

ENSALADA DE CHAMPIÑONES.

(4 porciones)

INGREDIENTES.

-
- 200 gr de champiñones
- 2 limones
- 1 cucharada de cebolleta picada
- Aceite de oliva
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 cucharada de estragón picado
- Sal
- Pimienta



PREPARACIÓN:

Lavar muy bien los champiñones y cortarlos en rodajas.

Colocar las rodajas de los champiñones en un plato



Chef Gerardo Campos
www.yotengochef.com



GALLETAS DE LIMÓN.

(4 personas)

INGREDIENTES:

- 200 gramos de Harina.
- 75 gramos de mantequilla.
- 2 huevos.
- 1 cucharadita de Canela en polvo.
- 75 gramos de azúcar.
- 1 Limón.



ELABORACIÓN:

Ponemos la harina sobre la mesa y simulamos con la harina un volcán.

Separamos las claras de las yemas de los huevos.

Raspar la corteza del limón y exprimir su jugo.

En el centro del volcán colocamos la mantequilla, las yemas de los huevos, la canela en polvo, el jugo de limón y el azúcar.

Amasamos todo con las manos y hacemos una masa que estará lista cuando no quede harina visible.

Espolvoreamos la mesa con harina y sobre la mesa extendemos la masa estirándola con un rodillo, sin estirar demasiado y no dejándola demasiado fina.

Cortamos la masa preferiblemente con moldes redondos, ovalados o si no con la ayuda de un vaso estrecho.

Vamos colocándolas en una charola de horno con papel encerado en su base.

Introducimos en el horno ya precalentado a 180 °C hasta que estén doradas, sacamos y dejamos enfriar.

En el momento de servir las espolvoreamos con la corteza del limón rayada.



Chef Gerardo Campos
www.yotengochef.com



PESCADO EMPAPELADO CON ENSALADA DE ESPINACAS Y FRUTA DE ESTACIÓN.

(4 personas)

INGREDIENTES:

- 4 filetes de pescado (el de su elección).
- Una naranja.
- Orégano.
- Pimienta.
- Sal.
- 4 cucharaditas de aceite de oliva.
- Papel aluminio.
- 1 manojo de espinacas.
- Ajonjolí.
- 250grs. de cualquier fruta de estación (guayaba, fresa, mandarina, etc.)



ELABORACIÓN:

Cortar la naranja en rodajas delgadas, formar 4 cuadrados con el papel aluminio (lo suficientemente grande para envolver el pescado).

Agregar al aluminio una cucharada de aceite por filete y colocar el pescado con las rodajas de naranja encima de este, salpimentar y espolvorear con el orégano.

Envolver con el papel aluminio y llevar a un sartén caliente, dejar cocinar por 8 minutos.

Aparte, lavar perfectamente las espinacas y cortar, hacer lo mismo con la fruta y mezclarlo en una ensaladera.

Tostar el ajonjolí (esto ayuda a extraer los aceites naturales) y espolvorear la ensalada.

Retirar el pescado del fuego y servir.



Chef Gerardo Campos
www.yotengochef.com



SOPA DE VERDURAS A LA MENTA.

(4 personas)

INGREDIENTES:

- 1 ½ lts. de caldo de pollo.
- 1 papa mediana.
- ½ brócoli.
- ¼ de taza de chicharos cocidos.
- 2 calabazas.
- 1 pimiento rojo.
- 1 manojo de espinacas lavadas.
- 1 chayote.
- Pimienta.
- Sal.
- 7 hojas de menta.



ELABORACIÓN:

Cortar la papa, el pimiento, la calabaza y el chayote en cubos medianos, lavar el brócoli y cortarlo en arbolitos medianos.

Calentar el caldo de pollo y agregar la papa, dejar hervir durante 10 minutos hasta que este cocida.

Agregar el brócoli, los chicharos, el pimiento y calabaza y cocina durante 5 minutos mas.

Por ultimo incorporar las espinacas y la menta, apagar el fuego y reservar unos minutos.

Llevar a la mesa y servir.



Chef Gerardo Campos
www.yotengochef.com



TACOS DE LECHUGA Y JAMAICA.

(4 personas)

INGREDIENTES:

- 1 lechuga italiana.
- 1 ½ taza de flores de Jamaica.
- Agua hirviendo.
- ½ taza de queso crema bajo en grasa.
- 1 cucharada de ralladura de limón.
- ½ cucharada de hojas de menta.
- ½ taza de cacahuates picados.
- Pimienta.



ELABORACIÓN:

Pasar las flores de Jamaica por el agua hirviendo solo unos segundos para hidratar, retirar, escurrir y reservar.

Mezcla el queso con la ralladura de limón, las hojas de menta, los cacahuates y pimienta en un tazón.

Lavar y desinfectar la lechuga cortando las hojas enteras.

Repartir la mezcla de queso sobre las hojas de lechuga, agregar las flores de Jamaica y espolvorear con cacahuete.

Enrollar y servir.



Chef Gerardo Campos
www.yotengochef.com

