

ENCHILADAS CON 3 SALSAS

Ingredientes:

20 UNIDADES DE TORTILLAS
1 PECHUGA DE POLLO
2 TOMATES VERDES
2 TOMATES ROJOS
2 CHILE DE ARBOL SECO
1 BOLSA DE CREMA DE LECHE MEDIANA
¼ QUESO CAMPESINO
CILANTRO
AJI VERDE 2 UNIDADES
ACEITE

Preparación:

- Hacemos un sofrito de tomate, ajo y cebolla cabezona blanca, agregamos en este caso pollo cocinado y deshilachado, (se pueden hacer de carne de res, cerdo o cordero).
- Ponemos un poco de aceite en un sartén, dejamos calentar y empezamos a pasar las tortillas para que absorban un poco del mismo, sacamos rápidamente y reservamos.
- Tomamos las tortillas las rellenamos con el sofrito y disponemos en un plato dejando caer o napando con los tres tipos de salsas.

Para las salsas:

Salsa verde.... Tomamos el tomate verde junto con el ají verde, media cebolla blanca, un diente de ajo y un poco de cilantro, llevamos a hervir con poca agua, teniendo precaución que el tomate no se vaya a reventar, porque de lo contrario se va a tornar acida, de esta manera tendremos una deliciosa salsa verde, rectificamos sabores con sal y pimienta.

Salsa Roja... Tomamos los tomates rojos , junto con dos chiles de árbol o el de su gusto, 1 diente de ajo, y llevamos a hervir que en este caso si dejamos que el tomate se reviente, luego en poca agua de la misma de la cocción procesamos, lo reducimos al fuego un poco y tendremos una deliciosa salsa roja.

Salsa Blanca... en un recipiente disponemos la crema de leche , junto con el queso finamente picado, sazonando con un poco de sal y pimienta, mezclamos muy bien y listo.

Firma _____

FAJITAS DE POLLO

INGREDIENTES: 10 personas

Cebolla morada	500 gr
Aguacate.....	1 unid
Frijol cargamanto.....	250 gr
Pimentón verde.....	200 gr
Pimentón rojo.....	200 gr
Repollo.....	600 gr
Salsa soya.....	100 cc
Chile dulce.....	80 gr
Pechuga de pollo.....	750 gr

PREPARACION:

Hacemos el alistamiento de todos los ingredientes, picar en julianas el pimentón verde, el pimentón rojo, el repollo y la cebolla morada, aparte cocinamos el frijol hasta que ablanden, preparamos un sofrito de tomate, ajos y cebolla y se lo agregamos a los frijoles, la mitad de los frijoles los vamos a licuar para preparar una pasta que vamos a pasar por aceite bien caliente en un sartén a esto se le llama salsa de frijoles refritos; la pechuga de pollo la cortamos en julianas y le agregamos sal, pimienta y salsa soya y las pasamos para saltearlas, retiramos el pollo y vamos a empezar a saltear uno por uno los ingredientes que hemos preparado agregando salsa soya, sal y pimienta, para el emplatado preparamos un pico de gallo, y aguacate en rodajas y rellenamos las tortillas de maíz con el salteado.

SALSA PICO DE GALLO

Ingredientes:

Tomate.....	2 unidades
Cebolla larga.....	2 unidades
Cebolla morada.....	1 unidad
Cilantro.....	120 gr
Limón.....	2 unidades
Aji dulce o el preferido...	2 unidades

PREPARACION: picar finamente todos los ingredientes (tomate sin piel y sin semilla, cebolla larga, cebolla morada, cilantro y ají) mezclarlos en un bowl, sazonando con zumo de limón sal y pimienta.

Firma _____

FLAUTAS DE POLLO

Ingredientes:

20 unidades de tortilla de maíz
1 Pechuga de pollo
1 uní de cebolla blanca
1 uní de tomate
1 lechuga pequeña
1 bolsa de crema de leche mediana
2 uní de rábano rojo
Cilantro
Palillos

Preparación:

- Disponemos la pechuga en una olla con cebolla y ajo, un poco de sal y pimienta, hasta que esté bien cocida, deshilar el pollo y reservar.
- Hacemos un sofrito de cebolla, ajo y tomate, en el cual colocamos el pollo para que absorba los sabores.
- En una tortilla disponemos un poco de la mezcla del pollo y enrollamos, verificando que nos quede bien prensado, con la ayuda de un palillo sellamos y llevamos a la fritura en aceite bien caliente para que se sofrían hasta que queden crocantes, retiramos escurriendo muy bien y pasamos a una toalla absorbente.
- Picamos lechuga en chifonada y la juagamos con agua y vinagre, está la escurrimos y la vamos a utilizar para el emplatado, de igual forma lavamos el rábano y lo cortamos en rebanadas finas.
- Preparamos crema de leche mezclada con cilantro y le ponemos sal y pimienta y con esta salsa napamos las flautas que estarán servidas encima de lechuga y rodajas de rábano.

Emprender
Gourmet

Firma _____

HORCHATA DE ARROZ

Ingredientes para 10 personas

Agua caliente.....2 Lt
Arroz.....500 Gr
Rajas de canela.....100 Gr
Leche líquida.....500 cc
Leche condensada.....200 cc
Esencia de vainilla.....1 cda
Tela lienzo 30 x 30 cm...1 trozo

Preparación:

Preferiblemente el día anterior remojar el arroz con agua caliente y dejarlo durante toda la noche, siguiente a esto vamos a licuarlo con un litro de agua y la canela, pasamos a colar, pero no con un solo colador sino que nos vamos a ayudar de un lienzo para que no vaya a quedar con trozos, cuando tengamos ya lista esta preparación le agregamos la leche líquida y la leche condensada, mezclamos y le ponemos por último la esencia de vainilla cuidando de no exagerar su sabor, rectificamos si es necesario adicionar azúcar.

Servir con abundante hielo. Si desea adicionar licor de coco puede hacerlo.

Opcional: si desea cocinar el arroz lo puede hacer con unas hojas de naranjo o unas rodajas de limón o cascaras de piña, tomara mejor sabor.

Firma _____

Emprender
Gourmet

MOLE POBLANO

Ingredientes: 10 PAX

Chile ancho.....	125 Gr
Chile pasilla.....	125 Gr
Ajonjolí.....	150 Gr
Galletas.....	1 pqte
Anís de pepa.....	100 Gr
Canela.....	100 Gr
Maní.....	125 Gr
Uvas pasas.....	125 Gr
Almendras.....	125 Gr
Plátano maduro.....	2 uní
Pollo entero criollo.....	2000 Gr
Aceite.....	200 cc
Chocolate de cocina.....	200 Gr
Sal.....	125 Gr

Preparación:

Asar los ajís hasta que tomen un tono marrón, retirar y dejar en agua fría y reservar, aparte poner un sartén hondo con aceite a fuego alto para empezar a freír el cacahuete, luego las almendras por 1 minuto, los plátanos maduros, las galletas y por ultimo las pasas hasta que se inflen y en ese momento ponerle un poco de agua y el anís previamente tamizado, se retira todo y se deja enfriar. Aparte hay que trozar el pollo y ponerle sal y pimienta con un poco de comino, sofreírlo en poco aceite dejarlo en el fuego sin dejar quemar, aparte en la licuadora poner todos los ingredientes que previamente sofreímos e ir licuando uno por uno agregando el agua suficiente o fondo blanco, para que se haga una salsa no muy liquida. Cuando el pollo haya soltado sus jugos vamos a agregarle esta salsa a fuego vivo y mezclar continuamente, por ultimo ponemos en la preparación el chocolate en trozos pequeños para que con el calor se deshaga y mantener de esta manera toda la preparación hasta que tome un color oscuro para ser servido preferiblemente con arroz de pimentón y ajonjolí por encima.

Firma _____

POZOLE ROJO DE CERDO

Ingredientes:

1 LB DE MAIZ TIERNO
3 UNI DE TOMATE
3 CHILES GUAJILLOS
2 CHILES DE ARBOL
1 PEZUÑA DE CERDO
1 LB DE PIERNA PULPA DE CERDO
1 UNI DE AGUACATE
2 UNI DE CEBOLLA CABEZONA BLANCA
2 UNI DE RABANO

Preparación:

- En una olla ponemos el maíz tierno a cocinar, cuando se ablande le agregamos la patita de cerdo y dejamos que se junten los sabores.
- Aparte ponemos a cocinar la pierna de cerdo en un concentrado de jugo de tomate.
- Aparte ponemos en una olla con agua los chiles para que se hidraten y que se cocinen por media hora, después procesamos todo.
- Juntamos en una olla todos los ingredientes a excepción de la carne de cerdo que vamos a picar en julianas y adicionamos a esta preparación.
- El término que buscamos de esta sopa es una sopa espesa y untuosa de tono intenso rojo y un sabor ligero picante dependiendo del gusto.
- se sirve esta sopa acompañada de rábano, aguacate, cebolla cabezona finamente picada, totopos de maíz y un poco de cilantro.

Firma _____

Emprender
Gourmet

SOPA AZTECA

Ingredientes: 10 personas

Fondo de pollo.....	1 Lt
Pechuga de pollo desmechada.....	700 Gr
Tomates.....	1000 Gr
Cebolla.....	500 Gr
Ajos.....	50 Gr
Tortilla de maíz.....	10 unid
Aguacate.....	500 Gr
Queso campesino.....	500 Gr
Aceite.....	100 cc
Chile pasilla.....	100 Gr
Crema de leche.....	250 cc
Sal.....	10 Gr
Pimienta.....	10 Gr

Preparación:

Pelar los tomates, limpiar las cebollas y los ajos, y licuarlo todo y pasarlo por un colador, ponerlo a hervir junto con el caldo de pollo, sazonar con sal y pimienta. Poner a calentar aceite en un sartén, aparte cortar las tortillas en tiras largas y sofreírlas para que se pongan tostadas, luego cortas el chile pasilla en medallones delgados y sofreír hasta que se tuesten, por último, en un tazón poner el caldo de tomate y cebolla, en su base un puñado de pechuga de pollo desmechada, agregarle las tortillas tostadas, el queso picado en brunoise y el aguacate, con un toque de crema de leche adereza muy bien y el resultado será excelente.

NOTA: si desea puede fundir queso doble crema por encima y gratinarlo en el horno.

Emprender
Gourmet

Firma _____

TORTILLAS MEXICANAS

Ingredientes: 30 unidades de tortillas tipo M

Harina de maíz.....1000 Gr
“harinapan”
Sal.....50 Gr
Plástico.....1 unid
Máquina para moldear y aplanar

Preparación:

En un bowl poner la harina de maíz, sal y poco a poco ir agregando agua tibia y con las manos ir amasando hasta que la masa esta blanda. Cortar el plástico de forma circular de modo que quede en la máquina de base un trozo de plástico y se ponen bolitas pequeñas de 30 Gr y enzima colocar el otro trozo de plástico y apretar con la maquina hasta formar el circulo de tamaño mediano y que sea delgado; poner un comal o una plancha asadora y a fuego medio ir poniendo las tortillas para que doren por lado y lado y reservar en una canastilla con tela suave para que no se estropeen.

NOTA: hay que quienes agregan un poco de ceniza para dar cierto sabor diferente y resaltador a la tortilla.

Firma _____

Emprender
Gourmet

ARROZ MEXICANO

INGREDIENTES: Para 10 personas

Arroz doña Pepa.....1000 gr
Aceite de achiote.....150 cc
Sal..... 30 gr
Pimentón..... 1 uní
Maíz tierno..... 200 gr
Cilantro..... 100 gr

Preparación:

El primer paso es preparar el aceite de achiote, de la manera más sencilla y adecuada es en un sartén a fuego bajo, disponer medio litro de aceite y 200 gr de achiote hasta que el aceite tome la coloración que desee. Poner en una olla arrocera aceite de achiote y cebolla morada a sofreír, lavar el arroz y ponerlo en la olla, agregarle el agua y pimentón picado, mientras se ponen a cocinar aparte blanqueamos maíz hasta que este tierno, cuando el arroz empiece a secar le agregamos el maíz desgranado tapamos y a fuego bajo dejamos que el vapor termine su cocción en el arroz. Por último y antes de servir picamos finamente cilantro y agregamos al arroz.

Firma _____

CAPIROTADA DE LECHE

INGREDIENTES: Para 10 Personas

Pan baguette..... 2 unid
Panela..... 250 gr
Canela.....50 gr
Queso campesino.....200 gr
Uvas pasas 150 gr
Coco deshidratado..... 150 gr
Nueces..... 100 gr
Aceite 1 cda
Crema de leche..... 250 cc

PREPARACION:

Cortas las baguettes en sesgo y pasamos a sofreírlas en poco aceite para agarren un gusto a dorado, retiramos y reservamos, en una olla ponemos medio litro de agua y la panela para hacer un dulce de panela con canela, dejamos hervir por espacio de 35 minutos retiramos del fuego y agregamos la crema de leche poco a poco, en una lata para hornos vamos a poner las rodajas de baguettes cubriendo la base del recipiente y agregarle la miel de leche y panela por enzima para que se remoje muy bien; vamos a poner enzima las uvas pasas esparcidas y de igual manera con el coco, las nueces y el queso rallado, repetimos este proceso hasta que llenemos la lata y la llevamos al horno por espacio de 30 minutos o hasta que veamos que el líquido haya reducido.

Firma _____

Emprender
Gourmet

CARNITAS DE MICHOACAN

Ingredientes: 10 personas

Cebolla cabezona..... 3 unid
Tomillo..... 30 gr
Coca – cola..... 350 cc
Pierna de cerdo..... 500 gr
Leche evaporada..... 1/2 lt
Costilla de cerdo..... 500 gr
Tocineta natural de cerdo..... 500 gr
Naranja.....1 kl
Laurel..... 30 gr
Tomate..... 500 gr
Cilantro..... 125 gr
Pezuña de cerdo..... 500 gr

Preparación:

Primeramente ponemos a calentar una olla a fuego medio, cortamos la tocineta de cerdo para extraer toda la grasa retirando por completo los residuos, sin dejar de un lado al fuego, sazonomos muy bien toda la proteína con sal , pimienta y salsa soya , siguiente a esto empezamos a sofreír la costilla de cerdo, luego la pierna de cerdo y por último la pezuña e cerdo todo hasta que se dore por completo, retiramos de la grasa y desechamos la mitad, volvemos a poner las presas, y vamos a exprimir las naranjas y agregarle el zumo, las hojas de tomillo y laurel, la cebollas en cuartos, dejamos por espacio de 15 minutos a fuego medio; por ultimo le vamos a poner ½ litro de leche y la coca-cola y vamos a llevar al horno por 60 minutos más, servir emplatado en plato profundo con tortillas y cilantro, o hacer tacos.

Firma _____

COCHINILLA PIBIL YUCATECA

Ingredientes: para 10 personas

Pierna de cerdo.....1500 Gr
Naranja agria.....6 Unid
Limón.....8 Unid
Vinagre de frutas.....100 cc
Orégano.....50 Gr
Pimienta guayabita.....10 Gr
Comino.....50 Gr
Aceite de Achiote.....100 cc
Tortilla de maíz.....20 Unid
Cebolla morada.....500 Gr
Ají dulce.....100 Gr
Cilantro.....100 Gr
Hojas de plátano.....2 Unid
Canela en polvo.....20 Gr
Sal.....30 Gr

Preparación:

En una licuadora poner el aceite concentrado de achiote, el sumo de la naranja agria, el sumo del limón, el orégano, la canela en polvo, la pimienta guayabita, sal y pimienta, procesar todos esos ingredientes hasta formar una pasta que va a sazonar la carne que previamente hemos cortado en trozos de 10 cm de diámetro, la untamos muy bien con esta mezcla y la dejamos reposar preferiblemente durante una noche completa. Precalentar el horno a 180° c y poner el cerdo en una refractaria tapando muy bien toda la proteína con abundantes hojas de plátano para que haga como una recamara de vapor, por espacio de dos horas llevamos al horno hasta que la carne este bien blanda para luego retirarla y poderla deshilar, para el emplatado picar finamente cebolla morada en plumilla, el ají dulce limpiarlo desvenarlo y se pica finamente, mezclamos estos dos ingredientes a los cuales les agregamos limón sal y pimienta para tener un acompañamiento, y también picar finamente cilantro, estos dos son acompañantes de los tacos de cochinilla pibil yucateca.

Firma _____