

kiwilimón

COCINA DE MAR

10 PLATILLOS PARA LA GUARESMA



PRESENTADO POR:

SALADITAS
Gamesa®

COCINA DE MAR

10 PLATILLOS PARA LA CUARESMA

Esta temporada de Cuaresma
prueba con nuevas recetas,
experimenta con productos
y diviértete en la cocina.

Recuerda que en el mar
la vida es más sabrosa.

kiwilimón

COME BIEN • SUGERENCIA DE CONSUMO

SALADITAS
Gamesa

A top-down view of various fresh seafood items and spices arranged on a light blue, weathered wooden surface. On the left, there are two fish: a dark grey one and a pink one. At the top, there are piles of yellow and orange powders, and several dark brown peppercorns. On the right, there are several large, cooked orange shrimp and some smaller ones. At the bottom, there are slices of lemon, a whole orange, a tomato, and fresh green cilantro leaves.

ÍNDICE

BOTANAS

- 5** Platón Botanero de Mariscos
- 8** Esquites con Mariscos
- 10** Cóctel de Mariscos

SOPAS

- 12** Chilpachole de Camarón

PLATOS FUERTES

- 16** Atún Cremoso con Habanero
- 18** Camarones Endiablados
- 20** Atún Adobado en Chile Cascabel
- 22** Salpicón de Atún
- 24** Pulpo Enamorado
- 26** Mariscos Cajún



SOPAS

Y

BOTANAS

PLATÓN BOTANERO DE MARISCOS



PLATÓN BOTANERO DE MARISCOS

TIEMPO: 1 h 45 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 4

PARA EL AGUACHILE

- 3 chiles serranos
- 1 taza de cilantro
- 1 taza jugo de limón
- 1 cda. de sal
- ½ cda. de pimienta
- 2 tazas de camarones medianos (*limpios y sin cáscara*)
- ½ taza de cebolla morada (*en tiras delgadas*)
- ½ taza de pepino (*en cubos pequeños*)
- suficiente aguacate (*para decorar*)

PARA EL CEVICHE

- 1 taza de jugo de limón
- ½ taza de cebolla morada (*picada finamente*)
- ¼ taza de apio (*picado finamente*)
- ¼ taza de cilantro (*picado finamente*)
- ½ taza de jitomate (*picado finamente*)
- 2 chiles serranos (*picados finamente*)
- suficiente sal
- 2 filetes de pescado (*en cubos medianos*)

PARA EL PESCADO FRITO

- 3 filetes de pescado (*en tiras*)
- 1 taza de harina
- ½ cda. de polvo para hornear
- 1 cda. de orégano
- 1 taza de cerveza
- 2 tazas de aceite de canola

PARA EL ADEREZO DEL PESCADO FRITO

- 1 taza de mayonesa
- 1 cda. de paprika
- 1 cda. de cebolla en polvo
- 1 cda. de mostaza
- 2 cdas. de chipotle molido

PARA ACOMPAÑAR

- 1 taza de salsa picante
- suficiente zanahoria
- suficiente pepino
- suficiente limón
- suficientes **Galletas
Saladitas® Gamesa®**

PLATÓN BOTANERO DE MARISCOS

TIEMPO: 1 h 45 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 4

PREPARACIÓN

1. Para el aguachile, licúa el chile serrano con el cilantro, el jugo de limón, sal y pimienta. Reserva.
2. En un bowl mezcla el camarón con la salsa anterior, la cebolla morada y el pepino. Refrigerera por una hora.
3. Para el ceviche, en un bowl mezcla el limón con la cebolla morada, el apio, el cilantro, el jitomate, los chiles serranos, el pescado y sal. Refrigerera por una hora.
4. Para el pescado frito, en un bowl mezcla la harina, el polvo para hornear, el orégano y la cerveza.
5. Pasa el pescado por la mezcla anterior y en una olla con el aceite ya caliente, fríe el pescado por 5 minutos o hasta que estén dorados; saca del aceite y coloca sobre un plato con papel absorbente. Reserva.
6. Para el aderezo, mezcla en un recipiente la mayonesa, la paprika, la cebolla en polvo, la mostaza y el chile chipotle. Reserva.
7. Para el montaje del platón, coloca en medio de un plato grande y redondo un bowl pequeño con la salsa picante y separa el espacio restante en tres partes con ayuda del pepino y la zanahoria en tiras; coloca el aguachile decorando con el pepino en rebanadas, el ceviche con unas hojas de cilantro y, por último, el pescado frito. Acompaña con unas ricas **Galletas Saladitas® Gamesa®** y limón.

ESQUITES

CON MARISCOS



ESQUITES CON MARISCOS

TIEMPO: 1 h 15 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 4

INGREDIENTES

- 6 chiles guajillo (*remojados y desvenados*)
- 5 chiles de árbol (*remojados y desvenados*)
- 2 tazas de agua del remojo de los chiles
- 1 cda. de sal
- 2 dientes de ajo (*asados*)
- ¼ cebolla (*asada*)
- 3 jitomates (*en cuartos y asados*)
- 2 cdas. de mantequilla (*en cubos*)
- 2 tazas de agua
- 1 taza de camarón seco
- 3 tazas de elote (*desgranado*)
- 1 taza de camarón (*limpio y sin cáscara*)
- 2 ramas de epazote

PARA DECORAR Y ACOMPAÑAR

- suficiente mayonesa
- suficiente chile piquín
- suficiente queso fresco (*rallado*)
- suficiente camarón de pacotilla
- suficientes **Galletas Saladitas® Gamesa®**

PREPARACIÓN

1. Licúa el chile guajillo y el chile de árbol con el agua donde se remojaron los chiles, el ajo, la cebolla, el jitomate y la sal por 5 minutos, hasta que esté completamente integrado todo.
2. En una olla derrite la mantequilla; en cuanto esté derretida agrega la salsa anterior y cocina por 5 minutos.
3. Agrega el agua, el camarón seco y cocina por 10 minutos hasta que el camarón se suavice.
4. Añade el elote, el epazote y el camarón. Cocina todo por 20 minutos más.
5. Sirve en una taza de peltre y decora con mayonesa, queso fresco y chile piquín. Acompaña con unas deliciosas **Galletas Saladitas® Gamesa®**.

CÓCTEL DE MARISCOS



CÓCTEL DE MARISCOS

TIEMPO: 35 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 6

PARA EL PESCADO

- 2 tazas de pescado blanco (*en cubos*)
- ½ taza jugo de limón (*sin semillas*)
- suficiente sal
- suficiente pimienta negra molida

PARA LA SALSA

- 2 tazas de jugo de tomate y almeja
- 1 ½ taza de salsa cátsup
- 1 taza de puré de tomate
- ½ taza de **Galletas Saladita® Gamesa®**
- 2 chiles serranos (*sin rabo*)

PARA PREPARAR EL CÓCTEL

- 2 tazas de camarón coctelero (*o precocido*)
- 2 tazas de pulpo precocido (*en piezas pequeñas*)
- 1 taza de cebolla (*finamente picada*)
- 2 tazas de jitomates (*en cubos medianos*)
- 1 taza de cilantro (*finamente picado*)
- ¼ taza de aceite de oliva
- ¼ taza jugo de limón (*sin semillas*)
- ½ taza de jugo de tomate y almeja

PARA ACOMPAÑAR

- suficientes **Galletas Saladita® Gamesa®**
- suficiente limón
- suficientes aguacate (*en láminas*)

PREPARACIÓN

1. Coloca el pescado en cubos en un bowl, baña con jugo de limón. Sazona con sal y pimienta, tapa y deja reposar en refrigeración por al menos 30 minutos o hasta su uso.
2. Para la salsa, licúa el jugo de tomate y almeja junto con la salsa cátsup, el puré de tomate, las **Galletas Saladita® Gamesa®** y el chile serrano hasta integrar por completo, deberás tener una mezcla turbia y semi espesa. Reserva.
3. Para el cóctel, coloca en un bowl el pescado que reposaste en refrigeración, de preferencia pasa por un colador previamente. Agrega el camarón coctelero, el pulpo precocido, la cebolla, el jitomate, el cilantro y el aceite de oliva; mezcla hasta integrar. Vierte la salsa coctelera, el jugo de limón y el jugo de tomate y almeja; integra nuevamente. De ser necesario,azona con sal y pimienta.
4. Sirve en una copa coctelera, acompaña con **Galletas Saladita® Gamesa®**, limón al gusto y aguacate en láminas.

CHILPACHOLE

DE CAMARÓN



CHILPACHOLE DE CAMARÓN

TIEMPO: 1 h 5 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 6

INGREDIENTES

- 2 cdas. de aceite vegetal
- ½ cebolla (*en cubos grandes*)
- 4 dientes de ajo
- ½ taza de camarón seco
- 5 jitomates (*en cuartos*)
- 4 chiles guajillo (*sin rabo ni semillas*)
- 2 piezas de pimientos gordas
- 1 taza de caldo de pescado
- 1 taza de **Galletas Saladitas® Gamesa®**
- 3 cdas. de chile chipotle en adobo
- 2 cdas. de aceite vegetal
- 3 tazas de caldo de pescado
- ¼ taza de epazote (*finamente picado*)
- 3 tazas de camarón (*limpio, sin cáscara*)
- suficiente sal
- suficiente pimienta

PARA ACOMPAÑAR

- suficiente cebolla (*finamente picada*)
- suficiente cilantro (*finamente picado*)
- suficientes **Galletas Saladitas® Gamesa®**
- limón al gusto

PREPARACIÓN

1. En una cacerola con aceite vegetal caliente sofríe la cebolla junto con el ajo hasta que tengan un tono brillante. Agrega el camarón seco, los jitomates, el chile guajillo y las pimientos gordas; cocina a fuego bajo moviendo constantemente, notarás cómo el jitomate comenzará a deshacerse, en ese momento agrega el caldo de pescado. Cocina por 6 minutos más a fuego bajo. Retira del fuego.
2. Licúa lo anterior junto con las **Galletas Saladitas® Gamesa®** y el chile chipotle en adobo hasta obtener una mezcla uniforme y tersa. Reserva.
3. En una cacerola vierte aceite vegetal, una vez caliente, pasa la mezcla que licuaste en el paso anterior por un colador y viértela, agrega el caldo de pescado, el epazote y el camarón. Sazona con sal y pimienta, tapa y cocina a fuego bajo por 12 minutos.
4. Sirve caliente, acompaña con cebolla, cilantro, **Galletas Saladitas® Gamesa®** y limón.



PLATOS FUERTES

kiwilimón

COME BIEN • SUGERENCIA DE CONSUMO

SALADITAS
Gamesa

3 BENEFICIOS DE CONSUMIR PESCADOS Y MARISCOS

1

Son un excelente acompañante de tus **rutinas de ejercicio**, pues contienen una gran cantidad de **proteína** que te ayudará a recuperarte después de una sesión intensa.

2

Te brindan grandes cantidades de **Omega-3**, con lo que podrás tener una buena salud **cardiovascular**.

3

Son una gran **fuentes de selenio**, el cual te permitirá proteger tu cuerpo de infecciones. Además te ayudarán a tener una **dieta balanceada**.

ATÚN CREMOSO CON HABANERO



ATÚN CREMOSO CON HABANERO

TIEMPO: 31 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 6

INGREDIENTES

- 1 taza de queso crema
(*en cubos, 190 g*)
- 1 ½ tazas de crema ácida
- 1 taza de caldo de camarón
- ¼ cebolla (*en cubos medianos*)
- 3 chiles habaneros
(*sin rabo ni semillas*)
- 2 cdas. de aceite vegetal
- 4 dientes de ajo (*finamente picado*)
- 4 tazas de atún en lata (*drenado*)
- ¼ taza de cilantro (*finamente picado*)
- suficiente sal
- suficiente pimienta
- 1 taza de queso cheddar (*rallado*)
- 1 taza de queso Chihuahua (*rallado*)

PARA DECORAR Y ACOMPAÑAR

- suficiente cilantro (*finamente picado*)
- suficientes **Galletas Saladitas® Gamesa®**

PREPARACIÓN

1. Licúa el queso crema junto con la crema ácida, el caldo de camarón, la cebolla y el habanero hasta integrar por completo.
2. En un sartén con aceite vegetal caliente, sofríe el ajo a fuego medio hasta que tenga un tono brillante. Añade el atún en lata drenado y el cilantro, cocina por al menos 3 minutos. Una vez que el atún comience a perder humedad, vierte la mezcla licuada, sazona con sal y pimienta, y cocina por 8 minutos más.
3. Añade el queso cheddar y el queso Chihuahua, tapa y deja gratinar con el calor del fuego, si lo deseas puedes incluso apagar la flama. Una vez gratinado sirve inmediatamente, puedes decorar con cilantro, acompaña de **Galletas Saladitas® Gamesa®**.

GAMARONES

ENDIABLADOS



CAMARONES ENDIABLADOS

TIEMPO: 45 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 4

PARA LOS CAMARONES

- 2 cdas. de mantequilla (*en cubos*)
- ½ taza de cebolla (*finamente picada*)
- 2 dientes de ajo (*finamente picados*)
- 2 chiles guajillo (*en tiras delgadas*)
- 2 cdas. de chile chipotle molido
- ½ taza de puré de tomate
- 2 tazas de camarón mediano (*limpios y sin cáscara*)
- suficiente sal
- suficiente pimienta

PARA EL GUACAMOLE

- 2 aguacates (*machacados*)
- ¼ taza de cebolla (*finamente picada*)
- 2 chiles serranos (*finamente picados*)
- 2 cdas. de jugo de limón
- 2 cdas. de cilantro (*finamente picado*)
- suficiente sal
- suficiente pimienta

PARA ACOMPAÑAR Y DECORAR

- suficientes **Galletas Saladitas® Gamesa®**
- suficiente poro (*frito*)

PREPARACIÓN

1. En un sartén a fuego medio derrite la mantequilla y fríe la cebolla, el ajo y el chile guajillo por 5 minutos.
2. Añade el pure de tomate, el chile chipotle y el camarón, cocina por 10 minutos. Sazona con sal y pimienta. Reserva.
3. En un bowl mezcla los aguacates machacados con la cebolla, el chile serrano, el jugo de limón, la sal y la pimienta.
4. Unta sobre una **Galleta Saladitas® Gamesa®** una cama de guacamole y después coloca una cucharada de camarones. Decora con el poro.

ATÚN ADOBADO

EN CHILE CASCABEL



ATÚN ADOBADO EN CHILE CASCABEL

TIEMPO: 46 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 6

PARA EL ADOBO

- ¼ cebolla (*en cuartos*)
- 2 dientes de ajo (*sin piel*)
- 4 jitomates (*en mitades*)
- 7 chiles cascabel (*sin rabo ni semillas*)
- 1 taza de caldo de camarón
- 2 piezas de pimientas gordas
- 1 cdita. de comino entero

PARA EL ATÚN

- 2 cdas. de aceite vegetal
- ½ taza de cebolla (*finamente picada*)
- 3 tazas de atún en lata (*drenado*)
- suficiente sal

PARA EL ATÚN

- suficientes **Galletas Saladitas® Gamesa®**
- suficiente cebolla (*finamente picada*)
- suficiente cilantro (*finamente picado*)
- suficiente salsa verde
- suficiente limón

PREPARACIÓN

1. En un comal caliente asa la cebolla junto con el ajo y los jitomates hasta que la piel comience a tener un tono oscuro. Retira del fuego y reserva. Sobre el mismo comal tuesta los chiles, procura hacerlo a fuego bajo y sin dejar de mover, para que la piel no se tueste de más y evites tener un sabor amargo en la preparación.
2. Licúa lo asado y tostado junto con el caldo de camarón, la pimienta gorda y el comino hasta integrar por completo. Reserva.
3. En un sartén profundo con aceite vegetal caliente, sofríe la cebolla hasta que cambie a un tono brillante, agrega el atún en lata drenado, el adobo y sazona con sal, cocina a fuego bajo por al menos 8 minutos moviendo constantemente. Retira del fuego y deja enfriar ligeramente.
4. Sirve el atún sobre las **Galletas Saladitas® Gamesa®**, acompaña con cebolla, cilantro, salsa verde y limón al gusto.

SALPICÓN DE ATÚN



SALPICÓN DE ATÚN

TIEMPO: 45 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 4

INGREDIENTES

- ½ taza de cebolla morada
- ½ taza de jícama
- ½ taza de zanahoria
- 1 chile manzano (*en tiras delgadas*)
- ½ taza de jitomate
- 1 lata de atún (290 g, drenado)
- ½ taza de vinagre blanco
- ½ taza de aceite de oliva
- ¼ taza de jugo de limón
- suficiente sal
- suficiente pimienta
- 2 cdas. de orégano en polvo

PARA ACOMPAÑAR Y DECORAR

- suficientes **Galletas Saladitas® Gamesa®**
- suficiente cilantro

PREPARACIÓN

1. Corta sobre una tabla de madera la cebolla morada, la jícama y la zanahoria en tiras delgadas. Reserva.
2. El jitomate córtalo en cuartos para quitarle las semillas y posteriormente corta en cubos pequeños. Reserva.
3. Para la vinagreta, en un bowl mezcla el vinagre blanco con el aceite de oliva y el jugo de limón; sazona con sal y pimienta.
4. Coloca en un bowl el atún, la cebolla morada, la jícama, la zanahoria, el jitomate, la vinagreta anterior y el orégano; mezcla y reserva.
5. Sirve sobre **Galletas Saladitas® Gamesa®** y decora con cilantro.

PULPO

ENAMORADO



PULPO ENAMORADO

TIEMPO: 30 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 4

INGREDIENTES

- ½ cebolla morada
- 2 jitomates
- 3 chiles serranos (*sin rabo*)
- ¼ taza de cilantro (*finamente picado*)
- 3 tazas de pulpo precocido (*en cubos medianos*)
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 taza de crema ácida
- ½ taza de mayonesa
- suficiente sal
- suficiente pimienta

PARA ACOMPAÑAR

- suficiente aguacate (*en láminas*)
- limón al gusto
- suficientes **Galletas Saladitas® Gamesa®**

PREPARACIÓN

1. Corta la cebolla morada, el jitomate y el chile serrano en cubos pequeños, recuerda que es opcional dejar la semilla del chile si deseas que el platillo tenga mayor picor. Viértelo en un bowl y mezcla los ingredientes.
2. Añade el cilantro, el pulpo precocido, el aceite de oliva, la crema ácida y la mayonesa. Sazona con sal y pimienta, mezcla hasta integrar y refrigera por al menos 20 minutos.
3. Sirve en un platón hondo, acompaña de rebanadas de aguacate, limón y **Galletas Saladitas® Gamesa®**.

MARISCOS

CAJÚN



MARISCOS CAJÚN

TIEMPO: 40 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 4

INGREDIENTES

- 2 ½ cdas. de sazón cajún en polvo
- 1 ½ cda. de pimienta con limón en polvo
- 2 cdas. de paprika en polvo
- 1 cda. de pimienta de cayena en polvo
- 1 cdta. de sal
- 1 cdta. de pimienta negra molida
- 2 tazas de mantequilla (*en cubos*)
- 6 dientes de ajo (*finamente picado*)
- ¼ taza de azúcar morena
- 2 tazas de camarón (*limpios y sin cáscara*)
- 2 tazas de pulpo precocido (*en piezas medianas*)
- 2 tazas de aros de calamar
- 3 elotes amarillos (*en piezas medianas y precocidos*)
- ¼ taza de jugo de limón (*sin semillas*)
- ¼ taza de cilantro (*finamente picado*)

PARA ACOMPAÑAR

- suficientes **Galletas Saladitas® Gamesa®**
- suficiente limón amarillo

PREPARACIÓN

1. En un bowl mezcla el sazón cajún junto con la pimienta con limón, la paprika, la pimienta de cayena, la sal y la pimienta negra molida, integra uniformemente y reserva.
2. En un sartén profundo y amplio derrite la mantequilla a fuego medio bajo, agrega el ajo y sofríe sin dejar de mover hasta que tenga un tono ligeramente dorado. Añade la mezcla de especias e integra, notarás cómo el color de la mantequilla comenzará a cambiar, será el momento de agregar la azúcar morena; mezcla hasta que los ingredientes se incorporen.
3. Agrega el camarón, el pulpo, el calamar y los elotes amarillos, baja la flama y cocina por al menos 8 minutos integrando los ingredientes poco a poco. Vierte el jugo de limón y el cilantro, cocina 3 minutos más y retira del fuego. Sirve con **Galletas Saladitas® Gamesa®** y limón amarillo al gusto.