



ESTA
RECETA
VA
POR
TI

160 RECETAS DE LOS AMIGOS
DE CARMEN FELGUERES



PRÓ LOGO



ESTE LIBRO VA POR TI

POR ELVIRA DANIEL

El cariño entre amigos es como la cocina: se crea en la tierra, resulta de sembrar momentos inolvidables y depende del tiempo y el afecto que le dedicas para que quede “en su punto”.

Algunas veces surge desde la infancia; otras más, al caminar por la vida te encuentras con esas amigas que se convierten en un regalo, pues llegan cuando necesitas aquella frase que te hace reflexionar, o simplemente tienen la paciencia y el espacio para sentarse a escuchar.

En una amistad es posible que haya dificultades o, tal vez, una diferencia mayor. Eso mismo sucede en la cocina, cuando se le pasa a uno la sal o se quema el guisado. En cualquier caso, la amistad se construye procurándola y cuidándola como si se tratara del platillo favorito de la familia. Como dice aquel proverbio judío: “Quien encuentra un amigo fiel, encuentra un tesoro”.

Este libro surge justamente de la solidaridad de un grupo de personas para quien Carmen es queridísima. Ella representa para nosotros a la mujer con el valor para enfrentarse al reto que llegó a su vida, optando por luchar por su salud en vez de darse por vencida. Y así, partiendo de su iniciativa, hemos reunido a varias amistades, a quienes les pedimos una receta de las que diariamente preparan en casa.

En lo personal, pensar en Carmen siempre me regresa a la prepa, cuando de adolescentes le dedicábamos tiempo tan sólo a los novios, al andar de fiesta y de paso intentábamos asumir nuestra máxima responsabilidad: estudiar para los exámenes. En esos momentos, de cambios e incertidumbres, tener cerca a alguien en quien confiar era lo más importante del mundo.

La Güera es para mí sinónimo de horas de risas, cariño e intimidad. Me siento muy afortunada de que siga formando parte de mi vida y que haya estado presente en aquellos momentos en los que yo necesitaba solidaridad y comprensión. No recuerdo ninguna ocasión en que me haya visto triste o preocupada y no me haya llamado para preguntar: “¿Qué tienes, Elvi?”, ¿estás bien?, ¿hay algo que pueda hacer por ti?”.

Por eso no me sorprende que en estos últimos años, de momentos difíciles en los que las amistades se ponen a prueba —algo así como tratar de hacer el mejor pastel cuando tienes muy pocos ingredientes—,

Carmen se encuentre rodeada de tantas personas que la queremos muchísimo y que nos hemos unido para seguir animándola.

Libros de recetas hay muchos, pero éste es particularmente especial, ya que no se trata de una recopilación de los preciosos consejos de la abuela ni del resultado de un café de "mamás del kínder", quienes se reunieron para intercambiar un recetario; tampoco es un libro de comida especializada, pues en éste puedes encontrar todo tipo de recetas de distintos lugares y carece de la firma de un gran chef, como la del famoso Gordon Ramsay, ese personaje tan exigente, quien además de ser conocido por sus 16 estrellas Michelin, tiene un programa de televisión.

Este libro de recetas es diferente de los demás porque lo hemos hecho con todo el aprecio que los participantes sentimos por nuestra amiga, que lucha cada día con una sonrisa. Este libro va por Carmen, quien alguna vez tuvo ganas de rendirse, pero encontró motivos para vivir; va por una mujer que comprendió lo que a veces damos por hecho: cada día es un don de Dios y no importa qué tan grandes sean los retos, porque para salir adelante sólo hay que contar con voluntad y la solidaridad de los amigos sinceros.

Carmen pensaba que sólo iba a escribir el prólogo, pero aquí tienen mi receta.

RECETA PARA PASAR UNA TARDE DIVERTIDÍSIMA

INGREDIENTES

- De 1 a 3 botellas de buen vino
 - 1 dispositivo electrónico que contenga buena música (de preferencia con una lista de canciones predeterminada)
 - 1 pastel de chocolate, esponjoso y suavecito, con una capa gruesa de betún
 - 1 tarde sin hora de llegada
- De 3 a 5 amigas con muchas ganas de platicar de todo lo que pasa en sus vidas (sexo, maridos, novios, hijos, papás, trabajo, viajes...)

OPCIONAL

- 1 platón de quesos, por ejemplo: Brie, manchego español, Gruyère o de oveja, con ate de membrillo u otro sabor al gusto
- 1 bar de botanas compuesto por papas, chicharrones, manguitos con chile, coctel de jícama, pepino, zanahoria y piña con piquín preparado, etcétera.

P.D. Puedes agregar cualquier antojo que no provoque sentimientos de culpabilidad por su contenido calórico.

PREPARACIÓN

Se mezcla todo con afecto y se brinda por la bendición de estar juntas, aun cuando la vida arrecie, pues como dijo Rabindranath Tagore: "La verdadera amistad es como la fosforescencia, resplandece mejor cuando todo se ha oscurecido".





PRI
MAVE
RA/
VERA
NO

PURIFÍCATE
COMPARTE
AGRADECE
LÚCETE
CONFÍA
EXPRÉSATE
ENERGÍZATE
FESTEJA





PU RIFÍ CATE

“EL QUE ES INCAPAZ DE PERDONAR
ES INCAPAZ DE AMAR.”

MARTIN LUTHER KING



TROPICAL GREEN SMOOTHIE

POR ANA PAULA PÉREZ NIETO

INGREDIENTES

- 1 taza de piña congelada
- 1 plátano congelado
- 1 taza de agua de coco
- 1 cucharada de aceite de coco
- 1 taza de espinacas
- 1 taza de cilantro

PREPARACIÓN

Mezclar en la licuadora. Decorar con hojas de cilantro.

NOTA. Es importante que la fruta esté congelada para que la bebida adquiera la consistencia de un *smoothie*. No se obtiene el mismo resultado con la fruta sin congelar y hielo.

TÁRTARA DE SALMÓN

POR FERNANDA PASTRANA

INGREDIENTES

TÁRTARA

- 500 gramos de salmón en cuadritos pequeños
- 150 gramos de aceituna negra picada
- 150 gramos de aceituna verde picada
- 150 gramos de pesto de jitomate deshidratado
- 2 limones, el jugo
- Aceite de oliva al gusto
- Salsa Sriracha al gusto
- Sal y pimienta

SALSA DE ENELDO

- 150 mililitros de leche
- 200 gramos de queso crema Philadelphia
- Eneldo al gusto
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

En un *bowl*, mezclar todos los ingredientes de la tártara y refrigerar por lo menos por una hora antes de servir. Licuar todos los ingredientes de la salsa de eneldo. Se puede servir como botana, con galletas o pan árabe, con una base de salsa, la tártara en forma de pastel y un chorrito de salsa encima. Decorar con una ramita de eneldo. También puede servirse como entrada individual.



A GRA DECE

“EL AGRADECIMIENTO ES LA
MEMORIA DEL CORAZÓN.”

LAO-TSE





LÚ CE TE

“LUCE UNA SONRISA Y TENDRÁS
AMIGOS, FRUNCE EL CEÑO Y
TENDRÁS ARRUGAS.”

GEORGE ELIOT



ENSALADA DE ARÚGULA, BETABEL Y QUESO FETA

POR LUCÍA BENEITEZ

INGREDIENTES

- 1 caja de arúgula *baby*
- 2 betabeles medianos
- 1 taza de queso feta cortado en cubos pequeños
- Pistaches
- Aceite de oliva
- Hierbas provenzales

PREPARACIÓN

Cocer los betabeles. Cortarlos a la mitad y después en rebanadas. Ponerles aceite de oliva y sal, y preparar al *grill*.

Marinar el queso feta con aceite de oliva, hierbas provenzales u otra hierba fresca, como orégano, y pimienta recién molida.

Montar la ensalada en un platón. Hacer una cama de arúgula y agregarle aceite de oliva, sal y pimienta.

Agregar las rebanadas de betabel al *grill*, el queso feta y los pistaches.

NOTA. No hay que montar la ensalada con mucha anticipación porque la arúgula se marchita y el betabel pinta el queso feta.

FIDEOS ESTILO *PAD THAI*

POR ELISA SÁNCHEZ

INGREDIENTES

- 4 cucharadas de aceite vegetal
- 4 dientes de ajo triturados
- 4 echalotes, finamente picados
- ½ taza de pimienta roja finamente picado
- ½ kilo de pechuga de pollo, partida en trozos pequeños (u 8 a 10 camarones o tofu en cuadritos)
- 4 huevos batidos con sal kosher o marina
- 1 cucharada de vinagre blanco
- 1 paquete de fideos estilo *pad thai* de 227 gramos
- 1 taza de brotes de soya

SALSA

- 4 cucharadas de jugo de limón
- 3 cucharadas de salsa de pescado oriental
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de vinagre blanco
- 1 cucharada de salsa de ciruela oriental
- 1 cucharadita de salsa de soya
- 1 cucharada de salsa Sriracha
- ¼ de cucharadita de pimientos rojos triturados

PARA SERVIR

- 4 cucharadas de cilantro picado
- 3 cucharadas de cacahuates sin sal, triturados
- 3 cucharadas de cebollín finamente picado
- 1 limón cortado en gajos

PREPARACIÓN

En un *wok*, agregar dos cucharadas de aceite y saltar los echalotes, el ajo, el pimienta y el pollo. Sellar el pollo hasta que dore. Retirar y reservar. Añadir el resto del aceite al *wok* y cocinar los huevos a fuego alto. Bajar el fuego y añadir los fideos y los ingredientes de la salsa. Mezclar con pinzas. Agregar el pollo y los brotes de soya al *wok*. Incorporar. Para servir, adornar con cilantro, cacahuates, cebollín y limón.



OTO
ÑO/
IN
VIER
NO

PURIFÍCATE
COMPARTE
AGRADECE
LÚCETE
CONFÍA
EXPRÉSATE
ENERGÍZATE
FESTEJA





FES TE JA

“CUANDO BAILAS PUEDES DISFRUTAR
EL LUJO DE SER TÚ MISMO.”

PAULO COELHO



TIMBAL DE CAVIAR

POR CARMEN FELGUERES G.

INGREDIENTES

- 1 queso crema Philadelphia grande
- 2 cucharadas de echalotes
- 3 huevos
 - Mayonesa, sal y pimienta
- 1 frasco de caviar
- 1 aro de aproximadamente 20 centímetros de diámetro
- 1 *baguette* en rebanadas tostadas

PREPARACIÓN

Cocer los huevos hasta que queden duros (12 minutos desde que se ponen en una cacerola con agua). Una vez cocidos, picarlos y agregar mayonesa, sal y pimienta. Acomodar el aro encima del platón donde se va a montar el timbal. Extender el queso crema Philadelphia dentro de una bolsa de plástico con un rodillo. Debe cubrir la superficie del aro. Ésta es la primera capa del timbal. Agregar la capa de echalotes, finamente picados y desflemados previamente con limón. Añadir la mezcla de huevo cocido. Aplanar para que el timbal quede parejo. Agregar el caviar con la punta de un cuchillo o con una espátula pequeña hasta cubrir toda la superficie del timbal. Refrigerar. Desmoldar justo antes de servir. Servir con la *baguette* tostada.

SIERRA AHUMADA DE “NANNIE”

POR ROSI ESCALANTE

INGREDIENTES

- 1 sierra (o trucha) ahumada entera
- 1 manojo de cilantro
- ¼ de cebolla
- 2-3 chiles serranos desvenados (para que no pique tanto)
- ¼ de taza de crema
- ¼ de taza de mayonesa con limón (de preferencia casera)
- 1 lata chica de pimiento morrón para adornar
- Pan negro o de centeno

PREPARACIÓN

Quitar la piel de encima de la sierra (o trucha) y desmenuzar toda la carne. Hay que sacarla con cuidado para no romper la piel de abajo, pues se volverá a rellenar con la preparación. Licuar las hojas de cilantro con la cebolla, el chile desvenado, la crema y la mayonesa con limón. Si es necesario, agregar un chorrito de leche para poder licuar bien, pero con cuidado para que no se aguade de más. Mezclar con la carne desmenuzada. Acomodar en forma de un pescado. Cortar el pimiento en rajitas delgadas y acomodar sobre la sierra preparada. Acompañar con pan negro o de centeno finamente rebanado.