

LA COCINA DE LEZAETA

Recetas para cuidar tu salud

Irma Hernández de Montiel



Índice

ENSALADAS

Lechuga adornada	16
Manzana I	16
Manzana II	17
Jitomate y jocoque	17
Cebolla con aguacate	17
Aguacate	18
Coliflor y aguacate	18
Pimientos	18
Mixta de verdolagas	19
Aguacate y germinados	19
Pepinos	19
Cebolla morada y pepino	20
Betabel	20
Betabel y manzana	20
Cebolla y requesón	21
Chícharos y berros	21
Queso de soya	21
Col y pimiento	22
Lechuga y achicoria	22
Nabo y manzana	22
Pepino y manzana	23
Aguacates rellenos	23
Col y zanahoria	23
Germinado y arroz	24

Pepino con yogurt	24
Lechuga y berros I	24
Lechuga y berros II	25
Cebolla y lechuga	25
Nuez y queso	25
Betabel y jícama	26
Lechuga y rabanitos	26
Berros	26
Betabel y papa	27
Lechuga con jocoque	27
Espinacas	27
Betabel y zanahoria	28
Guacamole con jitomate	28
Mixta I	28
Mixta II	29
Mixta III	29
Zanahoria y betabel	29
Pepino y rábano	30
Ejotes y elotes	30
Jitomate y cebolla	30
Apio	31
Lechuga y espárragos	31
Col morada	31
Jícama y manzana	32
Espinacas y nuez	32
Verduras	32
Lechuga y ejotes	33
Calabacitas	33
Germinado	33
Trigo	34
Pimientos verdes	34
Espinacas y yogurt	34
Pimiento con elote	35
Variada	35
Combinada	36
Papas y lechuga	36
Champiñones I	37
Champiñones II	37

CREMAS

Cebolla I	38
Cebolla II	38
Calabazas y chícharos	39
Espinacas y trigo	39
Zanahoria	39
Espinacas	40
Chícharos y acelgas	40
Verduras	40
Papa I	41
Papa II	41
Chícharos y espinacas	41
Elote I	42
Elote II	42
Apio I	42
Apio II	43
Coliflor	43
Espárragos y espinacas	44
Soya	44
Papa con verduras	45
Apio y papa	45
Habas verdes	46
Papa y zanahoria	46
Requesón y apio	47
Perejil	47

SOPAS

Col y coliflor	48
Verduras con cebada perla	48
Flor de calabaza y elote	49
Col y chayote	49
Tortilla	49
Flor de calabaza I	50
Flor de calabaza II	50
Col	50
Papa	51

Cremas

Crema de cebolla I

3 cebollas chicas cocidas 1 pan integral tostado
1/2 taza de requesón sin sal queso fresco sin sal
1/2 cebolla partida en rebanadas

La cebolla se licua con el agua en que se coció, enseguida se pone en una cacerola a fuego suave, nada más a calentar. Cuando está caliente, se le agrega el requesón, que deberá estar licuado con un poco del agua en la que se coció la cebolla; la crema debe quedar espesita. Se rectifica la sazón. La cebolla rebanada se acitrona con un poquito de aceite y se le agrega a la crema de cebolla. Para servir se añade el pan tostado partido en cuadritos y un poco de queso rallado.

Crema de cebolla II

2 cucharadas de aceite 1 pizca de sal de grano
3 cebollas finamente 4 tazas de jocoque sin sal
rebanadas perejil picado
1 1/2 litros de caldo
de cáscara de papa*

En una sartén con aceite se sofríe la cebolla hasta que esté transparente. Se añaden el caldo de cáscara de papa y la sal. Se cuece a fuego bajo hasta que la cebolla esté muy suave, casi desbaratada, en cada plato se ponen 2 cucharadas de jocoque, se vierte la crema caliente y se espolvorea con perejil picado.

*Para la preparación del caldo véase la receta “Caldo de cáscara de papa”, p. 63.

Crema de calabazas y chícharos

2 tazas de chícharos	2 cucharadas de aceite vegetal
6 calabazas medianas	1 pizca de sal de grano
1 diente de ajo	1 queso fresco chico sin sal

Se ponen a cocer los chícharos unos 15 minutos, luego se agregan las calabazas y se deja cocer 5 minutos más. Ya cocida la verdura se licua con el ajo y un poco del agua en la que se coció. Se pone esta crema en una cacerola con las 2 cucharadas de aceite y se deja a fuego lento 5 minutos; se sazona con sal de grano. Se sirve acompañada de cuadritos de queso.

Crema de espinacas y trigo

2 manojos de espinacas lavadas	1/2 taza de requesón sin sal
1 diente de ajo	1 taza de trigo cocido
	1 pizca de sal de grano

Se cuecen las espinacas en poca agua durante 10 minutos; se licuan con el diente de ajo, se aparta un poco de esta crema para licuarla con el requesón, el resto se pone a la lumbre a calentar un poco, enseguida se le agrega el trigo y un poco de sal, se aparta del fuego y se le agrega el resto de la crema que se licuó con el requesón.

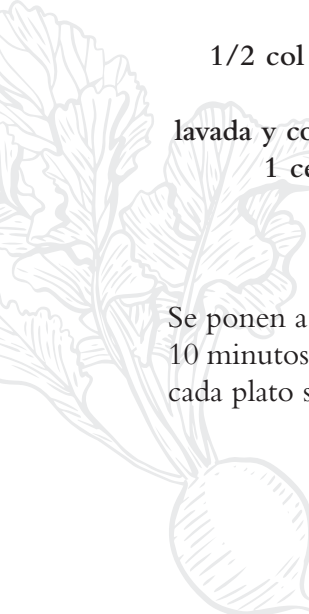
Crema de zanahoria

1/2 kilo de zanahorias peladas y cocidas	1 pizca de sal de grano
1 ajo entero y pelado	1 vaso de jocoque sin sal
	pan integral tostado

Se muele la zanahoria junto con el ajo y se pone a calentar, se le agrega un poco de sal y se deja hervir a fuego suave. Si es necesario se agrega un poco del agua en la que se cocieron las zanahorias. Ya para servir se añade el jocoque y también trocitos de pan integral tostado.

Sopas

Sopa de col y coliflor



1/2 col chica finamente picada	2 dientes de ajo
1 coliflor chica	finamente picados
lavada y cortada en ramitos chicos	orégano al gusto
1 cebolla finamente picada	2 cucharadas de aceite vegetal
1 jitomate grande	1 pizca de sal de grano
finamente picado	1 taza de requesón sin sal

Se ponen a cocer la col, la coliflor, la cebolla, el jitomate y los ajos durante 10 minutos; se agregan el orégano, el aceite y sal. Se sirve bien caliente y en cada plato se pone requesón al gusto.

Sopa de verduras con cebada perla

3 jitomates medianos	2 calabacitas medianas
2 dientes de ajo	1 taza de chícharos
1 trozo de cebolla	2 elotes tiernos
1 cucharada de aceite vegetal	1 taza de flores de coliflor
1 chayote grande	1/2 taza de cebada perla
2 zanahorias medianas	1 pizca de sal de grano
1 taza de ejotes	cilantro

Los jitomates se muelen con los ajos y la cebolla y se acitronan en el aceite; se agregan las verduras finamente picadas y agua suficiente; enseguida se añade la cebada perla y un poco de sal, se deja hervir hasta que la cebada esté cocida, se le agrega una ramita de cilantro, se hierve unos minutos más y se apaga.

Sopa de flor de calabaza y elote

2 cucharadas de aceite	3 manojos de flor de calabaza
2 jitomates medianos	lavada y picada finamente
1 diente de ajo	3 elotes tiernos rebanados
1 cebolla chica finamente	1 rama de epazote
picada	1 pizca de sal de grano

En una cacerola con el aceite caliente se sazonan los jitomates —que deberán estar molidos con el ajo— y se cuecen unos minutos. Se agregan la cebolla, la flor de calabaza, los elotes y la rama de epazote, se añaden un poco de agua y sal, se deja hervir unos minutos más.

Sopa de col y chayote

2 jitomates medianos	1/4 de col blanca finamente
2 dientes de ajo	picada
1 trozo de cebolla	3 chayotes pelados y rallados
aceite vegetal	1 pizca de sal de grano

Los jitomates se muelen con el ajo y la cebolla, se sofríen y luego se agregan la col, los chayotes, el agua necesaria y sal; se deja hervir hasta que la verdura esté suave.

Sopa de tortilla

5 jitomates de regular tamaño,	12 tortillas sin freír,
molidos	cortadas en tiritas
1 diente de ajo	1 cebollita finamente picada
1 trozo de cebolla	100 gramos de queso fresco
1 pizca de sal de grano	rallado sin sal

En una cacerola se pone el jitomate molido con el ajo y la cebolla y colado, se sazona con la sal, después se le añade agua y se deja hervir 15 minutos. Las tortillas se doran en el horno. Casi al momento de servirse la sopa se añaden las tortillas al caldillo y se dejan 5 minutos más a fuego suave.