Libro de Recetas

Ensaladas

Platos Fuertes

Postres

Semillas de Girasol

El ingrediente Natural y Saludable

Aderezo Cremoso de Girasol y Hierbas

ingredientes

- 1 taza de semillas de girasol peladas y crudas
- ½ a 1 taza de agua
- ¼ de taza de jugo de limón
- ¼ de taza de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- ½ a 1 cucharadita de sal de mar
- ½ cucharadita de granos de pimienta negra
- De 1 a 2 cucharaditas de albahaca seca
- De ½ a 1 cucharadita de tomillo
- Un puñado pequeño de perejil

procedimiento

Coloca las semillas de girasol en un bowl y cubre con agua. Remójalas de 4 a 6 horas, después retira el agua y enjuague. Colóquelas en la licuadora con un poco de agua (dependiendo de la consistencia deseada), jugo de limón, aceite de oliva, ajo, sal y los granos de pimienta. Licúe a alta velocidad por 1 minuto o hasta que la mezcla este cremosa y suave. Después añada las hierbas y licúe a baja velocidad hasta que las hierbas estén mezcladas, no incorporadas.

Coloca la mezcla en un tarro de vidrio, cúbrelo y guarda en el refrigerador hasta que lo vayas a utilizar.

Ensalada de Queso de Cabra y Girasol

procedimiento

Lavamos, secamos y cortamos los tomatitos cherry en rodajas, los mezclamos con las hojas verdes, las semillas de girasol y los aliñamos con el aceite y un poco de sal (si las semillas son saladas no añadas mucha sal porque podría quedar salada).

Mezcla y con ayuda de un aro empiece a emplatar, colocando en el fondo unas hojas verdes y rellenando con la mezcla completa de ensalada.

Rematamos con una o dos porciones del queso de cabra y regamos con la crema de vinagre balsámico.

ingredientes

- 100 gr de hojas verdes (espinaca, lechugas...)
- 12 tomate cherri.
- 4 cucharadas semillas de girasol peladas.
- Trozo de queso de cabra en porciones, 1 o 2 por persona
- 4 Cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- Sal.
- 2 cucharadas de crema de vinagre balsámico.

Ensalada Mediterránea

ingredientes

- 1320 gr. de pasta fusili
- 1 ¾ tazas de jitomates deshidratados en aceite drenados y picados
- ¾ taza de albahaca fresca picada finamente
- 800 gr. de queso panela cortado en cubos
- 330 gr. de corazones de alcachofas drenados y cortados
- 3 pimientos rojos rostizados pelado y cortado en tiras
- Sal al gusto
- Pimienta negra molida
- ¾ taza de alcaparras chicas drenadas
- Hojuelas de chile al gusto
- 200 gr. de semillas de girasol ligeramente doradas
- 3 tazas aceite de olivo
- 3 piezas de echalotes picados finamente
- 50 gr. de hierbas italianas
- 1 taza vinagre balsámico

procedimiento

Cocer la pasta en aprox. 2 litros de agua hirviendo con sal hasta que esté al dente. Sacar y colar. Rociar la pasta caliente con aceite de olivo.
En un tazón, mezclar los echalotes picados, sal, pimienta, hierbas italianas, albahaca y semillas de chile – agregar vinagre balsámico y aceite de oliva poco a poco hasta formar una vinagreta.

Aderezar la pasta con esta vinagreta y poner alcachofas, queso panela, pimiento morrón, alcaparras y semilla de girasol.
Decorar con hojas de perejil o albahaca fresca.

Nota: sabe mejor al día siguiente, dura 3 días en refrigeración tapada.

Ensalada Tailandesa

ingredientes

- 15 tazas de mezcla de lechugas
- 1 ½ tazas de gajos de naranja
- 4 tazas de germen de soya
- 400 gr. de chícharos cocidos al vapor
- 3 tazas de fideos orientales cocidos al dente o fideo de arroz frito
- 1 ¼ tazas de semilla de girasol
- 3 piezas de pimiento rojo en juliana
- 4 piezas de cebolla cambray en aros finos
- 1 taza de cacahuates tostados sin sal
- 2 tazas de piña fresca picada en trozos
- Hojas de cilantro frescas para decorar

pollo marinado

- 2 pechugas de pollo deshuesada, sin piel y picada en trozos
- 2 tazas de salsa hoisin
- 1 taza de aceite canola
- 2 dientes de ajo chico prensado

vinagreta

- 1 taza salsa de soya
- 1 taza de crema de cacahuate natural
- 2 cucharadas de aceite de ajonjolí
- 4 cucharadas de aceite de canola
- 1 taza de vinagre de arroz
- 1 ¼ tazas de salsa hoisin
- 1 cucharadita de hojuelas de chile de árbol
- 3 cucharadas de miel de abeja
- 1 cucharadita de ajo prensado
- 2 cucharadas jugo de limón
- 2 cucharadas aceite de chile
- 2 cucharadas de ajonjolí
- Pimienta negra molida

procedimiento

En un tazón, marinar el pollo con la salsa hoisin, ajo y aceite por 2 horas. Cocer el pollo en un sartén hasta dorar.

Preparar la vinagreta: en un tazón con un batidor de globo, mezclar todos los ingredientes hasta formar un aderezo, rectificar sazón.

Mezclar la ensalada: en un tazón o ensaladera, mezclar: lechugas, naranja, cacahuates, semillas de girasol, piña, germen de soya, pimiento rojo, pollo y cebolla cambray, aderezar con la vinagreta y poner el fideo encima. Decorar con hojas de cilantro frescas.

Ensalada de Girasol y Toronja

procedimiento

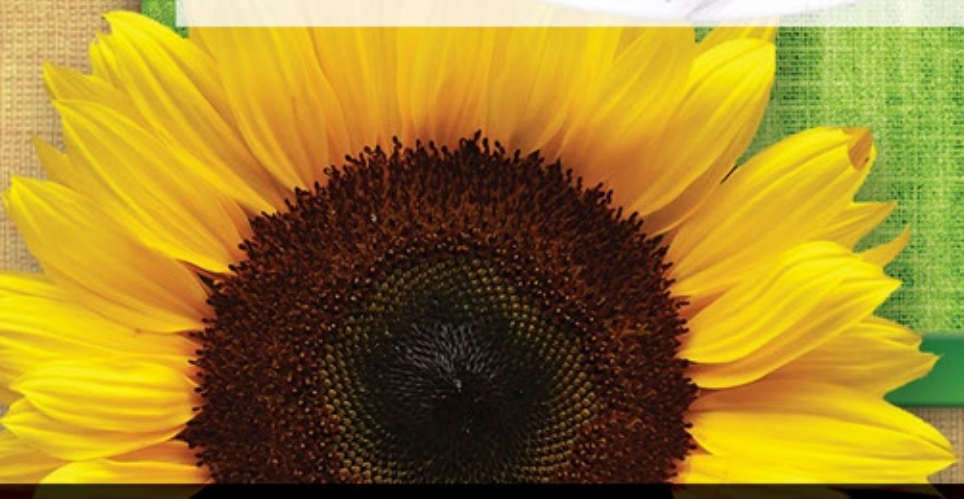
Lava y desinfecta las hojas verdes y colócalas sobre el plato. Coloca encima el germinado de girasol bien lavado y desinfectado. Coloque la toronja en gajos sobre el germinado. Raye la zanahoria y espárzala encima de la ensalada junto con las semillas de girasol. Rocíe la ensalada con el aceite y el vinagre.

Esta ensalada es muy sencilla pero la mezcla de los diferentes sabores que contiene funcionan muy bien en combinación.

Establece las cantidades de los ingredientes en base a tus preferencias y el tamaño deseado de la ensalada que quieres hacer. Esta receta es muy sencilla pero los ingredientes que utilices harán la diferencia.

ingredientes

- Hojas verdes al gusto (recomendación arúgula y espinacas)
- Germinado de Girasol
- 1 a 2 toronjas
- 1 Zanahoria
- ½ taza de semillas de girasol peladas
- Aceite de aguacate (o tu aceite favorito para ensaladas)
- Vinagre de arroz.



Crema de Chile Poblano y Girasol

ingredientes

- 20 chiles poblanos
- ¾ taza de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo chico prensado
- 1½ cebollas chicas picadas finamente
- 10 tazas de caldo de pollo Pimienta negra
- 3 tazas de leche
- 3 tazas de crema espesa
- Semilla de girasol tostada con chile en polvo
- 1½ tazas de granos de elote cocido como guarnición
- 1½ tazas de queso panela cortado en cubos
- Opcional Hoja de flor de calabaza para decorar

procedimiento

Asar los chiles, pelarlos y desvenarlos, picar finamente. En una olla, calentar aceite de olivo y acitronar cebolla y ajo.

Sazonar con sal y pimienta. Agregar los chiles picados y cocer ligeramente. Agregar el caldo de pollo y la leche y cocer hasta que los chiles estén suaves. Licuar y agregar la crema al final y rectificar el sazón.

Servir la sopa y espolvorear con granos de elote calientes y semilla de girasol. Decorar con la flor de calabaza y acompañar con queso panela.

Pollo Engirasolado

ingredientes

- 30 piezas muslos y piernas deshuesadas y abiertas en mariposa
- Sal de ajo o sal de mar
- Pimienta negra molida
- 1 taza de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo chico prensado

salsa de girasol

- 15 chiles anchos
- 10 chiles pasilla
- 10 chiles costeños (o de árbol)
- 10 tazas de caldo de pollo
- 6 tazas de cacahuate tostado sin sal
- 5 tazas de semilla de girasol
- 4 dientes de ajo
- 1 cebolla cortada a la mitad
- ¼ taza de aceite de girasol

procedimiento

Mezclar el pollo, sal, pimienta, ajo y aceite de olivo, marinar una hora aprox. *Sacar y cocer en un sartén caliente hasta dorar.

Asar los chiles en un sartén o comal. Quitar las semillas y desvenar.
Remojar en agua caliente (1/2 taza) por 20 min. Poner los chiles con agua en la licuadora y moler. Agregar los cacahuates, semilla de girasol, ajo, la mitad de la cebolla y moler.

Calentar el aceite en un sartén, poner el resto de la cebolla y saltear por 2 minutos. Retirar la cebolla añadir los chiles molidos y dejar cocer por 5 min. Sazonar y si es necesario, agregar más caldo de pollo.

Puede reducir la receta proporcionalmente al numero de piezas de pollo que usted necesite.

Lomo de Cerdo con Salsa de Ciruela

ingredientes

- 4 chiles guajillo limpios
- 4 chiles pasilla limpios
- 4 chiles anchos limpios
- 30 ciruelas pasas deshuesadas
- 1 cebolla en trozos
- 5 dientes de ajo
- 2 cucharas de aceite de Girasol
- Pimienta
- Orégano al gusto
- Consomé de pollo en polvo al gusto
- 1 lomo de cerdo de 4 kilos
- 6 tazas de jugo de naranja
- Semillas de girasol para espolvorear
- 30 ciruelas pasas

procedimiento

Calentar el horno a 190° c.
Remojar los chiles en suficiente agua para cubrirlos. Ya que estén suaves, moler los chiles en la licuadora junto con las ciruelas, cebolla y ajo.
En una cacerola calentar aceite y sofreír la salsa, sazonar con sal, pimienta, orégano y consomé.
Cubrir el lomo con un poco de salsa y en un sartén caliente freír ligeramente por todos lados.
Poner el lomo en la cacerola, bañar con la salsa y el jugo de naranja. Hornear por 1 – 1 ½ hrs. Bañar constantemente. 15 min antes de sacar, agregar las ciruelas pasa.

Sacar del horno y dejar reposar 10 min.
Cortar en rebanadas delgadas, espolvorear con semilla de girasol y acompañar con papitas rostizadas y espárragos.

Fuente: Asociación Americana del Girasol
www.girasol-usa.com

Pollo Parmesano Empanizado con Girasol

procedimiento

Preparar las milanesas: Pasar el pollo en la harina con sal y pimienta, poner en el huevo y escurrir bien. En un tazón, mezclar: pan, parmesano, hierbas finas y semilla de girasol. Empanizar el pollo.

Calentar un horno eléctrico o el horno de estufa a 180° c. Poner las milanesas en una charola engrasada con. Hornear hasta que esté bien cocido, Sacar y servir caliente con la salsa taquera.

Puede reducir la receta proporcionalmente al numero de milanesas que usted necesite.

ingredientes

- 20 Milanesas de pollo (o pavo)
- 4 tazas de queso parmesano rayado
- 4 tazas de pan fino molido
- 1 taza de semilla de girasol picada o molida
- Hierbas finas secas al gusto
- Sal, pimienta
- c/s harina
- 5 huevos batidos

salsa taquera de aguacate

- 5 aguacates
- 4 chiles verdes
- 3/4 taza cilantro
- 12 tomates verdes
- 4 cucharas de cebolla o echalote
- 1 ½ cucharita de ajo prensado
- Sal

Fuente: Asociación Americana del Girasol
www.girasol-usa.com

Salmón Marinado en Soya y Jengibre

ingredientes

- 1980 gr. de salmón fresco cortado en trozos gruesos sin piel
- 330 gr. de salsa de soya reducida en sodio
- 66 gr. de aceite de ajonjolí
- 330 gr. de salsa picante de ajos Lee Kum Kee
- 99 gr. de ajonjolí
- 99 gr. de jengibre fresco rallado
- 264 gr. de aceite de cacahuate o de canola
- Jugo de 6 limones
- ¾ taza de jugo de naranja fresco
- 200 gr. de Semilla de Girasol

procedimiento

Mezclar la salsa de soya, aceite de ajonjolí, aceite de cacahuate, salsa de ajos, semillas de ajonjolí, jengibre, jugo de limón y naranja.

Agregar esta salsa al salmón y dejar reposar 1 hora. Sacar el salmón (drenar) y sellar en un sartén caliente con un poco de aceite hasta dorar solamente. Precalentar el horno a 200° c y engrasar un refractario de vidrio – poner el salmón sellado y el resto del marinado encima, hornear hasta terminar la cocción. Servir caliente sobre una cama de arroz al vapor, decorar con hojas de cilantro frescas y semilla de girasol.

Bollos Con Relleno, Strudell y Semilla de Girasol

procedimiento

Trabajamos con gancho en la batidora todos los ingredientes menos la mantequilla, una vez que la mezcla se una agregamos poco a poco la mantequilla y se trabaja todo durante 10 minutos aproximadamente.

Dejamos reposar la mezcla para que doble su tamaño, ya que se eleve ponchamos la masa y se refrigera para utilizarse después de 4 horas mínimo.

Relleno: En un tazón juntamos todos los ingredientes y lo utilizamos para rellenar las porciones de pasta.

Cubierta: Dividimos la pasta en piezas de 50-60 grs, rellenamos cada una y se bolean para que queden lisas, las ponemos en un molde redondo engrasado y las barnizamos con la mantequilla fundida y por último espolvoreamos azúcar mascabado y semillas de girasol.

Horneamos a 180°c durante 35-40 minutos.

ingredientes

1kg. Harina
20 grs. Sal
100 grs. Azúcar
250 grs. Huevo
35 grs. Levadura fresca
300 ml. Leche
350 grs. Mantequilla

relleno

70 grs. Semilla de girasol
50 grs. Pasas
30 grs. Ron
60 grs. Azúcar mascabado
10 grs. Azúcar
30 grs. Mantequilla fundida

cubierta

60 grs. Mantequilla
110 grs. Azúcar mascabado
100 grs. Semilla de girasol

Brioche de Girasol y Pasas

ingredientes

500 grs.	Harina de fuerza
25 grs.	Leche
18 grs.	Levadura
12 grs.	Sal
60 grs.	Azúcar
300 grs.	Huevo
300 grs.	Mantequilla
2 moldes de 24 cm.	

crema pastelera

500 ml.	Leche
100 grs.	Azúcar
50 grs.	Maicena
120 grs.	Yemas
½	Vaina de vainilla

jarabe al ron

150 ml.	Agua
135 grs.	Azúcar
40 ml.	Ron

procedimiento

En el bowl de la batidora trabajar todos los ingredientes menos la mantequilla, durante 8-10 minutos. Agregamos entonces la mantequilla poco a poco y trabajamos hasta que la pasta se desprenda de las orillas del bowl. Dejamos reposar la pasta para que doble su tamaño, ponchar y refrigerar hasta el día siguiente.

para cada molde se utilizan:
600 grs. de pasta
200 grs. de crema pastelera
50 grs. de pasas al ron
100 grs. de semillas de girasol tostadas
120 grs. de jarabe al ron al salir del horno

600 grs. de pasta se dividen en 250 grs. para forrar el molde y 350 grs. para hacer unos rollos. Se forra un molde de 24 cm. de diámetro con los 250 grs. de pasta.

Los 350 grs. de pasta lo extendemos en forma rectangular y se unta primero con la crema pastelera, las pasas y las semillas de girasol se esparcen encima de la crema pastelera. Se enrolla y se cortan 10-12 piezas que se colocan sobre la pasta extendida en el molde. Se aplanan bien para dar forma y se hornean a 170°c durante 30-40 minutos.

Al salir del horno se bañan con el jarabe al ron y después se pueden glasear y se le esparce encima más semilla de girasol.

Crema pastelera: Se hierve la leche con la mitad del azúcar y la vainilla. El resto del azúcar se mezcla con la maicena y se junta con las yemas. Cuando la leche hierve se vacía un poco sobre la mezcla de yemas para temperar y después se regresa todo al fuego para que se cueza. Debe hervir por 1 o 2 minutos.
Se enfría inmediatamente y se refrigera para utilizarse.

Jarabe al ron: Hervir agua con azúcar y enfriar, añadir entonces el ron. Guardar en refrigeración y utilizar al momento.

Coffee Cake con Girasol

procedimiento

Molde de Rosca Chico. Prendemos el horno a 170º c.

Relleno: Mezclamos los primero tres ingredientes y luego agregamos las pasitas y las semillas de girasol.

Masa: En un tazón cernimos los polvos, acremamos la mantequilla aproximadamente durante 2 minutos, agregamos los huevos poco a poco hasta que estos se incorporen, limpiamos los bordes del tazón con una espátula. Batimos a velocidad alta de 1 a 2 minutos, bajamos la velocidad e incorporamos los ingredientes secos en 3 tantos y en 2 la crema, con mucho cuidado para no sobre batir la mezcla.

Ponemos en el molde de rosca 4 capas de masa y 3 de relleno y terminando con masa.

Por último horneamos durante 30-35 minutos.

Glaseado: Mezclar en una olla azúcar mascabado, crema y mantequilla, hervir ligeramente y retirar del fuego.
Agregar vainilla y azúcar glass.

Cubrir el coffee cake y decorar al gusto.

relleno

60 grs	Azúcar mascabado
4 grs.	Canela en polvo
3 grs.	Cocoa
40 grs.	Pasas picadas
60 grs.	Semillas de girsol enteras

masa

210 grs.	Harina
3 grs.	Royal
2 grs.	Bicarboato
1gr.	Sal
70 grs.	Mantequilla
5 ml.	Vainilla
150 grs.	Azúcar
75 grs.	Huevo
250 grs.	Crema ácida

glaseado

100 grs.	Azúcar mascabado
50 grs.	Crema espesa
30 grs.	Mantequilla
½ C.	Vainilla
50 grs.	Azúcar glass

Galletas de Avena, Arandano y Girasol

ingredientes

170 grs.	Mantequilla
340 grs.	Azúcar mascabado
2 grs.	Sal
85 grs.	Huevo
5 ml.	Vainilla
20 ml.	Leche
250 grs.	Harina
8 grs.	Royal
4 grs.	Bicarbonato
180 grs.	Avena
150 grs.	Arándano
100 grs.	Semillas de girasol

procedimiento

En un tazón acremamos la mantequilla con el azúcar mascabado, agregamos el huevo, la vainilla y la leche.

Por aparte cernimos los ingredientes secos harina, sal, royal y bicarbonato.

Agregamos lo anterior a la mezcla acremada junto con la avena, por último agregamos las semillas de girasol y los arándanos, mezclamos bien.

Con una cuchara para helado hacemos las porciones, las ponemos en una charola con papel silicón y horneamos durante 8-10 minutos a una temperatura de 180°c.

Tarta de Pera con Semillas de Girasol

pasta sable

150 grs.	Mantequilla
3 grs.	Sal
63 grs.	Azúcar glass
63 grs.	Txt
4 grs.	Vainilla
50 grs.	Huevo
250 grs.	Harina
20 grs.	Semillas de girasol tostadas

crema frangipane de almendra y semilla de girasol

64 grs	Polvo de almendra
65 grs	Semillas de girasol
125 grs	Azúcar mascabado
100 grs	Mantequilla
15 grs	Harina
75 grs	Huevo
20 ml	Ron

montaje

1 pz Lata de pera en almibar

procedimiento

Pasta Sable: Acremamos la mantequilla, el azúcar glass y txt. (mezcla en partes iguales de azúcar glass y polvo de almendra). Mezclamos los huevos y la sal para incorporarlo a la mezcla anterior. Agregamos la harina y la vainilla, mezclamos solamente para incorporar los ingredientes. Dejamos reposar la pasta en refrigeración por 2 horas. Por último extendemos la pasta en un molde para tarta redondo de 22 cm y espolvoreamos sobre la pasta las semillas de girasol tostadas y las presionamos para que queden incrustadas.

Crema frangipane de almendra y semilla de girasol: En un tazón acremamos la mantequilla, agregamos el azúcar, el polvo de almendra y girasol, incorporamos los huevos uno a uno hasta que la mezcla se vea ligera y de color claro. Por último agregamos la harina en forma de lluvia y el ron.

Montaje: Disponer del molde previamente forrado con pasta sable y semillas de girasol. Colocar dentro del molde la crema frangipane. Colocar las peras cortadas en abanico y espolvorear las semillas de girasol Hornear a 170°c por 30 min. aprox.

Fuente: Asociación Americana del Girasol
www.girasol-usa.com