

kiwilimón

*Guarniciones
y platos fuertes*

PARA **NAVIDAD**

PRESENTADO POR:

Carbonell

-1866-



*Canasta
de parmesano*

CON ENSALADA
CAPRESE

Canasta de parmesano CON ENSALADA CAPRESE

TIEMPO: 38 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 6

PARA LA VINAGRETA

- 1 taza de vinagre balsámico
- ¼ taza de azúcar mascabado
- 1 diente de ajo
(*finamente picado*)
- 1 cda. de jugo de limón
- ¼ taza de hojas de albahaca
- ½ taza de **Aceite de Oliva Extra Virgen Carbonell®**
- sal al gusto
- pimienta al gusto

PARA LA CANASTA

- suficiente aceite en spray
- 2 tazas de queso parmesano

PARA LA ENSALADA CAPRESE

- 1 taza de espinaca baby
- 1 taza de queso mozzarella
(*en esferas*)
- 1 taza de jitomate cherry
(*en mitades*)
- suficientes hoja de albahaca

PREPARACIÓN

1. Para la vinagreta, en una ollita a fuego medio, calienta el vinagre balsámico con el azúcar mascabado por 15 minutos hasta obtener una consistencia espesa. Una vez frío, mezcla en un bowl con el ajo, el jugo de limón, la albahaca y **Aceite de Oliva Extra Virgen Carbonell®**; sazona con sal y pimienta. Reserva.

2. Para las canastas, en un sartén de teflón caliente, coloca aceite en spray, agrega el queso parmesano de forma circular, deja a fuego hasta que comience a formar una costra, levanta el círculo de parmesano con ayuda de una palita y coloca sobre de un recipiente que tenga forma de canasta. Deja enfriar y reserva.

3. Sobre la canasta coloca las hojas de espinaca, las esferas de queso mozzarella y el jitomate cherry vierte la vinagreta de balsámico. Decora con las hojas de albahaca.



*Berenjenas
rellenas*

DE QUINOA

Berenjenas rellenas DE QUINOA

TIEMPO: 40 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 6

PARA LAS BERENJENAS

- 4 berenjenas
- 4 tazas de agua
- 4 cdas. de sal
- 1 cda. de **Aceite Extra Virgen Orgánico Carbonell®**
- suficiente sal
- suficiente pimienta

PARA EL RELLENO

- 2 tazas de agua
- suficiente sal
- 1 taza de quinoa
- 1 cda. de **Aceite Extra Virgen Orgánico Carbonell®**
- 1 taza de zanahoria (*en cubitos*)
- 2 tazas de pimiento de colores (*en cubitos*)
- ¼ taza de puré de tomate
- 1 cdita. de orégano
- suficiente sal y pimienta

PARA HORNEAR

- ¾ taza de salsa de tomate
- 1 taza de queso mozzarella (*rallado*)

PARA SERVIR

- suficiente albahaca
- suficiente salsa de tomate

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno 180 °C.
2. Sobre una tabla, corta las berenjenas a lo largo y coloca en un bowl con agua y sal. Reposa por 1 hora para desflemar. Escurre.
3. Sobre una charola coloca las berenjenas, agrega **Aceite Extra Virgen Orgánico Carbonell®** la sal, y la pimienta. Envuelve en papel aluminio y hornea hasta que se suavicen, alrededor de 25 minutos. Retira y enfría.
4. Con ayuda de una cuchara, retira la pulpa de las berenjenas y pícala en cubitos para agregar al relleno. Reserva.
5. En una olla con agua caliente y sal, cocina la quinoa hasta que esté cocida. Cuela y reserva.
6. En una sartén calienta **Aceite Extra Virgen Orgánico Carbonell®** y cocina la zanahoria y los pimientos por 5 minutos, agrega la quinoa, el relleno de la berenjena, el puré de tomate, el orégano, la sal, la pimienta. Retira.
7. Rellena las berenjenas con la quinoa y cubre con la salsa de tomate y el queso. Hornea 10 minutos más, o hasta que se derrita el queso. Retira.
8. Decora con albahaca y salsa de tomate para acompañar.



*Papas
con tocino*

EN CACEROLA

Papas con tocino EN CACEROLA

TIEMPO: 40 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 6

INGREDIENTES

- 3 papas
- suficiente **Aceite de Oliva Extra Virgen Carbonell®**
- 2 tazas de crema ácida
- 4 cdas. de mantequilla (*derretida*)
- 1 ½ tazas de queso cheddar (*rallado*)
- 1 taza de queso mozzarella (*rallado*)
- 2 tazas de tocino (*frito y picado*)
- ½ taza de cebollín
- 1 taza de chícharos
- sal al gusto
- pimienta al gusto

PARA DECORAR

- tocino al gusto (*picado*)
- cebollín al gusto (*picado*)

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno 200 °C.
2. Hornea las papas en una charola con **Aceite de Oliva Extra Virgen Carbonell®** y sal de grano por 40 min, corta y aplástalas para hacer puré. Reserva.
2. Mezcla en un recipiente las papas, la crema, la mantequilla, el queso cheddar, el queso mozzarella, el tocino, el cebollín, los chícharos y sazona con sal y pimienta. Vierte la mezcla en un refractario engrasado agrega un poco más de queso cheddar y hornea por 10 minutos a 200°C.
3. Decora con tocino y cebollín.
¡Disfruta!

Alambre DE MARISCOS

Alambre DE MARISCOS

TIEMPO: 45 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 6

INGREDIENTES

- 2 cdas. de **Aceite de Oliva Clásico Carbonell®**
- ½ taza de cebolla (*en tiritas*)
- 1 taza de pimiento morrón verde (*en cubos medianos*)
- 1 taza de pimiento morrón rojo (*en tiritas medianas*)
- 1 taza de pimiento morrón amarillo (*en tiritas medianas*)
- 1 taza de champiñones (*rebanado*)
- 1 taza de camarones (*enteros y limpios*)
- 1 taza de aros de calamar
- 1 taza de pulpo (*cocido, cortado en cubos*)
- 1 ½ cdas. de jugo sazoador
- sal al gusto
- pimienta al gusto
- 2 tazas de queso oaxaca (*desmenuzado*)

PARA ACOMPAÑAR

- tortillas de harina
- suficiente guacamole
- limones

PREPARACIÓN

1. Calienta una sartén a temperatura media y agrega el **Aceite de Oliva Clásico Carbonell®**, sofríe la cebolla hasta que se transparente, agrega el pimiento morrón verde, rojo y amarillo; deja cocinar unos minutos. Incorpora los champiñones, el camarón, los aros de calamar y el pulpo cocido.
2. Vierte la salsa sazoadora, sal y pimienta al gusto; mezcla y cocina por 6 minutos a fuego bajo. Coloca el queso Oaxaca desmenuzado, deja derretir y retira del fuego.
3. Sirve en un platón grande. Acompaña con tortilla de harina, guacamole y limón.



Canelones rellenos

CON SALSA DE FLOR
DE CALABAZA

Canelones reellenos CON SALSA DE FLOR DE CALABAZA

TIEMPO: 40 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 3

PARA LA SALSA

- 1 diente de ajo (*entero*)
- 3 tazas de flor de calabaza (*limpias y sin pistilo*)
- ¼ taza de queso crema
- ¼ taza de pepita de calabaza
- 1 ½ tazas de leche
- ½ taza de media crema
- ¼ taza de epazote (*hojas*)
- 2 cdas. de mantequilla
- sal al gusto
- pimienta al gusto

PARA EL RELLENO

- 2 cdas. de **Aceite Extra Virgen Orgánico Carbonell®**
- 1 diente de ajo (*finamente picado*)
- ¼ cebolla morada (*fileteada*)
- 2 chiles de árbol (*sin semilla y en rodajas*)
- 1 taza de calabaza (*en cubitos*)
- 1 taza de champiñones (*en cubitos*)
- 2 cdas. de epazote (*finamente picado*)
- sal al gusto
- pimienta al gusto

PARA LOS CANELONES

- 1 paquete de canelones
- suficiente agua
- 1 cda. de **Aceite Extra Virgen Orgánico Carbonell®**
- sal al gusto

PARA DECORAR

- suficiente crema ácida
- suficiente queso cotija (*desmoronado*)
- suficientes pepitas de calabaza
- suficientes hojas de epazote

Canelones reellenos CON SALSA DE FLOR DE CALABAZA

TIEMPO: 40 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 3

PREPARACIÓN

1. Para la salsa, licúa el ajo, la flor de calabaza, el queso crema, las pepitas de calabaza, la leche, la media crema y el epazote hasta obtener una mezcla homogénea. En una cacerola a fuego medio calienta la mantequilla, vierte la salsa con ayuda de un colador, sazona con sal y pimienta. Reserva.

2. Para el relleno, en una sartén con **Aceite Extra Virgen Orgánico Carbonell®** sofríe el ajo, la cebolla y el chile de árbol; agrega la calabaza, los champiñones, el epazote, sazona con sal y pimienta. Cocina hasta que los vegetales estén suaves. Reserva.

3. Para los canelones, en una ollita con agua caliente agrega **Aceite Extra Virgen Orgánico Carbonell®** y la sal, coloca los canelones y cuece de acuerdo a las instrucciones del empaque. Escurre y reserva.

4. Rellena con los vegetales los canelones con ayuda de una cucharita.

5. Sirve los canelones bañando con la salsa de flor de calabaza. Acompaña con crema ácida, queso Cotija, pepita de calabaza y hojas de epazote.

A close-up photograph of a lasagna dish. The lasagna is served on a red plate and consists of several layers of pasta, meat sauce, and melted cheese. The top layer is a thick, golden-brown cheese crust. In the background, there is a bowl of lasagna and a glass of red wine. The image is decorated with white snowflake and star patterns. A green banner with white text is overlaid on the image.

*Lasaña de
carne molida*
Y QUESO

Lasaña de carne molida Y QUESO

TIEMPO: 1 h 30 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 6

PARA LA BOLOÑESA

- 3 cdas. de **Aceite de Oliva Extra Virgen Carbonell®**
- 500 g de carne de res molida
- 1/4 cebolla (*finamente picada*)
- 2 dientes de ajo (*finamente picado*)
- 1/2 taza de puré de tomate
- 1/4 taza de vino tinto
- 3 jitomates
(*sin cáscara ni semillas, en cubos*)
- 1/2 taza de zanahoria (*en cubitos*)
- 1/2 taza de apio (*finamente picado*)
- 1/2 taza de caldo de res
- 2 hojas de laurel
- 1 cdita. de orégano
- 1 cdita. de sal
- 1/2 cdita. de pimienta blanca
(*opcional*)

PARA LA SALSA BECHAMEL

- 2 cdas. de mantequilla
- 1/3 de cebolla
- 3 cdas. de harina
- 1 taza de leche
- 1 cdita. de sal
- 1 pizca de nuez moscada

PARA ARMAR LA LASAÑA

- 6-8 láminas de pasta para lasaña
- 1/2 taza de queso manchego

Lasaña de carne molida Y QUESO

TIEMPO: 1 h 30 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 6

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180 °C y engrasa un refractario para horno.
2. Para la boloñesa, en una olla o sartén profundo fríe la carne molida con **Aceite de Oliva Extra Virgen Carbonell®** hasta que esté cocida. Agrega la cebolla y el ajo y cocina unos minutos.
3. Agrega el puré de tomate y deglaza con vino tinto. Agrega las verduras y cocina 3 minutos más.
4. Añade el caldo de res y las especias y cocina a fuego bajo por lo menos 30 minutos, moviendo de vez en cuando. Rectifica sazón y reserva.
5. Para la salsa bechamel, en una ollita a fuego medio cocina la mantequilla y la cebolla hasta que esté transparente. Agrega la harina y cocina hasta que esté dorada. Incorpora la leche y mueve constantemente, cocina hasta que espese. Sazona con sal y nuez moscada. Reserva.
6. Arma la lasaña colocando las láminas de pasta, un poco de salsa bechamel y un poco de salsa boloñesa. Repite las capas hasta llenar el molde, termina con queso manchego.
6. Hornea por 20 minutos hasta que la pasta esté cocida y el queso derretido. Sirve de inmediato.



*Delicioso
pollo*
CON
MIEL Y MOSTAZA

Delicioso pollo CON MIEL Y MOSTAZA

TIEMPO: 70 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 4

PARA LAS BERENJENAS

- 5 cdas. de miel de abeja
- 3 cdas. de mostaza dijon
- 1 cda. de mostaza antigua
- 2 cdas. de vinagre de arroz
- 1/2 taza de **Aceite de Oliva Extra Virgen Carbonell®**
- 4 pechuga de pollo (*sin hueso*)
- 3 cdas. de **Aceite Carbonell Toque de Oliva®**
- sal al gusto
- pimienta al gusto
- suficientes hojas de romero

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno 180 °C.
2. En un recipiente o bowl, mezcla la miel de abeja, la mostaza dijon y la mostaza antigua; agrega el **Aceite de Oliva Extra Virgen Carbonell®** en forma de hilo y mezcla con ayuda de un batidor de forma constante, reserva.
3. A parte, salpimenta las pechugas de pollo y fríe en una sartén previamente caliente a temperatura alta con el **Aceite Carbonell Toque de Oliva®**, sólo hay que sellar 5 segundos por ambos lados.
4. Coloca las pechugas en un refractario, vierte la salsa de mostaza y el romero, tapa con aluminio y cocina 45 minutos en el horno o hasta que estén cocidas y sirve.



*Pollo
relleno*
DE
MANZANA CON NUEZ

Pollo relleno de MANZANA CON NUEZ

TIEMPO: 1 h 30 min DIFICULTAD: Baja PORCIONES: 6

PARA EL RELLENO

- ¾ taza de manzana amarilla (*en cubos*)
- ¾ taza de manzana roja (*en cubos*)
- ½ taza de nuez (*finamente picada*)
- 1 cda. de jengibre en polvo
- 1 cda. de tomillo
- 2 cdas. de miel
- ¼ taza de vino blanco

PARA EL GLASEADO

- ½ taza de **Aceite Carbonell®**
Toque de Oliva
- ½ taza de puré de manzana
- ½ taza de jugo de naranja
- ¼ taza de caldo de pollo
- 2 hojas de laurel
- 2 clavos
- 1 raja de canela
- 1 pieza de anís
- ¼ taza de miel
- 1 cda. de ajo en polvo
- ¼ taza de vino blanco
- sal al gusto
- pimienta al gusto

PARA EL POLLO

- 1 pollo entero
- 1 taza de cebolla (*en tiritas*)
- 2 manzanas (*en rodajas*)
- suficiente nueces (*enteras*)
- 2 rajadas de canela
- sal al gusto
- pimienta al gusto
- suficiente miel (*para barnizar*)

PARA DECORAR

- tomillo

Pollo relleno de MANZANA CON NUEZ

TIEMPO: 1 h 30 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 6

PREPARACIÓN

1. Para el relleno, en un recipiente mezcla las manzanas junto con la nuez, el jengibre en polvo, el tomillo, la miel y el vino blanco hasta incorporar por completo. Reserva.
2. En una cacerola añade el **Aceite Carbonell® Toque de Oliva** y agrega el puré de manzana, el jugo de naranja y el caldo de pollo, cocina por unos minutos. Incorpora el laurel, el clavo, la canela, el anís, la miel, el ajo en polvo y el vino blanco. Sazona con sal y pimienta, cocina 5 minutos más y reserva.
3. Con ayuda de un hilo cáñamo ata las piernas de pollo, inserta un palillo en cada ala para que se mantengan en su lugar y, rellena el pollo con la manzana y nuez.
4. En una charola engrasada con **Aceite Carbonell® Toque de Oliva**, coloca el pollo relleno, agrega la cebolla alrededor, la manzana y la nuez. Vierte la salsa del glaseado y añade las rajas de canela. Salpimienta y tapa con aluminio. Hornea a 200°C por 45 minutos.
5. Saca el pollo del horno, destapa y barniza con miel, hornea a 200°C por 15 min o hasta que la piel dore. Retira nuevamente del horno, coloca en un plato extendido, sirve con las rebanadas de manzana, decora con canela y tomillo.



Lomo de cerdo

CON SALSA CREMOSA
DE CHIPOTLE

Lomo de cerdo CON SALSA CREMOSA DE CHIPOTLE

TIEMPO: 65 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 6

PARA LA MEZCLA DE CHILES

- ¼ taza de polvo de chiles
- ½ taza de **Aceite Carbonell® Toque de Oliva**
- 2 cdas. de ajo (*finamente picado*)
- 1 cdita. de tomillo

PARA EL LOMO

- 1 kg de lomo de cerdo
- sal al gusto
- pimienta al gusto

PARA LA SALSA DE CHIPOTLE

- 1 taza de crema para batir
- ½ taza leche
- 1 taza de queso crema
- 5 chiles chipotle secos (*hidratados y sin semillas*)
- ½ taza de chipotle adobado
- 1 diente de ajo
- ⅛ cebolla
- sal al gusto
- pimienta al gusto
- ½ cdita. de orégano
- 1 cdita. de nuez moscada

PARA DECORAR Y ACOMPAÑAR

- suficiente perejil
- suficiente puré de papa

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno 180 °C.
2. En un bowl mezcla el polvo de chiles con el **Aceite Carbonell® Toque de Oliva**, el ajo y el tomillo.
3. Sobre una tabla brida el lomo, colócalo en un recipiente para horno, sazona con sal y pimienta, cubre con la mezcla de chiles. Hornea por 40 minutos o hasta que esté cocido, retira del horno y deja reposar por 30 minutos a temperatura ambiente.
4. Para la salsa de chipotle, licúa la crema con la leche, el queso crema, el chipotle seco y adobado, el ajo, la cebolla, la sal, la pimienta, el orégano, y la nuez moscada hasta obtener una salsa tersa.
5. En una ollita cocina la salsa por 10 minutos o hasta espesar y reserva.
6. Sobre una tabla corta el lomo en rebanadas.
7. Sirve el lomo en un plato con la salsa y decora con perejil, acompaña con puré de papa y disfruta.



*Pierna
de cerdo*

A
LA SIDRA

Pierna de cerdo A LA SIDRA

TIEMPO: 2 h

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 12

PARA LA MEZCLA DE SIDRA

- 4 tazas de sidra
- 1 taza de jugo de manzana
- ½ taza de jugo de naranja
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 cda. de canela en polvo
- 3 cdas. de romero
- 1 cda. de tomillo
- 1 cda. de sal
- 1 cda. de pimienta

PARA LA PIERNA

- 1 pierna de cerdo (*sin hueso, 2-3 kg*)
- 1 taza de **Aceite de Oliva Clásico Carbonell®** (*a temperatura ambiente*)
- 6 manzanas verdes y rojas (*en gajos*)
- 1 taza de mermelada de manzana

PARA DECORAR

- suficientes cerezas
- suficientes rebanadas de naranja (*u otro cítrico*)
- suficiente romero fresco

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 200 °C.
2. Licúa la sidra con el jugo de manzana y naranja, el ajo, la cebolla, la canela, el romero, el tomillo, sal y pimienta hasta obtener una mezcla homogénea. Reserva.
3. Sobre una tabla, corta la capa exterior de la pierna formando rombos, sazona con sal y pimienta. Unta el **Aceite de Oliva Clásico Carbonell®** por toda la superficie hasta cubrir por completo y coloca en un recipiente para horno.
4. Acomoda las manzanas, cubre con la mezcla de sidra, tapa con papel aluminio y hornea durante 30 minutos.
5. Retira la pierna del horno, destapa y con ayuda de una brocha barniza toda la pieza con mermelada de manzana. Hornea nuevamente durante 40 minutos, sin tapar, bañando constantemente con los jugos y la mermelada.
6. Retira del horno, reposa unos minutos antes de cortar y sirve la pierna decorada con cerezas, naranja, romero y las manzanas de la cocción.

6 Beneficios del ACEITE DE OLIVA

1 PARA LA PIEL

El aceite de oliva contiene **VITAMINAS A, D, K Y E** que protegen la piel de los radicales libres y ayudan en trastornos como el **acné** y la **psoriasis**. Además **previene la oxidación** continua que causa cáncer de piel.

2 PARA EL SISTEMA DIGESTIVO

Tiene altas concentraciones de **ÁCIDO OLEICO** que producen **saciedad**. También contiene **TERPENOS** que contribuyen a una **mejor digestión**.

3 ANTIOXIDANTES

Tiene efectos **ANTIOXIDANTES** que **bloquean el daño** de radicales que producen el **cáncer** y **envejecimiento**.

4 PARA EL SISTEMA INMUNOLÓGICO

Refuerza el **SISTEMA INMUNOLÓGICO** contra los ataques externos de los **microorganismos, bacterias** o **virus**.

5 CARDIOVASCULARES

Disminuye el LDL, conocido popularmente como **COLESTEROL MALO**, y aumenta el HDL (*colesterol bueno*).

6 PARA LA DIABETES

Su **consumo**, en personas sanas, desciende los **NIVELES DE GLUCOSA** en un 12%.

