

Barbacoa de hongos

Ingredientes:

Salsa para acompañar

- 5 g de chile serrano, en trozos
- 340 g de jitomate guaje, en trozos
- 50 g de cebolla, en trozos
- 1 cucharadita de sal fina
- 10 g de cilantro, las hojas

Barbacoa de hongos

- 2 dientes de ajo, pelados
- 90 g de cebolla, en trozos
- 60 g de aceite de oliva
- 400 g de setas, cortadas en tiras
- 300 g de hongo portobello, fresco, cortado en tiras
- 1 cucharadita de sal fina

Preparación:

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl o plato hondo, a excepción de los hongos y setas.
2. Filetea las setas y hongos
3. Pon a marinar por 100 minutos los hongos y setas con la mezcla anterior.
4. Transcurrido el tiempo, cocínalos en una sartén antiadherente por 7 a 15 minutos. Antes de pagar el fuego, pínchalos con un para corroborar que están tiernos.
5. Sirve en el plato.



Hongos al pastor

Ingredientes:

- 2 cajas de Champiñón, 250 g
- 1/4 cebollas, para el adobo
- 2 dientes de ajo, sin cáscara, para el adobo
- 1 jitomate, para el adobo
- 5 chiles guajillos, limpio, sin rabo ni semillas, hidratado en agua caliente
- 2 chiles anchos, limpio, sin rabo ni semillas, hidratado en agua caliente
- 1/2 tazas de piña, natural, picada, para el adobo
- 1 taza de jugo de naranja, sin semillas, natural, para el adobo
- 45 gramos de achiote, para el adobo
- 1 cucharadita de orégano, para el adobo
- 1 cucharadita de comino, para el adobo
- 2 clavos, para el adobo
- 3 pimientas enteras, para el adobo
- suficiente de sal, para el adobo
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1/4 tazas de cilantro, finamente picado
- 1/4 tazas de cebolla, finamente picado
- 1/4 tazas de piña, en láminas, para acompañar
- suficiente de limón, en tercios
- suficiente de aguacate, para acompañar

Preparación:

1. Para el adobo: Asa el ajo junto con la cebolla y el jitomate en un comal caliente hasta que la piel se oscurezca. Retira del fuego.
2. Licúa lo anterior junto con el chile guajillo, el chile ancho, la piña, el jugo de naranja, el achiote, el orégano, el comino, los clavos, la pimienta entera y suficiente sal hasta integrar por completo. Reserva.
3. Coloca los Champiñones en un tazón, vierte el adobo y marina por 30 minutos.
4. Pasado el tiempo de marinado, coloca los Champiñones en un sartén con suficiente aceite caliente, cocina a fuego medio, moviendo constantemente hasta que se doren lo suficiente.
5. Sirve los champiñones al pastor sobre tortillas calientes, acompaña con cebolla, cilantro, piña en láminas, limón y guacamole al gusto.



Ensalada fresca de aguacate, fresas y pechuga de pollo

Ingredientes

- 1 taza de vinagre balsámico
- 1/2 tazas de azúcar
- 1 cucharada de ajo, finamente picado
- 1/2 cucharadas de tomillo
- 30g de queso panela reducido, cortado en bastones medianos
- 1 aguacate, cortado en gajos
- 2 tazas de lechuga mixta
- 1 pepino, cortado en láminas y enrollarlas
- 2 zanahorias, rallada
- 1 taza de fresa, cortadas en mitades
- 1 pechuga de pollo, cortada en tiritas

4 Porciones



Preparación

1. Para la vinagreta, calienta en una ollita a fuego medio el vinagre balsámico, agrega el azúcar, el ajo, el tomillo y cocina para que se reduzca a la mitad. Reserva la vinagreta.
2. Calienta una sartén parrilla a fuego alto y parrilla la pechuga de pollo, el aguacate y el queso panela hasta obtener las marcas clásicas del parrillado. Reserva.
3. En un bowl mezcla las lechugas, el pepino, las zanahorias y las fresas. Sirve en un plato y agrega el aguacate y el queso y la Pechuga de pollo.
4. Acompaña con la vinagreta.

