

CREMA DE AJO ROSTIZADO.

(4 porciones)

INGREDIENTES:

- 2 cabezas de ajo.
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- 2 cucharadas de romero picado.
- ½ cebolla picada.
- 2 tazas de crema reducida en grasa.
- 2 tazas de caldo de pollo.
- ¼ de taza de vino blanco.
- Pimienta.
- ½ cucharada de tomillo.
- Cantidad mínima de sal.



PREPARACION:

Cortar la parte superior de las cabezas de ajo, bañarla con aceite de oliva y espolvorear con el romero y tomillo picado a cada una. Envolver las cabezas en papel aluminio y llevar al horno precalentado a 180 grados centígrados, unos 15 minutos para que se rosticen. Una vez fuera del horno llevar los ajos a la licuadora y agregar el resto de los ingredientes e incorporar hasta obtener una mezcla homogénea. Calienta una olla con muy poco aceite de oliva y agregar la mezcla, calentar a fuego bajo hasta que hierva y llevar a la mesa. Acompaña con rebanadas de pan horneadas.



Chef Gerardo Campos
www.yotengochef.com



ENSALADA DE CÍTRICOS Y NUECES.

(4 porciones)

INGREDIENTES:

- ½ lechuga sangría.
- ½ lechuga romana.
- Gajos de una naranja.
- Gajos de 2 mandarinas.
- 1 betabel.
- ½ cebolla morada.
- 100grs de nuez picada.
- 50grs. De Jamaica.
- 100ml de jugo de piña.
- 1 cucharada de miel.
- 20ml de vinagre blanco.



PREPARACION:

Lavar las hojas de lechuga perfectamente y desinfectar.

Sacar los gajos de la naranja y mandarinas retirando la piel blanca que los cubre.

Cortar el betabel en cubos, picar la cebolla en rodajas.

Hervir las flores de Jamaica, una vez que hirvió retirar las flores y agregar el jugo, el vinagre y la miel en el agua de Jamaica dejar hervir a fuego bajo hasta que reduzca.

Montar en una ensaladera las hojas de lechuga y el resto de los ingredientes, espolvorear con la nuez picada y bañar con la mezcla de Jamaica, llevar a la mesa y servir.



Chef Gerardo Campos
www.yotengochef.com



OMRON
Valora tu salud

::: CONTROLAR LA PRESIÓN ARTERIAL ES MÁS VIDA :::

01 800 277 2509
www.omronmexico.com

POLLO A LA VERACRUZANA.

(4 porciones)

INGREDIENTES:

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla picada
- 3 dientes de ajo picados
- 3 chiles cuaresmeños cortados en rajadas
- 6 jitomates picados
- 1/2 cucharada de orégano seco
- 1 cucharada de sal
- 12 aceitunas (pueden ser rellenas, si son así rebanarlas)
- 2 hojas de laurel
- 2 pechugas de pollo deshuesadas y cortadas en trozos pequeños
- 2 pimientos verde (puede ser un rojo y un verde, para dar más color)
- Pimienta molida



PREPARACION:

En un sartén poner el aceite y agregar el ajo y cebolla picados hasta que acitronen.

Agregar el pollo al sartén hasta que esté bien cocido.

Cortar en trozos medianos el jitomate, los pimientos y jalapeños.

Agregar estos ingredientes ya cortados junto con el orégano, las hojas de laurel y sal, cocinar por 15 minutos moviendo frecuentemente.

Acompañar con un poco de arroz hervido y servir.



Chef Gerardo Campos
www.yotengochef.com



::: CONTROLAR LA PRESIÓN ARTERIAL ES MÁS VIDA :::

TARTA DE MANZANA.

(4 personas)

INGREDIENTES:

- Para la masa:
- 100grs. De mantequilla.
- 200grs de harina.
- 1 pizca de sal.
- 50grs. de azúcar.
- 1 huevo.
- Agua fría.
- Para el relleno:
- 5 manzanas.
- 1 rajita de canela.
- 1 pza. de anís estrella.
- 50grs. de endulzante (el de su elección).



PREPARACION:

En un refractario amasar la mantequilla con una cuchara hasta obtener una pasta suave y agregar el huevo y azúcar mezclar perfectamente hasta que estén integrados todos los ingredientes.

En una base plana hacer un pocito con la harina agregando la sal y vertiendo en el centro la mezcla de mantequilla y amasar únicamente hasta que queden integrados los ingredientes y dejar de amasar, cubrir con plástico y llevar a refrigeración por 30 minutos. Mientras tanto calentar una olla y agregar las manzanas cortadas en rebanadas delgadas, el anís, la canela y el endulzante, cubrir con un poco de agua hasta cubrir las manzanas; calentar a fuego alto hasta que las manzanas estén suaves y se haya formado un caramelo.

Sacar la masa del refrigerador y extender en una base plana, en un molde para tartas extender la masa y cortar los bordes sobrantes.

Verter la mezcla de manzanas en el molde tratando que las manzanas queden en forma de abanico y hornear a 180 grados centígrados por 40 minutos.



Chef Gerardo Campos
www.yotengochef.com



VERDURAS A LA PARRILLA.

(4 porciones)

INGREDIENTES:

- 2 calabazas.
- 2 papas grandes.
- 1 cebolla.
- 2 jitomates.
- 1 berenjena.
- (todas las verduras que más te gusten o de estación).
- Tomillo picado.
- Romero picado.
- 2 cucharaditas de aceite de oliva.
- Pimienta.



PREPARACION:

Lavar las verduras y cortarlas en rodajas delgadas.

Mezclar el aceite con el tomillo, pimienta y el romero, añadir las verduras removiéndolas para que se impregnen de la mezcla y reservar 15 minutos.

Calentar un sartén o comal y poner las verduras en este hasta que estén parcialmente asadas.

Retirar del fuego y servir.



Chef Gerardo Campos
www.yotengochef.com

