

# *Hospitalidad mexicana II*

*El placer de compartir la mesa*



## ***Hospitalidad mexicana II***

*El placer de compartir la mesa*

*Para mis hijos y nietos adorados,  
con el deseo de que sigan la tradición  
de reunirse alrededor de la mesa,  
en familia y con amigos. Esperando que  
siempre sean solidarios con los más necesitados.  
(Gracias a Mario por todo su apoyo!)*

**Florencia Benavides de Laborín**

# Hospitalidad mexicana II

*El placer de compartir la mesa*

## Recetario

Florencia Benavides de Laborín  
Ana Laura Delgado

## Ambientación floral

María Guadalupe Martínez de Marino

## Fotografía

José Ignacio González-Manterola



**Tiempo de compartir  
por MÉXICO**

FOUNDED

Boulevard Manuel Ávila Camacho 33, piso 13,  
Cd. Lomas de Chapultepec, C.F. 11000,  
Ciudad de México  
contacto@tiempodescompartirpormexico.org

Primera edición, septiembre de 2016  
Segunda edición, octubre de 2017

D. R. © 2016, Florencia Benavides Arredondo



Servicios editoriales:  
Ediciones El Naranjo, S. A. de C. V.  
Juárez México 570,  
Cd. San Jerónimo Anáhuac,  
C. F. 50400, Ciudad de México.  
Tel. +52 (55) 5632 1974  
elnaranjo@edicioneselnaranjo.com.mx  
www.edicioneselnaranjo.com.mx

ISBN: 978-607-8442-26-3

Queda prohibida la reproducción parcial o total, directa o indirecta del contenido de la presente obra, sin contar previamente con la autorización expresa y por escrito de los titulares de los derechos, en términos de la Ley Federal del Derecho de Autor y, en su caso, de los tratados internacionales aplicables. La persona que infrinja esta disposición se hará acreedora a las sanciones legales correspondientes.

Impreso en México / Printed in Mexico



**Tiempo de compartir  
por México**  
FUNDACIÓN



el naranjo  
Por amor a los libros



LABORATORIO  
DE INNOVACIÓN  
EDUCATIVA  
SAS. CDMX



ingenium  
EDUCACIÓN EN VALORES HUMANOS



HumanaMente  
REDES DE VALORES HUMANOS

## Índice

- 8 **Agradecimientos**
- 11 **Presentación**
- 13 **Celebración en la hacienda**
- 17 Cordoncillo con salsa de pepita de calabaza, aguamiel de maguay y puré de betabel
- 18 Crema de maíz cacahuazote al curry con cacahí
- 21 Shorrób traseado al jerez con pan de jiló de Chile Guajillo
- 22 Candelita de chocolate blanco y tawcoles de frutos del bosque
- 25 **Tradición y color**
- 29 Fritoncillo de nopales con gelatina de jitomate y sazón
- 30 Crema y mintana de higo y queso coojo al vino moscatel
- 33 Lomo de huachinango, portobello, jamón serrano y pañita de frijoles maneados
- 34 Buntito de avellana con salsa verde de kiwi y crema de chocolate blanco
- 37 **San Valentín**
- 41 Tostaditas de abulón con vinagreta de jengibre y ajoñil negro
- 42 Sopa y minifritadas de jitomate y tomate verde con láminas de coco
- 45 Pailo de leche con salsa de mango y tintal de esquite
- 46 Corazón de lava de chocolate, almendra y amaretto
- 49 **Merienda en la terraza**
- 53 Sopa, crème brûlée y tamalito de setas shitate con espuma de trufa
- 54 Salmón con salsa de tamarindo y flores de wooton
- 57 Sorbete de mango con tequila y palomitas caramelizadas
- 59 **Junto al lago**
- 63 Tarta de anchofita con azúcar rosa amarilla y vinagreta de pistache
- 64 Sopa y risotto de aguacate con arena de macadamia
- 67 Camarones y merluza con fragancia de trufa blanca y tacoyón de maíz azul
- 68 Mostachón de camote y chocolate blanco
- 71 **En familia**
- 75 Rosa y mousse de trucha salmónada, queso brie y Chile pañita
- 76 Sopa y bastones rostizados de yuca trufada con panceta
- 79 Ancho con barbacoa de amachera, salsa de cacao, pera y orzo de calabaza
- 80 Tamal de elote con hueso y gelatina de cajeta
- 83 **Conviviendo con el arte**
- 87 Lengua de ternero y molle de tamal con tatorón
- 88 Sopa de nopal con chinitules y crujientes de maíz
- 91 Chile ancho relleno de jilba, piloncillo y arroz con hierba santa
- 92 Masa fría de plátano con sorbete de cacao al mezcal
- 96 **Cena de gala**
- 99 File de pato al jerez con emmental, mozzarella y Chile de árbol
- 100 Sopa de verdolagas y langostino al ajiñón
- 103 Cubos de res con reducción de epino y alcazaras, ensueño de plátano con setas mixtas
- 104 Ravera de aguacate con crujiente de cacahuete
- 107 **El placer de la hospitalidad**
- 111 Escamoles con amaranto y espuma de fruitillocacha
- 112 Gazpacho de calabacitas con quemazón jobbana
- 116 Rack de cordero con miel de chipote
- 116 Capotada de piloncillo con frutos secos y queso brie
- 119 **Festejando la Navidad**
- 125 Moxaco navideño de ganso de león, kiwi y betabel con emulsión de paprika y granada
- 126 Sopa y quiche de bacalao con achete y aire de tepalcate
- 127 Poblano de pavo con salsa de castañas, sidra y ancho cremado de tomatitos
- 128 Bife de chocolate con crema de moracuyá
- 133 **Glosario**
- 141 **Ambientación floral**
- 143 **Créditos**

## Agradecimientos

### *Por su hospitalidad*

Andrés y Rodrigo Boirás  
Rosa Laura Elizondo de Junco  
Tomás y Laura González Sada  
Maty Marino de Jasso  
Luis y Maruca Suberville

### *Por su apoyo*

Cristina Treviño de Valenzuela  
Gertrudis Escámez de Guerra  
Ana María Solbes de Cruz  
Joaquín Manuel Maass Mena  
Rogelio Andrade Torre  
Regina Laborín de Zambrano  
Maruca Rodríguez de Suberville  
Magdalena Gil de Mariel  
María Eugenia Ramírez España de Guajardo  
Adán Paredes Vera





## Presentación

México se distingue por ser un país sumamente hospitalario y también por contar con una de las culturas culinarias más reconocidas a nivel mundial. La influencia de las tradiciones gastronómicas mesoamericana, europea, asiática y africana han dado como resultado un mestizaje de aromas, texturas y sabores que deleitan a los paladares más exigentes.

A través de las páginas de este libro encontrarás platillos de alta cocina presentados en comedores únicos ya que, gracias al apoyo de muy buenos amigos, pudimos asomarnos a sus hogares y disfrutar de la calidez que nos brindaron.

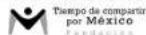
Es por esto que es un libro muy especial, el cual tiene como antecedente *Hospitalidad mexicana. Tradición y nuevos sabores en diez mesas*, que ha tenido un gran éxito demostrado por sus tres reimpressiones que suman ya 10 mil 500 ejemplares.

La propuesta incluye un compendio de diez innovadores menús cuidadosamente elegidos y acompañados por un maridaje de los mejores vinos, con los cuales podrás agasajar y sorprender a tus comensales. Ambos volúmenes tienen también una traducción al inglés, con la finalidad de llevar la riqueza de nuestra gastronomía también a personas de otros lugares.

Al acompañarnos en este proyecto, generas un impacto a favor de personas en condición vulnerable en nuestro país, pues la utilidad íntegra de la venta de los libros será destinada a instituciones y organizaciones de la sociedad civil sin fines de lucro que apoyan a personas enfermas de cáncer, así como a quienes se enfrentan con trastornos de salud mental y a sus familiares.

Nos da mucho gusto que nos permitas, a través de esta combinación de espacios e ingredientes, ser parte de tu mesa, al mismo tiempo que ayudas a estas instituciones que tanto necesitan nuestro apoyo.

Florencia Benavides de Laborin



Tiempo de compartir  
por México  
CORPORATIVO



## *Celebración en la hacienda*



**Codorniz con salsa de pepita de calabaza, aguamiel de maguey y puré de betabel**

Vino blanco chardonnay-chenin blanc  
Casta Madero 2V (México)

**Crema de maíz cacahuazintle al curry con caracol**

Vino blanco cabernet sauvignon Rivero González (México)

**Short rib braseado al jerez con panecillo de chile guajillo**

Vino tinto Viñas de Garza Amado IV (México)

**Candela de chocolate blanco y ravioles de frutos del bosque**

Vino tinto nebbiolo pasito Villa Montefiori (México)









## Codorniz con salsa de pepita de calabaza, aguamiel de maguay y puré de betabel

Para 12 personas

**Codorniz** 12 piezas  
**Pepita de calabaza tostada** 75 gramos  
**Ajo picado** 1 diente  
**Mantequilla** 60 gramos  
**Aceite de oliva** 1 cucharadita  
**Sal y pimienta** al gusto

**Aceite de oliva** 4 cucharadas  
**Mantequilla** al gusto  
**Echalote picado** 4 cucharadas  
**Ajo picado** 1 diente  
**Tornazo verde** 1 y 1/2 tazas  
**Pepita de calabaza** 150 gramos  
**Canela molida** 1 cucharadita  
**Perejil picado** 3 cucharadas  
**Hojas de rabano** 3 piezas  
**Aguamiel de maguay** 3 cucharadas  
**Ron o brandy** 1/2 de taza  
**Consomé de res\*** 1 y 1/2 tazas  
**Crema** 1/2 taza

**Betabel** 5 piezas  
**Agua** 1/2 taza  
**Mantequilla** 60 gramos  
**Picada de maíz** 2 cucharadas

**Horno de codorniz** 12 piezas  
**Pepita de calabaza tostada**  
**y troceada** 60 gramos

**Codornices.** Limpiar por dentro y por fuera las codornices. Lavar, escurrir y reservar. Mojar y mezclar la pepita de calabaza, el ajo, la mantequilla, el aceite de oliva y salpimentar al gusto. Untar con la mezcla de pepita cada codorniz, por dentro y por fuera. Dejar macerar en refrigeración durante 2 horas en un recipiente de acero o por fuego. Al momento de servir, asar las codornices a fuego medio en una plancha untada con aceite hasta que doren. Si desea puede preparar las codornices cortadas en piezas\*

**Salsa de pepita de calabaza y aguamiel de maguay.** Calentar el aceite y la mantequilla en una sartén, acitronar el echalote y el ajo hasta que estén transparentes. Agregar los tomates verdes troceados y freír durante 10 minutos. Incorporar 75 gramos de pepitas tostadas y calentar a fuego medio durante 5 minutos más. Dominar la flama e integrar la canela, el perejil, las hojas de rabano y el aguamiel de maguay. Flamear, en este momento, con el ron o el brandy si se desea, para que tengan un sabor más intenso. Añadir el consomé y sazonar con sal. Subir la temperatura de la cocción hasta que sienta el hervor y bajar a fuego lento. Continuar el cocimiento durante 15 minutos más o hasta que brille la salsa. Retirar la sartén del fuego. Dejar que tome la temperatura ambiente e incorporar la crema. Moler la salsa anterior con la otra mitad de las pepitas, en la licuadora.

**Puré de betabel.** Precalentar el horno a 150 °C. Lavar los betabeles. Salpimentar al gusto y envolver cada uno con papel aluminio. Hornear durante 45 minutos o hasta que estén suaves y dejarlos enfriar un poco. A continuación, pelar los betabeles y cartarlos. Molerlos en un procesador de alimentos o licuadora y agregar el agua para facilitar que el puré quede denso. En una sartén, derretir la mantequilla e integrar perfectamente la fécula de maíz hasta que la mezcla adquiera un color dorado claro. Incorporar el puré de betabel y cocinar a fuego suave durante 15 minutos, moviendo constantemente. Reservar caliente.

**Para servir.** Montar en cada plato una o dos pequeñas cantidades de puré de betabel en forma de quenelle\*. Hacer un espejo con la salsa de pepita de calabaza y el aguamiel de maguay. Colocar encima la codorniz, montar el huevoito estrellado justo antes de servir, y espolvorear la pepita tostada.

\* Ver glosario

## Crema de maíz cacahuazintle al curry con caracol

Para 12 personas

Chile poivra 1 pieza  
Mantequilla 1 cucharada  
Aceite de oliva 2 cucharadas  
Cebolla picada ½ pieza  
Ajo picado 1 diente  
Granos de elote cacahuazintle ½ lata  
Brandy ½ de taza  
Consomé de pollo\* 2 y ½ ltr  
Curry 1 cucharadita  
Albahaca picada ½ cucharadita  
Crema ¼ de taza  
Aceite de trufa 2 cucharadas  
Sal y pimienta al gusto

Mantequilla a temperatura ambiente  
45 gramos  
Ajo picado y frito 2 dientes  
Vinagre balsámico 3 cucharaditas  
Pavón picado 4 cucharadas  
Conchas de caracón 12 piezas  
Caracón 1 lata

Crema al gusto

**Crema de maíz.** Desfilevar y remojar el chile en agua caliente durante 3 minutos y picar. Calentar la mantequilla y el aceite de oliva en una olla, freír ahí la cebolla y el ajo hasta que estén dorados. Añadir los granos de elote y freír durante 5 minutos más. Flamear con brandy, si se desea. Agregar el consomé de pollo, el chile picado, el curry y la albahaca. Cocer a fuego lento durante 15 minutos. Dejar enfriar un poco y moler en la licuadora. Tamizar por un colador la mezcla para darle textura. Regresar la sopa molida al fuego, cocinar a fuego lento durante 30 minutos. Agregar la crema y mover con una cuchara hasta que se integre. Salpimentar al gusto y calentar a fuego lento durante 5 minutos o hasta antes de que rompa el hervor, luego retirar del fuego para que no se corte. Perfumar la sopa con 2 cucharadas de aceite de trufa. Reservar caliente.

**Caracoles.** Precalentar el horno a 160 °C. Revolver, en un recipiente hondo, la mantequilla, los ajos, el vinagre balsámico, el ptejil y sal al gusto. Colocar dentro de cada concha una pequeña porción de la mantequilla preparada. Agregar un caracol a cada concha y rellenarlas con el resto de la mezcla de mantequilla. Antes de servir hornear por 10 minutos.

**Para servir.** Colocar un caracol por cada comensal al lado del plato de crema de maíz decorado con granos de elote. Se puede incluir crema al gusto en el plato.

\* Ver glosario





## Short rib braseado al jerez con panecillo de Chile guajillo

Para 12 personas

### Short rib de res comado en tres partes

12 piezas  
 Fécula de maíz 3 cucharadas  
 Aceite de oliva 6 cucharadas  
 Manteca 6 cucharadas  
 Mantequilla 6 cucharadas  
 Cebolla picada 1 pieza  
 Zanahoria troceada 3 piezas  
 Ajo picado 2 tallos  
 Ajo 4 dientes  
 Puré de jitomate ¼ de taza  
 Jitomates en lata con jugo 1 taza  
 Harina de trigo 2 cucharadas  
 Hierbas de olor de Provenza\* 1 cucharada  
 Jerez 2 tazas  
 Consomé de res\* 2 tazas  
 Agua ½ taza  
 Sal y pimienta al gusto

Aceite de oliva 3 cucharadas  
 Cebolla picada ½ pieza  
 Chile guajillo desmenuado 6 piezas  
 Huevo 5 piezas  
 Crema 1 y ½ tazas  
 Hojuelas de queso 2 tazas  
 Panecillo picado 3 cucharadas  
 Pimentón cayena molido ¼ cucharadita  
 Queso cremoso rallado 1 taza  
 Mantequilla derretida 20 gramos  
 (¼ de barra)  
 Sal y huerma al gusto

Aceite de oliva 3 cucharadas  
 Cebolla cambay 24 piezas  
 Zanahoria baby 36 piezas  
 Consomé de res\* ½ taza  
 Azúcar 2 cucharadas

**Short rib.** Precalentar el horno a 130 °C. Rocíar los pedazos de short rib con sal, pimienta y la fécula de maíz. En una olla para hornear y con tapa, calentar 1 cucharada de aceite y otra de mantequilla por cada 6 trozos. Sellar por turnos las costillas, primero del lado de la grasa y luego por todos lados, reservar. En la misma olla, con la grasa que quedó, añadir la cebolla, la zanahoria, el ajo y el ajo, cocinar hasta que cristalice la cebolla. Incorporar el puré de jitomate, los jitomates de lata, la harina de trigo y las hierbas de Provenza, dejar a fuego medio 4 o 5 minutos más. Verter el jerez y el consomé de res, raspar un poco el fondo de la olla para que los residuos se mezclen con el líquido. Devolver los trozos a la olla con la salsa y agregar el agua necesaria para cubrirlos. Cuando rompa el hervor meter la carne tapada al horno. Hornear a 100 °C, durante 9 o 10 horas, aproximadamente o hasta que la carne esté muy suave pero firme. Durante el proceso de cocción voltear los trozos de short rib cada hora. Cuando concluya el cocimiento, colar el jugo de la carne para retirar las verduras. Si es necesario, hervir la salsa hasta que espese, rectificar la sazón y regresarla al recipiente con la carne. Reservar caliente.

**Panecillos de Chile guajillo.** Precalentar el horno a 180 °C. Freír en el aceite de oliva, la cebolla hasta que cristalice. Agregar los chiles troceados y sofreírlos ligeramente para evitar que se amarguen. Reservar. Batir los huevos en un tazón, agregar la crema, la avena y mezclar con el penejil, la pimienta cayena y sal al gusto. Moler en el procesador de alimentos el sofrito de los chiles y añadir la mezcla de la avena e integrar el queso con movimientos envolventes. Vaciar la masa en moldes con forma de Chile, o en refractarios previamente engrasados con mantequilla y enharinados. Hornear durante 15 minutos o hasta que al introducir un palillo salga seco.

**Verduras caramelizadas.** Calentar el aceite, freír ligeramente las cebollas cambay y las zanahorias baby durante 3 minutos. Agregar al final el consomé con el azúcar, dejar que se reduzca el líquido y espese para dar el punto a los vegetales.

**Para servir.** Colocar en cada plato 3 trozos de short rib bañados con la salsa de cocimiento, un panecillo de Chile guajillo y decorar con las zanahorias baby y las cebollas cambay caramelizadas.

\* Ver glosario



## Candela de chocolate blanco y ravioles de frutos del bosque

Para 12 personas

Chocolate blanco de cobertura\*  
600 gramos

Crema para batir ½ de taza

Chocolate blanco 400 gramos

Azúcar ½ de taza

Agua ¼ de taza

Yema de huevo 4 piezas

Extracto de vainilla ½ cucharadita

Alginato de sodio\* 2,5 gramos

Agua destilada 2 tazas

Puré de frutos del bosque (frambuesa,  
zarzamora, fresa) 200 gramos

Azúcar 2 cucharadas

Glucosulactato de calcio\* 6 gramos

Jarabe 2 cucharadas

Jugo de frambuesa o fresa 2 tazas

Chocolate oscuro líquido al gusto

Azúcar 1 pizca

Cinta adhesiva 1 pieza

Tapas de silicona 1 pieza

Pabilo para vela 12 piezas

**Candelas de chocolate.** Cortar para los moldes 12 franjas de acetato de 10 centímetros de alto por 15 centímetros de largo. Formar los tubos sujetando con cinta adhesiva. Reservar.

Dejete lentamente 400 gramos de chocolate a baño María comprobando con el termómetro que no sobrepase 45 °C. Retirar del fuego. Agregar los 200 gramos restantes para bajar la temperatura del chocolate y colocarlo en baño María inverso, hasta que alcance 27 °C. Regresar el chocolate de inmediato al baño María y subir la temperatura hasta 28 °C. Retirar del fuego. Cubrir con una brocha el interior de cada tubo con el chocolate. Montarlos sobre un tapete de silicona para formar con el chocolate la base que ceñirá el tubo. Refrigerar unos minutos hasta que solidifique. Desmoldar y reservar.

**Mousse de chocolate blanco.** Mezclar a baño María la crema para batir y el chocolate blanco. Dejar que se errie un poco. Calentar en una olla pequeña el azúcar y el agua hasta que alcancen 118 °C para obtener una miel. Batir las yemas con la vainilla y añadir la miel tibia en hilo delgado, hasta que espese. Retirar de la batidora y agregar con movimientos envolventes la crema de chocolate blanco hasta integrar bien. Rellenar las velas de chocolate con el mousse, en el exterior formar con el mousse unas líneas que den la apariencia de cera derretida, al final introducir en cada vela un pabilo en la parte superior. Conservar en refrigeración hasta el momento de servir, al menos por 2 horas.

**Ravioles de frutos del bosque.** Disolver con un mixer, en un tazón de acero inoxidable o de vidrio, el alginato de sodio en el agua destilada, hasta que no haya grumos. Refrigerar durante 2 horas en el mismo recipiente. Licuar con un mixer el puré de frutos con el azúcar, el glucosulactato de calcio y el jarabe. Retirar de refrigeración el líquido con el alginato de sodio. Tomar, con una cuchara medidora, una porción del puré y con cuidado dejarlo caer en el recipiente que contiene el alginato de sodio, de inmediato con la misma cuchara bañar el puré con lavas movimientos giratorios, para formar una membrana sólida en el exterior del raviol, que quedará líquido en el interior. Repetir el procedimiento hasta formar 36 esferas o ravioles. Lavar los ravioles por unos segundos en agua fresca dentro de un tazón. Sacarlos, con ayuda de una cuchara y conservarlos, hasta antes de servir, sumergidos en un recipiente con el jugo de frambuesa o de fresa.

**Para servir.** Enfriar los platos para el postre. Decorar la base con chocolate oscuro, disponer en el plato 2 o 3 ravioles, colocar la vela y llevarla encendida a la mesa.

\* Ver glosario







## Glosario

### A

#### Aire

Se denomina aire a la presentación de un líquido en forma de burbujas, se puede conseguir naturalmente en algunos alimentos, o con la adición de otras sustancias como lecitina de soja, leche, mantequilla, clara de huevo o germenina. Para realizar el aire, el líquido debe estar perfectamente colado y sin ningún tipo de sólido, puesto que evitaría que la solución se inflara y las burbujas de aire se quedaran en ella. Otra presentación es el aire helado, que se consigue de la misma forma que el primero y después se guarda en congelación, de este modo se logra atrapar las burbujas dentro del aire congelado, lo que produce una textura ligera al derretirse en la boca.

#### Alginato de sodio

Compuesto procedente de algas que se emplea en la cocina moderna para crear esferas líquidas. Al dejar caer en una solución rica en calcio, como el gluconolactato de calcio (ver gluconolactato), se crea una membrana resistente alrededor del líquido con alginato, lo que permite que el interior sea líquido y se rompa en el paladar del comensal realzando el sabor. Se puede emplear para realizar raviolos o caviar de distintos sabores y tamaños. La técnica se conoce como esferificación y fue difundida por el reconocido chef catalán Ferran Adrià.

#### Aves cortadas en piezas

Para cocinar aves como codornices, pollos de leche u otras aves de tamaño pequeño se pueden cortar en piezas o preparar enteras. Para separar es necesario empezar por las piernas y muslos. Hacer un corte en diagonal a la altura del muslo de las alas, quitar la piel y la grasa. Después cortar la parte interna del muslo para eliminar el hueso al hacer un corte en el cartilago que lo une a la pierna. Envolver la pierna con la carne del muslo y cortar el cartilago inferior de la pierna para tener una pieza estética. Luego retirar la piel a las pechugas y hacerles un corte en diagonal en medio y con ayuda de los dedos, ir despegando suavemente la carne del hueso.

### B

#### Baño María inverso

Contrario al baño María tradicional en el que se utiliza agua hirviendo para calentar o derretir algún ingrediente o platillo, en el baño María inverso se emplea un recipiente con agua y hielo para lograr enfriar, detener la cocción o mantener fríos algunos alimentos. Para realizarlo sólo debe colocarse un recipiente encima de otro que contenga agua con hielo y, si es necesario, reemplazar estos últimos para mantener la temperatura deseada.

#### Blanquear

Es una cocción de corta duración que permite conservar las propiedades y valores nutritivos de los alimentos. También ayuda a destacar la apariencia de éstos, puesto que ayuda a zavar sus colores y texturas. Para blanquear, es necesario sumergir los alimentos brevemente en agua hirviendo y luego pasarlos a un recipiente con agua helada para detener la cocción. En los vegetales se evita que se oxiden y oscurezcan, realiza su color y otorga una consistencia agradable. También se pueden blanquear algunas carnes o huesos, se sugiere hacerlo para eliminar impurezas, exceso de grasa y evitar sabores amargos. En los mariscos que requieren de poco tiempo de cocción se utiliza para dejar una consistencia tensa y con una apariencia brillante.

#### Bouquet garni

Es un manojo de hierbas aromáticas, muy usual en la cocina francesa. Los ingredientes principales incluyen hojas de laurel, perejil y tomillo, pero pueden variar dependiendo del plato a cocinar. Usualmente se emplea para la elaboración de recetas con carne y aves, así como para salsas, sopas o caldos. Para utilizarlo colocar las hierbas dentro de una gasa amarrada con hilo de cocina o bien, en un infusor de acero e introducir al momento de cocinar. Para cada receta puede adecuarse el tipo de hierbas que se emplearán, así como la cantidad de las mismas. Presentamos dos sugerencias para preparar las sopas de la página 42.



### Bouquet garni para sopa de jitomate

Lavani fresco 4 hojas  
Perejil fresco 1 manojo  
Tomillo fresco 2 cucharadas

### Bouquet garni para sopa de tomate verde

Albahaca fresca 5 hojas  
Clamán fresco 1 manojo pequeño  
Cebollín fresco 2 cucharadas

## C

### Chile comapeño

Variante de chile originaria de la localidad de Comapa, en las montañas de Veracruz. Es un chile pequeño, de color rojo y sabor muy picante. Puede utilizarse para realizar salsa macha o en la elaboración de guisados como el mole de tlaxiñtle, guisado típico de la región de Huastlaca.

### Chinicules o gusanos rojos de maguey

Los chinicules son la larva roja de una mariposa que crece en las pencas y hojas del maguey. Es un ingrediente de la gastronomía mesoamericana. Se obtiene durante las épocas de lluvia y únicamente pueden extraerse entre 2 y 3 insectos por cada planta, puesto que lo contrario ocasionaría la pérdida del henequén del cual se obtiene, esto provoca su escasez, convirtiéndolo en un producto muy costoso. Tienen un alto contenido de proteínas y un bajo índice calórico. Usualmente se cocinan vivos en un comal o en una sartén, pueden comerse en tacos, en salsas o en una gran diversidad de platillos. Existe una variedad en color rojo, la cual no se conoce como chinicuil sino como gusano blanco de maguey. Estos insectos, junto con los escamoles, tienen un gran prestigio gastronómico en México e internacionalmente.

### Chocolate de cobertura

Este tipo de chocolate contiene un alto porcentaje de manteca de cacao (como mínimo 32%), por lo que tiene un sabor especial y mucho brillo. Es más difícil de trabajar que el chocolate pastellero. Puede sustituirse por chocolate sin azúcar o semiamargo. Se sugiere utilizar el que tenga mayor porcentaje de cacao.

### Chocolate temperado

También conocida como precipitación, el temperado permite lograr que el chocolate se solidifique nuevamente después de derretirlo y tenga una apariencia brillante y crujiente. Para que esto suceda, es necesario calentar y enfriar el chocolate a temperaturas específicas para lograr que la manteca de cacao adquiera una estructura estable que permita su manipulación. Los distintos tipos de chocolate se temperan a diferentes temperaturas, por lo que es necesario realizar mediciones con un termómetro de repostería para ser preciso y lograr el resultado deseado.

### Clarificar consomés o caldos

Para obtener un caldo limpio y puro es necesario filtrar toda la grasa e impurezas del mismo. Para lograrlo se requiere 1 clara de huevo por cada litro de caldo. Batir ligeramente las claras con un batidor de globo, agregar en hilo al consomé hirviendo y remover bien. Bajar el fuego y mantener a temperatura suave por 10 minutos. Dejar enfriar y retirar los restos de clara e impurezas, luego pasar por un trozo de manta de cielo para filtrar por completo y obtener un consomé puro y con una textura ligera.

### Consomé de pollo <sup>(1 litro)</sup>

Resaca, huesos y huacales de pollo 1 kilo  
Cebolla picada 1/4 de pieza  
Zanahoria picada 1 pieza  
Jitomate troceado 2 piezas  
Ajo 1 tallo  
Ajo picado 2 dientes  
Cilantro 1 pieza  
Agua 3 litros  
Clara de huevo 1 pieza  
Sal y pimienta al gusto

Blanquear los huesos y los huacales de pollo. Hervir con el resto de los ingredientes, en 3 litros de agua. Cocer a fuego alto y cuando rompa el hervor, bajar la flama y dejar al fuego por 3 horas. Espumar constantemente las impurezas que se forman. Colar el caldo para clarificarlo con las claras de huevo (ver clarificar).

### Consomé de res <sup>(2 kilos)</sup>

Huesos de res con carne 2 kilos  
Zanahoria picada 2 piezas

Cebolla 1 pieza

Poro 1 pieza

Agua 4 y 1/2 litros

Ajo con hoja 3 tallos

Tallo de perejil picado 4 cucharadas

Tomillo fresco 2 cucharadas

Mejorana 2 cucharadas

Lavani fresco 2 cucharadas

Cebollín 2 cucharadas

Clara de huevo 2 piezas

Sal y pimienta al gusto

Precalentar el horno 200 °C. Colocar la carne, la zanahoria, la cebolla y el poro en una bandeja grande para hornear. Hornear durante 45 minutos o hasta que la carne y las verduras se doren. Retirar los ingredientes y colocarlos en una olla grande. Añadir 2 tazas de agua a la bandeja donde se horneó la carne para desglasarla, llevar al fuego para que hierva y lograr recoger todos los jugos. Verter los jugos en la olla con las carne y las verduras, agregar el ajo, el perejil picado, las hierbas de olor, pimienta y una pizca de sal. Luego incorporar el agua restante y dejar hervir a fuego intenso hasta que rompa el hervor. Bajar el fuego y dejar que se cocine por 3 horas más, cuidar que los huesos siempre estén cubiertos con agua y si es necesario agregar más agua. Retirar constantemente, con una espumadera, las impurezas que se forman en la superficie del caldo mientras hierva suavemente. Cuando el consomé se haya reducido, rectificar la sazón. Tamizar con un colador fino y dejar escurrir las verduras y huesos de cocción. Clarificar el consomé con las claras de huevo (ver clarificar).

### Consomé de verduras <sup>(1 litro)</sup>

Ajete de olla 1/2 gallo

Ajo picado 2 dientes

Cebolla picada 1/4 de pieza

Poro 1 pieza

Ajo picado 2 tallos

Zanahoria picada 2 piezas

Agua 2 litros

Hierbabuena 1 ramita

Perejil 2 ramitas

Lavani 1 hoja

Sal y pimienta al gusto

Calentar el aceite en una cacerola a fuego medio, sofreír el ajo y luego agregar la cebolla, el poro, el ajo y la zanahoria. Sazonar con sal, pimienta y cocinar por 5 minutos hasta que estén suaves las verduras. Agregar el agua y subir a fuego alto, incorporar la hierbabuena, el perejil y el lavani. Una vez que suelte el hervor, bajar el fuego, tapar la cacerola y cocinar por 45 minutos, retirar la espuma que se forme mientras se cocina. Rectificar la sazón y retirar del fuego. Colar con un trozo de manta de cielo.

### Crema inglesa

Leche 2 tazas

Crema para batir 1/2 litro

Azúcar 160 gramos

Vainilla una vaina

Yema de huevo 8 piezas

Poner en una olla la leche, la crema, la mitad del azúcar y las semillas de vainilla, cocinar a fuego medio y mover con una pala de madera para evitar que se pegue la mezcla. Cuando rompa el hervor retirar del fuego y dejar reposar 10 minutos. Batir las yemas con el resto del azúcar en un tazón hasta que estén espumosas. Verter fuera del fuego, poco a poco, la mezcla de leche sobre las yemas, integrar moviendo constantemente. Regresar la crema a la flama y mover con una pala de madera hasta que alcance 85 °C, aproximadamente durante 5 minutos o hasta que tenga consistencia (ver *puan nuyá*), comprobar la densidad de la crema. Pasar la crema por un colador chino y de inmediato ponerla en baño María inverso.

## D

### Desglasar

Técnica culinaria en la que se recuperan los jugos restantes del utensilio en el que se ha sellado o asado una carne, ave, pescado e incluso verduras. Para realizarlo se añade un líquido (agua o licor, generalmente) en el recipiente donde se cocinó, con lo que se recupera la grasa o jugo caramelizado en el fondo del recipiente. Se realiza sin retirar del fuego el utensilio empinado, se agrega el líquido y se raspa el fondo con una cuchará para despegar la esencia adherida a las paredes del recipiente, una vez hecho esto se puede dejar reducir para espesar y obtener una salsa.

## E

### Emulsionar

Juntar dos ingredientes para formar una sustancia homogénea, usualmente es necesario batir hasta lograr disolver e integrar perfectamente. En el caso de los aires o mayonesas, se refiere a la integración de otro elemento como la lecitina de soja o el huevo para lograr la consistencia deseada.

### Escalfar jitomates

Para escalfar es necesario hacer un corte de cruz en la base de los jitomates, únicamente sobre la superficie, después ponerlos en agua hirviendo por 30 segundos o 1 minuto. Pasar de inmediato a un tazón con agua y hielo para detener la cocción, después de 1 minuto sacar y retirarles la piel. De acuerdo con la receta que va a realizarse, se pueden cortar los jitomates por la mitad y retirarles las semillas. Con esta técnica los jitomates quedan firmes, chudos y sin cáscara.

### Escamoles

Se conoce con este nombre a las larvas o huevos de hormiga, alimento de origen mesoamericano muy usual en la gastronomía de las culturas indígenas en México. Su nombre proviene del náhuatl, de las palabras *accaf* que significa hormiga y *moll*, que significa guiso. El sabor de los escamoles destaca por ser muy delicado. Su recolección es de temporada, lo que incrementa su costo, puesto que además son difíciles de obtener. Pueden prepararse con mantequilla y epazote, en salsas, con tortillas, huevo y como ingrediente principal de muchos otros platillos.

## F

### Fumet de pescado (3 y 9 litros)

Cabezas y espaldas de pescado 1 kilo

Aguá 3 litros

Ajón picado 3 tallos

Zanahoria picada 3 piezas

Cebolla picada 1 y ½ piezas

Poro picado 1 taza

Tomillo, laurel y perejil 1 manojo

Clave de hierro 2 piezas

Sal al gusto

Cortar las cabezas de pescado a la mitad, lavar junto con las espaldas. Colocar en una olla con el agua fría, agregar las verduras, las hierbas de olor y sal al gusto. Cocinar a fuego irrisante. Retirar constantemente, con una espumadera, las impurezas que se formen en la superficie del caldo. Cuando rompa el hervor agregar 1 taza de agua fría y cuando vuelva a hervir, dejar cocinar sólo por 20 minutos más para evitar que se amargue. Colar el fumet y clarificarlo con las claras de huevo (ver clarificar).

## G

### Gluconolactato de calcio

Se emplea junto con el alginato de sodio (ver algiatas), que reacciona al contacto con éste formando una membrana alrededor de los líquidos. Si la sustancia que desea esferificarse tiene contenido cálcico, como los lácteos, pueden realizarse las esferas disolviendo el gluconolactato en la sustancia que desea hacerse ravioli o caviar e introduciendo en una solución con alginato de sodio. El resultado es el mismo y se le denomina esferificación inversa.

## H

### Hierbas de olor de Provenza

También conocidas como hierbas provenzales, son una mezcla de especias originarias del Mediterráneo, en especial de la región francesa a la que deben su nombre. En su composición pueden encontrarse: tomillo, albahaca, romero, lavanda, ajedrea, orégano, mejorana, laurel, hinojo, salvia, entre otros. Destaca sobre todo el sabor de las cinco primeras hierbas. Se emplean en la preparación de carnes, pescados, pastas, salsas y otros platillos similares.

### Hierba santa

También conocida como hoja santa, acuyo o tilanepá, de acuerdo con la región, es una planta con hojas en forma de corazón utilizada comúnmente en la gastronomía mexicana. Se utiliza en la preparación de pescados, carnes, tamales o salsas y destaca por su toque anisado que

otorga a los platillos un sabor particular. Las hojas son de color verde intenso, tienen un gran tamaño en comparación a otras especias, ya que pueden llegar a medir hasta 25 centímetros.

## J

### Juliana

Tiras finas y alargadas en que se corta un alimento, regularmente miden entre 3 y 5 centímetros de largo. También se denomina así a la sopa realizada con verduras cortadas con este método.

## L

### Lecitina de soja

Es una sustancia que se obtiene de la yema de huevo, del aceite de soja o de girasol. En la cocina molecular se puede emplear para realizar aires, pues permite que las soluciones conserven burbujas dentro de ellas. La temperatura ideal para prepararlas es entre 20 y 40 grados, únicamente debe agregarse entre 0.3% y 1% de lecitina de soja en polvo a los ingredientes líquidos, que deberán estar perfectamente colados para que no se corten y emulsionen correctamente. Después de depositarlas, se debe usar una batidora para espumar hasta lograr la consistencia deseada, luego dejar reposar por 1 minuto para que adquiera estabilidad y servir inmediatamente (ver aire). Esta sustancia se emplea también como un complemento dietético que ayuda a disminuir los niveles lipídicos en la sangre.

## M

### Mantequilla clarificada

Mantequilla sin sal al gusto

Manteca de cello un litro

Colocar la mantequilla en una cacerola gruesa y ponerla a fuego muy suave, hasta que se derrita. Dejar reposar durante 5 minutos para que se posen abajo los residuos lácteos y la espuma que se forma en la superficie tenga

una consistencia homogénea, retirarla con ayuda de una cuchara. Decantar en un tazón la mantequilla, cuidando que los sedimentos lácteos se queden en la cacerola en donde se derritió la mantequilla. Colar el trozo de manteca de cello para obtener un líquido dorado y puro. Puede conservarse durante un mes en refrigeración.

### Masa brisé

La masa brisé puede emplearse para hacer quiches, tartas o pays. Para lograr la textura quebradiza que la caracteriza es necesario evitar amasarla. Es menso quebradiza que la pasta sablé, de consistencia y preparación similares.

Harina 16 kilos

Sal 16 de cucharada

Mantequilla sin sal 300 gramos

Leche 16 de taza

Huevo 2 piezas

Cernir la harina y mezclarla en un tazón con la mantequilla y la sal sin amasarla, sólo integrando los ingredientes, ya que es una masa quebrada. Una vez que tenga una textura similar a la arena, incorporar los huevos y las cucharadas de leche. Mezclar con movimientos rápidos evitando amasar, pero permitiendo que se integren. Una vez que es una mezcla homogénea, envolver en papel film y refrigerar al menos 2 horas antes de colocar el relleno y hornearla.

### Mostachón

Pastel aplandado típico de Sevilla que consiste en una masa pastosa que se cocina usualmente en un horno de leña. Generalmente está hecho con pasta de almendra, azúcar y canela, aunque en ocasiones pueden agregarse otras especias finas.

## P

### Punto nappé

El punto nappé es un término que refiere a la textura de una preparación que debe estar lo suficientemente densa como para no resbalar de la superficie en la que está. Usualmente se consigue dejando reducir salsas o mezclas hasta que se evapore el líquido que las compone, con lo que se concentra el sabor de sus ingredientes. También se conoce como "punto de nappé", y se deriva en el verbo "nappar".

## Q

### Quenelle

En la cocina francesa, el término refiere a una forma ovalada o cilíndrica similar a la de una croqueta. Se puede realizar con dos cucharas separas, con las cuales se moldearán los ingredientes para dar la forma deseada. El uso del término se ha extendido para referirse a la presentación de postres, helados y otros platillos similares.

## R

### Rostizar vegetales

Los vegetales rostizados adquieren un cierto sabor ahumado que destaca dentro de los platillos. Para realizarlo es necesario colocar las verduras sin piel o semillas en chatolas para hornear, después rociar con un aceite de oliva y sal y meter al horno precalentado a 120 °C durante una hora. Al realizarse a una temperatura baja y por tiempo prolongado puede realizarse el sabor de los vegetales.

## Equivalencias de cocina

### Tazas

- 1/2 de taza = 80 mililitros
- 1/3 de taza = 120 mililitros
- 2/3 de taza = 180 mililitros
- 1 taza = 240 mililitros
- 1 taza de harina = 130 gramos
- 1 taza de azúcar = 225 gramos
- 1 taza de leche = 175 gramos o 180 mililitros
- 1 taza de agua = 240 gramos o 240 mililitros

### Cucharadas

- 1/2 cucharadita = 2 mililitros
- 1 cucharadita = 5 mililitros
- 2 cucharaditas = 10 mililitros
- 1/2 cucharada = 7.5 mililitros
- 1 cucharada = 15 mililitros
- 2 cucharadas = 30 mililitros o 1/4 de taza
- 4 cucharadas = 60 mililitros o 1/2 de taza
- 5 cucharadas = 1/3 de taza

### Temperaturas

- 100 °C = 210 °F
- 120 °C = 250 °F
- 135 °C = 275 °F
- 150 °C = 300 °F
- 180 °C = 355 °F
- 200 °C = 390 °F
- 220 °C = 430 °F
- 250 °C = 480 °F

## S

### Sifón

Instrumento utilizado en la cocina moderna que consta de un cilindro de metal en el que se vierte un líquido para introducir burbujas de aire. Emplea cápsulas de nitrógeno comprimido, lo cual permite que el aire este en la solución. Fue inventado por el chef catalán Ferran Adrià, y puede utilizarse para crear espumas o bebidas gaseificadas.



## Ambientación floral



p. 14



p. 35



p. 94



p. 15



p. 30



p. 96



p. 24



p. 60



p. 208



p. 20



p. 72



p. 209



p. 27



p. 84



p. 120

- p. 14 Hortensia, Hydrangea, azul
- p. 15 Lisianthus, Eustoma grandiflorum, blanco
- p. 24 Orquídea mariposa, Phalaenopsis, púrpura
- p. 26 Orquídea ballarina, Oncidium, amarillo
- p. 27 Orquídea mokara, Arachnis, amarillo
- Girasol, Helianthus annuus, amarillo
- p. 38 Estrella de Belén, Ornithogalum arabicum, blanco
- Rosa, rosa, rojo
- p. 50 Alcatraz, Zantedeschia aethiopica, blanco
- p. 60 Hortensia, Hydrangea, rosa

- p. 72 Flor de la vida, Trachelium, blanco
- Clavel de poeta, Dianthus barbatus, rosa
- p. 84 Dalia, Duhia, fucsia
- Flor de col, Brassica oleracea, blanco
- p. 94 Hortensia, Hydrangea, violeta
- p. 96 Orquídea cymbidium, Cymbidium, amarillo
- p. 108 Freesia, Freesia x hybrida, blanco
- p. 100 Alcatraz, Zantedeschia, chedón
- p. 120 Nochebuena, Euphorbia polychrysa, salmón



## Créditos

### **Dirección del proyecto**

Florencia Benavides de Laborín

### **Coordinación editorial**

Ana Laura Delgado

### **Cuidado de la edición**

Graciela S. Silva

### **Recetario**

Florencia Benavides de Laborín

Ana Laura Delgado

### **Corrección de estilo**

Graciela S. Silva

Sonia Zenteno

### **Diseño**

Ana Laura Delgado

Raquel Sánchez Jiménez

### **Fotografía**

José Ignacio González Monterola

### **Asistente de fotografía**

Ernesto Rodríguez Alarcón

### **Producción gastronómica**

Ana Laura Delgado

### **Asistentes de cocina**

Rogelio Anchoa Torres

Juanita de Bernardo de Jesús

María Sandoval Silva

Javier Mauricio Quiñones de León

Claudia Gómez

### **Ambientación floral**

Guadalupe Martínez de Marino

Cristina Treviño de Valenzuela

### **Recetas**

Todas las recetas son de **Florencia Benavides de Laborín** excepto:

**Ana Laura Delgado**, páginas 87, 88, 97 y 92

**Régina Laborín de Zambrano de Mel de chocolate**, páginas 23, 49, 130, 131 y 132

**Rogelio Andrade Torres**, páginas 111, 112, 115 y 116

### **Ambientación floral**

La ambientación floral estuvo a cargo de **Guadalupe Martínez de Marino** excepto:

**Cristina Treviño de Valenzuela**, páginas 12-23 y 99-109

### **Vajillas**

**Celebración en la hacienda**. Ken Edwards Stoneware. Cerámica de alta temperatura.

Tonalá, Jalisco

**Tradicidos y color**. Nicolás Pejarica González. Barro cerámico moldeado, decorado

y bruñido. Tonalá, Jalisco.

**Merienda en la terraza**. Gorky González. Mayólica tradicional hecha a mano, barro

Guanajuato, Guanajuato.

**Junto al lago**. Emilia Castillo. Cerámica con esmaltado de plata. Taxco, Guerrero

**En familia**. Familia Aguilera. Mayólica hecha a mano, barro esmaltado. Guanajuato,

Guanajuato.

**Cena de gala**. Artesística Gold charger plate / Limoges Porcelana.

**Conviviendo con el arte**. Adán Paredes. Cerámica de alta temperatura, diseño para el

restaurante Foca Moo en Barcelona, España. / Plato rojo. Cerámica de alta temperatura,

diseño para el restaurante Candela Romero en la Ciudad de México, México.

**El placer de la hospitalidad**. Manuel Morales Gómez. Barro pintado a mano.

Tzucucruzan, Michoacán.

**Festejando la Navidad**. Villeroy & Boch. Porcelana.

**Mesa de quesos**. José Heriberto Ayungua Ramírez. Barro moldeado en metate y pastillaje,

acabado rústico natural. Artesanía Tata Tati. Patambán, Michoacán.

**Mesa de chocolates**. Alfonso Castillo Ota. Barro moldeado y policromado con tintes

naturales. Búcar de Matamoros, Puebla.

