



RECETARIO

Sabores de Verano

Entradas • Comidas • Bebidas • Postres



Contenido

I. Entradas	2
1. Aguacates rellenos con pescado y camarón	3
2. Ensalada de pescado y huevo de codorniz con mayonesa	4
3. Salpicón de pulpo	5
4. Brochetas de frutas	6
5. Maíz desgranado	7
II. Comidas	8
1. Canastas de plátano con mariscos	9
2. Pescado con salsa tártara	10
3. Nuggets de pescado	11
4. Tortilla de papa relleno de pescado	12
III. Bebidas	13
1. Limonada de melocotón	14
2. Granizado de limón	15
3. Bebida espumosa de hierba buena	16
4. Margarita de mango	17
IV. Postres	18
1. Torta de naranja	19
2. Mousse de chocolate	20
3. Chocogalleta	21
4. Paletas de mango	22
5. Crema de limón	23

ENTRADAS



Aguacates rellenos con pescado y camarón

Procedimiento:

Cortar los aguacates por la mitad y extraer la pulpa, con cuidado de no dañar la cáscara, que se utilizará después.

Picar un poco la pulpa de aguacate con un cuchillo y luego agregar a un recipiente hondo, añadir el jugo de limón, para evitar que se oxide y triturar bien con un tenedor y colocarle sal al gusto.

Preparar una salsa rosa mezclando la salsa de tomate con la mayonesa. A la pulpa del aguacate añadir la cebolla picada, el pescado y los camarones cocidos, reservando unos cuantos para decorar al final. Agregar una parte de la salsa rosa y mezclar todo bien.

Rellenar las cáscaras de los aguacates con la mezcla anterior y reservar en el refrigerador para que asienten bien. Untar un poco la superficie de los aguacates rellenos de camarones con más salsa rosa. Encima, colocar una o dos de los camarones enteros para decorar.

Ingredientes

- 3 aguacates maduros
- 1 cucharada de jugo de limón
- Sal al gusto
- ½ cebolla picada en trocitos pequeños
- 1 cucharada de salsa de tomate
- 1 cucharadita de mayonesa
- ½ libra de pescado
- ½ libra de camarones cocidos





Ensalada de pescado y huevo de codorniz con mayonesa

Procedimiento:

Agregar al recipiente los huevos, pescado, mayonesa, mostaza y jugo de limón y salpimentamos al gusto. Mezclar todos los ingredientes hasta que se integren y refrigerar la mezcla al menos 30 minutos antes de emplatarla.

En el momento de servir, colocar la lechuga y en el centro colocar un aro de emplatador para introducir la mezcla preparada.

Ingredientes

- 8 huevos de codorniz cocidos
 - ½ libra de pescado desmenuzado
 - 1 taza de mayonesa
 - 2 cucharadas de mostaza
 - 1 limón
 - 1 pizca de sal
 - 1 pizca de pimienta negra molida
 - 1 lechuga
-





Salpicón de pulpo

Procedimiento:

Cortar las chiltomas, cebolla y ajo en cubitos pequeños de forma separada. Así también cortar los huevos en trocitos.

Cortar los tentáculos de pulpo cocido en rodajas finas y agregarlos a un recipiente hondo junto con los vegetales troceados y los huevos cocidos. Agregar aceite de oliva, vinagre, perejil picado, sal y pimienta negra molida al gusto.

Mezclar todos los ingredientes hasta que se integren y refrigerar al menos durante 1 hora o hasta el momento de su consumo para que esté bien frío.

Ingredientes

- 1 chiltoma verde
 - 1 chiltoma rojo
 - 1 cebolla
 - 2 dientes de ajo
 - 1 libra de pulpo cocido
 - 2 huevos cocidos
 - Aceite de oliva
 - ½ taza de vinagre
 - 1 ramita de perejil fresco picado
 - Sal al gusto
 - Pimienta negra molida al gusto
-





Brochetas de frutas

Procedimiento:

Verificar que todas las frutas estén en óptimas condiciones de madurez y apariencia, lavar las frutas y retirar las cáscaras de la piña (retirar el corazón), banano, sandía, papaya y melón, así como cortarles el pedúnculo a las fresas.

Cortar las frutas en trozos y colocarlas en un palillo alargado tratando de que queden intercaladas todas las frutas.

Ingredientes

- 1 piña
 - 3 bananos
 - ½ libra de uva
 - 4 fresas
 - 1 sandía
 - 1 papaya
 - 1 melón
-





Maíz desgranado

Procedimiento:

Pelar las mazorcas y ponerlas a cocer al fuego hasta que el maíz se encuentre suave.

Con ayuda de un cuchillo retirar el maíz de la mazorca y colocar en un vaso. A medida que se va desgranando ir incorporando la crema dulce y mayonesa, posterior agregar el queso y finalizar adicionando el chile al gusto.

Ingredientes

- 4 mazorca de maíz amarillo
 - 2 cucharadas de queso seco rallado
 - 2 cucharadas de crema dulce
 - 2 cucharada de mayonesa
 - Chile piquín al gusto
-



COMIDAS



Canastas de plátano con mariscos

Procedimiento:

Pelar y cortar el plátano en porciones de 3 cm, freír los trozos de plátano en aceite a temperatura media aproximadamente por 8 minutos, hasta que estén dorados. Escurrirlos y de inmediato pasarlo por un exprimidor de limones para realizar la forma de cesta.

Freír las cestas de plátano en aceite a temperatura media hasta que estén doradas y crujientes.

Para el relleno:

En un sartén a fuego, derretir una cucharada de mantequilla con el ajo y sofreír, seguido agregar los camarones con sal y pimienta al gusto y dejar que se doren. Añadir el vino blanco en el sartén y dejar que se evapore el alcohol, apagar el fuego y reservar.

Una vez apagado el fuego de los camarones añadir el perejil fresco finamente picado. Posterior se finaliza el armado de la canasta colocando en cada una el relleno de camarones preparados.

Ingredientes

- 1 unidad de plátano verde
- 1 litro de aceite de girasol
- 1 barra de mantequilla
- 1 libra de camarones
- 3 dientes de ajo triturados
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- 1 copa de vino blanco





Pescado con salsa tártara

Procedimiento:

Pasar los pescados por huevo batido y empanizar con pan molido.

Freír el pescado en el aceite muy caliente y colocar sobre un papel absorbente para quitar el exceso de aceite.

Para la salsa tártara se debe mezclar la mayonesa, los pepinillos, la cebolla, el ajo, el jugo de limón, la mostaza, las alcaparras y el perejil, remover constantemente hasta homogenizar todos los ingredientes y obtener una consistencia cremosa.

Se finaliza sirviendo el pescado adicionando encima la salsa tártara acompañar el platillo con tus vegetales favoritos.

Ingredientes

- 4 filetes de pescado
 - 2 huevos
 - 2 tazas de pan molido
 - Aceite de girasol para freír
-

Salsa tártara:

- 1 taza de mayonesa
 - 2 cucharadas de pepinillos en vinagre picados finamente
 - ½ cucharada cebolla en polvo
 - ½ cucharada de ajo en polvo
 - 1 limón
 - 1 cucharada de mostaza
 - 1 cucharada de alcaparras picado finamente
 - 1 cucharada de perejil picado
-





Nuggets de pescado

Procedimiento:

En un recipiente hondo colocar la rebanada de pan con la leche, reposando 5 minutos, luego agregar el pescado picado, la crema de queso, la nuez moscada sal y pimienta, mezclando con un tenedor hasta obtener una masa homogénea.

Darle la forma que guste a su nugget ya sea redondo, estrella o de pescado, se pasa bien por harina, seguido por el huevo batido y por último en el pan rallado.

En una cazuela amplia con abundante aceite a fuego fuerte freír los nuggets de pescado caseros, dejar que se doren por 2 minutos por cada cara. Una vez fritos, colocar las nuggets sobre papel absorbente antes de servir.

Ingredientes

- 1 rebanada de pan de molde sin corteza
 - 1 libra de filete de pescado
 - ½ taza de queso crema
 - 1 cucharadita de nuez moscada
 - ¼ taza de leche
 - 3 tazas de harina
 - 1 huevo batido
 - Pan rallado
 - Sal y pimienta
 - Aceite de oliva
-





Tortilla de papa relleno de pescado

Procedimiento:

Pelar las papas y picarlas en trozos pequeños. En una sartén a fuego medio, adicionar 2 cucharadas de aceite y esperar que caliente, agregar las papas picadas, poner una pizca de sal y dejar cocinar durante unos 10 minutos, removiendo de vez en cuando. Cuando estén algo blandas, aplastar con una cuchara hasta obtener una especie de puré y retirar del fuego.

Preparar la masa para esta tortilla de papa: En un recipiente hondo poner los huevos, y batir con un tenedor durante unos segundos, seguido añadir las papas reservadas, y mezclar homogéneamente.

Cocinar la tortilla: En otro sartén a fuego fuerte poner aceite. Luego, añadir la mezcla anterior, y dejar cocinar todo durante unos 5 minutos. Después dar vuelta a la mezcla y cocinar la otra cara durante 5 minutos más. Retirar del fuego, y dejar reposar en un plato durante unos 10 minutos, que se cuaje la tortilla.

Preparación del pescado: Cortar la cebolla, chiltoma y ajo en trocitos pequeños. El pescado cocido se debe desmenuzar muy finamente. Colocar en una olla amplia 1 cucharada de

aceite junto con los vegetales por 1 minuto luego adicionar el pescado, sal y pimienta y sofreír por 3 minutos más.

Finalizar la tortilla de papa rellena con pescado: Con un cuchillo cortar la tortilla por la mitad y en horizontal, y reservar la parte superior en otro plato. Untar de mayonesa la superficie de la tortilla, y agregar el sofrito de pescado de manera uniforme. Devolver a su sitio la mitad de la tortilla separada, y servir.

Ingredientes

- 4 papas
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 6 huevos
- 1 libra de pescado cocinado
- 1 cebolla pequeña
- 1 chiltoma pequeña
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta al gusto
- Mayonesa al gusto



BEBIDAS



Limonada de melocotón

Procedimiento:

Pelar los melocotones, trocear la pulpa y colocarla en licuadora junto al jugo de limón. Probar el sabor y, si se desea más dulce, agrega un poco de azúcar y licua hasta integrar todo.

Añadir unas ramitas de tomillo en el fondo de un pichel, colocar un colador de malla fina en la boca del pichel y verter el batido de melocotón y limón, removiendo para pasar los líquidos, agregar el agua fría y vuelva a mezclar.

Dejar que se acentúe el sabor en el refrigerador hasta el momento de servir. Añadir hielo y decorar con las rodajas de melocotón y una ramita de tomillo.

Ingredientes

- 3 melocotones frescos
 - Jugo de 4 limones
 - ½ taza de azúcar
 - Unas ramitas de tomillo
 - 3 tazas de agua fría
 - 1 taza de cubitos de hielo
-





Granizado de limón

Procedimiento:

Lavar los limones y rallar la piel de todos los limones. Sólo hay que utilizar la parte verde, ya que la parte blanca de la piel es demasiado amarga.

Exprimir los limones y verter el jugo en el vaso de la licuadora, junto con la ralladura, el azúcar y el agua. Procesar durante 1 minuto.

Verter la mezcla en un recipiente y colocar en el congelador hasta que empiece a cristalizar, por aproximadamente 30 minutos.

Remover y volver a congelar otros 15 minutos. Sacar de nuevo y volver a mezclar. Por último, introducir otra vez en el congelador hasta que esté en su punto de cristalización. Ahora ya podemos servir en vasos y disfrutar de un granizado de limón casero.

Ingredientes

- 4 limones
 - 6 cucharadas de azúcar
 - 1½ litros de agua
-





Bebida espumosa de hierba buena

Procedimiento:

En un pichel añadir el hielo y vino. Agregar limonada y la soda, procurando que esté bien fría y para finalizar agrega la hierbabuena, removiendo muy bien todos los ingredientes y servir.

Ingredientes

- ½ litro de vino de cácala
 - ½ litro de limonada
 - 1 soda sin sabor
 - 1 moño de hierbabuena
 - Hielo suficiente
-





Margarita de mango

Procedimiento:

Añadir el mango congelado, jugo de limón, el agua de coco, el ron blanco (opcional), el hielo en una licuadora de alta velocidad, mezclar hasta que esté suave (la consistencia debe ser espesa).

Para hacer el borde de sal de chile y limón, mezclar el chile y la sal en un plato pequeño. Esparcir el borde de cada vaso con jugo de limón y sumérgase en la mezcla de especias. Verter la mezcla de margarita en cada vaso y sirva, se puede decorar con una rodaja de mango y limón.

Ingredientes

- 4 tazas de mango congelado
 - 2 ½ jugo de limón
 - ½ taza de agua de coco
 - 1 onza de ron blanco (opcional)
 - Hielo suficiente
-

Borde de sal con chile y limón (opcional)

- 1 cucharadita de chile en polvo
 - 1 cucharadita de sal marina
 - jugo de limón recién exprimido
-



POSTRES



Torta de naranja

Procedimiento:

En un procesador colocar las galletas cortadas en pequeños trozos, triturando hasta que queden totalmente finas. Añadir la mantequilla derretida y mezclar todo hasta obtener una especie de arenilla húmeda.

Forrar con papel encerado la base de un molde desmontable y colocar la mezcla de galleta y mantequilla en el fondo utilizando una cuchara grande, aplastar para que quede bien compactada y sin huecos libre. Esta mezcla será la base de la torta de naranja. Introducir el molde en el refrigerador para endurecer.

En una cazuela poner el queso crema, la nata para montar, el jugo de naranja, el azúcar y la gelatina neutra en polvo, calentando a fuego suave, sin que llegue a hervir. Mezclar bien con una cuchara, para que se integren bien todos los ingredientes hasta que no queden grumos. Retirar la cazuela del fuego y dejar que la mezcla se endurezca un poco.

Sacar el molde del refrigerador y verter esta mezcla sobre la base de galleta. Dejar reposar a temperatura ambiente unos

10 minutos y volver a introducir el molde al refrigerador durante 4 horas o una noche entera para que la torta de naranja sin horno se asiente bien.

Finalmente, retirar el molde del refrigerador y añadir una pequeña capa de mermelada de naranja sobre su superficie y decorar la torta al gusto.

Ingredientes

- 4 sobres de galletas tipo María
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 libra de queso crema
- ½ litro de nata para montar o crema dulce
- ⅓ de taza de jugo de naranja
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 sobre de gelatina neutra en polvo
- Mermelada de naranja (al gusto)





Mousse de chocolate

Procedimiento:

Colocar el chocolate troceado en un recipiente amplio y calentar al baño maría, cuando comience a derretirse, añadir el licor de crema de cacao y una tercera parte de la nata para montar o crema dulce. Remover para que se integren bien todos los ingredientes, hasta que el chocolate se haya fundido completamente. Después, retirar el recipiente del fuego y dejar enfriar levemente.

En otro recipiente, añadir el resto de la nata para montar o crema dulce. Mezclar con una batidora hasta conseguir montar la nata. Es aconsejable que la nata o crema dulce esté lo más fría posible para que se pueda batir más fácilmente.

Cuando la mezcla de chocolate se haya enfriado un poco, agregar en el recipiente la mitad de la nata ya montada o crema dulce y mezclar haciendo movimientos envolventes. Una vez se haya integrado todo, añadir la otra mitad de la nata o crema dulce y vuelva a mezclar.

Cuando se haya integrado todo bien, servir el mousse de chocolate con licor de crema de cacao en vasitos o copas individuales y guardar en el refrigerador alrededor de 1 hora antes de consumir.

Ingredientes

- 1/2 libra de chocolate negro
- 2 onzas de licor de crema de cacao
- 3/4 de litro de nata para montar o crema dulce





Chocogalleta

Procedimiento:

En un recipiente colocar el queso crema, la nata para cocinar y el azúcar, mezclar todo hasta conseguir una crema suave y un poco líquida. Reservar.

Con ayuda de una licuadora, triturar las galletas hasta conseguir una especie de arenilla fina.

En el fondo de un vaso, poner la primera mezcla realizada, seguido añadir parte de la galleta que se trituro. Debe tener alrededor de 1 cm de grosor. Apretar un poco para que tome consistencia sólida. Agregar la crema que se tiene reservada al gusto.

Poner sobre la crema una última capa de galleta. Finalmente, meter los vasitos de galleta de chocolate en el congelador durante 30 minutos y listo para servir.

Ingredientes

- 1/2 libra de queso crema
- 1/4 de libra de nata para cocinar
- 4 cucharadas de azúcar
- 1/2 libra de galletas oreo





Paletas de mango

Procedimiento:

Pelar los mangos y procesar la pulpa triturándola bien en licuadora, colocar en un recipiente hondo y agrega el azúcar, la leche de coco y la esencia de vainilla. Mezclar muy bien todos los ingredientes hasta que se integren.

Verter la mezcla anterior en cada uno de los moldes para paletas individuales y reservar en el congelador hasta que los helados de mango hayan cuajado, durante aproximadamente 4 horas.

Una vez congelada retirar las paletas individuales del congelador, sumergir en agua tibia la parte de abajo del molde durante 10 segundos y cada paleta va saliendo del molde sin problemas.

Ingredientes

- 5 unidades de mangos maduros
 - 1 taza de azúcar
 - 3 tazas de leche de coco
 - 1 cucharadita de esencia de vainilla
 - 20 unidades de paleteros individuales
-





Crema de limón

Procedimiento:

En una olla mezclar el jugo de limón con el azúcar y la ralladura de limón. Poner la olla a calentar a fuego medio remover constantemente hasta que la mezcla se caliente, pero aún no comience a hervir.

En un tazón batir las yemas de huevo hasta que se integren completamente y verter en la olla muy lentamente y sin dejar de remover.

Añadir la mantequilla en trozos no muy grandes para favorecer que se derrita, continuar removiendo hasta que la mantequilla se haya combinado perfectamente y la mezcla comience a espesar.

Cuando la crema de limón ya comience a espesar, retirar del fuego y pasarla por un colador antes de meterla en frascos o en un recipiente de cristal.

Por último, dejar enfriar a temperatura ambiente y una vez frío, meter los frascos en el refrigerador para su conservación.

Ingredientes

- $\frac{3}{4}$ de taza de jugo de limón
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharada de ralladura de limón
- 9 yemas de huevo
- $\frac{3}{4}$ de taza de mantequilla sin sal



