

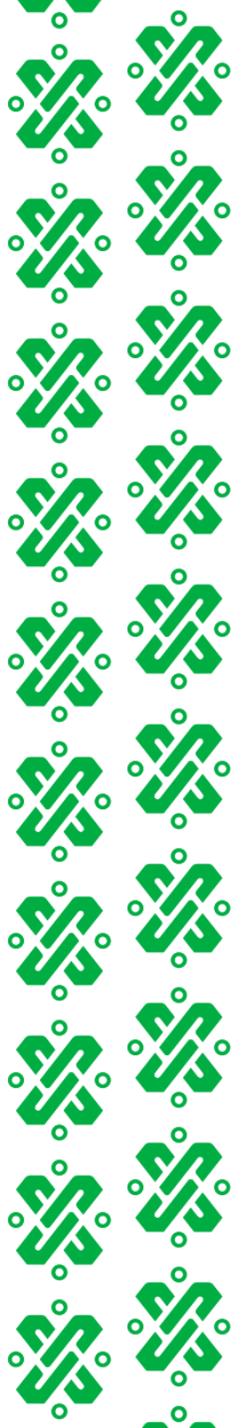
RECETARIO

SABOR A CIUDAD DE MÉXICO



SEDECO

CIUDAD INNOVADORA
Y DE DERECHOS



AMARANTO

SABOR A CIUDAD DE MÉXICO

SABOR A CIUDAD DE MÉXICO

RECETAS DE AMARANTO

HAMBURGUESA DE AMARANTO CON LENTEJAS



INGREDIENTES:

- ½ taza de amaranto,
- ½ taza de perejil fresco picadito;
- 1 taza de lentejas;
- 1 cebolla en daditos pequeños;
- ½ taza de pan rallado;
- 1 patata cocida;
- Aceitunas negras picaditas,
- Aceite de oliva,
- Pimienta y sal al gusto.

PREPARACIÓN:

- En una olla o cazuela se pone el amaranto con las lentejas, se cubre de agua y se cocer durante 15 minutos, cuando haya pasado el tiempo se cuele el resultado.
- Ahora se coloca en un recipiente grande el amaranto y las lentejas, añadimos todos los demás ingredientes menos el aceite. Si notas que la mezcla queda demasiado húmeda, agrega un poco más de pan rallado.
- Con la mezcla homogénea comienza a formar las hamburguesas para hacerlas a la plancha inmediatamente en el aceite caliente. Solamente requieres entre dos y tres minutos para hacerse, pasado ese tiempo dale la vuelta y repite por el otro lado.
- Si prefieres, puedes hacerlas al horno durante unos 15 minutos por cada lado, para ello utiliza una bandeja cubriéndola con papel absorbente para ponerlas cuando las saques.

SABOR A CIUDAD DE MÉXICO

RECETAS DE AMARANTO

CROQUETAS DE AMARANTO



INGREDIENTES:

- 1 taza de agua
- 1 taza de amaranto
- 3 huevos
- ½ taza de harina
- ½ taza de cebolla picada
- ½ taza de queso picado
- aceite, sal

PREPARACIÓN :

- Cocinar el amaranto el agua sin sal para facilitar su cocción, hasta que esté blando. Batir los huevos, primero las claras, agregar las yemas y mezclar bien. Agregar el amaranto sin agua, poner las cebollas el queso y la harina. Mezclar todo muy bien y freír por cucharadas en aceite caliente. Dorar por ambos lados

SABOR A CIUDAD DE MÉXICO

RECETAS DE AMARANTO

TAMALES DE AMARANTO CON FRUTAS SECAS



INGREDIENTES:

- 1.25 Taza de agua
- 1 de jengibre de 5 cm sin piel y rebanado
- 1 Pieza de clavo de olor
- 1 Taza de azúcar morena
- 2 Taza de amaranto natural tostado
- 2 Taza de harina de avena
- 4 Pieza de huevo
- 0.25 Taza de arándanos deshidratados
- 0.25 Taza de chabacanos deshidratados picados
- 0.25 Taza de orejones de manzana picados
- 0.25 Taza de piña deshidratada picada
- 10 Hoja de maíz

PREPARACIÓN:

- Hierve el agua con el jengibre, clavo y azúcar hasta que esta última disuelva para formar un jarabe.
- Cuela para retirar el jengibre y el clavo.
- Mezcla en un tazón el amaranto con la harina de avena, integra los huevos y bate hasta incorporar.
- Añade poco a poco el jarabe conforme sigues batiendo, hasta obtener una masa bien incorporada.
- Integra en forma envoltente las frutas secas. Pasa las hojas de maíz por agua tibia para suavizar y seca bien.
- Coloca 3 cucharadas de masa de tamal en las hojas, dales forma y cierra.
- Acomoda los tamales en una vaporera y cocina por 40 minutos hasta que estén firmes. Comparte y disfruta.

SABOR A CIUDAD DE MÉXICO

RECETAS DE AMARANTO

TORTITAS DE PAPA CON AMARANTO Y QUESO



INGREDIENTES:

- 1 kg papa
- 1/4 de queso rallado
- Amaranto
- 250 ml leche
- Espinacas
- 1/4 de nuez
- 1 kg naranja
- 4 huevos frescos
- 1 aguacate hass

PREPARACIÓN:

- Se ponen a cocer las papas y se les retira la cáscara (recomiendo la guarden para unas ricas quesadillas de cáscara de papa).
- Posteriormente se procede a la realización del puré de papa con la consiguiente adición de 4 huevos así como amaranto y queso al gusto.
- Se agrega la leche hasta que el puré tenga una buena consistencia para del manipulado.
- Posteriormente se fríen con un poco de aceite y ya están listas

SABOR A CIUDAD DE MÉXICO

RECETAS DE AMARANTO

SOPA DE AMARANTO



INGREDIENTES:

- 1 unidad(es) de Cebolla
- 1 unidad(es) de Zanahoria
- 1 pizca de Sal
- 1 vasito de Aceite de oliva
- 150 gramos de Champiñón
- 1.5 vasito de Caldo de verduras (cubo)
- 4 cucharada de Amaranto

PREPARACIÓN:

- Pela y pica/trocea la cebolla a tu gusto.
- Pela y pica/trocea la zanahoria a tu gusto.
- Limpia y trocea las setas.
- Pon una cazuela al fuego con 1 cucharada sopera de aceite de oliva y rehoga la cebolla picada hasta que esté transparente.
- Añade la zanahoria y deja que se cocinen 5-6 minutos, removiendo de vez en cuando.
- Añade las setas y sigue la cocción hasta que se evapore el líquido de vegetación (el agua que sueltan).
- Añade el caldo vegetal y cuando rompa a hervir agrega el amaranto y los condimentos al gusto . Deja cocer unos 12-15min y sirve caliente.

SABOR A CIUDAD DE MÉXICO RECETAS DE AMARANTO

POLLO EMPANIZADO CON AMARANTO



INGREDIENTES:

- 4 milanesas de pollo
- Sal y pimienta negra

Relleno:

- 1 taza de champiñones salteados

Para empanizar:

- ½ taza de harina
- 2 huevos
- 1 taza de amaranto
- ½ taza de aceite

PREPARACIÓN:

- Salpimentar las milanesas de pollo. Colocar los champiñones en uno de sus lados doblar la milanesa y asegurar con palillos.
- Pasar la milanesa de pollo por harina, por huevo y por último por el amaranto.
- En una sartén con aceite, cocinar las pechugas de pollo hasta que estén cocidas.
- Acompañar, si se desea, con alguna ensalada.

SABOR A CIUDAD DE MÉXICO RECETAS DE AMARANTO

ALBÓNDIGAS DE AMARANTO Y GARBANZO



INGREDIENTES:

- 500 g de garbanzos cocidos
- 200 g de amaranto
- 2 dientes de ajo
- 1 rama de perejil
- Aceite de oliva
- Sal

PREPARACIÓN:

- Ponemos a cocer el amaranto poniendo el doble de agua que de cereal.
- Dejamos hervir hasta que se consuma toda el agua y retiramos.
- Añadimos los garbanzos y un buen pellizco de sal y trituramos con la batidora o machacando con un tenedor, dependiendo de cómo se prefieran finas o grumosas.
- Añadimos el ajo y el perejil picaditos y mezclamos bien toda la masa. Dejamos reposar 30 minutos en el frigorífico antes de dar forma a las albóndigas, lo cual es muy sencillo si usamos un vaso con un par de cucharadas de harina en su interior y giramos enérgicamente la masa.
- Cuando las tengamos todas hechas, ponemos a calentar aceite de oliva y las vamos friendo hasta que estén doradas.
- También las podemos hacer al horno, introduciéndolas en una bandeja con el horno a 180 ° por ambos lados.
- Están ideales acompañadas de ensalada o con salsa de tomate natural rallado.

SABOR A CIUDAD DE MÉXICO

RECETAS DE AMARANTO

ENSALADA DE AMARANTO Y CILANTRO



INGREDIENTES:

- 50 gr aceitunas verdes
- 100 gramos amaranto cocido (ver receta)
- 2 tomates medianos
- 2 dientes ajo
- 1 cucharada jengibre
- 2 cucharadas cilantro
- aceite de oliva
- Sal

PREPARACIÓN:

- Primero que nada, curamos las aceitunas, quitamos el corazón y la ponemos en agua tibia unos 15 minutos, repetimos este proceso 2 o 3 veces para quitar la salmuera.
- Colocamos en un bol las semillas de amaranto cocidas, los tomates cortados en cubos pequeños y las aceitunas en cuartos.
- Agregamos el ajo finalmente picado y el jengibre rallado fino.
- Agregamos aceite de oliva y sal marina a gusto, mezclamos suavemente y agregamos por encima el cilantro picado.

SABOR A CIUDAD DE MÉXICO

RECETAS DE AMARANTO

OMELETTE DE ESPINACAS Y AMARANTO



INGREDIENTES:

- 200 gr de semillas tostadas de amaranto
- 2 cucharadas de semillas tostadas de ajonjolí
- 1 manojo de espinacas frescas
- 2 jitomates
- 1 cebolla pequeña
- 2 dientes de ajo
- Sal, paprika y pimienta
- Queso fresco
- 4 huevos completos
- Aceite canoil

PREPARACIÓN:

- Cortar las hojas de espinaca. Picar los jitomates, cebolla y ajos. Batir los huevos completos.
- En un tazón grande, añada el pollo molido, la sal, la pimienta y la mezcla de perejil. Mezcla todo bien.
- Condimentar con sal, paprika y pimienta. Mezclar todos los ingredientes.
- Agregar el queso. En un sartén caliente con aceite canoil, vierte la mezcla y cocina a fuego lento, tapado. Darle la vuelta a la torta y cocinar unos minutos más.
- Servir caliente.

SABOR A CIUDAD DE MÉXICO

RECETAS DE AMARANTO

FUSILLI DE AMARANTO A LA CAPRESA



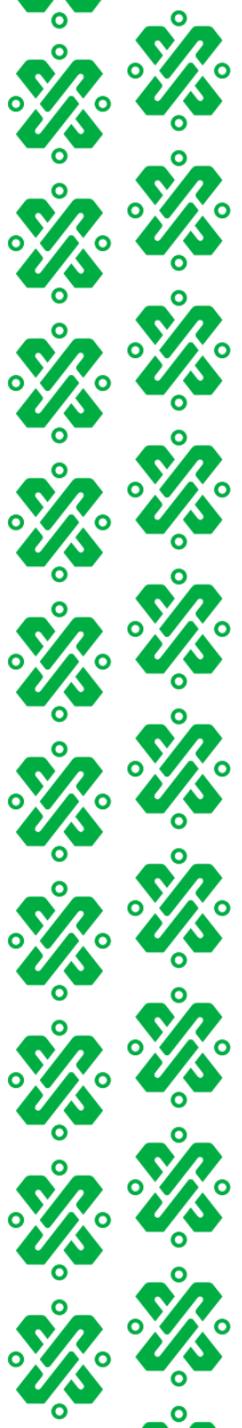
INGREDIENTES:

(4 personas)

- 350 gr fusilli de quinoa wakas gluten free o la pasta de tu preferencia
- 250 gr de brócoli
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
c/n sal y pimienta
- 3½ cucharadas de aceite extra virgen oliva

PREPARACIÓN:

- Cocer la pasta en agua hirviendo con sal hasta que estén al dente.
- Mientras tanto, lavar el brócoli y cortarlos en cuadros finos o pequeños.
- Preparar en un sartén el sofrito con cebolla cortada finamente y el ajo.
- Poner el brócoli y cocinar hasta que queden blandos. Añadir agua de cocción de la pasta, sal y pimienta.
- Escurrir la pasta y añadir al brócoli. Revolver.
- Servir con una cucharadita de aceite de oliva.



ROMERITOS

SABOR A CIUDAD DE MÉXICO

SABOR A CIUDAD DE MÉXICO

RECETAS DE ROMERITOS

ROMERITO CON CAMARONES



INGREDIENTES

- 100 gramos de camarones secos
- 500 gramos de papas, cocidas y cortadas en cubos
- Sal al gusto
- 1 kilo de romeritos, lavados y escurridos
- 1 pizca de bicarbonato
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 taza de pasta para mole negro o rojo
- 250 gramos de nopales precocidos, cortados en tiritas

PREPARACIÓN :

1. Remoja los camarones en agua fría, hasta que estén suaves. Pela los camarones y reserva el agua en que se remojaron después de colarla.
2. Cuece las papas en agua hirviendo con sal, hasta que estén tan suaves que puedas picarlas fácilmente con un tenedor, aproximadamente 25 minutos. Deja enfriar, pela y corta en cubos. Reserva.
3. Aparte, cuece los romeritos en agua hirviendo con sal y una pizca de bicarbonato durante 5 minutos. Escurre bien.
4. Calienta el aceite en una cazuela de barro a fuego moderado, agrega el mole y fríe durante unos minutos, moviendo con una cuchara de madera para evitar que se corte. Agrega 3 tazas del agua en que se remojaron los camarones y mezcla bien; deja que hierva. Añade los romeritos y los camarones enteros. (Si el mole queda demasiado espeso, agrega más agua de camarón hasta alcanzar la consistencia deseada).
5. Por último, incorpora las papas y los nopales. Cocina hasta que todo se haya calentado y sazonado.

SABOR A CIUDAD DE MÉXICO RECETAS DE ROMERITOS

ROMERITOS CON TEQUESQUITE RECETA PREHISPÁNICA Y VEGANA

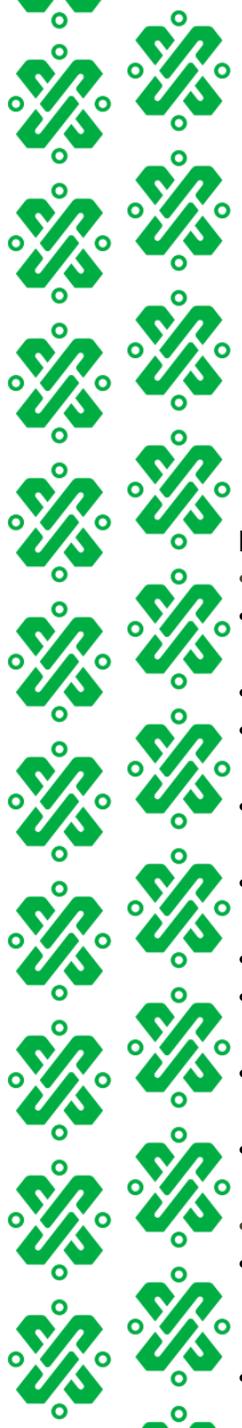


INGREDIENTES

- 1 kilo romeritos limpios y lavados
- Puñito de tequesquite

PREPARACIÓN :

- Poner los romeritos con suficientes agua a fuego alto en una cazuela honda, al hervir agregar el tequesquite en polvo y bajar la flama a baja, cocinar quince minutos más, apagar, escurrir y dejar enfriar, poner en un plato y llevar a la mesa. Se hacen tacos con tortillas de color y salsa.



ROMERITOS SONORENSES



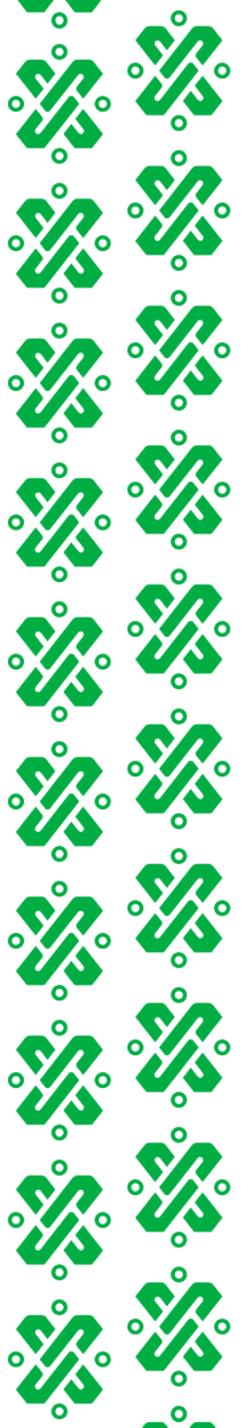
SABOR A CIUDAD DE MÉXICO RECETAS DE ROMERITOS

Ingredientes

- 1.2 Kg Romeritos frescos
- 2.1 kg Papas Cambray
- 3.1 Kg Nopales picaditos
- 4.500 gr Mole Oaxaca o de tu elección
- 5.500 gr Camarón Seco Gde con Cabeza
- 6.400 gr pulpa de camarón (1Kg Camarón seco grande)

PREPARACIÓN :

- Limpiamos y enjuagamos los romeritos para retirar tierra y raíces
- En una olla Hervimos agua con 1 1/2 Cda de Sal, agregamos los romeritos por aprox 20-25 min, sustituimos el agua caliente por fría, hacemos pequeños bolitas y las exprimimos perfectamente. Reservamos
- Por separado ponemos hervir las papas cambray hasta que esté lo suficientemente blanda que entre un tenedor, enfriamos y pelamos las papas. Reservamos
- icamos el nopal en cuadritos Medianos y en una olla con poca agua hervimos con 1 cda de Sal hasta que se sientan tiernos, drenamos y enfriamos con agua fría para parar cocción. Reservamos
- 500 gr ya pelado de Camarón seco en una olla calentamos agua suficientemente para dejar dejar el camarón hidratándose para poder fácilmente retirar (la cáscara, Cola y Cabeza, reservamos para hacer un caldillo para alargar el mole)
- PASTA DE Camarón ; 400 gr de Camarón seco prepararemos la pasta para elaborar las tortillas de Camarón. Retiramos cabeza, cáscara y cola, lo molemos en un procesador de comida o licuadora que muele uniformemente hasta que quede como polvo o hebras reservamos. (no mojar el camarón)
- Elaboración del Turrón, agregamos las claras en un bowl con batidora hasta lograr un turrón de claras
- En una cacerola de preferencia de Barro agregamos la pasta de mole (poblano o de su elección) lo adelgazamos o alargamos con el caldo que preparamos con las cáscaras y cabezas del camarón seco que previamente hervimos y colamos.
- Una vez que el mole este líquido, agregaremos primero las papas cambray, seguido de los nopales y los camarones secos sin cáscara ni cabeza, dejamos hervir por 10 min
- con todos los ingredientes dejar hasta que de el primer hervor, (agregamos 1/4 de taza de Azúcar Blanca mezclando uniformemente en caso de que el mole esté muy picante)verificamos de Sal, de ser necesario agregamos más caldo o Fumet de Camarón dejamos hervir por 10 min para que se integren los sabores
- Mezclamos 4 Yemas hasta integrarla al turro, agregamos el polvo o pasta del camarón igualmente mezclando homogéneamente con una espátula
- En un Sartén grande agregamos suficiente aceite vegetal calentamos a fuego medio, con una cuchara tomamos turrón y lo llevamos a freír, cuidamos que no esté muy caliente para no quemar las tortitas de camarón, hasta que tomen un color dorado Homogéneo, retiramos las tortitas y las colocamos en un plato con servilletas para que absorban el exceso de aceite, reservamos.
- Enplataado : en un plato extendido colocamos las tortillas de camarón y bañamos con el guiso de Romeritos



VERDOLAGAS

SABOR A CIUDAD DE MÉXICO

SABOR A CIUDAD DE MÉXICO

RECETAS DE VERDOLAGAS

GUISO DE VERDOLAGAS



INGREDIENTES:

- Verdolagas
- Cebolla - 1
- Pimiento - 1
- Zanahorias - 2
- Apio - 2 tallos tiernos
- ajo - 2 dientes
- manteca - 30 g
- Puré de tomates - 1 taza
- Ají molido - 1 cucharadita
- Sal - Al gusto
- Pimienta - Al gusto
- Caldo de verduras - Necesario
- Perejil - 1 ramito
- Instrucciones

PREPARACIÓN:

- Limpiar muy bien las verdolagas, iniciando con desprender los tallos tiernos junto con las hojas del tallo más grueso, de esta manera no tenemos que ir deshojando hoja por hoja.
- Después de limpiar las verdolagas para quitar todas las impurezas y la tierra que puedan tener se reservan mientras también se prepara el resto de la receta.
- Filetear la cebolla en rebanadas finas y hacer lo mismo con el chile poblano, no es necesario asar el chile puedes agregarlo con todo y piel al guiso, pero si es importante retirar las semillas y las venas del chile.
- Picar los tomates en cubos o dados pequeños.
- Calentar un poco de aceite en una sartén profunda y agregar las cebollas fileteadas, sofreír hasta que estén un poco suaves.
- Agregar el chile que picamos y sofreír unos minutos más hasta suavizar un poco.
- Incorporar el tomate y mezclar hasta que se deshaga un poco y se forme una salsa en la cacerola.
- Añadir las verdolagas y cocinar hasta que se suavicen, las verdolagas comenzarán a soltar sus propios jugos pero si notas que tu guiso está muy seco puedes agregar un poco de agua.
- Condimentar con la sal y mezclar muy bien.
- Mezclar la harina de maíz con un poco de agua hasta diluir y agregar al guiso, esto ayudará a darle cuerpo a la preparación y espesar un poco.
- Servir las verdolagas con un poco de queso fresco.

SABOR A CIUDAD DE MÉXICO

RECETAS DE VERDOLAGAS

VERDOLAGAS CON PAPAS



INGREDIENTES:

- ½ kilo de papas, peladas y cuarteadas
- 1 cucharadita de aceite
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla, finamente picada
- 1 manojo de verdolagas
- Sal, al gusto
- 4 chiles anchos, desvenados y cocidos
- 1 cucharadita de cominos

PREPARACIÓN:

- Cuece las papas en agua con sal hasta que se suavicen. Escurre bien.
- Calienta el aceite en una cacerola mediana y acitrona el ajo y la cebolla, añade las verdolagas, sal y tapa. Cocina a fuego bajo durante 5 minutos.
- Mientras, licúa los chiles con los cominos y 2 tazas de agua. Cuela y vierte dentro de otra cacerola. Sazona con sal y deja que hierva durante un par de minutos.
- Agrega las papas cocidas y cocina durante 2 minutos. Vierte dentro de la cacerola con las verdolagas, tapa de nuevo y cocina durante 3 minutos más.

SABOR A CIUDAD DE MÉXICO RECETAS DE VERDOLAGAS

ESPINAZO CON VERDOLAGAS



INGREDIENTES:

- 1 kilo de espinazo de cerdo
- ½ cebolla y un diente de ajo para cocer la carne
- 4 pimientos gordas
- 2 hojas de laurel
- 4 clavos de olor
- 1 ramita de tomillo
- 1 manojo de verdolagas
- 2 chiles anchos
- 3 chiles guajillos
- ½ cebolla y un diente de ajo para la salsa
- 7 jitomates
- Una pizca de comino
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

- Lavar la carne y colocarla en una cacerola con media cebolla, un diente de ajo y las especias. Cubrir con agua y agrega sal al gusto. Lleva a hervor a fuego alto y reduce la flama en cuanto empiece a ebulir. Tapa y cocina a fuego lento hasta que la carne esté suave. **(Para cocer la carne en olla de presión:** Después de que suene la olla, cocina la carne por 15 a 20 minutos)
- Retirar los tallos gruesos de las verdolagas y lava las hojas para retirar todo rastro de tierra; desinfecta y reserva.
- Asa los jitomates, la cebolla, el diente de ajo y chiles; remoja estos últimos en agua caliente y desvénalos.
- Reserva la carne y cuela aproximadamente un litro de caldo. Licua con él todos los ingredientes de la salsa, los comino con sal y pimienta al gusto.
- Asa la salsa en una cacerola, agrega la carne de cerdo y las verdolagas; rellena con el caldo restante. Cuela para que no se vaya ningún pedacito de cebolla o especias y deja hervir por 10 minutos.

SABOR A CIUDAD DE MÉXICO RECETAS DE VERDOLAGAS

ENCHILADAS DE REQUESÓN Y VERDOLOGAS



INGREDIENTES:

- 1 cucharada de aceite
- ¼ cebolla picada
- 2 chiles serranos picados
- 2 tazas de requesón
- 1 cucharada de cilantro o epazote (el que más te guste)
- Sal y pimienta al gusto
- 12 tomates verdes
- ¼ cebolla
- 2 dientes de ajo, sin piel
- 2 manojos de verdolagas, sin los tallos gruesos
- 12 Tortillas de maíz
- Crema al gusto
- Queso rallado al gusto

PREPARACIÓN:

- Calentar en un sartén el aceite, agrega la cebolla y mover hasta acitronar, agrega el chile serrano.
- Añadir el requesón y el cilantro (o epazote); sazonar con sal y pimienta. Reserva.
- Asar el tomate, la cebolla y el ajo. Licua y fríe la salsa con un chorrito de aceite. Agrega sal y cuando cambie de color, agrega las verdolagas. y espera a que estén cocidas.
- Calentar las tortillas, sumerge en la salsa y rellenar con el requesón.
- Agregar las verdolagas encima del requesón. Cierra y cubre con la salsa. Decorar con crema y queso rallado al gusto.

SABOR A CIUDAD DE MÉXICO RECETAS DE VERDOLAGAS

TORTAS DE VERDOLAGAS



INGREDIENTES

- 3 manojos grandes de verdolagas
- ¼ de cebolla fileteada
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de aceite
- ½ kilogramo de tomate
- 150 gramos de chile verde o serrano
- ½ kilogramo de huevo
- Sal y pimienta al gusto
- ½ Kilogramo de huevos

PREPARACIÓN:

Es pertinente señalar que ésta fuente de alimentación se inicia su preparación en épocas de abundancia de este quelite –verano-, como una prevención para épocas de secas de zonas rurales, donde escasea estas verduras, para después ser utilizadas como insumo principal en temporadas de escasez –es una práctica en la zona del Valle del Mezquital del estado de Hidalgo-

- Se separan los tallos gruesos de las verdolagas y se lavan las hojas para retirar todo rastro de tierra
- Se ponen a hervir 3 manojos grandes de verdolagas
- Se le escurre todo el agua
- Se hacen una suerte de tortas aplanadas con las palmas de las manos como si se estuvieran haciendo tortillas del tamaño que se prefiera
- Estas tortillas de verdolagas se disponen encima de un comal de barro o de lamina de metal expuestas al sol para que se sequen sin que se deshidraten completamente
- Se toman entre tres o cuatro tortas y se guisan en caldillo de tomate – cubre 5 platillos bien servidos-
- Hechas las tortas se ponen en la sartén con aceite y se agrega el huevo batido.
- Podrían agregarse cualquier tipo de carne.

SABOR A CIUDAD DE MÉXICO RECETAS DE VERDOLAGAS

TAMALES DE CERDO CON VERDOLAGAS

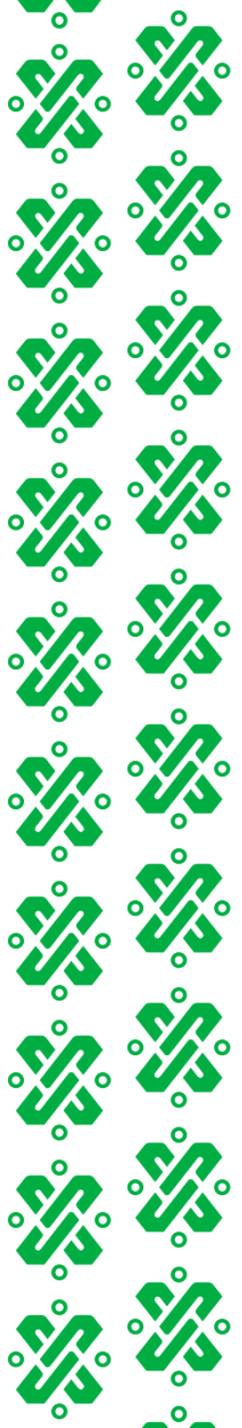


INGREDIENTES:

- 2 Cucharadas *Consomé de pollo en polvo (para la masa)
- 2 Piezas Chile serrano cocidos (para la salsa)
- 2 Cucharadas Aceite de maíz
- 1/2 Cucharadita Sal con cebolla en polvo (para la masa)
- 2 Cucharadas *Consomé de pollo en polvo (para la salsa)
- 1 Lata Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL® (para la masa)
- 3/4 Taza Agua (para la masa)
- 250 Gramos Manteca de cerdo (para la masa)
- 500 Gramos Lomo de cerdo cortado en cubos
- 2 Piezas Ajo (para la salsa)
- 1/4 Pieza Cebolla (para la salsa)
- 14 Piezas Hoja de plátano asadas y cortadas en cuadros
- 1/4 Taza Agua (para la salsa)
- 1 Cucharada Polvo para hornear (para la masa)
- 250 Gramos Verdolaga cocidas
- 600 Gramos Tomates verdes cocidos (para la salsa)
- 1 Kilogramo *Masa para tortillas de maíz (para la masa)

PREPARACIÓN:

- Para la salsa con verdolagas, licuar los tomates con los chiles, la cebolla, el ajo, 2 cucharadas de consomé de pollo y ¼ taza de agua. Calentar el aceite y fríe el lomo hasta que esté cocido. Verter lo que se licuó con las verdolagas y cocina hasta que espese ligeramente.
- Para la masa, batir la manteca hasta que esté suave, agregar poco a poco la masa para tortillas con la Leche Evaporada, 2 cucharadas de consomé de pollo, el polvo para hornear, la sal con cebolla y ¾ taza de agua; continuar batiendo por 10 minutos o hasta integrar por completo.
- Untar un poco de masa en la hoja de plátano, añadir un poco de la salsa con verdolagas; doblar cuidadosamente evitando que se salga el relleno y repetir el proceso hasta terminar con los ingredientes. Colocarlos en una olla de presión y cocina a baño maría de 30 a 35 minutos una vez que empiece a sonar la válvula o en vaporera durante 1 ½ horas; dejar reposar 10 minutos y ofrece.
- Para cocer las verdolagas, retírales la raíz, enjuaga con abundante agua y cocina en agua hirviendo hasta que cambien de color, escurre y utiliza.



BRÓCOLI

SABOR A CIUDAD DE MÉXICO

SABOR A CIUDAD DE MÉXICO RECETAS DE BRÓCOLI

MEDALLONES DE BRÓCOLI VEGANOS



INGREDIENTES

(aproximados para 6 unidades)

- 1 brócoli mediano, 1 diente de ajo, 1 chalota o 1/2 cebolleta, un poco de perejil o cilantro fresco, 1/2 cucharadita de mostaza de Dijon, 1/4 cucharadita de vinagre de arroz o de manzana, 1/2 cucharadita de aceite de oliva virgen extra, 1/2 cucharadita de comino molido, 1 pizca de cayena o pimentón picante, 3/4 cucharadita de sal, un golpe de pimienta negra recién molida, 25-30 g de harina de garbanzos, 2 cucharadas de semillas de lino molidas, 1/2 cucharadita de levadura de cerveza en copos, aceite de oliva para cocinar.

PREPARACIÓN:

- Cortar los ramilletes del brócoli, reservando los tallos para otra receta. Lavar y escurrir bien. **Triturar con una picadora o procesador de alimentos** hasta tener consistencia como de cuscús o arena. Agregar el diente de ajo y la chalota o cebolleta pelados y troceados e incorporar el resto de ingredientes.
- Procesar todo en varias tandas hasta tener una masa homogénea. Ajustar la cantidad de harina de garbanzos si hiciera falta. Comprobar el punto de la textura apretando la masa para compactarla; hay que conseguir formar los medallones **con las manos ligeramente humedecidas sin que sean pegajosos ni se desmoronen**. Añadir algo de aceite o agua si hiciera falta.
- Formar unos 6 medallones, más o menos del mismo tamaño. Calentar una **buena sartén o plancha ligeramente engrasada** y cocinarlos a fuego medio durante unos 4-6 minutos por cada lado, hasta que se doren al gusto.

SABOR A CIUDAD DE MÉXICO RECETAS DE BRÓCOLI

Spaguettis con salsa de brócoli



INGREDIENTES:

Spaguettis

- 1 ramo de brócoli
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN:

- En primer lugar, se cocinan los spaguettis en agua con sal durante 20 minutos.
- En segundo lugar, se pica la cebolla, se corta el pimiento y el brócoli en pequeños pedazos.
- En tercer lugar, se fríe la cebolla en una sartén, se deja cocinar unos segundos y se agrega el pimiento.
- A continuación, se agrega el brócoli y se cocina hasta que esté hecho.

SABOR A CIUDAD DE MÉXICO RECETAS DE BRÓCOLI

BRÓCOLI CON CALABAZA AL HORNO



INGREDIENTES:

- 400g de brócoli
- 400g de calabaza
- 100g de tocineta adobada
- 100g de queso rallado para gratinar
- 50g de piñones
- Agua
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

PREPARACIÓN:

- En primer lugar, pelar bien la calabaza y cortar en dados. Luego separar el brócoli en ramilletes, sazonamos los dos ingredientes y se cocinan al vapor durante unos 10 minutos.
- Una vez estén preparadas, picar la tocineta en dados y se cocinan con un poquito de aceite de oliva en una sartén. Se añades la calabaza y el brócoli y lo salteamos. A continuación, se incorpora las verduras en 4 recipientes para horno.
- El siguiente paso es mezclar el queso con los piñones y espolvorearlo por encima de las verduras. Se introduce al horno y se gratinan durante 3 minutos.
- Finalmente, se retiran los recipientes del horno.

SABOR A CIUDAD DE MÉXICO

RECETAS DE BRÓCOLI

SALTEADO DE BRÓCOLI Y GAMBAS



INGREDIENTES:

- 12 gambones, 1 brócoli mediano, aceite, semillas de sésamo, ajos tiernos, 3 cucharadas de salsa de soja, 2 cucharadas de salsa de ostras, 1 cucharada de vinagre de arroz, 1 cucharada de azúcar moreno, 1 cucharada de jengibre fresco rallado, 2 dientes de ajo picados, 1 cucharadita de aceite de sésamo, 1 cucharadita de almidón de maíz, 1 cucharadita de salsa picante Sriracha y sal.

PREPARACIÓN:

- Empezamos preparando la salsa. Para ello mezclamos todos los ingredientes en un cuenco, removiendo bien, y reservamos.
- Por otro lado pelamos las gambas y las ponemos a dorar en una sartén con un poco de aceite. Cuando las gambas se hayan dorado, añadimos el brócoli, que previamente habremos lavado y troceado.
- Rehogamos durante tres o cuatro minutos y luego añadimos la salsa de ostras al gusto. Removemos bien, dejamos que se impregne de la salsa y servimos con el arroz integral.

SABOR A CIUDAD DE MÉXICO

RECETAS DE BRÓCOLI

PASTEL DE SALMÓN, QUESO CREMA Y BRÓCOLI

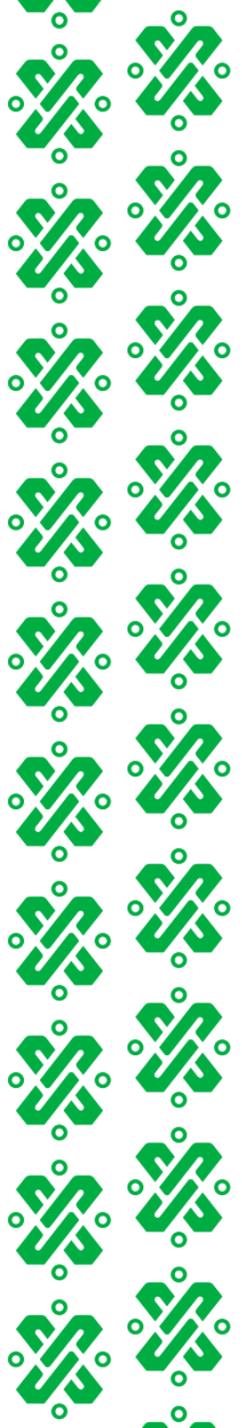


INGREDIENTES

- Ingredientes para 6-8 personas
- **Para el pastel:** usar 1/2 kg de salmón fresco, 400 gr de brócoli, 1 tarrina de queso crema, 3 huevos, sal y pimienta al gusto
- **Para la guarnición y decoración** necesitaremos hojas de lechuga, cebollino, alcaparras, yogur, mayonesa y mostaza

PREPARACIÓN:

- Cocer durante 5 minutos los **arbolitos de brócoli en agua salada**, hasta dejarlos al dente (poco cocida). Una vez en su punto los enfiamos en agua para cortar la cocción.
- Seguir con el salmón que habremos comprado en lomos mejor que en rodajas **limpios de espinas y sin piel**. Los preparamos a la plancha hasta que los lomos cambien de color y después los desmigamos en un bol, aprovechando para retirar los trocitos feos, o los restos de grasa o de piel que se le puedan haber escapado al pescadero. No cocinarlos demasiado porque luego se va a terminar en el horno.
- En un bol se bate el salmón desmigado con los huevos y el queso trabajando la mezcla hasta que el queso esté bien disuelto y se haya obtenido una especie de crema más o menos homogénea. Se pone el horno a precalentar a 190° y se introduce una fuente grande llena de agua caliente hasta la mitad. En ella es donde luego se introduce el molde del pastel para **cocinarlo al baño María**.
- En un molde rectangular tipo cake, se pone la mitad de la mezcla de crema de queso y salmón, se cubrimos con los trocitos de brócoli que se tenían reservados y se tapan con el resto de la crema de salmón. Se hornea al baño María hasta que la crema esté cuajada, lo que tardará **aproximadamente 40 minutos**.
- Comprobar que el pastel está hecho metiendo una **brocheta de madera** y viendo que sale limpia.
- Dejar enfriar dentro del horno unos diez minutos. Después dejarlo a temperatura ambiente y cuando esté templado el pastel, lo guardamos en la nevera, cubierto con papel film. No sacarlo del molde para decorarlo hasta que llegue el momento en que lo vayamos a servir.



SABOR A CIUDAD DE MÉXICO RECETAS DE BRÓCOLI

PASTA CON BRÓCOLI Y CREMA



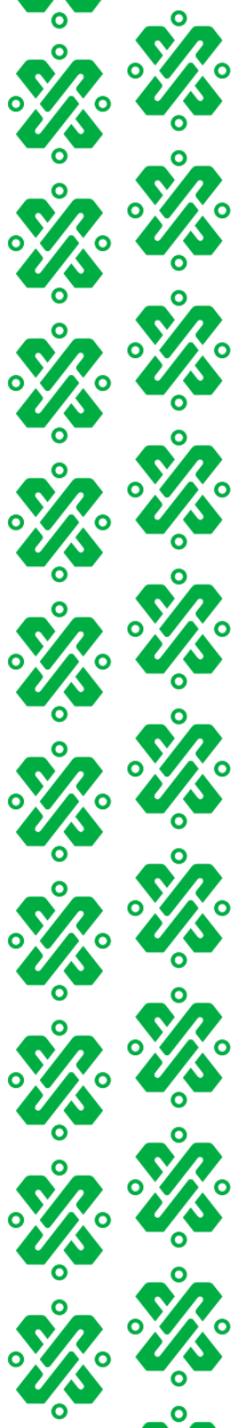
INGREDIENTES:

- 500 gramos de pasta de tu preferencia
- 300 gramos de crema de leche
- 2 brócolis medianos
- 2 cucharadas de mantequilla
- 100g de cebolla
- 1 diente de ajo
- Zumo de limón
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva virgen extra
- Queso parmesano
- 1 chorrito de zumo de limón

PREPARACIÓN:

Receta de pasta con brócoli y crema: paso a paso

- En primer lugar, calentamos agua en una olla grande, suficiente para que tape por completo la pasta y tenga espacio para cocinarse bien.
- En segundo lugar, separamos el brócoli en trozos del tamaño que queramos. Cuanto más pequeños, mejor engañamos a los que odian el brócoli. Podemos hacerlo al vapor, en el horno o con agua hirviendo. Cuando estén bien suaves, pero todavía firmes, sacamos y dejamos enfriar un poco.
- En tercer lugar, cuando esté hirviendo el agua de la pasta, cocinamos al dente, sacamos y cortamos a cocción con agua fría. En una sartén ponemos el aceite de oliva. Calentamos y añadimos el ajo picado. A los dos minutos añadimos la cebolla en cubos muy pequeños. Añadimos luego la crema, sal, pimienta y el jugo de limón. Dejamos que hierva un par de minutos, añadimos el brócoli y mezclamos bien.
- A continuación, echamos la pasta en la sartén también y salteamos dos minutos más. Tomamos la cucharada de mantequilla y añadimos aquí para que espese un poco y le de brillo.



ACELGA

SABOR A CIUDAD DE MÉXICO

SABOR A CIUDAD DE MÉXICO

RECETAS DE ACELGA

PATATAS GUIADAS CON ACELGAS



INGREDIENTES:

- 4 patatas
- 2 tomates
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajo
- Un bote de corazones de alcachofa
- 100gr. zanahoria rallada Bonduelle
- 1 hoja de laurel
- Sal
- Pimienta molida
- Aceite de oliva
- 1 cucharadita de pimentón dulce

PREPARACIÓN:

Troceamos los tomates, la cebolla, la zanahoria, los pimientos y los ajos. Lo sofreímos todo. Escurre las acelgas y las añades. Partimos las patatas en trozos no muy grandes. Las añadimos al sofrito y lo rehogamos durante unos cinco minutos. Echamos el pimentón lo mezclamos e incluimos la sal y la pimienta. Lo movemos todo bien y lo cubrimos con agua. Lo dejamos a fuego lento hasta que las patatas estén cocidas, aproximadamente unos 20 o 30 minutos. Si quieres puedes añadir un poco de carne de ternera al guiso (dependiendo si prefieres la receta en versión vegetariana o no).

SABOR A CIUDAD DE MÉXICO RECETAS DE ACELGA

ACELGAS CON DÁTILES



INGREDIENTES:

- 1 kg acelgas
- 16 dátiles
- 1 puerro
- Ralladura de la piel de un limón
- Aceite

PREPARACIÓN:

- Primero limpiar bien las acelgas, retirando las hebras y cortando las pencas en trozos y las hojas en tiras.
- Luego se trocea la parte blanca del puerro en rodajas finitas. En una sartén mediana se pone a calentar un chorrito de aceite, donde se fríe ligeramente el puerro, sin llegar a dorarse. Se añade entonces las acelgas, la ralladura de la piel del limón y los dátiles deshuesados y cortados en trozos.
- Se deja rehogar 5 minutos, a continuación se cocina a fuego lento con la sartén trehogando apada durante 20 minutos más, añadiendo agua a lo largo de la cocción,

SABOR A CIUDAD DE MÉXICO RECETAS DE ACELGA

ACELGAS SALTEADAS CON LANGOSTINOS



•INGREDIENTES:

- 1,2 kg. de acelgas
- 100 gramos de palmitos
- 1 cebolla pequeña
- 2 dientes de ajo
- 75 gramos de nueces
- 12 langostinos
- 3 huevos
- Aceite de oliva extra virgen
- Sal
- Pimienta blanca

PREPARACIÓN:

- En primer lugar, lavar y limpiar perfectamente las acelgas. Vigilar que no quede nada tierra. A continuación trocear las hojas en pedazos grandes, quitar las hebras de las pencas y trocearlas en trozos de 4 centímetros de largo. Cocer en abundante agua salada las acelgas durante diez minutos. Colar y refrescar con agua fría.
- El siguiente paso es picar la cebolla y el ajo en cuadraditos muy pequeños. También pelar las nueces y langostinos y picar los palmitos.
- Para continuar, rehogar la cebolla y el ajo en un sartén, a fuego lento. Cuando estén a punto de tomar color, agregar las acelgas y saltear con el aceite caliente por espacio de dos minutos. Entonces hay que añadir los langostinos cortados, saltear medio minuto más y, por último, añadir el huevo batido mezclado con el palmito picado.
- Para concluir, terminar el revuelto vigilando que quede jugoso, salpimentar...

SABOR A CIUDAD DE MÉXICO RECETAS DE ACELGA

ACELGAS ARCOIRIS SALTEADAS CON JAMÓN



•INGREDIENTES:

•500 gr de acelgas arcoíris o normales, 100 gr de jamón serrano, 1 ajo, 1/2 limón.

•PREPARACIÓN:

•Tras unos enjuagues, cortamos la parte de abajo que tiene las raíces y troceamos las acelgas para su cocción. Si queréis, podéis separar las pencas de las hojas para cocinarlas en dos recetas diferentes.

•Cortar las acelgas en trozos de unos 3 cm y cocerlas durante unos 6 minutos en agua con sal. Las escurrimos bien y las rehogamos en una sartén con un ajo cortado en láminas, salteando durante unos 5 minutos.

•Picamos el jamón en taquitos y lo incorporamos a la sartén para que se haga con el calor remanente y las servimos inmediatamente, llevando un limón cortado en cuartos para que quien lo prefiera las rocíe con el zumo.

SABOR A CIUDAD DE MÉXICO RECETAS DE ACELGA

ACELGAS ARCORIS CON LANGOSTINOS

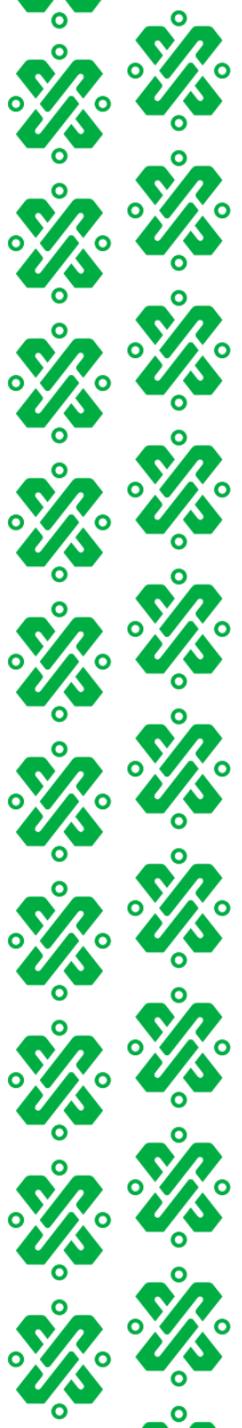


INGREDIENTES:

- 1 manojo de acelgas arcoíris, 12 langostinos, aceite de oliva virgen extra, aceite de sésamo (opcional) y un puñadito de semillas de sésamo o ajonjolí

PREPARACIÓN:

- Comenzar partiendo las acelgas, separando las hojas a utilizar para otra receta y las pencas que se corten en trocitos y que serán las que se utilicen para la receta. Se cocen en una cacerola con agua y un poco de sal durante unos 15 minutos.
- En una sartén amplio, saltear los langostinos, a los que se habrán retirado la cabeza y habrá pelado, retirando también la venita o intestino dándoles un corte superficial para poder hacerlo.
- A continuación se pone en la sartén una cantidad suficiente de aceite de oliva virgen extra. También utilizar aceite de sésamo, añadiendo un chorrito sobre el aceite de oliva que propicia se extienda su aroma que luego impregnará todo el plato dándole un toque exótico.
- En el aceite se saltean las pencas de acelgas con los langostinos y se añade un puñadito de semillas de sésamo para encontrar un puntito crujiente. Tras un par de minutos removiendo continuamente, resultando una original y colorida cena ligera



SEDECO

**Dirección General de Apertura de Negocios y Desarrollo
Empresarial**

**Av. Cuauhtémoc 898, Piso 2 Colonia Narvarte
Alcaldía Benito Juárez, C.P.03010, Ciudad de México**

Teléfono: (55) 5682-2096 Extensión: 302, 321, y 326

Email: alejandro.salas@sedeco.cdmx.gob.mx;

izunigas@sedeco.cdmx.gob.mx;

aristeo.lopez@sedeco.cdmx.gob.mx;

www.sedeco.cdmx.gob.mx