

Cocina

práctica
Mexicana

- Ensalada de Queso
- Crema de queso
- Chiles mulatos rellenos de requesón
- Pay de queso
- Empanadas de queso

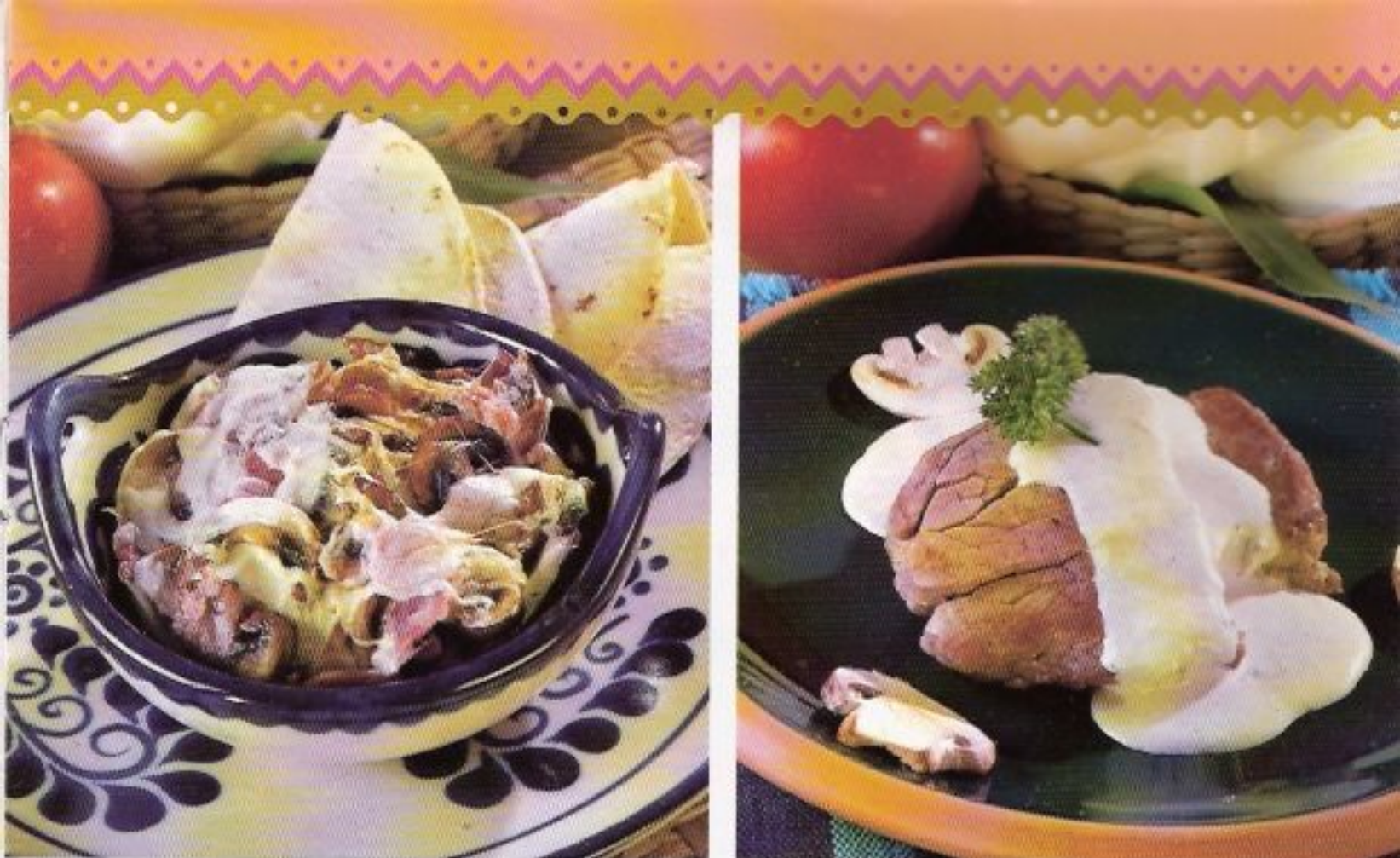
*Platillo especial
para consentir
a la familia*



Chicharrón de queso

Lo más rico con
Quesos





Cocina
Mexicana

Contenido

24 Tips

24 Vocabulario

24 Simbología

RECETA PARA CONSENTIR

2 Chicharrón de queso

4 Ensalada de quesos

5 Crema de quesos

6 Triángulos de queso en salsa de jitomate

7 Sopa de cebolla con queso

8 Queso poblano

10 Queso fundido con champiñones y tocino

11 Queso con calabazas, elote, rajas y jamón

13 Chiles mulatos rellenos de requesón y queso Oaxaca

14 Medallones en salsa de queso con champiñones

15 Rollos de espinaca con queso y jamón

16 Flan de dos quesos con brócoli

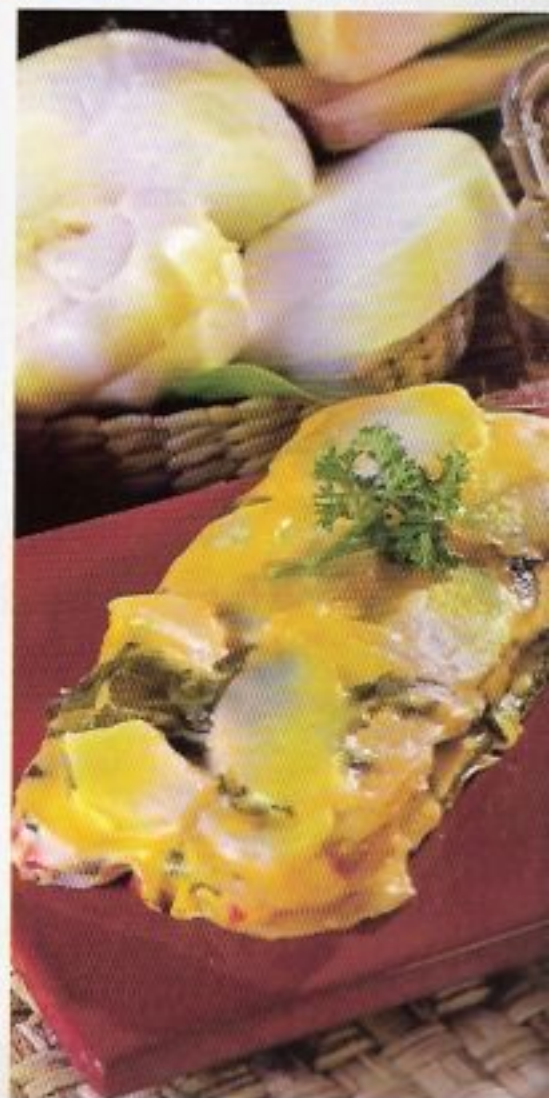
17 Empanadas de queso y carne

18 Pastel de papa con queso

20 Filetes de pescado con queso y espinacas

21 Cubiletes de queso con nuez

22 Pay de queso



Receta para consentir Chicharrón de queso

4-6 porciones tiempo de preparación: 20 minutos dificultad 2

- 1 kg de queso manchego rallado
- 1 cucharadita de aceite

Para acompañar

- Guacamole
- Nopales al gusto



Calienta el aceite en una sartén con teflón y distribuye perfectamente el queso. **Mézclalo** suavemente con una palita de madera para que se funda parejo. **Absórbele** la grasa que vaya soltando con ayuda de una servitoalla. **Baja** la flama cuando el queso se esté dorando y enseguida voltéalo. **Deja** que se termine de dorar y cuando esté crujiente retira del fuego. **Sirve** en un platón y acompaña con guacamole y nopales.





Ensalada de *quesos*

4-6 porciones

tiempo de preparación: 15 minutos

dificultad 1

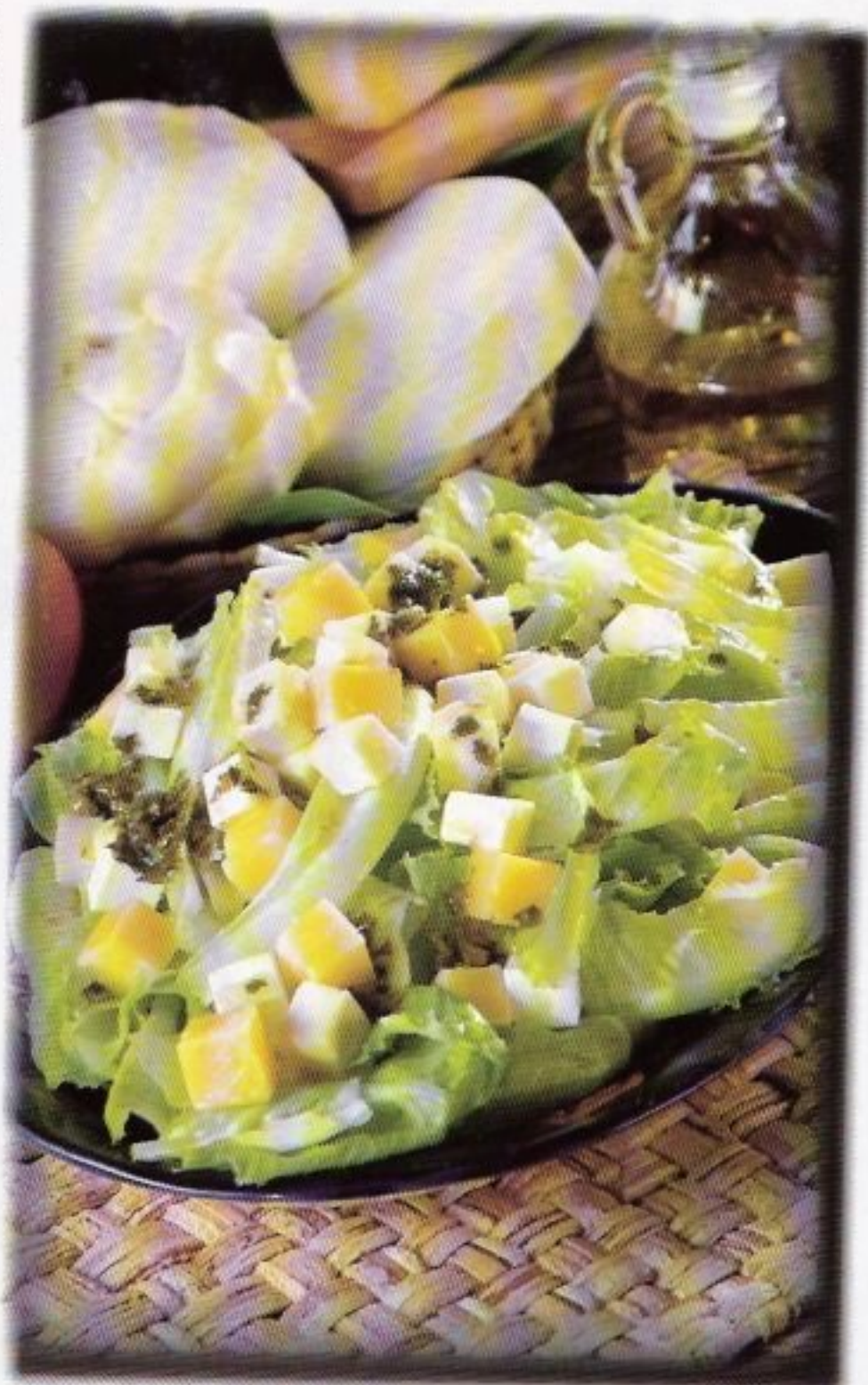
- 200 gr de queso panela cortado en dados
- 200 gr de queso Chihuahua cortado en dados
- 200 gr de queso canasto cortado en dados
- 1 lechuga troceada, lavada y desinfectada
- 1 aguacate en rebanadas
- Sal y pimienta al gusto

Para el aderezo:

- 1 taza de cilantro
- 5 limones (sólo el jugo)
- 100 ml de aceite de oliva
- 1 cucharada de mostaza
- 50 ml de vinagre



Mezcla los quesos con la lechuga y el aguacate, salpimenta. **Aparte**, licua los ingredientes del aderezo y baña la ensalada con la preparación; comprueba la sazón. **Sirve** porciones regulares y decora al gusto.



Crema de quesos

4-6 porciones

tiempo de preparación: 25 minutos

dificultad: 

- 1/4 de cebolla picada
 - 1 cucharada de mantequilla
- 1 diente de ajo picado
 - 1 litro de leche
 - 100 gr de queso crema
 - 100 gr de queso amarillo
 - 100 gr de queso Chihuahua
- Sal y pimienta blanca al gusto

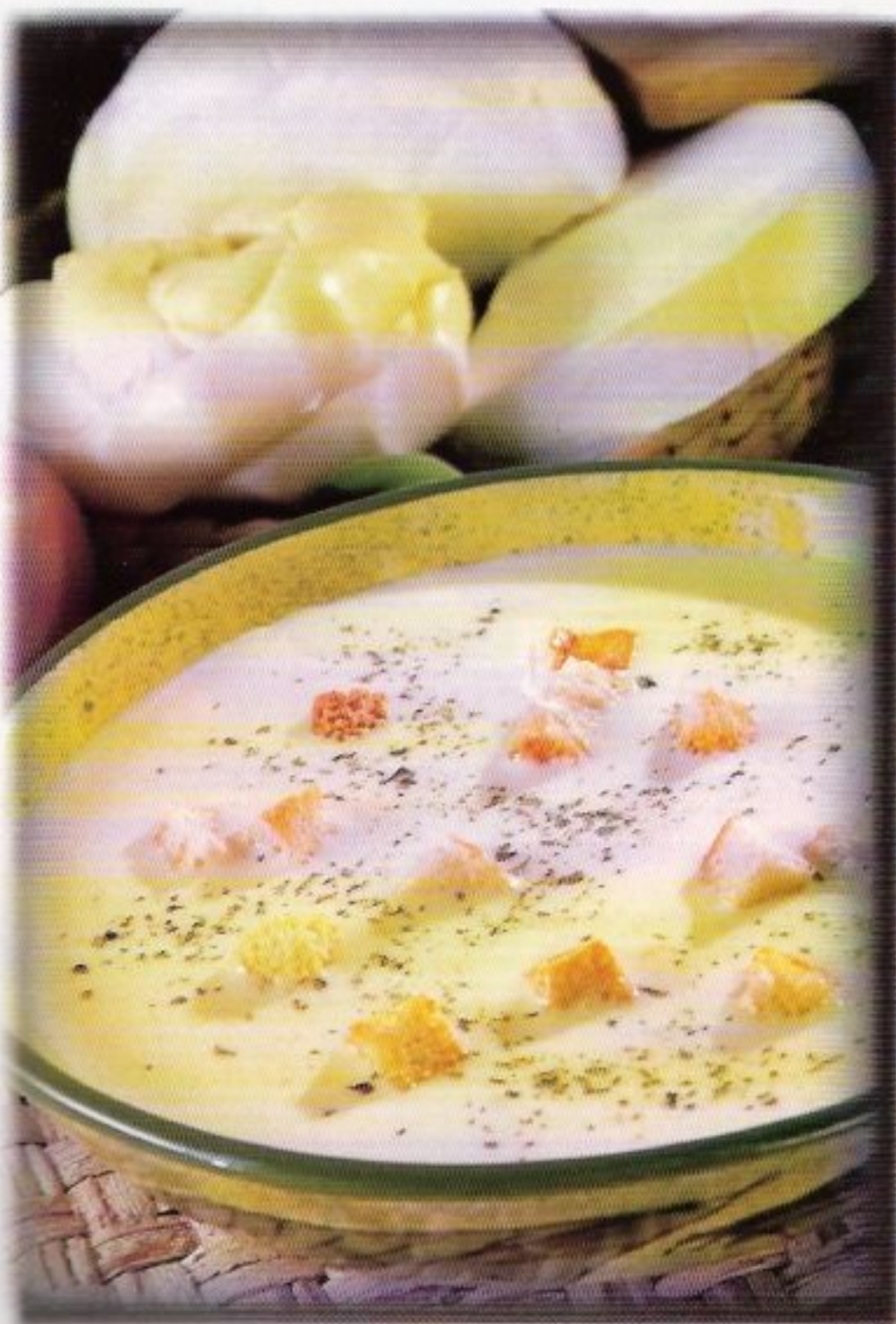


Saltea la cebolla en la mantequilla caliente y cuando esté transparente agrega el ajo. **Deja** que se dore ligeramente y retíralos del fuego. Lícualos con la leche y los quesos. **Regresa** al fuego, salpimenta y deja sazonar por 5 minutos; retira cuando los quesos estén completamente fundidos. **Sirve** de inmediato y acompaña con cuadritos de pan dorado al gusto.



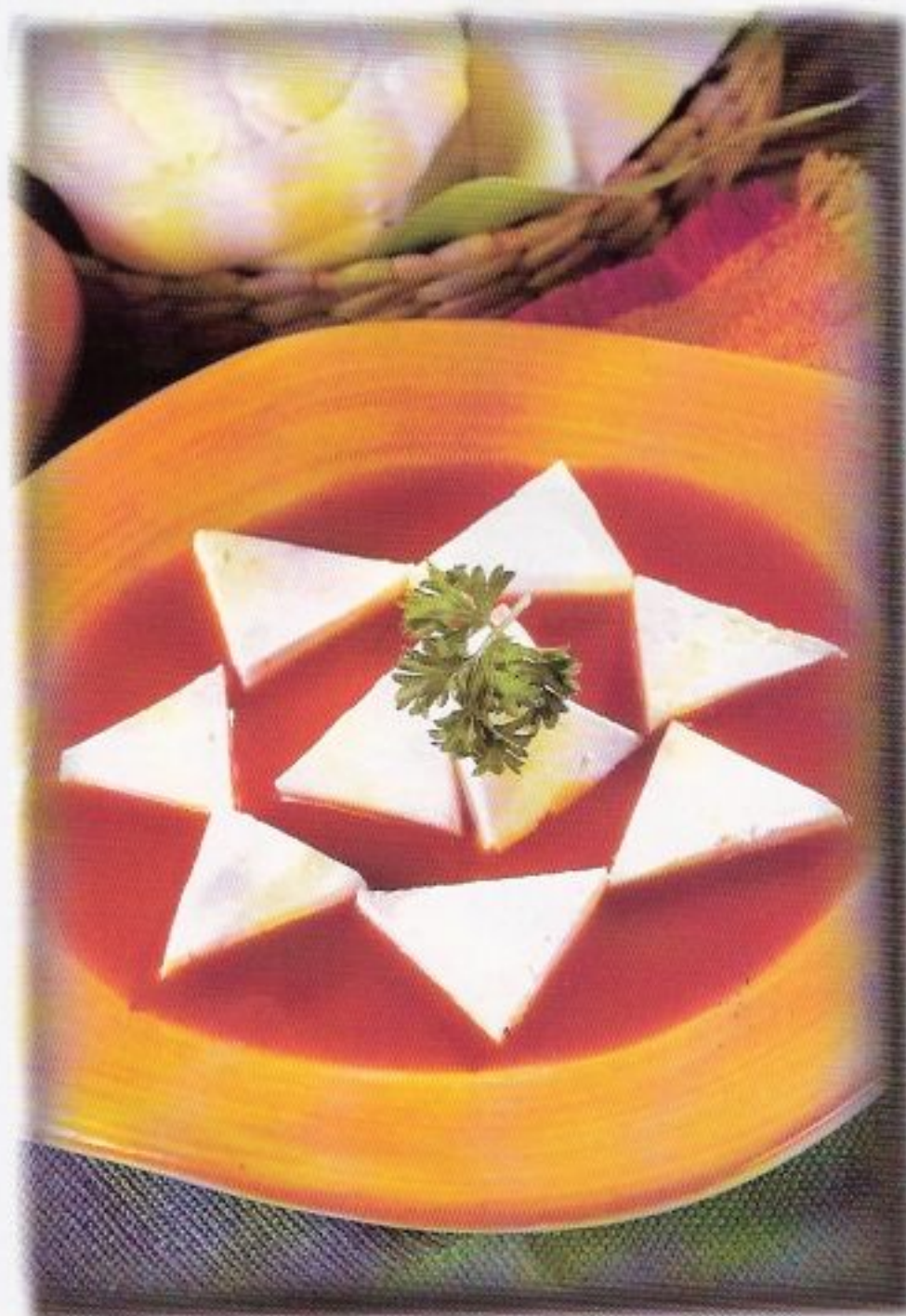
TIP:

Si la crema se hizo grumos, vuelve a licuar y sirve de inmediato.



Triángulos de queso en salsa de jitomate

4-6 porciones tiempo de preparación: 25 minutos dificultad 2 2



- 4 jitomates asados, pelados y sin semillas
- 1/4 de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 500 ml de caldo de pollo
- Sal y pimienta al gusto
- 600 gr de queso panela cortado en rectángulos
- 600 gr de queso canasto cortado en rectángulos



Licua los jitomates, la cebolla y el ajo con el caldo de pollo. **Lleva** al fuego y deja que hierva, salpimenta. **Deja** que el caldillo espese, retira del fuego y sirve las porciones deseadas. **Decora** con los rectángulos de quesos.

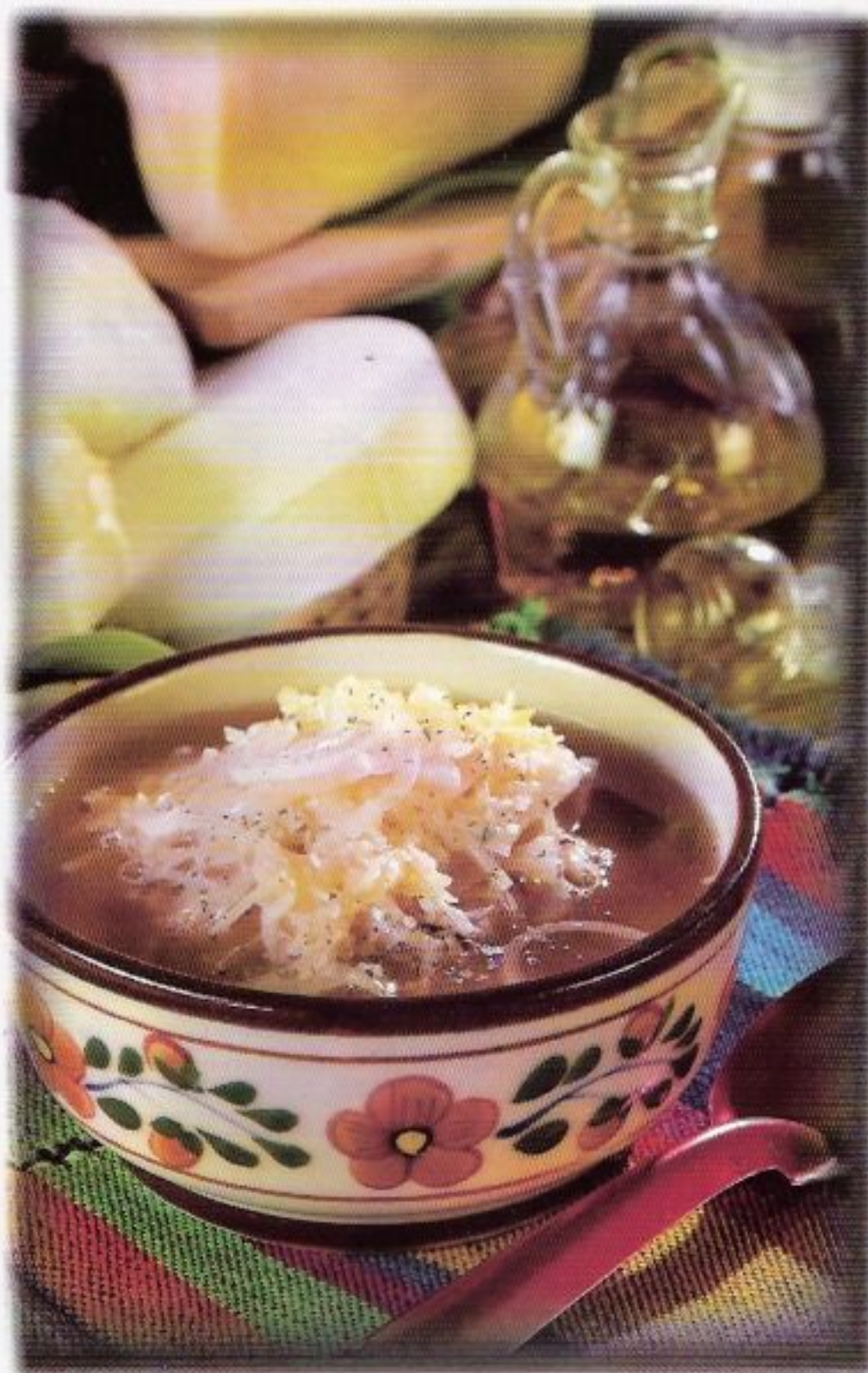


TIP:

Este platillo es excelente para los niños. Acompáñalo con tortillas.

4-6 porciones tiempo de preparación: 25 minutos dificultad <

Sopa de cebolla con queso



- 3 cebollas fileteadas
 - 1 cucharada de mantequilla
 - 1 diente de ajo finamente picado
- 1 litro de consomé de res
- 200 gr de queso manchego rallado
- Sal y pimienta al gusto



Saltea la cebolla en la mantequilla, mueve para evitar que se queme. **Cuando** la cebolla esté transparente incorpora el ajo, mezcla y deja que se dore ligeramente. **Vierte** el consomé, salpimenta y deja que hierva unos minutos; comprueba la sazón. **Retira** del fuego y sirve caliente. **Agregale** queso manchego a cada porción y deja que se funda con el mismo calor.

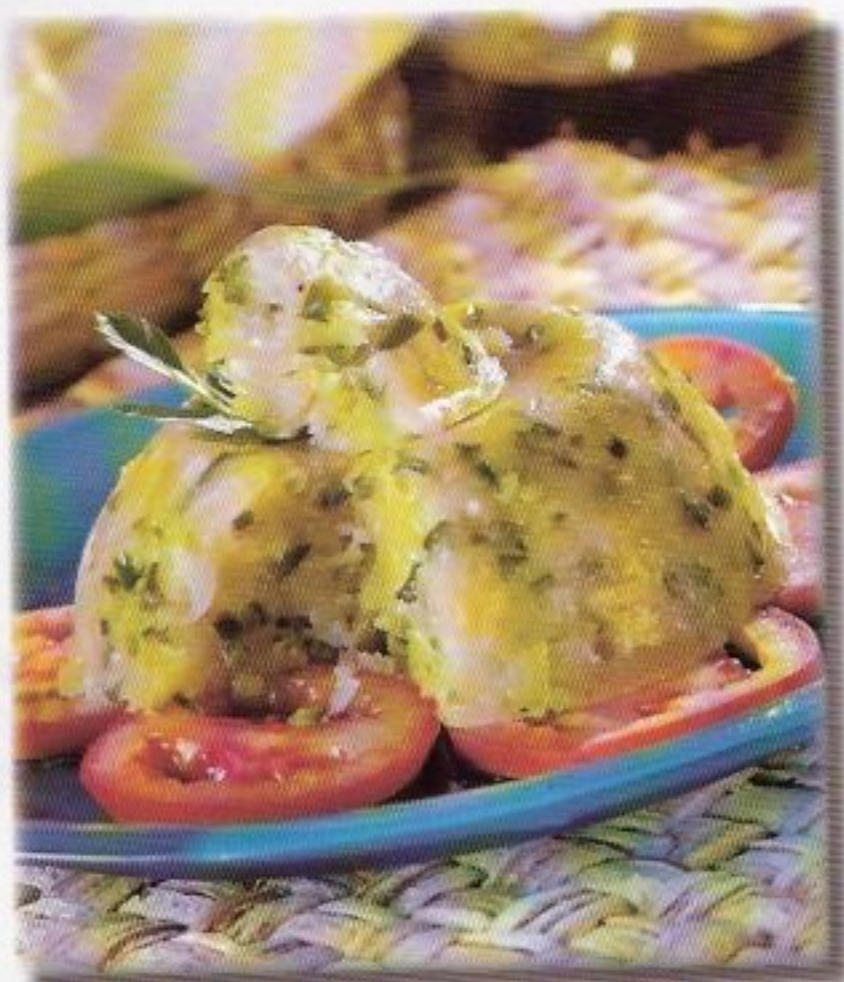
4-6 porciones tiempo de preparación: 1 hora dificultad <<<

Queso Poblano

- 1/4 de cebolla finamente picada
 - Aceite, el necesario
- 1 diente de ajo finamente picado
- 2 chiles poblanos finamente picados
 - Sal y pimienta al gusto
- 1 kg de queso Chihuahua rallado

Utensilios

- 1 cuadro de manta de cielo
- 1 molde refractario redondo con capacidad para 1 kilo



Saltea la cebolla en aceite caliente y cuando esté transparente incorpora el ajo; mezcla hasta que se dore ligeramente. **Agrega** el chile poblano y salpimenta, mezcla. **Viértelo** el queso y deja que se derrita; mueve para que se mezcle perfectamente con el chile. **Retira** del fuego, coloca la preparación sobre la manta de cielo, envuelve y exprime para retirarle el exceso de suero. **Colócalo** en el molde y deja que cuaje nuevamente. **Retíralo** la manta y coloca sobre un platón. **Corta** en rebanadas y acompaña con galletas o algún platillo de tu preferencia.



TIP:

Es importante cubrir el queso con la manta de manera uniforme, para que ésta no se introduzca al queso y se pegue, de lo contrario se dificultará retirar el queso completo de la manta.



Queso fundido con *champiñones* y tocino

4-6 porciones tiempo de preparación: 15 minutos dificultad

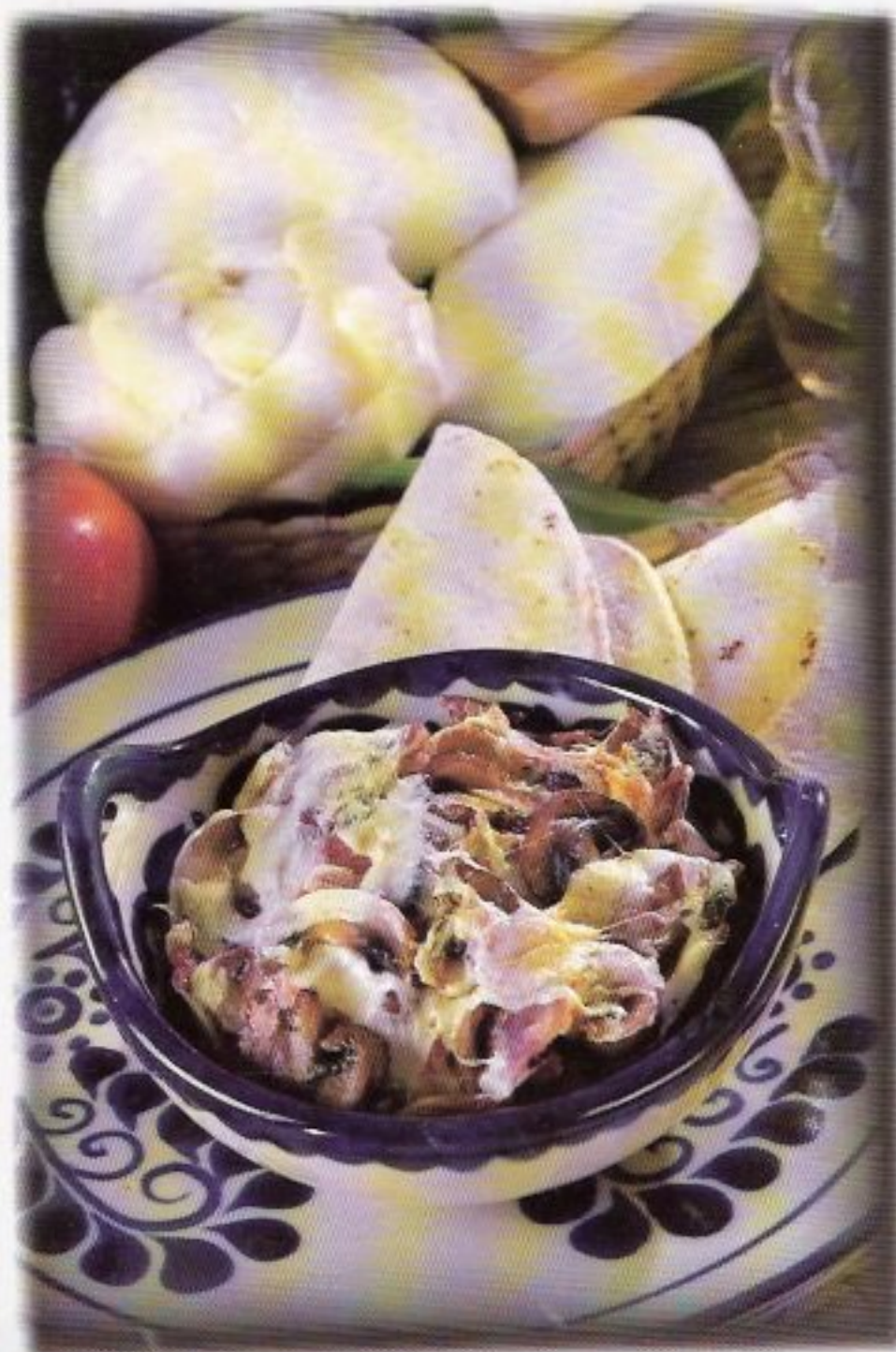
- 200 gr de tocino picado
- 250 gr de champiñones fileteados
- 700 gr de queso Oaxaca
- Sal y pimienta al gusto

Para acompañar

- Tortillas de harina
- Salsa de tu elección

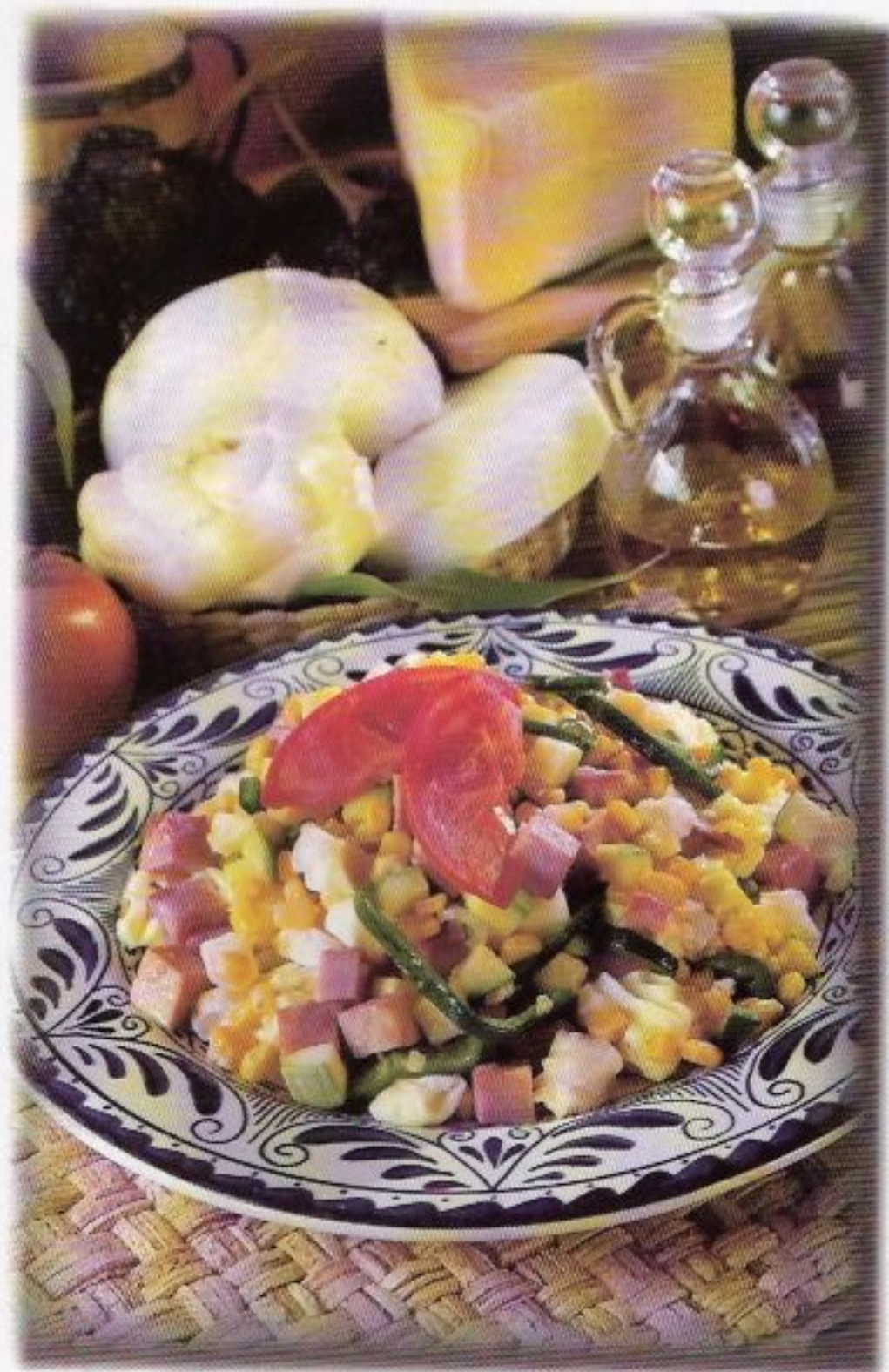


Frie el tocino en una sartén con teflón. **Cuando** esté dorado, agrega los champiñones y mezcla. **Deshebra** el queso, agrégalo al sartén y deja que se derrita. **Retira** del fuego y sirve en cazuelitas de barro. **Acompaña** con las tortillas y la salsa.



Queso con calabazas elote, rajas y jamón

4-6 porciones tiempo de preparación: 30 minutos dificultad 2



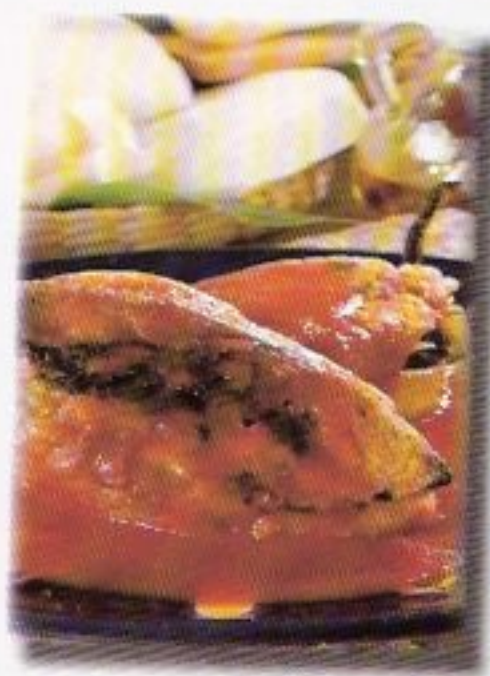
- 1/4 de cebolla finamente picada
- Aceite, el necesario
- 1 diente de ajo picado
- 1 taza de calabazas cortadas en dados
- 1 taza de jamón cortado en dados
- 1 taza de granos de elote
- 1 taza de rajas poblanas
- 2 tazas de queso panela cortado en dados
- Sal y pimienta al gusto



Saltea la cebolla en aceite caliente y cuando esté transparente incorpora el ajo; mezcla suavemente y déjalo dorar un poco. **Agrega** las calabazas, el jamón, los granos de elote y las rajas, mezcla. **Deja** sazonar unos minutos y agrega el queso, salpimenta. **Retira** del fuego y sirve de inmediato.

Chiles mulatos rellenos de *requesón y queso Oaxaca*

- 12 chiles mulatos sin semillas
 - Agua, la necesaria
 - 300 gr de requesón
 - 300 gr de queso Oaxaca deshebrado
 - Maicena, la necesaria
- 4 huevos (las claras separadas de las yemas)
 - Sal al gusto
 - Aceite, el necesario
- Caldillo de jitomate al gusto

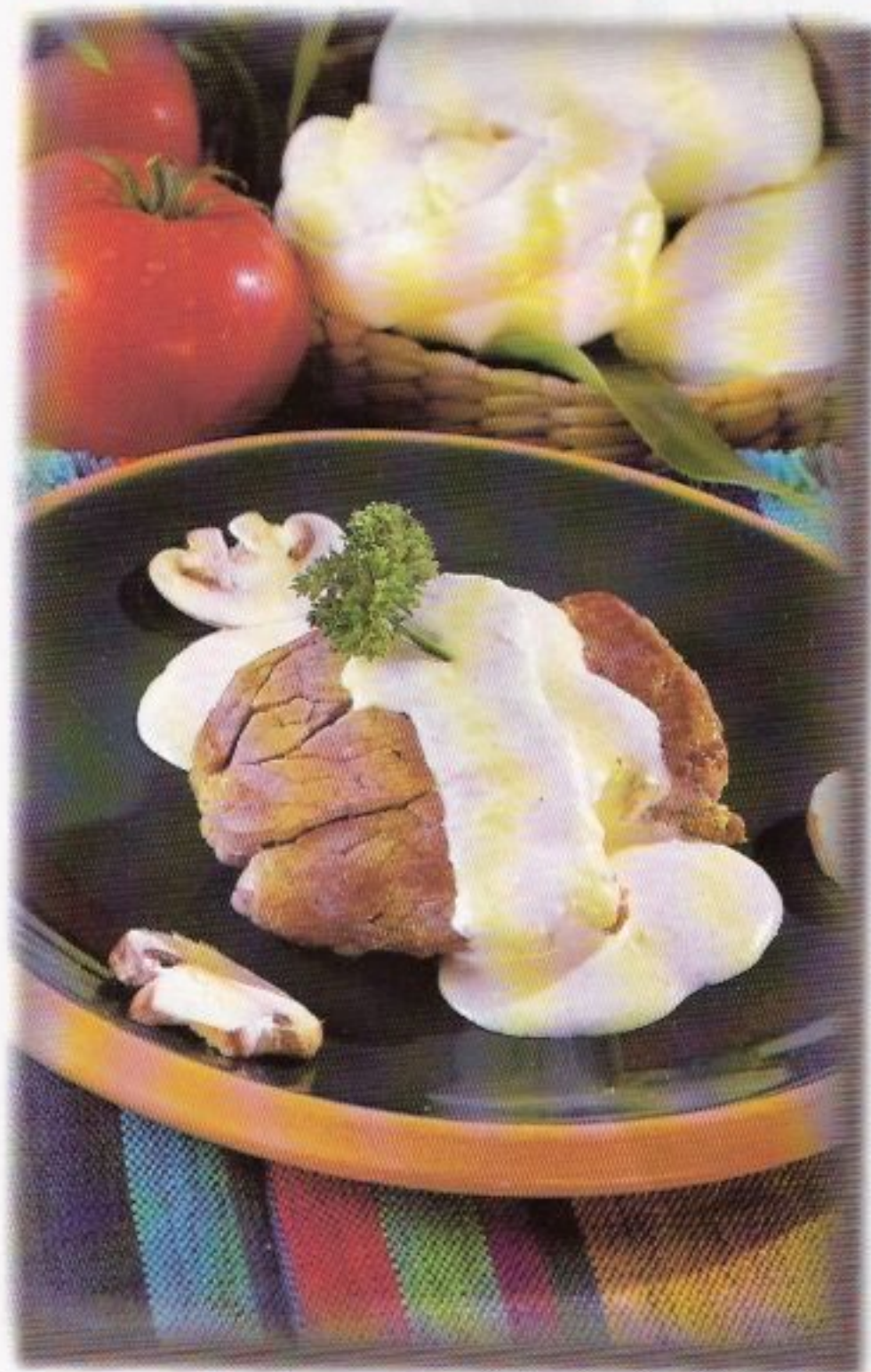


✂ **Remoja** los chiles en agua, hasta cubrirlos, durante 1 hora o hasta que estén blandos. **Mezcla** los quesos y rellena los chiles. **Revuélcalos** en maicena y reserva. **Calienta** suficiente aceite en una sartén con teflón. **Aparte**, bate las claras a punto de turrón y agrégalas un poco de sal, incorpora las yemas una por una. **Pasa** los chiles por el huevo y fríelos perfectamente por ambos lados. **Retíralos** del fuego cuando el huevo esté dorado. **Colócalos** sobre papel absorbente para quitarles el exceso de grasa. **Hierve** el caldillo de jitomate hasta que esté sazonado y sumerge los chiles, deja hervir unos minutos más. **Sirve** caliente.

4-6 porciones tiempo de preparación: 1 hora 40 minutos dificultad

Medallones en salsa de queso con champiñones

4-6 porciones tiempo de preparación: 40 minutos dificultad 1



- 6 medallones de res de 100 a 120 gr c/u
- Sal y pimienta entera triturada
- Aceite, el necesario

Para la salsa:

- 1 cucharada de mantequilla
- 1/4 de cebolla finamente picada
- 1 diente de ajo
- 3 tazas de champiñones fileteados
- 200 gr de queso crema
- 1 taza de crema líquida



Salpimenta los medallones y sállalos en aceite caliente, hazlo rápidamente. **Retíralos** del fuego y colócalos en un refractario. **Derrite** la mantequilla en el mismo sartén y saltea la cebolla con el ajo; mezcla suavemente. **Cuando** la cebolla esté transparente, agrega los champiñones, mezcla, retira del fuego y vierte a la carne. **Aparte**, licua el queso con la crema (si está espeso viértele un poco de consomé de res), vacía a la carne, tapa con papel aluminio y hornea a 200°C por 15 minutos. **Retira** del horno y sirve de inmediato.

Rollos de espinaca *con queso y jamón*

4-6 porciones

tiempo de preparación: 25 minutos

dificultad 2

- 24 hojas de espinaca grandes, lavadas y desinfectadas
- Agua, la necesaria
- 12 rebanadas de queso manchego
- 12 rebanadas de jamón
- Sal y pimienta al gusto
- 2 huevos batidos
- 1 taza de pan molido
- Aceite, el necesario
- 500 ml de caldillo de jitomate



Blanquea las hojas de espinaca en agua hirviendo con sal durante medio minuto, retíralas y sécalas con una servitoalla.

Extiéndelas y empalma de dos en dos. **Colócales** una rebanada de queso y una de jamón. **Enróllalas**, pásalas por el huevo batido y cúbrealas con el pan. **Repite** la operación en cada rollo, salpimenta y fríe en aceite caliente. **Retira** del fuego cuando estén doradas y escúrreles el exceso de grasa. **Sirve** de inmediato con caldillo de jitomate caliente.

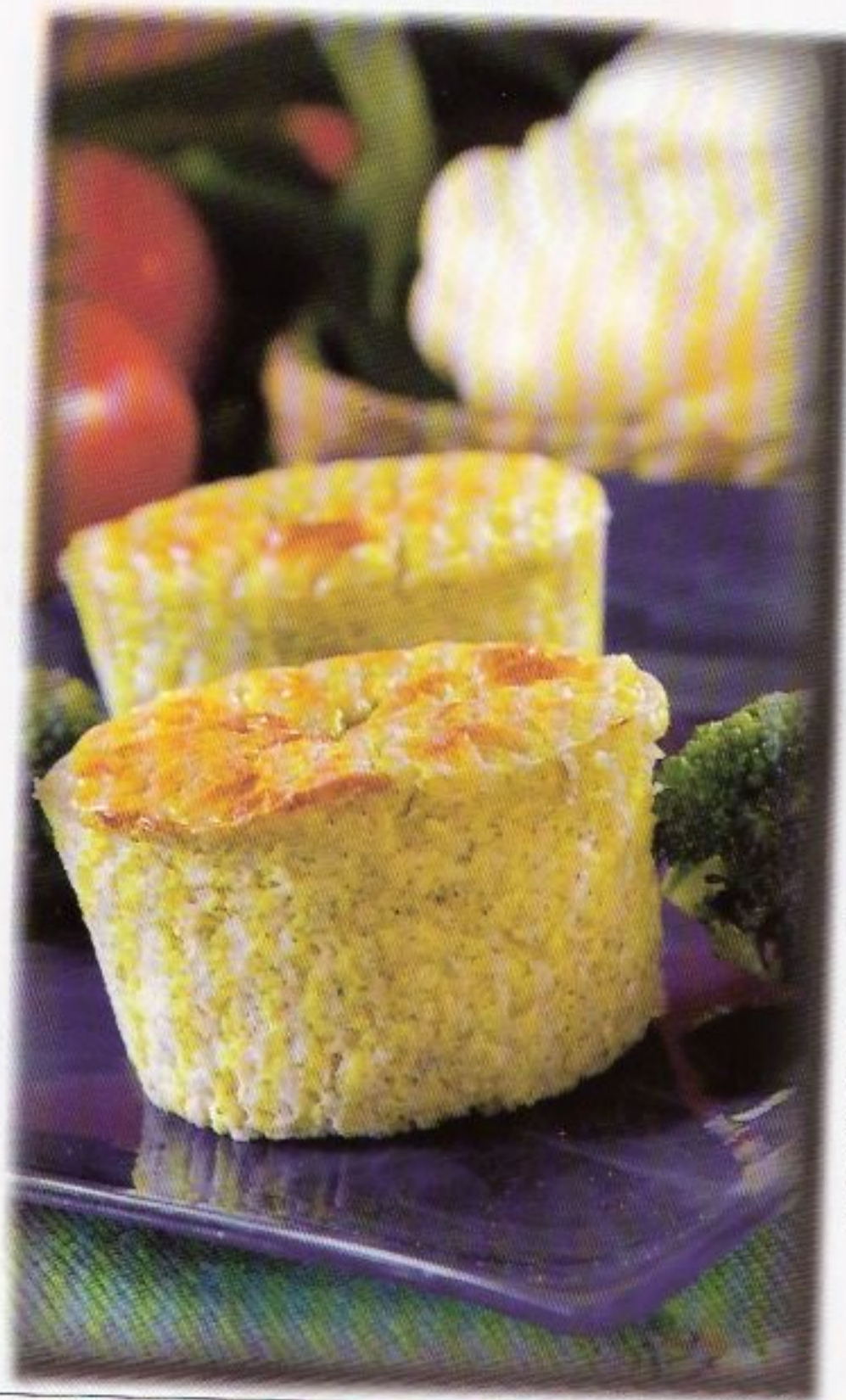


Flan de dos quesos con brócoli

4-6 porciones

tiempo de preparación: 40 minutos

dificultad 2



- 1/4 de cebolla finamente picada
- Aceite, el necesario
- 2 tazas de brócoli cocido
 - 200 gr de queso doble crema
- 180 gr de queso crema
 - 2 huevos
- Sal y pimienta al gusto

Utensilios

- 6 moldes individuales, engrasados con mantequilla
- Charola de aluminio



Saltea la cebolla en el aceite caliente y retira del fuego cuando esté transparente. **Licuala** con el brócoli, los quesos y el huevo; salpimenta. **Vierte** la mezcla a los moldes dejándoles libre 1 cm sin llenar y colócalos sobre la charola con un poco de agua. **Hornea** a 180°C por 20 minutos o hasta que estén cuajados. **Retira** del horno, deja enfriar y desmolda. **Sirve** y decora al gusto.

Empanadas de queso y carne

- 600 gr de pasta hojaldre
- 1/4 de cebolla picada
- Aceite, el necesario
- 1 diente de ajo picado
- 500 gr de carne molida de res
- 300 gr de queso manchego o Chihuahua rallado
- Sal y pimienta al gusto

Utensilios

- Rodillo
- Cuchillo
- Brocha angosta de pelo suave
- Tenedor
- Charola de aluminio

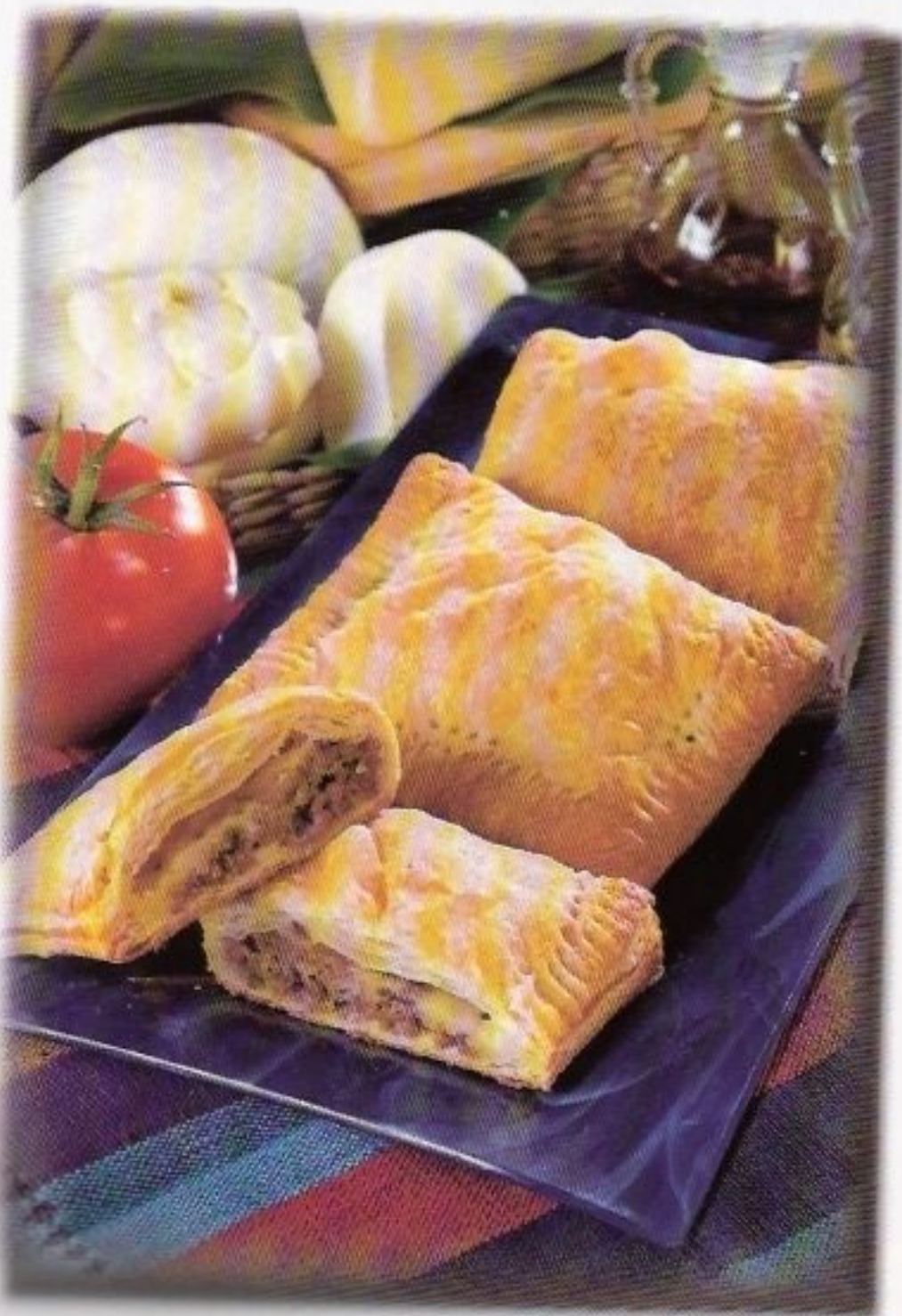


Extiende la pasta hojaldre y corta rectángulos de 10 x 5 cm, reserva. **Saltea** la cebolla en aceite caliente hasta que esté transparente, enseguida agrega el ajo y mueve. **Deja** que se dore e incorpora la carne, permite que se cueza y salpimenta. **Retira** del fuego, deja enfriar y mézclale el queso. **Vierte** a cada rectángulo una cucharada de la carne, barniza las orillas con huevo, dobla y sella con un tenedor. **Coloca** las empanadas en la charola con 1 cm de separación entre cada una y hornea a 200°C por 15 minutos. **Retira** del horno y deja enfriar. **Sirve** al gusto.

4-6 porciones

tiempo de preparación: 1 hora

dificultad 2



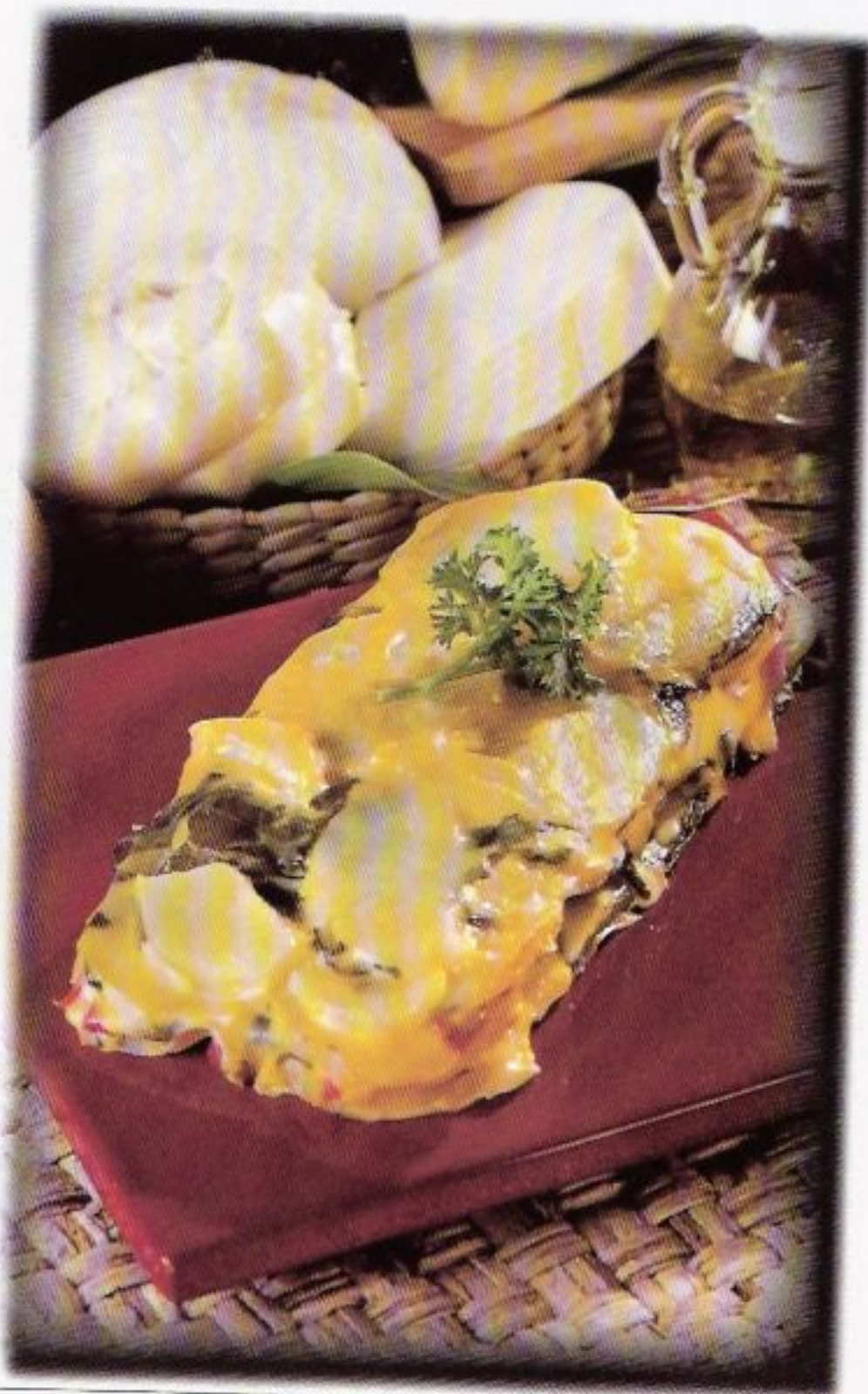
Pastel de

4-6 porciones

tiempo de preparación: 45 minutos

difficultad 2

papa con queso



- 6 papas grandes
- 20 hojas de espinaca, lavadas y desinfectadas
- 12 rebanadas de queso amarillo
- 1 pimiento morrón rojo cortado en julianas
- Sal y pimienta al gusto

Utensilios

- 1 molde refractario cuadrado de 25 cm engrasado con mantequilla



Pela las papas y rebánalas finamente, reserva. **Coloca** una cama de papa, encima una de espinacas, una de queso, una de pimiento y salpimenta. **Repite** la operación y finaliza con papa. **Hornea** a 180°C por 15 minutos. **Retira** del horno y deja enfriar ligeramente. **Sirve** caliente y decora al gusto.

Filetes de pescado con queso y espinacas

4-6 porciones tiempo de preparación: 35 minutos dificultad: 2

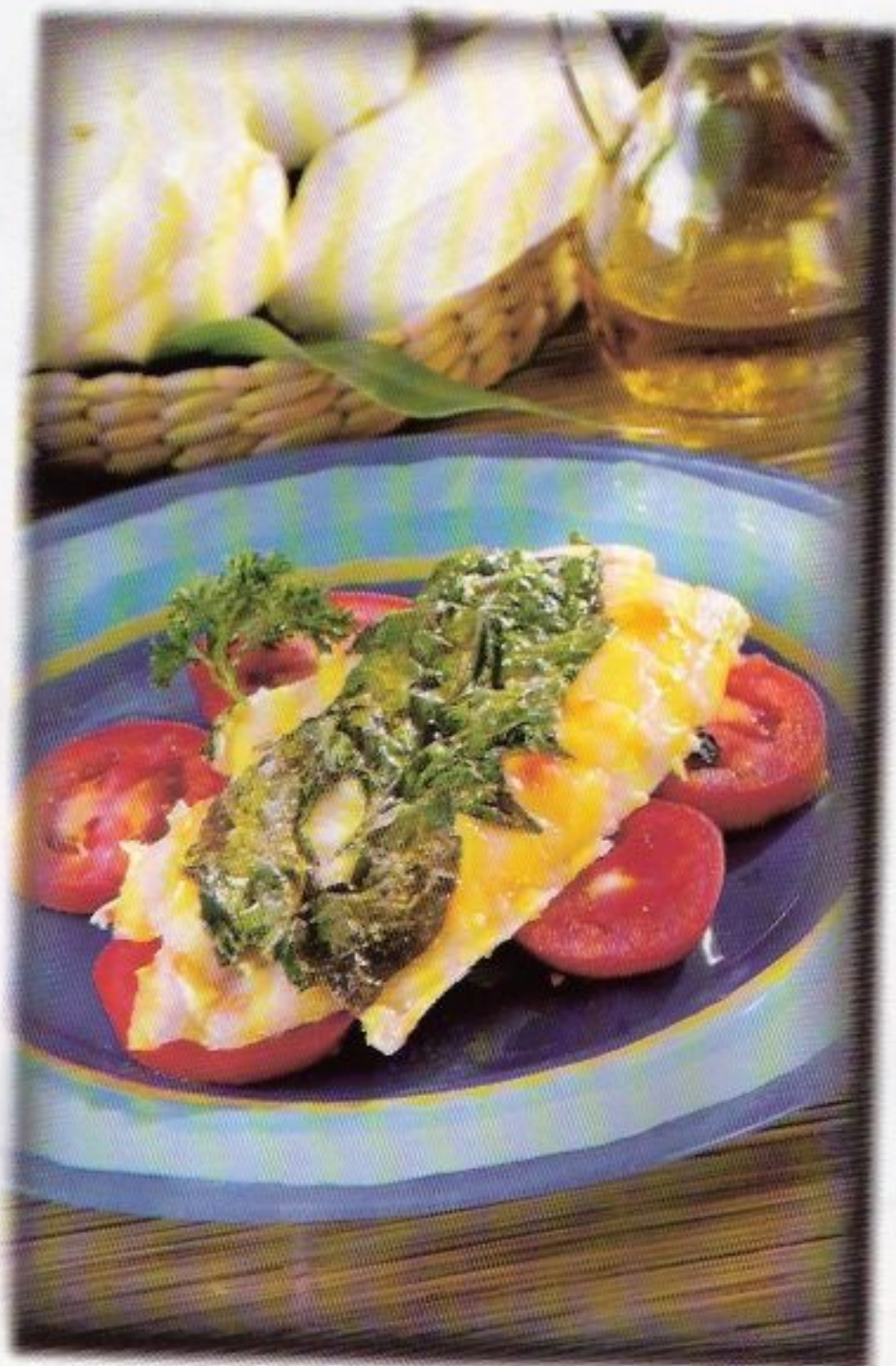
- 100 gr de mantequilla
 - 1/4 de cebolla finamente picada
 - 2 dientes de ajo finamente picados
- 6 filetes de pescado de tu elección
- 6 rebanadas de queso Chihuahua
- 12 hojas de espinaca, lavadas y desinfectadas
- Sal y pimienta al gusto

Utensilios

- 1 molde refractario
- Papel aluminio



Funde la mitad de la mantequilla y saltea la cebolla hasta que esté transparente. **Agrega** el ajo, deja que se dore y retira del fuego, reserva. **Unta** el molde con la mantequilla restante. **Coloca** los filetes de pescado y encima la cebolla con el ajo salteados. **Cúbrelos** con las rebanadas de queso y las hojas de espinaca; salpimenta y tapa con papel aluminio. **Hornea** a 180°C por 20 minutos, retira del horno y sirve de inmediato. **Acompaña** con rodajas de jitomate o al gusto.



Cubiletes de queso con nuez

4-6 porciones

tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos

dificultad 2 2 2

- 700 gr de pasta hojaldre
- 360 gr de queso crema
- 200 gr de nuez picada
 - 100 gr de azúcar
 - 1 huevo

Utensilios

- 1 molde para panqués, de 6 piezas
 - Rodillo
- Brocha angosta de pelo suave



Extiende la pasta hojaldre dejándola de 1/2 cm de grosor. **Dividela** en dos partes iguales y con una de ellas forra el molde completo; es importante que presiones la pasta hacia el fondo de cada molde para cubrirlos bien, reserva. **Mezcla** el queso con la nuez y el azúcar. **Rellena** cada hueco y barniza las orillas con el huevo. **Cubre** la superficie con la otra mitad de pasta y presiona para sellar. **Corta** con un cuchillo el excedente de pasta de las orillas del molde. **Deja** reposar 20 minutos y hornea a 200°C por 15 minutos. **Retira** del horno, deja enfriar y desmolda.



Pay de queso

4-8 porciones

tiempo de preparación: 1 hora 35 minutos

dificultad 2 2



Para la pasta

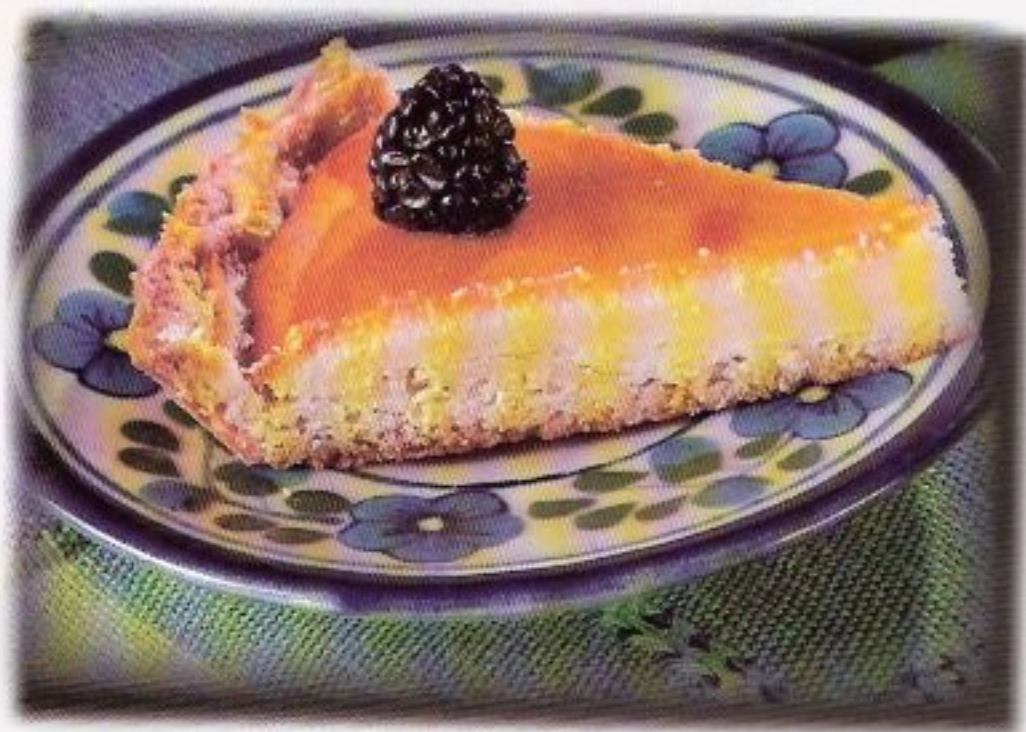
- 65 gr de mantequilla
- 50 gr de azúcar
- 1 huevo
- 125 gr de harina

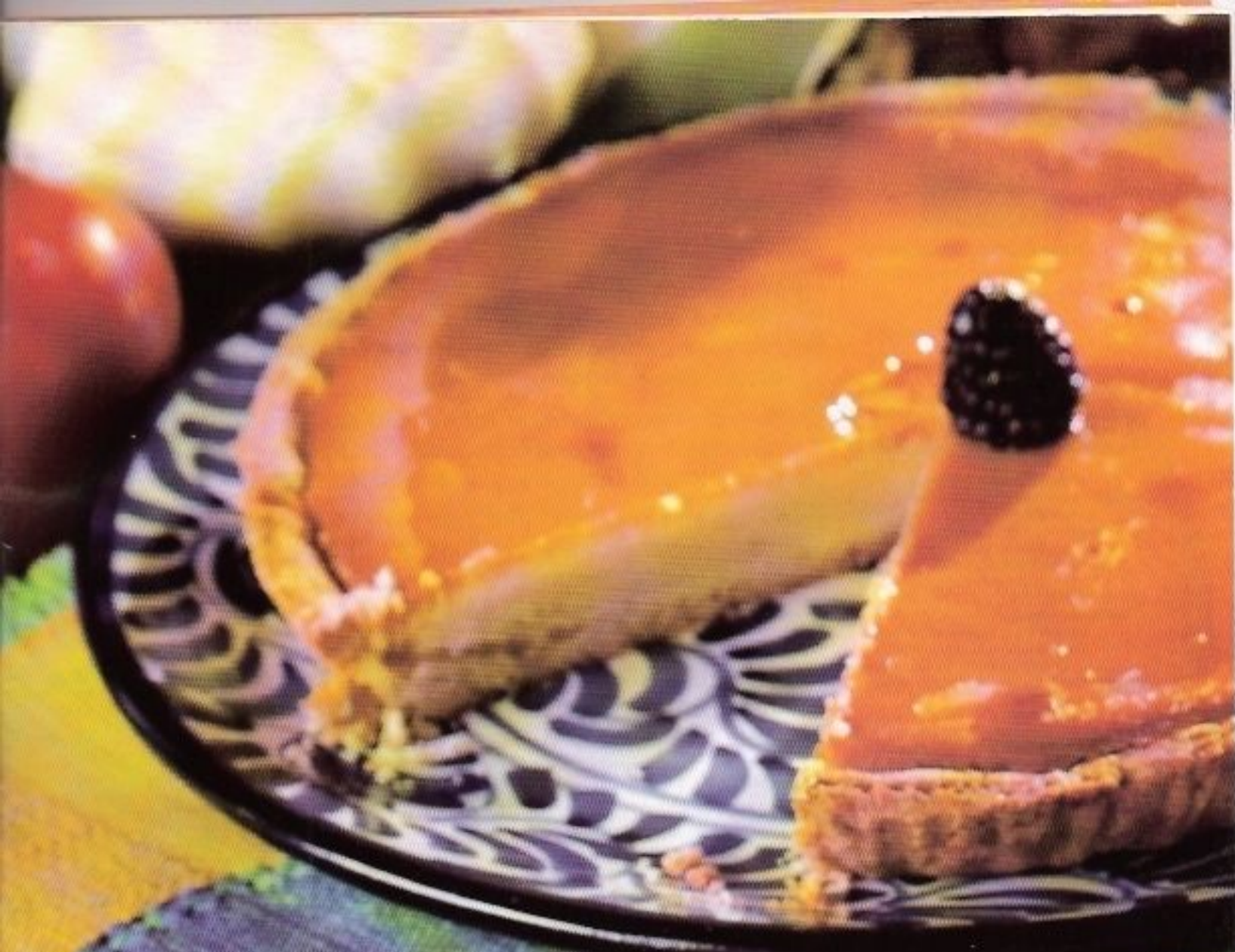
Para el relleno

- 100 gr de queso crema
- 1 huevo
- ¼ de lata de leche condensada
- 1 molde para pay engrasado y enharinado



Acrema la mantequilla con el azúcar hasta blanquear. **Agrega** el huevo poco a poco para que no se corte y enseguida incorpora la harina en forma envolvente; mezcla hasta obtener una masa homogénea. **Déjala** reposar durante 1 hora dentro de una bolsa de plástico y en el refrigerador. **Aparte**, licua los ingredientes del relleno. **Extiende** la pasta con el rodillo hasta dejarla de 5 mm de grosor y del tamaño de la circunferencia del molde. **Enseguida**, coloca la pasta sobre el molde para forrarlo. **Viértete** la mezcla del relleno y hornea a 180°C durante 20 minutos. **Retira** del horno, deja enfriar, desmolda y decora al gusto.





Cocina Práctica Mexicana

Edición Catorcenal
Septiembre, 2005

Editora: Edith Cabrera Fierro

Fotografía: Alejandro Vera Acha
e Isabel Martínez C.

Diseño Gráfico: Edhec, S.A. de C.V.

Chefs: Teria Mejores

Alejandro Moreno

Corrección de estilo: Martha E. Macías Lupercio

Asistente de corrección: A. Ruth Santos Hernández

RADAR EDITORES, S.A. de C.V.

Presidente y Director General: Carlos Flores Muñoz

Gerente General

y Editor Responsable: Germán Flores Trujillo

Director Editorial: José Luis Flores Suárez

Director de Publicidad: Bruno Lombardo

publicidad@radareditores.com

Director Administrativo: Carlos Flores Suárez

Gerente de Producción: Jorge Pérez Mendoza

Administración: Crisnival Sánchez Becerra

Merchandising: Antonio Alfaro Pantoja

Circulación: Graciela Ramírez Fonseca

Ventas y atención a clientes: Alejandra César Garduño

Correo Electrónico: atencionclientes

radareditores.com

Oficinas: Salvador Díaz Mirón

No. 154 Col. Santa María

La Ribera C.P. 06400

Tel.: 8589-9570 al 76

Fotomecánica de Portada

e Interiores: Ediciones y Recursos

Tecnológicos, S.A. de C.V.

Tel.: 56-47-12-63

Impresión de Portada

e Interiores: Editorial Mina, S.A. de C.V.

Tokio 424 Col. Portales,

México, D.F., C.P. 03300

Tel.: 3095-3736

3095-3772

Registro Sepomex: En trámite

No. de expediente de Licitud de Título y contenido:

11432104/16743

Certificado de Licitud de Título: 12886

Certificado de Licitud de Contenido: 10459

No. de Reserva de Derechos al Uso Exclusivo:

04-2004-052612904300-102

Distribución D.F.

y Zona Conurbada: Unión de Expendedores y

Vendedores de

Periódicos de México, A.C.

Guerrero 90 Col. Guerrero,

C.P. 06350

Tel.: 55-9110-00

y 55-9113-01 Por medio del

Despacho Everardo Flores

y Hnos. Sergio Rendón

No. 87 Col. San Rafael

C.P. 06470 Deleg.

Cuauhtémoc, México, D.F.

Distribución Foránea:

COPIPLYSA, Sergio

Rendón No. 87 Planta Alta

Col. San Rafael C.P. 06470

Deleg. Cuauhtémoc,

México, D.F.

Locales Cerrados:

DEMISA, Mariano Escobedo

No. 218 Col. Anáhuac

C.P. 03200 Deleg. Miguel

Hidalgo, México, D.F.

Distribución en

Centro y Sudamérica:

Enlace Comercial Génesis

S.A. de C.V. Prosperidad A

No. 177 Campestre Aragón

C.P. 07530 México, D.F.

La revista **Cocina Práctica Mexicana** investiga

sobre la seriedad de sus anunciantes,

pero no se responsabiliza del contenido de los anuncios

ni de las ofertas realizadas por los mismos.

Ello es responsabilidad de los autores.

- Los quesos deberás guardarlos siempre en bolsas de plástico o en recipientes herméticos dentro del refrigerador para evitar que se contaminen con otros sabores u olores y se resequen.
- Siempre debes comprar la cantidad exacta de queso, ya que cuentan con una fecha determinada de caducidad (aproximadamente 3 a 5 días dentro del refrigerador).
- Existe en el mercado una gran variedad de quesos, pero los más comerciales son: Oaxaca, Chihuahua, manchego, crema, doble crema, cotija, panela, canasto, de rancho y asadero.
- Si notas que el queso tiene partes mohedidas o verdosas no lo tires, sólo corta la parte afectada y ocúpalo de inmediato en algún platillo de tu preferencia. Es importante que ya no lo vuelvas a guardar.
- Cuando cortes quesos procura hacerlo con un cuchillo perfectamente limpio, así evitarás que se contaminen.

VOCABULARIO

- **Freír:** pasar por aceite caliente algún ingrediente hasta lograr un tono ligeramente dorado.
- **Marinar:** dejar reposar pescado, carnes, aves, etc., en una preparación líquida con el objetivo de que absorban el sabor.
- **Mezclar:** integrar entre sí uno o más ingredientes.
- **Salpimentar:** agregar sal y pimienta al gusto a una preparación.
- **Saltear:** cocinar los ingredientes dejándolos un poco crudos para que no pierdan su color y textura.
- **Sazonar:** añadir condimentos a los alimentos, como la sal y la pimienta, para resaltar su sabor y olor.
- **Sellar:** dorar ligeramente un trozo de carne para que se forme una costra alrededor y evitar que pierda jugo o se salga el relleno.




Ventas de Publicidad

Bruno Lombardo B.
8589-9570 al 76 ext.: 224 y 225
o al correo electrónico
publicidad@radareditores.com

Grados de dificultad

Bajo	1
Medio	2 2
Alto	2 2 2

Simbología

Modo de preparación	
Ingredientes	
Tips	

Para cualquier duda, comentario o aclaración, llama a los teléfonos: 8589-9570 al 76, atención a clientes 8589-9578 y 79 y nuestra línea sin costo 01800-8135005 y 01800-8135008