

RECETARIO

Platillos con Harina Selecta®





Aceite Maravilla y Harina Selecta ®



compartiendo su compromiso con la comida
mexicana y el amor de la Familia.





ÍNDICE

PLATILLOS

Sopa de verduras capeadas _____	04
Tequesitos _____	06
Calabacitas capeadas rellenas de jamón y queso _____	08
Chile relleno capeado _____	10
Tortitas de carne deshebrada en salsa verde _____	12
Dedos de pescado capeados _____	14
Donas glaseadas _____	16

SOPA DE VERDURAS CAPEADAS



SOPA DE VERDURAS CAPEADAS

☆ Nivel de Dificultad ★★☆☆☆

🕒 Tiempo de Preparación: 35 a 40 min.

INGREDIENTES:

- Aceite Maravilla
- ½ taza de Harina Selecta®
- 500 g de calabacitas
- ½ coliflor
- 3 huevos
- ½ cebolla blanca
- 300 g de jitomate
- 2 dientes de ajo
- Sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN:

- En un bowl, agrega la Harina Selecta®, y en otro los huevos revueltos con sal y pimienta.
- Coloca un sartén con Aceite Maravilla a fuego medio y deja que se caliente.
- Ahora, corta las calabazas y la coliflor en trozos, pásalos por la harina, luego el huevo y otra vez en la harina. Pasa las verduras capeadas al sartén con aceite caliente y dora bien. Retira y coloca sobre toallas de papel absorbentes para eliminar el exceso de aceite y reserva.
- Mientras, en una olla agrega suficiente agua a fuego medio alto y coloca los jitomates, la cebolla y ajo. Una vez que estén suaves los jitomates, coloca los ingredientes en una licuadora, junto con un poco del agua hervida y licua bien para obtener una salsa de jitomate.
- En una olla, coloca un chorrillo de aceite y, una vez caliente, sofríe la salsa de jitomate. Recuerda reducirla un poco para que se vuelva un caldo. Sazona a tu gusto y deja que hierva.
- Para emplatar, coloca algunas verduras capeadas en un plato hondo y báñalas con el caldo de jitomate caliente. Disfruta de esta deliciosa sopa.

TEQUESITOS



TEQUESITOS

☼ Nivel de Dificultad ★★★★★

🕒 Tiempo de Preparación: 40 a 50 min.

INGREDIENTES:

- Aceite Maravilla
- 250 g de Harina Selecta®
- 250 g de queso Cotija
- 2 huevos
- 80 g de mantequilla sin sal a temperatura ambiente
- 5 g de azúcar blanca
- 40 ml de leche

ELABORACIÓN:

- En un bowl agrega la Harina Selecta®, mantequilla, leche, los huevos, el azúcar y la sal y revuelve muy bien hasta que se forme una masa sin grumos.
- Una vez que la masa sea homogénea, haz una bola con ella y deja que repose de 10 a 15 minutos.
- Mientras, puedes cortar el queso en tiras. Reserva.
- En una olla coloca suficiente Aceite Maravilla a fuego medio alto para que se vaya calentando.
- Una vez que la masa haya reposado el tiempo señalado, enharina la superficie blanda y estira la masa con ayuda de un rodillo hasta que tenga medio centímetro de grosor.
- Corta la masa en tiras largas y humedece la tira con agua y con ayuda de tus dedos. Ahora envuelve la tira de queso sin dejar huecos.
- Conforme vayas armando los tequesitos, colócalos sobre el aceite caliente y, una vez que estén bien dorados, retira y colócalos sobre papel absorbente.
- Emplátalos recién hecho y acompaña con tu salsa favorita.

CALABACITAS CAPEADAS

RELLENAS DE JAMÓN Y QUESO



CALABACITAS CAPEADAS

RELLENAS DE JAMÓN Y QUESO

☆ Nivel de Dificultad ★★★★★

🕒 Tiempo de Preparación: 60 min.

INGREDIENTES:



- Aceite Maravilla
- ½ taza de Harina Selecta®
- 8 piezas de calabacitas
- 250 g de queso panela o manchego
- 250 g de queso panela o manchego
- 300 g de jamón de pavo cortado en cubitos
- 4 huevos (con las claras y yemas separadas)
- 8 jitomates previamente troceados
- ¼ de cebolla blanca
- 1 diente de ajo
- 3 tazas de caldo de pollo

ELABORACIÓN:



- En una olla grande, coloca suficiente agua a flama medio alta, una vez que hierva, coloca las calabacitas sin tallo. Una vez que estén suaves, retíralas y reserva.
- Una vez que se enfríen las calabacitas, pártelas con un corte “rondelle” ya que haremos un tipo de “hamburguesitas”, después rellena las calabacitas con jamón y queso.
- En un bowl, coloca la Harina Selecta® y pasa las “hamburguesitas” de calabacitas por la harina. Repite este proceso con las demás, reserva y en otro bowl, agrega las claras de huevo y bate a punto turrón. Luego agrega las yemas y bate bien hasta que se haga una mezcla homogénea.
- Sumerge las calabacitas enharinadas en la mezcla de huevo para capearlas.
- Mientras, en un sartén coloca Aceite Maravilla y, una vez caliente, coloca las calabacitas. Cuece bien por ambos lados (hasta queden doradas). Retira y reserva.
- Para el caldo de jitomate, en una olla agrega suficiente a fuego medio alto y coloca los jitomates, la cebolla y ajo. Una vez que estén suaves los jitomates, coloca los ingredientes en una licuadora, junto con un poco de caldo de pollo y licua bien para obtener una salsa de jitomate.
- En una olla, coloca un chorrito de aceite y, una vez caliente, sofríe la salsa de jitomate junto con el caldo de pollo. Recuerda reducirla un poco para que se vuelva un caldo. Sazona a tu gusto y deja que hierva.
- Para emplatar, coloca las calabacitas y baña con la salsa de jitomate. ¡Disfruta!

CHILE RELLENO CAPEADO



CHILE RELLENO CAPEADO

☼ Nivel de Dificultad ★★★★★

🕒 Tiempo de Preparación: 1 hora 30 min.

INGREDIENTES:

- Aceite Maravilla
- 1/3 taza de Harina Selecta®
- 2 chiles poblanos
- 4 jitomates
- 1/3 cebolla blanca
- 2 dientes de ajo
- 170 ml de caldo de pollo
- Comino
- 2 ramas de epazote
- 200 g queso manchego
- La clara de 2 huevos

ELABORACIÓN:

- En una olla con agua cuece los jitomates, cebolla y ajos.
- Una vez que estén suaves, licua con el caldo de pollo y sal.
- Cuela la mezcla y colócala en una olla con aceite caliente, agrega el epazote y el comino, deja hervir a fuego bajo.
- Asa a fuego directo los chiles por todos sus lados.
- Coloca en una bolsa de plástico con un poco de sal y déjalos sudar durante unos minutos.
- Pela los chiles y haz un corte al centro para retirar semillas.
- Rellena los chiles con queso manchego y enharinarlos en la Harina Selecta®.
- Bate las claras de huevo a punto de nieve, añade las yemas de manera envolvente y dos pizcas de comino, con esta mezcla baña los chiles enharinados.
- Calienta el aceite en una olla, una vez caliente fríe los chiles por todos lados y coloca en papel absorbente para retirar el exceso de aceite.
- Sirve el caldillo ya espeso y encima los chiles, adorna con hojas de epazote y disfruta.

TORTITAS DE CARNE DESHEBRADA EN SALSA VERDE

TORTITAS DE CARNE DESHEBRADA EN SALSA VERDE

☆ Nivel de Dificultad ★★☆☆☆

🕒 Tiempo de Preparación: 30 min.

INGREDIENTES:



- Aceite Maravilla
- ½ taza de Harina Selecta®
- 3 huevos (claras y yemas separadas)
- 500 g de carne de res cocida y deshebrada
- 10 tomates verdes
- 2 chiles serranos
- 1 diente de ajo
- ½ cebolla blanca
- Sal y pimienta al gusto
- Hojas de perejil fresco para decorar

ELABORACIÓN:



- En una olla con suficiente agua caliente coloca los tomates, chiles, ajo, cebolla y sal y pimienta al gusto. Deja hervir por unos minutos (hasta que los tomates estén suaves) a fuego medio alto.
- Coloca en una licuadora los tomates, chiles, ajo y la cebolla y un poco del agua en la que hirvieron. Licua muy bien hasta obtener una salsa tersa.
- Ahora, en otra cacerola, agrega un chorrito de Aceite Maravilla y agrega la salsa recién hecha. Deja que hierva durante cinco minutos, retírala del fuego y reserva.
- Ahora, en un bowl, coloca las claras de huevos y bate hasta punto turrón, luego agrega las yemas y bate bien hasta que se integren.
- En otro bowl agrega la Harina Selecta® y añade un poco de la carne. Forma las tortitas y luego pásalas por el bowl del huevo batido.
- En un sartén a fuego medio alto, coloca suficiente aceite y fríe las tortitas hasta que estén doradas por ambos lados. Retira y reserva.
- Repite estos pasos con la carne que hace falta y, una vez que queden las tortitas, emplata, baña con la salsa verde caliente y disfruta.

DEDOS DE PESCADO CAPEADOS



DEDOS DE PESCADO CEPEADOS

🌟 Nivel de Dificultad ★★★★★

🕒 Tiempo de Preparación: 30 a 40 min.

INGREDIENTES:



- Aceite Maravilla
- 1 taza de Harina Selecta®
- 4 filetes de pescado
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 2 huevos batidos
- ½ taza de fécula de maíz
- 1 taza de pan molido
- Sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN:



- Para comenzar, corta los filetes de pescado en tiras y sazona con el ajo, sal y pimienta.
- Reserva.
- En un recipiente o bowl, coloca la Harina Selecta®, en otro los huevos revueltos sazonados con sal y pimienta y en el tercero el pan molido mezclado con la fécula de maíz.
- Ahora, toma una tira de pescado y pásala por la harina, luego por el huevo y repite este paso dos veces con cada tira.
- Después de bañar dos veces cada tira en harina y huevo, termina empanizándolas con la mezcla del pan molido.
- Ahora, en un sartén a fuego medio alto, coloca suficiente Aceite Maravilla y, una vez que esté caliente, coloca las tiras de pescado capeadas y dora bien cada pieza.
- Una vez que estén doradas, coloca las tiras sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.
- Emplata y sirve con tu salsa favorita o mayonesa con limón y disfruta.

DONAS GLASEADAS

DONAS GLASEADAS

☼ Nivel de Dificultad ★★★★★

🕒 Tiempo de Preparación: 1 hora 40 min.

INGREDIENTES:

- Aceite Maravilla
- 500 g de Harina Selecta®
- 3 huevos a temperatura ambiente
- 5 cucharadas de mantequilla sin sal a temperatura ambiente
- ½ taza de leche a temperatura ambiente
- 2 cucharadas de levadura instantánea
- 1(2 taza de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 100 g de azúcar glass
- 2 a 3 cucharadas de agua

ELABORACIÓN:

- En un bowl coloca la leche y luego agrega la levadura, Harina Selecta® y azúcar. Revuelve bien hasta que quede sin grumos. Deja reposar por 15 minutos o hasta que duplique su tamaño la masa.
- Una vez que transcurra el tiempo, enharina una superficie plana y coloca la masa. Agrega los 3 huevos, la sal y la esencia de vainilla. Revuelve bien para que se integren los ingredientes.
- Una vez que quede la masa, agrega la mantequilla y amasa hasta que ésta se integre bien.
- Engrasa un bowl con Aceite Maravilla y coloca la masa. Tapa con un trapo húmedo y deja reposar por una hora.
- Una vez que duplique su tamaño, vuelve a enharinar la superficie plana y, con ayuda de un rodillo, amasa hasta que quede con un grosor de 1 cm.
- En un bowl coloca la leche y luego agrega la levadura, Harina Selecta® y azúcar. Revuelve bien hasta que quede sin grumos. Deja reposar por 15 minutos o hasta que duplique su tamaño la masa.
- Una vez que transcurra el tiempo, enharina una superficie plana y coloca la masa. Agrega los 3 huevos, la sal y la esencia de vainilla. Revuelve bien para que se integren los ingredientes.
- Una vez que quede la masa, agrega la mantequilla y amasa hasta que ésta se integre bien.
- Engrasa un bowl con Aceite Maravilla y coloca la masa. Tapa con un trapo húmedo y deja reposar por una hora.
- Una vez que duplique su tamaño, vuelve a enharinar la superficie plana y, con ayuda de un rodillo, amasa hasta que quede con un grosor de 1 cm.



¡Gracias por dejarnos formar parte de tus maravillosos platillos!



Instagram [@aceitemaravilla](#)

Instagram [@harinasportradicion](#)

Facebook [Aceite Maravilla](#)

Facebook [Harinas por Tradición](#)

YouTube [Aceite Maravilla](#)

YouTube [Harinas por Tradición](#)