

EMPAREDADO VEGETARIANO.

(4 porciones)

INGREDIENTES:

- Pan integral o de cualquier grano.
- 1 pepino.
- 1 jitomate.
- Germen de alfalfa.
- 1 tallo de apio.
- ½ cebolla.
- Lechuga.
- 150grs de champiñones.
- Mostaza Dijon.
- Mayonesa baja en grasa.
- Eneldo.



ELABORACIÓN:

Tuesta en una sartén las rebanadas de pan del lado de preparación, hasta que queden crocantes y doradas. En un bol mezcla la mayonesa con la mostaza de Dijon y el eneldo.

Para armar tus cuatro sandwiches, coloca las rebanadas de pan tostadas hacia abajo y encima ve poniendo las rodajas de pepino, el tomate, las rodajas de cebolla, la salsa de mayonesa y mostaza, germen de alfalfa, champiñones, apio y finalmente ciérralos con la otra rebanada de pan tostado hacia arriba.



Chef Gerardo Campos
www.yotengochef.com



ENSALADA CON PETALOS DE ROSAS.

(4 porciones)

INGREDIENTES:

- ½ lechuga sangría.
- ½ lechuga italiana.
- 2 manzanas.
- 4 fresas.
- Pétalos de rosa lavados.

Para la vinagreta:

- 50ml. de aceite de oliva extra virgen.
- 50ml. de vinagre de manzana.
- 1 cucharada de mostaza.
- 1 cucharada de miel.
- Sal y pimienta.



ELABORACIÓN:

Lavar y desinfectar las lechugas, fresas y pétalos de rosa.

Cortar las manzanas en rebanadas medianas, hacer lo mismo con las fresas.

En una ensaladera mezclar las lechugas con la manzana, las fresas y añade los pétalos de rosa, mezclar bien.

Para la vinagreta mezclar el vinagre, la mostaza y la miel.

Remover con un batidor y agregar el aceite poco a poco para lograr una buena emulsión de los ingredientes.

Salpimentar la vinagreta y bañar la ensalada con esta, servir.



Chef Gerardo Campos
www.yotengochef.com



PERAS AL VINO TINTO.

(4 porciones)

INGREDIENTES:

- 4 peras grandes
- 1 botella de vino tinto
- 150 gram os azúcar
- 1 palito de canela
- 8 granos de pimienta negra
- 1 clavo y anís estrella.
- 1 cucharadita de ralladura de naranja



PREPARACIÓN:

Pelar las peras y quitarles el corazón utilizando una cucharita o aparato apropiado.

En una cacerola suficientemente grande, coloque las peras, añadiendo el vino, el azúcar, la canela, el clavo, El anís y la pimienta. Lleve a un hervor con fuego vivo. Baje el fuego a suave, y cueza las peras hasta que estén blandas. (Unos 30 minutos según las peras).

Compruebe el punto con un palillo de madera o con un tenedor.

Quite la cacerola del fuego y deje todo enfriar junto. Así las peras absorberán bien los sabores. Cuando estén frías, sáquelas con cuidado y guárdelas enteras.

Cuele el líquido a una cacerola limpia y vuelva a cocer unos cinco minutos después de que rompa a hervir moviendo constantemente la salsa. Deje enfriar y guarde. Para servir, coloque una pera en cada plato y cúbralas con un poco de la salsa.



Chef Gerardo Campos
www.yotengochef.com



ROLLITOS DE CARNE CON SALSA DE JAMAICA.

(4 porciones)

INGREDIENTES:

- 1 kg. De milanesa de res.
- 200grs. de queso panela.
- 1 pimiento.
- 4 zanahorias.
- 3 calabazas.
- 2 jitomates.

Para la salsa:

- 50grs. de Jamaica.
- 100ml. de caldo de pollo o verduras.
- 1 cucharadas de miel.
- 1 cucharadita de maicena (para espesar).
- ½ cebolla finamente picada.
- Sal y pimienta.



ELABORACIÓN:

Cortar las verduras y el queso en tiras medianas.

Pasar por agua hirviendo las zanahorias y la calabaza por 2 minutos.

Rellenar las milanesas con queso y verduras y envolver, llevar a una sartén caliente con un poco de aceite en aerosol y cocinar hasta que la carne este cocida, retirar.

Para la salsa pasar la Jamaica por agua hirviendo por 2 minutos y retirar.

Aparte, acitronar la cebolla en una cacerola pequeña y agregar el agua de Jamaica, la miel y el caldo, calentar a fuego medio.

En un poco de agua fría disolver la cucharadita de maicena y agregar a la salsa para lograr que esta espese, salpimentar y calentar por 5 minutos mas.

Servir los rollitos de carne y bañarlos con la salsa de Jamaica, adornando el platillo con las flores de Jamaica.



Chef Gerardo Campos
www.yotengochef.com



SOPA DE GARBANZOS.

(4 porciones)

INGREDIENTES:

- 3 tazas de garbanzos cocidos.
- 1 cebolla finamente picada.
- 1 diente de ajo machacado.
- 2 calabazas picadas.
- 2 cucharadas de perejil picado.
- 2 cucharas de albahaca fresca.
- 1 ½ lt. De caldo o agua.
- Pimienta.
- Sal.
- 1 cucharadita de aceite de oliva.



ELABORACION:

En una cacerola con aceite caliente acitronar la cebolla y el ajo.

Agregar la calabaza, el perejil y la albahaca, remueve para integrar.

Verter el caldo, sazonar con sal y pimienta y cocina a fuego medio hasta que las calabazas estén cocidas pero firmes.

Incorpora los garbanzos y al soltar el hervor, retira y sirve.



Chef Gerardo Campos
www.yotengochef.com

