

**COCINA PARA INEXPERTOS:**  
Tres tiempos > Frutas y verduras



**Ensalada de sandía y melón con vinagreta de limón**

(4 PORCIONES)

- > 250 gramos de sandía
- > 250 gramos de melón
- > 2 cucharadas de vinagre de limón
- > Sal y pimienta
- > 2 cucharadas de jugo de limón
- > 1 pizca de ralladura de limón
- > 4 cucharadas de aceite de oliva
- > 1 trozo de queso parmesano de 150 gramos

**PREPARACIÓN** ⌚ 20 minutos

Cortar en rebanadas delgadas la sandía y el melón. Mezclar el vinagre, sal, pimienta, jugo, ralladura y aceite, para hacer la vinagreta. Rallar en lonjas grandes el queso con la parte grande del rallador o con un pelador de papas. Para servir, colocar rebanadas de sandía y melón, bañar con vinagreta y acompañar con queso.



**Medallones de res en salsa de chipotle y tomate**

(PORCIONES)

- > 4 medallones de res de 200 gramos cada uno
- > Sal y pimienta
- > 8 chiles chipotles secos
- > 6 tomates
- > 1 diente de ajo
- > 1/4 de cebolla
- > 2 pimentas gordas
- > Sal al gusto
- > 2 tazas de caldo de pollo
- > 1/2 cucharada de azúcar o piloncillo granulado
- > 1 taza de hojas de lechuga

**PREPARACIÓN** ⌚ 40 minutos

Salpimentar los medallones y sellarlos en una parrilla. Reservar. Limpiar los chiles y dorarlos en una sartén, junto con los tomates, ajo y cebolla. Agregar a la sartén las pimentas, sal y caldo de pollo. Licuar la salsa y colar. Regresar a la sartén y mezclar el azúcar. Cocinar por 15 minutos a fuego bajo. Antes de servir, hornear los medallones a 185 grados centígrados por 20 minutos. Servir la carne con la salsa y hojas frescas de lechuga.



**Mousse de chocolate con azúcar de menta**

(4 PORCIONES)

- > 1 1/2 tazas de chocolate para fundir
- > 4 cucharadas de crema para batir
- > 1 cucharada de mantequilla sin sal
- > 2 yemas de huevo
- > 2 cucharadas de azúcar
- > 4 claras de huevo
- > 1/2 taza de azúcar
- > 1/4 de taza de hojas de menta

con la mantequilla y dejar enfriar.

Aparte, mezclar las yemas con el azúcar. Incorporar el chocolate con las yemas y mezclar. Batir las claras a punto de nieve hasta que forme picos y mezclar de manera envolvente con el chocolate. Repartir la mezcla en moldes individuales y refrigerar. Triturar las hojas de menta con azúcar. Para servir, acompañar el mousse con azúcar de menta.

**PREPARACIÓN** ⌚ 30 minutos más el tiempo de refrigeración

Derretir a fuego medio el chocolate con la crema, una vez disuelto mezclar

**Se lleva trofeo**

Stephanie Quiles



> Heinz Reize, dueño de Coco Tropical, junto al triunfador.

“Sinfonía de ave y soya” fue el nombre del platillo con que José de Jesús Rodríguez, del restaurante Coco Tropical de Puerto Vallarta, se hizo acreedor al primer lugar del Trofeo Thierry Blouet Jalisco-Riviera Nayarit 2010.

La creación de Rodríguez fue una galantina de pollo orgánico, laqueado en miso de soya; flan de tofu aromatizado con chile anaheim; cappuccino de edamame al perfume de albahaca, y puré de camote y plátano con miso.

“En esta ocasión, es obvio que por el tema de la soya, muchos se fueron sobre una tendencia oriental, sin embargo, varios supieron muy bien cómo combinar la cocina mexicana y francesa con estos ingredientes, sin tener que hacer un platillo asiático”, menciona Blouet.

Y aunque los participantes en su mayoría representaron la zona de Puerto Vallarta y Riviera Naya-

rit, Guadalajara estuvo presente como finalista por medio de Gabriel Gutiérrez, chef ejecutivo de Tinto & Blanco. Para el próximo año, Thierry invita a que esta Ciudad deje de ser tímida y se anime a inscribirse.

Rodríguez recibió el trofeo en bronce; 15 mil pesos en efectivo; medalla de la Academia Culinaria de Francia, y un curso en el Instituto Gastronómico Franco Mexicano, entre otros premios.

**Haga suyo este producto de Medio Oriente**

**Es un multiusos**



> Por ser tan versátil, el pan árabe o pita sirve de base para preparar tortas, pizzas y gyros

Jessica Meza

**PLATO FUERTE**

**Pizza napolitana**

(4 PORCIONES)

- > 2 cucharadas de aceite de oliva virgen
- > 1/4 cebolla picada
- > 2 dientes de ajo sin piel picados
- > 1 taza de puré de tomate
- > 2 cucharadas de albahaca fresca picada
- > Sal y pimienta negra molida
- > 4 piezas de pan árabe
- > 1 taza de queso mozzarella rallado
- > 4 rebanadas de jamón de pierna cortadas en cuadros

- por unos 20 minutos y enjuagar antes de cortar)
- > 1 diente de ajo sin piel finamente picado
- > 1/2 pimiento morrón rojo cortado en cubos
- > 1/2 pimiento morrón amarillo cortado en cubos
- > 1 calabacita cortada en cubos
- > 1/4 de taza de puré de tomate
- > 1 cucharada de romero fresco picado

nar con sal y pimienta al gusto. Colocar la salsa sobre las cuatro piezas de pan, agregar queso rallado en cada una y el jamón. En una charola, meter a hornear a 160 grados centígrados hasta que el queso se derrita.

**Ratatouille:**

Calentar una sartén y agregar el aceite de oliva. Saltear la berenjena y el ajo por tres o cuatro minutos. Incorporar los pimientos, la calabacita, el puré de tomate y el romero. Sazonar con sal y pimienta.

Finalmente, servir la pizza acompañada del ratatouille.

Recetas: Laura Leal, chef.

**PREPARACIÓN** ⌚ 30 minutos

En una sartén caliente agregar el aceite de oliva para saltear la cebolla. Después, agregar el ajo. Añadir el puré de tomate y la albahaca. Sazo-

**PLATO FUERTE**

**Pita pocket de surimi**

(4 PORCIONES)

- > 4 piezas de pan árabe
- > 8 barritas de surimi desmenuzadas
- > 4 cucharadas de mayonesa
- > 3 cucharadas de cilantro fresco picado
- > 1 aguacate cortado en cubos
- > 2 chiles serranos sin semillas, picados

- > 4 rebanadas de tocino ahumado picadas
- > 1/4 de cebolla finamente picada
- > 1/4 de pieza de col blanca desinfectada y picada
- > 1/4 de cucharadita de comino molido
- > Sal y pimienta negra molida (en cantidad al gusto)

Calentar el pan árabe y cortar a la mitad. Reservar.

Aparte, mezclar el surimi con la mayonesa, el cilantro, el aguacate y el chile.

Para la ensalada, en una sartén calentar la mantequilla y saltear el tocino. Añadir la cebolla y después la col. Sazonar con el comino, sal y pimienta. Para servir, rellenar el pan árabe con la mezcla de surimi y acompañar con la ensalada de col.

**Ensalada de col:**

- > 1/3 de barra de mantequilla

**PREPARACIÓN** ⌚ 30 minutos

**PLATO FUERTE**

**Gyro de cochinita pibil**

(4 PORCIONES)

**Cochinita pibil:**

- > 800 gramos de pierna de cerdo sin hueso
- > 1/2 taza de achote en pasta
- > 5 dientes de ajo sin piel
- > 1/4 de taza de vinagre de manzana
- > 2 tazas de jugo de naranja
- > 2 hojas secas de laurel
- > 1/2 cucharada de concentrado de pollo granulado
- > Sal
- > 1 hoja de plátano grande
- > 1 cebolla fileteada
- > 1 zanahoria
- > 1 cucharada de vinagre blanco
- > 1 betabel sin piel cortado por la mitad
- > 15 chiles habaneros picados, sin rabos ni semillas
- > El jugo de 5 limones
- > Pimienta negra entera

**Guarnición de papas:**

- > 3 papas sin piel
- > Agua (la necesaria)
- > 2 cucharadas de aceite vegetal
- > Sal y pimienta negra molida
- > 1/2 barra de mantequilla en trozos
- > 2 cucharadas de perejil fresco picado



**Para servir:**

- > 1/2 taza de crema fresca
- > 4 piezas de pan árabe

**PREPARACIÓN** ⌚ 2 horas

**Cochinita pibil:**

Abrir la carne para dejarla con el espesor de 1 centímetro. Aparte, moler en la licuadora el achote con el ajo, el vinagre, el jugo de naranja, las hojas de laurel y el concentrado de pollo. Sazonar con sal.

Con el achote preparado untar por

todos lados la carne. Colocar en una charola con la hoja de plátano abajo. Cubrir y hornear hasta que quede bien cocida, aproximadamente 30 minutos. Ya lista, deshebrar y cortar en julianas.

Colocar dos recipientes con agua en el fuego. Ya hirviendo, poner en uno la cebolla para blanquear (sacar del agua caliente y poner en agua con hielos para detener su cocción) y en otro la zanahoria para cocerla.

Sacar la cebolla y escurrir. Mezclar con el vinagre y regresar al fuego para dejarla hervir por 10 minutos. Recti-

ficar la sazón con sal y pimienta, y retirar del fuego.

Una vez tibia la mezcla de vinagre, agregar el betabel y mover de vez en cuando hasta que esté bien cocido.

Lista la zanahoria, picar y mezclar con el chile habanero y el jugo de limón. Sazonar con sal y pimienta.

**Guarnición de papas:**

Sacar bolitas con una cuchara parisíen. Hervirlas en agua con sal por 10 minutos y, después, extenderlas en una charola para frenar su cocción.

Calentar el aceite en una sartén, agregar las papas y saltear un poco. Meter al horno precalentado a 180 grados centígrados, moviéndolas constantemente para que se doren. Retirar del calor y quitar el exceso de aceite. Agregar la mantequilla y regresar al horno por unos minutos. Espolvorear el perejil.

**Para servir:**

Calentar el pan y colocar un poco de cochinita al centro, cebolla morada y crema fresca. Doblar como si fuera un taco y acompañar con las papas.



Mariana Coppell

**Viven enológico altruismo por pueblo chileno**

El restaurante Puro Chile fue el escenario para realizar una subasta de más de 75 vinos y destilados, entre chilenos, mexicanos, italianos, españoles, californianos, champañes y tequilas.

Todas las etiquetas fueron aportaciones de varias importadores y comercializadores de Guadalajara, entre ellas Opp Cavas, Vinoteca, Vinos América, Saint

Vincent Wine, Ferrer y Asociados, Viparmex, Vinos América, Divinetum México, Global Food and Wine y el restaurante Pierrot.

El monto de lo recaudado fue de 27 mil pesos, cifra depositada a la Embajada de Chile en México, para ser canalizada a los damnificados del terremoto vivido en aquel país sudamericano, el pasado 27 de febrero.

El marco del evento estuvo maridado por una merienda chilena llamada “tomar onces”, compuesta de empanadas fritas de queso, sandwiches miga ave palta y ave pimiento, sopaipillas con pebre y otras pasadas con piloncillo, torta de mil hojas y un pisco sour.