



"RECETARIO"



“UNIVERSIDAD DEL SURESTE”



**CONFITERÍA & CHOCOLATERÍA,
DISEÑO & LOGÍSTICA DE BANQUETES**

MARLIS TECO RUIZ

DANIA BELÉN LÓPEZ MORALES

5TO CUATRIMESTRE

16 DE ABRIL DEL 2021

ÍNDICE

Introducción..... 4

Confitería & Chocolatería.....6

Diseño & Logística de Banquetería.....26






INTRODUCCIÓN

La Gastronomía es el arte que une al hombre y su alimentación.

Confitería & Banquetería es como una de las recetas de cocina, con la cantidad exacta de ingredientes para que se logre un buen gusto y aceptación de quienes tengan en sus manos la elaboración de dichos platillos. Es una obra para las personas que conserven el interés de crear diversos platillos con una gran variedad de ingredientes.



Este recetario es práctico, en la primera sección encontraras **las recetas de confitería & chocolatería**, en la segunda sección se refiere a las recetas de diseño y logística de banquetes.

¡DISFRÚTALO!



**“CONFITERÍA &
CHOCOLATERÍA”**



NOMBRE RECETA: Brownie

PERSONAS : 4-5

TIEMPO DE
PREPARACIÓN:
20 a 30 min



ingredientes

- 370 g de mantequilla.
- 379 g de chocolate.
- 8 huevos.
- 2 cucharadas de vainilla.
- 175 g de azúcar morena.
- 175 g de azúcar refinada.
- ½ cucharada de sal.
- 200 g de harina.
- 2 tazas de nuez troceada o picada.

Paso a paso

En un bowl poner a derretir el chocolate a baño María, luego de eso sacarlo y reservar. En otro bowl juntar la azúcar refinada, azúcar morena y mantequilla hasta cremar, después agregar 4 huevos, y vainilla mezclar. Posteriormente vamos a incorporar la harina (tamizada), luego le pondremos el chocolate derretido a temperatura ambiente y los otros huevos que falta por incorporar, mezclar despacio y por ultimo vamos agregar las nueces y mezclar nuevamente despacio. Enharinar el molde, dejar caer la mezcla y meterlo al horno a 180°C. Presentar: Un pedacito del brownie en un plato para postre y esparcirle un poco de cocoa en polvo, ¡listo!





NOMBRE RECETA: Churros

PERSONAS : 7-8

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 40 minutos

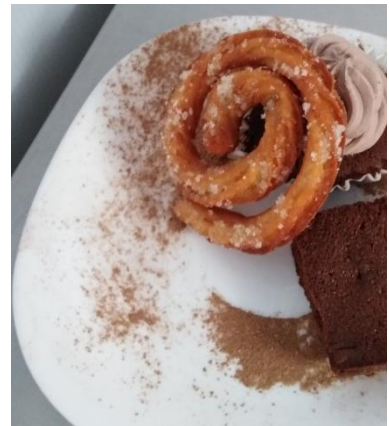


Ingredientes

- 250 g de harina.
- 1 pieza de huevo.
- 250 ml de leche.
- 10 g de azúcar.
- 1 pisco de sal.

Paso a paso

En un coludo poner agua o leche, la mantequilla mezclamos bien, posteriormente vamos a dejar caer la harina y allí vamos batirlo bien sin dejarlo de mover , hasta integrarlo bien , luego le pondremos el resto de ingredientes que aún falta por integrar, se mezcla bien y luego la pasamos a una manga pastelera, en el fuego ya vamos a tener una sartén con suficiente aceite, con la ayuda de la manga vamos hacer como espirales , freímos y lo pasamos a un plato que vamos a tener con azúcar. ¡Listo!





NOMBRE RECETA: Cupcakes

PERSONAS : 6

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 50 minutos



Ingredientes

- 130 g de mantequilla.
- 2 claras.
- 6 yemas.
- 60 g de azúcar.
- 125 g de azúcar morena.
- 200 g de harina.
- Vainilla.
- 2 cda de levadura de (royal).
- 125 ml de leche entera.
- 200 gr de chocolate para derretir.
- 1 pisco de sal.
- Capacillos.

Paso a paso

En la batidora poner la mantequilla y el azúcar, posteriormente vamos a agregar las yemas, luego las claras, después la vainilla y leche, luego el chocolate y ya por último la harina, sal royal tamizada, en el molde de cupcakes ponerles capacillos y llenarlo la cuarta parte para de esta, meterlo al horno a 150°C o 160° C por 25 minutos, sacarlos pasando ese minuto, en la batidora poner la crema para batir y lo batimos, luego lo pasamos a una manga pastelera y decorar los cupcakes. ¡Listo!





NOMBRE RECETA: Pastel, decoración con chocolate

PERSONAS : 8

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 50 minutos



Ingredientes

- 250 de harina.
- 250 de azúcar.
- 2 cucharadas de royal.
- 2 cucharadas de vainilla.
- 8 huevos.
- Chocolate.

Paso a paso

En un bowl o cazo coludo, vamos agregar el chocolate, para que lo derritamos a baño María a 45°C luego lo retiramos del fuego y vamos a temperarlo en la mesa de marbol a 28°C o 29°C, nuevamente llevamos al fuego y calentamos a 33°C, luego ya podemos hacer diferentes figuras en acetato, meterlo al refrigerador, lo sacas cuando ya vallas a decorar el pastel. En la batidora vamos a poner los huevos a montarlo, luego iremos poniendo azúcar, vainilla, harina y royal y seguimos batiendo, y ya por ultimo lo pondremos en un molde previamente enharinado, meterlo al horno a 150°C por 45 min, sacarlo del monde para que se enfrié. Luego se cortara a la mitad y se le pondrá un almíbar previamente hecho con agua ,azúcar jugo de limón, luego se decora con crema para batir y con las decoraciones de chocolate, fresas picadas y fresas cubiertas de chocolate. ¡Listo!





NOMBRE RECETA: Bombones rellenos

PERSONAS : 10

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos



Ingredientes

- Cerezas.
- Rompope.
- Ron.
- Azúcar.
- Chocolate.

Paso a paso

Preparación de las cerezas: cortarlas en 4 partes, luego las pondremos en una sartén junto con 5 cucharadas de azúcar, 3 onzas de ron, y ponerlo a fuego, cuando veamos que las cerezas este cristalizado lo sacaremos del fuego y lo vamos a reservar. Vamos a derretir el chocolate a baño María y luego lo vamos a temperar, ya hecho ese paso lo llevaremos al molde y quitaremos el exceso de chocolate, lo meteremos al refrigerador por 2 a 3 min, lo sacaremos para rellenarlos de cerezas confitadas y otras de rompope y encima le pondremos más chocolate de igual forma quitaremos él exceso y meteremos al refrigerador por 1 a 2 min, desmontar y ¡listo!
Nota: En el relleno del rompope rellenarlo a la mitad para que la hora de ponerle el chocolate no se escurra y también no dejar mucho tiempo en el refrigerador ya los bombones rellenos porque queremos que tenga una consistencia brillante.





NOMBRE RECETA: Merengue Suizo

PERSONAS : 1

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 minutos



Ingredientes

- 150 g de claras.
- 300 gr de azúcar.

Paso a paso

En un bowl vamos a poner las claras de huevo y el azúcar y medio lo vamos a mezclar, luego lo llevaremos a baño María a 100°C luego de allí se pasara a la batidora y batiremos, vamos a saber que ya está listo es cuando levantemos las varillas de la batidora y se formaran picos estables si no se forma eso aún le falta. Lo meteremos a una manga pastelera y formaremos merengues lo meteremos en una charola con papel encerado al horno, luego lo vamos a sacar. ¡Listo!





NOMBRE RECETA: Merengue Francés

PERSONAS : 6

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 minutos



Ingredientes

- 5 claras de huevo.
- 100 gr de azúcar.
- 100 gr de azúcar glas.
- ½ cda de vainilla incolora.

Paso a paso

Primero vamos a poner en la batidora las claras de huevo con el azúcar y lo batiremos. Luego vamos a ir incorporando los demás ingredientes. Vamos a saber que ya está listo porque va tener una consistencia dura y formara unos hermoso picos.

Lo pondremos en una manga y vamos hacer unos minis merengues meter al horno.

¡Listo!





NOMBRE RECETA: Pannacotta

PERSONAS : 4

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 2 O 3 horas



Ingredientes

- ¼ l de yogurt natural.
- Grenetina.

Paso a paso

Poner a batir la crema batida, luego le pondremos unas gotas de colorante verde y parar la batidora, lo meteremos al refrigerador. Vamos a poner a hidratar la grenetina, Luego lo sacaremos lo que batimos, para llevarlo al fuego para que se disuelva, para luego ir agregando el yogurt natural y por último la grenetina. Lo iremos poniendo en unos vasos transparentes y lo llevaremos al refrigerador por 1 o 1:30 ¡Listo!





NOMBRE RECETA: Gelatina de Crema

PERSONAS : 5-6

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 minutos



Ingredientes

- 1 ½ de crema.
- 1 condensada.
- 1 leche evaporada de caja.
- Gelatina de sabor fresa, uva

Paso a paso

Poner a hervir 1 tazas de agua, cuando ya esté hirviendo vamos a dejar caer la gelatina mezclamos bien para que no quede ningún grumo sacaremos del fuego y le vamos a dejar caer agua fría, para ponerlo en el molde y meterlo al refrigerador y así se hará la otra. En un bowl vamos a agregar la mitad de la leche condensada, la leche evaporada y la media crema, mezclar la reservaremos por unos minutos.

Vamos a sacar nuestras gelatinas y la cortaremos en cubos lo pondremos en un molde para gelatina, pondremos gelatina en cubo de sabor fresa y uva, luego dejaremos caer de la mezcla que hicimos previamente, lo volveremos a meter al refrigerador por 2 horas o checar su consistencia ¡Listo!





NOMBRE RECETA: Gelatina de Coco

PERSONAS : 1

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos



Ingredientes

- 1 coco.
- Azúcar.
- Grenetina.
- Leche.
- Vasos transparentes

Paso a paso

Pondremos a hervir la leche y también vamos a rallar el coco, el coco lo vamos a reservar. Vamos a hidratar la grenetina, se la vamos a dejar caer a la leche cuando esta esté hirviendo, también le vamos a agregar el azúcar si quiere lo puede sustituir por leche condensada. Cuando ya esté listo le dejaremos caer el coco que ya habíamos rallado, lo mezclaremos bien para que luego lo pongamos en vaso transparente, pero primero pondremos una capa y lo meteremos al refrigerador cuando veamos que ya está cuajado le pondremos otro poco y así lo iremos haciendo, esto es para que en toda la gelatina tengamos coco. ¡Listo!





NOMBRE RECETA: Merengue Italiano

PERSONAS : 5-6

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 minutos



Ingredientes

- 5 claras de huevo.
- 200 gr de azúcar.
- Unas gotitas de limón.
- 150 gr de agua.

Paso a paso

Montar en la batidora las claras, posteriormente le vamos a agregar el azúcar disuelto en agua despacio, luego unas gotitas de limón y seguimos batiendo a velocidad máxima y tiene que montar bien y tiene que formar picos estables, lo podemos poner en una manga pastelera y formar merengues lo metes al horno y ¡Listo!





NOMBRE RECETA: Lymon Pie

PERSONAS : 6-7

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 55 minutos



Ingredientes

- 135 gr de azúcar.
- 135 gr de jugo de limón.
- 3 g de grenetina.
- 135 gr de huevos (batir el huevo completo y pesarlo).
- 135 gr de mantequilla en cubos a temperatura ambiente.

Paso a paso

En un bowl vamos a agregar la mantequilla, y el azúcar hasta el punto de cremar, y de allí iremos agregando huevo, vainilla, lo amasaremos para integrarlo bien, luego pondremos la harina y amasaremos, con la ayuda de un rodillo vamos a extenderlo, con la ayuda de un vaso cortaremos círculos y lo pondremos en el molde de cupcakes previamente enharinado y merlo al horno. En un coludo vamos a agregar huevo, azúcar, ralladura de limón, jugo de limón, y llevarlo a fuego mezclar bien, posteriormente se le agrega grenetina previamente hidratada, hasta que se disolverá por completo se sacó del fuego y se le agregó cubos de mantequilla, mezclamos bien, se le puso bitafil y me metió al refrigerador, se sacó y se le puso arriba de la tarta se decoró con cereza. ¡Listo!





NOMBRE RECETA: Tarta Tartin

PERSONAS : 8

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 minutos



Ingredientes

- Manzana.
- Canela en polvo.
- Agua.
- Azúcar.
- Huevo.
- Mantequilla.
- Azúcar.
- Vainilla.
- Harina.

Paso a paso

Primero vamos a pelar las manzanas, y posteriormente lo cortaremos en media luna, en un plato las vamos a poner y le agregaremos canela en polvo, para después llevarlo a una sartén donde le agregaremos 1 taza de agua y azúcar, lo taparemos hasta que se caramelicé, lo sacaremos y lo vamos a reservar. Para la masa: Primero en un bowl vamos a poner la mantequilla con el azúcar hasta cremar, luego le vamos a agregar un huevo y una pizca de vainilla y amasarlo bien para que lo integremos bien, por último le pondremos la harina lo amasamos y con la ayuda de un rodillo lo vamos a extender, y con la ayuda de la boca del vaso sacaremos círculos. Al molde de cupcakes le pondremos harina y mantequilla, un poquito de las manzanas y la masa, para después meterlo al horno hasta que veamos que la masa esté como cafecita lo sacaremos. ¡Listo!





NOMBRE RECETA: Tarta De Pistache

PERSONAS : 8

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 hora



Ingredientes

- Pistache.
- Crema para batir.
- Harina.

Paso a paso

Vamos agregar en un bowl mantequilla y azúcar lo vamos a mezclar bien, luego iremos incorporando huevo, vainilla, y ya por ultimo agregaremos la harina, lo vamos amasar bien para integrar bien los ingredientes, con la ayuda de un rodillo vamos a estirarlo y con la ayuda de la boca del vaso eso nos servirá como cortador, luego en el molde de cupcakes pondremos un poquito de frijol y papel encerado para luego allí poner la masa, meterlo al horno, para el relleno poner en la batidora crema para batir un unas gotas de limón y pistache, eso ira encima de la tarta y se decora con pistaches troceados. ¡Listo!





NOMBRE RECETA: Tarta De Crema De Naranja

PERSONAS : 8

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 minutos



Ingredientes

- 200 ml de jugo de naranja.
- 3 yemas.
- 40 gr de fécula de maíz o sustituir por harina.
- 75 gr de azúcar.

Paso a paso

En un bowl vamos a agregar la mantequilla, y el azúcar hasta el punto de cremar, y de allí iremos agregando huevo, vainilla, lo amasaremos para integrarlo bien, luego pondremos la harina y amasaremos, con la ayuda de un rodillo vamos a extenderlo, con la ayuda de un vaso cortaremos círculos y lo pondremos en el molde de cupcakes previamente enharinado y merlo al horno, lo sacamos del horno y lo reservamos. En un recipiente vamos a poner agua y azúcar, lo mezclamos y lo reservamos, en un bowl vamos a agregar las yemas, jugo de naranja, la ralladura de naranja, la fécula de maíz o si no la harina, llevarlos al fuego y empezamos a mover para mezclarlo, luego dejamos caer la mezcla de agua con azúcar y seguimos mezclando hasta tener una consistencia deseada, ponerle bitafil y meterlo al refrigerador, de esta mezcla se le va a poner encima de la tarta lo decoramos con una cereza. ¡Listo!



NOMBRE RECETA: Pastel De Café



ingredientes

- 500 ml de crema para batir.
- 50 gr de café soluble.
- 20 gr de azúcar.
- 80 gr de harina.
- 50 gr de azúcar.
- 250 gr de azúcar.
- 250 gr de harina.
- 125 gr de mantequilla.
- 250 gr de crema para batir.
- 20 gr de café.

PERSONAS : 5-6

TIEMPO DE
PREPARACIÓN:
1 hora

Paso a paso

En un coludo poner crema para batir, cuando este valla empezar a hervir vamos a dejar caer la grenetina previamente hidratada, también vamos agregar café, azúcar y mezclaremos hasta disolver todo, posteriormente vamos a colarlo y meteremos al refrigerador por 2 horas para que este frio y podamos batirlo. En un bowl pondremos mantequilla con azúcar lo vamos a mezclar bien, luego pondremos huevo, vainilla, seguimos mezclando, por ultimo pondremos la harina mezclamos, la pondremos en una manga pastelera y formaremos círculos, meteremos al horno pasando 10 minutos checamos no queremos que se dore mucho. Para el pan pondremos en la batidora huevo, para después ir incorporando cada uno de los ingredientes restante, en una charola ponerle papel encerado y en con la mezcla formar círculos, primero pondremos una galleta, le pondremos ganache, luego pondremos el pan y le pondremos de la otra mezcla que hicimos, así lo haremos sucesivamente hasta el último ira galleta, lo decoramos con cerezas arriba. ¡Listo!



NOMBRE RECETA: Banana Feliz



ingredientes

- 2 bananos
- 1 manzana
- Cerezas.
- Rompope.
- Ganache.
- Crema para batir sabor chocolate.

PERSONAS : 1

TIEMPO DE
PREPARACIÓN:
15 min

Paso a paso

Partir a la mitad los bananos y reservar, después vamos a pelar la manzana y lo cortaremos a la mitad e igual las cerezas. Posteriormente a las bananos le vamos a quitar la cascara, también con la ayuda de una cuchara le quitaremos un poco de la parte de inmedio para que lo podamos rellenar hacia lo largo vamos a quitarlo. El otro de igual manera lo haremos así, lo vamos a rellenar de manzana y cerezas picada y un poco de crema para batir sabor chocolate, el otro igual pero le pondremos rompope. ¡Listo!



NOMBRE RECETA: Ganache De Chocolate De Café



ingredientes

- 100 gr de chocolate.
- 250 ml de crema para batir.
- 20 gr de café.

Paso a paso

En un bowl vamos a poner chocolate, para que se lleve a derretir, posteriormente vamos a agregar la crema para batir y el café, mezclar muy bien y refrigerarlo. Eso lo puedes utilizar para relleno. ¡Listo!



NOMBRE RECETA: Churros Caseros



ingredientes

- 1 plátano.
- ½ l de leche.
- c/s de harina.
- 2 cucharadas de azúcar.
- Media cucharadita de royal.
- 3 pisco de bicarbonato.
- Canela en polvo.
- Aceite.

Paso a paso

Licuar la leche con el plátano, en la batidora vamos a tener los demás ingredientes ya mezclándose, para después dejar caer la mezcla que licuamos y seguimos batiendo. Luego lo sacamos de allí, lo pondremos en una manga pastelera y ya en una sartén con suficiente aceite haremos como espiral freírlo y en otro plato tener azúcar con canela si gustas, lo puedes degustar con un chocolate caliente o lo puedes comer con lechera o chocolate. ¡Listo!



A photograph of a restaurant table with various dishes. In the foreground, a white plate features spaghetti topped with seared scallops and a garnish of green herbs. To the left, a vegetable medley includes a green zucchini, orange carrots, and yellow bell peppers. To the right, a plate holds a cooked lobster tail with a red pepper. In the background, a glass of white wine is partially filled, and another plate with spaghetti is visible. The text "DISEÑO & LOGÍSTICA DE BANQUETERIA" is overlaid in white with a black outline.

**“DISEÑO & LOGÍSTICA DE
BANQUETERIA”**



ingredientes

- 500 g de harina.
- Huevo.
- Mantequilla.
- Sal.
- ½ k d jamón.
- 200 gr de queso manchego.
- 1 l de leche.
- 1 media crema pequeña.
- Cebollín.
- Nuez moscada.

NOMBRE RECETA: Quichen Lorraine

PERSONAS : 6

TIEMPO DE
PREPARACIÓN:
1 hora

Paso a paso

Cortar el jamón en cubos y también la $\frac{3}{4}$ parte de la cebolla, lo vamos a reservar, en un bowl vamos a poner la leche, la media crema y junto allí vamos a agregarle la cebolla, jamón y queso, lo reservaremos. En otro bowl pondremos la mantequilla junto con el huevo mezclar bien con una espátula, luego le dejaremos caer la harina, sal y vamos a amasar para integrar bien los ingredientes meteremos unos minutos al refrigerador, lo sacaremos y lo seguiremos amansando, para después con la ayuda de un rodillo vamos a estirarlo y con la ayuda de un cortador cortaremos círculos, si no contamos con cortador podemos utilizar un vaso, los círculos de masa se pondrá en el molde de cupcakes previamente enharinado y meter al horno sacarlo y poner el relleno volver a meter al horno para que se derrita el queso. ¡Listo!





ingredientes

- 300 gr de queso gouda.
- 2 pastas de codo o macarrones.
- 1 cebolla pequeña.
- 30 gr de mantequilla.
- 200 gr de tocino.
- Sal.
- Pimienta.
- Laurel.
- Albahaca.
- 50 gr de queso parmesano.

NOMBRE RECETA: Pasta Al Queso

PERSONAS : 5-6

TIEMPO DE
PREPARACIÓN:
45 min

Paso a paso

Poner a hervir agua, cuando veamos que este hirviendo el agua dejaremos caer la pasta y le pondremos sal, se va a cocinar en punto aldente (aldente es que sacaremos una pasta y lo aplastaremos al rededor debe tener una cosita blanca, ya está en punto aldente) lo sacaremos del fuego y le quitamos el agua caliente y le pondremos agua fría. Vamos a sofreír el tocino y se va a reservar, en un bowl pondremos leche y queso parmesano, la pasta lo vamos a escurrir. En una sartén le vamos a poner suficiente mantequilla y pondremos una capa de pasta de codo, la mezcla que se hizo con el queso parmesano, tocino y queso gouda y así lo iremos haciendo hasta terminar todo al final se le pondrá unas hojitas de albahaca y queso parmesano, meter al horno ¡Listo!





ingredientes

- 3 piezas de langosta o filete.
- Espárragos o calabaza.
- Zanahoria.

NOMBRE RECETA: Langosta

PERSONAS : 4-5

TIEMPO DE
PREPARACIÓN:
45 min

Paso a paso

Lo primero que haremos será limpiar bien la langosta, para luego partirlo a la mitad y allí lo vamos a salpimentarlo. Las verduras las vamos a desinfectarlas, lo cortaremos en julianas ambas verdura, en una sartén vamos a poner primero la zanahoria y la vamos a saltear, luego la calabaza y seguiremos salteando. Ala langosta se va a poner en una sartén o en la parrilla con romero y lo vamos a cocer, cuando ya esté cocido le vamos a agregar una pequeña parte de mantequilla hasta fundirlo. Lo vamos acompañar con las verduras salteadas y con una copa de vino blanco. ¡Listo!





ingredientes

- Espagueti.
- 200 gr de camarones.
- 2 chiles guajillo.
- 150 gr de queso gouda o manchego.
- Para la bechamel:
- Harina.
- Mantequilla.
- Leche.
- Nuez moscada.

NOMBRE RECETA: Pasta Con Salsa Bechamel Con Camarones

PERSONAS : 4-5

TIEMPO DE PREPARACIÓN:

45 min a 1 hora

Paso a paso

Pondremos a hervir agua, cuando ya esté hirviendo dejaremos caer el espagueti, le pondremos suficiente sal y se cocerá en punto al dente (Es cuando agarramos un pedacito de espagueti y in medio o alrededor debe estar blanco), lo sacaremos del fuego, lo vamos a escurrir y le pondremos agua fría se reserva. Vamos a limpiar muy bien los camarones y lo cortaremos en corte mariposa, lo vamos a salpimentar bien, cortaremos el chile en cuadritos, en una sartén vamos a saltear los camarones con un poco de mantequilla, luego dejaremos caer los chiles y seguiremos salteando, para después agregar el espagueti ya escurrido, agregar la salsa de bechamel previamente realizada con la ayuda de una pinza lo vamos a mezclar tapar. ¡Listo!

Bechamel: en un sartén coludo pondremos mantequilla con harina hasta punto rubio (es que la harina tenga una consistencia oscurita o rubia), le agregamos la leche sin dejar de mover, seguimos moviendo, apagar y ponerle nuez moscada.





NOMBRE RECETA: Crepa Salada



ingredientes

- 1 taza de harina.
- Sal.
- Huevo.
- 1 taza de leche.
- 4 cucharadas de mantequilla derretida.
- Para el relleno:
- 2 filetes de pescado.
- 2 acelgas.
- Cilantro.
- Mango.
- Queso panela.
- Espinaca.

PERSONAS : 4-5

TIEMPO DE
PREPARACIÓN:
50 min

Paso a paso

El filete lo vamos a cortar en cubos, luego lo vamos a salpimentar bien, le agregaremos jugo de limón y lo meteremos al refrigerador, pasando 30 minutos le vamos a agregar los mangos en cubo que habíamos partido antes, volveremos a meterlo al refrigerador, rectificamos sazón. Vamos a blanquear las espinacas y acelgas. Blanquear. Pondremos a hervir agua con sal y vinagre cuando ya esté hirviendo dejamos caer las acelgas por 30 segundos y así se hará también con las espinacas. Para la mezcla vamos a poner en vaso de la licuadora, lo que es la leche, huevos, harina y sal a licuarlo. En una sartén vamos a poner un poquito de mantequilla y dejaremos caer un poco de la mezcla y lo esparcimos bien alrededor de la sartén cuando se empiece a despegar las orillas damos vuelta y así lo vamos a hacer hasta terminar la mezcla, para la presentación pondremos una crepa encima le pondremos acelga, espinaca, del filete que teníamos en limón, queso panela, y cilantro.

Nota el filete se va a escurrir de donde estaba, también lo de las crepas no queremos que cuezan como huevo en torta así no debe ser.





ingredientes

- Camarones.
- Acelga.
- Calabaza.
- Morrón verde.
- Germen de soya.
- Queso manchego.
- Jamón.

NOMBRE RECETA: Camarones Enojados

PERSONAS : 2

TIEMPO DE
PREPARACIÓN:
45 min

Paso a paso

Primero que vamos hacer es desinfectar las verduras, después lo que es la calabacita y el morrón lo vamos a cortar en julianas, y las acelgas lo vamos a blanquear, vamos a poner agua a hervir con sal y cuando este hirviendo lo dejamos caer por 30 seg. Luego vamos a limpiar bien los camarones y le haremos el corte en mariposa, le vamos a poner pimienta y ajos suficiente, sal no te pondremos mucho o bueno no le pongamos porque le pondremos queso y jamón y estos son salados, vamos a rellenar nuestros camarones con el queso y en una charola con mantequilla vamos a poner trocitos de jamón y allí encima pondremos los camarones, lo meteremos al horno a 150° C. en una sartén vamos a poner un poco de mantequilla y pondremos el morrón lo salteamos , luego las calabacitas y seguimos salteando por último el germen de soya, sacamos nuestros camarones del horno y lo acompañamos con las verduras salteadas y la acelgas blanqueadas. ¡Listo!





NOMBRE RECETA: Tarta Salada

PERSONAS : 4-5

TIEMPO DE
PREPARACIÓN:
45 min a 1 hora



ingredientes

- Carne molida de res.
- 2 chiles serranos.
- Cebolla.
- Tomate.
- Harina.
- Sal.
- Mantequilla.

Paso a paso

La carne lo vamos a poner en un plato y se va a salpimentar muy bien, lo reservamos, para la masa en un bowl pondremos, mantequilla y lo vamos a batir luego se pondrá el huevo batido con sal, se lo vamos agregar al bowl, y ya por ultimo le agregaremos la harina, vamos amasarlo y con la ayuda de un rodillo vamos a estirarlo, con la boca de un vaso vamos a sacar círculos, en el molde de cupcakes previamente enharinado pondremos la masa meteremos al horno, lo sacamos. En una sartén pondremos la carne a sofreír, después le vamos agregar cebolla, chiles y tomates picado seguiremos sofriendo, ese ira arriba de la tarta será su relleno. ¡Listo!