



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LIC. GASTRONOMIA

COCINA CREATIVA

# RECETARIO

CHEF: MARLIS TECO RUIZ

ALUMNO: LUIS ANTONIO SOLIS  
PEREZ

GRADO: 9° CUATRIMESTRE

GRUPO: ``UNICO``

VILLA FLORES, CHIAPAS

JUNIO, 2022

Chef

## DESARROLLO DE RECETAS

### Lasaña De Mole

Ingredientes:

Caldo de pollo

1 taza de mole

½ cebolla picada

Bechamel o media crema

Láminas de lasaña

Pechuga de pollo deshebrada

1 ½ taza queso manchego

Preparación:

1-. Mezclar la taza de mole con 1 ½ taza de caldo de pollo

- Precalentar el horno a 180°C
- En un refractario, colocamos una cucharada de mole para cubrir el recipiente
- Colocamos una capa de láminas de lasaña, encima colocamos una capa de pollo junto con cebolla, queso, bechamel
- Repetimos el proceso hasta terminar el refractario
- Lo Metemos al horno por 25-30 minutos
- Decoramos nuevamente con bechamel



## Solecito

Ingredientes:

Espagueti

Pechuga de pollo

Aceite de oliva

Cacahuates

Albaca

Ajo

Queso parmesano

Elote

Sal

Crema lala

Chile poblano

Preparación:



- En un recipiente ponemos la pechuga de pollo a cocerse y de estar listas en unos minutos la reservamos
- Para elaborar el pesto en el vaso de la licuadora agregamos albaca, cacahuates tostados, ajo, aceite de oliva lo agregamos en forma de hilo, y después de estar lo sacamos a un recipiente, le agregamos queso parmesano y reservamos al igual
- Tomamos el chile poblano y lo llevamos a tatemar muy bien, luego lo pasamos a una bolsa y la sellamos para que esto se nos haga más fácil el pelarlo y de estar lo cortamos en fajitas y listo
- De tener nuestra pechuga lista la deshebramos muy bien
- Luego en una sartén sofreímos cebolla, luego el pollo, las fajitas lo movemos un poco y le agregamos el elote y por último la crema e incorporamos bien y listo
- A la pasta le agregamos el pesto elaborado
- Presentamos una porción de pasta junto con rajas poblanas, listo

## Discada Acompañada De Pasta

Ingredientes:

100 gr de chistorra

100 gr de chorizo

100 gr de salchichas

1 cebolla grande

100 gr de tocino

Chile serrano

Q calabacín

1 pimiento rojo

1 puré de tomate

Espagueti

Crema

Mantequilla

Procedimiento:



- Cocer en agua la pasta y reservar
- Cortar los embutidos en trozos de 3-4 cm
- Cortar la cebolla en trozos en cubos
- Cortar los tomates y chiles al gusto
- En una sartén sofreír los embutidos por 5 minutos, pasado el tiempo agregar la cebolla, luego el tomate, el chile y 3 cucharadas puré de tomate
- En una sartén saltear los pimientos y calabacín
- En otro sartén con mantequilla poner la pasta y agregar suficiente crema
- Presentar la discada con la pasta y el salteado

## **Mousse De Betabel**

Ingredientes:

150 gr crema Para Batir

1 Taza De Betabel Rayado

1 Taza De Manzana Rayado

30 gr Grenetina

80 gr Azúcar

Procedimiento:

- Hidratamos la grenetina
- Batimos la crema
- Agregar el azúcar a las tazas de betabel y manzana
- Licuamos con  $\frac{1}{2}$  o 1 taza de agua
- Derretimos la grenetina y la agregamos en hilo
- A la crema batida le agregamos la mezcla y refrigeramos por 2 horas...listo



## Galletas De Café

### Ingredientes:

- 12 g café soluble
- 25 gr cocoa en polvo
- 270 gr Harina
- 150 gr Azúcar glas
- 50 gr Fécula de maíz
- 165 gr mantequilla
- 1 huevo
- 1 pisco de sal
- 1 cda leche
- 1 cda de vainilla

### Procedimiento:

- Diluir el café
- A la leche le agregamos vainilla y lo calentamos por 10 seg y agregamos el café poco a poco
- En un recipiente agregamos azúcar glas
- En otro recipiente agregamos harina, fécula, cocoa, una pisco de sal y reservamos
- En un bowl agregamos la mantequilla, azúcar glas hasta suavizar bien, agregamos el huevo y mezclamos
- En la mezcla agregamos el café soluble e integramos muy bien
- Agregamos lo seco, harina etc., y mezclamos nuevamente
- Pasamos la masa a la mesa y seguimos integrando si hace falta harina le agregamos unos 10 gr mas
- Lo metemos al refri por unos 10 minutos y pasando ya podemos realizar nuestras galletas....



## **Bizcocho De Especias**

Ingredientes:

150 ml leche

100 gr De Miel

100 gr Mantequilla

200 gr Harina

5 gr Levadura

120 gr Azúcar Normal o morena

1 Huevo

1 Pisca De Sal

6 gr Canela

1 Clavo

2 gr Jengibre (polvo)

50 gr Cascara o Ralladura De Naranja Confitada

Procedimiento:

- En un bowl agregar harina, levadura, azúcar, y mezclar bien
- En una taza agregar canela, jengibre, el clavo, sal, mezclar bien
- Esta mezcla se la agregamos a la harina
- En un coludo agregamos la leche, mantequilla, miel, va al fuego hasta disolverse muy bien
- Agregamos la mezcla de la leche a la harina, agregas el huevo y mezclamos bien todo
- Por ultimo de ya tener la mezcla de todo agregamos la cascara de naranja y mezclamos un poco y lo agregamos al molde y lo llevamos a hornear 30 minutos a 180°C

## **Salsa De Mora-Arándanos (blue Berry)**

Ingredientes:

1 Taza De Mora

1 Taza De Arándanos

1 Taza De Agua

½ Taza Azúcar

Procedimiento: 1-. Agregamos Las Tazas De Frutas A Un Recipiente Y Agregamos El Azúcar y agua, Dejamos Hervir y Consumirse, Luego De Estar lo pasamos al vaso y lo licuamos muy bien, lo colamos y listo

## Mousse De Mango

Ingredientes:

- 200 MI Crema para Batir
- 1 Kg De Mango
- 8 gr Grenetina
- ¼ De Taza De Agua

Procedimiento:

- Hidratar grenetina
- Pelar los mangos, luego los trituramos
- Agregar la grenetina disuelta cuando el mango se esté licuando
- Dejamos caer lo licuado a la crema de forma envolvente
- Lo dejamos caer al molde y lo metemos al refrigerador



## Galleta

Ingredientes:

- 300 gr De Harina
- 200 gr Mantequilla
- 100 gr De Azúcar
- 3 Yemas
- 1 Pisca De Sal
- Vainilla

Procedimiento:

- Formamos un volcán con la harina, en el centro colocamos la mantequilla fría en trozos
- Mezclar con las manos muy bien hasta obtener una buena maza
- Hacemos nuevamente un volcán y agregamos el azúcar, las yemas, sal, vainilla y mezclamos bien hasta integrarse y dejamos reposar
- Minutos después estiramos la maza y la cortaremos en forma circular
- Poner la maza en una charola ya engrasada y lo llevamos al horno a 180°C por 10-12 minutos



## **Biscocho**

### Ingredientes:

- 150 ml De Leche
- Zumo de medio limón
- 240 gr Harina
- 1 cdita Levadura química
- 1 cdita Bicarbonato
- 1 Pisco de sal
- 2 Cda De Especies (canela, jengibre, nuez, moscabado, clavo)
- 2 Cda Canela en polvo
- 150 gr Mantequilla Derretida
- 250 gr De Azúcar
- 3 Huevos

### Procedimiento:

- En un vaso poner la leche junto con el zumo de limón
- Mezclar y tamizar los ingredientes secos, harina, levadura, bicarbonato, sal, mezcla de especias y reservar
- En un bowl batir la mantequilla derretida con el azúcar
- Añadir los huevos uno a uno, luego dejar caer los ingredientes secos y la leche con limón
- Hornear 40 minutos a 180°C

## Mousse De Frutos Rojos

Ingredientes:

- 2 Tazas de frutos rojos
- 300 MI crema para batir
- 100 gr De Azúcar
- 14 gr Grenetina
- Agua

Procedimiento:

- Agregar a la licuadora los frutos rojos con el azúcar y un poquito de agua para licuarlo.
- Hidratar la grenetina
- Batir la crema mientras se disuelve la grenetina a baño maría
- Cuando la crema este en un punto medio agregar los frutos rojos y mezclar bien
- Agregar la grenetina a la batidora para incorporarlo bien



## **Galletas De Chocolates**

Ingredientes:

- 220 gr Mantequilla a temperatura ambiente
- 120 gr Azúcar
- 30 gr Cocoa en polvo
- 300 gr Harina
- 5 gr Royal
- 2 Yemas De Huevo

Procedimiento:

- 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
- Formar círculos con la masa y hornear

## **Biscocho**

### Ingredientes:

- 150 ml De Leche
- Zumo de medio limón
- 240 gr Harina
- 1 cdita Levadura química
- 1 cdita Bicarbonato
- 1 Pizca de sal
- 2 Cda De Especies (canela, jengibre, nuez, moscabado, clavo)
- 2 Cda Canela en polvo
- 150 gr Mantequilla Derretida
- 250 gr De Azúcar
- 3 Huevos

### Procedimiento:

- En un vaso poner la leche junto con el zumo de limón
- Mezclar y tamizar los ingredientes secos, harina, levadura, bicarbonato, sal, mezcla de especias y reservar
- En un bowl batir la mantequilla derretida con el azúcar
- Añadir los huevos uno a uno, luego dejar caer los ingredientes secos y la leche con limón
- Hornear 40 minutos a 180°C

## Torta Ahogada

Ingredientes:

- 1 Pieza De Pan Blanco-Bolillo
- 1 Puré De Tomate
- Rábano
- Aguacate
- 500 gr Carnitas Puerco
- 260 gr Costilla Puerco
- 1 kg Jitomate
- Chile De Árbol
- Frijoles refritos
- vinagre
- Cebolla blanca o morada
- 1 cabeza de ajo
- Repollo picado
- Comino en polvo
- Clavo de olor
- Orégano
- Cilantro
- 1 coca
- Salsa de soja



#### Procedimiento:

- poner a hervir los jitomates hasta que la piel se desprenda.
- Licuar el jitomate hervido con el diente de ajo, la cebolla, el comino, el clavo de olor y la sal de grano. Posteriormente, vaciamos la mezcla en una olla o algún recipiente, añadimos el orégano y cocinamos durante 5 minutos, Dejar reposar
- ponemos a hervir agua, agregamos los chiles de árbol y los cocinamos alrededor de 5 minutos.
- Después, a licuarlos con el diente de ajo, el trozo de cebolla, la pimienta, clavos de olor, las cucharadas de vinagre, el agua y sazonar con sal al gusto.
- Luego colamos bien la salsa y reservamos
- Podemos preparar cebolla curtida o ya sea cruda
- Montamos la torta, cortamos a la mitad el pan, le agregamos frijoles, carnitas, repollo, aguacate, cebolla.
- En un plato hondo agregamos la torta y ahí le agregamos salsa de tomate suficiente, le agregamos salsa y por encima cebolla y decoramos con rábanos y cilantro
- Listo...

## Pizza Italiana

### Ingredientes:

- 250 gr Harina
- 1 Cda De Azúcar
- 1 Cda De Levadura
- 1 Huevo
- 3 Cda De Agua
- Sal
- Aceite De Oliva
- 200 gr Queso Mozzarella

### Procedimiento:

- En un bowl grande agregamos la levadura, agua y mezclamos bien
- Dejamos caer el huevo, la harina y empezamos al integrar muy bien todo
- Vamos agregando poco a poco el aceite de oliva y por último la sal e entregamos muy bien y dejamos reposar
- De ya tener lista nuestra maza en una charola ya con harina pasamos a estirar la maza hasta obtener la forma deseada
- Luego agregamos tomate licuado, queso mozzarella, piña, jamón, y lo llevamos al horno por unos 15-20 minutos a 180°C.....listo



## Hamburguesa

### Ingredientes:

- Pan
- 1 kg Carne De Res
- 3 Huevos
- 4 Dientes De Ajo
- Perejil
- Queso Parmesano
- Pan Molido
- Sal
- Pimienta
- Aceite De Oliva

### Procedimiento:

- En un bowl agregamos la carne picada y la salpimentamos bien
- En el vaso de la licuadora agregamos los huevos, el ajos, perejil y licuamos bien y se lo agregamos a la carne
- Añadimos unas 4 cucharadas de tomate frito a la mezcla
- Luego integramos pan molido y movemos un poco, dejamos caer también queso parmesano y tenemos nuestra mezcla
- Empezamos formando bolitas de carne para posteriormente hacer milanesas pequeñas y lo metemos a sellarlas muy bien y así tenemos nuestra carne de hamburguesas
- Tomamos un pan y la preparación ya depende de cada uno, normalmente se empieza agregándole mayonesa al pan, carne, acompañado de lechuga, tomate, queso gouda, tocino, y nuestra hamburguesa está lista para degustarse



## **Chow Mei**

### Ingredientes:

- Pollo
- Camarón
- Brócoli
- Cebolla
- 1 taza de salsa de soya
- ½ taza de agua
- 1 pimiento verde
- Calabacín
- Zanahoria
- Fideos
- Cebollín

### Procedimiento:

- cortar la proteína en fajitas al igual las verduras, y condimentar la proteína
- luego sofreímos la proteína y pasando 5 minutos agregamos las verduras
- después ponemos a cocer la pasta a punto al dente, de que ya estén las verduras y la proteína le agregamos especias, ajino moto, salsa de soya y salteamos por otros minutos y presentamos.



## Postre Vegano- cupcake De Zanahoria

### Ingredientes:

- 2 cdas Semillas De Lino
- 6 cdas De Agua
- 160 gr Harina De Trigo
- 1 Cdita Levadura
- ½ Cdita Bicarbonato
- ½ Cdita Canela
- ¼ Cdita Jengibre
- ¼ cdita Nuez Moscada
- 100 gr Aceite De Oliva
- 120 gr Azúcar Moreno
- 2 cdas Leche De Soja
- 1 Cdita Vainilla
- 2/3 taza Zanahoria Rallada



### Procedimiento:

- Agregar al vaso de la batidora las semillas de lino, agua y batimos, reservamos la mezcla
- En un bowl agregamos harina, levadura, bicarbonato, canela, jengibre, nuez moscada, integramos muy bien todo
- En un bowl agregamos aceite, azúcar, mezcla de lino, agua, la leche, vainilla y añadimos la zanahoria
- En la mezcla vamos agregando lo seco poco a poco y vamos integrando bien hasta estar homogénea
- Tomamos el molde para cupcakes y le colocamos los capacillos y agregamos de la mezcla unos 2/3 de su capacidad
- Lo llevamos al horno por unos 20-25 minutos a unos 160°C...y listo

## **Bebidas Tradicionales**

### **México - pozol**

Ingredientes:

- Cacao (dorado)
- Maíz Nixtamalizado (maza)
- Canela

Preparación:

- Cacao dorado molido, integramos con la masa de maíz blanco y se le agrega un poquito de canela
- De tener la mezcla se empieza agarrar con las manos y se hacen unas formas de baloncitos
- De ya tenerlo listo ya puede ser disuelto o batido con agua y azúcar y así obtenemos el tradicional pozol



### **Italia – Bellini**

Ingredientes:

- 200 MI Puré De Durazno
- 400 MI De Vino Prosecco – Espumoso

Procedimiento:

- Pelamos los duraznos, después lo llevamos a licuar hasta obtener nuestro puré
- En una copa clásica agregamos un poco de nuestro puré y luego una  $\frac{1}{4}$  parte rellenamos con prosecco y esta bebida se sirve muy fría.



## **Americana - Cuba Libre**

### Ingredientes

- 2 onzas de tequila
- Coca cola c/s
- Limón
- Hielos
- Es un coctel muy sencillo primero colocamos las 2 onzas de tequila
- el jugo de limón, el refresco o soda de coca cola, cantidad al gusto.



## **Bebida Vegana – Batido De Frutos Rojos**

### Ingredientes:

- 50 gr De Fresas
- 125 gr De Moras
- 300 MI leche De Soja
- Chía

### Procedimiento:

- Lavamos muy bien todas las frutas y en el vaso de la licuadora las agregamos y las licuamos muy bien, la colamos (opcional), decoramos listo...



## Oriental – Exótico Coctel

### Ingredientes:

- 200 gr Azúcar
- 500 ml Agua
- 1 Pieza Jengibre
- 10 Mangos (Pulpa)
- 2 Limones (jugo y Ralladura)
- Ron
- Soda o Agua Con Gas
- Menta Fresca

### Procedimiento:

- Primero preparamos el jarabe con la pulpa de mango con el jengibre, luego lo vamos mezclando con el ron
- Con ello pondremos en un cazo pequeño el azúcar, el agua y lo llevamos al fuego a ebullición
- Ya que el azúcar se haya disuelto, agregamos el mango o la pulpa, las rodajas de jengibre, el jugo y ralladura de limón, mezclamos bien y retiramos y dejamos enfriar
- Retiramos las rodajas de jengibre
- Ahora preparamos nuestra bebida, agregamos un poco de la mezcla en un vaso para whisky con hielo y luego añadimos ron, terminamos de rellenar con soda o agua con gas, decoramos con menta y listo...

