

# 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

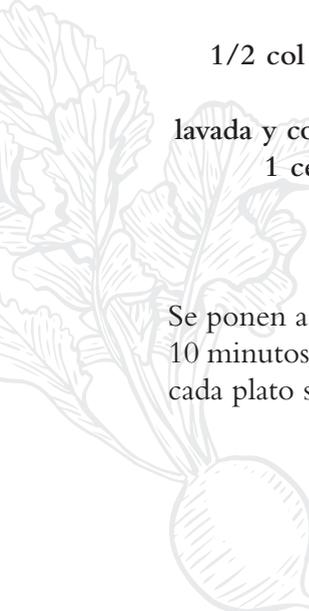
|  |                           |
|--|---------------------------|
| 1/2 kilo de zanahorias peladas y cocidas | 1 pizca de sal de grano   |
| 1 ajo entero y pelado                    | 1 vaso de jocoque sin sal |
|  | pan integral tostado      |

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.