

# "RECFETARI"



**“UNIVERSIDAD DEL SURESTE”**



**COCINA CREATIVA**

**MARLIS TECO RUIZ**

**DANIA BELÉN LÓPEZ MORALES**

**9NO CUATRIMESTRE**

**09 DE JUNIO DEL 2022**



# ÍNDICE

Introducción.....4

Recetas de cocina creativa.....6



# INTRODUCCIÓN

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

La cocina creativa es la que introduce nuevas técnicas, busca innovar es originario en lo que es a cuánto a colores, textura, sabores, aromas y además tiene en cuenta el emplatado. Las claves de la cocina creativa son las fusiones de productos, su forma de cocción y la forma de presentarlo en la mesa.

Este recetario es práctico, en la primera sección encontraras las recetas de cocina creativa.

**¡DISFRÚTALO!**



# "COOMA CREATIV"



## NOMBRE RECETA: Solecito



### ingredientes

- Espagueti.
- Pechuga de pollo.
- Aceite de oliva.
- Cacahuete.
- Albahaca.
- Ajo.
- Queso parmesano.
- Elote.
- Sal.
- Crema lala.
- Chile poblano.

TIEMPO DE  
PREPARACIÓN:  
3 0 m i n

### P a s o a p a s o

Primeramente vamos a poner a cocer la pechuga de pollo cuando esté lista lo vamos a reservar. Por otro lado vamos a realizar el pesto en el vaso de la licuadora pondremos albahaca, cacahuete (pueden ir tostados o así normales), ajo el aceite de oliva lo vamos agregar en forma de hilo cuando ya se allá incorporado bien sacarlo y agregarle el queso parmesano vamos a reservarlos. Por otro lado vamos a asar el chile poblano lo meteremos a un bolsa para que se nos haga más fácil pelarlo y luego cortaremos en fajitas reservamos, luego vamos a deshebrar el pollo también vamos a reservar. En una sartén vamos a sofreír cebolla cuando veamos que esta transparente vamos agregarle el pollo, las rajas moveremos, luego incorporamos los elotes y por último la crema mezclar bien para que incorporemos todo rectificar sazón y apagarlo. A la pasta le vamos agregar el pesto que se elaboró vamos a presentar una porción de pasta junto con las rajas poblanas. ¡Listo!



## NOMBRE RECETA: Mousse de Mango



### ingredientes

- 200 ml de crema para batir.
- 1 kg de mango.
- 8 gr de grenetina.
- $\frac{1}{4}$  taza de agua.

PERSONAS : 3-4

TIEMPO DE  
PREPARACIÓN:  
30 a 40 min

### Paso a paso

Primeramente pondremos a hidratar la grenetina, por otro lado en el vaso de la licuadora pondremos los mangos para que lo llevemos a licuar y ahí encendida la licuadora agregaremos la grenetina previamente disuelta apagamos y dejaremos caer en la crema batida que previamente llevamos a montar en forma de envoltente, posteriormente vamos dejarlo caer en molde o también lo podremos agregar en vasitos de plásticos y meteremos al refrigerador por unas horas, pasando esas horas ya lo podrás degustar. ¡Listo!



## NOMBRE RECETA: Galleta de Vainilla



### ingredientes

- 300 gr de harina.
- 200 gr de mantequilla.
- 100 gr de azúcar.
- 1 pisca de sal.
- Vainilla.

PERSONAS : 2-3

TIEMPO DE  
PREPARACIÓN:  
30 min

### Paso a paso

Primeramente vamos a formar un volcán con la harina y en el centro vamos a colocar la harina fría en trozos, vamos a integrarlo con las manos hasta obtener una masa. Volveremos hacer un volcán ya con la masa creada y ahí vamos a dejar caer el azúcar, las yemas, pisca de sal y la vainilla nuevamente vamos a mezclarlo para integrarlo bien, vamos a dejar reposar la masa unos minutos, luego vamos a extenderlo con la ayuda de un rodillo y lo cortaremos en forma circular lo pondremos en una charola ya engrasada y llevaremos al horno a 180°C por 10- 12 min. ¡Listo!



## NOMBRE RECETA: Biscocho de Especies



### ingredientes

- 150 ml de leche.
- Zumo de medio limón.
- 240 g de harina.
- 1 cdita de bicarbonato.
- 1 pisca de sal.
- 2 cda de especias (Canela, jengibre, nuez moscada, clavo).
- 150 gr de mantequilla.
- 250 gr de azúcar.
- 3 huevos.

PERSONAS : 3-4

TIEMPO DE  
PREPARACIÓN:  
50 min

### Paso a paso

Primeramente pondremos la leche en un vaso y ahí vamos a dejarle caer el jugo de medio limón, después en la batidora pondremos la mantequilla junto con el azúcar daremos que se integre bien, luego vamos a añadir los huevos uno por uno, por ultimo vamos a dejar caer los ingredientes secos previamente tamizado y la leche que teníamos con el jugo de limón daremos que se integre todo, sacaremos para agregarlo en un molde previamente engrasado para meterlo al horno a 180°C por 40 minutos. ¡Listo!





## ingredientes

- Fresas.
- Azúcar.
- Vainilla.

## NOMBRE RECETA: Salsa de Fresas

PERSONAS : 3-4

TIEMPO DE  
PREPARACIÓN:  
20 min

## Paso a paso

Lo primero que haremos va hacer desinfectar las fresas para que posteriormente vamos a partir de 4 o si ves que los pedacitos son grandes lo puedes partir en 8 partes. En una cacerola o en una olla pequeña pondremos las fresas con el azúcar y un chorrillo de vainilla lo moveremos para integrar bien los ingredientes y así vamos a estar hasta obtener la consistencia deseada dejas enfriar un poco y ya lo podrás utilizar en lo que te valla a servir. ¡Listo!





## ingredientes

- 12 g café soluble descafeinado.
- ½ cocoa en polvo.
- 270 g de harina.
- 150 g azúcar glas.
- 50 g fécula de maíz (Maicena).
- 165 g mantequilla.
- 1 huevo.
- 1 pisco sal.
- 1 cda leche.
- Vainilla.
- Mas harina si es necesaria.

## NOMBRE RECETA: Galleta de Café

PERSONAS : 3-4

TIEMPO DE  
PREPARACIÓN:  
30 a 40 min

## Paso a paso

Primero vamos a diluir el café, agregaremos vainilla a la leche y vamos agregando poco a poco el café. En un recipiente agregaremos azúcar glas y en otro recipiente pondremos harina, fécula, cocoa y la pisco de sal y reservamos.

En un recipiente agregamos la mantequilla y azúcar glas hasta que se suavice, agregamos el huevo y mezclamos, ya por ultimo vamos a dejar caer las harinas y el café disuelto e integramos, reservamos unos minutos luego vamos a darle la forma que deseamos las galletas, luego lo pondremos en una charola previamente engrasada y meteremos al horno cuando esté listo lo sacamos.  
¡Listo!





## ingredientes

- 150 ml de leche.
- 100 gr de miel.
- 100 gr de mantequilla.
- 200 gr de harina.
- 5 gr de levadura´-royal.
- 120 gr azúcar morena.
- 1 huevo.
- 1 pisco de sal.
- 6 gr de canela.
- 1 clavo.
- 2 gr de jengibre.
- 50 gr de cascara confitada (puedes sustituir por ralladura de naranja).

## NOMBRE RECETA: Biscocho de Especies

PERSONAS : 3-4

TIEMPO DE  
PREPARACIÓN:  
30 a 40 min

## Paso a paso

En un bowl agregar harina, levadura, azúcar morena mezclamos bien, en una taza agregaremos canela, jengibre, el clavo, sal, mezclamos y se lo agregaremos a la harina mezclamos para integrarlo bien. En un coludo agregamos la leche, mantequilla, miel lo llevaremos a fuego hasta disolverse y lo agregaremos a la mezcla de harina, después agregar el huevo y por ultimo agregar la naranja mezclamos bien, lo pondremos al molde previamente engrasado y llevaremos al horno a 180°C por 30 minutos transcurrido ese tiempo sacarlo y ponerlo a enfriar unos minutos luego ya lo podrás degustar.  
¡Listo!





## ingredientes

- 250 ml crema batida.
- ½ taza betabel rallado.
- ½ manzana rallada.
- 30 g grenetina.
- 80 g azúcar.

## NOMBRE RECETA: Mousse de Betabel

PERSONAS : 3-4

TIEMPO DE  
PREPARACIÓN:  
2 hrs y 10 min

## Paso a paso

Lo primero que haremos va hacer hidratar la grenetina por unos 3 minutos, luego batir o montar la crema para batir, agregar el azúcar a la tazas de frutas y luego lo llevaremos a licuar con ½ taza de agua las frutas, vamos a derretir la grenetina y ahí encendida la licuadora se la vamos agregar, agregaremos a la crema batida la mezcla en forma envolvente o como usted guste pero tenemos que integrarlo bien, por ultimo lo agregamos al molde y llevamos a refrigerar por 2 horas, pasando ese tiempo lo podrá degustar. ¡Listo!



## NOMBRE RECETA: Lasagna de Mole



### ingredientes

- 500 ml caldo de pollo.
- 1 frasco de mole.
- $\frac{1}{4}$  cebolla picada.
- Media crema.
- Lasaña barilla laminas.
- 1 pechuga de pollo cocida y deshebrada.
- 1  $\frac{1}{2}$  tazas queso manchego rallado.

PERSONAS : 3-4

TIEMPO DE PREPARACIÓN:  
30 a 40 min

### Paso a paso

Combinar el frasco de mole, con dos tazas de caldo de pollo. Licuar todos los ingredientes y dejar reposar. Vamos a precalentar el horno a 180°C. En un refractario, colocaremos una cucharada de mole para cubrir la base del recipiente en su totalidad. Colocaremos una capa de lasaña, encima una capa de pollo deshebrado junto con cebolla picada, queso y de la crema lala, vamos a repetir el procedimiento hasta terminar con los ingredientes por ultimo agregar suficiente queso manchego, cubrimos el refractario con papel aluminio y horneamos por 25 minutos. ¡Listo!





## ingredientes

- 100 g de chistorra.
- 100 g de chorizo.
- 100 g de salchichas.
- 1 cebolla grande.
- 100 g de tocino.
- Chile serrano.
- 1 calabacín.
- 1 pimiento rojo.
- 1 puré de tomate.
- Espagueti.
- Crema.
- Mantequilla.

## NOMBRE RECETA: Discada Acompañada de Pasta

PERSONAS : 3-4

TIEMPO DE  
PREPARACIÓN:  
30 a 40 min

### Paso a paso

Cocer en agua la pasta y reservar, cortar los embutidos en trozos de 3 a 4 cm.

Cortar la cebolla en cubos, cortar los tomates y chiles al gusto. En una sartén sofreír los embutidos por 5 minutos, pasando el tiempo agregar la cebolla. Cuando este casi listo agregar el tomate, el chile y tres cucharadas de puré de tomate. En otro sartén con mantequilla agregar la pasta y también agregar suficiente crema. Presentar la discada con la pasta y el salteado.  
¡Listo!



## NOMBRE RECETA: Mousse de Frutos Rojos



### ingredientes

- 2 tazas de frutos rojos.
- 300 ml de crema para batir.
- 100 gr de azúcar.
- 14 gr de grenetina.
- Agua.

PERSONAS : 3-4

TIEMPO DE  
PREPARACIÓN:  
30 a 40 min

### Paso a paso

Agregar a la licuadora los frutos rojos con el azúcar y un poquito de agua para licuarlo.

Por otro lado vamos a hidratar la grenetina, batir la crema mientras se derrite la grenetina a baño maría.

Cuando la crema este en un punto medio agregar los frutos rojos y mezclamos bien.

Agregar la grenetina a la batidora para incorporarlo bien. Meter al refrigerador por unas horas. ¡Listo!



## NOMBRE RECETA: Galletas de Chocolate



### ingredientes

- 220 g mantequilla a temperatura ambiente.
- 120 g azúcar.
- 30 g cacao en polvo.
- 300 g harina.
- 5 g royal.
- 2 yemas de huevo.

PERSONAS : 3-4

TIEMPO DE  
PREPARACIÓN:  
30 a 40 min

### Paso a paso

A cremar la mantequilla y el azúcar, agregar las yemas mezclar bien y añadir los ingredientes secos (harina, royal, cocoa) amasar por 2 minutos para activar el royal. Formamos círculos con la masa y horneamos. ¡Listo!

## NOMBRE RECETA: Biscocho de Especies



### ingredientes

- 150 ml de leche.
- Zumo de medio limón.
- 240 g de harina.
- 1 cdita de bicarbonato.
- 1 pizca de sal.
- 2 cda de especias (Canela, jengibre, nuez moscada, clavo).
- 150 g mantequilla derretida.
- 250 g de azúcar.
- 3 huevos.

PERSONAS : 3-4

TIEMPO DE  
PREPARACIÓN:  
50 min

### Paso a paso

Primeramente pondremos la leche en un vaso y ahí vamos a dejarle caer el jugo de medio limón, después en la batidora pondremos la mantequilla junto con el azúcar daremos que se integre bien, luego vamos añadir los huevos uno por uno, por ultimo vamos a dejar caer los ingredientes secos previamente tamizado y la leche que teníamos con el jugo de limón daremos que se integre todo, sacaremos para agregarlo en un molde previamente engrasado para meterlo al horno a 180°C por 40 minutos. ¡Listo!



## NOMBRE RECETA: Torta Ahogada



### ingredientes

- Birotos (3 piezas son como bolillos más grandecito).
- Manteca.
- 1 puré de tomate.
- Rábano.
- Aguacate.
- 500 gr carnitas de puerco.
- 260 gr de costilla de puerco.
- 1 k jitomate.
- Chile de árbol.
- Vinagre blanco.
- Frijoles refritos.
- Cebolla blanca o morada.
- 1 cabeza de ajo.
- Repollo picado finamente.
- Comino en polvo.
- Orégano seco.
- Clavos de olor.
- Limón.
- Sal.
- Cilantro.
- 1 coca.
- Salsa de soja.

PERSONAS : 3

TIEMPO DE  
PREPARACIÓN:  
40 min

### Paso a paso

Poner a hervir los jitomates en concacce, después vamos a licuar los jitomates junto con el diente de ajos, la cebolla, comino, clavo de olor, sal. Posteriormente vamos a vaciar la mezcla en un recipiente u olla donde lo vallamos hacer, añadimos mas orégano, y cocinamos otros 5 minutos más, dejar reposar. Vamos a poner a hervir agua, para que dejemos caer los chiles de árbol por unos 5 minutos para después llevarlo a licuar junto con el trozo de cebolla, ajos, la pimienta, vinagre, agua y sazonar al gusto con sal vamos a colar la salsa y vamos a reservar. Vamos a poner a cocer la carnita junto con las costillas de puerco junto con un poco de salsa de soja y también un poco de Coca-Cola hasta dejar reducir  
Vamos a preparar cebolla curtida que vamos a partir la cebolla en rodajas, le pondremos vinagre, sal, chile habanero o de su agrado o puede ir así normal la cebolla. Vamos a montar la torta partiremos a la mitad el pan, le vamos a untar frijoles, le pondremos de la carnita, repollo previamente picado finamente, aguacate, cebolla, en un plato hondo poner la torta y ahí le vamos a dejar hacer suficiente salsa, decoramos con cebolla, rábano y cilantro. ¡Listo!



## NOMBRE RECETA: Pizza



### ingredientes

- 250 g de harina.
- Levadura.
- 1 huevo.
- Aceite de oliva.
- Agua.
- Tomate.
- Queso mozzarella.
- Aceitunas.

PERSONAS : 3-4

TIEMPO DE  
PREPARACIÓN:  
50 min

### Paso a paso

En un bowl grande vamos a agregar 1 cda de levadura y 3 cda de agua vamos a disolver o mezclar bien, luego le dejaremos caer el huevo, posteriormente la harina empezamos a amasar con las manos, ir agregando el aceite de oliva y por último agregar sal amasar bien para integrarlo bien, dejamos reposar cuando ya esté lista, en una charola redonda la vamos a enharinar y ahí vamos a extender la masa si se te pega en la mano ponte un poco de aceite, cuando ya esté estirada le vamos a agregar el tomate que previamente se licuó, también le vamos a agregar suficiente queso mozzarella y unas aceitunas, metemos al horno cuando veamos que este gratinado el queso sacaremos o cuando veamos que ya está lista sacamos.

Presentación: vamos a cortar y en un plato vamos a presentar. ¡Listo!





## ingredientes

- Pollo o camarón.
- Brócoli.
- Cebolla.
- 1 taza de soya.
- ½ de agua.
- 1 pimiento verde.
- Calabacín.
- Salsa de soya.
- Zanahoria.
- Fideo chow mein.

## NOMBRE RECETA: Chow Mein

PERSONAS : 3-4

TIEMPO DE  
PREPARACIÓN:  
35 min

## Paso a paso

Primeramente vamos a cortar la proteína en fajitas (condimentar) y ponerlas en una sartén, pasando 5 minutos agregar las verduras de acuerdo a su cocción, en un coludo cocer la pasta al dente, cuando nuestra verdura este cocida, agregar ajino moto, ajo y la salsa de soya, saltearlo por 1 o 2 min más y presentar. ¡Listo!



## NOMBRE RECETA: Cupcakes de Zanahoria



### ingredientes

- 2 cdas de semilla de lino + 6 cdas de agua.
- 1 1/3 tazas de harina integral (160 g).
- 1 cdita de levadura química.
- 1/2 cdita de bicarbonato.
- 1/2 cdita de canela.
- 1/4 cdita de jengibre.
- 1/4 cdita de nuez moscada.
- 1/2 taza de aceite de oliva extra virgen (100 g).
- 3/4 tazas de azúcar moreno o de coco (120 g).
- 2 cdas de leche de soja.
- 1 cdita de extracto de vainilla (opcional).
- 2/4 taza de zanahoria rallada (150 g).

PERSONAS : 3-4

TIEMPO DE  
PREPARACIÓN:  
40 min

### Paso a paso

Poner en la batidora las semillas de lino y agua batir y poner la mezcla en un vaso o taza y reservar. En un bol añadir la harina integral, la levadura, el bicarbonato, la canela, el jengibre y la nuez moscada mezclar con la ayuda de una cuchara. En otro bowl poner agregar el aceite, el azúcar, la mezcla de lino y agua, la leche y el extracto de vainilla, añadir la zanahoria rallada, por ultimo ir agregando poco a poco los ingredientes secos hasta que quede una mezcla homogénea. Poner en los moldes los capacillos y ponerle la 2/3 partes de su capacidad de la mezcla, meteremos el molde de cupcakes al horno previamente precalentado a 160°C durante unos 20 o 25 minutos, podemos pinchar los cupcakes con un palito y si sale seco es que ya están listos, procurar no abrir el horno antes de tiempo y si es posible que sea a partir de los 18 o 20 minutos, cuando ya estén listo sacarlo para que lo puedas degustar. ¡Listo!

## NOMBRE RECETA: Hamburguesa



### ingredientes

- 1 k carne molida.
- 3 huevos.
- 4 dientes de ajos.
- Perejil.
- Tomate frito.
- Queso parmesano rallado.
- Pan rallado o molido.
- Sal.
- Pimienta.
- Aceite de oliva.

PERSONAS : 3-4

TIEMPO DE  
PREPARACIÓN:  
30 a 40 min

### Paso a paso

En un bol introducimos la carne picada y la salpimentamos. En un vaso triturador de minipimer o licuadora introducimos los huevos, los dientes de ajo y el perejil. Trituramos incorporando el resultado a la carne. Añadimos unas 4 cucharadas de tomate frito. A continuación añadimos el pan rallado. Por último, añadimos el queso parmesano rallado. Amasamos con las manos todos los ingredientes dado que es la mejor forma de que se integren todos. Empezamos a formar las hamburguesas. A mano, haciendo una bola aplastándola intentando que queden redonditas. Finalmente las hacemos a la plancha, a gusto de cada uno, y las podemos colocar en un pan de hamburguesa acompañándolas con lechuga, tomate, queso gouda, etc. ¡Listo!



## ingredientes

- Maíz nixtamalizado.
- Cacao.
- C/n de agua.
- Hielos.

## NOMBRE RECETA: Pozol de Cacao

PERSONAS : 3-4

TIEMPO DE  
PREPARACIÓN:  
30 a 40 min

### P a s o a p a s o

Primeramente vamos a poner a tostar el cacao en un comal hasta que se oscurezca la cascara y se desprenda un poco, pela el cacao con las manos y reservar. En un procesador o en un metate moler el maíz junto con el cacao hasta formar una pasta. Luego lo colocaremos en un bowl o donde vallamos a preparar el pozol e ir agregando poco a poco agua, ve disolviendo con las manos y lo puedes endulzar con piloncillo, miel o como tú gustes, le puedes poner hielo así sabe más rico, se sirve en una jícara. ¡Disfrútalo!



## NOMBRE RECETA: Bellini



### ingredientes

- 200 ml de puré de durazno
- 400 ml de vino Prosecco o vino espumoso.

PERSONAS : 3-4

TIEMPO DE  
PREPARACIÓN:  
30 a 40 min

### Paso a paso

Lo primero que vamos hacer será lavar y pelar el durazno y retirar la semilla, posteriormente vamos a triturarlo hasta que formemos un puré consistente. Después en un vaso de champaña añadiremos el puré (que debe de ser lo más suave posible) y por ultimo vamos a incorporar el vino debemos de llenar el 40 % de la copa lo ideal es servir esta bebida muy fría, no se recomienda ponerle hielo a la bebida, puedes decorar con un pedacito de durazno al costado de la copa. ¡Listo!

## NOMBRE RECETA: Cuba Libre



### ingredientes

- 2 oz de ron.
- 3 cda de limón.
- Refresco de coca cola.

PERSONAS : 3-4

TIEMPO DE  
PREPARACIÓN:  
20 min

### Paso a paso

Vamos a llenar un vaso largo con hielo, agregaremos el ron y del refresco sobre el hielo por ultimo agregar el jugo de limón, guarnece o decorar con una rodaja de limón o piel de limón.  
¡Disfrútalo!



## NOMBRE RECETA: Coctel Exótico



### ingredientes

- 200 gr de azúcar.
- 500 ml de agua.
- 1 pza de 5 cm de jengibre en rodajas.
- Mango.
- 2 limones (jugo y ralladura).
- Ron ligero.
- Soda o agua con gas.
- Menta fresca.
- Rodaja de limón.

PERSONAS : 3-4

TIEMPO DE  
PREPARACIÓN:  
30 min

### Paso a paso

Primeramente vamos a preparar el jarabe de mango, en un cazo pequeño el azúcar con agua y los llevaremos a ebullición. Una vez que se allá disuelto el azúcar agregaremos el mango, la rodaja de jengibre, la ralladura de limón, mezclarlo bien. Para la preparación del coctel poner el almíbar en un vaso whisky lleno de hielo, luego añadir un poco de ron y terminamos de llenar el vaso con soda o agua con gas. Decorar con menta y rodajas de limón. ¡Listo!

## NOMBRE RECETA: Batido de Frutos Rojos



### ingredientes

- Fresas.
- Cerezas.
- Leche de soja.

PERSONAS : 3-4

TIEMPO DE  
PREPARACIÓN:  
20 min

### P a s o a p a s o

Vamos a desinfectar las frutas para que después lo pongamos al vaso de la batidora junto con la leche de soja lo puedes endulzar con un poquito de azúcar o con endulzante de tu agrado, esto es opcional le puedes agregar hielo al momento de licuarlo, después de esto lo pones en un vaso y lo podrás disfrutar. ¡Listo!