

kiwilimón

¿Qué hago de **comer** en Cuaresma?



Agua de cuaresma



TIEMPO: 25 MIN

DIFICULTAD: BAJA

PORCIONES: 5

INGREDIENTES

- 1 taza de betabel
(en cubos medianos)
- 2 tazas de agua
- $\frac{1}{4}$ de taza de azúcar
- 3 tazas de agua
- 1 taza de betabel
(en cubos pequeños)
- Hielo
- 1 taza de manzana
(en cubos pequeños)
- 1 taza de plátano (en rodajas)
- 1 taza de naranja
- $\frac{1}{2}$ taza de cacahuete (tostado)
- 1 taza de lechuga
(en tiras delgadas)

PREPARACIÓN

1. Cocina el betabel con el agua a fuego medio por 10 minutos. Deja enfriar.
2. Licúa el betabel con el azúcar y el agua de la cocción. Cuela y reserva.
3. Vierte el agua de betabel en una jarra, añade otros 2 litros de agua e incorpora el hielo, los betabeles, la manzana, el plátano, la naranja, los cacahuates y la lechuga.

Ensalada de lentejas



Ensalada de lentejas

TIEMPO: 50 MIN

DIFICULTAD: BAJA

PORCIONES: 6

PARA LAS LENTEJAS

- 1 ½ tazas de lenteja *(remojuadas y escurridas)*
- 3 tazas de agua
- ¼ de cebolla
- 1 diente de ajo

PARA LA VINAGRETA

- 1 cda. de mostaza
- 2 cdas. de vinagre de vino tinto
- 2 cdas. de jugo de limón
- Sal y pimienta
- ¼ de taza de aceite de oliva

PARA LA ENSALADA

- 1 cda. de jengibre *(rallado)*
- ½ taza de cebolla morada *(en tiras)*
- 1 taza de pepino *(en cubos)*
- 1 taza de jitomate cherry *(en mitades)*
- ½ taza de mango *(en cubos)*
- ½ taza de cilantro *(finamente picado)*
- ½ taza de hierbabuena *(finamente picada)*

PREPARACIÓN

1. Cocina las lentejas en una olla con agua, la cebolla y el ajo por alrededor de 20 minutos. Una vez pasado el tiempo de cocción, escurre y enfría. Reserva hasta su uso.
2. Para la vinagreta: mezcla la mostaza, el vinagre de vino tinto, el jugo de limón, la sal, la pimienta y el aceite de oliva.
3. Combina la lenteja, el jengibre, la cebolla morada, el pepino, el jitomate cherry, el pepino, el mango, el cilantro, la hierbabuena y la vinagreta. Integra y deja enfriar.

VER VIDEO



Nopal empapelado



Nopal empapelado

TIEMPO: 40 MIN

DIFICULTAD: BAJA

PORCIONES: 2

PARA LOS NOPALES

- 4 chiles poblanos
- ½ taza de cebolla
- 1 taza de elote amarillo
- 1 taza de queso manchego (*rallado*)
- Sal
- 4 nopales

PARA ACOMPAÑAR

- Tortillas de maíz
- Arroz rojo

PREPARACIÓN

1. Asa los chiles poblanos, mételos en una bolsa y deja reposar por 5 minutos.
2. Saca los chiles de la bolsa y péralos. Quita las semillas y las venas. Corta en tiras delgadas y reserva.
3. Mezcla las rajas, la cebolla, el elote, el queso manchego y la sal.
4. Coloca un nopal en una hoja de papel encerado, agrega dos cucharas del relleno y cubre con otro nopal. Sazona con sal y cierra la hoja de papel encerado, como si fuera un tamal.
5. Hornea el nopal a 180 °C por 30 minutos.
4. Sirve y acompaña con tortillas y arroz rojo.

VER VIDEO



Papas con acelga



Papas con acelga

TIEMPO: 1 H 50 MIN DIFICULTAD: BAJA PORCIONES: 4

INGREDIENTES

- 2 tazas de tocino *(en tiras delgadas)*
- 1 taza de nuez *(troceada)*
- ½ taza de cebolla *(finamente picada)*
- 2 tazas de acelga *(en tiras)*
- 4 papas *(en rodajas)*
- 1 taza de crema ácida
- 20 rebanadas de queso manchego
- Mantequilla

PREPARACIÓN

1. Cocina el tocino en una sartén, agrega las nueces, la cebolla y las acelgas y cocina por 5 minutos. Sazona si es necesario, retira y reserva.
2. Coloca un poco de mantequilla en un refractario y añade una capa de papas rebanadas, una capa de acelgas, un poco de crema y rebanadas de queso. Repite el proceso hasta llenar el refractario.
3. Hornea a 180 °C por 45 minutos.
4. Corta una rebanada y sirve.

VER VIDEO



Aguachile de setas



Aguachile de setas

TIEMPO: 40 MIN

DIFICULTAD: BAJA

PORCIONES: 4

INGREDIENTES

- 1 taza de pepino *(sin cáscara ni semillas)*
- $\frac{3}{4}$ de taza de jugo de limón
- Chile serrano
- $\frac{1}{4}$ de taza de cilantro
- Sal y pimienta
- 1 taza de champiñón crimini *(rebanado)*
- 1 taza de setas *(rebanadas)*
- $\frac{1}{4}$ de taza de cebolla morada *(en tiras delgadas)*
- Pepino *(en rodajas delgadas)*
- Cilantro
- Tostadas
- Aguacate

PREPARACIÓN

1. Licúa el pepino, el jugo de limón, el chile serrano, el cilantro, la sal y la pimienta. Reserva.
2. Acomoda los champiñones, las setas, la cebolla y el pepino en un plato. Baña con la salsa y deja reposar por 30 minutos.
3. Decora el aguachile con cebolla morada, rebanadas de pepino y hojas de cilantro.

VER VIDEO



Torrejas



Torreas

TIEMPO: 30 MIN

DIFICULTAD: BAJA

PORCIONES: 5

INGREDIENTES

- 6 tazas de agua
- 2 tazas de azúcar morena
- 1 raja de canela
- 5 clavos de olor
- 1 cda. de vainilla líquida
- 2 baguettes
- 4 claras de huevo
- 4 yemas de huevo
- Aceite vegetal

PREPARACIÓN

1. Calienta el agua, el azúcar, la canela y el clavo en una olla por 15 minutos a fuego medio. Una vez que empiece a espesar, agrega la vainilla y deja reducir por 5 minutos más. Reserva y deja enfriar.
2. Bate las claras de 5 a 8 minutos o hasta que doblen su tamaño y estén punto de turrón. Agrega las yemas y mezcla hasta integrar, pero sin perder el aire.
3. Pasa las rebanadas de baguette por el capeado.
4. Fríe las rebanadas de pan en una olla con suficiente aceite a fuego medio por 5 minutos o hasta que estén doradas. Retira las torreas y coloca en un plato con papel absorbente.
5. Sirve las torreas y baña con el jarabe.

VER VIDEO



Ceviche de verduras



Ceviche de verduras

TIEMPO: 10 MIN

DIFICULTAD: BAJA

PORCIONES: 5

INGREDIENTES

- ½ taza de cebolla morada
(finamente picada)
- 1 taza de jitomate
(en cubos pequeños)
- 1 taza de zanahoria
(en cubos pequeños)
- 1 taza de pepino
(en cubos pequeños)
- ½ taza de jugo de limón
- ½ taza de aceite de oliva
- ¼ de taza de cilantro
(finamente picado)
- ¼ de taza de chile serrano
(finamente picado)
- Sal y pimienta
- 1 taza de aguacate (en cubos)
- Totopos

PREPARACIÓN

1. Mezcla la cebolla, el jitomate, la zanahoria, el pepino, el jugo de limón, el aceite de oliva, la sal, y la pimienta. Deja marinar por 1 hora.
2. Sirve el ceviche de verduras en un bowl, decora con aguacate y acompaña con totopos.

VER VIDEO



Huauzontles capeados



Huauzontles capeados

TIEMPO: 45 MIN

DIFICULTAD: BAJA

PORCIONES: 4

INGREDIENTES

- 500 g de huauzontle
- Agua
- Sal
- 2 tazas de queso doble crema (*en tiras*)
- Harina
- 4 claras de huevo
- 4 yemas de huevo
- Aceite vegetal
- Salsa de chile pasilla
- Arroz rojo

PREPARACIÓN

1. Limpia los huauzontles y quita las varas pequeñas de la vara grande. Reserva.
2. Calienta agua con sal en una olla grande y cocina los huauzontles de 20 a 25 minutos o hasta que estén cocidos. Retira del agua, coloca en un bowl con hielos y escurre.
3. Acomoda los huauzontles en forma de taco, agrega una tira de queso y compáctalos, quitando todo el líquido.
4. Pasa los huauzontles por harina y empanízalos muy bien.
5. Bate las claras por 5 minutos con una batidora de mano hasta doblar su tamaño, agrega las yemas y mezcla de forma envolvente. Sumerge los huauzontles en la mezcla.
6. Fríe los huauzontles capeados en una olla con suficiente aceite a fuego medio de 5 a 8 minutos o hasta que estén dorados. Baña con el aceite de manera constante.
7. Sirve los huauzontles capeados, baña con la salsa y acompaña con arroz rojo.

VER VIDEO



Tortitas de avena



Tortitas de avena

TIEMPO: 45 MIN

DIFICULTAD: BAJA

PORCIONES: 8

INGREDIENTES

- 2 tazas de avena
- $\frac{3}{4}$ de taza de agua (*tibia*)
- $\frac{1}{2}$ taza de zanahoria (*rallada*)
- $\frac{1}{2}$ taza de queso fresco (*rallado*)
- $\frac{1}{2}$ taza de calabaza (*finamente picada*)
- 1 huevo
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN

1. En un bowl, agrega la avena y vierte el agua tibia. Deja reposar por 30 minutos o hasta que la avena absorba toda el agua. Añade la zanahoria rallada, el queso, la calabaza y el huevo, luego sazona con sal y pimienta. Mezcla perfectamente y reserva.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego bajo, coloca suficiente cantidad de la mezcla de avena y aplasta un poco para formar la tortita.
3. Cocina las tortitas de avena por 4 minutos de cada lado y repite hasta terminar con toda la mezcla. Coloca en papel absorbente para remover el exceso de aceite.
4. Sirve las tortitas de avena en un plato y acompaña con ensalada.

VER VIDEO



Capirotada de 3 leches



Capirotada de 3 leches

TIEMPO: 1 H

DIFICULTAD: BAJA

PORCIONES: 6

INGREDIENTES

- 2 tazas de agua
- 1 cono de piloncillo (*chico*)
- 1 raja de canela
- 1 anís estrella
- 1 taza de aceite vegetal
- 5 panes (*duros, en rebanadas*)
- 1 taza de leche entera
- 1 taza de leche evaporada
- 1 taza de leche condensada
- $\frac{3}{4}$ de taza de cacahuete (*tostado*)
- $\frac{3}{4}$ de taza de pasas
- $\frac{1}{2}$ taza de queso Cotija

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. En una olla a fuego medio, calienta el agua con el piloncillo, la canela y el anís. Deja que suelte el hervor y cocina por 10 minutos. Reserva.
3. Calienta el aceite en una sartén profunda y fríe cada rebanada de pan. Escurre sobre papel absorbente y reserva.
4. Calienta la leche entera, la leche evaporada y la leche condensada en una olla. Retira y reserva.
5. Coloca las rebanadas de pan en un refractario, baña con las tres leches, la miel de piloncillo y decora con cacahuates, pasas y queso añejo. Repite el proceso hasta llenar el refractario.
6. Hornea por 15 minutos, retira y deja enfriar.
7. Sirve con más miel.

VER VIDEO

