



Este libro se terminó de imprimir
en Mandarin Offset HK, en octubre de 1993.
Se tiraron 10,000 ejemplares más
sobrantes para reposición.

LA MAGIA DE LA PASTA

Primera edición en español: 1993

Textos, recetas y producción: María Eugenia Rangel
Diseño y fotografía: Paolo Gori

D.R. © 1993, Fábrica de Pastas Alimenticias La Moderna,
S.A. de C.V.
Leandro Valle 404-200
Toluca, Estado de México, CP 50070

Tipografía y cuidado de la edición:
Diagrama Casa Editorial, S.C.
Adriana Díaz / Pilar Tapia

La presentación y disposición en conjunto y de cada página
de LA MAGIA DE LA PASTA son propiedad del editor.
Queda estrictamente prohibida la reproducción parcial o total
de esta obra por cualquier sistema o método electrónico, incluso
el fotocopiado, sin autorización escrita del editor.

ISBN 968-6935-00-2

Impreso en Hong Kong / *Printed in Hong Kong*



LA MAGIA DE LA PASTA

*Textos y producción María Eugenia Rangel
Diseño y fotografía Paolo Gori*



Un sinfín de sorpresas y deleites para el paladar. En este recetario hemos reunido algunos ejemplos sobresalientes de la inventiva gastronómica con la pasta, para variar su menú y disfrutarlo con su familia.

Las posibilidades que tiene la pasta como alimento rico, sano y barato le han permitido popularizarse en todo el mundo. Su versatilidad puede solucionar la pregunta diaria de toda ama de casa: ¿qué hago de comer? Añadiendo un poco de carne, vegetales o quesos, o combinándolos, podemos convertir la pasta en un plato único que satisfaga a la familia y, sobre todo, que facilite su labor en la cocina y alivie su presupuesto.

No necesita aprender a hacer recetas nuevas sino añadir la pasta a nuestras tradicionales recetas mexicanas: ¿quiere ideas? Espirales a la poblana, coditos con chile guajillo (pil-pil) o con verdolagas, espaguetis encacahuatados o con albóndigas, tallarines con flor de calabaza o con romeritos, moños con nopalitos, chiles rellenos de pasta, ¡con todo lo que se le ocurra!

En *La magia de la pasta* encontrará estas recetas y nuevas ideas con sabor mexicano adaptadas de famosas recetas italianas como el pesto, pero utilizando hierbas muy mexicanas: epazote, cilantro, hoja santa o acuyo, verdaderos hallazgos de la nueva cocina mexicana que pastas La Moderna desea compartir con ustedes. Pruébelas: ¡se llevará una grata sorpresa! Si le gustan los pescados y mariscos puede escoger pasta con camarones, con charalitos, con pescado a la veracruzana, etcétera. Y, por último, no lo creerá, pero la pasta se puede utilizar hasta en ¡postres! Pruebe el flan o la encapirotada y de ahí a inventar sus propias recetas.

Desde luego, no faltan recetas italianas e internacionales: bolognese, carbonara, "al burro", marinara, pesto alla genovese, pasta e fagioli, pasta griega, sopa china, el tema es inagotable. Lo invitamos a que disfrute *La magia de la pasta* y ¡buen provecho!

La Moderna



LO BÁSICO 15

EL PESTO 17

VIVA MÉXICO 21

LOS ITALIANOS 31

SOPITAS CALIENTES 41

PASTAS CON VEGETALES 47

MENESTRAS 55

PASTAS FRÍAS Y ENSALADAS 63

DEL MAR 71

DE FANTASÍA 77

GRAN FINAL MEXICANO 85

ÍNDICE ANALÍTICO 94

L A P A S T A

Usted conoce la pasta o sopa de pasta, como la llamamos en México, y es seguro que la ha preparado infinidad de veces, pero ¿cuánto sabe acerca de ella?, ¿sabe de qué está hecha?, ¿qué valor nutritivo tiene?

LA PASTA: ¿ITALIANOS O CHINOS?

La controversia de quién inventó la pasta ha provocado serias disputas y desde luego amplias investigaciones para dirimir criterios de si fue Marco Polo quien llevó la pasta de Italia a China o viceversa. Recientes estudios parecen indicar que ya desde tiempos de los etruscos se consumía en Europa una especie de espaguetis; también es seguro que los romanos inventaron máquinas para hacer pasta y la lasaña es mencionada en libros de gourmets de aquellos tiempos. Quizás fueron los chinos quienes aportaron la manera de rellenar la pasta con diferentes mezclas de vegetales y carnes y Marco Polo importó del reino de Kublai Khan una nueva tecnología que complementó los conocimientos sobre "hacer pasta" que existían en Italia. Al parecer los árabes, en la época en que dominaron el Mediterráneo, idearon la manera de deshidratar rápidamente formas de pasta más gruesas, como los macarrones: perforarlas o hacerles alguna clase de cavidad logró que el proceso de secado fuera más completo, y su fácil conservación hizo de la pasta seca una de las viandas básicas en las largas travesías marinas. Quién fue primero es lo de menos, lo de más es que actualmente Italia es el país de la pasta y de la imaginación para darle formas y nombres. De Italia se extendió por todo el mundo a partir del encuentro de Europa con América en 1492.

LA PASTA EN MÉXICO

La pasta ha tenido un importante desarrollo en México, pues constituye parte de la comida diaria como una alternativa para acceder a los carbohidratos indispensables en toda buena nutrición. Desde el siglo pasado la pasta aparece mencionada en libros de cocina; en la actualidad importantes empresas mexicanas se encargan de proveer el mercado nacional con pasta de buena calidad, hecha con avanzada tecnología italiana, con un estricto control de calidad en la materia prima que utiliza y una adecuada distribución del producto terminado.

A diferencia de la pasta que se fabrica en Italia, la pasta mexicana está elaborada en su mayoría con harina blanca de trigo y huevo, es decir no está hecha de pasta de sémola de trigo, que le da una consistencia más firme cuando se cuece. (La harina de sémola o semolina es una harina que se extrae de la parte dura del grano de trigo.) La introducción de harina de sémola en algunas pastas de marcas mexicanas como La Moderna ha ido en aumento con el fin de

brindar al ama de casa un producto cada vez más fino y con posibilidades de competir con las marcas extranjeras.

¿DE QUÉ ESTÁ HECHA LA PASTA?

La pasta está hecha a base de harina de trigo. El trigo es un cereal cultivado por el hombre desde tiempos antiquísimos (7000-8000 años a.C.). Su cultivo se inició en el valle del Éufrates, en Asia Menor, a partir de una planta silvestre. Con el tiempo, el hombre cruzó y seleccionó los mejores granos, hasta obtener la variedad de donde actualmente se obtiene la harina blanca para hacer pan, pasta y otros productos. El cultivo de este cereal permitió el crecimiento de grandes ciudades y el nacimiento de poderosos imperios que extendieron su influencia a otras latitudes de Asia y Europa.

¿POR QUÉ SON IMPORTANTES LOS CEREALES EN LA ALIMENTACIÓN HUMANA?

Los cereales contienen almidones que son una fuente de energía barata y fácil de asimilar (en forma de glucosa) por el organismo humano. Es la fuente más rica y abundante de carbohidratos que existe sobre la tierra: su ingestión representa casi 60 por ciento del total de calorías de una dieta normal. Su fácil acceso, su costo reducido y sobre todo la manera tan rápida en que el cuerpo los asimila hace que desde los primeros tiempos de la historia hayan formado parte de la dieta diaria del hombre. Los cereales, y aquí incluimos las sopas de pasta, contienen hidratos de carbono o, como popularmente se les conoce, carbohidratos, cuya función en el cuerpo humano es, además de proporcionar energía, ser componentes de la estructura de nuestras células y parte importante del control de nuestro metabolismo. Las pastas La Moderna se elaboran además con vitaminas como niacina, B₆, riboflavina, A, E, B₁ o tiamina; las proteínas vegetales de la harina de trigo, combinadas con las de las leguminosas, son una opción para obtener buena parte de las proteínas completas que necesitamos a diario.

¿PARA QUÉ NOS SIRVE LA ENERGÍA?

Todas las actividades que desarrollamos requieren de energía: respirar, caminar, hablar, pensar, mirar, oír, tocar, leer, crecer, reír... todo, absolutamente todo lo que realizamos con nuestro cuerpo utiliza energía o calorías como si se tratara del combustible para hacer funcionar una máquina. Esa energía se encuentra en forma de glucosa en la sangre y de ahí llega a todas las células que forman nuestro cuerpo. La glucosa se obtiene de los alimentos que ingerimos, principalmente de los cereales y azúcares, ricos en carbohidratos, que nos proporcionan cuatro calorías por cada gramo de carbohidrato (las proteínas aportan cuatro calorías por gramo y las grasas nueve). Los carbohidratos son

nuestra principal fuente de energía; sin embargo, debemos distinguir aquellos cuyo valor nutricional es más completo: los llamados carbohidratos compuestos (cereales y leguminosas), así llamados porque nuestro cuerpo los asimila mejor, contienen otros elementos nutricionales y no producen trastornos secundarios como sucede con los azúcares, llamados también "calorías vacías", porque no aportan ningún otro elemento y además se les asocia con la aparición más frecuente de caries y trastornos de tipo cardiovascular. Por estas razones es importante incluir en nuestra dieta diaria alimentos ricos en carbohidratos compuestos para obtener energía y vivir sanamente.

PERO LA PASTA ENGORDA, ¿NO?

La pasta o cualquier otro cereal proporciona la energía que necesitamos para que nuestro organismo trabaje adecuadamente. El cuerpo necesita de los carbohidratos para poder sobrevivir y así lo demuestran 10 000 años de coexistencia vital entre el hombre y el trigo. No existe ninguna explicación sensata que nos induzca a eliminar los cereales de nuestra dieta diaria. Si a nuestro cuerpo le damos más energía de la que necesita, desde luego que subiremos de peso, pero no se debe atribuir ese aumento de peso a la pasta o a otros cereales y almidones sino a lo excesivo de nuestro consumo en relación con las actividades que realizamos. La práctica de algún ejercicio diario: natación, gimnasia, aeróbicos, caminata o bicicleta nos permite mejorar nuestro metabolismo y aprovechar mejor los alimentos. La vida sedentaria, aunada a un exceso de alimentación provoca el sobrepeso, no las sopas de pasta; y a los números nos remitimos: cada 100 gramos de pasta nos proporciona 55 gramos de carbohidratos mientras el azúcar proporciona 100 gramos; el cereal comercial, 85; el arroz, 79; el frijol y el pan, 61 cada uno.

R E C O M E N D A C I O N E S

Todas las recetas contenidas en este libro han sido experimentadas previamente. El éxito en su preparación se basa en reglas sencillas que usted deberá recordar al cocinar.

La regla de oro es aprender a cocer la pasta: *no la cueza nunca en exceso* porque esto la hará parecer una masa insípida y blanda que no agrada al paladar. Verá la diferencia.

- Para cocer la pasta sólo necesita agua y sal. No agregue ningún otro ingrediente, los sabores debe tenerlos la salsa con la que la sirva, la pasta debe saber a pasta. Una cucharada de sal en 4 litros de agua será suficientes para cocer 2 paquetes de pasta La Moderna (400 gramos). Para los espaguetis De Luigi (500 gramos) utilice una olla de 6 litros con 1 ½ cucharadas de sal.
- Cueza la pasta en un recipiente grande y que tenga tapa. La pasta siempre debe quedar "cómoda", para que hierva libremente y sin apelmazarse. La tapa se coloca entreabierta, para que no se derramen el agua y la espuma mientras se cuece la pasta.
- Agregue la pasta cuando el agua esté hirviendo y remueva de inmediato con una cuchara de palo, así evitará que se pegue entre sí. La pasta debe quedar cocida "al dente", que significa que al morder la pasta no debe saber a cruda, pero debe sentirse todavía resistente. Fíjese en el centro de una pasta, no debe verse blanquizco sino del mismo color que la parte exterior.
- Para saber cuánto tiempo se necesita cocer la pasta para llegar al término "al dente", es necesario que la pruebe constantemente para cercionarse de si ya está lista. Por ejemplo, las pastas menudas, como los fideos o las municiones, se prueban a los 2 minutos más o menos; las pastas huecas, como los caracolitos o los coditos, se prueban después de 5 minutos de cocimiento; las pastas largas, como los espaguetis, espirales o macarrones, se empiezan a probar después de 7 minutos de hervor.
- En el momento en que la pasta esté en su punto,

retírela del fuego y cuélela. No la enjuague. Las pastas sólo se enjuagan en agua fría cuando se van a utilizar en una ensalada fría. Escúrrala y rocíela con un poco de aceite de oliva o de otro aceite vegetal, para evitar que se pegue. Mézclela bien y sívala de inmediato. Nunca la deje remojando porque seguirá absorbiendo agua y perderá su sabor. Calcule el tiempo que necesitará para cocinar la salsa, pues la pasta sólo requiere unos minutos.

- Si va a hornear la pasta no la cueza completamente. Retírela del fuego aunque al hacer la prueba del mordisco se vea cruda en el centro. En el horno terminará de cocerse.
- Si le sobra pasta, es realmente difícil obtener resultados satisfactorios al recalentarla; desde luego, no quedará con la firmeza y el sabor de una pasta recién preparada, pero lo puede intentar, sólo perderá consistencia. Si tiene horno de microondas puede ser la mejor opción para el recalentado.
- Las formas de pasta recomendadas en las recetas casi siempre se pueden sustituir por otras de forma o tamaño parecidos.
- Las medidas que se utilizan en las recetas son estándares, es decir, tazas y cucharas medidoras que se consiguen en cualquier supermercado.
- Las cantidades de sal y/o consomé en polvo recomendadas son en base al gusto de la autora, por lo tanto, deberán ser probadas para aumentarse o disminuirse.
- Las recetas de este libro piden aceite de oliva, pero éste puede sustituirse por otro de su preferencia y que sea más económico.

• *Las recetas de este libro están calculadas para 6 a 8 personas.*

• *Todas las recetas han sido elaboradas con pasta de La Moderna y los tipos de pasta se basan en el catálogo de las páginas 10 y 11.*



munición

ojito

fideo 2

fideo 1

fideo 0

moño

letra

corbata

crinolina

almeja

engrane

codito 4

caracolito 1

espiral

macarroncito

caracolito 2

macarrón

lengua

espagueti

lenteja

caracolito 3

tallarín 1

estrella

codito 1

tallarín 2

coronita

codito 2

pluma

codito 3

tomillo



EL ATLETA Y UNA DIETA ADECUADA

La vida actual ha empezado a privilegiar nuevamente la actividad física como un medio para mantener la salud y el bienestar. "Mente sana en cuerpo sano" es algo más que un dicho, es una verdad que puede constatar cualquier persona que lo haya experimentado.

¿Es atleta o por lo menos realiza algún deporte cuando menos tres veces a la semana? Entonces le interesa lo siguiente: realizar cualquier clase de actividad física requiere de un gasto de energía que el cuerpo debe recuperar a través de los alimentos. Una dieta adecuada y equilibrada proporciona los elementos necesarios que el cuerpo utilizará al entrenar y competir. Pero, ¿qué significa una dieta adecuada y equilibrada? La dieta adecuada es aquella que cumple con las cantidades de calorías que se van a necesitar de acuerdo con la actividad: ¿Nada? Entonces necesitará entre 400 y 1 500 calorías por cada hora de natación que realice, dependiendo de la velocidad a la que nade y la especialidad que escoja. Si lo que más le gusta es el fútbol americano, entonces requerirá de 1 000 calorías por cada hora de entrenamiento en este duro deporte. Si sólo hace aeróbicos, aproximadamente gastará de 250 a 300 calorías en una hora de rutina (depende de las ganas que le eche). El ciclismo requiere de 400 calorías por hora y así, cada deporte tiene un gasto calórico diferente, por esta razón establecer una dieta estándar de entrenamiento deportivo es un grave error que los entrenadores y sus asistentes en materia de nutrición evitan al estudiar a conciencia las necesidades individuales de sus atletas, vigilando su rendimiento, aumento o disminución de peso después de cada comida y tras cada sesión de entrenamiento.

La dieta también debe ser equilibrada, esto es, debe contener todos los nutrientes necesarios (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales) en la proporción correcta. Se considera que del aporte calórico diario, 25 por ciento lo deben proporcionar las proteínas, 65 por ciento los carbohidratos y 15 por ciento las grasas. Las vitaminas y minerales no representan valor calórico, pero deben consumirse las cantidades mínimas requeridas de acuerdo con la talla y edad de cada individuo. Los suplementos vitamínicos no son necesarios cuando la dieta está bien balanceada.

LAS FUENTES DE ENERGÍA

Con el fin de adecuar nuestra dieta es importante conocer de dónde podemos obtener la energía necesaria para nuestro cuerpo. Los carbohidratos son nuestra principal fuente de energía y uno de los alimentos más ricos en carbohidratos son los cereales, además son baratos y fáciles de adquirir.

Lejos de lo que se cree, los cereales como el trigo y los derivados del trigo, como las sopas de pasta, se incluyen en las dietas de los deportistas para proporcionarles energía, con la ventaja de ser fácilmente asimilables. El

Departamento de Agricultura de Estados Unidos recomienda comer un cereal diario. La mayoría de las recetas en este libro son, además de sabrosas, dietéticamente sanas, y cumplen con las necesidades energéticas de una vida activa. Las raciones sugeridas (6 a 8 porciones por receta) pueden aumentarse en proporción al gasto calórico individual.

CÓMO BALANCEAR UNA DIETA

Para equilibrar una dieta, los nutricionistas han separado los alimentos en cinco grupos que cumplen con funciones específicas en el organismo humano (algunas escuelas consideran sólo cuatro grupos pues reúnen en uno los dos primeros):

Grupo I *Alimentos de origen animal*: huevos, carnes, aves y pescados. Son alimentos ricos en proteínas que ayudan a la construcción y reparación de los tejidos. La coordinación motora en particular depende de algunos aminoácidos que contienen las proteínas.

Grupo II *Lácteos: leches y quesos*. También son alimentos ricos en proteínas y además proporcionan calcio, fósforo y vitaminas como la A y la D.

Grupo III *Cereales y leguminosas*: trigo y sus derivados, maíz, avena, centeno, frijoles, garbanzos, habas, etcétera. Su principal característica es aportar carbohidratos, que serán transformados en la energía que necesita nuestro organismo para trabajar. Tiamina, riboflavina, niacina y otros elementos vitamínicos y minerales se obtienen a través de este grupo. La combinación de cereales y leguminosas permite la síntesis de proteínas vegetales más complejas.

Grupo IV *Frutas y verduras*: contienen vitaminas y minerales que necesitamos para que todas las funciones metabólicas se realicen. Aunque las vitaminas y los minerales se necesitan en cantidades muy pequeñas en el organismo, cualquier deficiencia en estos elementos puede provocar serias enfermedades como la pelagra (falta de niacina), beriberi (falta de vitamina B₁), escorbuto (falta de vitamina C) y ceguera nocturna (falta de vitamina A), entre otras.

Grupo V *Grasas*: aceites vegetales, manteca, mantequilla, crema de leche, margarinas, etcétera. Son también alimentos ricos en energía, pero que se utilizarán como una reserva a largo plazo. Las grasas son indispensables en la dieta porque en presencia de ellas se absorben vitaminas como A, D, E y K. Además, ayudan a regular la temperatura corporal y protegen al cuerpo de las inclemencias del clima.

Textos adaptados de diversos artículos de "Cuadernos de Nutrición" de los siguientes autores: Dr. Héctor Bourges R., M.C. Josefina Morales de León, Lic. Graciela Arredondo O. y Lic. Norma F. Romero Garduño.



Chile

Comino

Clavo

Orégano

Pimienta

LO BÁSICO



*Son unas cuantas las elegidas: todas sirven para preparar otras más sofisticadas.
La salsa de jitomate y el caldo de pollo nunca deberían faltar
en el congelador para cuando se ofrezcan.
Son preparaciones versátiles y sólo necesitan de su imaginación para volar.*

• CALDO DE POLLO O DE RES •

4 litros de agua
½ kilo de pollo o carne de res en trozos
2 troncos de apio con sus hojas
2 zanahorias peladas
½ cebolla
8 ramas de perejil
1 ½ cucharaditas de consomé en polvo
8 pimientas negras enteras

En un recipiente grande hierva el agua y agregue todos los ingredientes. Ya cocido el pollo (tarda 20 minutos) o la carne de res (tarda 1 hora), cuele el caldo y vacíelo en recipientes para congelar o utilícelo directamente en su receta. Si lo prepara en olla exprés, en 10 minutos se cuece el pollo y en ½ hora la carne de res.

• Salsa de Jitomate •

1 diente de ajo
2 cucharadas de aceite de oliva
1 ½ kilos de jitomates pelados, sin semillas y picados
Sal y pimienta al gusto
1 ½ cucharaditas de albahaca seca

Corte el diente de ajo en rebanadas y frías en el aceite presionándolas con la cuchara sin dejar que se quemen. Retírelas y agregue los jitomates y los demás condimentos. Cocine a fuego bajo durante 10 minutos. Aumente el fuego y continúe cocinando 5 minutos más. Manténgala congelada y utilice la porción que necesite en sus recetas. Puede añadir aceitunas, alcaparras y 1 lata de anchoas. Rinde 7 tazas.

• Salsa Blanca •

½ barra de mantequilla (45 gramos)
4 cucharadas de harina
1 cucharadita de sal
Pimienta blanca al gusto
2 ½ tazas de leche caliente
½ cucharadita de nuez moscada molida

Derrita la mantequilla y fría la harina moviendo constantemente, sazone con sal y pimienta. Añada poco a poco la leche sin dejar de mover, cocine hasta que espese. Agregue la nuez moscada y retire del fuego. Añada champiñones salteados en mantequilla o alguna otra verdura como chícharos, brócoli o coliflor. Mezcle con su pasta favorita cocida al dente y escurrida y espolvoree queso parmesano. Rinde 2 ½ tazas.

• Salsa Mornay •

½ barra de mantequilla (45 gramos)
2 cucharadas de harina
2 tazas de leche caliente
1 cucharadita de sal
Pimienta negra al gusto
2 yemas batidas
6 cucharadas de queso parmesano rallado

En un recipiente derrita la mantequilla y agregue la harina mezclando bien. Añada poco a poco la leche sin dejar de mover. Cocine 5 minutos hasta que espese, sazone con sal y pimienta. Retire del fuego y añada las yemas y el queso mezclando rápidamente. Puede agregar perejil picado y tiritas de jamón. Mezcle con su pasta favorita cocida al dente y escurrida. Rinde 2 tazas.

• RAGÚ DE CARNE •

2 dientes de ajo machacados
2 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de mantequilla
½ kilo de carne de cerdo molida
1 ½ cucharaditas de consomé en polvo
Pimienta negra al gusto
1 ¼ tazas de caldo de pollo ya preparado
2 cucharadas de perejil picado
½ cucharadita de nuez moscada molida

Saltee los ajos en el aceite y la mantequilla. Añada la carne y sazone con el consomé y la pimienta. Cocine durante 15 minutos desmenuzando la carne con la cuchara. Agregue el caldo y hierva durante 10 minutos más. Por último mezcle el perejil y la nuez moscada, sívalo sobre la pasta cocida al dente y escurrida de su preferencia. Así de sencilla, sin jitomate, para saborear pasta y carne.



Del verbo "pestare", que en italiano significa moler, el "pesto" es una combinación de nueces y hierbas en frío: el más famoso es el pesto alla genovese. Pruebe nuestras versiones mexicanas de pesto de cilantro, epazote y hoja santa. Haga suficiente cantidad y congélelos. Son grandes sazonadores: una cucharada añadida a una sencilla sopa aguada, la convertirá en un acontecimiento.



• PESTO ALLA GENOVESE •

2 tazas de hojas de albahaca fresca
1 taza de hojas de perejil
12 almendras peladas
1 cucharada de piñones
12 nueces*
1 diente de ajo
3 cucharadas de mantequilla
½ taza de aceite de oliva
½ taza de queso parmesano rallado (50 gramos)
2 paquetes de espaguetis La Moderna

En un procesador de alimentos licúe albahaca, perejil, almendras, piñones, nueces, ajo, mantequilla y aceite. Vacíe en un recipiente y mezcle el queso. Cueza la pasta al dente y escúrrala, bañe con un poco de aceite de oliva y mezcle con el pesto.

*Puede sustituir las nueces por nueces de la India o de Macadamia.

• PESTO DE CILANTRO •

2 tazas de hojas de cilantro lavadas y desinfectadas
2 chiles verdes asados, limpios y desvenados (si le gusta mucho el picante puede añadir 2 chiles más)
½ taza de piñones
1 diente de ajo
¼ de taza de aceite de oliva
¼ de barra de mantequilla (25 gramos)
1 taza de queso cotija rallado (100 gramos)
Sal y pimienta al gusto
1 paquete de espaguetis De Luigi (500 gramos)

Licúe cilantro, chiles verdes, piñones, ajo, aceite de oliva y mantequilla. Vacíe en un recipiente y mezcle el queso, sazone con sal y pimienta. Cueza la pasta al dente, mezcle el pesto con una o dos cucharadas de cocina del agua donde se está cociendo la pasta (no lo diluya en exceso), escurra la pasta y mézclela con el pesto. Puede sustituir el queso cotija por chiapaneco.

Puede congelar el pesto, cuando lo vaya a utilizar descongélelo y mézclelo con unas cucharadas del agua de cocción de la pasta, pero *no lo hierva*. El pesto es una salsa que debe tener el sabor fresco de las hierbas que lo componen.

• PESTO DE EPAZOTE •

2 tazas de hojas de epazote*
2 chiles poblanos asados y desvenados
½ taza de crema
½ taza de almendras peladas
1 diente de ajo
½ taza de queso parmesano rallado (50 gramos)
Sal y pimienta al gusto
2 paquetes de espirales La Moderna

Licúe epazote, chiles, crema, almendras y ajo. Vacíe en un recipiente y mezcle con el queso, sazone con sal y pimienta. Cueza la pasta al dente y escúrrala. Mezcle la salsa de epazote con un poco del agua de cocción de la pasta (2 o 3 cucharadas de cocina cuando mucho). Incorpore la salsa a la pasta ya escurrida mezclándola suavemente. Sirva de inmediato.

* El epazote tiene un sabor fuerte y característico que va muy bien con las pastas. Prepare el doble de esta receta y guarde la mitad en el congelador, para tenerla lista.

• PESTO DE ESPINACA •

3 tazas de espinacas* picadas y lavadas (350 gramos aproximadamente)
1 ½ tazas de hojas de perejil
1 docena de almendras peladas
4 cucharadas de piñones
1 docena de nueces
2 dientes de ajo
½ barra de mantequilla (45 gramos)
½ taza de aceite de oliva
½ taza de queso parmesano rallado (50 gramos)
½ taza de queso Chihuahua rallado (50 gramos)
2 paquetes de espaguetis La Moderna

Licúe todos los ingredientes, excepto los quesos y la pasta. (Si usa un procesador de alimentos es mejor.) Vacíe en un recipiente y mezcle con los quesos. Cocine la pasta al dente, escúrrala y mézclela suavemente con el pesto diluido con 2 o 3 cucharadas del agua de cocción de la pasta. Si desea, sirva con más queso parmesano encima.

*Puede sustituir las espinacas y usar únicamente perejil, lo que resulta es un pesto tradicional de Italia.

• PESTO DE HOJA SANTA O ACUYO •

4 hojas santas o acuyo* lavadas y desinfectadas
½ barra de mantequilla (45 gramos)
¼ de taza de aceite de oliva
2 tazas de hojas de perejil
12 almendras peladas
¼ de taza de piñones
2 dientes de ajo
1 taza de requesón
½ cucharadita de consomé en polvo
1 cucharadita de sal
½ cucharadita de pimienta
2 paquetes de coditos número 3 La Moderna

En un procesador de alimentos licúe hojas santas, mantequilla, aceite de oliva, perejil, almendras, piñones, ajos, requesón, consomé, sal y pimienta. Cueza la pasta al dente y utilice un poco del agua donde la está cociendo para mezclar con el pesto (use 1 o 2 cucharadas de cocina cuando mucho). Escorra la pasta y bañe con un poco de aceite de oliva. Mezcle con el pesto y sirva de inmediato.

*La hoja santa o acuyo es muy popular en Veracruz y otros estados del sureste del país, tiene un delicado sabor anisado y se consigue fácilmente en nuestros tradicionales mercados.





VIVA MÉXICO



Esta es nuestra selección de recetas muy, pero muy mexicanas y tradicionales, sólo que preparadas con pasta. Para que empiece a familiarizarse con ellas, lo invitamos a probar la más sencilla: Códitos con chile guajillo (pil-pil).

◀ *Espirales con salsa de huitlacoche*



• ESPIRALES CON SALSA DE HUITLACOCHÉ •

2 mazorcas de huitlacoche o 3 latas de 210 gramos
6 dientes de ajo
½ cebolla picada
6 chiles verdes picados
6 ramas de epazote
1 ½ cucharaditas de consomé en polvo
1 taza de crema
2 paquetes de espirales La Moderna cocidos al dente
2 tazas de queso Chihuahua rallado (200 gramos)

Desgrane el huitlacoche y píquelo finamente. En un recipiente con un poco de aceite fría los ajos, la cebolla, los chiles verdes y el epazote hasta que se acitronen. Agregue el huitlacoche y consomé y cocine durante 7 minutos. Retire del fuego y mezcle con la crema y la pasta escurrida, vacíe en un refractario engrasado con mantequilla. Cubra con el queso y hornée a 200°C hasta que el queso se derrita.

• CARACOLITOS CON GUACAMOLE •

2 aguacates pelados y sin el hueso
1 taza de crema
4 chiles verdes asados y pelados
4 ramas de cilantro desinfectadas
1 trocito de cebolla
Sal al gusto
2 paquetes de caracolitos número 3 La Moderna cocidos al dente y escurridos

Licúe los aguacates, crema, chiles, cilantro y cebolla, vacíe en un recipiente y sazone con sal. Mezcle con la pasta y sirva de inmediato.



• PLUMAS CON MOLE POBLANO •

1 taza de mole poblano en pasta
3 tazas de caldo de pollo ya preparado
1 pechuga cocida y deshebrada
1 taza de crema
2 paquetes de plumas La Moderna
2 tazas de queso Chihuahua rallado (200 gramos)
¼ de taza de ajonjolí tostado

Disuelva la pasta de mole en el caldo de pollo, caliente hasta que hierva ligeramente, agregue la pechuga y la crema. Cocine 5 minutos más removiendo para que no se pegue. Cueza la pasta al dente y escúrrala, mézclela con el mole y vacíe en un platón refractario engrasado con un poco de mantequilla. Cubra con el queso y homee a 200°C hasta que el queso se derrita. Sirva con el ajonjolí.

• TORNILLOS CON CHORIZO Y QUESO •

3 chorizos pelados y rebanados
3 chiles poblanos sin semillas y cortados en cuadros
1 manojo de cebollitas de cambray conadas a la mitad
2 paquetes de tornillos La Moderna cocidos al dente
2 tazas de queso Chihuahua rallado (200 gramos)

Fría los chorizos hasta que suelten toda la grasa, escurra la grasa y agregue los chiles y las cebollitas, cuando se acitronen, mezcle con la pasta recién cocida y escurrida y sirva de inmediato con el queso encima.

• CODITOS CON VERDOLAGAS •

¼ de kilo de carne maciza de cerdo picada finamente
½ cebolla picada
1 diente de ajo
½ kilo de tomates verdes pelados y cocidos
4 chiles verdes cocidos
3 ramas de cilantro
1 cucharadita de consomé en polvo
½ kilo de verdolagas limpias, cocidas y escurridas
2 paquetes de coditos número 2 La Moderna cocidos al dente

En un poco de aceite fría la carne hasta que se dore ligeramente, agregue la cebolla y el ajo y deje que se acitronen. Licúe tomates, chiles y cilantro y añada a la cacerola con la carne, deje sazonar durante 10 minutos. Agregue consomé y verdolagas y al final la pasta ya cocida y escurrida mezclándola suavemente.



Macarrones con charalitos y nopales

◀ • MACARRONES CON CHARALITOS Y NOPALES •

- 1/2 cebolla picada*
- 1 diente de ajo picado*
- 3 chiles guajillos asados, desvenados y remojados*
- 1 jitomate asado y pelado*
- 1/2 cucharadita de consomé en polvo*
- 1 rama de epazote picada*
- 3 tazas de nopalitos cortados en tiritas y escurridos (unos 8 nopales)*
- 100 gramos de charalitos secos fritos ligeramente en aceite*
- 2 paquetes de macarrones La Moderna cocidos al dente*

En un recipiente con un poco de aceite acitrona la cebolla y el ajo. Licúe los chiles con el jitomate y vacíe a la cacerola, sazone durante 5 minutos, agregue el consomé, el epazote, los nopalitos y los charalitos fritos. Cocine 5 minutos más, si se espesa demasiado agregue un poco de agua. Mezcle con los macarrones ya cocidos y escurridos.

• CODITOS CON CHILE GUAJILLO (PIL-PIL) • ▶

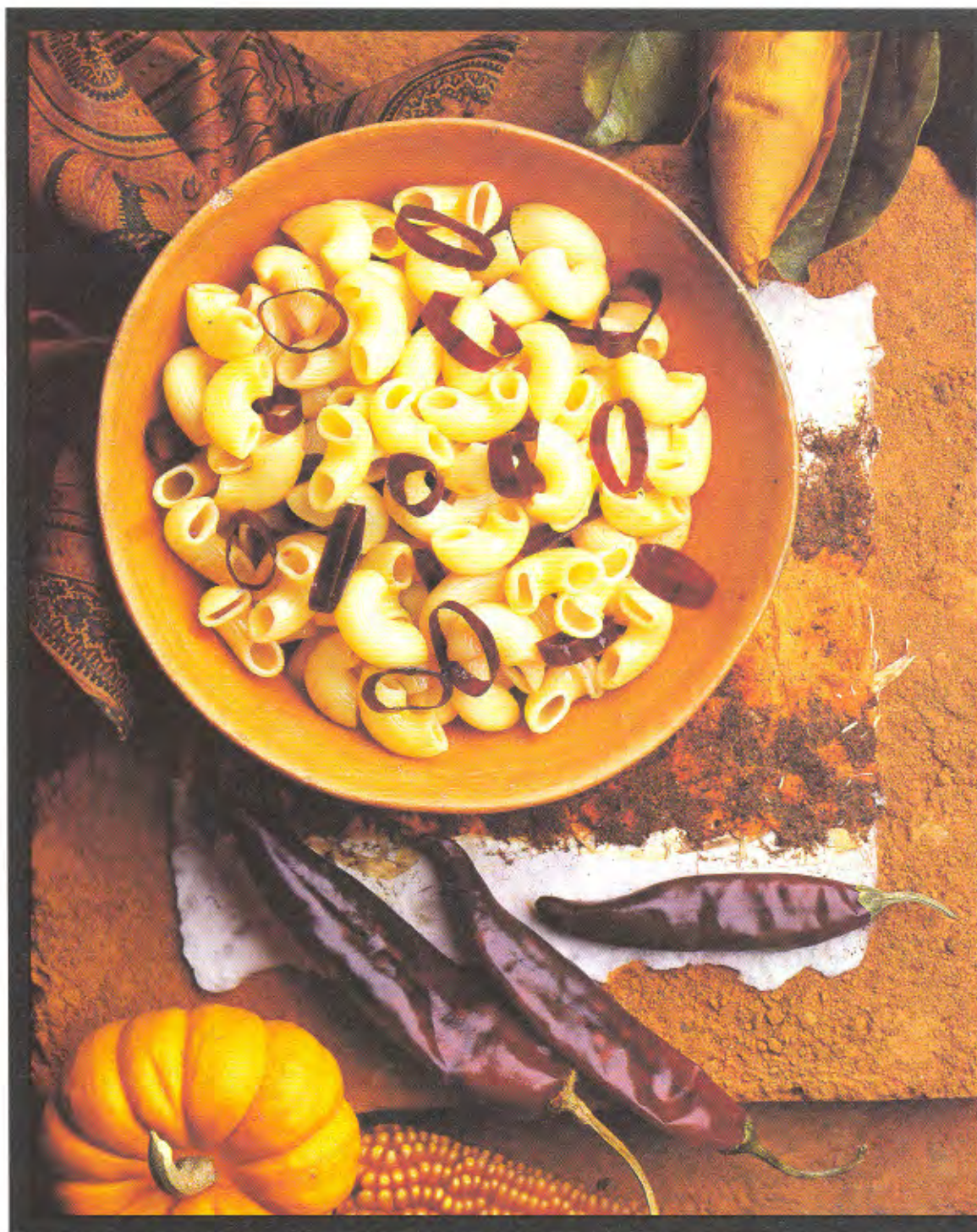
- 6 chiles guajillos (de los llamados dulces) desvenados y cortados en anillos delgados*
- 3 dientes de ajo picados finamente*
- 1/2 taza de aceite de oliva*
- 1 cucharadita de consomé en polvo*
- 2 paquetes de coditos número 4 La Moderna cocidos al dente*

En un recipiente grueso y a fuego bajo fría los chiles y los ajos con el aceite de oliva, moviendo constantemente sin dejar que se quemem. Sazone con el consomé y mezcle de inmediato con los coditos recién cocidos y escurridos. Los chiles guajillos más grandes son menos picantes. Si desea su receta con más picor use chiles chicos.

• TALLARINES CON FLOR DE CALABAZA • ▶▶

- 1 barra de mantequilla (90 gramos)*
- 1/2 cebolla picada*
- 2 dientes de ajo picados*
- 4 chiles verdes picados*
- 2 manojos de flor de calabaza limpia y picada*
- 3 ramas de epazote picadas*
- 2 cucharadas de harina*
- 3/4 de litro de leche*
- 1 1/2 cucharaditas de consomé en polvo*
- 2 paquetes de tallarines número 2 La Moderna cocidos al dente y escurridos*
- 150 gramos de queso Oaxaca deshebrado*

Derreta la mantequilla y acitrona cebolla, ajos, chiles, flor de calabaza y epazote. Agregue la harina removiendo para que no se queme, añada poco a poco la leche y cocine hasta que espese. Agregue el consomé y mezcle con la pasta. Vacíe en un refractario engrasado y cubra con el queso, hornee a 200° C hasta que el queso se derrita.



Coditos con chile guajillo (pil-pil)



Tallarines con flor de calabaza

• ESPAGUETIS CON ALBÓNDIGAS •

1/2 kilo de carne de res molida
1/4 kilo de carne de cerdo molida
3 huevos
1 trozo de cebolla picada
1/2 taza de pan molido
Sal y pimienta al gusto
6 ramas de perejil picadas
1/4 de taza de almendras peladas y tostadas
1/4 de taza de pasitas
3 chiles moritas asados, desvenados y remojados
2 jitomates grandes cocidos
1 diente de ajo
1 trocito de cebolla
1 cucharadita de consomé en polvo
1/2 cucharadita de comino molido
1/2 cucharadita de romillo molido
1 1/2 paquetes de espaguetis De Luigi

Mezcle las carnes con los huevos, cebolla, pan, sal, pimienta y perejil. Forme las albóndigas poniendo en el centro unas almendras picadas y unas cuantas pasitas. Apriete bien las albóndigas y cuézalas en la siguiente salsa: licúe chiles, jitomates, ajo y cebolla. Sazone esta salsa en un poco de aceite, agregue consomé, comino, tomillo y 2 tazas de agua, cuando vuelva a hervir añada las albóndigas y deje que se cuezan durante 1/2 hora. Sirva la pasta cocida al dente y escurrida con las albóndigas y su salsa encima.

• CODITOS CON SALSA MEXICANA •

1 aguacate picado
3 ramas de cilantro picadas
1/2 cebolla picada
2 chiles verdes picados
Sal al gusto
2 dientes de ajo fritos en 1/4 de taza de aceite de oliva
(se usa sólo el aceite)
1 cucharadita de jugo de limón
2 paquetes de coditos número 2 La Moderna
Sal y pimienta al gusto
50 gramos de queso añejo desmoronado

Mezcle aguacate, cilantro, cebolla y chiles, sazone con sal, aceite de oliva y jugo de limón. En un recipiente hondo mezcle la pasta cocida al dente y escurrida con la salsa, sazone con sal y pimienta y sirva con el queso encima.

• PASTA CON SALCHICHAS •

1 trocito de mantequilla
1/2 cebolla picada finamente
1 diente de ajo picado
8 salchichas rebanadas finamente
6 chiles poblanos asados, desvenados y en rajas
2 tazas de crema
2 cucharaditas de consomé en polvo
2 paquetes de macarrones La Moderna cocidos al dente

En la mantequilla acitrone la cebolla y el ajo, añada las salchichas y los chiles poblanos dejándolos cocinar unos minutos. Agregue la crema y el consomé y mezcle con la pasta recién cocida y escurrida.

• ESPIRALES A LA POBLANA •

- 4 chiles poblanos desvenados y sin semillas
- ½ cebolla chica
- ½ taza de leche
- 1 taza de crema
- 1 cucharadita de consomé en polvo
- ½ cucharadita de sal
- 2 paquetes de espirales La Moderna cocidos menos que al dente
- 2 tazas de queso Chihuahua rallado (200 gramos)

Corte los chiles en trozos y licúelos con cebolla, leche, crema, consomé y sal. Aparte, escurra la pasta y vacíela en un platón refractario engrasado. Cubra con la salsa y el queso. Homee a 200°C durante 10 minutos.

• ESPAGUETIS ENCACAHUATADOS •

- 6 chiles guajillos desvenados
- 1 jitomate grande
- 1 trozo de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 rajita de canela
- 4 clavos
- 4 pimientas gordas
- ½ taza de cacahuates pelados
- 1 ½ cucharaditas de consomé en polvo
- 1 ½ kilos de carne de cerdo cocida y deshebrada
- 2 paquetes de espaguetis La Moderna

En un poco de aceite fría los chiles, el jitomate, cebolla, ajo, canela, clavos, pimientas y cacahuates. Escurra y licúe todo. Vacíe en una cacerola, sazone hasta que no sepa a "crudo" y agregue el consomé. Mezcle con la carne y cocine 3 minutos más. Añada la pasta cocida al dente y escurrida y sirva de inmediato.





LOS ITALIANOS



*Ni modo, honor a quien honor merece,
son los inventores y de verdad sus recetas clásicas siguen siendo favoritas
aquí y en todo el mundo.*

◀ *Pasta e funghi*



• PASTA E FUNGHI •

2 salchichas crudas grandes (butifarras o salchichas catalanas)
 3 cucharadas de aceite de oliva
 1 diente de ajo
 1/4 de cebolla picada
 1/4 de kilo de morillas frescas* (funghi) picadas
 Sal y pimienta al gusto
 2 paquetes de coditos número 3 La Moderna
 1/4 de barra de mantequilla (25 gramos)
 1 taza de queso parmesano rallado (100 gramos)
 3 cucharadas de perejil picado

Pique las salchichas con un tenedor. Hiérvalas durante 5 minutos en un poco de agua y escúrralas. Rebánelas muy delgado. En un sartén amplio caliente el aceite y fría el ajo y la cebolla, añada las salchichas y las morillas, sal y pimienta. Cocine a fuego alto durante 2 minutos y después disminuya la flama. Cueza la pasta al dente, escúrrala y mézclela con la mantequilla y el queso. Sirva con la salsa de hongos encima y decore con el perejil.

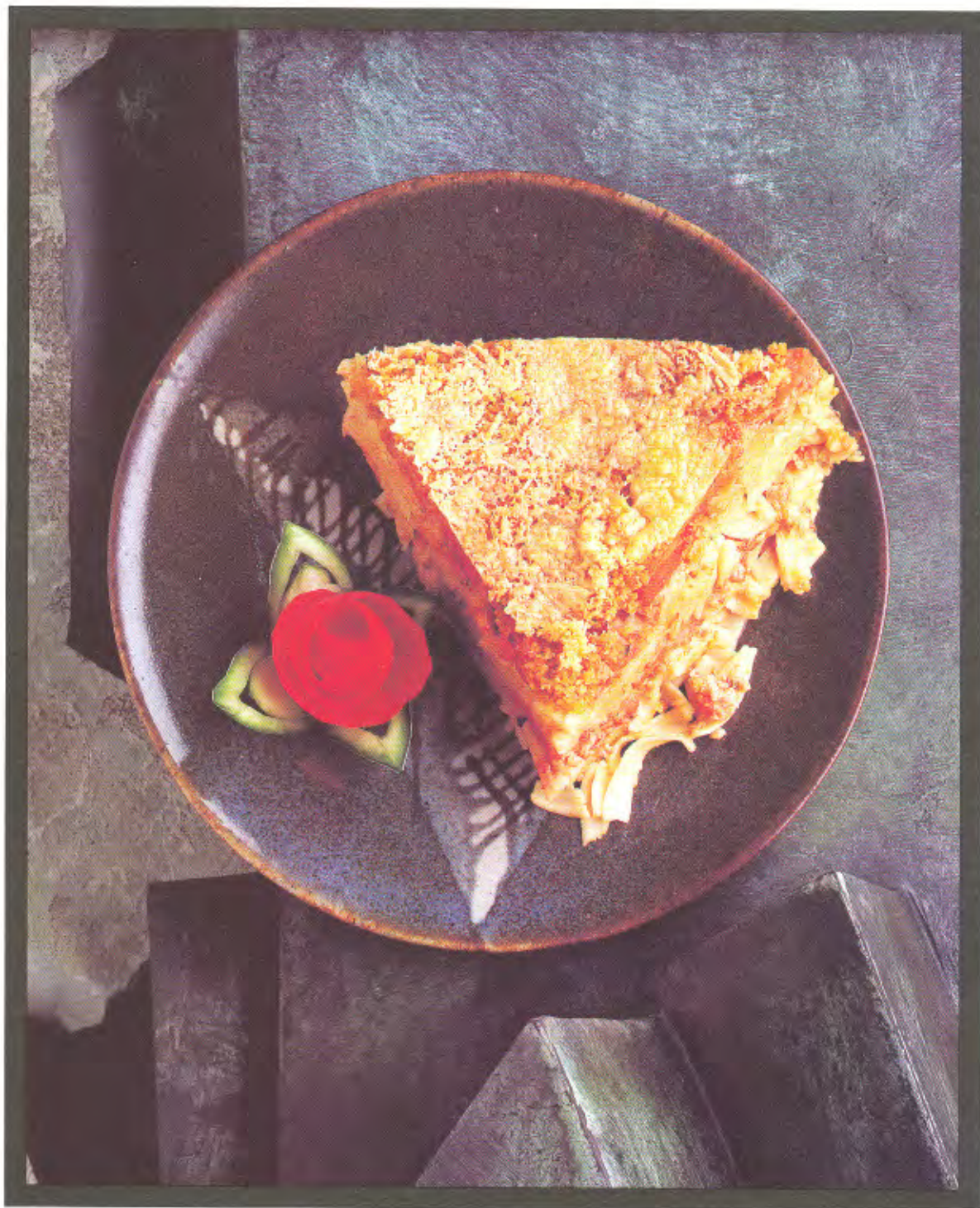
* Hongos silvestres que pueden sustituirse por otros.

• PASTASCIUTTA GRATINATA •

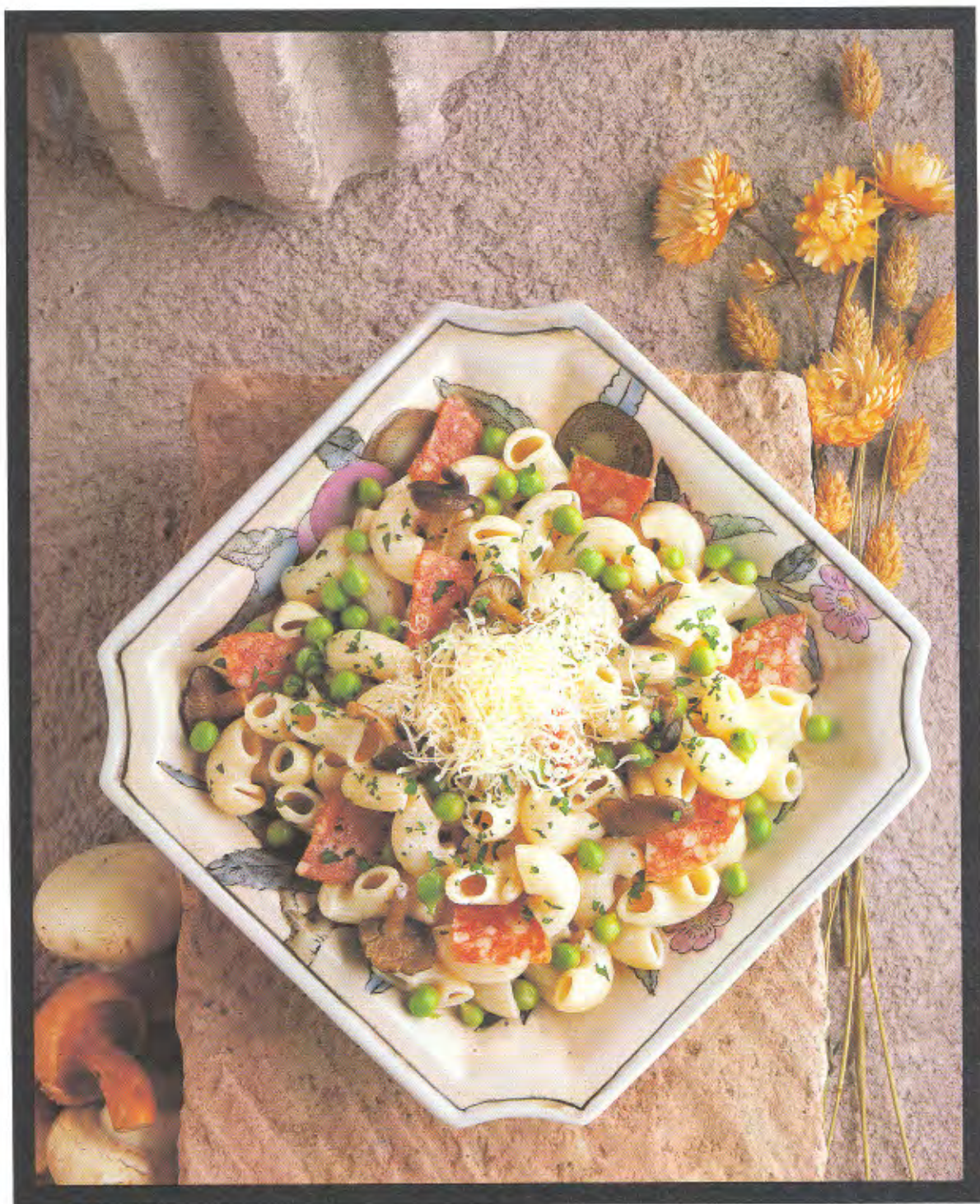
2 mollejas de ternera o de res*
 1/4 de taza de aceite de oliva
 100 gramos de ternera finamente picada
 1/2 cebolla picada
 1 rama de romero
 Sal y pimienta al gusto
 1/2 taza de vino blanco seco
 2 jitomates grandes pelados, sin semillas y picados
 1 huevo
 3 salchichas tipo Viena rebanadas finamente
 1 taza de queso parmesano rallado (100 gramos)
 2 paquetes de tallarines número 2 La Moderna cocidos menos que al dente y escurridos
 1 barra de mantequilla (90 gramos)
 1/2 de taza de pan molido

Remoje las mollejas en agua fría durante una hora para que suelten algo de su sangre. Hiérvalas durante unos minutos y enjuáguelas con agua fría. Quite las membranas y pique las mollejas muy finamente. En el aceite de oliva fría la ternera y la cebolla hasta que se doren, añada romero, sal, pimienta y vino y espere hasta que se evapore. Incorpore las mollejas, cocine un minuto y retire del fuego. En un procesador de alimentos muele este sofrito. En la grasa que quedó de la fritura de las carnes sazone los jitomates. Regrese las carnes al sofrito de jitomate. Retire del fuego y agregue huevo, salchichas y la mitad del queso. Mezcle la pasta con la mantequilla derretida. Coloque una capa de pasta en un platón refractario engrasado, vacíe la mitad de la salsa, cubra con más pasta y por último el resto de la salsa. Cubra con el pan molido ligeramente frito en un poco de mantequilla y encima el resto del queso. Hornee a 200°C durante 15 minutos.

* Se consiguen en el puesto de vísceras de cualquier mercado.



Pastasciutta gratinata



Ziti con funghi, salame e piselli

• SPAGHETTI CON RAGÙ ALLA TOSCANA •

1/4 de taza de aceite de oliva
*2 cucharadas de tocino curado**
1/2 cebolla picada
2 dientes de ajo picados
1 zanahoria pelada y picada
1 tronco de apio picado
3 cucharadas de perejil picado
1 ramita de romero
300 gramos de carne de res molida
1/2 taza de vino tinto
4 jitomates grandes pelados y picados
Sal y pimienta al gusto
3 higaditos de pollo limpios
1 cucharada de mantequilla
1 paquete de espaguetis De Luigi cocidos al dente
Queso parmesano rallado al gusto

Caliente el aceite de oliva y fría el tocino, la cebolla, los ajos, la zanahoria y el apio. Cuando se acitronen agregue perejil, romero y carne molida, mueva con un tenedor para que se separe la carne y deje que se cueza ligeramente, añada el vino y cuando se evapore incorpore los jitomates, sal y pimienta. Sazone muy bien durante 15 minutos más. Mientras, pique los higaditos y fríalos durante 3 minutos en la mantequilla. Incorpore los higaditos a la salsa de carne, mezcle bien cocinando 5 minutos más. Sirva sobre la pasta ya escurrida con el queso encima.

*El tocino curado no está ahumado, sino sólo salado. Se puede sustituir por 1 cucharada de manteca.

• ZITI CON FUNGHI, SALAME E PISELLI •

2 cucharadas de aceite de oliva
2 dientes de ajo chicos picados
1/2 cebolla chica picada
100 gramos de hongos o champiñones (funghi) picados
Sal y pimienta al gusto
3 cucharadas de perejil picado
1/2 taza de crema
1/4 de kilo de chícharos pelados y cocidos (piselli)
150 gramos de salami (salame) picado
2 paquetes de coditos número 4 La Moderna
1 taza de queso parmesano rallado (100 gramos)

Caliente el aceite y fría los ajos y la cebolla, cuando se acitronen añada los hongos, sazone con sal y pimienta. Incorpore perejil, crema, chícharos y salami. Agregue la pasta cocida al dente y escurrida mezclándola suavemente y sirva de inmediato con el queso encima.

• SPAGHETTI COI FEGATINI •

1/4 de kilo de higaditos de pollo (fegatini)
2 cucharadas de aceite de oliva
1/4 de barra de mantequilla (25 gramos)
3 rebanadas de cebolla
4 jitomates grandes pelados, sin semillas y picados
Sal y pimienta al gusto
1 cucharadita de consomé en polvo
2 paquetes de espaguetis La Moderna cocidos al dente
1 trocito de mantequilla derretida
1/2 taza de queso parmesano rallado (50 gramos)

Limpie los higaditos y píquelos finamente. Fríalos en el aceite y la mantequilla junto con la cebolla. Cuando la cebolla se dore agregue los jitomates y cocine a fuego bajo durante 10 minutos. Sazone con sal, pimienta y el consomé. Escurra la pasta y mézclela con la mantequilla derretida. Sirva con la salsa de higaditos y el queso encima.

• AGLIO, OLIO E ALICI •

¾ de taza de aceite de oliva (olio)
1 cucharada de hojuelas de chile de árbol
5 dientes de ajo (aglio)
2 latas de anchoas (alici) picadas
1 paquete de espaguetis De Luigi cocidos al dente y escurridos
½ barra de mantequilla derretida (45 gramos)
Pimienta negra recién molida

A fuego muy bajo caliente el aceite y agregue el chile de árbol y los dientes de ajo sin dejar que se quemen. Mezcle las anchoas, añada la pasta y la mantequilla y remueva muy suavemente para que todos los ingredientes se integren bien. Sazone con la pimienta. Sirva de inmediato.

• SPAGHETTI ALLA BOLOGNESE •

3 rebanadas de tocino picado
¼ de barra de mantequilla (25 gramos)
1 rebanada de jamón serrano picada (opcional)
1 cebolla picada
2 zanahorias peladas y picadas
2 troncos de apio picados
¼ de kilo de carne de res molida
¼ de kilo de carne de ternera molida
¼ de kilo de carne de cerdo molida
1 taza de caldo de pollo ya preparado
1 taza de vino blanco seco
4 jitomates grandes pelados y picados
1 cucharadita de consomé en polvo
½ cucharadita de sal
Pimienta al gusto
1 cucharadita de nuez moscada molida
1 taza de agua caliente
¼ de kilo de champiñones rebanados
3 higaditos de pollo limpios y picados
¾ de taza de crema
1 paquete de espaguetis De Luigi
2 tazas de queso parmesano rallado (200 gramos)

Fría el tocino en la mantequilla hasta que se suavice. Añada el jamón serrano, cebolla, zanahorias y apio y deje que se acitronen. Mezcle las carnes y cocine hasta que estén medio cocidas. Agregue el caldo y el vino y deje que se espese la salsa moviendo de vez en cuando. Añada jitomates, consomé, sal, pimienta y nuez moscada. Agregue el agua, tape y cocine a fuego bajo durante una hora. Al final agregue los champiñones y los higaditos cocinando, ya sin tapa, durante 5 minutos más. Mezcle la crema y sirva sobre la pasta cocida al dente y escurrida espolvoreando con el queso.

• FETTUCCINE AL BURRO •

250 gramos de mantequilla (burro)
2 paquetes de tallarines número 2 La Moderna cocidos al dente
2 tazas de queso parmesano rallado (200 gramos)
Pimienta negra recién molida

En un sartén amplio derrita la mantequilla y agregue la pasta escurrida mezclando suavemente. Vaya agregando poco a poco el queso sin dejar de mezclar para que se integre bien. Sazone con la pimienta y sirva de inmediato.



Spaghetti alla bolognese



Spaghetti alla carbonara

• FETTUCCINE CON VITELLO •

Harina, la necesaria
1/2 kilo de ternera (vitello) corada en cubitos
de 1/2 centímetro
1/4 de barra de mantequilla (25 gramos)
1 cebolla rebanada en medias lunas
1/2 taza de vino blanco seco
1 1/2 cucharaditas de consomé en polvo
1/2 taza de crema espesa
Pimienta negra recién molida
1/2 cucharadita de mejorana molida
1/2 cucharadita de tomillo molido
2 paquetes de tallarines número 4 La Moderna
1 taza de queso parmesano rallado (100 gramos)

Enharine ligeramente la carne y fríala en la mantequilla hasta que se dore. Agregue la cebolla y deje que se acitrone. Incorpore el vino y cuando se evapore un poco añada el consomé y algo de agua (1/2 taza aproximadamente), la crema, pimienta, mejorana y tomillo. Mezcle los tallarines cocidos al dente y escurridos con la salsa de carne y sirva con el queso encima.

◀ • SPAGHETTI ALLA CARBONARA •

12 rebanadas de tocino picadas
5 yemas batidas ligeramente
1 taza de queso parmesano rallado (100 gramos)
3 cucharadas de perejil picado
Pimienta negra al gusto
1/2 paquete de espaguetis De Luigi cocidos al dente y escurridos

Fría el tocino hasta que se dore y escúrralo. En un tazón grande combine yemas, queso, perejil y pimienta y bata hasta obtener una mezcla cremosa. Agregue una cucharada del tocino frito y bata nuevamente. Mezcle la pasta suavemente y sirva con el tocino restante.

• CONCHIGLIETTE ALLA MILANESE •

1/4 de kilo de mollejas de pollo limpias y picadas
1/4 de barra de mantequilla (25 gramos)
2 rebanadas de cebolla
1/4 de kilo de higaditos de pollo picados
2 copitas de brandy o jerez seco
1 cucharadita de salvia seca*
1 cucharadita de consomé en polvo
Pimienta negra al gusto
2 paquetes de caracolutos número 2 La Moderna
1/4 de barra de mantequilla derretida (25 gramos)
1 taza de queso parmesano rallado (100 gramos)

En un poco de agua cueza las mollejas durante 10 minutos. Escúrralas y apártelas. Derrita la mantequilla y fría la cebolla hasta que se dore, descártela. Incorpore, en esa misma mantequilla, las mollejas y los higaditos, deje que se cuezan ligeramente. Agregue el brandy y cuando se evapore añada salvia, consomé y pimienta. Cueza la pasta al dente y escúrrala, mezcle con la mantequilla derretida. Sirva con la salsa de higaditos y mollejas y el queso encima.

*La salvia es una planta aromática que se consigue en la sección de condimentos de cualquier supermercado o con la "hierbera" de los mercados.



SOPITAS CALIENTES



Un buen plato de sopa caliente ayuda a abrir el apetito y levanta el ánimo en días fríos o lluviosos.

◀ *Sopa de engranes*



• SOPA DE ENGRANES •

1/4 de barra de mantequilla (25 gramos)
2 tazas de jamón cortado en cubos
1/2 poro rebanado
2 tazas de espinacas picadas
1 1/2 litros de caldo de pollo ya preparado
1 paquete de engranes La Moderna

En un recipiente derrita la mantequilla y fría el jamón y el poro. Agregue las espinacas y el caldo de pollo. Cocine durante 5 minutos y agregue la pasta para que se cueza al dente. Sirva de inmediato.

• OJITOS CON CALDO DE RES •

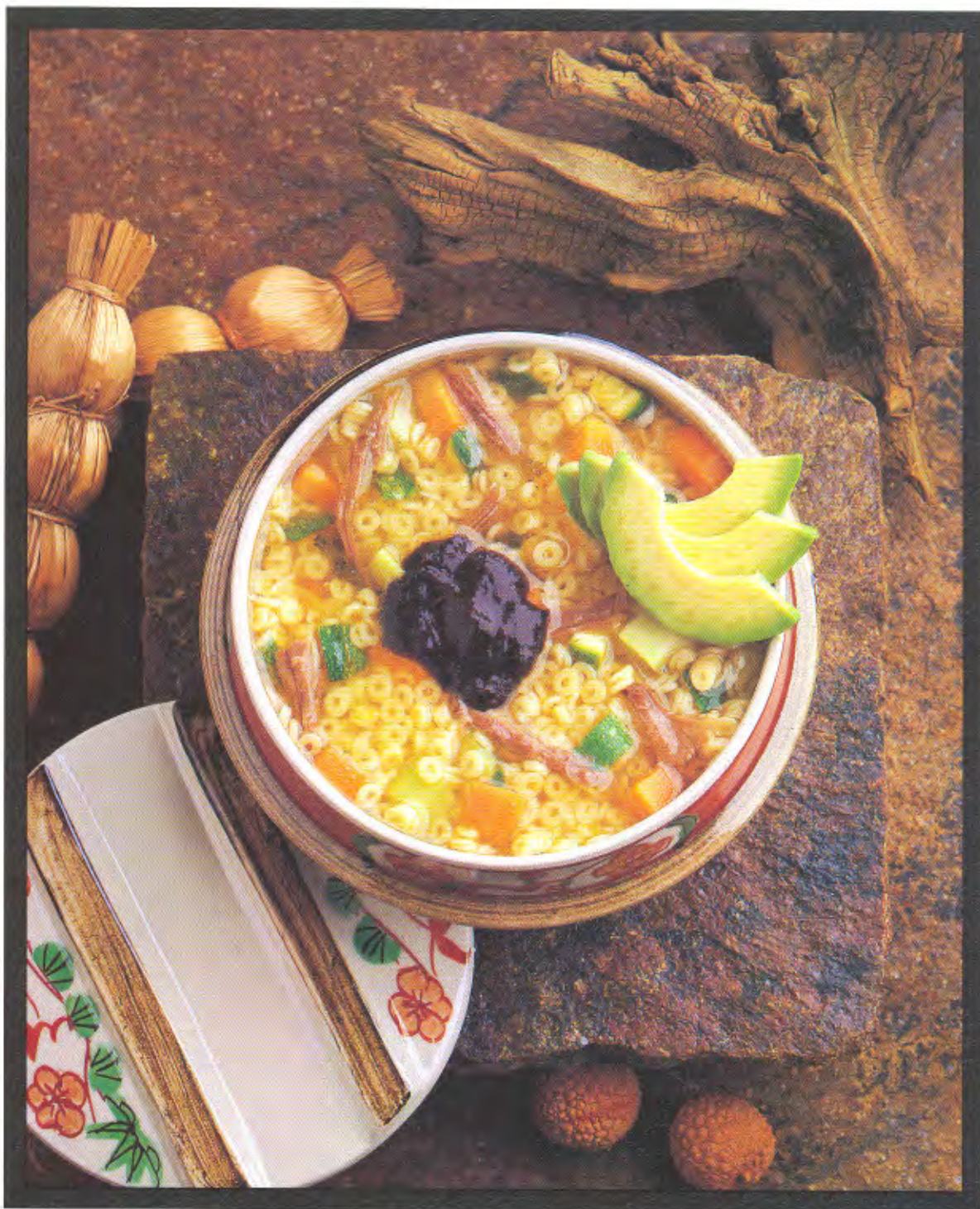
1/2 kilo de falda de res cortada en trozos
1/2 cebolla
2 dientes de ajo
4 cucharaditas de consomé en polvo
2 ramas de cilantro
2 ramas de perejil
1 zanahoria pelada y picada
2 calabacitas limpias y picadas
1 nabo chico pelado y picado
1 chayote pelado y picado
2 chiles pasilla asados, desvenados y remojados
1 diente de ajo chico
Sal al gusto
1 paquete de ojitos La Moderna cocidos al dente y escurridos
1 aguacate pelado y rebanado

En 3 o 4 litros de agua cueza la carne en la olla exprés con la cebolla, los ajos y consomé (aproximadamente durante 30 minutos). Enfríe la olla y destápela, retire el ajo y la cebolla. Escorra la carne y deshébrala. Añada cilantro, perejil, zanahoria, calabacitas, nabo y chayote, regrese la carne ya deshebrada al caldo y continúe cocinando hasta que las verduras se suavicen, pero que no se desbaraten (5 minutos). Mientras tanto licúe los chiles con el ajo o muélalos en un molcajete o mortero, sazone con un poco de sal. Agregue la pasta y sirva la sopa con la salsa de chile pasilla y el aguacate rebanado.

• SOPA DE LETRAS CON COL MORADA •

1/4 de barra de mantequilla (25 gramos)
125 gramos de carne de cerdo picada muy finamente
6 rebanadas de tocino picadas finamente
1/2 cebolla picada
2 dientes de ajo picados
2 chiles pasilla asados, desvenados y picados
2 jitomates pelados y picados
Pimienta negra al gusto
1/4 de col morada picada muy finamente
2 litros de caldo de pollo ya preparado
1 paquete de sopa de letras La Moderna
1 taza de queso Oaxaca deshebrado

Caliente la mantequilla y saltee la carne, tocino, cebolla, ajos y chiles. Agregue los jitomates y sazone bien junto con la pimienta. Añada la col y el caldo y cocine 10 minutos. Vacíe la sopa de letras en el caldo y cuézala durante dos minutos. Sirva con el queso.



Ojitos con caldo de res

• FIDEOS CON ALBONDIGUITAS •

- 1 cucharada de mantequilla
- 2 rebanadas de tocino picadas
- 1 zanahoria pelada y picada
- 1/2 cebolla picada
- 2 troncos de apio picados
- 4 jitomates pelados y picados
- 8 pimientas negras enteras
- 2 litros de caldo de pollo ya preparado

Albondiguitas

- 2 paquetes de fideos número 4 *La Moderna* cocidos al dente y escurridos
- 2 cucharadas de perejil picado

En un recipiente derrita la mantequilla y fría el tocino y las verduras, añada las pimientas y sazone 10 minutos. Agregue el caldo y hierva durante 10 minutos más. Saque las verduras y licúelas. Páselas por un colador y añádalas nuevamente al caldo. Agregue las albondiguitas y deje que se cuezan. Antes de servir agregue los fideos y el perejil.

Albondiguitas

Remoje 2 rebanadas de pan sin corteza en 1/4 de taza de leche. Exprima el pan y mézclelo con 1/4 de kilo de carne de ternera molida, 1/4 de cebolla picada y salteada en 1 cucharada de mantequilla, 2 yemas, 1 cucharadita de sal y 1/2 cucharadita de nuez moscada. Forme las albondiguitas y enharínelas ligeramente. Vacíelas en la sopa.

• SOPA DE MUNICIONES CON HIGADITOS •

- 1/4 de barra de mantequilla (25 gramos)
- 6 higaditos de pollo limpios y picados
- 1 jitomate
- 1 trocito de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 1/2 litros de caldo de pollo ya preparado
- 1 paquete de municiones *La Moderna* cocidas al dente y escurridas
- 3 huevos cocidos y picados
- 4 cucharadas de perejil picado

En un recipiente caliente la mantequilla y fría los higaditos hasta que tomen color rosado. Agregue el jitomate licuado con la cebolla y el ajo (colados). Cocine durante 10 minutos. Agregue el caldo y cuando hierva añada la pasta y sirva con los huevos y el perejil.

• CRINOLINAS EN PIPIÁN •

- 125 gramos de pipián rojo en pasta
- 2 litros de caldo de pollo ya preparado
- Consomé en polvo si es necesario
- 1/2 kilo de chilacayotes picados y cocidos
- 100 gramos de carne de cerdo cocida y deshebrada
- 1 paquete de crinolas *La Moderna* fritas en un poco de aceite

Disuelva el pipián con un poco del caldo de pollo y sazónelo dejando que hierva unos minutos. Agregue el resto del caldo y consomé en polvo si cree que es necesario. Añada los chilacayotes, la carne y la pasta y cueza durante 5 minutos. Sirva de inmediato.

• FIDEOS CON HUEVO •

- 1 1/2 litros de caldo de pollo ya preparado
- 2 cucharadas de pesto de cilantro (receta en página 18)
- 3 huevos batidos ligeramente
- 1 paquete de fideos número cero La Moderna fritos en un poco de aceite
- 1/2 taza de queso cotija rallado (50 gramos)

Hierva el caldo con el pesto, agregue los huevos pasados por una coladera de trama fina para que caigan en hilos finos mientras remueve con una cuchara para que el huevo se cueza en tiritas. Añada los fideos y cuézalos durante 2 minutos. Sirva con el queso espolvoreado.

• SOPA CANTONESA •

- 1 1/2 litros de caldo de pollo bien condimentado
- 1 limón, su jugo
- 1 chile verde picado finamente
- 6 hojas de albahaca picadas
- 1 cucharada de hojas de cilantro picadas finamente
- 1 cebollita de cambray picada con todo y su rabito
- 1 paquete de coronitas La Moderna cocidas al dente

Caliente el caldo, cuando hierva añada los demás ingredientes, cocine durante 2 minutos más y sirva de inmediato.

• SOPA CHINA •

- 1 1/2 litros de caldo de pollo ya preparado
- 1 paquete de fideos número 1 La Moderna cocidos al dente
- 1 cucharada de salsa de soya
- 1 copita de jerez seco
- 1 pechuga cocida y deshebrada
- 3 cebollitas de cambray picadas con todo y su rabito

Caliente bien el caldo y añada todos los ingredientes. Cocine durante un minuto y sirva de inmediato.





PASTAS CON VÉGETALES



*La pasta combinada con vegetales es, desde luego,
la forma más fácil de empezar un menú. Buena, bonita y barata,
¿qué más quiere?*

◀ *Tomillos a la jardinera*



• TORNILLOS A LA JARDINERA •

- 3 troncos de apio picados grueso
- 2 calabacitas picadas grueso
- 1 berenjena picada grueso
- 1 pimiento rojo o verde picado grueso
- 3 cebollitas de cambray picadas con todo y su rabito
- 6 jitomates guajitos picados
- 1/4 de taza de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- 2 paquetes de tornillos La Moderna cocidos al dente y escurridos
- 1/2 taza de queso chiapaneco rallado (50 gramos)

*F*ría los vegetales en el aceite y sazone con sal y pimienta. Mezcle con la pasta y sirva con el queso encima.

• MOÑOS CON NOPALITOS •

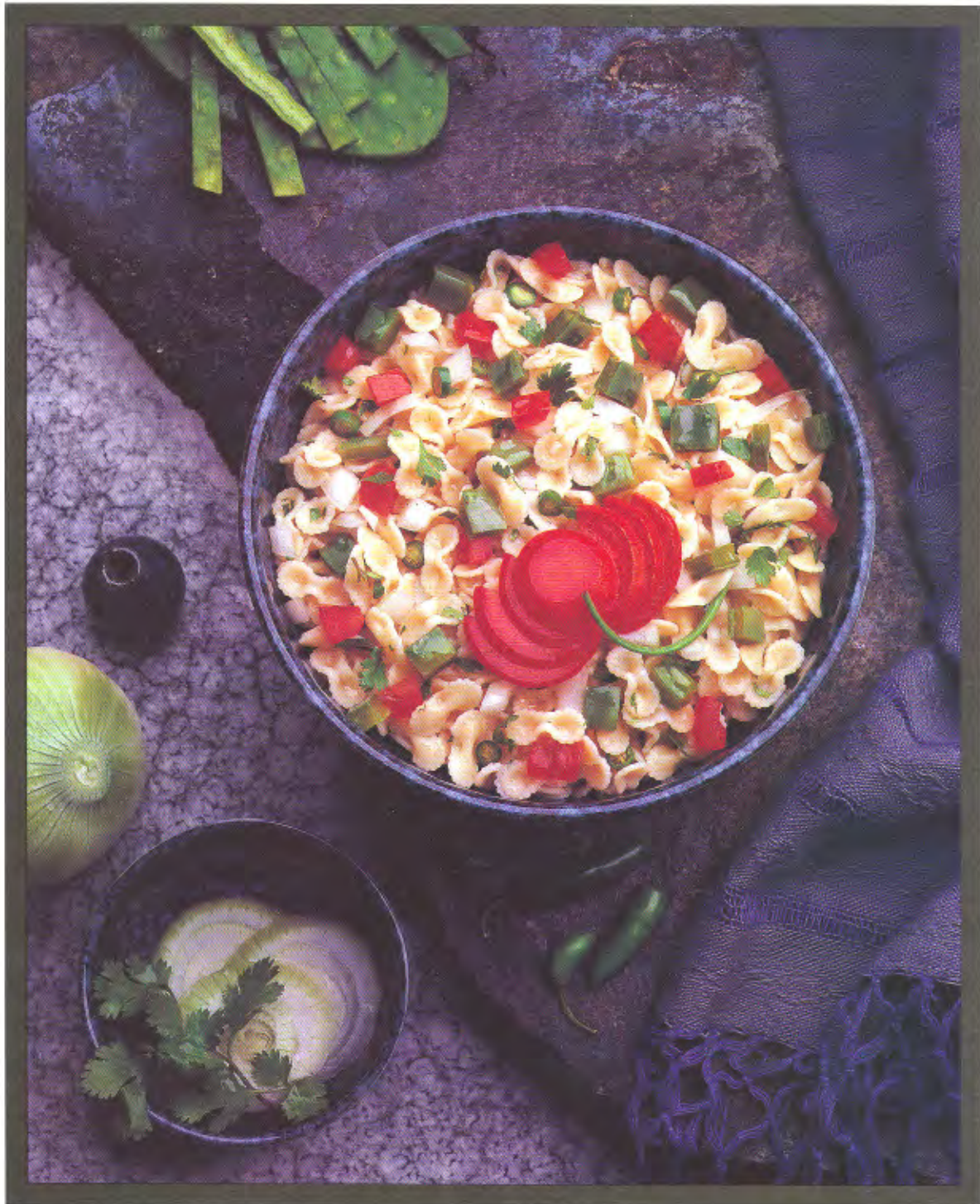
- 4 tazas de nopalitos picados
- 1 trozo de cebolla
- 1 paquete de moños La Moderna cocidos al dente
- 1 jitomate picado
- 3 ramas de cilantro picadas
- 1 chile verde picado
- 1/2 cebolla picada
- 1/4 de taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre
- Sal y pimienta al gusto

*C*ueza los nopalitos en abundante agua con la cebolla y sal. Enjuáguelos en agua fría hasta que no suelten baba y escúrralos perfectamente. Escorra la pasta cocida y mezcle con todos los ingredientes, incluyendo los nopalitos, mezclando muy suavemente. Sirvala fría.

• ESPAGUETIS CON BERENJENAS •

- 2 berenjenas grandes o 4 chicas
- Sal y pimienta al gusto
- 1/4 de taza de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- 2 chiles de árbol sin semillas picados finamente
- 2 paquetes de espaguetis La Moderna
- 3 cucharadas de perejil picado

*P*ele las berenjenas y córtelas en cubitos. Espolvoréelas con sal y déjelas reposar en un colador de plástico durante 1 hora. Caliente el aceite y fría el ajo y los chiles de árbol, cuando el ajo se dore, retírelo y añada las berenjenas escurridas. Sazone con sal y pimienta. Cueza los espaguetis al dente y escúrralos, bañe con un poco de aceite de oliva. Mezcle con las berenjenas y sirva con el perejil encima.



Moños con nopalitos

• ESPIRALES CON ELOTES Y RAJAS •

contraportada >

- 1 chorrito de aceite
- 1 diente de ajo picado
- 1/2 cebolla picada
- 2 elotes desgranados
- 3 chiles poblanos asados, desvenados y picados
- 3 ramas de epazote picadas
- 1 cucharadita de consomé en polvo
- 1 1/2 tazas de crema
- 2 paquetes de espirales La moderna
- 100 gramos de queso añejo desmoronado

Fría en el aceite ajo, cebolla y elotes. Después de 5 minutos agregue los chiles poblanos, epazote y consomé. Mezcle la crema. Cueza la pasta al dente y escúrrala, mezcle con la salsa y sirva con el queso encima.

• PASTA CON BERROS •

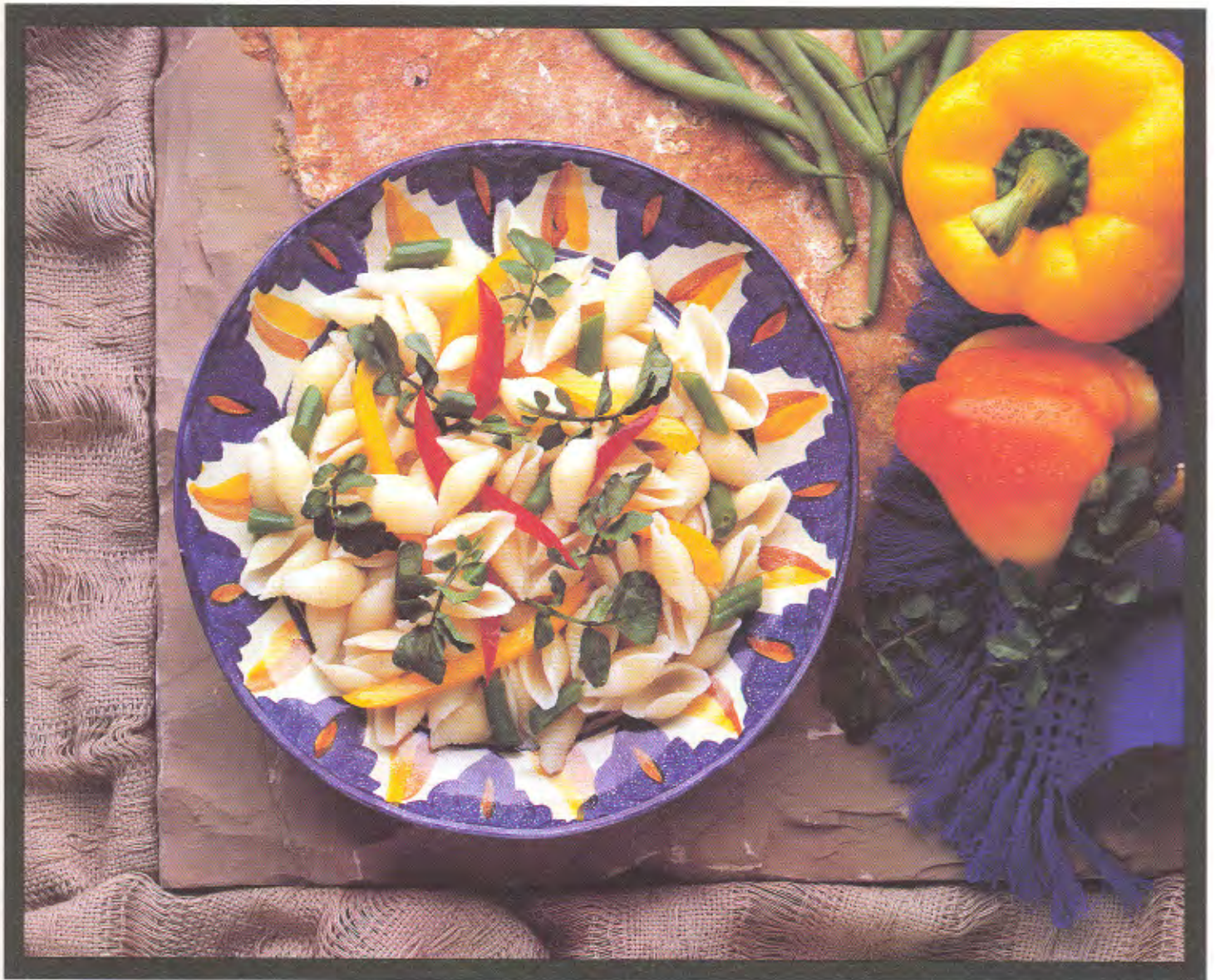
- 2 paquetes de caracolitos número 3 La Moderna cocidos al dente y escurridos
- 3 tazas de hojas de berros lavadas y desinfectadas
- 1 pimiento amarillo limpio y cortado en rajitas (puede usar rojo o verde)
- 100 gramos de ejotes picados y cocidos muy ligeramente
- 1/4 de taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de mostaza en grano
- 3 cucharadas de vinagre
- Sal y pimienta al gusto

En una ensaladera mezcle los 4 primeros ingredientes. En un frasco con tapa mezcle los demás ingredientes y bañe la pasta. Mezcle muy suavemente y sirva de inmediato.

• TORNILLOS CON COLIFLOR •

- 1/2 barra de mantequilla (45 gramos)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 coliflor cortada en ramitos y cocida ligeramente
- 2 paquetes de tornillos La Moderna cocidos al dente y escurridos
- 1/2 taza de pasitas
- 1/2 taza de almendras peladas o nueces de la India
- 4 cucharadas de perejil picado
- Pimienta negra al gusto
- 1 taza de queso parmesano rallado (100 gramos)

Caliente la mantequilla y el aceite de oliva, mezcle con la coliflor, pasta, pasitas, almendras y perejil. Sazone con pimienta y añada el queso revolviendo muy suavemente para no desbaratar la pasta.



Pasta con berros

• PLUMAS CON BRÓCOLI •

¼ de kilo de brócoli
 ¼ de taza de aceite de oliva
 3 cebollitas de cambray picadas con todo y su rabito
 150 gramos de chícharos de nieve cortados en 3
 1 paquete de plumas La Moderna cocidas al dente y escurridas
 2 cucharaditas de jengibre molido
 1 cucharada de salsa de soya
 Pimienta negra y sal al gusto
 1 taza de queso parmesano rallado (100 gramos)
 2 cucharadas de ajonjolí tostado

Quite los troncos gruesos al brócoli y descárte-
 telos (úselos para una sopa). Sepárelos en
 ramilletes lo más chicos posible. Cuézalos en
 agua hirviendo durante 7 minutos. Enjuáguelos
 con agua fría para que recuperen su color vivo y
 escúrralos. En un sartén amplio caliente el aceite
 y fría las cebollitas, el brócoli y los chícharos de
 nieve hasta que se acitronen ligeramente. Incor-
 pore la pasta y los demás ingredientes mezclan-
 do suavemente para que todo se integre bien.

• CARACOLITOS CON ESPÁRRAGOS •

¼ de kilo de espárragos frescos (verdes de
 preferencia)
 ¼ de taza de aceite de oliva
 ¼ de taza de vinagre de vino
 Sal y pimienta al gusto
 1 cucharada de perejil picado
 1 diente de ajo machacado
 1 cucharada de sazón líquido
 1 huevo cocido pasado por un colador
 2 paquetes de caracolitos número 3 La Moderna
 cocidos al dente
 2 aguacates pelados y rebanados

Limpie los espárragos y córtelos en trozos de
 2 centímetros más o menos. Cuézalos en agua
 hirviendo durante 5 minutos. Enfríelos bajo el
 chorro de agua fría y escúrralos. Mezcle aceite de
 oliva, vinagre, sal, pimienta, perejil, ajo,
 sazón y huevo. Añada los espárragos y
 déjelos reposar 10 minutos. Mezcle con la pasta
 escurrida y decore con los aguacates. Sirva de
 inmediato.

• FIDEOS CON CHÍCHAROS •

¼ de barra de mantequilla (25 gramos)
 2 rebanadas de tocino curado* picadas
 8 cebollitas de cambray picadas finamente
 1 jitomate pelado y picado
 1 taza de caldo de res ya preparado
 2 tazas de chícharos pelados
 Pimienta negra al gusto
 1 paquete de fideos número 1 La Moderna fritos
 ligeramente en mantequilla
 1 taza de queso parmesano rallado (100 gramos)
 2 cucharadas de perejil picado

En la mantequilla fría el tocino y las cebollitas
 hasta que se acitronen. Agregue el jitomate y
 sazón durante 10 minutos. Añada el caldo de
 res, chícharos, pimienta y fideos. Tape y cocine
 hasta que el líquido se reseque, si cree necesario
 agregue un poco más de caldo de res. Sirva con
 el queso y el perejil encima.

* El tocino curado no está ahumado, sino sólo
 salado. Se puede sustituir por 1 cucharada de
 manteca.

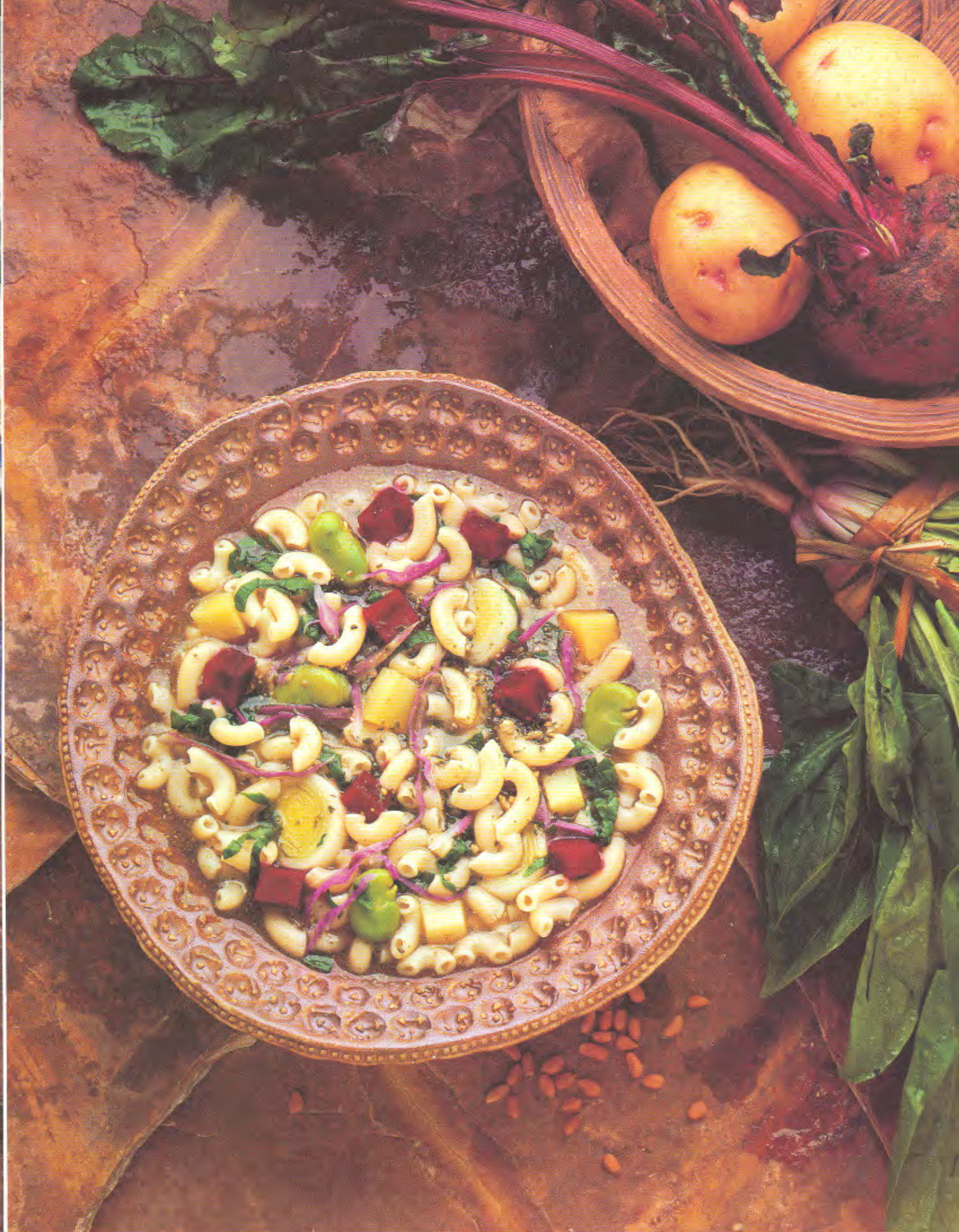
• CODITOS CON CHAMPIÑONES •

3 echalotes picados*
1 barra de mantequilla (90 gramos)
½ kilo de champiñones picados
7 cucharadas de harina
3 cucharadas de perejil
2 ½ tazas de leche
2 tazas de crema
1 taza de queso gruyère rallado (100 gramos)
1 taza de queso Chihuahua rallado (100 gramos)
1 ½ cucharaditas de consomé en polvo
Pimienta negra al gusto
2 paquetes de coditos número 3 *La Moderna* cocidos
al dente

Fría los echalotes en la mantequilla, agregue los champiñones y deje que suelten un poco de su líquido, añada la harina removiendo bien, incorpore el perejil y la leche poco a poco sin dejar de mover, agregue la crema y los quesos, sazone con consomé y pimienta, espere a que se derritan los quesos y mezcle con la pasta escurrida revolviendo muy suavemente. Sirva caliente.

*El echalote, chalote o challots pertenece a la misma familia de los ajos y cebollas, tiene forma de ajo con color ligeramente rosado y su sabor es más ligero que el del ajo y más fuerte que el de la cebolla. Si no lo consigue, sustitúyalo con 1 diente de ajo pequeño y un trocito de cebolla.





MENESTRAS



*Menestras: sustancia y sabor.
Son sopas aguadas, pero más sustanciosas,
porque combinan vegetales, pasta, leguminosas y a veces hasta carne,
por lo que pueden constituir un solo plato económico y nutritivo.*

◀ *Minestra di verdure*



• MINESTRA DI VERDURE •

3 cucharadas de aceite de oliva
 125 gramos de habas verdes peladas
 1 betabel pelado y picado
 1 taza de espinacas limpias y picadas
 1 cebolla mediana picada
 1 poro picado
 2 papas peladas y cortadas en cubitos
 1 taza de col picada
 1 1/2 cucharaditas de consomé en polvo
 Pimienta negra al gusto
 2 1/2 litros de agua
 4 cucharadas de pesto alla genovese (receta en página 17)
 1 paquete de coditos número 3 La Moderna
 Queso parmesano rallado al gusto

En un recipiente caliente el aceite y fría los vegetales durante 5 minutos. Agregue consomé, pimienta y agua. Cocine hasta que las verduras se suavicen. Agregue el pesto mezclando bien y por último la pasta cocida al dente y escurrida. Sirva con el queso encima.

• MACARRONCITOS CON FRIJOLES CHARROS •

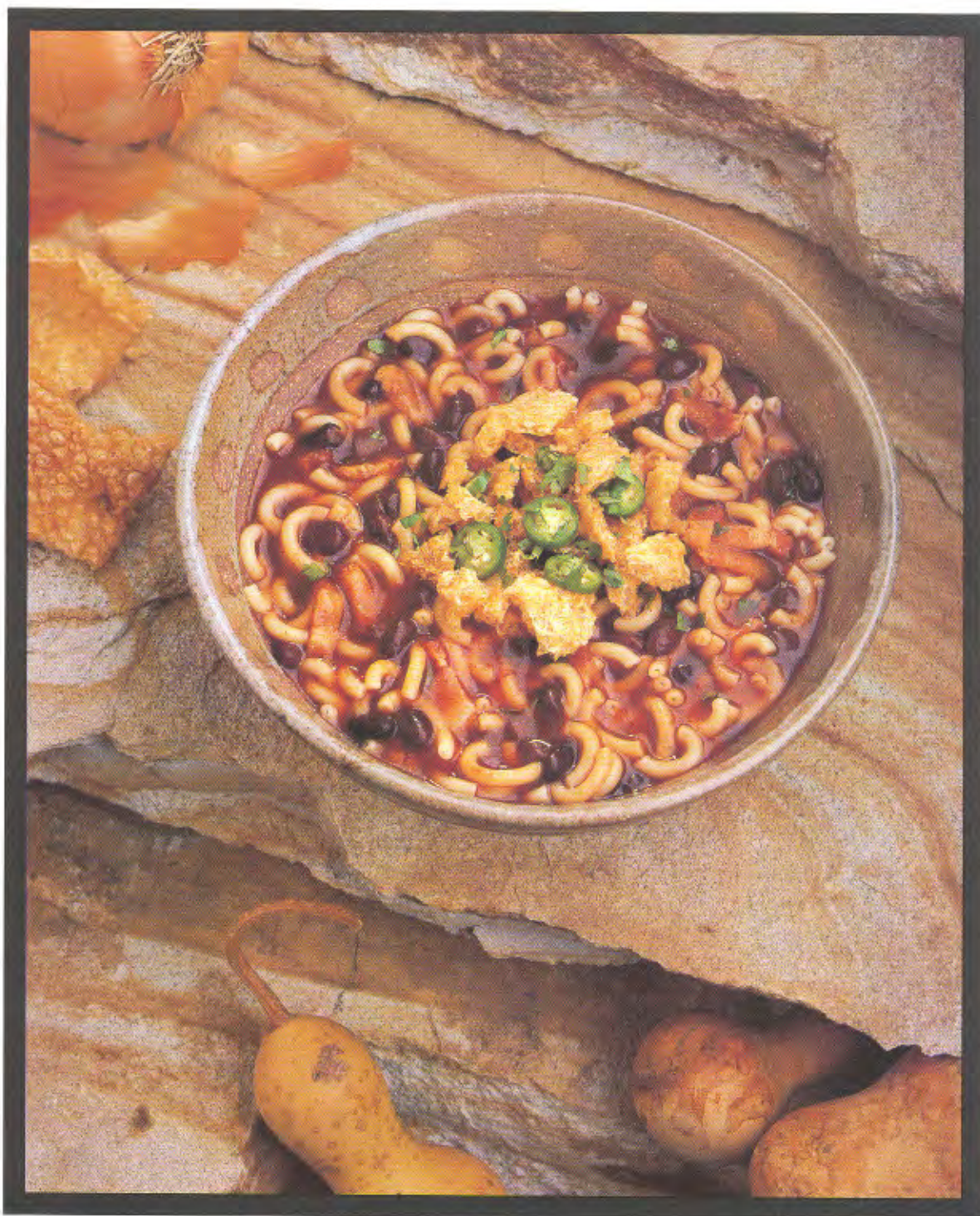
1/2 kilo de frijoles negros remojados desde la víspera
 1 trocito de cebolla
 1 chorrillo de aceite
 2 dientes de ajo
 3 rebanadas de tocino picado
 2 chiles anchos asados, desvenados y remojados
 2 cucharaditas de consomé en polvo
 1 paquete de macarroncitos La Moderna
 2 chiles verdes picados
 4 ramitas de cilantro picadas
 1/4 de kilo de chicharrón

Cueza los frijoles en la olla exprés con la cebolla, aceite y ajos durante 20 minutos. Enfríe la olla y destápela. Retire la cebolla y los ajos. Fría el tocino hasta que se dore, agréguelo a los frijoles junto con los chiles anchos licuados. Deje hervir 10 minutos, sazone con el consomé. Añada la pasta y deje que se cueza al dente. Sirva con los chiles verdes picados, cilantro y chicharrón desmoronado.

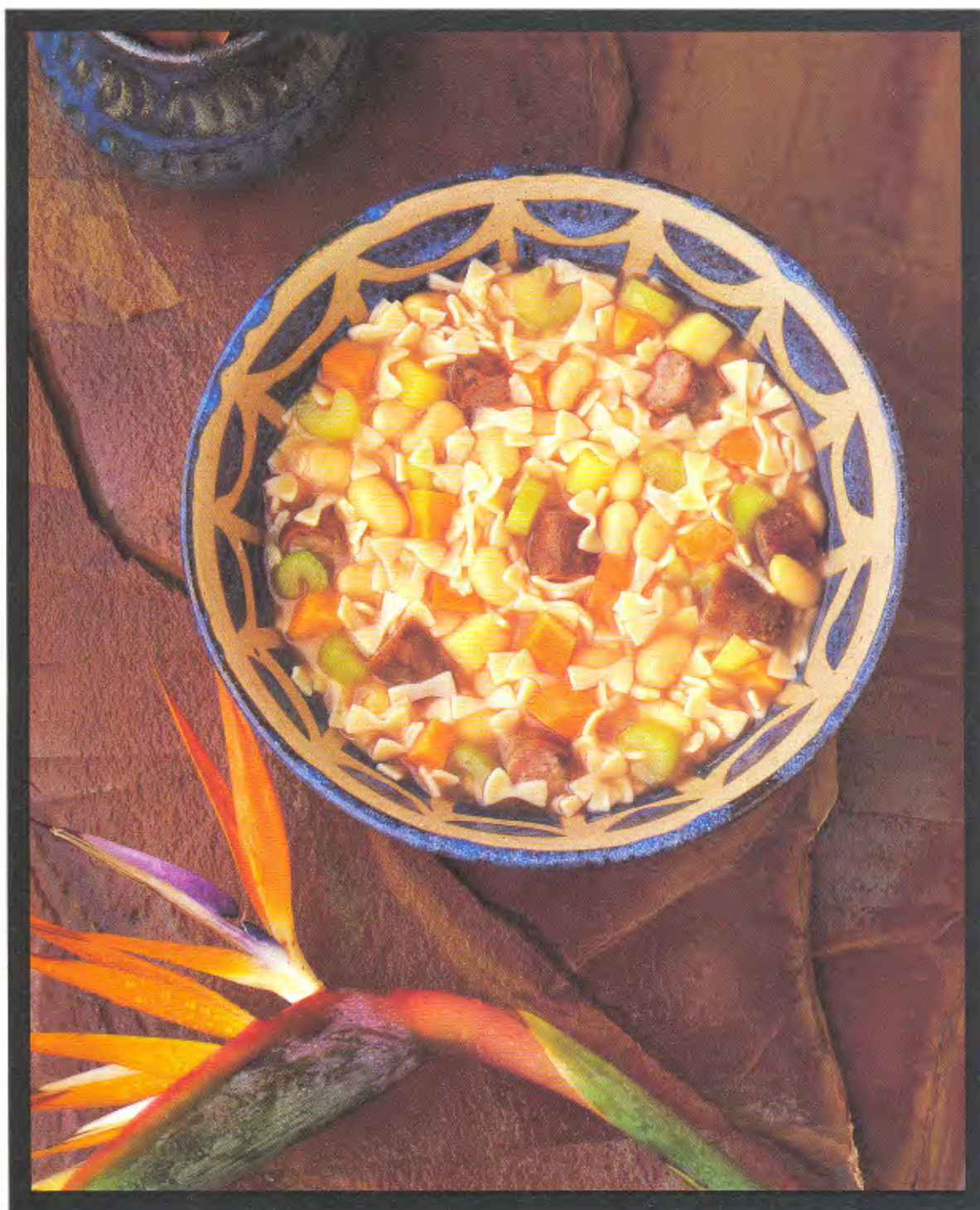
• CHILEATOLE •

3 litros de agua aproximadamente
 2 piernas con muslo
 2 elotes desgranados
 1 trocito de cebolla
 2 dientes de ajo
 4 cucharaditas de consomé en polvo
 3 chiles verdes picados
 5 ramas de epazote picadas
 1 taza de harina para tortillas disuelta en 2 tazas de agua
 1 paquete de engranes La Moderna

En un recipiente amplio hierva el agua y cueza el pollo junto con los granos de elote, cebolla, ajos y consomé. Cuando el pollo esté cocido, deshébrela y regréselo al caldo. Añada los chiles, el epazote y la harina disuelta en el agua. Hierva removiendo hasta que espese. Agregue la pasta cocida al dente y escurrida y sirva de inmediato.



Macarroncitos con frijoles charros



Alubias, salchichas y corbatas

• LENTEJAS CON PLÁTANOS MACHOS •

2 tazas de lentejas remojadas durante 1 hora
3 dientes de ajo
1 trocito de cebolla
1 diente de ajo picado
1 trocito de cebolla picada
1 zanahoria pelada y picada
2 chiles verdes picados
1 jitomate cocido, pelado y licuado
2 cucharaditas de consomé en polvo
1 paquete de lentejas La Moderna cocidas al dente
2 plátanos machos maduros, rebanados y fritos

Cueza las lentejas con los ajos y la cebolla. En otro recipiente caliente un poco de aceite y fría el otro diente de ajo, la cebolla, la zanahoria y los chiles picados. Cuando estén acitronados añada el jitomate. Sazone con el consomé y agregue las lentejas cocidas con el caldo donde se cocieron, si es necesario agregue más agua para que quede como una sopa aguada. Incorpore la pasta ya cocida y escurrida. Sirva con el plátano frito.

• ALUBIAS, SALCHICHAS Y CORBATAS •

¼ de kilo de alubias remojadas desde la víspera
2 litros de caldo de pollo ya preparado
3 cucharadas de aceite de oliva
2 salchichas crudas grandes (butifarra o salchicha catalana)
3 papas medianas picadas
1 cebolla chica picada
1 zanahoria pelada y picada
1 tronco de apio picado
4 jitomates pelados y picados
Pimienta negra al gusto
1 cucharadita de consomé en polvo
1 paquete de corbatas La Moderna cocidas al dente y escurridas
Aceite de oliva al gusto

Cueza las alubias con el caldo de pollo durante 20 minutos en la olla exprés. En otro recipiente caliente el aceite y fría las salchichas rebanadas hasta que se doren ligeramente, agregue papas, cebolla, zanahoria, apio y jitomates, sazone muy bien durante 20 minutos. Agregue la pimienta negra y consomé y cocine 2 minutos más. Agregue este sofrito a las alubias junto con la pasta. Deje que suelte el hervor y sirva con aceite de oliva.

• MENESTRA A LA MEXICANA •

2 cucharadas de aceite
1 trocito de cebolla picada
1 diente de ajo picado
2 chiles chipotles secos picados
3 salchichas tipo Viena rebanadas
3 papas peladas y cortadas en cubitos
1 jitomate pelado y picado
2 litros de caldo de pollo ya preparado
1 rama de cilantro
1 paquete de coditos número 1 La Moderna cocidos al dente

Caliente el aceite y fría la cebolla, ajo, chiles y salchichas hasta que se acitronen. Agregue las papas y deje que se salteen un poco en el aceite. Añada el jitomate y sazone muy bien. Incorpore el caldo de pollo y la rama de cilantro y hierva durante 10 minutos. Antes de servir agregue la pasta escurrida.

• MINESTRA DI PATATE •

3 cucharadas de aceite de oliva
3 rebanadas de tocino picadas finamente
 $\frac{1}{2}$ cebolla picada finamente
2 dientes de ajo picados
1 zanahoria pelada y rallada
2 calabacitas limpias y ralladas
3 papas medianas peladas y cortadas en tiritas
3 jitomates pelados y picados
1 cucharada de orégano
1 cucharadita de tomillo molido
2 litros de caldo de res ya preparado
Pimienta negra al gusto
1 paquete de coronitas La Moderna
Queso parmesano rallado
3 cebollitas de cambray picadas con todo y su rabito

Caliente el aceite y fría el tocino, cebolla, ajos, zanahoria, calabacitas y papas. Cuando se sancochen agregue los jitomates para que se sazonen muy bien. Agregue los condimentos y el caldo de res, cocine durante 10 minutos. Poco antes de servir condimente con la pimienta, agregue la pasta cocida al dente y escurrida y sirva con el queso parmesano y las cebollitas picadas encima.

• SOPA DE GARBANZOS A LA TOSCANA •

$\frac{1}{4}$ de kilo de garbanzos remojados desde la víspera
1 cucharadita de sal
1 ramita de romero
2 cucharadas de aceite de oliva
2 dientes de ajo picados
1 lata de filetes de anchoa
1 jitomate grande pelado y picado
1 $\frac{1}{2}$ litros de caldo de pollo bien condimentado
1 paquete de caracolitos número 1 La Moderna cocidos al dente y escurridos

Cueza los garbanzos con la sal y el romero. Cuando estén bien cocidos retire la rama de romero y licúe los garbanzos (si quedan hojitas de romero las puede licuar). En una cacerola caliente el aceite de oliva y fría los ajos y las anchoas picadas moviendo constantemente sin dejar que se quemem (tape la cacerola porque salpica), agregue el jitomate y sazone muy bien. Añada los garbanzos licuados y el caldo de pollo, cocine durante 5 minutos. Poco antes de servir incorpore la pasta. Sirva con una gotas de aceite de oliva.

• PASTA E FAGIOLI •

$\frac{1}{2}$ kilo de frijoles canarios remojados 12 horas
 $\frac{1}{4}$ de taza de aceite de oliva
 $\frac{1}{4}$ de kilo de tocino curado*
1 cebolla picada
3 dientes de ajo picados
3 troncos de apio picados con todo y sus hojas
4 jitomates pelados, sin semillas y picados finamente
1 cucharadita de consomé en polvo
Pimienta negra al gusto
1 paquete de caracolitos número 2 La Moderna
3 cucharadas de perejil picado
1 taza de queso parmesano rallado (100 gramos)

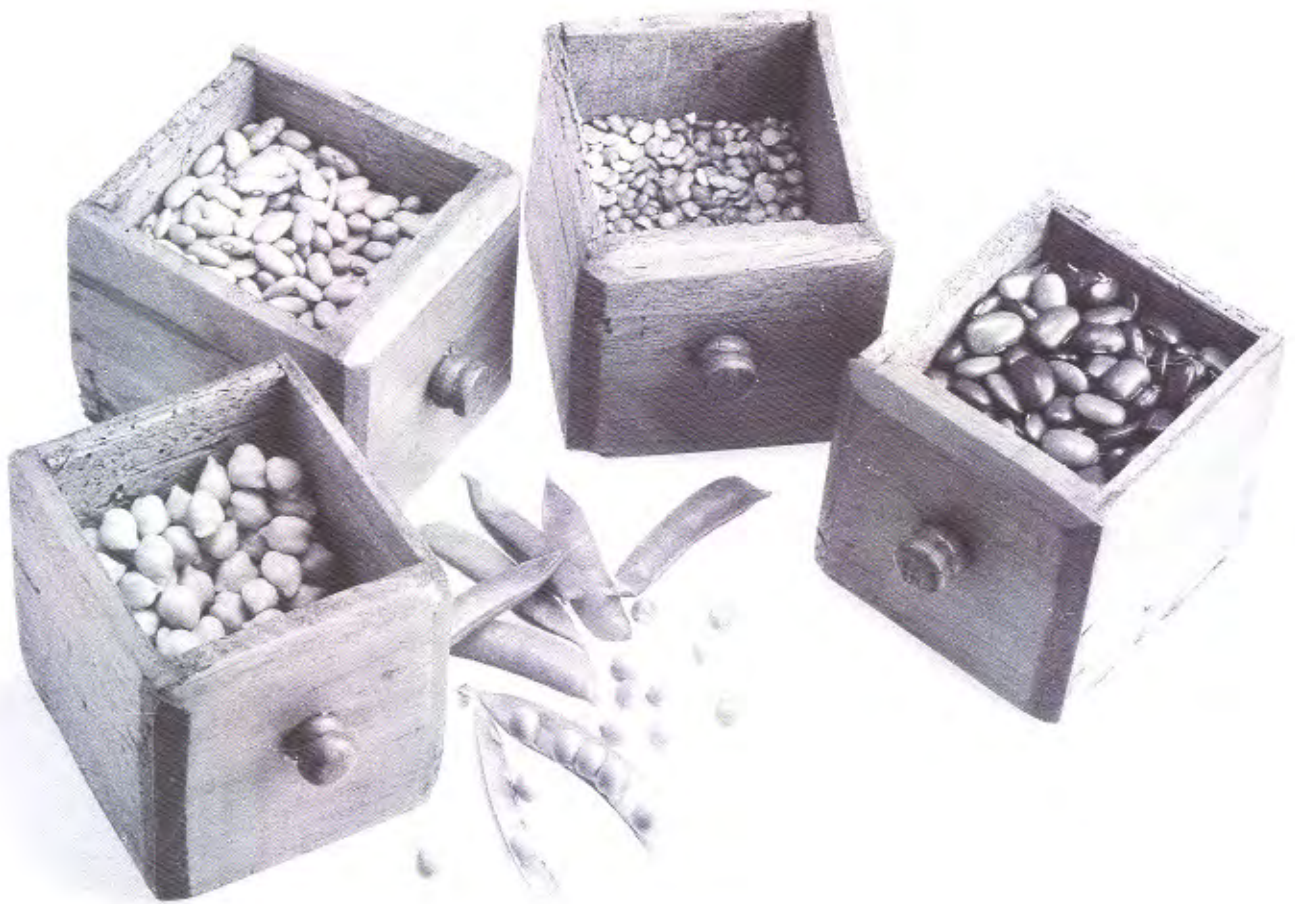
Cueza los frijoles durante $\frac{1}{2}$ hora en 3 litros de agua. Aparte, caliente el aceite y fría el tocino, cebolla, ajos y apio. Agregue este sofrito a los frijoles y continúe cociéndolos durante 20 minutos más. Agregue los jitomates y sazone con el consomé y pimienta. Termine de cocer los frijoles y añada la pasta cocida al dente y escurrida. Sirva con el perejil y el queso encima.

* El tocino curado no está ahumado, sino sólo salado. Se puede sustituir por 1 cucharada de manteca.

• MENESTRA RANCHERA •

- 1/2 cebolla picada*
- 2 dientes de ajo picados*
- 4 calabacitas cortadas en cubos*
- 3 chiles poblanos asados, desvenados y cortados en cuadritos*
- 4 cucharadas de pesto de epazote (receta en página 18)*
- 4 hojas de acelga limpias y picadas*
- 1 jitomate grande picado*
- 2 tazas de chícharos secos remojados durante 2 horas*
- 8 tazas de agua*
- 1 1/2 cucharaditas de consomé en polvo*
- 1 paquete de coditos número 1 La Moderna cocidos al dente*

En una cacerola amplia caliente un poco de aceite y acitrone la cebolla y los ajos, agregue calabacitas y chiles poblanos, cocine unos minutos removiendo con la cuchara, agregue el pesto de epazote, acelgas y jitomate y sazone durante 10 minutos. Incorpore los chícharos y cocine 10 minutos con la cacerola tapada. Agregue el agua y el consomé y vuelva a tapar, cocine 10 minutos más. Antes de servir agregue la pasta escurrida.





PASTAS FRÍAS Y ENSALADAS



*Coloridas, vistosas, diferentes, las ensaladas hechas con pasta
lucen en cualquier mesa y en toda ocasión.
Además, tienen la ventaja de que pueden prepararse
con un poco de anticipación.*

◀ *Ensalada griega*



• ENSALADA GRIEGA •

2 paquetes de almejas *La Moderna* cocidas al dente
1 frasco de fondos de alcachofa escurridos
1 lata chica de palmitos escurridos y en trocitos
2 jitomates pelados y cortados en gajos
12 aceitunas negras
1 queso de cabra en trocitos (250 gramos)
¼ de taza de aceite de oliva
4 cucharadas de vinagre de vino
Sal y pimienta al gusto
3 cucharadas de perejil picado
1 cucharadita de orégano molido

Escurre la pasta y mézclela con los primeros 5 ingredientes en una ensaladera. Los demás ingredientes mézclelos en un frasco de vidrio con tapa, bañe con este aderezo la ensalada y sirva.

• PASTA FRÍA CON PIMIENTOS Y ESPINACAS •

1 pimiento rojo picado
12 hojas de espinaca lavadas, desinfectadas y en tiritas
2 paquetes de espirales *La Moderna* cocidos al dente y escurridos
1 taza de nueces
¼ de taza de aceite de oliva
¼ de taza de vinagre de vino
1 ½ cucharaditas de cúrcuma molida
1 diente de ajo machacado
1 cucharadita de semilla de cilantro molida
1 cucharadita de jengibre molido
Sal y pimienta al gusto

En una ensaladera mezcle los 4 primeros ingredientes. En un frasco con tapa mezcle los demás ingredientes y bañe con este aderezo la ensalada. Mezcle suavemente y sirva.

• PASTA RUSA •

1 taza de chícharos cocidos
1 taza de zanahorias cocidas y picadas
1 taza de papas cocidas y picadas
1 pechuga de pollo cocida y deshebrada
1 taza de mayonesa
¼ de taza de crema
Sal y pimienta al gusto
1 paquete de coditos número 1 *La Moderna* cocidos al dente y escurridos

Mezcle todos los ingredientes y sirva sobre hojas de col morada.



• AJO, ACEITE Y JITOMATE •

2 dientes de ajo machacados
 $\frac{1}{4}$ de taza de aceite de oliva
6 jitomates pelados, sin semillas y picados
Sal y pimienta al gusto
2 paquetes de plumas La Moderna cocidas al dente y escurridas

En un mortero o molcajete mezcle el ajo con el aceite. Vacíe en un recipiente grande y mezcle con los jitomates. Sazone con sal y pimienta y añada la pasta.

• PASTA, GARBANZOS Y AYACOTES •

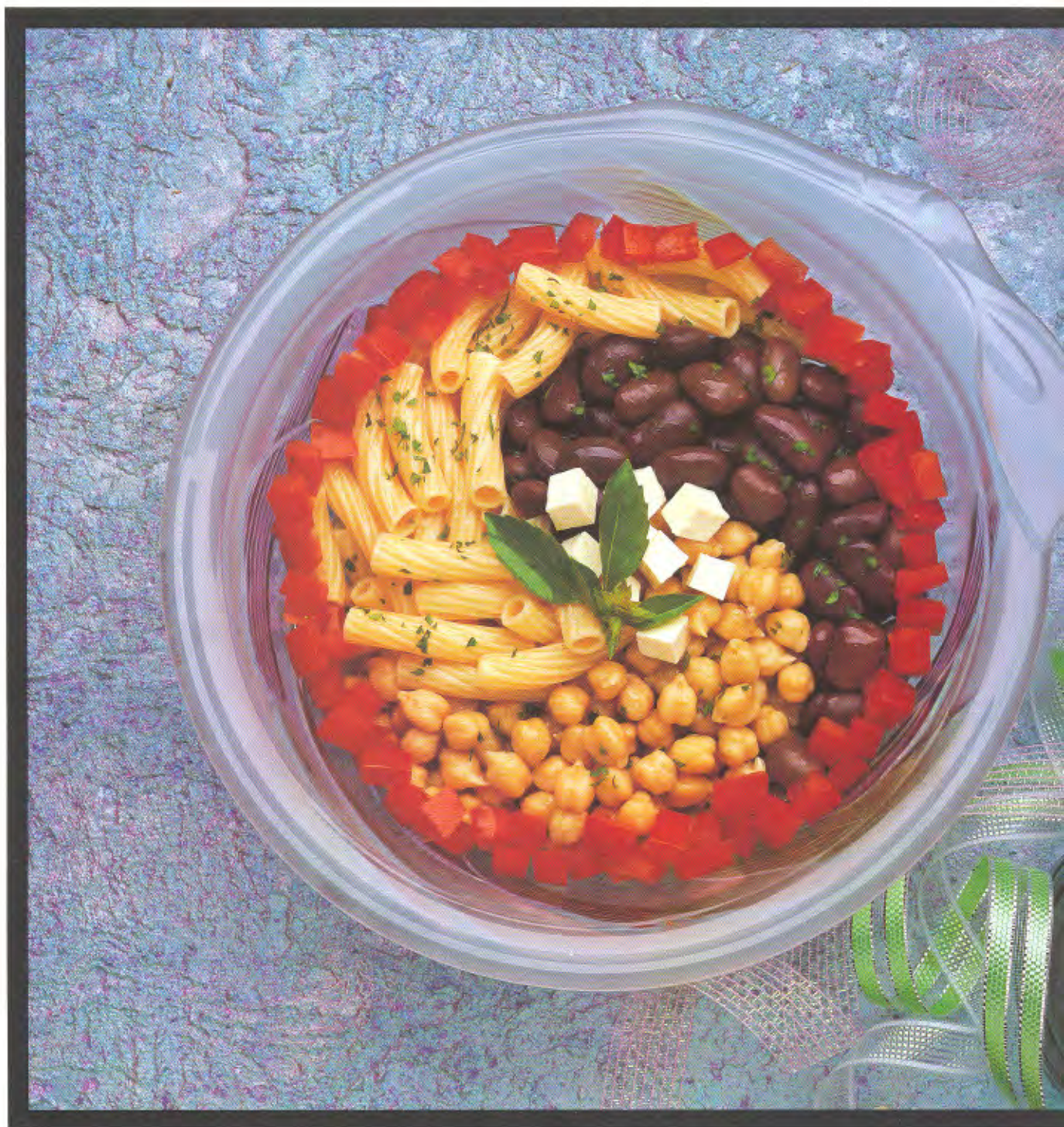
$\frac{1}{4}$ de kilo de ayacotes remojados desde la víspera, cocidos y escurridos
150 gramos de garbanzos remojados desde la víspera, cocidos y escurridos
1 paquete de almejas La Moderna cocidas al dente y escurridas
1 jitomate grande pelado y picado
200 gramos de queso doble crema o panela cortado en cubos
 $\frac{1}{4}$ de taza de vinagre
 $\frac{1}{2}$ taza de aceite de oliva
2 cucharaditas de salsa de soya
1 cucharadita de orégano molido
Sal y pimienta al gusto
4 cucharadas de perejil picado

En un platón acomode los ayacotes, garbanzos y pasta. Coloque decorativamente el jitomate y el queso. Aparte, mezcle muy bien vinagre, aceite, salsa de soya, orégano, sal y pimienta y bañe con este aderezo la ensalada. Espolvoree el perejil y sirva.

• CROQUETAS DE PASTA •

2 paquetes de estrellitas La Moderna cocidas menos que al dente y escurridas
6 huevos
 $\frac{1}{4}$ de taza de harina
6 cucharadas de cilantro picado
6 chiles verdes picados
1 cucharadita de consomé en polvo
Sal y pimienta al gusto
 $\frac{1}{4}$ de kilo de queso doble crema desmoronado o de jamón picado
1 jitomate rebanado
 $\frac{1}{2}$ lechuga picada
Aceite y vinagre al gusto

En un recipiente mezcle la pasta de estrellitas con los huevos, harina, cilantro y chiles, sazone con el consomé, sal y pimienta al gusto. Mezcle el queso o el jamón. Con una cuchara tome porciones de la pasta y viértalas cuidadosamente en un sartén con aceite bien caliente. Deje freír las croquetas por ambos lados, escúrralas y síralas con el jitomate y la lechuga aderezados con aceite, vinagre, sal y pimienta.



Pasta, garbanzos y ayacotes



Croquetas de pasta

• PASTA EN SALSA ROSA •

1 taza de yoghurt natural
1 taza de queso cottage
1 taza de crema
1 lata chica de pimientos morrones escumidos
1 trocito de cebolla
3 troncos de apio picados
1 taza de nueces picadas
2 paquetes de caracolutos número 3 La Moderna
cocidos al dente y escumidos
Sal y pimienta al gusto

Licúe los 5 primeros ingredientes (si usa procesador de alimentos es más fácil). Mezcle esta salsa con los demás ingredientes y sazone con sal y pimienta. Sirva fría o caliente.

• ENSALADA DE CARACOLITOS EN ESCABECHE •

1 coliflor chica
1/4 de taza de aceite de oliva
2 dientes de ajo
1/2 cebolla rebanada en medias lunas
2 chiles cuaresmeños cortados en rajas
1 zanahoria pelada y rebanada
3 hojas de laurel
1/4 de cucharadita de canela molida
1/4 de cucharadita de clavo molido
1/4 de cucharadita de pimienta negra molida
1 cucharadita de consomé en polvo
1/4 de taza de vinagre
1 betabel chico cocido y picado
2 paquetes de caracolutos número 4 La Moderna

En un recipiente amplio cueza la coliflor en abundante agua durante 10 minutos. Escúrrala y sepárela en ramilletes chicos. En una cacerola de barro caliente el aceite de oliva y fría los ajos y la cebolla, cuando se acitronen retire los ajos. Agregue los chiles, zanahoria, hojas de laurel, canela, clavo, pimienta, consomé y coliflor, cocine durante 5 minutos y agregue el vinagre. Tape y cocine 3 minutos más dejando que todo se impregne bien del escabeche. Agregue el betabel y deje reposar la mezcla durante 2 horas. Cueza la pasta al dente, escúrrala y enfriela, vuelva a escurirla y báñela con un poco de aceite de oliva. Mezcle suavemente con el escabeche y sirva.

• MACARRONES CON PEPINOS EN FRÍO •

3 pepinos pelados y sin semillas, picados
1/2 taza de yoghurt natural
1 cucharadita de flor de eneldo*
2 cucharadas de jugo de limón
1 queso crema chico (90 gramos)
1 trocito de cebolla
6 rebanadas de tocino finas y escurridas
1 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de pimienta
2 paquetes de macarrones La Moderna cocidos
al dente y escumidos
8 piezas de cangrejo (simulación) cortado en trozos

Licúe los pepinos y cuélelos. Utilice únicamente la pulpa. Licúe ésta con el yoghurt, la mitad de la flor de eneldo, jugo de limón, queso, cebolla y tocino. Sazone con sal y pimienta. Mezcle los macarrones con la salsa de pepino y con la carne de cangrejo. Sirva frío.

*Se consigue en la sección de especias de cualquier supermercado. Se puede sustituir por hierbabuena seca.

• ENSALADA DE HABAS Y ACEITUNAS •

- 2 paquetes de coditos número 4 La Moderna cocidos al dente y escurridos
- ¼ de kilo de habas verdes peladas y cocidas
- 2 jitomates grandes cortados en octavos
- 15 aceitunas negras sin hueso
- 3 huevos cocidos y rebanados en cuartos
- 1 lata de anchoas escurridas
- ¼ de taza de aceite de oliva
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 diente de ajo machacado

En una ensaladera mezcle la pasta, habas, jitomates y aceitunas. Acomode decorativamente los huevos. Licúe los siguientes 4 ingredientes y bañe con este aderezo la ensalada. Mezcle bien en el momento de servirla.

• PASTA ROQUEFORT •

- 2 paquetes de tornillos La Moderna cocidos al dente y escurridos
- 1 pepino pelado, sin semillas y cortado en cubitos
- 3 troncos de apio rebanados
- 2 jitomates grandes cortados en octavos
- 2 huevos cocidos cortados en cuartos
- ½ taza de crema ácida
- ½ taza de queso tipo roquefort desmoronado
- ½ taza de mayonesa
- Hojas de lechuga

En un recipiente combine pasta, pepino, apio, jitomates y huevos. En otro recipiente mezcle crema, queso y mayonesa. Incorpore ambas preparaciones mezclando muy suavemente. Sirva sobre las hojas de lechuga y decore con una rebanada de jitomate.





DEL MAR



*Janam yozgas de rajá y de alla
veer anlas unneyatam rascadé e mousa
pam satishaco sa enaja.*

◀ *S. Rajasekara Sastry*



• SPAGHETTI ALLA MARINARA •

2 cucharadas de aceite de oliva
 3 cebollitas de cambray o 1/2 cebolla picada
 1 zanahoria grande pelada y picada
 1 diente de ajo picado
 1 kilo de jitomates pelados, sin semillas y picados
 Sal y pimienta al gusto
 2 cucharadas de hojuelas de chile de árbol
 1/4 de barrita de mantequilla (25 gramos)
 Mariscos y pescados al gusto*
 1 cucharadita de orégano molido
 1 paquete de espaguetis De Luigi cocidos al dente y escurridos

Caliente el aceite y acitrona cebollitas, zanahoria y ajo. Agregue los jitomates y cocine durante 20 minutos moviendo de vez en cuando. Licúe la salsa y regrésela nuevamente al fuego, sazone con sal y pimienta. Agregue el chile y la mantequilla mezclando bien. Incorpore los mariscos y pescados combinados a su gusto y cocine 10 minutos más. Si desea, al final agregue un poco de orégano molido. Vierta sobre la pasta y sirva de inmediato.

* Pueden ser frescos o enlatados.

• JITOMATES RELLENOS •

contraportada >

8 jitomates
 Sal y pimienta al gusto
 1/2 de kilo de camarones cocidos y picados
 3 cebollitas de cambray picadas finamente
 1 taza de mayonesa
 1 cucharadita de curry en polvo
 2 cucharadas de jugo de limón
 1/2 cucharadita de jengibre molido
 1 paquete de coditos número 1 La Moderna cocidos al dente y escurridos
 Hojas de lechuga
 Perejil chino para decorar

Corte un extremo de los jitomates y quiteles la pulpa cuidadosamente. Colóquelos en un recipiente boca abajo para que se escurran bien. Voltéelos y espolvoréelos con sal y pimienta. Aparte, mezcle los camarones, las cebollitas, mayonesa, curry, jugo de limón, jengibre y sal. Añada la pasta mezclando suavemente y rellene los jitomates. Sirva sobre hojas de lechuga y decore con el perejil.

• PASTA A LA VERACRUZANA •

2 filetes de pescado picados (200 gramos), puede ser robalo, huachinango o mero
 Sal y pimienta al gusto
 Unas gotas de jugo de limón
 1/2 cebolla rebanada en medias lunas
 2 dientes de ajo picados
 4 jitomates pelados y picados
 1 lata de pimientos morrones escurridos y rebanados
 Hierbas de olor al gusto: laurel, tomillo y mejorana
 1 frasco chico de alcaparras escurridas
 1/2 taza de aceitunas rellenas
 2 cucharaditas de consomé en polvo
 2 paquetes de caracolitos número 3 La Moderna

Espolvoree los filetes con sal y pimienta y báñelos con jugo de limón. Déjelos reposar en el refrigerador. En un poco de aceite de oliva acitrona la cebolla y los ajos, agregue los jitomates y deje que se sazonen muy bien. Añada pimientos, hierbas de olor, alcaparras, aceitunas y consomé. Cocine por lo menos durante 5 minutos más. Incorpore el pescado escurrido y cocine otros 5 minutos. Mezcle con la pasta cocida al dente y escurrida en el momento.

• ENSALADA DE ATÚN •

- 1 lata de atún escurreado y desmenuzado
- 3 troncos de apio picados
- 1/2 taza de pimientos rojos picados
- 2 huevos cocidos y picados
- 1 1/2 tazas de mayonesa
- 1 cucharadita de mostaza
- Sal y pimienta al gusto
- 1 paquete de tornillos *La Moderna* cocidos al dente
- Hojas de lechuga
- Hojas de berro
- 2 huevos cocidos y rebanados para decorar

En un recipiente combine el atún, apio, pimientos, huevos picados, mayonesa, mostaza, sal y pimienta. Añada la pasta escurrida mezclando suavemente. Sirva sobre las hojas de lechuga y decore con las de berro y las rebanadas de huevo.

• CARACOLITOS CON CAMARONES •

- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 chile cuaresmeño desvenado y picado
- 2 jitomates cocidos
- 3 ramas de cilantro picado
- 2 cucharaditas de consomé en polvo
- 3/4 de kilo de camarones pelados
- 2 paquetes de caracolitos número 2 *La Moderna*

En un poco de aceite acitrene la cebolla, el ajo y el chile, agregue los jitomates licuados y colados, sazone durante 5 minutos. Agregue el cilantro, consomé y los camarones, cocine 3 minutos más. Mezcle con la pasta cocida al dente y escurrida.





Caracolitos con ostiones a la diablo

• CARACOLITOS CON ATÚN Y CHILE CHIPOTLE •

- 1/2 cebolla picada*
- 1 diente de ajo picado*
- 2 jitomates grandes asados y pelados*
- 3 chiles chipotles adobados de lata*
- 1/2 cucharadita de consomé en polvo*
- 3 hojas de laurel*
- 2 latas de atún*
- 2 paquetes de caracolitos número 1 La Moderna*

En un recipiente con un poco de aceite fría la cebolla y el ajo hasta que se acitronen. Licúe los jitomates con los chiles chipotles y vacíe en la cacerola, deje que se sazone todo bien. Añada el consomé, las hojas de laurel y el atún. Cocine 5 minutos más y mezcle con la pasta cocida al dente y escurrida.

◀ • CARACOLITOS CON OSTIONES A LA DIABLA •

- 1 trocito de mantequilla*
- 2 cucharadas de harina*
- 1 taza de leche*
- 1/2 taza de crema*
- 2 cucharaditas de consomé en polvo*
- 3 dientes de ajo picados*
- 1/2 cebolla picada*
- 1 chile chipotle adobado de lata picado*
- 1 chile de árbol desvenado y picado finamente*
- 2 cucharaditas de salsa picante*
- 4 ramas de perejil picadas*
- 2 frascos de ostiones frescos escurridos*
- 1 paquete de caracolitos número 1 La Moderna cocidos menos que al dente y escurridos*
- 18 conchas o platos refractarios individuales*
- Mantequilla, la necesaria*
- Pan molido, el necesario*

Derreta la mantequilla y dore ligeramente la harina, agregue poco a poco la leche sin dejar de mover para que no se hagan grumos, incorpore la crema y el consomé. Aparte, en otro recipiente con un poco de aceite acitroné los ajos y la cebolla, agregue el chile chipotle, el chile de árbol y la salsa picante. Deje que se sazone muy bien e incorpore el perejil y los ostiones; cuando los ostiones se hayan cocido, mezcle la salsa blanca y verifique la sal, si es necesario agregue un poco más de consomé. Agregue la pasta mezclando suavemente. Llene las conchas refractarias previamente engrasadas con un poco de mantequilla y cubra con el pan molido frito ligeramente en mantequilla. Hornee a 200°C hasta que se doren ligeramente.

• MUNICIONES CON ARENQUE •

- 1/4 de taza de agua*
- 1/4 de cucharadita de sal*
- 1 hoja de laurel*
- 1/4 de taza de vinagre*
- 2 betabeles cocidos y picados finamente*
- 4 arenques curados en vinagre*
- 4 cebollitas de cambray picadas con todo y su rabito*
- 2 paquetes de municiones La Moderna cocidas al dente y escurridas*
- 1 taza de crema para batir ya batida**
- Sal y pimienta al gusto*

Hierva el agua con la sal, la hoja de laurel y vinagre. Retire del fuego y añada los betabeles. Déjelos reposar durante 1 hora. Mezcle los arenques y las cebollitas con los betabeles y deje reposar 1 hora más. Mezcle los demás ingredientes y sazone al gusto. Sirva sobre hojas de lechuga.

*Meta la crema al congelador durante 1/2 hora, bátala con batidora eléctrica a velocidad media hasta que esponje (7 minutos aproximadamente), no la bata en exceso porque se corta.



DE FANTASÍA



*Esta sección resume la versatilidad de la pasta,
todas son recetas diferentes, divertidas, ¡hasta dulces!
No tenemos favorita, pruébelas todas y
¡usted decida!*

◀ *Sformato di spinaci*



• SFORMATO DI SPINACI •

1/2 kilo de requesón
1 cucharada de nuez moscada molida
1 cucharadita de pimienta molida
1 1/2 cucharaditas de sal
1 1/2 cucharaditas de consomé en polvo
2 huevos batidos ligeramente
1 taza de crema
1/2 kilo de espinacas limpias y cocidas.
2 paquetes de coditos número 2 La Moderna cocidos
menos que al dente y escurridos
1/4 de barra de mantequilla (25 gramos)
Pan molido, el necesario

Mezcle requesón, nuez moscada, pimienta, sal, consomé, huevos y crema. Incorpore las espinacas picadas finamente y la pasta mezclando cuidadosamente. Vacíe en un molde de rosca engrasado con la mantequilla y cubierto con el pan molido. Hornee a 200°C durante 25 minutos. (Debe quedar ligeramente húmedo.)

• TIMBAL DE RIÑONES •

1 barra de mantequilla derretida (90 gramos)
1/2 taza de queso parmesano rallado (50 gramos)
2 paquetes de macarrones La Moderna cocidos
al dente y escurridos
2 1/2 tazas de salsa Mornay (receta en página 16)
4 cucharadas de pan molido
1/2 kilo de riñones de ternera limpios y picados
3 cucharadas de harina
1 cucharada de sal
Pimienta al gusto
1/4 de taza de jerez seco
1 taza de caldo de pollo ya preparado
1/4 de kilo de champiñones picados

Mezcle 2 cucharadas de la mantequilla con el queso y la pasta. Agregue la salsa Mornay mezclando suavemente. Engrase un molde de rosca con 3 cucharadas de la mantequilla y espolvoréelo con el pan molido. Acomode los macarrones en el molde y hornee a 200° C durante 15 minutos. Mientras, saltee los riñones en el resto de la mantequilla, espolvoréelos con la harina, sal y pimienta, añada el jerez y el caldo de pollo y cocine hasta que espese. Agregue los champiñones y cocine 5 minutos más. Saque la rosca de pasta del horno y desmóldela sobre un platón. En el centro coloque la salsa de riñones y sirva caliente.



• PIMIENTOS RELLENOS •

- 8 pimientos rojos, verdes o amarillos (combinados
lucirá más su platillo)
- ¼ de barra de mantequilla (25 gramos)
- 4 cucharadas de harina
- 2 ½ tazas de leche
- 1 ½ cucharaditas de consomé en polvo
- ½ cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida
- 5 cucharadas de curry en polvo*
- ½ taza de queso manchego rallado
- 1 pechuga cocida y deshebrada
- 1 paquete de coditos número 1 La Moderna cocidos
al dente y escurridos

ase los pimientos y déjelos dentro de una bolsa de plástico para que los pueda pelar fácilmente. Quíteles la piel y hágalos un corte por el lado del rabito para rellenarlos. Quíteles cuidadosamente las semillas y las venas. Aparte, caliente la mantequilla y fría la harina ligeramente; añada la leche poco a poco sin dejar de mover; incorpore el consomé, sal, pimienta y curry, deje que espese antes de agregar el queso y la pechuga. Incorpore la pasta y rellene los chiles. Colóquelos en un platón refractario y tápelos con su respectiva tapa. Hornee a 200°C durante 15 minutos.

*El curry es una mezcla de diversas especias como cúrcuma, comino, semilla de cilantro, canela, pimienta, etcétera, que se consigue en la sección de condimentos de cualquier supermercado o tienda de abarrotes.

• SALCHICHÓN DE PASTA •

- ¼ de kilo de carne molida de res
- ¼ de kilo de carne molida de cerdo
- ½ cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 ½ cucharaditas de consomé en polvo
- ½ cucharadita de tomillo molido
- ½ cucharadita de comino molido
- Pimienta negra al gusto
- 4 huevos batidos ligeramente
- 1 paquete de espirales La Moderna cocidos durante
5 minutos y escurridos
- ½ taza de crema
- 2 cucharadas de consomé en polvo
- 1 trozo de cebolla
- 4 hojas de laurel

En un sartén fría las carnes con un poco de aceite hasta que se doren. Agregue la cebolla, ajos, consomé, tomillo, comino y pimienta, sazone durante 10 minutos. Retire del fuego y mezcle los siguientes 3 ingredientes. Vacíe esta mezcla en un trapo limpio y envuelva como si fuera un salchichón, amarrando los dos extremos con un hilo. En una olla grande hierva agua con 2 cucharadas de consomé, cebolla y hojas de laurel. Cueza el salchichón en ese caldo durante 20 minutos. Deje enfriar completamente, destape y rebane. Sirva con una ensalada de lechuga.

• TACOS DE JAMÓN CON PASTA •

contraportada ▶

- 1 jitomate picado
- 1 trocito de cebolla picada
- 1 aguacate picado
- 5 ramas de cilantro desinfectadas y picadas
- 3 chiles verdes picados
- 1 paquete de macarroncitos La Moderna cocidos al dente y escurridos
- 1/2 taza de mayonesa
- 2 cucharadas de crema
- Sal y pimienta al gusto
- 18 rebanadas de jamón

Mezcle jitomate, cebolla, aguacate, cilantro, chiles, pasta, mayonesa, crema, sal y pimienta. Distribuya un poco de esta preparación en cada rebanada de jamón y enrolle formando tacos, sirva con lechuga picada aderezada con aceite, vinagre, sal y pimienta.

• CHILES RELLENOS DE PASTA •

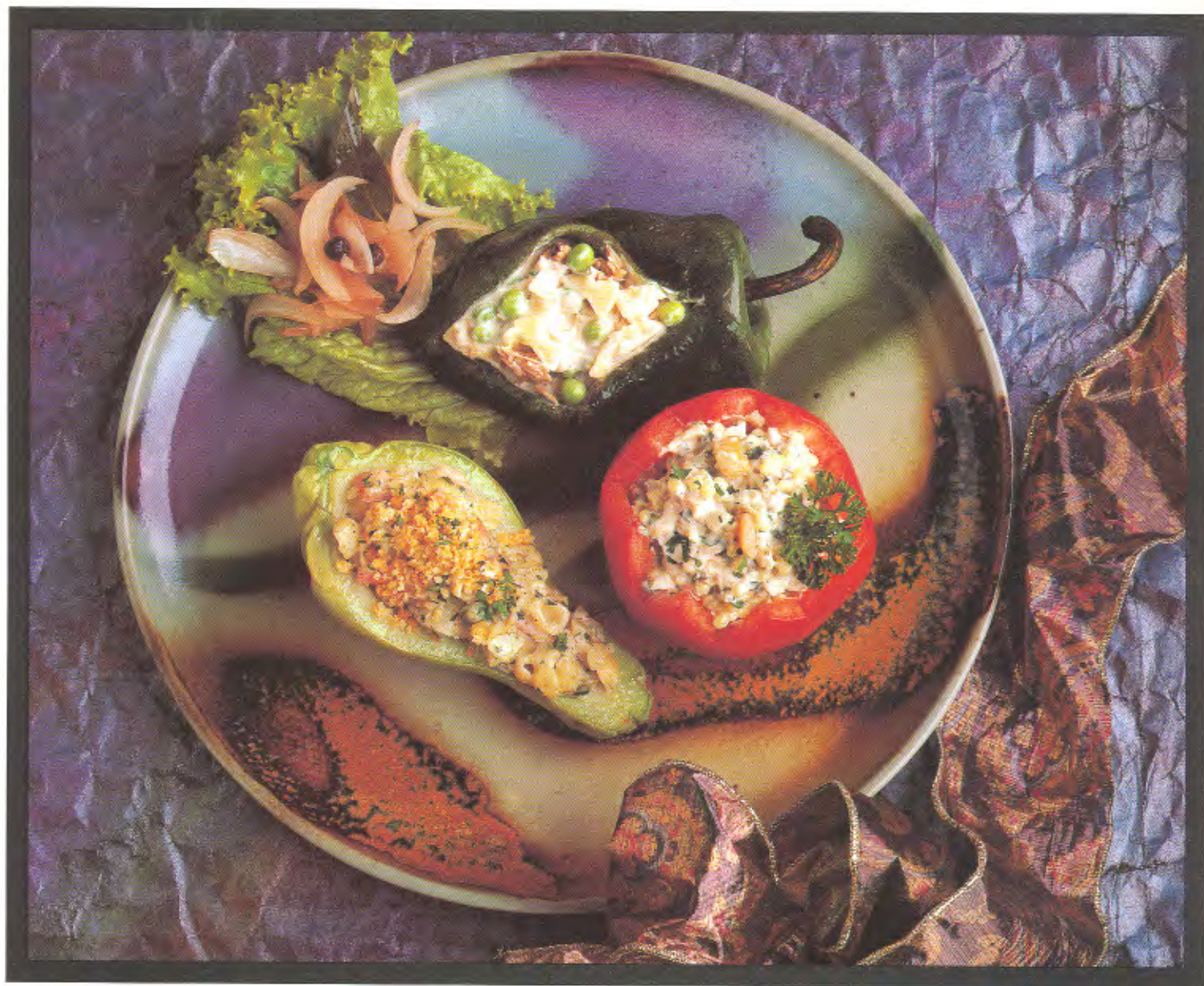
- 1/4 de taza de aceite de oliva
- 1/2 cebolla rebanada en medias lunas
- 1 diente de ajo picado
- 6 chiles poblanos asados, desvenados y limpios
- 1 rajita de canela
- 10 pimientos negros
- 8 pimientos gordas
- 8 clavos de olor
- 4 hojas de laurel
- 1/2 de taza de vinagre blanco
- 1 paquete de corbatas La Moderna cocidas al dente
- 1 lata de atún escurrido
- 1 taza de chícharos cocidos
- 1/2 taza de mayonesa
- 2 cucharadas de crema
- Sal y pimienta al gusto

En un sartén que no sea de aluminio caliente el aceite de oliva y fría la cebolla y el ajo hasta que se acitronen, agregue los chiles y deje que se impregnen bien de aceite. Incorpore todos los condimentos y cocine durante 3 minutos. Agregue el vinagre y tape el sartén; hierva 2 minutos. Retire del fuego y deje enfriar los chiles. Mientras, mezcle la pasta escurrida, el atún, los chícharos, la mayonesa y la crema, sazone con sal y pimienta y rellene los chiles. Sirva con la vinagreta y las cebollas.

• JITOMATES A LA TÁRTARA •

- 8 jitomates
- Sal y pimienta al gusto
- 1 paquete de municiones La Moderna
- 1 taza de mayonesa
- 3 pepinillos en vinagre picados
- 2 cucharadas de akaparras picadas
- 1 trocito de cebolla picada
- 3 cucharadas de perejil picado
- 150 gramos de salmón ahumado cortado en trocitos

Corte una tapa en la parte superior de los jitomates, ahuéquelos y sazónelos con sal y pimienta. Cueza la pasta al dente, escúrrala y mézclela con los demás ingredientes. Rellene los jitomates. Decore con una hojita de perejil.



Chiles rellenos de pasta • Jitomates a la tártara • Chayotes rellenos

• CHAYOTES RELLENOS •

- 4 chayotes cocidos con su cáscara y cortados por la mitad
- 1/4 de barra de mantequilla (25 gramos)
- 1 trocito de cebolla picada
- 1 cucharada de harina
- 1 taza de leche
- 1/2 taza de crema
- 1 cucharadita de consomé en polvo
- 2 chiles verdes asados, pelados y picados
- 1/2 cucharadita de mejorana molida
- 3 cucharadas de perejil picado
- 1 rebanada de jamón de 1/2 centímetro de grueso picada finamente
- 1 paquete de caracolitos número 1 La Moderna cocidos al dente y escurridos
- 1/2 taza de pan molido
- 1 trocito de mantequilla

Ahuele los chayotes quitando la pulpa con una cuchara. Cuide de no perforar la piel. Pique la pulpa que les quitó y apártela. En un recipiente caliente la mantequilla y acitrone la cebolla, agregue la harina removiendo para que no se queme, añada poco a poco la leche y deje que espese, mezcle la crema, consomé y chiles verdes. Cocine unos minutos. Incorpore la mejorana, perejil, jamón, pasta y la pulpa de los chayotes. Rellene los chayotes y cubra con el pan molido frito ligeramente en la mantequilla. Hornee a 200°C durante 10 minutos antes de servir.

• PASTEL INDIO •

- 1 barra de mantequilla (90 gramos)
- 1/2 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 3 tazas de granos de elote (aproximadamente 4 elotes)
- 3 chiles poblanos asados, desvenados y en rajas
- 3 jitomates pelados y picados
- 3 ramas de epazote picadas
- 2 1/2 cucharaditas de consomé en polvo
- 6 calabacitas cocidas y picadas
- 1 taza de crema
- 2 paquetes de fideos número 2 La Moderna cocidos menos que al dente y escurridos
- 3 tazas de queso manchego rallado (300 gramos)

Derita la mantequilla y acitrone la cebolla, los ajos, los elotes y las rajas de chile poblano. Agregue jitomates, epazote y consomé. Sazone durante 10 minutos. Incorpore las calabacitas y la crema. Retire del fuego. Engrase un molde refractario con otro poco de mantequilla y vacíe la mitad de la pasta, cubra con la mitad de guisado y de queso; repita esta operación añadiendo otra capa de pasta, guisado y queso. Hornee a 200°C hasta que el queso se derrita y se dore ligeramente.

• PASTA ENCAPIROTADA •

2 paquetes de ojitos La Moderna
1/2 barra de mantequilla derretida (45 gramos)
6 huevos batidos ligeramente
1 taza de nueces o cacahuates picados
1 piña cristalizada picada
1 taza de acitrón picado
1/4 de taza de pasitas
1 naranja cristalizada picada
100 gramos de piloncillo
1 taza de agua
1 rajita de canela
100 gramos de queso añejo desmoronado
Pan molido, el necesario

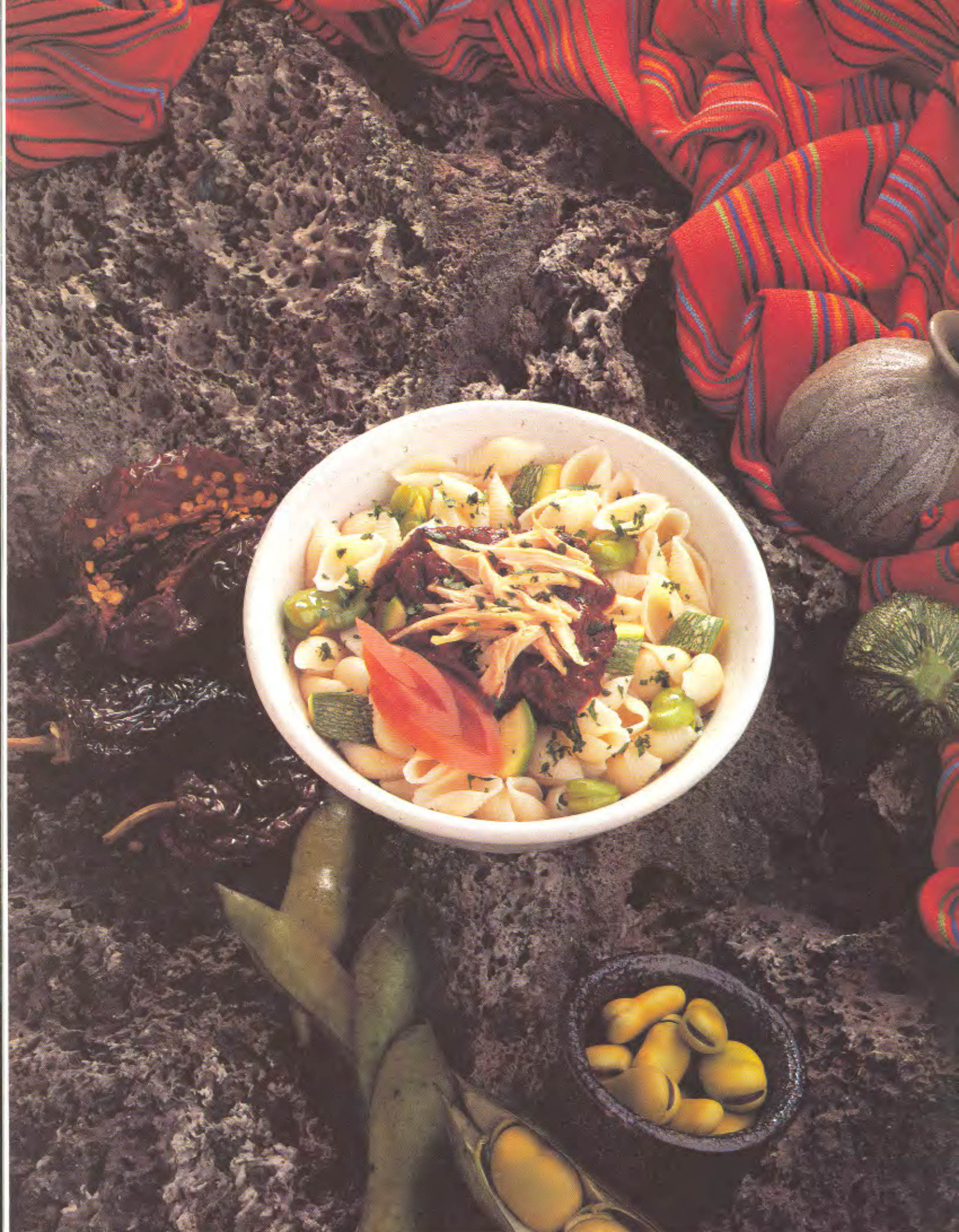
Cueza la pasta durante 1 minuto y escúrrala. Mézclela con la mantequilla derretida que ya deberá estar tibia y los huevos, agregue nueces, piña, acitrón, pasitas y naranja. Corte el piloncillo en trocitos y disuélvalo al fuego con el agua y la canela. Deje que se enfríe muy bien antes de agregarlo a la mezcla de pasta. Incorpore el queso y vacíe en un platón engrasado con abundante mantequilla y espolvoreado con pan molido. Hornee a 220°C durante 20 minutos. Sirva caliente o fría.

• FLAN DE FIDEOS •

1 paquete de fideos número cero La Moderna
1/4 de barra de mantequilla (25 gramos)
4 huevos separados
1/2 taza de azúcar
1 taza de crema
1 naranja, su ralladura
1/2 taza de azúcar para caramelizear

Fría los fideos a fuego muy bajo con la mantequilla, removiendo constantemente para que se doren parejo. Retire del fuego. Bata las yemas con 1/2 taza de azúcar, agregue crema, ralladura de naranja y los fideos. Bata las claras a punto de turrón e incorpore la mezcla de fideos y yemas muy cuidadosamente. En un molde de aluminio derrita la otra 1/2 taza de azúcar removiendo hasta que se dore. Deje enfriar ligeramente. Vacíe la mezcla de fideos y tape con papel aluminio. Cueza en baño María durante 30 minutos. Deje enfriar y desmolde.





GRAN FINAL MEXICANO



*Quisimos que lo mexicano cerrara con broche de oro este libro.
La combinación de sabores lo sorprenderá
y dejará satisfecho.*

◀ *Caracolitos con salsa de chile ancho*

◀◀ • CARACOLITOS CON SALSA DE CHILE ANCHO •

- 4 chiles anchos desvenados
- 1 diente de ajo
- 1 chorrito de aceite
- 2 $\frac{1}{2}$ cucharaditas de consomé en polvo
- 3 calabacitas cocidas y picadas
- 1 rama de epazote picada
- 100 gramos de habas verdes cocidas y peladas
- 1 pechuga cocida y deshebrada finamente
- 2 paquetes de caracoliitos número 2 La Moderna cocidos al dente

Remoje los chiles en un poco de agua caliente. Licúelos con el ajo y fría esta mezcla en el aceite caliente. Agregue el consomé y los demás ingredientes menos la pasta. Cocine durante 5 minutos y sirva sobre la pasta escurrida.

• MACARRONCITOS CON SALSA DE FRIJOL •

- 2 tazas de frijoles ya cocidos
- 1 cucharadita de orégano
- 1 chile ancho asado, desvenado y remojado
- 1 diente de ajo
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de consomé en polvo
- 1 taza de crema
- 2 paquetes de macarroncitos La Moderna cocidos al dente y escurridos
- 1 taza de queso manchego rallado (100 gramos)

Licúe los frijoles con el orégano, chile ancho, ajo y, si es necesario, un poco de agua. Caliente en un recipiente y agregue el consomé y la crema. Mezcle con la pasta y vacíe en un refractario engrasado, cubra con el queso y hornée a 200°C durante 10 minutos o hasta que el queso se derrita.

• FIDEOS CON CHILORIO •

- 2 paquetes de fideos número 1 La Moderna
- 1 jitomate asado y pelado
- 1 trocito de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 litro de caldo de pollo ya preparado
- 3 chiles anchos asados, desvenados y remojados
- 2 cucharaditas de vinagre
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de consomé en polvo
- $\frac{1}{2}$ kilo de falda de cerdo cocida y deshebrada

Fría los fideos en aceite hasta que se doren ligeramente. Escurra todo el aceite y añada el jitomate licuado con la cebolla y el ajo, deje que se sazone un poco y agregue el caldo de pollo. Baje el fuego, tape la cacerola y deje que se cuezan los fideos y el líquido se seque. Mientras, licúe los chiles, vinagre, orégano y consomé. Fría la carne en un poco de aceite hasta que se dore, agregue los chiles licuados mezclando muy bien. Sirva encima de los fideos.

• TORNILLOS MEXICANOS •

- ¼ de barra de mantequilla (25 gramos)*
- 1 cebolla mediana picada*
- 1 diente de ajo picado*
- 125 gramos de tocino curado* picado*
- 3 chiles de árbol sin el rabito y sin semillas*
- ½ kilo de jitomates pelados, sin semillas y picados*
- 1 ½ cucharaditas de consomé en polvo*
- 2 paquetes de tornillos La Moderna cocidos al dente*
- 1 taza de queso chiapaneco rallado*

*D*errita la mantequilla y sofría la cebolla y el ajo junto con el tocino y los chiles hasta que todo se dore ligeramente. Agregue los jitomates y consomé y deje que se sazone muy bien. Escorra la pasta y sirva con la salsa y el queso encima.

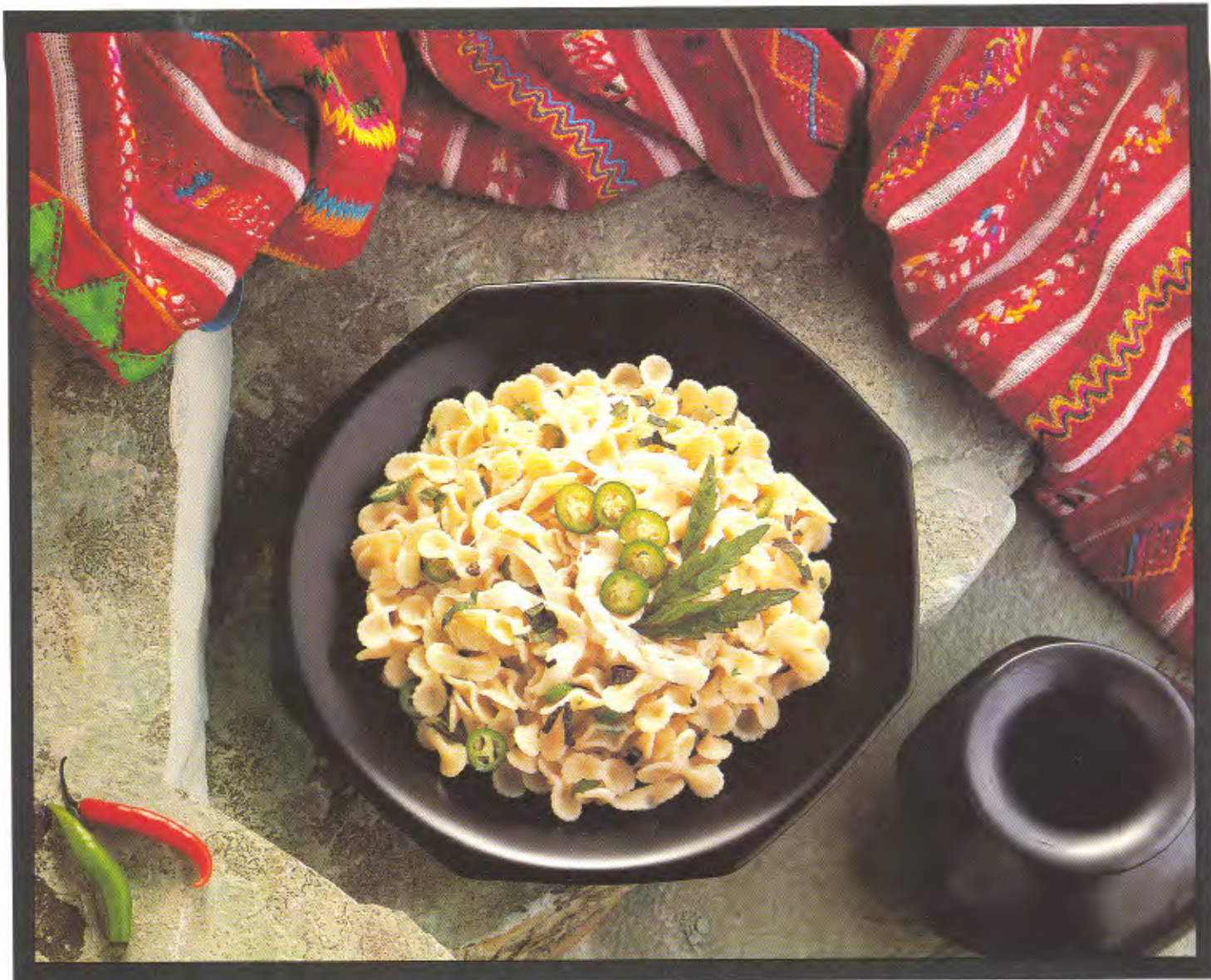
* El tocino curado no está ahumado, sino solo salado. Se puede sustituir por 1 cucharada de manteca.

• CODITOS CON ACHIOTE •

- ¼ de barra de achiote*
- 2 cebollas medianas cortadas en trozos*
- 3 limones, su jugo*
- 1 naranja, su jugo*
- 1 cucharada de pimientas negras enteras*
- 2 clavos*
- ¼ de cucharadita de comino*
- 1 cucharadita de orégano*
- 1 cucharadita de consomé en polvo*
- ½ kilo de pulpa de cerdo en trozos*
- 2 paquetes de coditos número 3 La Moderna cocidos al dente y escurridos*

*L*icúe el achiote con las cebollas, jugo de limón y naranja, pimientas, clavos, comino, orégano y consomé. Mezcle con la carne y cocine en olla exprés durante 15 minutos. Deshebre la carne, mezcle con la pasta y sirva con chile habanero en vinagre y cebolla morada encurtida.





Pasta oaxaqueña

• PASTA OAXAQUEÑA •

¼ de kilo de queso Oaxaca deshebrado
1 queso crema chico (90 gramos)
½ taza de leche
½ taza de vino blanco seco
2 cucharadas de mantequilla
2 ramas de epazote picadas finamente
3 chiles verdes picados finamente
3 yemas
Sal y pimienta al gusto
2 paquetes de moños La Moderna
1 trocito de mantequilla derretida

En una cacerola gruesa derrita los quesos junto con la leche, vino, mantequilla, epazote y chiles. Retire del fuego y agregue las yemas batiendo rápidamente con un batidor de mano. Regrese al fuego, que debe estar lo más bajo posible y cocine sin dejar de mover durante 3 minutos, no deje que hierva. Sazone con sal y pimienta. Cueza la pasta al dente y escúrrala, mézclela con la mantequilla derretida. Añada la salsa de queso mezclando bien y sirva de inmediato con más epazote picado.

• TALLARINES CON ROMERITOS •

½ taza de mole poblano en pasta
½ litro de caldo de pollo ya preparado
½ kilo de romeritos limpios y picados
200 gramos de camarones secos pelados
2 paquetes de tallarines número 1 La Moderna
cocidos al dente

Diluya la pasta de mole con el caldo. Caliente en una cacerola y si hace falta sazone con un poco más de sal, chocolate o anís. Cuando hierva añada los romeritos y los camarones, deje cocinar 5 minutos más. Mezcle con la pasta escurrida.

• PLUMAS CON HONGOS A LA MEXICANA •

Aceite de oliva, el necesario
1 trozo de cebolla picada
4 dientes de ajo picados
4 chiles verdes picados
5 ramas de epazote picadas
2 chiles chipotles secos picados
½ kilo de hongos picados
1 jitomate asado, pelado y picado
1 ½ cucharaditas de consomé en polvo
2 paquetes de plumas La Moderna cocidas
al dente y escurridas

Caliente el aceite y acitrone la cebolla, los ajos, los chiles verdes, el epazote y los chipotles secos. Incorpore los hongos y deje que suelten un poco de su líquido. Añada el jitomate y el consomé. Sazone 10 minutos y mezcle con la pasta.



Tallarines con romeritos



Plumas con hongos a la mexicana

• MOLDE DE TOCINO Y CHORIZO •

2 dientes de ajo picados
1/2 cebolla picada
6 rebanadas de tocino picadas
2 chorizos picados
4 jitomates pelados y picados
Sal al gusto
2 paquetes de caracolitos número 2 *La Moderna*
cocidos menos que al dente
2 tazas de queso manchego rallado (200 gramos)

En un recipiente fría los ajos, cebolla y tocino hasta que se doren. Añada los chorizos y deje que se frían bien. Agregue los jitomates y cocine hasta que se sazonen añadiendo sal a su gusto. Coloque la pasta ya escurrida en un platón refractario engrasado, cubra con la salsa y el queso. Hornee a 200°C durante 10 minutos.

• FIDEOS CON CHILE PASILLA •

1/2 taza de aceite
4 chiles pasilla asados y desvenados
2 paquetes de fideos número 2 *La Moderna*
3 dientes de ajo picados
1/2 cebolla picada
1 jitomate pelado y licuado
200 gramos de camarones para cóctel cocidos
3 tazas de agua
1 1/2 cucharaditas de consomé en polvo
1 taza de crema
100 gramos de queso añejo desmoronado

En el aceite fría los chiles y escúrralos; píquelos finamente y resérvelos. En ese mismo aceite fría los fideos hasta que se doren ligeramente, añada los ajos, la cebolla, la mitad de los chiles fritos y el jitomate, cocine durante 5 minutos. Agregue los camarones, agua y consomé. Baje el fuego y tape la cacerola, deje que los fideos se sequen, sirva con la crema, la otra mitad de los chiles pasilla picados y el queso desmoronado.

• TALLARINES CON JAMÓN ENDIABLADO •

1/2 cebolla picada
1 diente de ajo picado
6 rebanadas de jamón picado
3 chiles chipotles adobados de lata
Pimienta al gusto
1/2 taza de crema
1 taza de leche
2 paquetes de tallarines número 2 *La Moderna*
cocidos al dente y escurridos
2 tazas de ejotes cocidos

En un poco de aceite fría cebolla, ajo y jamón hasta que se acitronen. Retire del fuego y licúe con los chipotles, pimienta, crema y leche, regrese al fuego y caliente nuevamente rectificando si le falta sal. Mezcle con la pasta y los ejotes y sirva de inmediato.



ÍNDICE ANALÍTICO

- Aceitunas 16
 Aceitunas negras 64, 69
 Aceitunas rellenas 72
 Acelgas 61
 Achote 87
 Acitron 83
 Açuvo 19
Ajía, olio e alió (Ajo, aceite y anchoas) 36
 Aguacate 22, 28, 42, 52, 80
Ajo, aceite y jitomate 65
 Ajonjolí 23, 52
 Al dente 9
 Albahaca 16, 17, 45
 Albondiguas 44
 Alcachofa, fondos de 64
 Alcaparras 16, 72, 80
 Almejas, pasta de 64, 65
 Almendras 17, 18, 19, 28, 50
 Alubias 59
Alubias, salchichas y corbitas foto 58, 59
 Anchoas 16, 36, 60, 69
 Apio 16, 35, 36, 44, 48, 59, 68, 69, 73
 Arenques 75
 Atún 73, 75, 80
 Ayacotes 65
 Berenjenas 48
 Berros 50, 73
 Betabel 56, 68, 75
 Brandy 39
 Brócoli 16
 Butifarras 32, 59
 Cacahuates 29
 Calabacitas 42, 48, 60, 61, 82, 86
Caldo de pollo o de res 16
Caldo de pollo 17, 23, 36, 42, 44, 45, 59, 60, 78, 86, 89
 Caldo de res 52, 60
 Camarones 72, 73, 92
 Camarones secos 89
 Cangrejo, simulación de 68
 Caracolutos 22, 82
Caracolutos con anón y chile chipotle 75
Caracolutos con camarones 73
Caracolutos con espárragos 52
Caracolutos con guacatole 22
Caracolutos con ostiones a la diablo foto 74 y contraportada, 75
Caracolutos con salsa de chile ancho foto 84, 86
 Caracolutos número 1, 60, 75
 Caracolutos número 2, 39, 73, 86, 92
 Caracolutos número 3, 22, 50, 52, 68, 72
 Caracolutos número 4, 68
 Carbohidratos en la pasta 8
 Catálogo de pastas La Moderna 10, 11
 Cebolla morada 87
 Cebollitas de cambrey 23, 45, 52, 60, 72, 75
 Cerdo, carne de 17, 23, 28, 29, 36, 42, 44, 79, 86, 87
 Cereales en la alimentación humana 7
 Champiñones 35, 36, 53, 78
 Charalitos secos 25
 Chayote 42, 82
Chayotes rellenos foto 81, 82
 Chicharrón 56
 Chilacayotes 44
 Chile ancho 56, 86
 Chile chipotle 59, 75, 89, 92
 Chile cuaresmeño 68, 73
 Chile de árbol 48, 72, 87
 Chile guajillo 25, 29
 Chile habanero 87
 Chile morita 28
 Chile pasilla 42, 92
 Chile poblano 18, 23, 28, 29, 50, 61, 80, 82
 Chile verde 18, 22, 23, 25, 28, 45, 48, 56, 59, 65, 80, 82, 89
 Chisolate 56
Chiles rellenos de pasta 80, foto 81
 Chicharos 16, 35, 52, 64, 80
 Chicharos de nieve 52
 Chicharos secos 61
 Chorizo 23, 92
 Cilantro 18, 22, 23, 28, 42, 45, 48, 56, 59, 65, 73, 80
Coditos con achote 87
Coditos con champiñones 53
Coditos con chile guajillo (pil-pil) 25 foto 26
Coditos con salsa mexicana 28
Coditos con verdolagas 23
 Coditos número 1, 59, 61, 64, 72, 79
 Coditos número 2, 23, 26, 78
 Coditos número 3, 19, 32, 53, 56, 87
 Coditos número 4, 25, 35, 69
 Col 36
 Col morada 42, 64
 Coliflor 16, 50, 68
Conchigliette alla milanese (Caracolutos a la milanese) 39
 Corbatas 59, 80
 Coronitas 45, 60
 Crema 18, 22, 23, 28, 29, 35, 36, 39, 50, 53, 64, 68, 75, 78, 79, 80, 82, 83, 86, 92
 Crema ácida 69
 Crema para batir 75
 Crinolinas 44
Crinolinas en prián 44
Croquetas de pasta 65, foto 67
 Dieta adecuada, el atleta y una 12
 Dieta, cómo balancear una 13
 Echalotes 53
 Ejotes 50, 92
 Elotes 50, 56, 82
 Energía, fuentes de 12
 Energía, para qué sirve 7
 Engranés 42, 56
Ensalada de anón 73, foto portada
Ensalada de caracolutos en escabeche 68
Ensalada de habas y aceitunas 69
Ensalada griega foto 62, 64
 Epazote 22, 25, 50, 56, 82, 86, 89
 Espaguetis 17, 18, 28, 29, 35, 48
Espaguetis con albóndigas 28
Espaguetis con berenjenas 48
 Espaguetis De Luigi 18, 28, 35, 36, 39, 72
Espaguetis encacahuatados 29
 Espárragos 52
 Espinacas 16, 56, 64, 78
 Espirales 13, 22, 29, 50, 64, 79
Espirales a la poblana 29
Espirales con elotes y najas 50, foto contraportada
Espirales con salsa de huitlacoche foto 20, 22
 Estrellitas 65
Fettuccine al burro (Tallarites con mantequilla) 36
Fettuccine con vitella (Tallarines con ternera) 39
Fideos con albondiguas 44
Fideos con chile pasilla 92, foto 93
Fideos con chileno 86
Fideos con chicharos 52
Fideos con huevo 45
 Fideos número 1, 44, 45, 52, 86
 Fideos número 2, 82, 92
 Fideos número cero, 45, 83
Flan de fideos 83
 Flor de calabaza 25
 Frijoles 60, 56, 86
 Garbanzos 60, 65
 Habas verdes 56, 69, 86
 Higaditos de pollo 35, 36, 39, 44
 Hoja santa, pesto de 19
 Hongos 89
 Hongos silvestres 32, 35
 Huachinango 73
 Huevos 16, 28, 32, 39, 44, 45, 52, 65, 69, 73, 78, 79, 88, 89
 Huitlacoche 22
 Jamón 42, 65, 80, 82, 92
 Jamón serrano 36
 Jerez seco 39, 45, 78
 Jitomates 16, 25, 26, 29, 32, 35, 36, 42, 44, 48, 52, 59, 60, 61, 64, 65, 69, 72, 73, 75, 80, 82, 86, 87, 89, 92
Jitomates a la tartara 80, foto 81
 Jitomates guajitos 48
Jitomates rellenos 72, foto contraportada
 Leche 16, 25, 29, 44, 53, 75, 79, 82, 92
 Lechuga 65, 69, 72, 73, 79
 Lentejas 59
Lentejas con plátanos machos 59
 Lentejas, pasta de 59
 Macarroncitos 56, 80, 86
Macarroncitos con frijoles charros 56, foto 57
Macarroncitos con salsa de frijol 86
 Macarrones 25, 28, 68, 78
Macarrones con charalitos y nopales foto 24, 25
Macarrones con pepinos en frío 68
 Mañiscos 72
 Mayonesa 64, 69, 72, 73, 80
 Medidas utilizadas en las recetas 9
Minestra a la mexicana 59
Minestra ranchera 63
 Mero 72
Minestra di patate 60
Minestra di verdure foto 54, 56

- Molde de tocino y chorizo* 92
 Mole poblano 23, 89
 Mollejas de pollo 89
 Mollejas de res 32
 Mollejas de ternera 32
 Moños 46, 89
Moños con nopalitos 48, foto 49
 Morillas 32
 Municiones 44, 75, 80
Municiones con arenaque 75
 Nabo 42
 Naranja 83, 87
 Naranja cristalizada 83
 Nopalitos 25, 48
 Nueces 17, 18, 64, 68, 83
 Nueces de la India 17
 Nueces de Macadamia 17
 Ojitos 42, 83
Ojitos con caldo de res 42, foto 43
 Ostiones 75
 Palmitos 64
 Pan 44
 Pan molido 28, 32, 75, 78, 82, 83
 Papas 56, 59, 60, 64
 Pasitas 26, 50, 83
Pasta a la veracruzana 72
Pasta con berros 50, foto 51
Pasta con salchichas 28
Pasta e fagioli (Pasta y frijoles) 60
Pasta e funghi (Pasta con hongos) foto 30, 32
Pasta en salsa rosa 68
Pasta encaprotada 63
Pasta fría con pimientos y espinacas 64
Pasta oaxaqueña foto 88, 89
Pasta roquefort 69
Pasta rusa 64
 Pasta contenido de carbohidratos en la 8
 Pasta, cómo cocer la 9
 Pasta, cómo hornear la 9
 Pasta, cómo recalentar la 9
 Pasta, de qué está hecha 7
 Pasta, fabricación en México de la 6
Pasta, garbanzos y ayocotes 65, foto 66
 Pasta, La 6
 Pasta, origen de la 6
 Pasta, tiempos de cocción 9
 Pastas, sustitución de formas y tamaños 9
Pastasciutta gratinata (Pasta gratinada) 32, foto 33
Pastel indio 82
 Pepinillos en vinagre 80
 Pepinos 68, 69
 Perejil 16, 17, 18, 19, 28, 32, 35, 39, 43, 44, 48, 50, 52, 53, 64, 65, 75, 80, 82
 Perejil chino 72
 Pescado, filetes de 72
 Pescados 72
Pesto alla genovese foto 15, 17, 56
Pesto de cilantro 18, 45
Pesto de epazote 18, 61
Pesto de espinaca 18
Pesto de hoja santa o acuyo 19
 Pimiento amarillo 50, 79
 Pimiento rojo 48, 50, 64, 73, 79
 Pimiento verde 48, 50, 79
 Pimientos morrones 66, 72
Pimientos rellenos 79, foto portada
 Piña cristalizada 63
 Piñones 17, 18, 19
 Piñón rojo 44
 Plátanos machos 59
 Plumas 28, 52, 65, 89
Plumas con brócoli 52, foto portada
Plumas con hongos a la mexicana 89, foto 91
Plumas con mole poblano 23
 Pollo 16
 Pollo, caldo de 16, 23, 36, 45, 59, 60, 78, 89
 Pollo, pechuga de 23, 45, 64, 79, 86
 Pollo, piernas con muslo 56
 Porciones de las recetas 9
 Porro 56
 Queso añejo 28, 50, 92, 83
 Queso chiapaneco 48, 87
 Queso Chihuahua 18, 22, 23, 29, 53
 Queso cotija 18, 45
 Queso cottage 68
 Queso crema 68, 89
 Queso de cabra 64
 Queso doble crema 65
 Queso gruyère 53
 Queso manchego 79, 82, 86, 92
 Queso Oaxaca 25, 42, 89
 Queso panela 65
 Queso parmesano 16, 17, 18, 32, 35, 36, 39, 50, 52, 56, 78
 Queso tipo roquefort 69
 Ragù de carne 17
 Recomendaciones 9
 Requesón 19, 78
 Res, caldo de 16, 52, 60
 Res, carne de 16, 28, 35, 36, 42, 79
 Riñones de ternera 78
 Robalo 72
 Romenitos 89
 Salami 35
 Salchichas 26, 32, 59
 Salchichas catalanas 32, 59
 Salchichas tipo Viena 32, 59
Salchichón de pasta 79
 Salmón ahumado 80
 Salsa blanca 16
 Salsa de jitomate 16
 Salsa de soya 45, 52, 65
Salsa Momav 16, 78
Sformato di spinaci (Desmoldado de espinacas) foto 77, 78
Sopa camonesca 45
Sopa china 45
Sopa de enguinas foto 41, 42
Sopa de garbanzos a la toscanina 60
Sopa de letras con col morada 42
Sopa de municiones con hígaditos 44
Spaghetti alla bolognese (Espaguetis a la boloñesa) 36, foto 37
Spaghetti alla carbonara (Espaguetis a la carbonara) foto 38, 39
Spaghetti alla marinara foto 70, 72
Spagueti coi fegatini (Espaguetis con hígaditos) 35
Spagueti con ragù alla toscana 35
Tacos de jamón con pasta 80, foto contraportada
Tallarines con flor de calabaza 25, foto 27
Tallarines con jamón endiablado 92
Tallarines con romeros 89, foto 90
 Tallarines número 1, 39, 89
 Tallarines número 2, 25, 32, 36, 92
 Ternera 32, 36, 39, 44
 Timbal de riñones 78
 Tocino 36, 39, 44, 56, 60, 68, 92
 Tocino ahumado 52, 60, 87
 Tocino curado 35, 52, 60, 87
 Tomates verdes 23
 Tomillos 28, 48, 50, 69, 73, 87
Tomillos a la jardinera foto 46, 48
Tomillos con chorizo y queso 23
Tomillos con coliflor 50
Tomillos mexicanos 87
 Verdolagas 23
 Vino blanco seco 32, 36, 39, 89
 Vino tinto 35
 Yoghurt 68
 Zanahonas 16, 35, 36, 42, 44, 59, 60, 64, 68, 72
Ziti con funghi, salami e piselli (Coditos con hongos, salami y chicharos) foto 34, 35

Los autores agradecen la colaboración de todas aquellas personas que hicieron posible la realización de este libro, pero muy especialmente a sus amigos la pintora Maya Amrein, los escultores Matías Goeritz, Gabriel Macotela y Beverly Pepper, la artista gráfica Yaní Pecanins, y los ceramistas Gustavo Pérez, Aurora Suárez y Hugo Velázquez, cuyas piezas de cerámica, esculturas, fondos y papeles pintados a mano, telas y objetos de arte se utilizaron en las fotografías de esta obra.

Los Editores agradecen al Lic. Cutberto Díaz por su entusiasta impulso.

