

AGUACATES RELLENOS.

(4 porciones)

INGREDIENTES:

- 4 aguacates.
- 100g aceitunas sin hueso.
- ½ taza de apio.
- 100g. de requesón.
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- 2 jitomates sin semilla y en cubos.
- Sal y pimienta.



PREPARACIÓN:

Cortar por la mitad los aguacates, a lo largo, pelar y retirar el hueso.

Untar un poco de aceite de oliva.

Picar finamente el apio y las aceitunas e integrar con el queso, el jitomate, sal y pimienta.

Rellenar los aguacates con esta y servir sobre hojas de lechuga si se desea.



Chef Gerardo Campos
www.yotengochef.com



Sopa de jitomate rostizado.

(4 porciones)

INGREDIENTES:

Aceite en aerosol

- 1 kilo de jitomate saladet cortados en cuartos.
- 1 cebolla troceada
- 2 dientes de ajos cortados por mitad
- 4 ramitas de albahaca fresca (las hojitas)
- 2 ramitas de tomillo fresco (las hojitas)
- Sal y pimienta negra
- 1 litro de caldo de pollo o vegetales
- 1 taza de puré de tomate
- 1/2 taza de crema



PREPARACIÓN:

Rocía una charola para horno con aceite en aerosol y coloca los jitomates en cuartos, los ajos, la cebolla espolvorea las hierbas aromáticas: albahaca y tomillo, reservando un poco de éste, además agrega sal y pimienta negra. Introduce la charola al horno precalentado a 200 °C por 30 minutos o hasta que se doren ligeramente.

Retíralos del horno deja entibiar y colócalos en una licuadora, añade el caldo de pollo o vegetales y el puré de tomate. Licua hasta que obtengas una consistencia tersa, pasa la sopa por un colador y viértela sobre una cacerola, deja cocinar hasta que reduzca un poco, tome más cuerpo y su color sea un poco más oscuro, verifica su sazón. Sirve la sopa bien caliente decorando con un poco de crema, tomillo fresco (del que reservaste) y crotones horneados.



Chef Gerardo Campos
www.yotengochef.com



PALOMITAS DE MAÍZ TRADICIONALES Y DULCES.

(4 porciones)

INGREDIENTES:

- 15 a 20 gramos de maíz palomero.
- 1 cuch. De Aceite.
- Sal.



PREPARACIÓN:

Calentar en un recipiente de aluminio (también pueden hacerse en sartén, cazuela de acero inoxidable) el aceite por 5 minutos a fuego bajo-medio.

Poner el maíz en el recipiente. Utilizar una tapa para aprovechar mejor el calor y evitar que salten las palomitas fuera.

Cuando se produzcan las primeras explosiones de palomitas tomaremos el recipiente y moveremos de un lado hacia el otro (sin destapar con movimientos circulares para que las palomitas se remuevan), asegurándonos de que el calor llegue a todo el recipiente y sobre todo para evitar que las palomitas se quemen. De vez en cuando las colocamos de nuevo al fuego para seguir manteniéndolas al calor.

Cuando las explosiones acaben esto significa que las palomitas están preparadas, una vez alejados del fuego, se deben espolvorear con sal a gusto. Y servir.

- **PALOMITAS DE MAÍZ DULCES CON AZÚCAR:** Cuando dejen de explotar las palomitas en la olla, se espolvorean con azúcar y se mantienen al fuego mientras se revuelve con una cuchara. Hay que asegurarse de distribuirla bien.
- **PALOMITAS DE MAÍZ DULCES CON MIEL:** Para hacerlas con miel se debe poner al mismo tiempo el aceite y el maíz, y esperar hasta que estallen. Aparte, en un recipiente calentar la miel y bañar las palomitas.



Chef Gerardo Campos
www.yotengochef.com



Pescado empanizado al horno con brócoli y vinagreta de miel y balsámico.

(4 porciones)

INGREDIENTES:

- 480gr. de filetes de pescado.
- 200gr. De avena tostada y picada.
- 40gr. De almendra troceadas.
- 60gr. Clara de huevo.
- 4 tazas de brócoli.
- 40 ml de aceite de oliva.
- 40ml. de vinagre balsámico.
- 2 cucharadas de miel.
- 60ml. de aceite de aguacate.
- Sal y pimienta.



PREPARACIÓN:

Levantar las claras ligeramente con un tenedor, sazonar con sal y pimienta. Aparte juntar la avena con las almendras en un refractario.

Pasar por el huevo el filete y después por la almendra y avena cuidando que se impregne en su mayoría al pescado.

Colocar las piezas en una bandeja para hornear y añadirles encima el aceite de aguacate. Hornear a 150 grados centígrados durante 20 minutos o hasta que haya dorado el empanizado.

En un bowl colocar la miel, le vinagre y añadir en forma de hilo el aceite de oliva, batir vigorosamente.

Blanquear el brócoli en agua hirviendo durante 5 minutos, retirarlo y llevarlo a agua fría.

Servir los filetes acompañados con el brócoli y la vinagreta.



Chef Gerardo Campos
www.yotengochef.com



OMRON
Valora tu salud

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

01 800 277 2509
www.omronmexico.com

Gelatina de pepino y limón.

(4porciones)

INGREDIENTES:

- 1 kg de pepino.
- 1 ½ litro de agua.
- 1 paquete de gelatina de limón (de preferencia light).
- 1 lata de piña en rebanadas (puede ser durazno o cocktail de frutas).
- 100 g de nuez en mitades.



PREPARACIÓN:

Ponga a hervir 1 litro de agua y disuelva en ella la gelatina de limón.

Deje enfriar, pique la piña, el pepino y la nuez. Agréguelos a la gelatina y coloque en un molde.

Meta al refrigerador hasta que cuaje, alrededor de 2 horas.



Chef Gerardo Campos
www.yotengochef.com

