

MichellleonBell
food & travel

RECETARIO



restaurante

 Liverpool



Delítate con los irresistibles sabores de México que encontrarás en el amplio menú de restaurante Liverpool

www.michellleonbell.com



@michellleonbell



Restaurante Liverpool

Deja que Liverpool y la cocina unan a tu familia.

Consiente a los tuyos con este increíble recetario virtual compuesto por deliciosos platillos muy fáciles de preparar.

La comida nos une. Es tradición, es cultura, es diversión. Es amor y es herencia. Es pasado, presente y futuro al mismo tiempo. Es una forma ideal para expresar nuestros sentimientos hacia los demás y para conocer lo que los otros sienten respecto a nosotros.

Conscientes de que la cocina es un espacio en el que muchas cosas mágicas pasan, Liverpool pone a disposición de todo el mundo un recetario virtual con deliciosos platillos que te ayudarán a cuidar y consentir a los tuyos.

Si tu sueño siempre ha sido dominar el arte de la gastronomía, aprovecha esta oportunidad para explotar toda tu imaginación y creatividad, y de paso sorprende a tu familia con una gran variedad de platillos para todos los gustos: desde ensaladas saludables y frescas, hasta platillos más elaborados como deliciosos postres.

Hay, incluso, recetas para preparar un mole digno de cualquier gran evento social. Liverpool los tiene todos: mole prieto de Tlaxcala, mole negro de Oaxaca e incluso mole de San Pedro Actopan. Rinde homenaje a nuestros antepasados en tu cocina con estas increíbles recetas.

Pero, quizás, el mayor gratificante será fortalecer los vínculos con tus seres queridos a través de una actividad divertida y útil, que a su vez podrán compartir con otros y que seguramente nunca olvidarán. Y, de paso, aprovecha para relajarte y despejar tu cabeza, disfrutando nuevos sabores y experimentando con diferentes texturas.

La gran ventaja de este recetario es que está compuesto por platos muy fáciles de preparar, en los que incluso pueden participar los más pequeños de casa, para convertir tu cocina en un espacio donde se refuercen los vínculos familiares, se olvide el estrés, y se construyan recuerdos que durarán toda la vida.

Deja que Liverpool te ayude a cuidar de ti y de las personas a las que más quieres y acuérdate de que hoy, estar juntos en casa es la parte más importante de tu vida.



Ensalada

berros

Ensalada de berros con sandía

INGREDIENTES (PARA 6 PERSONAS):

- 300 g de berros lavados y desinfectados
- ½ taza de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de orégano
- 2 cucharaditas de sal fina molida
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- 6 cucharadas de jugo de limón
- 650 g de sandía fresca cortada en cubos de 3 x 3 cm
- 6 cucharadas de queso Cotija desmoronado
- 6 cucharaditas de pepitas peladas y tostadas
- 6 cucharaditas de cacahuates pelados y tostados

PREPARACIÓN:

En un sartén puesto a fuego muy bajo, calentar un poco las pepitas y los cacahuates, mover constantemente entre 10 y 15 segundos para que suelten su aceite y aroma. Cuidar que no se quemem.

Ya para servir, mezclar los berros partidos con la mano con el aceite de oliva, la sal, la pimienta negra y el jugo de limón.

Colocar en un platón hondo o en una ensaladera de madera. Agregar los cubos de sandía y el queso Cotija. Al final rociar las pepitas y los cacahuates.



Nidos de

albondigas

Nidos de fideo con albóndigas

INGREDIENTES (PARA 6 PERSONAS):

- 600 g de fideo
- 3 jitomates medianos
- 1 cebolla
- Sal y pimienta
- ½ kg de carne molida de res y ternera
- 2 huevos
- 6 cucharadas de pan molido o arroz cocido
- Sal y pimienta
- 2 cucharaditas de perejil finamente picado
- 24 cubos de queso panela
- ¾ de taza de caldo de frijol
- ½ taza de agua
- 24 albóndigas pequeñas
- 6 cucharaditas de crema agria

PREPARACIÓN:

FIDEO:

Dorar la pasta un poco en aceite vegetal, escurrir e incorporar los tres jitomates y la cebolla previamente molidos y colados. Salpimentar y dejar cocer hasta consumir todo el líquido.

ALBÓNDIGAS:

Revolver bien la carne molida con los huevos y agregar un poco de perejil picado y las migas de pan o el arroz. Formar pequeñas bolitas de carne y echar a cocer en el caldo de frijol con el agua. Debe quedar espeso.

Para servir, formar un nido con el fideo sobre platos planos, en el centro colocar 4 albóndigas y verter la salsa de frijol restante. Todo debe estar muy caliente.

Sobre el fideo colocar los 6 cuadritos de queso y bañar con la crema.



Chiles

ñones

Chiles rellenos de champiñones

INGREDIENTES (PARA 6 PERSONAS):

- 6 chiles poblanos
- 1 kg champiñones
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 3 cucharadas de perejil fresco
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 3 jitomates
- 6 zanahorias
- 6 calabacitas largas
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

Tostar los chiles poblanos en comal por todos lados, cuidando que no se quemen. Meter en bolsa de plástico a que suden. Pelar y abrir de lado cuidando que quede el rabo completo. Limpiar cuidadosamente para sacar todas las semillas, dejar un rato en agua de sal.

A los champiñones quitar la laminita del tallo, luego picar finitos. Picar una cebolla y un diente de ajo, así como el perejil (3 cucharadas). En aceite de oliva, dorar la cebolla y el ajo, incorporar los champiñones y el perejil, salpimentar, revolver y tapar a que suelte su jugo. Cocinar a fuego lento y dejar reposar.

Secar los chiles y poner a asar por todos lados, retirar y rellenar con el sofrito de hongos.

Aparte moler el jitomate con una cebolla y un diente de ajo, poner a freír en aceite vegetal, sazonar. Dejar hervir unos 10 minutos. Cocer las zanahorias enteras sin cabos en agua con una pizca de sal. Igualmente las calabazas. Ya cocidas las verduras, dejar enfriar y rebanar en juliana (tiras largas).

Servir en platos trinche, poniendo un espejo de la salsa de tomate, el chile encima y a un lado un timbal de arroz cocido. Adornar con las verduras en juliana.



Puntas

chipotle

Puntas de res al chipotle gratinadas

INGREDIENTES (PARA 6 PERSONAS):

- 6 medallones de filete de res de 150 g cortado en puntas
- 12 cucharones de salsa de chipotle y hoja santa
- 6 timbales de arroz blanco cocido
- 6 rebanadas de queso asadero de 50 g cada una
- 6 cucharones de frijoles charros

PREPARACIÓN:

SALSA DE CHIPOTLE:

- 6 jitomates tipo bola
- 1 cebolla
- 1/4 de taza de cilantro
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 4 cucharadas de chile chipotle picado (de lata)
- 3 hojas santas
- Sal al gusto

Puntas de res al chipotle gratinadas (continuación)

Asar los jitomates y moler con la cebolla, cilantro, jugo de limón, dientes de ajo, chile chipotle y las hojas santas. En el aceite de oliva freír la pasta, hervir y sazonar.

FRIJOLES CHARROS:

- ½ kg de frijoles
- ½ cebolla cortada finamente
- 2 dientes de ajo picados finamente
- 250 g de tocino
- 250 g de chorizo
- 1 jitomate picado

Cocer los frijoles con suficiente agua por 40 minutos en olla exprés. Mientras tanto, freír por separado el tocino, el chorizo, el ajo y la cebolla. Agregar a los frijoles cocidos.

Por último, incorporar el jitomate picado, el chile serrano y el cilantro. Agregar sal al gusto y dejar que suelte el hervor.

PRESENTACIÓN:

Sellar las puntas de filete al gusto. Colocar en una cazuela y bañar con la salsa de chipotle bien caliente. Agregar el queso y poner a gratinar 30 segundos en el microondas. Sacar y poner un timbal de arroz y otro de frijoles charros.



Medallón

carretero

Medallón de res en mole carretero

INGREDIENTES (PARA 6 PERSONAS):

- 6 medallones de filete de res de 160 g
- 12 cucharones de mole carretero
- Puré de camote y guayaba
- 12 hojas de epazote

PREPARACIÓN:

MOLE CARRETERO

- 50 g de manteca de cerdo
- 100 g de cebolla picada
- 10 plátanos machos rebanados
- 7 chiles anchos sin venas ni semillas
- 1 ½ L de caldo de pollo
- 1 raja de canela
- ½ cucharadita de orégano
- 1 pizca de azúcar
- Sal al gusto

Calentar la manteca en una cacerola y sofreír la cebolla y los plátanos; añadir los chiles y cocer por 5 minutos más. Incorporar el caldo de pollo, la canela, el orégano, el azúcar y la sal; dejar hervir a fuego medio por 25 minutos. Retirar del fuego y licuar hasta obtener una textura tersa. Rectificar la cantidad de sal y reservar.

Medallón de res en mole carretero (continuación)

PURÉ DE CAMOTE-GUAYABA.

- ½ kg de camote amarillo troceado
- 750 g de guayabas cortadas por la mitad y sin semillas
- 100 g de mantequilla cortada en cubos pequeños
- 150 ml de crema para batir
- 1 pizca de azúcar
- Cantidad suficiente de leche
- Cantidad suficiente de chips de plátano
- ½ limón sal al gusto

Precalentar el horno a 180°C. Colocar el camote, las guayabas y la mantequilla en una charola metálica y cubrir con papel aluminio. Hornear durante 90 minutos aproximadamente. Retirar del horno y moler con el azúcar hasta obtener la consistencia de un puré; si es necesario añadir un poco de leche. Agregar sal y reservar.

Salpimentar las porciones de filete. Calentar el aceite en un sartén y sellar. Hornear las porciones de filete a 180°C durante 8 minutos. Reservar.

PRESENTACIÓN:

Colocar en un plato un filete de res y cubrir con mole carretero. Acompañar con el puré de camote-guayaba.



Meda

negro

Medallón de res en chichilo negro

INGREDIENTES (PARA 6 PERSONAS):

- 6 medallones de filete limpio de 160 g cada uno
- 12 cucharones de salsa de chichilo negro
- 6 tazas de arroz blanco cocido
- Verduras al vapor al gusto
- 24 chochoyones (bolitas de queso ahumado o queso Oaxaca)
- 3 jitomates
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 3 tazas de consomé
- 3 cucharadas de manteca

PREPARACIÓN:

SALSA DE CHICHILO NEGRO

Comprar $\frac{1}{2}$ kg de pasta de chichilo negro (mole de Oaxaca) y moler con 3 jitomates asados, 1 cebolla, 2 dientes de ajo y 3 tazas de consomé. Freír con tres cucharadas de manteca, hervir, salpimentar y dejar que espese.

Sellar los filetes por ambos lados en aceite vegetal bien caliente, voltear con pinzas o tenazas para que no se les salga el jugo.

Colocar cada medallón en plato trinche y bañar con el mole caliente, encima colocar 6 chochoyones. A un lado colocar un timbal de arroz cocido y las verduras al vapor en juliana.



Pescado

al pastor

Pescado empapelado al pastor

INGREDIENTES (PARA 6 PERSONAS):

PARA LA SALSA PIBIL:

- ½ taza de agua
- 150 ml de vinagre blanco
- ½ taza de jugo de naranja ácida
- 1 naranja dulce
- ½ cebolla
- 3 dientes de ajo
- 150 g de pasta de achiote
- 1 tomillo
- 1 clavo de olor
- 2 hojas de laurel

(Hervir todos los ingredientes a que se consuman y se forme una pasta compacta, se puede pasar por coladera).

- 6 filetes de tilapia de 250 g cada uno
- 18 rodajas de limón con semilla
- 6 piezas de hoja santa
- 2 cucharaditas de sal fina
- 2 cucharaditas de pimienta molida
- 6 tazas de arroz blanco cocido

PREPARACIÓN:

Colocar los filetes sobre cuadros de papel aluminio, salpimentar y bañar con la salsa pibil, colocar una hoja santa y 3 rodajas de limón.

Envolver cerrando muy bien y meter en charola al horno a 180°C por 20 minutos. Desenvolver y acomodar sobre la cama de arroz, bañar con su propia salsa y adornar con la rodajas de limón.



Flan de

ñuelos

Flan de queso con jarabe de piloncillo al tequila, acompañado de buñuelos

INGREDIENTES (PARA 6 PERSONAS):

- 1 taza de azúcar
- 1 lata de leche condensada
- 1 lata de leche evaporada
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- 5 huevos
- 200 g de queso crema

PREPARACIÓN:

En un molde de aluminio de 24 cm de diámetro, poner el azúcar a fuego medio hasta que se deshaga en caramelo, con cuidado distribuir el líquido en el fondo y en todas las paredes, a fin de que quede uniforme. Dejar enfriar.

Licuar el resto de los ingredientes y vertir en el molde con caramelo que ya está frío. Tapar con papel aluminio y meter al horno a 200°C sobre una charola con agua, para que se cueza a baño María por espacio de 90 minutos o hasta que esté ya cocido.

Sacar y dejar enfriar, luego meter a refrigeración por lo menos dos horas. Voltar sobre el platón en el que se sirve y bañar con el jarabe de piloncillo al tequila. Adornar con buñuelos pequeños.

JARABE DE PILONCILLO AL TEQUILA:

- 250 g de piloncillo
- 1 rama de canela
- 100 ml de tequila
- 50 ml de agua

Poner todos los ingredientes a cocinar a fuego lento, menos el tequila. Cuando ya se disolvió el piloncillo, apagar el fuego y agregar el tequila. Dejar enfriar antes de bañar el flan.



Plátanos

crema

Plátanos con crema

INGREDIENTES (PARA 6 PERSONAS):

- 6 plátanos machos maduros sin cáscara rebanados
- 6 cucharadas de crema ácida
- 6 cucharadas soperas de crema de coco
- 2 cucharaditas de canela molida
- 6 bolas de helado de mazapán

PREPARACIÓN:

Mezclar la crema ácida con la crema de coco y reservar.

Freír los plátanos en un sartén por 2 minutos o hasta que estén dorados en la parte de abajo. Voltear con una espátula para que se doren del otro lado por otros 2 minutos.

Transferir los plátanos a un papel toalla y drenar todo el aceite residual antes de servir en el plato.

Colocar los plátanos en forma de nido, alrededor de un plato sopero grande. Poner la bola de helado en el centro.

Bañar en forma de hilo con la mezcla de crema y espolvorear la canela encima.