



THE
#SHE@OKS
BEEF
COOKBOOK

FEDERICO
LÓPEZ



KARLA
SENTÍES

#SHECOOKSBEEF | SERIE 5



LO QUE NOS DISTINGUE.

Canadá se distingue por su riqueza natural, el entorno ideal para criar ganado de pastoreo debido a sus extensas praderas, así como el agua cristalina y pura de los ríos y lagos que bañan la tierra. La selección de ganado es primordial. El Bos Taurus es reconocido por producir consistentemente carne con excelente marmoleo, alto rendimiento y sabor, las razas Angus y Hereford son las principales para la carne de res canadiense.

Las prácticas sustentables que protegen el medio ambiente, así como una visión humanitaria que resulta en animales sanos y bien cuidados es fundamental en la producción de ganado en Canadá, una tradición centenaria llevada a cabo por 68,000 familias ganaderas que heredan su saber hacer de generación en generación con los más altos estándares de calidad.

La carne de res canadiense se apega a un riguroso sistema de trazabilidad que asegura la confianza del consumidor y el 98% de la carne se clasifica en cuatro grados de alta calidad Canada Prime, AAA, AA y A que reflejan características únicas de suavidad, textura, color de la carne, color de la grasa, madurez joven y marmoleo.

Consumir carne de res canadiense es apostar por la más alta calidad y sabor bajo un compromiso de bienestar tanto para el planeta, como para los animales y las personas.





THE

#SHE@OKS

BEEF

COOKBOOK

ABOUT

KARLA
SENTÍES

6

CHIEF
FEDERIC@
LÓPEZ

7

#SHE@OKS
BEEF

IN — THE
CROCK
— POT 8

IN — THE
OVEN 20

ON — THE
SKILLET 28

KARLA SENTÍES

GRADUADA DE LA UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA de la carrera de Administración Hotelera así como del Instituto Paul Bocuse en Lyon, Francia con especialidad en Gestión de Artes Culinarias, Karla Sentíes incursionó en el ámbito gastronómico con gran pasión y destreza.



Con las manos en los fogones del restaurante La Villa des Lys en la Costa Azul y en las plumas especializadas en gastronomía a través de su desempeño en Thuriés Magazine, la revista de gastronomía más renombrada de Francia, Karla encontró su vocación en esta industria.

A su regreso a México colaboró con Productos de Alta Repostería y con la compañía alemana Rational; impartió clases de alta pastelería en la Universidad del Caribe y fue conductora del programa de televisión Sabores del Caribe en Cancún, Quintana Roo.

Para 2004, Karla se decide a fundar y dirigir la revista Saborearte, que sería reconocida tan sólo un año después como “La Mejor Publicación Gastronómica” así como referente culinario en el mercado mexicano. Para 2016, esta publicación se transformaría adquiriendo la forma que hasta hoy en día tiene como un medio dinámico de comunicación digital.

Continuando con su formación, cursó el diplomado como sommelier en el Centro Culinario Ambrosía durante el 2009 y a finales de ese año fue Formadora Certificada de Burdeos capacitada y reconocida por la Escuela del Vino de Burdeos.

Vatel Club México y la Academie Culinaire de France la reconocieron en 2010 como “Periodista Destacado”. Además la revista Líderes Mexicanos la seleccionó para aparecer en sus páginas por su destacada trayectoria

en el periodismo gastronómico. Desde sus inicios Karla ha sido reconocida como una importante líder de opinión, invitada como ponente y jurado en los más relevantes eventos culinarios y enológicos en México, su figura es predilecta para fungir como maestra de ceremonias en los principales eventos y concursos de nuestro país como lo han sido Bocuse d’Or, Coup du Monde de la Pâtisserie y Copa Foodservice de la panadería, Wine & Food Festival CDMX, El Molcajete de Plata, Expo Gastronómica y Copa Vatel Culinaria, entre otros.

Ha realizado cápsulas en televisión como Sabor de México, Sabores y Relatos en Molcajete desde una postura que enaltece la investigación y difusión de la cultura gastronómica tanto nacional como internacional. Desde hace varios años colabora con Canada Beef en eventos, transmisiones digitales y la edición de recetarios a base de carne de res canadiense preparada por los mejores chefs de México e invitados especiales.

Como parte de su profesionalización lleva varios años estudiando la fotografía en Estudio Urquiza, así como participando en talleres de locución comercial y comunicación.

Desde el 2019 ha sido conductora de Gastrodestino, programa semanal en Youtube que presenta talentos de la gastronomía en los principales destinos turísticos y culinarios del país.

CHEF EMBAJADOR DE CANADA BEEF

FEDERIC@ LÓPEZ

A TRAVÉS DE LOS BANQUETES, la organización de eventos, la asesoría y formación de profesionales, Federico López es un chef que ha llevado su trabajo más allá de los platillos.

Federico encontró su vocación desde temprana edad. En 1992 se graduó del Culinary Institute of America y trabajó en Jaun de Alzate, restaurante con dos estrellas Michelin en España.

Empezó su carrera como chef banquetero al mismo tiempo que entró en el mundo de la docencia. Fue parteaguas en la formación profesional en México y uno de los creadores del programa de estudios del Centro Culinario Ambrosía. De su legado se han graduado algunos de los más destacados chefs de la culinaria mexicana actual.

Decidido como es, cambió radicalmente y se fue a abrir camino a Cancún donde creó el Taller Gourmet y Federico López Catering siendo hoy la estrella tras los mejores eventos

de este destino. Su filosofía culinaria sencilla pero única con ingredientes frescos locales, se aprecia en la cocina que dirige en Zama Beach Club Isla Mujeres.

Federico recibió la medalla Ricardo Muñoz Zurita al Mérito Empresarial en Educación Gastronómica 2016; el Premio San Pascual 2013; fue ganador del Iron Chef en Toronto, Canadá 2007; y reconocido como uno de los Top 20 chefs de México por ediciones Larousse. Hoy es el Embajador de Canadian Beef en México.

Federico ha apostado por la cocina mexicana, el trabajo arduo, la herencia del conocimiento y el impulso de los jóvenes talentos. Para este chef, no hay reto que no se pueda alcanzar.



#SHE@OKS

BEEF

IN — THE
CROCK
— POT

CANADA BEEF #EATLIKEANUTRITIONIST



CANADA BEEF



BRISKET A BAJA TEMPERATURA

Las recetas a continuación tienen como finalidad partir de una sola cocción —brisket a baja temperatura— que nos permite disfrutar de una amplia gama de platillos. Así podemos apreciar la versatilidad de este tipo de pieza que nos da la posibilidad de ponernos creativos.

↓

BRISKET CON CERVEZA, CHIPOTLE Y MIEL

4 PORCIONES

RECETA
BASE

INGREDIENTES

2 kg brisket AAA canadiense
c/s sal de Colima
c/s pimienta negra
recién molida
50 g chile chipotle
355 ml cerveza stout
2 cucharadas miel de
agave o abeja
c/s agua
1 cebolla blanca en
cubos grandes
2 zanahoria pelada picada
en cubos grandes
1 tallo de apio en tercios
1 diente ajo
1 rama romero fresco

PREPARACIÓN

Salpimentar la pieza de carne. Calentar una sartén de hierro y sellar la carne por todos sus lados con su propia grasa.

Colocar al fondo de la *crook-pot* la cebolla, la zanahoria, el apio y el ajo.

Colocar la pieza de carne sobre las verduras, verter cerveza, chipotle, miel y agua.

Agregar romero y colocar la tapa de la olla.

Dejar cocinar 2 horas a alta temperatura, cambiar a baja temperatura y cocinar durante 8 horas más.

Retirar la carne y reservar.

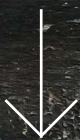
Pasar el jugo de cocción por un colador, dejar reposar y eliminar el exceso de grasa. Colocar el jugo en una cacerola a fuego alto hasta hervir y reducir a fuego bajo hasta obtener un jugo más consistente y sávido.



BRISKET SOBRE
PURÉ DE PAPA
CON JENGIBRE



Los aromas cítricos que proporciona el **JENGIBRE** en infusión de leche al puré de papa resultan en notas frescas que en conjunción con la consistencia y jugosidad del brisket dan vida a un platillo único que sorprenderá hasta los paladares más exigentes.



BRISKET SOBRE PURÉ DE PAPA CON JENGIBRE

INGREDIENTES

Para la carne

480 g brisket AAA canadiense
cocido a baja temperatura
(ver receta base)
400 ml jugo de cocción de brisket
reducido (ver receta base)

Para el puré de papa con jengibre

1 kg papa
½ pieza de jengibre fresco
150 ml leche
30 g mantequilla
c/s sal de Colima
c/s pimienta negra recién molida

Para la guarnición

300 g zanahoria pelada
y en rodajas
15 g mantequilla
c/s sal de Colima

Para el montaje

c/s hojas de cilantro fresco
100 ml *gastrique* (reducción de
balsámico con miel o azúcar)

PREPARACIÓN

Para la carne

Tras la cocción del brisket, dejar enfriar la carne, cubrir y colocar en el refrigerador.

Cortar el brisket en “medallones” y disponer sobre un refractario, cubrir con la mitad de la salsa caliente y meter a un horno a 200°C por unos minutos.

Para el puré de papa con jengibre

Calentar leche y realizar una infusión con el jengibre pelado y cortado en trozos. Dejar reposar por algunos minutos hasta que tome sabor, y colar.

Cocer las papas en agua con sal. Retirar la piel y pasar por el pasapuré. Agregar leche y mantequilla en trozos, rectificar la sazón. Mantener caliente a baño María.

Para la guarnición

Cocer las zanahorias al vapor.

Saltear las zanahorias en mantequilla y sal justo antes de servir.

Para el montaje

Colocar una cama de puré de papa con jengibre, encima disponer los “medallones” de brisket, acompañar con zanahorias salteadas y algunas hojas de cilantro para decorar. Colocar un poco más de salsa sobre la carne, unos granitos de flor de sal y decorar con unas gotas de *gastrique* sobre el plato.

SÁNDWICH DE BRISKET Y GOUDA



En esta receta, que también parte del brisket a baja cocción, se utiliza el **JUGO DE COCCIÓN SIN REDUCIR**. Esto con la finalidad de que la carne absorba y se enriquezca con lo que además se obtiene un desmenuzado jugoso. Si bien sugiero utilizar baguette también cabe la posibilidad de utilizar bollos o hasta pan campesino en rebanadas.



SÁNDWICH DE BRISKET Y GOUDA

4 PORCIONES

INGREDIENTES

Para la carne

480 g brisket AAA canadiense
cocido a baja temperatura
(ver receta base)
300 ml jugo de cocción de brisket
sin reducir (ver receta base)
c/s sal de Colima
c/s pimienta negra recién molida

Para el puré de papa con jengibre

1 baguette cortada en 4
320 g queso Gouda
4 cucharadas mostaza
Dijon o raíz fuerte
c/s pepinillos y cebollas
en vinagre
c/s hojas de arúgula

PREPARACIÓN

Para el brisket

En una cacerola hervir el jugo de cocción, agregar la carne y bajar la temperatura para que el jugo se reduzca y la carne se comience a deshebrar al mismo tiempo que absorba el líquido. Rectificar la sazón.

Para el montaje

Abrir el pan y cubrir con mostaza Dijon o raíz fuerte, coloca encima la carne y el queso Gouda. Meter el pan abierto a un hornito y tostar ligeramente para darle un toque crujiente y derretir el queso, retirar. Disponer arúgula, pepinillos y cebollas. Cerrar, cortar en diagonal por la mitad y servir. Si se logra conservar una parte del jugo de la cocción, servir en un platito hondo para que se puedan ir mojando los bocados de sándwich al estilo "Reuben".



RAVIOLI DE BRISKET
EN MANTEQUILA
Y ALCAPARRA



Aunque se trata de un plato más elaborado por la preparación de la **PASTA DESDE CERO**, esta receta vale totalmente el esfuerzo. Sugiero que si se consume como entrada se consideren 3 raviolos por persona y si es para plato fuerte 5 serán ideales. Para variar la preparación con un toque de elegancia, unas hojas de salvia y ralladura de limón amarillo durante el salteado aromatizarán y destacarán con notas únicas al delicioso brisket.



RAVIOLI DE BRISKET EN MANTEQUILLA Y ALCAPARRA

4 PORCIONES

INGREDIENTES

Para la carne

360 g brisket AAA canadiense cocido a baja temperatura (ver receta base)
300 ml jugo de cocción de brisket reducido (ver receta base)

Para la pasta

2 tazas harina de trigo
2-3 huevos (según tamaño)
¼ cucharadita aceite de oliva extra virgen
1 pizca sal de Colima

Para el montaje

4 cucharadas mantequilla
4 cucharadas alcaparras c/s sal de Colima
c/s pimienta negra recién molida
60 g queso parmesano rallado
c/s hojas de cilantro

PREPARACIÓN

Para la carne

En una cacerola hervir la salsa, agregar la carne y bajar la temperatura para que el jugo se reduzca y la carne se comience a deshebrar al mismo tiempo que va absorbiendo el líquido. Rectificar la sazón. Reservar un poco de jugo de la reducción para el montaje.

Para la pasta

Hacer un montículo de harina al centro

de una tabla para cortar, una superficie de mármol o un bowl grande. Realizar una fuente en el centro, agregar huevos, aceite de oliva y sal. Utilizando un tenedor batir el huevo y el aceite, comenzar a incorporar la harina empezando con la parte interna de la fuente.

Mientras se expande la fuente, empujar la harina para que se mantenga la forma. La masa comienza a formarse cuando la mitad de la harina se ha incorporado. Una vez que se pueda tomar con las manos, comenzar a amasar utilizando la parte baja de la palma de la mano. Retirar los restos y continuar amasando por unos 5 minutos más. La pasta debe quedar elástica y poco pegajosa. Cortar en 3 a 4 piezas, envolver y dejar reposar 30 minutos a temperatura ambiente antes de extender o formar.

Pasar cada pieza por la máquina de pasta: una vez en el mayor grosor para dar forma; luego, pasar la pasta de nuevo e ir bajando el grosor hasta alcanzar el deseado.

Sacar dos láminas largas de cada pieza de pasta, sobre una de ellas colocar cucharadas de carne con ayuda de una pinza, separadas por unos 10 cm. Con ayuda de un pincel o brocha, pincelar con agua alrededor de los montículos de carne y colocar encima la otra lámina de pasta, presionar para cerrar y cortar en cuadrados uniformes. Repetir la operación hasta obtener todos los raviolis deseados. Picar con un tenedor para sacar el aire y congelar si es necesario.

Para el montaje

Cocer la pasta en agua hirviendo con sal durante unos 2 minutos. Retirar y saltar en mantequilla derretida con alcaparras y un poco de reducción del jugo de la cocción. Servir en un plato hondo y terminar con queso parmesano y hojas de cilantro.

#SHE@OKS

BEEF

IN — THE
OVEN

#SHECOOKSBEEF

20

CANADA BEEF



FILETE WELINGTON
CON CHAMPIÑONES Y
SALSA DE OPORTO



No cabe duda que un filete Wellington es un plato para lucirse y consentir a nuestros seres queridos. Esta versión la aprendí de un chef que me explicó como lograr un resultado perfecto utilizando **TORTILLAS DE HARINA** que envuelven el filete al interior del hojaldrado; esto con la finalidad de absorber la humedad y optimizar los resultados. Recuerda que el éxito es lograr una pasta bien dorada con un término correcto de la carne. La guarnición debe ser ligera ya que este platillo es sustancioso, pero vale la pena recordar que el filete es una carne magra que funciona de maravilla en esta propuesta.



FILETE WELLINGTON CON CHAMPIÑONES Y SALSA DE OPORTO

4 PORCIONES

INGREDIENTES

Para el relleno

3 cucharadas mantequilla clarificada
500 g champiñones picados finamente
¼ taza echalote picado
1 manojo hojas de salvia
1 cucharada aceite de trufa
c/s sal de Colima
c/s pimienta negra recién molida
1 taza crema para batir (u otra con alto contenido de grasa)

Para el filete

4 piezas de filete mignon canadiense AAA de 4.5 cm
2 cucharadas mantequilla clarificada
c/s sal de Colima
c/s pimienta negra recién molida

Para el montaje

4 cucharadas mantequilla
4 cucharadas alcaparras
c/s sal de Colima
c/s pimienta negra recién molida
60 g queso parmesano rallado
c/s hojas de cilantro

Para el hojaldrado

600 g pasta hojaldre congelada
6 tortillas de harina de 15 cm
c/s harina de trigo
2 huevos

Para la salsa de Oporto

1 taza oporto
½ taza vino tinto
1 taza demi glace
c/s sal de Colima

Para la ensalada

4 tazas hojas de espinaca baby
12 nueces tostadas y troceadas
120 g queso feta o cabra desmoronado
½ taza vinagreta de mostaza Dijon

PREPARACIÓN

Para el relleno

Calentar una sartén y agregar mantequilla clarificada, champiñones y cocinar unos 10 minutos, agregar el echalote y seguir cocinando. Adicionar salvia, saltear por unos segundos, apagar el fuego, agregar sal y pimienta y terminar con aceite de trufa. Dividir en dos y reservar. A una de las partes al momento de servir, se agrega crema y se deja en el fuego hasta espesar.

Para los filetes

Sazonar los filetes con sal y pimienta. Calentar muy bien una sartén de hierro forjado, agregar mantequilla clarificada y sellar los filetes 30 segundos de cada lado. Retirar y reservar.

Para el hojaldrado

Precalentar el horno a 230 °C.

Cortar las tortillas de harina en 4 círculos de unos 12 cm de diámetro y otros 4 de unos 8 cm de diámetro, en éstos últimos cortar un pequeño círculo en el centro o hacer una "x" con un cuchillo para permitir la salida del calor y la humedad durante la cocción. Reservar.

Cubrir una superficie de trabajo limpia y fresca con un poco de harina; con ayuda de un rodillo, extender la masa hojaldre bien fría, apoyarse regularmente con un poco de harina para evitar que se pegue. Cortar 4 círculos de 15-20 cm de diámetro y 4 círculos de 8 cm de diámetro, en estos últimos cortar el centro o marcar con una "x" con un cuchillo.

Colocar un círculo grande de hojaldre, encima disponer un círculo grande de tortilla de harina, cubrir con champiñones sin salir de la tortilla, colocar el filete sellado encima, disponer más champiñones sobre la carne y terminar con un círculo pequeño de tortilla

de harina y uno de hojaldre. Cerrar con el hojaldre grande hacia arriba al tiempo que se "pellizcan" con los dedos las masas de hojaldre (es posible ayudarse con un poquito de agua para que se peguen bien).

Congelar los filetes envueltos durante 45 minutos mínimo.

Hornear a 230 °C durante 8 minutos. Retirar y cubrir con huevo batido con ayuda de un pincel de cocina. Girar la charola y regresar al horno para cocinar otros 10 minutos o hasta que un termómetro alcance 55-57 °C para un término rojo. Retirar del horno y dejar reposar 5 minutos para que los jugos se asienten.

Para la salsa de Oporto

Colocar el oporto y el vino tinto en una cacerola hasta hervir, bajar el fuego y reducir a un cuarto, agregar el demi glace y dejar reducir de nuevo, rectificar la sazón. Sólo si es necesario espesar con un roux (proporciones iguales de mantequilla y harina).

Para la ensalada

Combinar todos los ingredientes en un bowl grande y servir al centro o bien ya montado en cada plato.

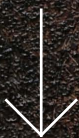
Para el montaje

Servir el Wellington en un plato ya sea entero o dos mitades para que luzca el centro y la cocción. Acompañar con champiñones salteados con crema, con salsa de oporto y la ensalada de espinaca con nueces, queso y vinagreta de Dijon.

SANDWICH DE VACÍO
CON COSTRA DE ROMERO,
CEBOLITAS CARAMELIZADAS
Y PARMESANO



Este sándwich es una excelente opción para una tarde relajada en casa o para una botana entre amigos con un buen aperitivo. Date la oportunidad de hacer el **ALIOLI** en casa, ¡es una delicia! Entre las notas herbales del romero, las notas caramelizadas de la cebolla y las notas frescas de los vegetales que acompañan a este platillo se logra la combinación perfecta para deleitarse con una buena copa de vino tinto de intensidad media que armonice con la untuosidad del vacío.



SANDWICH DE VACÍO CON COSTRA DE ROMERO, CEBOLLITAS CAMELIZADAS Y PARMESANO

6 PORCIONES

INGREDIENTES

Para la carne

360 g brisket AAA canadiense
cocido a baja temperatura
(ver receta base)
300 ml jugo de cocción de brisket
reducido (ver receta base)

Para el vacío

700 g de vacío AAA canadiense
1 manojo romero fresco
c/s sal de Colima
c/s pimienta negra recién molida
c/s aceite de oliva

Para la cebolla caramelizada

1 cebolla blanca fileteada
1/4 taza vino blanco
c/s mantequilla rebanada finamente

Para el alioli

1 diente de ajo
1 yema de huevo
1/2 limón (el jugo)
200 ml aceite vegetal
c/s sal de Colima

Para el montaje

2 baguettes partidas en 3
6 cucharadas alioli
c/s hojas de arúgula
18 jitomates cherry en mitades
1 aguacate
1/2 taza queso parmesano en láminas
c/s flor de sal de Colima

PREPARACIÓN

Para el vacío

Picar el romero finamente y mezclar con suficiente sal y pimienta. Con ayuda de un pincel cubrir la carne con aceite de oliva y formar una costra con el romero. Calentar muy bien una sartén de hierro, agregar aceite de oliva y sellar por todas sus caras. Hornear la pieza a 200 °C hasta alcanzar al interior de la pieza entre 55 y 59 °C según el término deseado. Retirar y dejar reposar 5 minutos. Rebanar en láminas.

Para la cebolla caramelizada

En una sartén colocar la mantequilla, agregar la cebolla y acitronar con un poco de vino blanco hasta caramelizar. Retirar y reservar.

Para el alioli

Colocar en la licuadora ajo, yema, jugo limón y sal. Triturar y con la licuadora en marcha agregar en forma de hilo el aceite hasta lograr una emulsión. Reservar.

Para el montaje

Dorar el pan ligeramente para que tome una costra crujiente. Montar el sándwich o bocadillos individuales comenzando por el alioli, arúgula, jitomates cherry, láminas de aguacate y parmesano. Disponer las láminas de vacío, agregar un toque de flor de sal y terminar con cebolla caramelizada.

#SHECOOKS

BEEF

ON — THE
SKILLET

#EATLIKEANUTRITIONIST

28

CANADA BEEF

SKEWERS ON RAITA



Estas brochetas se prestan perfecto para botanear. En su preparación destacan notas especiadas cálidas que se refrescan con la **RAITA** y un toque cítrico que en conjunto invitan a acompañar con vinos blancos secos o con cervezas claras.



SKEWERS CON RAITA

4 PORCIONES / 12 BROCHETAS

INGREDIENTES

Para las brochetas

500 g arrachera limpia
AAA canadiense
2 cucharadas salsa de ostión
2 cucharadas soya con naranja
2 cucharadas miel de agave
1 cucharadita cardamomo en polvo
1 cucharadita comino
(semillas o polvo)
1 cucharadita jengibre
finamente picado
c/s sal de Colima
c/s pimienta recién molida
12 palillos para brocheta
c/s aceite vegetal

Para la raita

250 ml yogurt griego sin azúcar
¼ pepino sin semillas ni cáscara
en cubos pequeños
¼ taza cilantro picado
¼ taza menta picada
¼ cucharadita comino
(semillas o polvo)
c/s cebollín o cebolleta picada
c/s sal de Colima
c/s jengibre rallado

Para el montaje

c/s ramas de cilantro con hojas
1 limón amarillo (la ralladura)
1 cucharada ajonjolí tostado
1 cucharada aceite de ajonjolí

PREPARACIÓN

Para las brochetas

Marinar la carne con salsa de ostión, soya con naranja, miel de agave, cardamomo, comino y jengibre por al menos una hora o toda la noche en el refrigerador.

Una vez marinada la carne, cortarla en 12 tiras para hacer brochetas, sazonar con un poco de sal y pimienta. Insertar las láminas en palillos para brochetas.

Calentar muy bien una sartén, agregar aceite vegetal y sofreír las brochetas por todos sus lados.

Para la raita

Mezclar todos los ingredientes en un bowl, rectificar sazón y reservar en refrigeración hasta el momento de servir.

Para el montaje

En una tabla de madera disponer una cama de cilantro, colocar 3 brochetas por persona, esparcir encima ajonjolí tostado, gotas de aceite de ajonjolí y ralladura de limón amarillo. Acompañar con la raita.

ARRACHERA ORIENTAL



Para esta receta parto de la misma marinada de la receta anterior solo que en esta ocasión, como un plato fuerte en el que, la guarnición de brócoli salteado y fideos de arroz dan una idea de comida al estilo chino. Para un toque diferente se puede agregar un poco de **ANÍS ESTRELLA** a las especias en la marinada o hasta cambios sutiles como integrar pimientos, calabacitas y zanahorias asados en la guarnición.



ARRACHERA ORIENTAL

4 PORCIONES

INGREDIENTES

Para la carne

500 g arrachera limpia
 AAA canadiense
 2 cucharadas salsa de ostión
 2 cucharadas soya con naranja
 2 cucharadas miel de agave
 1 cucharadita cardamomo en polvo
 1 cucharadita comino
 (semillas o polvo)
 1 cucharadita jengibre
 finamente picado
 c/s sal de Colima
 c/s pimienta recién molida
 c/s aceite vegetal

Para las guarniciones

240 g fideos de arroz cocidos
 400 g floretes de brócoli
 c/s sal de Colima

Para la salsa oriental

¼ taza cebollín picado
 ¼ taza salsa de soya
 1½ cucharadas jengibre
 fresco picado finamente
 1 cucharada azúcar morena
 1 cucharada aceite de ajonjolí
 1 cucharada miel de abeja o agave

Para el montaje

1 cucharada aceite de ajonjolí
 1 cucharada ajonjolí tostado
 2 dientes echalote en rodajas
 1 limón amarillo (la ralladura)

PREPARACIÓN

Para la carne

Marinar la carne con salsa de ostión, soya con naranja, miel de agave, cardamomo, comino y jengibre por al menos una hora o toda la noche en el refrigerador.

Una vez marinada la carne, cortarla en tiras para saltear, sazonar con un poco de sal y pimienta.

Calentar muy bien una sartén, agregar aceite vegetal y cocinar la carne hasta obtener el término deseado.

Para las guarniciones

En una cacerola hervir agua con sal, apagar el fuego y agregar la pasta de arroz por unos 4 minutos. Pasar por un colador.

Cocer los brócolis en agua con sal, enfriar rápidamente en agua con hielo y reservar.

Para la salsa oriental

Mezclar todos los ingredientes en un bowl y reservar para servir.

Para el montaje

Calentar una sartén y agregar aceite. Cocer la carne por ambos lados. Apagar el fuego, agregar aceite de ajonjolí, saltear. Retirar. Reservar.

Agregar a la sartén los brócolis cocidos a la misma sartén y saltear rápidamente. Reducir la salsa de la cocción y si es necesario adicionar salsa oriental.

Colocar pasta en el fondo de un plato hondo, disponer los brócolis y terminar con la carne en la parte superior, verter salsa oriental encima y terminar con rodajas de echalote, ajonjolí tostado y ralladura de limón amarillo.

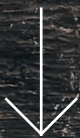


ROLOS DE VACÍO CON ESPINACA Y ROQUEFORT

ACOMPANADO DE PAPAS AL ROMERO Y ESPÁRRAGOS



Este platillo es uno de mis predilectos, la mezcla de roquefort y espinaca con el vacío presentado en rollo es una propuesta que sorprende en cualquier mesa. El **QUESO AZUL** es uno de esos ingredientes de particular sabor y aroma por lo que hay que tener cuidado cuando se sazone el rollo de carne ya que con una poca cantidad de sal y pimienta será suficiente.



ROLLOS DE VACÍO CON ESPINACA Y ROQUEFORT ACOMPAÑADO DE PAPAS AL ROMERO Y ESPÁRRAGOS

2 PORCIONES

INGREDIENTES

Para el rollo de vacío

400 g de vacío AAA
canadiense rebanado en
una lámina longitudinal
70 g espinaca baby
50 g queso roquefort
c/s sal de Colima
c/s pimienta negra recién molida
c/s hilo cáñamo o de cocina
c/s aceite vegetal

Para las guarniciones

300 g papa cambray
160 g espárragos
c/s romero fresco
c/s mantequilla o ghee
c/s aceite de oliva
c/s sal de Colima
c/s pimienta negra recién molida

Para el montaje

c/s aceite vegetal

PREPARACIÓN

Para el rollo de vacío

Sazonar la carne laminada con un poco de sal y pimienta. Acomodar espinaca baby y queso roquefort desmoronado. Enrollar la carne apretando bien los ingredientes del interior y cerrar con hilo de cocina. Calentar muy bien una sartén de hierro fundido, agregar aceite y sellar la carne por todos sus lados. Retirar y reservar.

Para las guarniciones

Cocer las papas en agua con sal. Reservar.

Cocer los espárragos en agua con sal un par de minutos, retirar, enfriar en agua con hielo. Reservar.

Cortar las papas a la mitad. Calentar una sartén, agregar mantequilla o ghee y saltear las papas con romero y sal hasta que queden doraditas.

Calentar una sartén, agregar un toque de aceite de oliva y saltear por unos segundos los espárragos. Sazonar con sal.

Para el montaje

Cortar el rollo en 3 piezas homogéneas (mantener amarrada cada pieza para que no se desmorone), terminar la cocción por ambos lados en una sartén caliente con un poco de aceite.

Servir los rollos de vacío en una sartén de hierro fundido acompañado de papas y espárragos.



VACÍO CON MOJO
DE CILANTRO Y ENSALADA
TIBIA DE QUINOA



Para esta receta me inspiré en algunos **BOWLS** que inundan las redes sociales. La tendencia es genial para experimentar con distintas proteínas, cereales, leguminosas vegetales y hasta frutas para lograr un plato que además de vistoso sea muy nutritivo y saludable. En esta ocasión el protagonismo es para el succulento vacío canadiense y un toque tropical.



VACÍO CON MOJO DE CILANTRO Y ENSALADA TIBIA DE QUINOA

4 PORCIONES

INGREDIENTES

Para el vacío

500 g vacío AAA canadiense
½ taza mojo de cilantro
(receta a continuación)
c/s aceite de oliva
c/s sal de Colima

Para el mojo de cilantro

½ taza cilantro fresco
¼ taza menta fresca
½ cucharada agua
1 cucharada aceite de oliva
½ cucharada jugo de limón
1 diente de ajo
c/s sal de Colima

Para la ensalada tibia de quinoa

1 taza quinoa en grano entera
2 tazas fondo de pollo o agua
½ cebolla grande
1 cucharada mantequilla
clarificada
1 cucharada aceite de oliva
c/s sal de Colima
c/s cebollín

Para el montaje

1 mango en cubos
1 aguacate en cubos
c/s lechuga o arúgula
c/s aceite de oliva
c/s flor de sal de Colima

PREPARACIÓN

Para el vacío:

Cubrir el vacío con el mojo de cilantro y dejar reposar toda la noche. Si se cuenta con máquina para alto vacío sacar todo el aire, sellar y dejar en refrigeración. Sacar el vacío, rebanar en láminas de 1 cm de ancho, calentar muy bien una sartén de hierro, agregar aceite de oliva y cocer al término deseado. Retirar.

Para el mojo de cilantro

Colocar todos los ingredientes en el procesador. Rectificar sazón.

Para la ensalada tibia de quinoa

Lavar la quinoa con agua fría durante unos pocos minutos para eliminar las saponinas que le otorgan un sabor amargo. Escurrir. Colocar el agua en una cacerola junto con el fondo de pollo, llevar a un hervor, agregar sal, quinoa, tapar y cocinar a fuego medio por unos 15 minutos aproximadamente o hasta que las semillas se pongan transparentes. Antes de servir la ensalada acitronar la cebolla con mantequilla y aceite de oliva, saltear la quinoa. Retirar del fuego, mezclar el cebollín y rectificar la sazón.

Para el montaje

Sobre un plato colocar hojas de arúgula, encima disponer la quinoa, colocar rebanadas de vacío y disponer alrededor, cuadritos de mango y aguacate. Terminar con flor de sal y un toque de aceite de oliva.



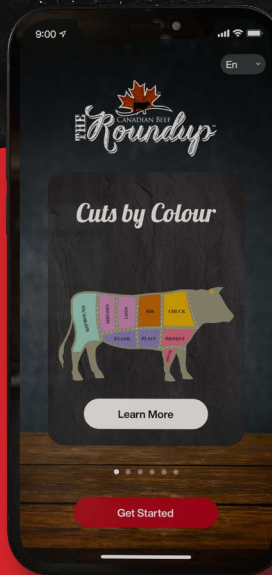




Visítanos y descarga nuestra app.

Para obtener más información relacionada con aportación nutrimental y recetas de carne de res canadiense te invitamos a visitar:

www.canadabeef.mx/the-roundup



Descarga la app

Toda la información sobre carne de res a tu alcance.
En cualquier momento.
En cualquier lugar.



Conecta con nosotros



@canadabeefmex



@canadabeeflatinoamerica



WWW.CANADABEEF.MX

[@CANADABEEFMEX](https://twitter.com/CANADABEEFMEX)