLAR LA PIÑA, LA MANZANA Y EL POLLO.
2. AGREGAR LA CREMA Y LA MAYONESA, MEZCLANDO BIEN.
3. SAZONAR CON JUGO MAGGI AL GUSTO.
4. SERVIR FRÍA.

PIERNA DE CERDO EN CHIPOTLE

Pierna de Cerdo en Chipotle

- 1 H. de pierna de cerdo
- chile chipotle en adobo
- 2 rebanadas de pan blanco
- 1 H. de jitomate
- 1 rebanada gruesa de cebolla
- 3 dientes de ajo, 1 rajas de canela
- 5 pimientas 3 clavos.

Se pone a cocer la carne, y se corta en rebanadas. se dora el pan, las cebollas los ajos y se licúan con el caldo de la carne, el jitomate se asa y ya pelado, se licúa con los demás ingredientes y (el ajo) agregándose la canela el clavo pimienta chile chipotle sal o comino en polvo. hecha la mezcla se fríe, y se agrega a la carne ya rebanada.

PIERNA DE CERDO EN CHIPOTLE

INGREDIENTES:

- 1 KG DE PIERNA DE CERDO
- CHILE CHIPOTLE EN ADOBO (AL GUSTO)
- 2 REBANADAS DE PAN BLANCO
- 1 KG DE JITOMATE
- 1 REBANADA GRUESA DE CEBOLLA
- 3 DIENTES DE AJO
- 1 RAJITA DE CANELA
- 5 PIMIENTAS
- 3 CLAVOS DE OLOR

PREPARACIÓN:

1. PONER A COCER LA CARNE Y CORTARLA EN REBANADAS. RESERVAR.
2. DORAR EL PAN, LA CEBOLLA Y LOS AJOS EN UN SARTÉN SIN ACEITE. LUEGO, LICUARLOS CON UN POCO DE CALDO DE LA CARNE.
3. ASAR EL JITOMATE, PELARLO Y AGREGARLO A LA LICUADORA JUNTO CON LOS DEMÁS INGREDIENTES (CHILE CHIPOTLE, CANELA, CLAVOS Y PIMIENTA). LICUAR HASTA OBTENER UNA SALSA HOMOGÉNEA.
4. HERVIR LA SALSA Y CUANDO ESPESE, AGREGARLA A LA CARNE YA REBANADA.
5. SERVIR CALIENTE.

ROLLO DE RAJAS

Rollo de Rajas

1 paquete de pan Bimbo.

$\frac{1}{2}$ l de crema

$\frac{1}{2}$ de chiles poblanos

4 jitomates 1 cebolla

1 queso chico (ranchero)

$\frac{1}{2}$ barra de mantequilla

Manera de prepararse:

Los chiles poblanos, se asan y los jitomates se pelan, el jitomate se muele, los chiles se hacen rajitas, en una cazuela con aceite, caliente se ponen la cebolla en rodajas finas y las rajitas a sofreír (poco) se le agrega el jitomate molido, cuando ya este sazonado se le agrega el queso en rebanadas y se quita del fuego.

Al pan Bimbo se le quita la corteza.

En una servilleta mojada, se le van poniendo las rebanadas pegándolas con la crema, y cuando ya están todas, se le agregan las rajitas preparadas, se va enrollando, ayudándose con las 2 manos, y la servilleta, cuando ya está, se le cortan las puntas, se le pone un poco de mantequilla y se mete al horno en un refracto. a que dore un poco. se puede servir con ensalada fría o caliente.

ROLLO DE RAJAS

INGREDIENTES:

- 1 PAQUETE DE PAN BIMBO
- ¼ DE CREMA
- ½ KG DE CHILES POBLANOS
- ½ KG DE JITOMATES
- 1 CEBOLLA
- 1 QUESO CHICO (RANCHERO)
- 2 BARRITAS DE MANTEQUILLA

PREPARACIÓN:

1. ASAR LOS CHILES POBLANOS, PELARLOS Y CORTARLOS EN RAJAS.
2. PELAR Y MOLER LOS JITOMATES.
3. EN UNA CACEROLA CON ACEITE CALIENTE, SOFREÍR LA CEBOLLA CORTADA EN RODAJAS FINAS.
AGREGAR LAS RAJAS DE CHILE POBLANO Y COCINAR POR UNOS MINUTOS.
4. AÑADIR EL JITOMATE MOLIDO Y DEJAR SAZONAR.
5. CUANDO LA MEZCLA ESTÉ LISTA, AGREGAR EL QUESO EN REBANADAS Y RETIRAR DEL FUEGO.
6. RETIRAR LAS ORILLAS DEL PAN BIMBO.
7. EN UNA SERVILLETA HÚMEDA, COLOCAR LAS REBANADAS DE PAN SUPERPONIÉNDOLAS LIGERAMENTE Y PEGÁNDOLAS CON CREMA.
8. UNA VEZ QUE ESTÉN UNIDAS, COLOCAR ENCIMA LA MEZCLA DE RAJAS CON QUESO.
9. ENROLLAR CON AYUDA DE LA SERVILLETA, CERRANDO BIEN LAS PUNTAS.
10. UNTAR UN POCO DE MANTEQUILLA EN LA SUPERFICIE Y HORNEAR EN UNA REFRACTARIA HASTA QUE TOME UN LIGERO DORADO.
11. SERVIR EN RODAJAS, FRÍO O CALIENTE.

SANDWICH FRIO

Sandwich frío.

- 2 pechugas deshuesadas
 - 1 taza nuez picada
 - $\frac{1}{3}$ " mayonesa
 - $\frac{3}{4}$ pepinillos picados
 - 2 cucharadas salsa tabasco o rájao en vinagre
 - 3 huevos cocidos y picados
 - 3 cucharaditas de manteca
 - 2 " " de mostaza
 - $\frac{1}{4}$ queso extra. Parmesan agria y
 - Jamón y puerro picados
 - 1 paquete de pan Bimbo desmoldado
- Se licúan los ingredientes excepto el jamón y puerro.
En un refractario cuadrado, se acomodan las rebanadas de pan, se bañan con lo licuado y el jamón picado, a formar varias capas se mete a refrigerar y adorna con puerro se sirve frío.

SÁNDWICH FRÍO

INGREDIENTES:

- 2 PECHUGAS DESHEBRADAS
- 1 TAZA DE NUEZ PICADA
- 1/3 DE TAZA DE MAYONESA
- 3/4 PEPINILLOS PICADOS
- 2 CUCHARADAS DE SALSA TABASCO (O RAJAS EN VINAGRE)
- 3 HUEVOS COCIDOS Y PICADOS
- 3 CUCHARADITAS DE MANTEQUILLA
- 2 CUCHARADITAS DE MOSTAZA
- 1/4 DE QUESO CREMA AGRIA
- 1/4 DE TAZA DE JAMÓN PICADO
- 1/4 DE TAZA DE PEREJIL PICADO
- 1 PAQUETE DE PAN BIMBO SIN ORILLAS

PREPARACIÓN:

1. LICUAR TODOS LOS INGREDIENTES EXCEPTO EL JAMÓN Y EL PEREJIL.
2. EN UN REFRACTARIO CUADRADO, ACOMODAR LAS REBANADAS DE PAN.
3. UNTAR EL PAN CON LA MEZCLA LICUADA Y AGREGAR EL JAMÓN PICADO EN CAPAS.
4. FORMAR VARIAS CAPAS CON EL PAN Y LA MEZCLA.
5. REFRIGERAR Y ADORNAR CON PEREJIL ANTES DE SERVIR.
6. SE SIRVE FRÍO.

POLLO ALMENDRADO

Pollo Almendrado.

- 6 PERNAS o muslos
- 200 grame de almendras
- 1 rajita de canela
- 3 Claros de olor.
- $\frac{1}{2}$ patillo rebanado.
- ajo cebolla y sal

Se file el pollo en arudo, las almendras peladas; (se remojan en agua) el jao la cebolla y el ajo, a que tomen color dorado y se licúan con poco caldo se vacía esto, sobre el pollo.

La canela, los claros se hacen con un amasado y se ponen encima hasta que el pollo esté cocido.

POLLO ALMENDRADO

INGREDIENTES:

- 6 PIERNAS O MUSLOS DE POLLO
- 200 GRAMOS DE ALMENDRAS
- 1 RAJITA DE CANELA
- 3 CLAVOS DE OLOR
- 2 BOLILLOS REBANADOS
- 1/2 CEBOLLA Y SAL

PREPARACIÓN:

1. FREÍR EL POLLO EN ACEITE CALIENTE.

2. PELAR LAS ALMENDRAS (REMOJÁNDOLAS PREVIAMENTE EN AGUA CALIENTE).

3. DORAR EL PAN, LA CEBOLLA Y EL AJO HASTA QUE TOMEN UN COLOR DORADO.

4. LICUAR ESTOS INGREDIENTES CON UN POCO DE CALDO DE POLLO.

5. VACIAR LA MEZCLA SOBRE EL POLLO.

6. AGREGAR LA CANELA Y LOS CLAVOS DE OLOR ENVUELTOS EN UNA MANTA DE CIELO O AMARRADOS EN UNA BOLSITA.

7. COCINAR A FUEGO MÍNIMO HASTA QUE EL POLLO ESTÉ COCIDO.

POLLO A LA MOSTAZA

Pollo a la Mostaza

6 piernas o muslos

1 chile chipotle

4 cucharadas de mostaza

1 vaso de leche

1/2 de crema al gusto

Sazonador Nop al gusto

Se frita el pollo con mantquilla y pimienta.

Por separado se licuan chile, mostaza, leche, sazónador, ya que esté bien licuado, se agrega la crema se coloca el pollo en el refractario y se baña con lo licuado a que cubra y se hornea a que cueza.

Preparación

agregar los ingredientes y licuarlos.

se agregan los ingredientes y se licuan.

se agregan los ingredientes y se licuan.

se agregan los ingredientes y se licuan.

se agregan los ingredientes y se licuan.

se agregan los ingredientes y se licuan.

se agregan los ingredientes y se licuan.

se agregan los ingredientes y se licuan.

TPOLLO A LA MOSTAZA

INGREDIENTES:

- 6 PIERNAS O MUSLOS DE POLLO
- 1 CHILE CHIPOTLE
- 4 CUCHARADAS DE MOSTAZA
- 1 VASO DE LECHE
- ½ TAZA DE CREMA AL GUSTO
- SAZONADOR “NOR” AL GUSTO

PREPARACIÓN:

1. FREÍR EL POLLO CON MANTEQUILLA Y PIMIENTA.
2. LICUAR EL CHILE, LA MOSTAZA Y LA LECHE.
3. CUANDO LA MEZCLA ESTÉ BIEN INTEGRADA, AGREGAR LA CREMA Y VOLVER A LICUAR.
4. COLOCAR EL POLLO EN UN REFRACTARIO Y BAÑARLO CON LA MEZCLA LICUADA HASTA CUBRIRLO POR COMPLETO.
5. HORNEAR HASTA QUE LA MEZCLA ESPESE Y EL POLLO ESTÉ BIEN COCIDO.

DIME SI NECESITAS ALGÚN OTRO CAMBIO.

POLLO EN MOLE DE NUEZ

Pollo en mole de nuez

Ingredientes

1/2 de nuez

50 gr de chile ancho dorado.

1 trozo de pan

1 tablilla de chocolate. 2 dientes de ajo
pimienta clavo, canela, comino sal

El pan, la nuez o cacahuete o
almendra, sazonador de pollo, clavo
comino y canela pimienta se licúan.

Se fríe esto en poco aceite, donde
se sofrió el pollo anteriormente.

Se agrega el pollo con un poco de
agua, hasta que este se cueza.

Se sirve con arroz blanco o.

ensalada.

POLLO EN MOLE DE NUEZ

INGREDIENTES:

- 1/2 DE NUEZ
- 50 GR DE CHILE ANCHO DORADO
- 1 TROZO DE PAN
- 1 TABLILLA DE CHOCOLATE
- 2 DIENTES DE AJO
- PIMIENTA
- CLAVO
- CANELA
- COMINO
- SAL

PREPARACIÓN:

EL PAN, LA NUEZ O CACAHUATE O ALMENDRA SE SAZONAN CON POLLO, CLAVO, COMINO Y CANELA.

SE LICÚA Y SE FRÍE ESTO EN POCO ACEITE, DONDE SE SOFRIÓ EL POLLO ANTERIORMENTE.

SE AGREGA EL POLLO CON UN POCO DE AGUA, HASTA QUE ÉSTE SE CUEZA.

SE SIRVE CON ARROZ BLANCO O ENSALADA.

CHILES EN NOGADA

Chiles en nogada

Relleno:

- 10 chiles poblano
- 200 grms de pera o una grande.
- durazno 1 grande
- manzanas 2.
- $\frac{1}{2}$ platano macho chico
- almendras picadas 10
- 1 cebolla gds. picada
- $\frac{1}{2}$ K. de molida rieta
- $\frac{1}{2}$ K de jitamate picado
- 100 grms. de dulce " "
- 100 " de pasas - 1 pizca de canela
- 1 trozo de acitrón picado, 1 claro picado

Nogada.

- perjud y granado al gusto
- $\frac{1}{2}$ cuarto de nuez, quebrada
- un chuinto de jerez o granadina (opcional)
- o licor de almendra.

$\frac{1}{4}$ queso crema (dulce) $\frac{1}{2}$ litro de crema

Preparación:

- agar los chiles, pelarlos con cuidado..
- picar las frutas, freír el platano, y reservar,
- Se calienta el aceite, se incorpora la cebolla picada con la carne, y dejar cocinar 3 mts.
- añadir el jitamate picado con un ajo picado
- y dejar que se cocine todo por 8 minutos
- agregar las frutas, cuando las frutas estén suaves, la nuez, pasas, acitrón, platano,

sazonar con sal un poco de canela
y el clavo.

Ya bien sazonado todo a que quede
un poco seco (para poder rellenar)

Tragada.

Licuar los ingredientes sin que
(sea demasiado) a que quede la
muy ~~mucho~~ media molida.

Adornar con perejil y granada.

CHILES EN NOGADA

RELLENO:

- 10 CHILES POBLANOS
- 200 GRS DE PERA O UNA GRANDE
- 1 DURAZNO GRANDE
- 2 MANZANAS
- 1/2 PLÁTANO MACHO CHICO
- 10 ALMENDRAS PICADAS
- 1 CEBOLLA GRANDE PICADA
- 1/2 KG DE CARNE MOLIDA MIXTA
- 1/2 KG DE JITOMATE PICADO
- 100 GRS DE NUEZ
- 100 GRS DE PASAS
- 1 PIZCA DE CANELA
- 1 TROZO DE ACITRÓN PICADO
- 1 CLAVO

NOGADA:

- PEREJIL Y GRANADA AL GUSTO
- 1/2 CUARTO DE NUEZ QUEBRADA
- UN CHORRITO DE JEREZ O GRANADINA (OPCIONAL) O LICOR DE ALMENDRAS
- 1/2 LITRO DE CREMA DULCE
- 1/4 QUESO CREMA

PREPARACIÓN:

1. ASAR LOS CHILES Y PELARLOS CON CUIDADO.
2. PICAR LAS FRUTAS, FREÍR EL PLÁTANO Y RESERVAR.
3. EN UN SARTÉN CON ACEITE, INCORPORAR LA CEBOLLA PICADA CON LA CARNE Y DEJAR COCINAR 3 MINUTOS.
4. AÑADIR EL JITOMATE PICADO CON UNAS PIZCAS DE SAL Y AJO PICADO, DEJAR QUE SE COCINE TODO POR 8 MINUTOS.
5. AGREGAR LAS FRUTAS, PASAS, NUEZ Y ACITRÓN.
6. SAZONAR CON SAL, CANELA Y CLAVO.
7. DEJAR COCINAR HASTA QUE QUEDE UN POCO SECO PARA PODER RELLENAR LOS CHILES.

NOGADA:

1. LICUAR LOS INGREDIENTES SIN QUE QUEDE DEMASIADO MOLIDA LA NUEZ.
2. ADORNAR LOS CHILES CON PEREJIL Y GRANADA.

PECHUGAS POBLANAS

Pechugas Poblancas

5 pechugas

5 chiles poblano

$\frac{1}{2}$ crema fresca.

$\frac{1}{4}$ de leche fresca

$\frac{1}{4}$ queso crema *consomé en polvo.*

limpiar las pechugas, los chiles limpiarlos en la licuadora, se ponen, chiles, leche crema y leche y el consomé.

Se colocan las pechugas en un refractario, se bañan con la salsa anterior, y se cubren con queso.

se meten al horno, se sirven calientes, con cualquier ensalada

PECHUGAS POBLANAS

INGREDIENTES:

- 3 PECHUGAS
- 5 CHILES POBLANOS
- ½ CREMA FRESCA
- ½ DE LECHE FRESCA
- ½ QUESO CREMA (ENVASE EN POLVO)

PREPARACIÓN:

COCINAR LAS PECHUGAS. LOS CHILES LIMPIOS EN LA LICUADORA, SE PONEN CHILES, LECHE, CREMA Y LECHE Y EL CONSOMÉ.

SE COLOCAN LAS PECHUGAS EN UN REFRACTARIO, SE BAÑAN CON LA SALSA ANTERIOR Y SE CUBREN CON QUESO.

SE METEN AL HORNO, SE SIRVEN CALIENTES, CON CUALQUIER ENSALADA.

ENFRIJOLADAS

"En frijoladas"

10 tortillas

$\frac{1}{4}$ de frijol al gusto bien cocido

1 cebolla

1 hoja de aguacate

$\frac{1}{4}$ de queso fresco

3 chiles de arbolito

$\frac{1}{2}$ taza de aceite

se muelen los frijoles con el diente y la hoja de aguacate asada.

se doblan las tortillas en cuartos ya espolvadas muy poco se meten al caldito un ratito

se sacan se sirven en platos individuales

(cuatro) se le agregan cebolla finamente

rebanaada queso derretido y pollo desmenuado.

ENFRIJOLADAS

INGREDIENTES:

10 TORTILLAS

½ DE FRIJOL AL GUSTO, BIEN COCIDO

1 CEBOLLA

1 HOJA DE AGUACATE

½ DE QUESO FRESCO

3 CHILES DE ÁRBOL

½ TAZA DE ACEITE

PREPARACIÓN:

SE MUELEN LOS FRIJOLES CON EL CHILE Y LA HOJA DE AGUACATE ASADA.

SE DOBLAN LAS TORTILLAS EN CUATRO YA SOFRITAS. SE METEN AL CALDO EN UN RATITO.

AL SACAR, SE SIRVEN EN PLATOS INDIVIDUALES (RECATO). SE LE AGREGAN CEBOLLA FINAMENTE REBANADA, QUESO DESMIGAJADO Y POLLO DESHEBRADO.

PASTEL AZTECA

"Pastel azteca"

ingredientes

16 tortillas sofritas (poco)

sajas de chile poblanos al gusto (cuatro)

queso de queso, crema granos de elote

pollo desmenuado

manera de hacerse:

En un molde se acomodan las tortillas a cubriéndolo, enseguida se le ponen las sajas a cubrir las tortillas, luego, el pollo desmenuado, los granos de elote, la salsa, y al último el queso y así sucesivamente se va formando como si fuera un pastel para terminarlo con el queso y se mete al horno. 20 minutos

Se sirve en rebanadas como pastel.

PASTEL AZTECA

INGREDIENTES:

- 8 O MÁS TORTILLAS SOPLADAS (FRITAS O HORNEADAS)
- SALSA DE CHILE POBLANO AL GUSTO (ESPESA)
- QUESO OAXACA
- CREMA
- GRANOS DE ELOTE
- POLLO DESHEBRADO
- MANERA DE HACERSE:

PREPARACIÓN:

1. EN UN MOLDE SE ACOMODAN LAS TORTILLAS A CUBRIRLO.
2. SE PONEN LAS RAJAS ENCIMA DE LAS TORTILLAS.
3. SE AGREGA EL POLLO DESHEBRADO, LOS GRANOS DE ELOTE, LA CREMA Y AL ÚLTIMO EL QUESO.
4. SE REPITEN LAS CAPAS HASTA FORMAR UN PASTEL.
5. PARA TERMINAR, SE AGREGA MÁS QUESO Y SE METE AL HORNO POR 20 MINUTOS.

SERVIR EN REBANADAS COMO PASTEL.

PESCADO EMPAPELADO

Pescado "empapelado"
ingredientes:

pepinillos, morron, rojo amarillo y verde
cebolla en rodajas
sal de ajo, aceitunas rebanadas

Se acomoda el filete en una
carra de papel aluminio, sazonado con
pepinillos y sal ^{de ajo} y un poco de aceite
se acomodan verduras, encima
del pescado, se envuelve esto, y se
y se horna 20 mts.

PESCADO “ENPAPELADO”

INGREDIENTES:

- **PIMIENTO MORRÓN ROJO, AMARILLO Y VERDE**
- **CEBOLLA EN RODAJAS**
- **SAL DE AJO**
- **ACEITUNAS REBANADAS**

INSTRUCCIONES:

1. **ACOMODAR EL FILETE EN UNA CAMA DE PAPEL ALUMINIO.**
2. **SAZONAR CON PIMIENTA, SAL DE AJO Y UNAS GOTAS DE ACEITE.**
3. **ACOMODAR LAS VERDURAS ENCIMA DEL PESCADO.**
4. **ENVOLVER TODO Y HORNEAR DURANTE 20 MINUTOS.**

PECHUGA A LA CREMA

Pechuga a la crema

- 4 pechugas de pollo.
- crema espesa
- 1 lata de puré de tomate rojo (2 frascos)
- chiles jalapeños al gusto
- percejo picado finamente
- cebolla rebanada picada fina

Manera de hacerse:

Se cuecen las pechugas, con 2 hojitas de laurel, ajo.

se parten en pedazos grandes.

se acomodan en un refractario

y se bañan con la siguiente salsa:

la cebolla, se sofríe a que quede transparente, en la licuadora se ponen el chile morrón, el jalapeño, y la crema ya licuada, se baña el pollo con la salsa. sazonada con pimeta y sal.

acomodados en el refractario las pechugas,

se hornearán 10 mts a fuego suave o en el

micro 15 mts. se adornan al servirse con

percejo picado y una ensalada (opcional)

PECHUGAS A LA CREMA

INGREDIENTES:

4 PECHUGAS DE POLLO

CREMA ESPESA

1 LATA DE PIMIENTO MORRÓN ROJO (6 PIEZAS)

CHILES JALAPEÑOS AL GUSTO

PEREJIL PICADO FINAMENTE

CEBOLLA REBANADA O PICADA FINA

MANTECA O MANTEQUILLA

2 DIENTES DE AJO

INSTRUCCIONES:

1. SE CUECEN LAS PECHUGAS CON 2 HOJITAS DE LAUREL Y AJO.
2. SE PARTEN EN PEDAZOS GRANDES Y SE ACOMODAN EN UN REFRACTARIO.
3. SE BAÑAN CON LA SIGUIENTE SALSA:
 - LA CEBOLLA SE SOFRÍE A QUE QUEDE TRANSPARENTE.
 - EN LA LICUADORA SE PONEN EL CHILE MORRÓN, EL JALAPEÑO Y LA CREMA.
 - YA LICUADO, SE BAÑA EL POLLO CON LA SALSA, SAZONADA CON PIMIENTA Y SAL.
- 4.
5. ACOMODAR EN EL REFRACTARIO LAS PECHUGAS.
6. SE HORNEAN 10 MINUTOS A FUEGO SUAVE, O EN EL MICROONDAS 15 MINUTOS.
7. SE ADORNA AL SERVIR CON PEREJIL PICADO Y UNA ENSALADA (OPCIONAL).

ENCHILADAS TOLUQUEÑAS

Enchiladas Toluqueñas

Ingredientes:

- 1 lata de leche Chavel
- 1 " de media crema Nestlé
- 1 cucharada de consomé de pollo en polvo
- $\frac{1}{2}$ taza de agua
- 1 cucharadita de sal con cebolla en polvo.
- 1 paquete de queso crema o 190 grs.
- 2 piezas de Chile chipotle adobado.

Rellenos:

- 2 piezas de chorizo o 230 g
- 3 papas cocidas cortadas en cubos
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal de ajo.
- 12 Tortillas pasadas ^{en} aceite caliente, lechuga picada p. decorar
- chorizo picado finito p. decorar
- crema Nestlé refrigerada 190 grs.

Salsa:

Se licúa la leche evaporada Chavel con la media crema Nestlé el consomé en polvo, la sal con cebolla el agua, el queso crema y el Chile chipotle cubiéndole la salsa, a que espese ligeramente, moviendo constantemente para evitar que se queme o pegue. Se frien el chorizo y las papitas. Rellenar las tortillas con chorizo, papitas y banas con la salsa y decorar con lechuga, chorizo y crema.

ENCHILADAS TOLUQUEÑAS

INGREDIENTES PARA LA SALSA:

- 1 LATA DE LECHE CLAVEL
- 1 TAZA (DE MEDIDA) DE CREMA NESTLÉ
- 1 CUCHARADA DE CONSOMÉ DE POLLO EN POLVO
- 1/2 TAZA DE AGUA
- 1 CUCHARADITA DE SAL CON CEBOLLA EN POLVO
- 1 PAQUETE DE QUESO CREMA (190 G)
- 2 PIEZAS DE CHILE CHIPOTLE ADOBADO

INGREDIENTES PARA EL RELLENO:

- 2 PIEZAS DE CHORIZO (220 G)
- 3 PAPAS COCIDAS, CORTADAS EN CUBOS
- 1/2 CUCHARADITA DE SAL DE AJO
- 12 TORTILLAS PASADAS EN ACEITE CALIENTE
- LECHUGA FILETEADA Y QUESO RALLADO PARA DECORAR
- CREMA NESTLÉ REFRIGERADA (190 G)

PREPARACIÓN DE LA SALSA:

- SE HIERVE LA LECHE EVAPORADA CLAVEL CON LA CREMA NESTLÉ.
- SE AÑADE EL CONSOMÉ EN POLVO, LA SAL CON CEBOLLA, EL AGUA, EL QUESO CREMA Y LOS CHILES CHIPOTILES.
- SE COCINA HASTA QUE LA SALSA ESPESE LIGERAMENTE, MOVIENDO CONSTANTEMENTE PARA EVITAR QUE SE PEGUE O SE QUEME.

PREPARACIÓN DEL RELLENO:

- SE FRÍE EL CHORIZO Y SE AÑADEN LAS PAPAS.
- SE RELLENAN LAS TORTILLAS CON ESTA MEZCLA.
- SE BAÑAN CON LA SALSA CALIENTE.
- SE DECORAN CON LECHUGA, CHORIZO Y CREMA AL GUSTO.