

AGUACATES RELLENOS DE CAMARÓN Y ROQUEFORT

INGREDIENTES:

- ✧ 1 kg de manzanas
- ✧ 2 kg de aguacate grande
- ✧ 1 kg de camarón

Para la Salsa:

- ✧ 300 gramos de queso roquefort
- ✧ 300 ml de aceite de oliva
- ✧ 150 ml de vinagre de vino
- ✧ 100 gramos de cebollín
- ✧ 100 gramos de nueces picadas
- ✧ 3 cucharaditas de salsa inglesa
- ✧ 15 gotas de salsa tabasco
- ✧ 150 ml de crema lincote
- ✧ Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Cortar los aguacates a lo largo y retirar el hueso.
2. Se rellenan con los camarones previamente cocidos.
3. Para la salsa se licuan todos los ingredientes excepto la nuez y el cebollín.
4. Vaciar la salsa en los aguacates y adornar con la nuez y el cebollín.
5. Si se quiere se puede servir el aguacate en una cama de lechuga y rodajas de manzana.

Porción: 6 personas.

ENCHILADAS CON SALSA DE AGUACATE

INGREDIENTES:

- ✧ 1 Kilo de pollo deshebrado
- ✧ 18 piezas de tortilla
- ✧ 6 piezas de aguacate
- ✧ 6 piezas de tomate verde
- ✧ 3 piezas de chile verde
- ✧ ½ manojo de cilantro
- ✧ 1 cebolla mediana
- ✧ Queso fresco rallado al gusto

PREPARACIÓN:

1. Se rellenan las tortillas con el pollo deshebrado y se fríen un poco.
2. Se muele el aguacate con los tomates, cebolla, chile verde, cilantro, un poco de sal y unas gotas de limón.
3. Freír la salsa en un poco de manteca, verificar la sazón y agregar un poco de pimienta.
4. Servir las enchiladas en un plato con la salsa encima y el queso rallado.

Porción: 6 personas.

BOTANAS

GUACAMOLE ESTILO TOLUCA (tacos de plaza)

INGREDIENTES:

- ✧ 6 piezas de aguacate pequeñas y maduras
- ✧ 1 pieza de cebolla
- ✧ 1 pieza de jitomate de bola
- ✧ 1 manojo de cilantro
- ✧ 4 ó 5 piezas de chile verde
- ✧ Chicharrón de cerdo al gusto

PREPARACIÓN:

1. Lavar y desinfectar la verdura.
2. escalfar el jitomate, quitar las semillas y la piel y picar en cuadritos de 1 cm.
3. picar medianamente la cebolla y el cilantro.
4. cortar el aguacate en cuadros de 1 cm y disponerlo en una cazuela extendida, agregar la verdura picada con unas gotas de limón para que no se ponga negro.
5. Trocear el chicharrón encima, al momento de servir.
6. se puede presentar en una cazuela de barro.

GUACAMOLE EN MOLCAJETE

INGREDIENTES:

- ✧ 2 aguacates maduros
- ✧ 6 tomates
- ✧ 2 dientes de ajo
- ✧ 1 cebolla
- ✧ 2 cucharadas soperas de cilantro
- ✧ Chile serrano al gusto
- ✧ Sal

PREPARACIÓN:

1. Asar los chiles y los tomates.
2. Moler en un molcajete el ajo con la sal y los chiles.
3. Ya bien molidos, agregar los tomates, el aguacate y moler un poco más.
4. Para adornar el guacamole, poner encima la cebolla rebanada y el cilantro picado. Servir al momento.

CREPAS DE AGUACATE CON ESPÁRRAGOS

- ✧ 3 aguacates
- ✧ 18 espárragos frescos (ó de lata)
- ✧ 125 gramos de queso gruyere rallado
- ✧ 6 crepas cocidas
- ✧ 20 gramos de mantequilla
- ✧ Sal

PREPARACIÓN:

1. Si son frescos: corte la parte dura de los espárragos, ráspelos delicadamente, lávelos, júntelos y amárrelos con un hilo de cocina.
2. Ponga a hervir agua y sal en una cacerola grande y sumerja los espárragos amarrados con las puntas verdes hacia arriba. Déjelos cocer de 15 a 20 minutos según el grosor de los espárragos, a que estén tiernos. Escúrralos en un papel absorbente retirando el hilo.
3. Pele los aguacates y deshuéelos. Córtelos en láminas finas.
4. Coloque sobre la mitad de cada crepa 3 espárragos y algunas rebanadas de aguacate, espolvoreé de queso gruyere. Doble la crepa en dos.
5. Derrita la mantequilla en una cacerola grande y caliente las crepas rellenas, a fuego suave, hasta que estén calientes en el interior y ligeramente crujientes del exterior. Sirva en seguida.

Porción: 6 personas.

ENTRADAS

ROLLO DE QUESO RELLENO DE AGUACATE

INGREDIENTES:

- ✧ 360 gramos de queso crema (un paquete grande)
- ✧ 2 piezas de aguacate grande maduro
- ✧ 1 lata pequeña de sardinas picante
- ✧ 1 ramo de perejil picado

PREPARACIÓN:

1. El perejil se pone espolvoreado sobre un cuadro grande de papel encerado.
2. El queso se calienta un poco para poder manejarlo y ponerlo sobre el perejil.
3. El aguacate se tritura y se vierte para formar una tercera capa.
4. Por último las sardinas se disponen en el extremo por el cual comenzaremos a enrollar.
5. Se hace un rollo y se pone a refrigerar.
6. Se retira el papel y se sirve.
7. Se puede acompañar con pan blanco o galletas saladas.

PAN CON HIERBAS

- ✧ 500 gramos de espinacas
- ✧ 1 puño de hojas de hierbabuena
- ✧ 3 cucharadas soperas de perejil picado
- ✧ 250 gramos de gruyere rallado
- ✧ ½ pan de migaja
- ✧ 20 centilitros de leche
- ✧ 3 aguacates
- ✧ 2 cucharadas soperas de jugo de limón
- ✧ 4 huevos
- ✧ 2 pizcas de nuez moscada
- ✧ 50 gramos de mantequilla
- ✧ Sal y pimienta

Para el molde:

- ✧ 20 gramos de mantequilla

PREPARACIÓN:

1. Caliente el horno a 170 |C. Engrase un molde ó una charola de horno de 30 por 20 centímetros con la mantequilla prevista.
2. Desmenuce el pan de migaja. Mójelo con la leche y deje que la absorba completamente. Quite el rabo de las espinacas, lávelas, escúrrelas y píquelas gruesamente, lave la hierbabuena y escúrrela.
3. Derrita la mantequilla en un sartén a fuego suave y agregue las espinacas, a que queden suaves. Añada la hierbabuena, el perejil y el gruyere, después remueva, hasta que el queso comience a fundirse, retire del fuego.
4. Pele los aguacates y deshuéelos. Hágalos puré con la ayuda del limón. Exprima el pan con sus manos, casque los huevos separando las claras de las yemas. Bata las yemas con la migaja de pan y la nuez moscada, sal y pimienta.
5. Pase la preparación de espinacas por la licuadora o un molino de verduras, e incorpore el puré de aguacate y la migaja de pan, debe revolver firmemente.
6. Bata las claras de huevo a punto de nieve e incorpórelas a la preparación anterior. Viértalo todo al recipiente engrasado.
7. Méntalo al horno y déjelo cocer 30 minutos aproximadamente, el pan debe estar dorado y ligeramente inflado. Sirva con la crema ó con salsa de champiñones.

Porción: 8 a 10 personas.

PLATOS FUERTES

COSTILLA DE RES EN SALSA DE AGUACATE Y TEQUILA

INGREDIENTES:

- ✧ 6 costillas de res
- ✧ 3 tazas de caldo de pollo
- ✧ 1 taza de jugo de naranja ó mandarina
- ✧ 5 cucharadas de tequila
- ✧ 3 cucharadas de cilantro picado
- ✧ 1 chile serrano
- ✧ Sal y pimienta
- ✧ 1 aguacate grande

PREPARACIÓN:

1. Se salpimenta la carne y se fríe en poco aceite bien caliente.
2. Se licuan los ingredientes restantes.
3. Se sirven las costillas salseadas con la mezcla anterior.
4. Se pueden acompañar de verduras salteadas en mantequilla y arroz blanco.

Porción: 6 personas.

CHULETAS FRITAS CON PURÉ DE AGUACATE

INGREDIENTES:

- ✧ 2 aguacates medianos (en puré)
- ✧ Medio kilo de chuletas ahumadas, picadas
- ✧ ¼ kilo de queso asadero
- ✧ 1 vasito de yogurt
- ✧ 2 papas cocidas y machadas
- ✧ 1 manojo de cebolla de cambray
- ✧ Sal, pimienta y aceite, al gusto

PREPARACIÓN:

1. En una sartén, caliente el aceite y fría las chuletas con cebollitas, retire estas, agregue el queso y quite el sartén del fuego.
2. Tape la sartén para que el queso se funda.
3. Mezcle el resto de los ingredientes hasta formar un puré, y sirva acompañando a las chuletas. También ponga en el plato las cebollitas que reservó.

POLLO EN SALSA VERDE ESMERALDA CON AGUACATE

INGREDIENTES:

- ✧ 6 piezas de pollo (muslo y pierna), limpias y lavadas
- ✧ ½ kilo de tomates verdes, pelados y lavados
- ✧ 3 aguacates medianos
- ✧ 1 trozo de cebolla
- ✧ 2 cucharadas de consomé de pollo
- ✧ Chiles serranos, al gusto
- ✧ 1 diente de ajo grande
- ✧ Aceite y sal, al gusto

PREPARACIÓN:

1. Caliente el aceite necesario en una cacerola grande y fría las piezas de pollo hasta que se doren un poco.
2. Ponga a cocer los tomates junto con los chiles; una vez cocidos, lícelos en su misma agua más el ajo y la cebolla.
3. Incorpore todo lo anterior al pollo y sazone con el consomé y la sal. Agregue un poco de agua y rectifique la sal. Deje hervir hasta que el pollo se cueza totalmente.
4. Una vez cocido, retire del fuego; pele y pique los aguacates en cuadritos medianos y agregue al pollo. Sirva caliente.
5. Si lo desea, puede acompañar este platillo con frijoles refritos y tortillas bien calientes.

Porción: 6 personas.

SALSAS

AGUACATE EN CREMA PARA BOTANA

INGREDIENTES:

- ✧ 1 queso crema Philadelphia
- ✧ 2 aguacates, bien machacados
- ✧ 2 cucharadas de crema fresca
- ✧ Unas gotas de limón
- ✧ Sal y pimienta, al gusto

PREPARACIÓN:

1. Revuelva muy bien todos los ingredientes hasta que obtenga una especie de crema para untar, sobre tortillas, papas fritas o lo que más les guste.

POSTRES

HELADO DE AGUACATE

INGREDIENTES:

- ✧ 1 taza de pulpa de aguacate
- ✧ 1 lata de leche condensada
- ✧ 1 lata de crema espesa
- ✧ 2 piezas de huevo
- ✧ Gotas de limón
- ✧ Nuez garapiñada al gusto

PREPARACIÓN:

1. Poner en la licuadora todos los ingredientes hasta que la mezcla tenga la consistencia uniforme y tersa.
2. Meter al congelador hasta que el helado se haga firme.
3. Servir en copas con la nuez garapiñada picada finamente ó fresas en rebanadas con hojas de hierbabuena.

Porción: 4 personas.

COPAS DE HELADO DE AGUACATE

INGREDIENTES:

- ✧ 6 bolas de crema helado de aguacate
- ✧ 1 aguacate
- ✧ 2 cucharadas soperas de nuez pelada
- ✧ 4 cucharadas soperas de jarabe de arce ó de miel líquida

PREPARACIÓN:

1. Pele el aguacate y deshuéselo, córtelo por mitad en 4 láminas longitudinales. Pique gruesamente la nuez con un cuchillo. Lave las fresas o las cerezas. Corte las fresas en abanico o quite el rabillo de las cerezas o bien pele los kiwis y córtelos en ruedas.
2. Disponga las láminas de aguacate a lo largo de las paredes de las copas alargadas para el helado. Coloque las bolas de helado al centro. Cubra con el jarabe ó la miel y espolvoree con la nuez picada.
3. Decore con la fruta que haya escogido y sirva.

Porción: 2 personas.