

metecanasta



RECETARIO

4º Capítulo MeteCanasta

CHEF DREW DECKMAN
ENÓLOGO HUGO D'ACOSTA

★
GOURMET

INGREDIENTA

ingredienta.com



EL SARGAZO
COMERCIALIZADORA

metecanasta



Gracias por sumarte a la iniciativa de apoyo a pequeños productores y al campo mexicano.

Con esta acción estás dando sustento a familias y comunidades que viven de sus siembras y de la venta de sus productos.

En tu canasta encontrarás ingredientes de primera calidad, libres de pesticidas, antibióticos u hormonas. Ingredientes a los que agricultores, campesinos, pescadores y acuacultores ponen todo su cuidado y pasión por un buen crecimiento.

A continuación te enlistamos una serie de ingredientes de uso común y fáciles de conseguir, que serán necesarios para realizar la receta y que no vienen en la canasta.

Cualquier duda que tengas, estaremos atentos en la transmisión en vivo para apoyarte.

Ingredientes que NO se incluyen en la canasta:

- Aceite de Oliva*
- Sal fina*
- Sal gruesa*
- Pimienta*

MENÚ CANASTA #4

*Crudo de jurel anzuelo / ensalada de betabel
/ hojas y flores de jardín*

o

Mejillones de Baja Shellfish Farms / tomate / ajo joven / albahaca

o

Queso Ramonetti / Panal de abeja

PRODUCTORES

Jurel: Smart Fish (Javier Van Cauwelaert)

Mejillón: Acuacultura Integral (Sergio Guevara),

Queso Ramonetti (Marcelo Castro)

Vino Espuma de Piedra (Hugo D'acosta)

Patrocinio – Comepesca #PescaConFuturo

CRUDO DE JUREL ANZUELO / ENSALADA DE BETABEL / HOJAS Y FLORES DE JARDÍN

Tiempo 10 minutos

4 personas

INGREDIENTES

400g betabel de colores

100g echalote picado finamente

1 diente de ajo

400g filete de jurel anzuelo

Sal de San Felipe

Aceite Oliva Extra Virgen

3 Limones amarillos

Semilla de Hinojo tostada/molida

50g de cebollín picado

200g hinojo en bulbo

Hojas y flores comestible

INSTRUCCIONES:

BETABELES:

Lavar betabeles poner sobre dos hojas de papel aluminio. Sazonar con sal, pimienta, 1/4 limón amarillo en rebanadas, ajo y aceite de olivo. Envueltas en el papel aluminio, y hornear a 230°C hasta que los betabeles estén suaves y cocidos. Sacar del horno y dejar enfriar. Una vez vez que estén fríos los betabeles quitarles la piel y cortarlos en cubos chicos. Agregas en un bowl los cubos de betabel, el echalote y el cebollín, jugo de un limón amarillo, 50 ml aceite oliva, sal y pimienta al gusto. Mezclar todo y reservar a temperatura ambiente.

Separar la parte verde de la parte blanca del hinojo. Poner la hierba verde en agua fría. Con un mandolina, o con un chuchillo bien filoso, cortar el bulbo del hinojo lo más fino posible. Ir poniendo las láminas en un bowl con hielo y agua.

Cortar el filete de jurel en 5 rebanadas por persona, aproximadamente 20 g cada rebanada. Organizar en una charola en donde ninguna pieza esté tocando a otra. Sazonar cada rebanada con sal, pimienta, semilla de hinojo, jugo de un limón, aceite oliva.

Para terminar el plato, divides el betabel entre 4 platos hondos. Sacar las láminas de hinojo del agua, y secar lo mayor posible para poner en otro bowl en done se agregará sal, aceite de oliva, jugo de 1/2 limón amarillo, una pizca de semilla de hinojo y mezclar. Importante que esta mezcla no se quede mucho tiempo antes de consumirlo, sino se perderá lo crujiente. Ahora, poner las cinco rebanadas de pescado centrado arriba de betabel. El hinojo marinado arriba de los pescados. Para finalizar poner al rededor flores y hojas que encuentres como decoración. También se puede terminar con otra cucharada extra de muy buen aceite de oliva.

MEJILLONES DE BAJA SHELLFISH FARMS / TOMATE / AJO JOVEN / ALBAHACA

Tiempo 15 minutos

4 personas

INGREDIENTES:

600g Mejillones Baja Shellfish Farms (limpios)

3 dientes de ajo, picados muy fino

1 tasa salsa marinara

Puño entero de hojas de albahaca

1/2 limón amarillo, rebanado, sin semillas

150ml vino blanco seco

100g mantequilla sin sal

Pizca de semilla de binojo molido

Sal de San Felipe

Pimienta blanca molida

Pan Crujiente o Tortilla de Maíz recién hecha

INSTRUCCIONES:

Calentar una olla (que tenga tapa) suficientemente grande para recibir todos los ingredientes. En un bowl combinar todos los ingredientes. Cuando la olla está muy caliente, hechar todos los ingredientes dentro y tapar inmediatamente. Mantener a temperatura alta durante 2 minutos. Con cuidado, quitas la tapas y remueves los mejillones. Revisar bien, si los mejillones están abiertos, ya están listos. Sino, regresarlos a la olla con la tapa y checar cada 2 minutos hasta que los mejillones estén abiertos. En este momento necesitamos sacar los ingredientes de la olla y pasarlos por un colador. Conservar el líquido de cocción. Después de colar, regresas “el caldo” a la olla original y dejas que reduzca 25% más o menos. Mientras, ordenas los mejillones en un bowl grande para servir. Cuando la reducción esté lista, agregas arriba de los mejillones. Servido con pan crujiente o tortillas recién hechas.

QUESO RAMONETTI / PANAL DE ABEJA

Tiempo 5 minutos

4 personas

INGREDIENTES

400g queso Ramonetti Doble Crema

100g panal de abeja

100g nuez tostada

50g hoja de arúgula

Aceite de Oliva Extra Virgen

Pan para tostar

INSTRUCCIONES

Cortar el queso, como el panal en 4 raciones y servir en 4 platos. Dividir nueces entre los cuatro platos. Usas las hojas de arúgula como decoración. Poner una cuchara de aceite arriba de cada pieza de queso, y terminar con tu pan favorito tostado o asado.



Pide tu canasta en

metecanasta.ingredientia.com