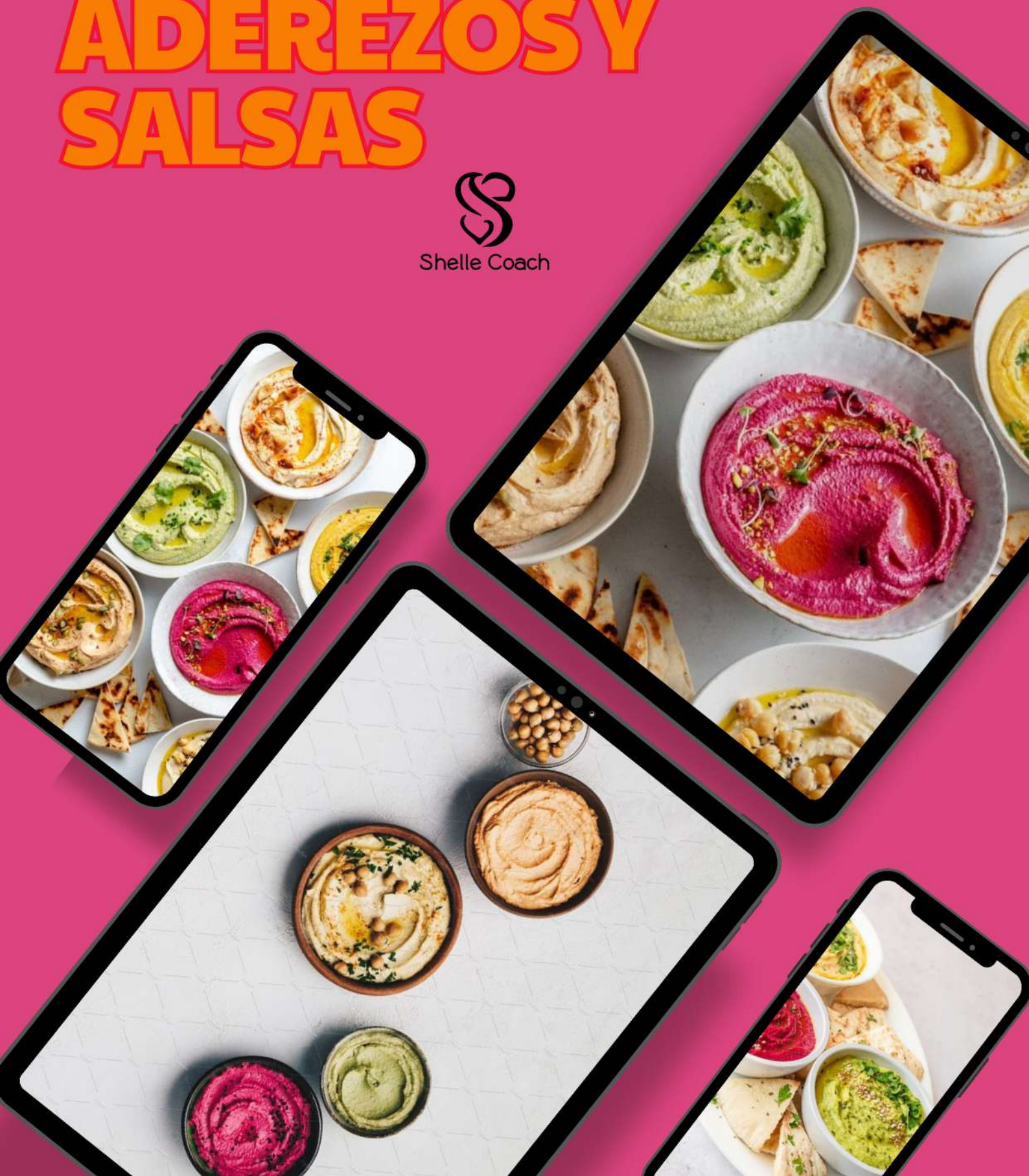


RECETARIO

ADEREZOS Y SALSAS



Shelle Coach





salsa hervida

preparación

Cocer tomates, chile y
cebolla en una olla
durante 10 minutos.

Licuar las verduras con un
20 a 30 ml de agua hasta
Hervir nuevamente y
agrega sazónador, sal,
pimienta y orégano

ingredientes

2 pz. de jitomates $\frac{1}{4}$
pz. de cebolla
blanca $\frac{1}{2}$ pz. de
chile serrano Sal,
pimienta y orégano



chile guajillo

preparación

Tatemar en un sartén
todos los ingredientes.
Licuar con sal y un chorrito
de vinagre

ingredientes

2 pz. de jitomates
,ramito de cilantro
1 pz. de ajo 1/2 pz.
de chile guajillo 1/4
pz. de cebolla



chile de arbol

preparación

Tatemar en un sartén
todos los ingredientes.
Licuar con sal y un chorrito
de vinagre

ingredientes

10 pz. de chile de
árbol 1/4 pz. de
cebolla 1 diente de
ajo, 10 pz de
cacahuete, 2 pz. de
jitomates 1 cdta. de
aceite



salsa verde

preparación

1. Pica finamente el ajo y los tomates.
2. En una sartén, calienta el aceite de oliva a fuego medio.
3. Agrega el ajo y sofríe hasta que esté dorado.
4. Añade los tomates y cocina durante unos 10 minutos, hasta que se ablanden.
5. Sazona con sal, pimienta y albahaca. Cocina por 2 minutos más y sirve.

ingredientes

- 2 tomates grandes
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Albahaca fresca (opcional)



salsa de aguacate

preparación

1. Preparar los ingredientes: Pela y deshuesa el aguacate. Si usas tomate, quítale las semillas y pica en cubos pequeños. Pica finamente la cebolla y el cilantro. Si decides usar ajo, pica un diente finamente.
2. Mezclar: En un tazón, coloca el aguacate, el jugo de limón, la cebolla, el tomate y el ajo (si lo usas).
3. Amasar: Con un tenedor, aplasta los ingredientes hasta obtener una mezcla suave o con algunos grumos, según tu preferencia.
4. Sazonar: Agrega el cilantro picado, la sal y la pimienta al gusto. Mezcla bien. Si la salsa está demasiado espesa, puedes añadir un poco de agua para ajustar la consistencia.

ingredientes

- 1 aguacate maduro
- 1 tomate pequeño (opcional)
- 1/2 cebolla (preferentemente morada)
- 1 diente de ajo (opcional)
- Jugo de 1 limón
- Cilantro fresco al gusto
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto (opcional)
- Agua (opcional, para ajustar la consistencia)



mango picoso

preparación

1. Preparar los ingredientes: Lava y pica todos los ingredientes según las indicaciones.
2. Mezclar: En un tazón, combina el mango, el chile jalapeño, la cebolla morada y el cilantro. Mezcla bien.
3. Aliñar: Agrega el jugo de limón, la sal y la pimienta (si la usas). Mezcla nuevamente hasta que todo esté bien incorporado

ingredientes

- 1 mango maduro (pelado y picado en cubos)
- 1 chile jalapeño (o al gusto, picado finamente; puedes quitar las semillas para menos picor)
- 1/4 de cebolla morada (picada finamente)
- 1/2 limón (jugo)
- Cilantro fresco (al gusto, picado)
- Sal (al gusto)



salsa cremosa

preparación

1. Preparación:
2. Mezclar los ingredientes: En un bol, agrega el yogur, el jugo de limón, el ajo picado, el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Si decides usar hierbas frescas, añádelas también.
3. Combinar bien: Revuelve todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea. Prueba la salsa y ajusta la sal, la pimienta o el jugo de limón según tu preferencia.
4. Refrigerar

ingredientes

- 1 taza de yogur natural (puede ser griego o regular)
- 1 cucharada de jugo de limón (o al gusto)
- 1 diente de ajo (picado finamente o prensado)
- 1 cucharada de aceite de oliva (opcional)
- Sal (al gusto)
- Pimienta (al gusto)
- 1 cucharada de hierbas frescas (como perejil, cilantro o eneldo), picadas finamente (opcional)



Salsa de guajillo

preparación

1. Hidratar los chiles: Retira los tallos y las semillas de los chiles guajillo. Colócalos en una olla con agua caliente y deja que se hidraten durante unos 15-20 minutos, o hasta que estén suaves.
2. Asar (opcional): Si deseas un sabor más profundo, puedes asar ligeramente el tomate, el ajo y la cebolla en un comal o sartén caliente hasta que estén dorados.
3. Licuar: En una licuadora, coloca los chiles hidratados (escurridos), el tomate, el ajo y la cebolla (si las usaste). Agrega sal al gusto y un poco de agua (aproximadamente 1/2 taza o más, dependiendo de la consistencia que prefieras). Licúa hasta obtener una mezcla suave.

ingredientes

- 4 chiles guajillo secos
- 1 tomate maduro (opcional)
- 1/2 diente de ajo
- 1/4 de cebolla (opcional)
- Sal al gusto
- Agua (suficiente para hidratar y licuar)



Salsa sirracha

preparación

En un bowl mezclar todos los ingredientes

ingredientes

3 cdas. de puré de tomate (3 cdas.) 1 cda. de vinagre de manzana 2 cdas. de salsa de soya 1 cda. de agua 2 cdas. de salsa sriracha 2 cdas. de salsa tabasco Una pizca de sa

ADEREZOS





DEJON

preparación

1. Mezcla los ingredientes: En un tazón pequeño, combina la mostaza de Dijon y el vinagre. Mezcla bien hasta que estén completamente integrados.
2. Añade el aceite: Agrega lentamente el aceite de oliva mientras sigues mezclando. Esto ayudará a emulsionar el aderezo.
3. Sazona: Agrega sal y pimienta al gusto. Si deseas un toque más dulce, añade la miel y mezcla bien.

ingredientes

- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 1 cucharada de vinagre (puede ser vinagre de vino blanco o balsámico)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Opcional: 1/2 cucharadita de miel (si te gusta un toque más dulce)



CHIPOTLE SPISY

preparación

1. Mezclar los ingredientes:
En un tazón pequeño, combina la mayonesa, la crema agria y la salsa de chipotle.
2. Agregar el jugo de limón:
Añade el jugo de limón y mezcla bien.
3. Sazonar: Agrega sal y pimienta al gusto

ingredientes

- 1 cucharada de mayonesa
- 1 cucharada de crema agria (o yogur natural)
- 1 cucharada de salsa de chipotle (puedes ajustar al gusto)
- 1/2 cucharadita de jugo de limón
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- Opcional: un poco de ajo en polvo o cebolla en polvo para más sabor



TAHINI

preparación

- Tostar las semillas (opcional): Si prefieres un sabor más intenso, tuesta las semillas de sésamo en una sartén a fuego medio, removiendo constantemente hasta que estén doradas. Esto suele tardar unos 3-5 minutos. Deja enfriar.
- Mezclar: Coloca las semillas de sésamo (tostadas o crudas) en un procesador de alimentos o en una batidora. Procesa hasta que las semillas se conviertan en una pasta, lo que puede tardar unos minutos.
- Añadir aceite: Agrega el aceite de oliva y una pizca de sal (si deseas). Sigue procesando hasta que esté completamente suave.

ingredientes

- 50 g de semillas de sésamo (puedes usar semillas crudas o tostadas, según tu preferencia)
- 1-2 cucharadas de aceite de oliva (o aceite de sésamo)
- Una pizca de sal



CEBOLLIN

preparación

1. Cortar la cebolla: Pela la cebolla y córtala en rodajas finas o en juliana, según prefieras.
2. Calentar la sartén: En una sartén, calienta el aceite de oliva o la mantequilla a fuego medio.
3. Agregar la cebolla: Añade la cebolla a la sartén y cocina, removiendo ocasionalmente, durante unos 5 minutos hasta que empiece a ablandarse.
4. Agregar azúcar y sal: Si deseas, añade el azúcar y un poco de sal. Esto ayudará a caramelizar la cebolla. Cocina a fuego medio-bajo durante unos 15-20 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que la cebolla esté dorada y tierna.

ingredientes

- 1 cebolla grande (puede ser amarilla o morada, según tu preferencia)
- 1 cucharada de aceite de oliva o mantequilla
- 1 cucharada de azúcar (opcional, para un toque más dulce)
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto (opcional)
- Un chorrito de vinagre balsámico (opcional)



BALSAMICO

preparación

1. Mezcla los ingredientes: En un tazón pequeño, combina el vinagre balsámico, el aceite de oliva, la miel (si la usas), la mostaza (si la usas) y el ajo o cebolla en polvo (si los usas).
2. Agrega sal y pimienta: Añade sal y pimienta al gusto.
3. Emulsiona: Mezcla bien con un tenedor o un batidor pequeño hasta que todos los ingredientes estén bien integrados.

ingredientes

- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de miel (opcional, para un toque dulce)
- Sal al gusto
- Pimienta negra al gusto
- 1/4 de cucharadita de mostaza Dijon (opcional, para dar más sabor)
- Una pizca de ajo en polvo o cebolla en polvo (opcional)



TZATZI

preparación

1. Preparar el pepino: Si usas un pepino fresco, pélalo y rállalo. Después, exprime el pepino rallado con un paño limpio o con las manos para eliminar el exceso de agua.
2. Mezclar los ingredientes: En un tazón, combina el yogur griego, el pepino, el ajo, el aceite de oliva, el jugo de limón, la sal y la pimienta. Si decides usar eneldo, agrégalo también.

ingredientes

- 1/2 taza de yogur griego (puedes usar yogur natural si no tienes griego)
- 1/4 de pepino (rallado o picado finamente)
- 1 diente de ajo (picado o prensado)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de jugo de limón (o al gusto)
- Sal (al gusto)
- Pimienta (al gusto)
- Opcional: un poco de eneldo fresco o seco