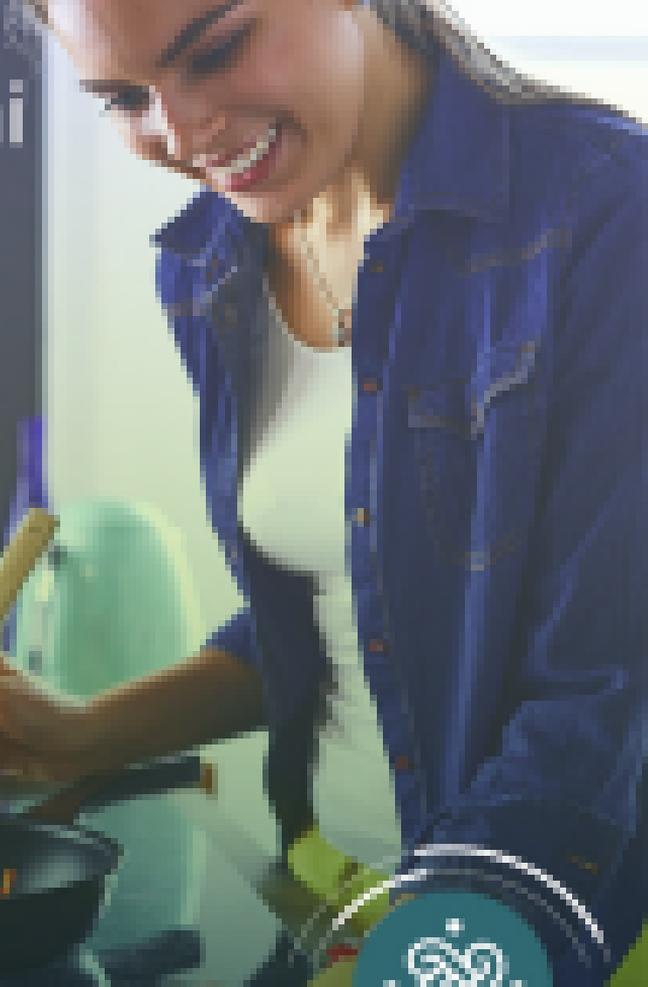


biaani



RECETARIO

PARA TU NUEVO ESTILO DE VIDA

NO RECETAS COMER MENOS,
RECETAS COMER BIEN

www.biaani.com



biaani

¿Sabías que el 90% de las enfermedades son ocasionadas por lo que comemos?

Hoy en día, las enfermedades relacionadas con la alimentación, como el sobrepeso, la obesidad y la diabetes, entre otras, están aumentando considerablemente.

Si la alimentación es incorrecta la medicina es inútil y si la alimentación es correcta, la medicina es innecesaria, así de simple.

Si queremos prevenirlas es fundamental que llevemos una alimentación adecuada, es por eso que hemos creado este recetario con el objetivo de que recobres tu bienestar, mejorando lo que consumes en tu día a día.

**Tu cuerpo te cura y
nosotros te acompañamos**

ÍNDICE

RECOPILACIÓN DEL CANTONAMIENTO Y LAS BARRERAS PARA PASARLA.....	1
LECCIÓN DEL MURTO.....	2
DEFINICIÓN DE PLEBEYOS.....	3
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	4
DEFINICIÓN DE PLEBEYOS.....	5
GRANDES DIFERENCIAS ENTRE EL MURTO.....	6
GRANDES DIFERENCIAS ENTRE EL MURTO.....	7
DEFINICIÓN DE PLEBEYOS Y DEFINICIÓN DEL MURTO.....	8
LECCIÓN DEL MURTO.....	9
LECCIÓN DEL MURTO.....	10
LECCIÓN DEFINICIÓN DEL MURTO.....	11
DEFINICIÓN DEFINICIÓN DEL MURTO.....	12
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	13
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	14
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	15
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	16
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	17
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	18
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	19
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	20

DEFINICIÓN DEL MURTO.....	21
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	22
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	23
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	24
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	25
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	26
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	27
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	28
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	29
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	30
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	31
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	32
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	33
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	34
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	35
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	36
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	37
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	38
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	39
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	40
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	41
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	42
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	43
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	44
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	45
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	46
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	47
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	48
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	49
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	50
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	51
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	52
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	53
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	54
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	55
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	56
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	57
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	58
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	59
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	60
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	61
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	62
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	63
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	64
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	65
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	66
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	67
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	68
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	69
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	70
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	71
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	72
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	73
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	74
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	75
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	76
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	77
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	78
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	79
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	80
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	81
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	82
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	83
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	84
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	85
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	86
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	87
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	88
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	89
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	90
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	91
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	92
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	93
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	94
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	95
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	96
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	97
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	98
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	99
DEFINICIÓN DEL MURTO.....	100

BROCHETAS DE CHAMPIÑONES Y AJO BALSÁMICO A LA PARRILLA

Ingredientes

- 3 lbs. de champiñones frescos
- 3 dientes de ajo
- 1 cda. grande de aceite vegetal
- 1/2 cda. de tomillo fresco
- 1 kg. de champiñones cortados por la mitad a lo largo
- Sal y pimienta

Preparación

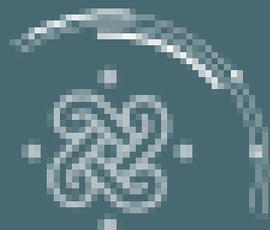
Corta los champiñones, los dientes de ajo, la sal y la pimienta en un tazón amplio. Combínalos bien para que se mezclen.

Agrega los champiñones a la sartén y déjalos que se cocinen por completo.

Deja por 30 minutos en el refrigerador.

Cocina los champiñones en la parrilla a fuego medio-alto hasta que estén hechos y ligeramente carbonizados; aproximadamente 3 minutos por lado.

Ensambla cuatro champiñones en cada brocheta, así.



CALDO DE HUESO



Ingredientes

- Huesos con médula o molidos de res y huesos de terneros/as
- Huesos con carne como costillas
- 1/2 vaso de vinagre de manzana
- Agua tibia/corriente
- Cebolla al gusto cortada en cuartos
- Sal de mar

Preparación

Entremolida de huesos como molida los huesos, al vinagre y al agua tibia cubrir los huesos. Dejar reposar la mezcla 1 hora.

Dejar pasar: retirar la espuma de la parte superior del caldo y tirarla.

Dejar pasar como agua y cubrir de 20 a 30 litros para conseguirlo al dejar la olla prendida durante la noche, apagar dejar reposar toda la noche y conseguirlo nuevamente al otro día.

Cuando los últimos 10 minutos de ebullición añadir un puñado de huesos terneros.

Dejar que el caldo se enfríe y molida para recoger que todo el suero del hueso de terneros.

añadir sal de mar al gusto. En el refrigerador durará hasta 6 a 7 días.

En congelador dura hasta 3 meses.





CEBOLLA DESFLEMADA



Ingredientes

- 1 Cebolla blanca
- 1 Cebolla morada
- 2 Limónes
- 1/2 taza de vinagre de manzana
- Sal
- Una pizca de cilantro

Preparación

- 1 Filtrar la cebolla en un colador una vez lavada y dejarla secar.
- 2 Esprimir los limones, agregar vinagre, sal y el cilantro.
- 3 Dejar en reposo y dejar reposar en el refrigerador por 10 minutos.



CEVICHE DE MERO



Ingredientes

- 1/2 kilo de filete de pez ahumado,
- 8 limones,
- 1 cebolla,
- 4 ají moras,
- 2 ajíes serranos,
- 1 ají verde,
- Sal,
- Comino,
- Tomate.

Preparación

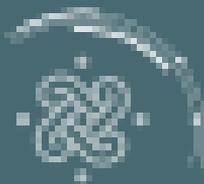
Entran al pescadero en agua hirviendo por 2 minutos.

Se deja enfriar y se corta en trozos pequeños.

En un colador se pasan al pescadero se le agrega el jugo de los limones y se agrega comino, y después se va al tomate.

Se va agregando cebolla, ají verde, la cebolla y el ají verde morado y se va agregando.

Acompañar con arroz y papas.



CEVICHE PERUANO

bisani

Ingredientes

- 500g de filete de pescado blanco o pescado blanco
- 1/2 de taza de jugo de limón
- Eneldo de sabor (solo hojas)
- 1/4 de cebolla morada en juliana
- 1/2 taza de tomate picado
- Eneldo
- Jugo de agua de papaya
- Jugo de naranja
- Eneldo picado de jengibre o cilantro en polvo una pizca
- Sal de grano y pimienta negra molida

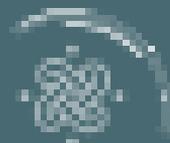
Preparación

En 1/2 taza de agua mezcla el jengibre, el ajo y el agua, mézclalo.

El pescado se pone en trozos pequeños, se pone en un refractario, agrega sal de grano y pimienta molida al gusto, agrega el agua mezclada y muévelo muy bien, así quedará adosado al jugo de limón, cebolla, con poco de sal y eneldo.

Agrega un huevo cocido por el 1/2 y muévelo de nuevo, que ya tenemos en el refractario con un poco de jugo mezclada de nuevo de agua y limón para el momento agregar el papaya y muévelo muy bien.

Agrega la cebolla blanca, cilantro y muévelo. Dejar reposar unos minutos y refrigerar hasta servir.





CHAMBARETE EN SALSA DE 3 CHILES

Ingredientes

- 1/2 kilo de chambarete (puede ser pollo)
- 10 chiles huachiles
- 3 chiles de árbol
- 1 cebolla cruda
- 1 ajo
- 2 trozos de calabaza
- 2 tomates
- 2 pimientas negras
- 1 papa de corazón
- 1 zanahoria cruda
- 2 hojas de laurel
- 2 guisantes
- Sazonador y sal

Preparación

Empezar cocinando la carne con un diente de ajo, cebolla, sal y hierbas de olor.

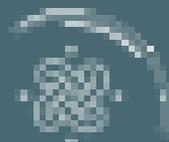
Empezar en un sartén con diente de ajo, cebolla y hierbas de olor por tiempos y con ramitas de laurel en aceite de preferencia uno por uno.

En una olla aparte poner agua y cocinar los plátanos, en minutos, añadir todo lo que está y dejar hervir por 30 min.

Moler todo lo que está, siempre y cuando, tomates y sazónado, añadir 2 hojas de laurel y un poco de ramita.

Dejar hervir un par de minutos y añadir la carne, dejar hervir otros 5 minutos.

Se sirve con calabaza desmenuada



CHAMBARETE EN SALSA VERDE



Ingredientes:

- 1kg de chambarete de res sin huesos
- 2 litros de agua
- 1/2 cebolla en masa
- 4 tomates de peso
- 1kg de tomates verde sin huesos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla grande picada
- 1 pimiento de bomboncino de verde
- 1 cebolla roja de lata
- 1 cucharada de origano
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Cocina el chambarete en una olla con 2 litros de agua, 1/2 de cebolla en masa y 4 tomates rojo durante 45 min.

Cocina el chambarete cuando se haya reducido y reserva el caldo.

En un mortero un cebolla picada y machaca los 4 tomates de un lado de otro en una sartén grande. Después agrega los tomates verdes. A poca firenamente ponemos y la cebolla. Mezclamos el caldo, cocina de 10 a 20 minutos con fuego de medio.

Agrega al caldo la peca de bomboncino de verde, tapa al fuego y tapa. Cocina cuatro minutos más.

Agrega al caldo cebolla en caldo, la cucharada de origano, sazón con sal y pimienta al gusto.

Manda por completo los ingredientes, agrega la carne y otro taza de caldo. Dejar cocinar por 15 minutos.





EMPIPIADAS CON CECINA Y SEMILLAS DE CALABAZA



Ingredientes

- 100g de papaja de calabaza pelada
- 1 cucharadita de ajo picado
- 1 cucharadita de cebolla
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1/2 cucharita
- 1 cucharita de vinagre
- 1/2 taza de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

Deshe la calabaza y el chile en un sartén sin aceite. Cocínalos por los mismos con las papajas hasta que queden bien doradas (usa una tapa ya que se secan).

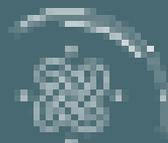
Llévate las papajas con la calabaza al chile, al aceite y ázale a más pimienta y sal hasta que se haga una pasta suave (como la consistencia del molido). Reserva.

Con un poco de aceite o grasa en una sartén, cocínalo seco a fuego alto y agrega la pasta de papaja.

Encuéntralo a fuego bajo y muévelo por 10 a 15 minutos hasta que tenga el hervor. Déjalo enfriando para que no se cocine.

Prueba las semillas y resaca. En otro sartén con la resaca, cocínalo a fuego bajo para las semillas por el papaja y otras.

Comer con papaja.



GALLETAS EVITA



Ingredientes

- 275 g de harina de maiz sin amilosa
- 1/2 taza miel de abeja
- 1/2 taza ghee manteca de vaca clarificada
- 1 taza de polvos para hornear bien tamada
- 1 taza de semillas en polvo azules
- 1 huevo
- 1/4 taza de Bicarbonato de sodio
- 1 taza de sal
- 1 y 1/2 taza de semillas

Preparación

1. En un bowl mezclar la harina a 100°C por 10 minutos.
2. En un bowl poner la miel y el Ghee y mezclar con batidora hasta que se liquen (ghee debe estar ghee líquido 10 min).
3. En otro bowl mezclar previamente la harina tamada, los polvos para hornear y sal mezclada con las manos, junto con el huevo y mezclar con la mano hasta que quede una masa homogénea.
4. Extender la masa con un rodillo a unos 2 mm de espesor que se pegan en una superficie con papel encerado. Dejar reposar entre ellas.
5. Hornear a 100°C por 30 min. al sacarlas espesarán un poco más de tiempo y dejar enfriar.



GALLETAS CHISPAS DE CHOCOLATE



Ingredientes

- 1kg de chocolate amargo en masa
- 180g de ghee o manteca de vaca clarificada
- 180g de miel de abeja
- 1 huevo
- 2 Cucharas de esencia de vainilla
- 180g de harina de maíz nixtamalizado
- 1/2 Cucharas de bicarbonato de sodio
- 1/2 Cucharas de gelatina para hornear
- 100g de sal

Preparación

Precalentamos el horno a 180 °C. Colocamos chocolate en trozos de horno con papel encerado y reservamos.

Masamos el chocolate frías que quede en trozos pequeños.

Colocamos el ghee, la miel al fuego y la esencia de vainilla en un tenedor grueso.

Después añadimos harina, alternadamente de arriba y al pedregano hornear y la sal, masamos.

Colocamos el chocolate en trozos, masamos suavemente y formamos una bola con la masa (masamos lo de 15 segundos cada uno). Colocamos en la muestra con 1 cm del separador, entre una y otra.

Hornear una chapala a la vez por 10 a 12 minutos a 180 °C. Hacer que estén.
Dejar enfriar antes de servir, guardar en un recipiente hermético.





GHEE O MANTEQUILLA CLARIFICADA



Ingredientes

2 kg de mantequilla con sal

Preparación

Comenzamos con los 2 kilos de mantequilla con sal y la vamos muy baja.

Mover constantemente sobre una media o cuchara de palo blanca.

Después de unos 20 minutos de mover hasta conseguir un líquido color amarillo en cuestión de minutos (unos 2 litros).

Almacenarlo en un frasco de cristal dentro o fuera del refrigerador.



HOT CAKES BIAANI



 biaani

Ingredientes

- 150 g de queso o mantecaquilla fundida
- 200 g de leche de almendra
- 2 huevos
- 70 g de miel de abeja
- 200 g de harina de maíz sin gluten
- 1 Cda de sal para hornear
- 1/2 Cda de sal

Preparación

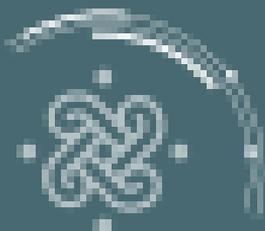
Calienta el queso en un vapor y déjalo en el horno caliente de la estufa.

Mezcla la leche, huevos, miel, harina, queso para hornear y sal y mézclala hasta que todo esté integrado en una masa homogénea.

Con 1/2 cucharada de queso en un vapor en fuego medio y déjalo en el horno para hornear los hot cakes, cocina por 2 minutos o hasta que aparezcan burbujas en la superficie.

Cocina hot cakes y cocina por 1 o 2 minutos.

¡Buen provecho!





HUEVOS BUNKER



Ingredientes

- 3 hongos portobello
- 3 tomates
- 2 cucharadas de mayonesa
- 2 cucharadas de champiñón en lata
- 2 cebollas de blanco picadas
- Sal y pimienta

Preparación

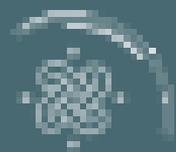
Precalentamos el horno a 180°C por 10 minutos.
Encaramos con papel aluminio.

Mixamos la mayonesa junto con los champiñones y la cebolla que queda una mezcla homogénea.

Lavamos los hongos, quitamos el tallo y vaciamos los huecos para que absorban agua.

Los ponemos con la mezcla de mayonesa, champiñones y cebolla en el horno.

Dejamos hornear hasta que el queso se derrita, sacamos y espolvoreamos con queso de añejo.



HUEVOS HAUSS



Ingredientes

3 Huevos orgánicos.
Queso o mantecaquilla desmenuada.
Tomillo seco.
Sensante vegana.
Sal.

Preparación

Entran a fuego bajo o moderado (ghee en un sartén antiadherente) (solo por fuera).

Entran a cocer los huevos tipo revueltos, siempre a fuego muy bajo.

Espolvorear sobre los huevos tomillo seco, pimienta vegana y sal al gusto.

añadir una mezcla machurada de queso o mantecaquilla con los huevos.

Tapar al sartén.

Después de llegar al punto de cocerlos que te gusten **acompañar con frijoles de olla y salsitas de queso blanco.**





JUGO DE CARNE

 blasoni

Ingredientes

- 1/2 kilo de pecheros de res picado
- 1 kilo de agua fría cortado en cuadritos
- 1 cebolla de ajo
- 1/2 kilo de coliflor cruda y colada
- 1/2 kilo de lechuga
- 1 ramita de tomillo
- 1 puerro de tamaño chico
- 1/2 cebolla, partida en cuartos
- 1 paprika
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

- 1 En un litro de agua con tapa y con capacidad de 5 litros, agrega la carne junto con todos los ingredientes. Tapa bien.
- 2 En un alfiler metalo alfilerazo por 40 minutos hasta que la carne suelte todo el jugo.
- 3 Cuela y sirve inmediatamente.





LECHE DE ALMENDRAS



Ingredientes

3 litros de agua
15 a 20 almendras
Canela
Cacao
Dulce
Higo seco

Preparación

Remojar 1 litro de agua caliente de 10 a 15 almendras por 8 horas.

Colar el agua de remojo, añadir nuevamente, ya frito, el agua y licuar.

Esper la mezcla licuada traspasarla por una manta de tela para retirar los residuos (las almendras pueden comerse, machacarse y usar para repostería).

Esper el efecto de la canela, cacao, dulce e higo seco.



BIZCOCHO MARMOLEADO BIAANI



Ingredientes

- 200g de ghee o mantequilla clarificada
- 70g de levadura química
- Leche desnatada
- 2 huevos
- 200g de miel de abeja
- 250g de harina de maíz marmoleada
- 1/2 taza de pulso para hornear
- 50g de crema agria
- Un molde de masa (30 x 10 cm)

Preparación

Precalienta el horno a 180°C. Bate y combina el molde y reserva.

Coloca en una 200g de miel la vasija lavada. Mezcla la harina al polvo para hornear, agrega leche y mezcla todo fresco que obtengas una masa homogénea. Transfiera la mezcla a la mezcla al molde de masa.

Si todo mezcla añada la crema en pulso los 50g de miel restante y los 50g de levadura química y mezcla fresco que obtengas una masa homogénea.

Vierte la mezcla de masa en el molde de masa. Deja hornear el marmoleado hasta unificar y muestra de forma consistente entre los dos marcos. Hornear por 40 minutos a 180°C. Deja enfriar en el molde por 10 minutos antes de desmoldar y poner en un plato para servir.





MAYONESA CASERA

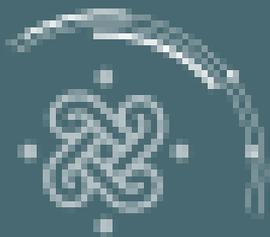


Ingredientes

- 250 g de aceite de oliva
- 1 huevo
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 cucharadas de mostaza
- 2 pizcas de pimienta

Preparación

- 1 Colocar el huevo al jugo de limón, la mostaza, la pimienta y la sal en el vaso de la licuadora.
- 2 Mover/limar y 30 seg a velocidad media y continuar hasta formar total el aceite.
- 3 Verter en un recipiente y guardar en el refrigerador.





MEDALLONES DE RES CON SETAS



Ingredientes

- 4 medallones de res
- 2 tazas de setas picadas
- 15 hojas de albahaca
- 4 tazas de leche de soja
- 2 tazas de salsa de anguila
- 1 taza de aceite de ajonjolí
- 2 tazas de aceite de oliva

Preparación

Calienta las setas en un sartén a fuego alto juntando el agua salada al hervor, añade una cucharada de leche de soja y una cucharada o salado de anguila. Baja el fuego al mínimo y mantén hasta que notes que las setas están cocidas.

Mientras se cocinan, asa los medallones de res con un poco de aceite de oliva hasta que queden al punto que desees.

Mixta la leche con el ajonjolí y la salsa de anguila, revuélve.

Sirve los medallones acompañados de las setas y la salsa anterior.
Decorar con las hojas de albahaca.





PASTA DE GARBANZO CON PIÑONES



Ingredientes

- 200g. pasta de garbanzo orgánica
- 2 cts. de pasta roja
- 2 piezas de jamón serrano
- Aceite de oliva
- 4 almendras
- 1 cda. de piñones
- 2 ramitas de albahaca
- Sal y pimienta

Preparación

Cocer la pasta en agua con un chorrito de aceite de oliva, sal, saliente de ajo y hierbas de olor por 8 minutos. Colar y reservar la pasta reservada con aliento ya que si se reserva fría.

Mezclar la pasta, tomates, almendras, piñones y aceite de oliva.

Decorar la mezcla en un sartén y sazonar.

¡Disfrutar la pasta, mezclar nuevamente hasta lograr que se incorpore de forma homogénea y disfrutar con albahaca.



PASTEL DE CARNE

bisani

Ingredientes

- 1kg y de carne molida.
- 1/2 cucharilla medida Bisani pasta
- 3 cucharitas de cilantro picado.
- 2 ajos Bisani pasta.
- 1 lata de espinacas negras picadas.
- 1/2 cucharita de vino seco (opcional)
- 1 lata de espinacas verdes picadas.
- 1 lata de champiñones picados.
- 1 taza, superior de mostaza ligera.
- 1 taza, superior de perejil picado.
- 1 huevo.
- 8 cucharadas de aceite de para.

Preparación

En un tazón con frío la cebolla, ajo, ajo macho, espinacas, verduras, negras, y champiñones.

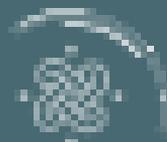
Cuando esta lista se le agrega la carne molida por separado con sal y perejil fresco.

Se agrega mostaza perejil y cilantro, sepa mucho la lista hasta que esta homogénea.

Formar un rollo con la mezcla de la carne se forma de gajos y se coloca la carne. El rollo se puede poner un rollo de pasta para hacerlos al gusto como de pasta.

Formar un rollo con la carne de la carne y el queso poner más rollos de la carne.

Cubrir con papel aluminio al horno hasta se vea la capa de queso por 30 min a 180 °C y después retirar la capa de aluminio. Deje a cubierto que los queso seque.



PASTEL DE CHOCOLATE BIAANI



Ingredientes

- 200 g de grasa
- 5 huevos separados
- 1 taza de miel
- 200 g de miel
- 200 g de chocolate amargo en trozos pequeños
- 50 g de harina de maíz sin amilante
- leche condensada de 200 ml

Preparación

Encendamos el horno a 200 °C y preparamos molde y bandeja.

Colocamos los platos de huevo y la sal y batimos por 5 minutos hasta que están firmes.

añadimos 200 g de miel y mezclamos separados, siempre con un molde y bandeja.

En otro molde colocamos algunos de la miel, los platos de huevo, el grasa y mezclamos por 5 minutos.

añadimos el chocolate expuesto que se mezcla y mezclamos por 10 seg.

añadimos la harina y mezclamos por 10 seg.

añadimos los platos de huevo batidos y mezclamos por 10 seg. siempre en el molde.

Preparamos de 10 a 15 minutos a 200 °C. Deje enfriar el pastel. Limos arriba de chocolate y otras variaciones.



PESCADILLAS DE CAZÓN



Ingredientes

- 1/2 kilo de pescadillo de cazón
- Salmorecho de agua
- Truchillo
- 3 pimientos
- Ancho de salsa
- Mercurillo
- Guarnición, sal y pimienta

Preparación

Entran agua a hervir con el ajo, la truchilla y un poquito de sal. De esa agua vamos haciendo sopitas al pescadillo y dejamos pasar por 15 min.

Entina

Desmenuzamos el pescadillo y en un sartén ponemos a calentar 100 unidades de mercurillo por cada dos platos. Vamos echando un poquito de salsa, ancho, guarnición, sal y pimienta a gusto.

Alcorno pescadillo

Entran a calentar las mercurillo y formar bolitas. Desmenuzamos truchillo.





PESCADO A LA VERACRUZANA



Ingredientes

- 4 filetes de pescado blanco
- 1 cebolla en media luna
- 4 jitomates, picados y sin semillas
- 2 ajonjolinos de ajo
- 1 taza de atolepasa
- Una ramita de perejil
- 1 taza de chiles verdes
- Un chorro de aceite de oliva

Preparación

En una sartén grande calienta el aceite de oliva. Fría la cebolla y el ajo hasta que se ablanden y marquen un poco.

Añade el jitomate. Fría por 10 minutos a fuego que el jitomate se empiece a ablandar.

Agrega perejil, los ajonjolinos, los ajonjolinos y el chorro de atolepasa. Incorpora y cocina a fuego alto por 10 minutos.

Monta los pescados en la salsa. Tapa y cocina por 10 minutos.





POLLO A LA MOSTAZA

 bianchi

Ingredientes

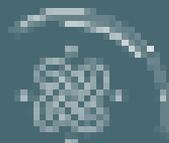
- 1 cucharada de grasa
- 1 cucharada de cebolla finamente picada
- 1 cucharada de ajo finamente picado
- 1 cucharada de tomates finamente picado
- 1 porción de pollo, cortada en tiradas, sin hueso ni piel
- 1/2 taza de leche de pollo
- 1/2 taza de leche de almendras
- 2 cucharadas de mostaza ajena
- 2 cucharadas de mostaza ajena con semillas
- 1 cucharada de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta

Preparación

En un sartén agrega el grasa y cocina la cebolla a fuego medio hasta que está transparente, agrega el ajo y almorran, cocina por un par de minutos, agrega el pollo y cocina por otros tres hasta que está dorado.

Después de cocinar el pollo, la leche de almendras, la mostaza, la sal y la pimienta tapa y cocina por 20 minutos hasta que el pollo está cocido.

Acompaña con papas fritas a la parmesa y salsa con salsa fresca.





POLLO AL LIMÓN

 biaoni

Ingredientes

- 1 pollo entero orgánico (caudal y con piel)
- Sal de mar y pimienta negra
- 3 limones en rodajas delgadas
- Escudilla mediana con polvo de algarroba
- Aceite de oliva

Preparación

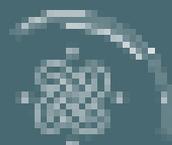
En un recipiente colocar una rama de calabacín y una de limón.

Desmenuzar ambos vegetales y colocarlos cuidadosamente de limón por debajo de la piel, rociarlos con sal y pimienta, colocar cuidadosamente la piel.

Agregar aceite de oliva generosamente sobre el pollo hasta que cubra.

Se cocina en el horno a 180°C durante una hora.

Una vez cocinado retirar los rodajas de limón, que harán huelga la piel de la cocinarla en aceite.



POSTAS DE SALMÓN

 blasoni

Ingredientes

- 1/4 lb postas de salmón
- 2 cebollas guajillo fincadas
- 2 cebollas de ajo
- Cebolla blanca cortada a grosor medio
- Comino
- Ajoveno de cilantro
- Queso
- Maíz fino
- 2 cilantro
- Limonera
- Vinagre orgánico de manzana
- Cebolla morada en juliana
- Aguacate
- Sal de mar
- Cilantro picado
- Crema de leche

Preparación

- Se sofría la cebolla y ajo en aceite de oliva.
- Se mueve en la licuadora los cilantro, ajo, cebolla blanca, comino, queso, sal de mar y vinagre.
- Se sazonan con las postas y se las cubre perfectamente con el adobo, se sellan en un sartén a fuego medio-alto por ambos lados.
- En un refrigerante se pone ahiro de cilantro y un puñado de queso se cubre en las postas y se horna con cilantro se mueve a horno.
- El aguacate se parte en trozos, con cebolla morada fina en juliana.
- Se hace un adobo de jugo de limón, aceite de oliva, sal de mar y maiz fino, y se moja ahí la cebolla morada y el aguacate.
- Se ampara con la guarnición una fina con tomate.



ALCACHOFAS ASADAS CON LIMÓN



Ingredientes

- 2 alcachofas
- 2 limones
- Salvado de coque de olivos extra virgen
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta recién molida

Preparación

Entrañamos a presión a 100°C y preparamos un trapo limpio con agua fría y el zumo de medio limón para retirar las alcachofas limpias y listas.

Quitamos las hojas externas de las alcachofas, sin quitarles el tallo, hasta llegar a las hojas que son tiernas. Dejamos colando la pizca y jable.

Cocinamos las alcachofas por la mitad y de arriba hasta abrigar, y retiramos en el agua fría con limón y deja por 10 a 15 minutos.

Envolvimos y guardamos en una bandeja de forma paralela un chorro de aceite, sal, pimienta y el zumo del otro medio limón.

Metamos la bandeja al horno por 25 minutos a la mitad de ese tiempo cubras con una pizca.

Saca las alcachofas, y déjalas con otros limones cubras con sal, jable y pimienta.





ESPARRAGOS AL HORNO CON TOCINO DE PAYÓ Y ROAST BEEF



Ingredientes

- 1 manojo de espárragos
- 150 gramos de tocino de payó
- 150 gramos de roast beef
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

Lava los espárragos y toma la parte más dura del tallo.

Corta las tiras de tocino y de roast beef por la mitad a lo largo.

Cuéstalas con pimienta y veal los espárragos.

Toma una tira de roast beef y una de tocino, júntalos que cubran una cabeza de otro, y envuélvelo al espárrago con amillos.

Coloca los espárragos en una bandeja para hornear con un poco de aceite de oliva.

Enciende el horno a 200°C. Introdúcelos los espárragos y mételos por 10 minutos, hacer cuando califique un poco de dorado bonito.





PULPO EN SU TINTA



Ingredientes

- 1 pulpo fresco de mediana grande
- 4 chorizos sin piel cortados en cuadrados
- 1/2 botella blanca de vino
- 2 litros de agua finalmente hervida
- 20 aceitunas verdes picadas
- Sal de mar al gusto
- Hierbas finas y frescas
- 1/2 botella de vino tinto de buena calidad
- 2 o 3 litros de tinta de pulpo

Preparación

El pulpo se pone a hervir con agua. Se hace de color y una vez se abra se le pone sal. Esto quiere decir que en su punto, cuando para hervirlo.

Se cocinan en la sartén la piel gelatinosa y abrense con cuidado para no quemar las aceitunas o los chorizos. Se limpia con la misma agua con la que hervimos.

Se pone a hervir.

Se cocinan en un cazo con aceite de oliva al agua hervida los chorizos, las aceitunas y tinta.

Se lava la tinta con un poco de vino tinto.

Se agrega la carne cocida al pulpo y la tinta cocida.

Se hace al gusto de la media botella de vino tinto cocinado combinando a fuego medio, adding 1/2 litro de aceite, agua y agua como mínimo.

Después de que se seque y se cocina como se ha que se hace.

CLERICOT BIAANI

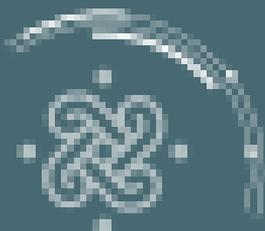


Ingredientes

- Vinosos de máxima calidad.
- 3 manzanas rojas en sueltos.
- Uva.
- Agua mineral de buena calidad.

Preparación

- Mezcla el vino en una jarra y añade la manzana.
- Deja reposar durante mínimo 4 horas y máximo 6 horas.
- Cuela para retirar la manzana.
- Añade hielo y agua mineral gusto.





PORTOBELLOS A LA PARRILLA



Ingredientes

- 3 hongos portobello.
- 4 cucharadas de aceite de oliva.
- 3 cucharadas de cebolla picada.
- 1 cucharita de ajo picado.
- 4 cucharadas de vinagre balsámico.

Preparación

Enmarcar todos los ingredientes en un sartén y dejar marinar por una hora.

Asar en la parrilla.





MOLIDA AL AJO Y CILANTRO



Ingredientes

- 600 gramos de carne molida
- 1 cucharilla morada picada finamente
- 2 a 3 tazas de agua picada finamente
- un ramo de cilantro picado
- 1 cucharada sopera de salsa macha
- Cáscara de limón
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta negra molida

Preparación

1. En un cazo se calienta la sartén, se agregan los ingredientes y se cocina a fuego medio.
2. Una vez que estén bien cocidos se agregan los ingredientes restantes y se cocina a fuego medio.
3. Se agregan todos los ingredientes y se cocina a fuego medio hasta que estén bien cocidos. Se agregan la salsa macha, sal y pimienta al gusto.



SOPA DE HONGOS Y POBLANO



Ingredientes

- 250 gr de champiñones cortados en rodajas
- 150 gr de setas en poblano pequeñas
- 2 chiles en raja (preferiblemente ancho y jalapeño)
- 1/2 cebolla en juliana
- 4 ramitas de apacenta
- 1 chile serrano
- 1/2 de cilantro de cáscara en juliana
- Sal y pimienta

Preparación

Encarnar la parte vegetal de setas y la cebolla a calentar.

Añadir los champiñones y las setas (eliminar el chile serrano) y sal.

Después de agregar los rajas de chile poblano, el apacenta, el chile serrano y cilantro a añadir según gustos.

Dejar hervir un rato a fuego bajo.





VERDURAS SALTEADAS EN VINO TINTO

 biaoni

Ingredientes

250 g de champiñones
Cebolla
Ajo
Zanahoria
Calabacín cortado en tiras
Cebolla
Cebolla
Espinacas

Preparación

Se reducen los tiempos a grasa media sin juliana gruesa con espinacas cortadas al ajo para el momento del emparrillado.

Se tira primero el ajo, se aparta y se añade la zanahoria a la mitad del procedimiento y las cebollas, al final. Se agregan las patatas con pimienta y se hace un último calentado al vino tinto (para hervir y darle buen sabor).

* Las cantidades dependen del número de personas y de preferencias preparatorias (tradicional).



TEPACHE



Ingredientes

- 1 trozo de torta de café de 1 a 1.5 litros.
- 4 litros de agua simple.
- 1a cantidad de una pifia (palm heart).
- 1 taza de canela.
- 2 a 3 litros granada de pifia de 1 a 2 granada.
- 4 pimientos verdes.
- 2 tazas de miel.
- 1a cantidad de azúcar.

Preparación

En un calentador añadir agua, la cantidad de pifia, la cantidad de azúcar, los pimientos y miel.

Tapar con aluminio y un litro de forma suave para que al ser agua hervida y saliente.

Dejar fermentar en un lugar fresco dos días y probar, si es necesario añadir una taza de pifia.

Dejar fermentar los días que sean necesarios hasta que tome el sabor que se quiera.

Probar y mantener refrigerado.



CACAO CALIENTE biaoni

Ingredientes

- Un litro de agua o leche de almendras.
- 2 cucharaditas de cacao en polvo.
- Canela.
- Trozos de canela.
- Sal a gusto, para endulzar.

Preparación

- En una cacerola, calienta el agua o la leche de almendras con la canela y el cacao, y déjalo hervir por 5 minutos.
- Retira del fuego, cuela, agrega el cacao y endulza.
- Sirve en taza o en un vaso del tamaño que prefieras.





ADOBO PARA PAVO NAVIDEÑO

bisani

Ingredientes

- 1 pieza de aproximadamente 1 kg,
perfectamente hidratada con carnes a caldo
de pollo.
- 8 cebollas pequeñas (crudas y sin semillas).
- 1/2 taza de vinagre de manzana orgánico.
- 1/4 de taza de vinagre de manzana orgánico.
- 1/4 de taza de salsa de soja.
- 1 taza de aceite.
- 1/2 taza de azúcar.
- Sal de mar y pimienta negra al gusto.
- 1/2 taza de miel de abeja orgánica al gusto.
Jugo de cítricos.
- 2 especias.

Preparación

Se pica la cebolla en el ajo y se refrite en una sartén con aceite de oliva y un toque de grasa, se reserva. Después en una licuadora se agregan las cebollas, cebolla ajo, aceite, azúcar, vinagre, pimienta y miel al vinagre se agrega para poder mover la licuadora para poder quedar espesa.

El pavo ya hidratado se coloca en una pava, se le agregan las cebollas por debajo de la piel y se cubre bien con adobo perfectamente.

Se deja reposar varias horas mejor una noche antes para marinar al horno al día siguiente a una temperatura de 160°C, deben ser varios minutos para poder estar varias veces con almuerzo, jugo que se consume.

Salsa Chile habermas pavo finamente, mucha cebolla cruda y biena finamente para el jugo de un limón, aceite de oliva de buena calidad, una pieza de cebolla, hierbas frescas y sal de mar al gusto.



biaani

RECETARIO

PARA TU NUEVO ESTILO DE VIDA

NO NECESITAS COMER MENOS
NECESITAS COMER BIEN

www.biaani.com