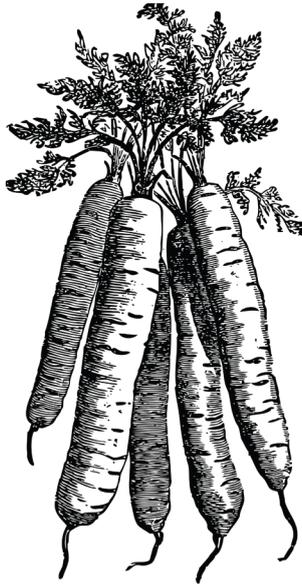


Cocina creativa con ingredientes vegetales del mercado de la Dalia

Recetario



Estimados vecinos y vecinas,

Es un gusto compartir con ustedes esta publicación que incluye algunas de las recetas que preparamos bajo la coordinación del chef Raúl Armando Gómez. Los platos aquí incluidos tienen como ingredientes principales alimentos de origen vegetal que forman parte de la diversidad agrícola mexicana y que dan color y sabor a nuestros mercados, incluyendo por supuesto al de la Dalia y la Bugambilia.

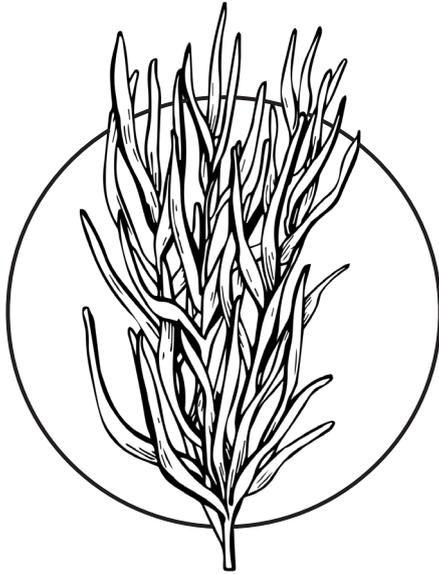
A lo largo de dos meses de ir al mercado a conseguir dichos ingredientes, nos dimos cuenta que pese a ser baratos, muy nutritivos y fundamentales en la cocina mexicana, su demanda en los últimos años ha caído. De acuerdo con la opinión de algunos de nuestros marchantes y vecinos cercanos, se ha perdido la costumbre de consumirlos y la clientela desconoce maneras de prepararlos.

Nos entusiasma mostrarles algunas de las posibilidades de preparar comida rica, saludable, económica y les invitamos a inventar y compartir sus propias recetas con sus seres queridos.

❧ Índice ❧

- **Sazonadores**
 - *Sazonador mexicano*
 - *Sazón oriental*
 - *Pesto clásico*
 - *Pesto rojo*
 - *Pincel de hierbas*
- **Plantas y hojas verdes**
 - *Rollitos de acelga con queso de semillas y dip de tamarindo*
 - *Ensalada de rabanitos y jitomate*
- **Hongos, setas y huitlacoche**
 - *Tacos de huitlacoche con ensalada de col y salsa roja*
 - *Setas en salsa verde*
- **Frutas**
 - *Smoothie de plátano*
 - *Nieve de mango*
 - *Mermelada de guayaba, Jamaica y arándanos*
- **Semillas y raíces**
 - *Shot antigripal*

Sazonadores



Sazonador mexicano

🌿 Ingredientes 🌿

- 1-2 chiles jalapeños tostados, pelados y picados sin semilla
- Cilantro fresco
- Perejil fresco
- Mejorana fresca
- 1-2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de semillas de comino molidas

Procedimiento

1. Cortar finamente las hierbas (cilantro, perejil y mejorana) y el ajo, agregar a estos el chile, el comino molido y agregar aceite. Reservar.
2. Se puede hacer en molcajete.

Sazón oriental

🌿 Ingredientes 🌿

- 5-8 centímetros de jengibre fresco
- 3-4 dientes de ajo picados
- 2 centímetros de cúrcuma fresca o seca
- 1-2 cucharadas de aceite de ajonjolí tostado
- 2-3 cucharadas de salsa soya / tamari / aminos líquidos
- Aceite neutro

Procedimiento

1. Pelar el jengibre y la cúrcuma si son frescos y picarlos finamente, combinar con el ajo, la salsa soya y el aceite.

Se puede hacer en mortero o molcajete.

Pesto clásico

🌿 Ingredientes 🌿

- 1 manojo de albahaca
- 5-6 dientes de ajo
- 1 taza de pepitas (semillas de calabaza peladas sin sal)
- 1 taza de aceite de oliva.

Procedimiento

1. En el procesador de alimentos agregar la albahaca, los ajos, las pepitas y la levadura nutricional y procesar hasta lograr la consistencia deseada.
2. Si se desea se puede ir agregando el aceite de oliva mientras está encendido el procesador.

Pesto rojo

🌿 Ingredientes 🌿

- 1 manojo de albahaca
- 5-6 dientes de ajo
- 1 taza de pepitas (semillas de calabaza peladas sin sal)
- 3 cucharadas de levadura nutricional (opcional)
- 1 taza de jitomates deshidratados (remojaos por al menos 3 horas y escurridos)
- 1 pimiento rojo asado y pelado
- 1/2 taza de aceite de oliva

Procedimiento

1. En el procesador de alimentos agregar la albahaca, los ajos, las pepitas y la levadura nutricional y procesar hasta lograr la consistencia deseada.
2. Agregar al procesador los jitomates deshidratados y el pimiento asado.
3. Si se desea se puede ir agregando el aceite de oliva mientras está encendido el procesador.

Pincel de hierbas

Se trata de un sistema sabroso y efectivo de dotar de sabor a los alimentos asados a la parrilla o a la barbacoa, así como a las focaccia y las mazorcas de maíz. También puede utilizarse para pincelar con una vinagreta ensaladas y hortalizas al vapor. El romero, la salvia y el tomillo son una buena elección.

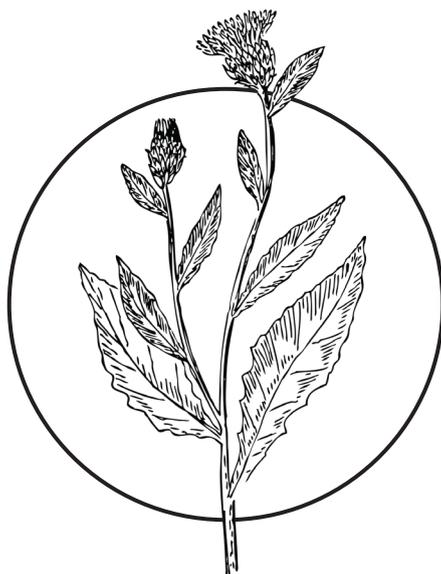
🌿 Ingredientes 🌿

- Ramas de romero
- Salvia
- Tomillo
- Aceite de oliva
- Hilo de cocina

Procedimiento

1. Ate un pequeño ramillete de hierbas por el extremo del tallo.
2. Sumérjalo en aceite de oliva o mantequilla derretida y pincele con él los alimentos que vaya a asar a la barbacoa.

Plantas y hojas verdes



Rollitos de acelga con queso de semillas y dip de tamarindo

🌿 Ingredientes generales 🌿

- 6-7 Hojas de acelga sin el tallo
- 1 zanahoria rallada o en julianas
- $\frac{1}{4}$ de col morada rallada o en julianas
- $\frac{1}{2}$ pimiento rojo en julianas
- $\frac{1}{2}$ pimiento verde en julianas
- 1 taza de germinados (de brócoli, de alfalfa o del que esté disponible)

Ingredientes para el queso de semillas

- 1 taza de semillas de girasol remojadas (por lo menos dos horas)
- $\frac{1}{4}$ taza de jugo de limón
- $\frac{1}{4}$ taza de agua
- 1 cucharada de levadura nutricional
- 1 cucharadita de sal de mar
- 1 diente de ajo

Modo de preparación para el queso de semillas

En el procesador de alimentos o licuadora agregar todos los ingredientes hasta obtener una consistencia deseada.

Ingredientes para el dip de tamarindo

- ½ taza de pulpa de tamarindo
- ½ taza de piloncillo rallado
- 1 pizca de sal

Modo de preparación para el dip de tamarindo

Combinar los ingredientes y reservar.

Preparación final:

1. En una tabla de picar extender una hoja de acelga.
2. Untar dos cucharadas del queso de semillas de manera horizontal.
3. Agregar encima del queso los demás ingredientes cortados.
4. Enrollar con cuidado y cortar a la mitad.
5. Acompañar con el dip de tamarindo.

Ensalada de rabanitos y jitomate

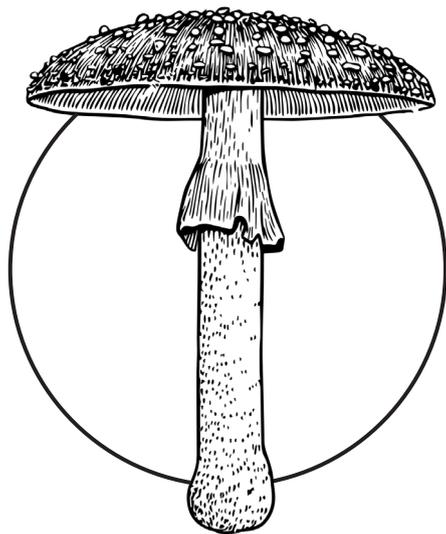
🌿 Ingredientes 🌿

- 5-6 rabanitos cortados en rebanadas delgadas
- 1-2 jitomates saladet cortados en julianas
- 1 limón
- 2-3 hojas de lechuga orejona cortada en cuartos
- Pimienta
- Sal de mar

Modo de elaboración

En un recipiente agregar la lechuga, los rabanitos y el jitomate, sazonar con el jugo de limón, la sal de mar y la pimienta.

Hongos, setas y huitlacoche



Tacos de huitlacoche con ensalada de col y salsa roja

🌿 Ingredientes generales 🌿

- 750 gramos de tortilla de maíz azul o maíz mexicano
- 200 gramos de huitlacoche o algún otro hongo como champiñones, hongo portobello, setas
- (aproximadamente 2 tazas)
- 100 gramos de granos de elote (aproximadamente 1 taza)
- 1/2 pieza de cebolla
- 1-2 dientes de ajo
- Aceite de oliva/coco/semilla de uva/ aguacate (seleccionar uno)
- 1 cucharadita de comino entero
- 1 cucharadita de pimienta entera
- 1 cucharada de sal de mar

Modo de preparación del huitlacoche

1. Calentar una sartén de acero inoxidable y agregar un par de cucharadas de aceite.
2. Una vez que esté a punto de humo agregar los huitlacoques y “saltearlos” por un par de minutos. Retirar del fuego y reservar.
3. En la misma sartén bajar el fuego y cocinar la cebolla y el ajo hasta que se acitronen, luego agregar de nuevo el huitlacoche y las especias. Apagar el fuego. Reservar.

Ingredientes de la ensalada para tacos

- 2 piezas de jitomate
- 2 piezas de zanahoria
- 1/4 de pieza de col morada
- 2-3 piezas de cebolla de rabo
- 1/2 manojo de cilantro
- 1-2 hojas medianas de hoja santa
- 2-3 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de vinagre (blanco o de manzana)
- Sal de mar
- Granos de pimienta
- Aceite de oliva

Proceso de preparación de la ensalada para tacos

1. Cortar el jitomate en julianas quitando las semillas y el centro y reservarlos
2. Cortar en julianas finas las zanahorias y la col morada.
3. Cortar en rodajas la cebolla de rabo.
4. Cortar en chiffonade (tiras finas y delgadas) el cilantro y la hoja santa con la técnica de corte para hojas.
5. Agregar todos estos ingredientes en un tazón y marinar con el jugo de limón, el vinagre, la sal, pimienta y aceite de oliva. Reservar.

Ingredientes para la salsa de tomate y chile serrano

4-5 piezas de tomate

1-2 piezas de chile serrano (o jalapeño)

1 pieza de aguacate chico (o medio aguacate grande) (o media taza de cacahuates)

Sal de mar

Aceite de oliva

1 cucharadita de vinagre

1 cucharada de levadura nutricional

Procedimiento de elaboración para la salsa de tomate y chile jalapeño

1. En la licuadora agregar todos los ingredientes y licuarlos hasta obtener una consistencia deseada.

Montaje final para los tacos

1. En un plato acomodar tres tortillas de maíz azul o maíz mexicano, servir un poco de la mezcla de huitlacoche una generosa porción de ensalada y una cucharada sopera de salsa.

2. Acompañar con medio limón y hojas de cilantro encima.

3. Espolvorear con un poco de cacahuates tostados.

Setas en salsa verde

🌿 Ingredientes 🌿

- 4 tomates verdes (o una taza de tomatillos)
- 1/4 de cebolla
- 1 diente de ajo pequeño
- 1/2 pieza chile jalapeño
- Sal de mar
- 1/2 manojo de cilantro
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 1/2 kg de setas
- Aceite vegetal (de oliva, de aguacate, de semilla de uva)

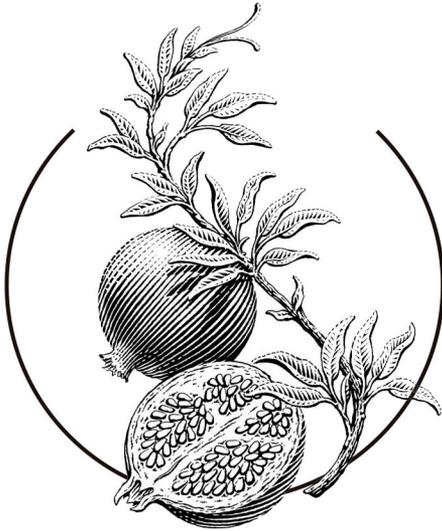
Elaboración de la salsa:

- Cocer los tomates, la cebolla, el diente de ajo y el chile jalapeño. Licuarlos sin agua y con el cilantro fresco. Agregar de nuevo a un coludo (sartén hondo) y calentar a fuego medio hasta que hierva.
- Sazonar con un poco de comino y sal.
- Hervir, apagar y reservar.

Para integrar las setas:

- Con las manos sacar tiras de setas (desmenuzarlas como si fuera pollo).
- En una sartén gruesa calentar un poco de aceite y al punto de humo agregar de a poco las setas cuidando de no moverlas.
- Dorar las setas por los dos lados y reservar en un plato con una servilleta absorbente.

Frutas



Smoothie de plátano

🌿 Ingredientes 🌿

- 100 ml de concentrado de piloncillo
- 100 gramos de pistachos
- 1 taza de carne de coco tierno
- ½ taza de agua de coco
- 3 plátanos medianos
- 1 cucharadita de nuez moscada
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de vainilla
- Suficiente hielo para dar la consistencia

Modo de preparación

- Licuar los pistachos, la carne de coco tierno, los plátanos, agregar el concentrado de piloncillo y el agua de coco para ayudar a licuar.
- Agregar la nuez moscada, canela y la vainilla.
- Una vez licuados todos los ingredientes, agregar aproximadamente 15 cubos de hielo.

Nieve de mango

❧ Ingredientes ❧

- 2 Tazas de pulpa de mango
- 1 taza de piloncillo
- 2 naranjas en jugo
- 1 litro de agua
- Ralladura de 2 limones
- 1 cucharada de vainilla

Proceso de elaboración

Colocamos en la licuadora el agua, la pulpa de mango, jugo de naranja, ralladura de los limones, vainilla, 1 taza de piloncillo. Servir frío.

Mermelada de guayaba, Jamaica y arándanos

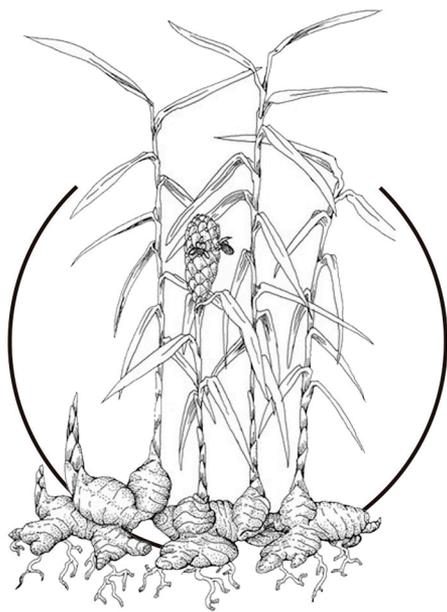
🌿 Ingredientes 🌿

- Centro de 12 guayabas
- ½ taza de arándanos
- 1 cucharada de vainilla
- Canela en polvo
- 1 cucharadita de Jamaica deshidratada
- 1 taza de agua

Proceso de elaboración

- A las guayabas sacar las pepitas. Ponerlas en un cazo cubriéndolas de agua y dejar cocer durante unos 20 minutos a fuego suave.
- Agregar vainilla, canela en polvo, Jamaica deshidratada.

Semillas y raíces



Shot antigripal

❧ Ingredientes ❧

- 4-5 centímetros de jengibre fresco (puede ser cúrcuma fresca también)
- 3 limones
- ½ manzana verde
- 1 pizca de pimienta de cayena

Procedimiento

1. Con un rallador de queso, rallar el jengibre fresco y exprimir con una manta de cielo sobre un recipiente. Hacer el mismo procedimiento con la manzana.
2. Exprimir encima el jugo limón y mezclar.
3. Espolvorear con la pizca de pimienta cayena.