

PLATOS FUERTES



PIERNA CON SALSA DE CIRUELA



8 Porciones



40 Minutos + Horneado

INGREDIENTES

SALSA

- 2 tazas de agua
- 1 1/2 cubos de Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®
- 1 1/2 tazas de ciruela pasa, sin hueso
- 3 chiles guajillo, sin semillas y remojados en agua caliente
- 1 chile ancho, sin semillas y remojado en agua caliente
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharada de cebolla, picada
- 1 cucharadita de ajo, picado

PIERNA

- 1/2 taza de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®
- 1/4 taza de manteca de cerdo, a temperatura ambiente
- 1/4 cucharadita de clavo, molido
- 1/4 cucharadita de nuez, moscada
- 1/4 cucharadita de pimienta negra, molida
- 1 cucharada de sal
- 1 pierna de cerdo, deshuesada (2.5 k)
- 1/2 taza de miel de maple

Horno precalentado a 200 °C

PREPARACIÓN

- 1 Para la salsa, el agua, el Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®, las ciruelas y los chiles; cuele. Calienta la mantequilla, agrega la cebolla y fríe hasta que esté transparente, añade el ajo y cocina hasta que dore. Vierte la salsa y calienta hasta que espese ligeramente, moviendo constantemente.
- 2 Para la pierna, inyecta 1/4 de taza de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®. Mezcla la manteca con el clavo, la nuez moscada, la pimienta y la sal, con ayuda de una brocha unta sobre la pierna y envuelve en papel aluminio; hornea a 200°C por 1 hora y media.
- 3 Retira el papel aluminio, unta un poco de miel maple y un poco de la salsa; hornea 30 minutos más. Corta en rebanadas, sirve con la salsa y decora con romero. Ofrece.

Consejo culinario: Recuerda que al inyectar la pierna con Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®, la carne quedará más suave.

Consejo nutricional: La actividad física es fundamental para que el cuerpo esté sano.

PIERNA ADOBADA



6 Porciones



30 Minutos
+ Horneado

INGREDIENTES

SALSA

- 5 chiles guajillo, sin semillas y remojados en agua caliente
- 3 chiles morita, sin semillas y remojados en agua caliente
- 1 pizca de comino, molido
- 1 cubo de Concentrado de Tomate con Pollo

CONSOMATE®

- 1 1/2 tazas de agua

2.5kg de pierna de cerdo, limpia

- 1 taza de frutas secas (nueces, arándanos, orejones de chabacano y manzana)
- Sal
- 2 cucharadas de aceite vegetal

Horno precalentado a 200 °C

PREPARACIÓN

- 1 Para la salsa, licúa los chiles con el comino, el Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE® y el agua, cuela y reserva.
- 2 Para mechar la pierna, con ayuda de un cuchillo haz unos agujeros sobre la pierna, rellénalos con las frutas deshidratadas y espolvorea con la sal. Calienta el aceite en una sartén y fríe la pierna hasta que se dore por todos lados.
- 3 Coloca la pierna en un refractario, báñala con la salsa, cubre con papel aluminio y hornea a 200 °C durante 1 hora. Baña la pierna nuevamente con la salsa y hornea durante 30 minutos más o hasta que esté cocida. Calienta la salsa restante, corta la pierna en rebanadas y ofrece.

Consejo culinario: Al freír la pierna en la sartén estás “sellándola” esto ayudará a que los jugos no salgan de la carne durante la cocción en el horno.

Consejo nutricional: Acompaña tu plato fuerte con una porción abundante de verduras.

PAVO EN SALSA DE ARÁNDANOS



12 Porciones



40 Minutos
+ Horneado

INGREDIENTES

SALSA DE ARÁNDANOS

- 3** chiles guajillo, sin semillas y remojados en agua caliente
- 2** chiles ancho, sin semillas y remojados en agua caliente
- 1** chile chipotle, sin semillas y remojado en agua caliente
- 1** lata de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®
- 1 1/2** cubos de Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®
- 1** taza de agua
- 1 1/2** tazas de arándanos, deshidratados

RELLENO

- 2** cucharadas de aceite vegetal
- 2** dientes de ajo, picados finamente
- 500g** de carne de res, molida
- 1** cucharada de consomé de pollo, en polvo
- 1/2** cucharadita de sal con ajo, en polvo

- 1/2** taza de dátiles, picados
- 4** duraznos en almíbar, cortados en cubos
- 1/2** taza de almendras enteras, sin cáscara
- 1/2** taza de orejones de manzana, picados
- 1/2** barra de mantequilla, a temperatura ambiente (45 g)
- 2** cucharadas de sal
- 1** cucharada de pimienta negra, molida
- 1** cucharada de finas hierbas, molidas
- 6** dientes de ajo, picados finamente
- 1** pavo fresco y limpio (6 kg)
- 1/2** taza de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®
- 1/2** taza de miel de maple

Horno precalentado a 200 °C

Consejo culinario: Recuerda que por cada kilo de pavo crudo necesitas 1 hora de cocción. Si utilizas un pavo ahumado el tiempo de cocción disminuye a 45 minutos.

Consejo nutricional: El pavo contiene proteínas de buena calidad.

PAVO EN SALSA DE ARÁNDANOS



12 Porciones



40 Minutos
+ Horneado

PREPARACIÓN

- 1 Para la salsa de arándanos, licúa los chiles con 1 lata de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®, el Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®, el agua y $\frac{3}{4}$ taza de arándanos. Calienta lo que licuaste, añade el resto de los arándanos y cocina hasta que espese ligeramente, moviendo constantemente; reserva.
- 2 Para el relleno, calienta el aceite, fríe el ajo hasta que dore ligeramente, añade la carne, el consomé de pollo, la sal con ajo y cocina hasta que la carne cambie de color. Agrega los dátiles, los duraznos, las almendras y los orejones; cocina por 5 minutos más.
- 3 Mezcla la mantequilla con la sal, la pimienta, las finas hierbas y el ajo, reserva. Inyecta el pavo con $\frac{1}{4}$ de taza de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL® y con ayuda de una brocha unta la mantequilla especiada sobre el pavo. Envuelve con papel aluminio y hornea a 200 °C por 5 horas. Retira el papel aluminio, úntalo con la miel maple y baña con un poco de la salsa; hornea por 1 hora más. Sirve con un poco de la salsa, relleno, papas cambray y decora con un poco de romero fresco. Ofrece.

Consejo culinario: Recuerda que por cada kilo de pavo crudo necesitas 1 hora de cocción. Si utilizas un pavo ahumado el tiempo de cocción disminuye a 45 minutos.

Consejo nutricional: El pavo contiene proteínas de buena calidad.

PECHUGA RELLENA EN SALSA DE CHABACANO



4 Porciones



40 Minutos
+ Cocción

INGREDIENTES

ROLLOS DE PECHUGA

- 1 taza de nuez, picada
- 1/2 taza de orejones de chabacano, picados
- 1/2 taza de orejones de manzana, picados
- 1/2 taza de ciruela pasa, sin hueso
- 4 milanesas de pechuga de pollo (150 g c/u)
- 1 sobre con 4 Papelitos con Sazonador MAGGI® JUGOSO AL SARTÉN® con Finas Hierbas

SALSA

- 1/2 frasco de mermelada de chabacano (500 g)
- 1/4 chiles chipotle adobados, de lata
- 1/4 cucharada de Salsa Inglesa
- 1/4 CROSSE & BLACKWELL®
- 1/4 cucharada de Jugo MAGGI®
- 1 taza de agua
- 1 taza de chabacanos, deshidratados y picados
- 1/2 ramas de perejil desinfectado, picado finamente

PREPARACIÓN

- 1 Para los rollos, mezcla la nuez, los orejones y las ciruelas, rellena las milanesas de pollo con la mezcla anterior. Abre un Papelito con Sazonador MAGGI® JUGOSO AL SARTÉN® con Finas Hierbas, coloca una pechuga, cierra y presiona ligeramente para impregnar las especias.
- 2 Colócala en una sartén sin aceite, previamente precalentada a fuego bajo durante 1 minuto, tapa y asa a fuego bajo de 7 a 8 minutos por cada lado o hasta que esté cocida. Retira la hoja y repite el procedimiento con el resto de las pechugas.
- 3 Para la salsa, licúa la mermelada, los chiles, la Salsa Inglesa CROSSE & BLACKWELL®, el Jugo MAGGI® y el agua; calienta hasta que espese ligeramente, mueve constantemente para evitar que se pegue. Vierte los chabacanos y reserva. Baña los rollos con la salsa, decora con el perejil y ofrece.

Consejo culinario: Si deseas puedes añadir queso tipo manchego al relleno.

Consejo nutricional: La nuez es fuente de magnesio.

SALMÓN CON PISTACHE Y NUEZ



4 Porciones



25 Minutos

INGREDIENTES

- 1 sobre con 4 Papelitos con Sazonador MAGGI® JUGOSO AL SARTÉN® con Ajo y Cebolla
- 4 trozos de salmón, con piel (150 g c/u)
- 1 huevo, ligeramente batido
- 1/2 taza de pistache, finamente picado
- 1/4 taza de nuez, finamente picada

PREPARACIÓN

- 1 Abre un Papelito con Sazonador MAGGI® JUGOSO AL SARTÉN® con Ajo y Cebolla y coloca 1 trozo de salmón; cierra y presiona ligeramente para que se impregnen las especias. Abre nuevamente el Papelito con Sazonador MAGGI® JUGOSO AL SARTÉN® con Ajo y Cebolla, barniza la superficie del salmón con un poco de huevo y forma la costra con un poco de pistache y nuez. Repite el procedimiento con el resto de los salmones.
- 2 Colócalo en una sartén sin aceite, previamente precalentada a fuego bajo durante 1 minuto; tapa y asa a fuego bajo durante 6 minutos por cada lado o hasta que esté cocido.
- 3 Retira las hojas y sirve el salmón con espárragos y jitomates cherry; ofrece.

Consejo culinario: Puedes sustituir el pistache por cacahuete o pepita.

Consejo nutricional: El pistache tiene un gran contenido de ácidos grasos mono y poliinsaturados.

LOMO CON SALSA DE CACAHUATE



6 Porciones



45 Minutos
+ Cocción

INGREDIENTES

- | | |
|--|---|
| 1 lata de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL® | 3 cucharadas de aceite |
| 1 taza de agua | 1kg de lomo de cerdo rebanado y cocido |
| 2 chiles anchos, sin semillas y remojados en agua caliente | 1 cucharada de mantequilla |
| 2 chiles guajillo, sin semillas y remojados en agua caliente | 1/2 cebolla, fileteada |
| 3 cucharadas de crema de cacahuate | 1 pimiento rojo, cortado en tiras |
| 2 cubos de Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE® | 1 pimiento amarillo, cortado en tiras |
| | 1 cucharadita de Salsa Tipo Inglesa CROSSE & BLACKWELL® |
| | 1 cucharadita de Jugo MAGGI® |

PREPARACIÓN

- 1 Licúa la Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®, el agua, los chiles, la crema de cacahuate y el Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®; calienta hasta que espese ligeramente.
- 2 Calienta el aceite y fríe por ambos lados el lomo hasta que esté cocido. Sirve en un plato y baña con la salsa. Reserva.
- 3 Funde la mantequilla, vierte la cebolla, fríe hasta que cambie de color y vierte los pimientos, cocina y sazona con la Salsa Tipo Inglesa CROSSE & BLACKWELL® y el Jugo MAGGI®. Ofrece con el lomo y disfruta.

Consejo culinario: Si deseas puedes añadir cacahuate picado a la salsa para incrementar el sabor.
Consejo nutricional: Los lácteos son buenas fuentes de vitamina D, consúmelos diariamente.

ROLLO DE ROMERITOS



12 Porciones



30 Minutos
+ Horneado

INGREDIENTES

- | | |
|---|--|
| 1 frasco de mole poblano (235 g) | 500g de romeritos, cocidos |
| 1/4 de pieza de cebolla | 1 papa cocida, cortada en cubos |
| 1 diente de ajo | 20 camarones secos, limpios |
| 1/2 raja de canela | 1/2 de pasta de hojaldre |
| 1/2 taza de nuez, picada | 1 huevo batido, para barnizar |
| 1 cucharada de consomé de pollo, en polvo | 2 cucharadas de ajonjolí, tostado |
| 1 taza de agua | |
| 1 taza de Alimentos para Preparar Bebida Sabor a Chocolate MORELIA PRESIDENCIAL® | Horno precalentado a 210 °C |

PREPARACIÓN

- 1** Licúa el mole, la cebolla, el ajo, la canela, la nuez, el consomé de pollo, el agua y el Alimentos para Preparar Bebida Sabor a Chocolate MORELIA PRESIDENCIAL®. Calienta hasta que espese ligeramente, moviendo constantemente para evitar que se pegue.
- 2** Agrega los romeritos, las papas y los camarones; hierva, retira y deja enfriar.
- 3** Sobre una superficie enharinada extiende la pasta con un rodillo; corta 2 rectángulos de 30 x 20 cm; coloca al centro de cada rectángulo los romeritos y enrolla. Barnízalos con el huevo, decora con el ajonjolí y hornea a 210 °C durante 30 minutos o hasta que estén dorados; ofrece.

Consejo culinario: Para cocer los romeros, hierva agua con 1 cucharadita de bicarbonato, incorpora los romeros, escurre, enjuaga y reserva.

Consejo nutricional: Los camarones son muy ricos en fósforo.