

kiwilimón

RECETAS

económicas

y sin carne para

Cuarentena



PRESENTADO POR:



Croquetas de atún rendidoras



Croquetas de atún rendidoras

TIEMPO: 1 H 50 MIN

DIFICULTAD: BAJA

PORCIONES: 10

Para las croquetas

- 1 taza de cebolla
- 3 tazas de atún en lata
- 2 tazas de papa cocida (*en cubos*)
- 1 taza de pan molido
- 1 taza de cilantro (*finamente picado*)
- 2 huevos
- 2 cdas. de **Salsa Clásica La Botanera®**
- Sal
- Pimienta

Para empanizar

- 2 tazas de harina
- 3 huevos
- 2 tazas de pan molido
- 1 cda. de **Chilito La Botanera®**
- 1 cda. de ajo en polvo

Para freír

- Aceite vegetal

Para acompañar

- **Salsa Clásica La Botanera®**

Preparación

1. En un bowl, mezcla la cebolla, el atún, la papa, el pan molido, el cilantro, el huevo, **Salsa Clásica La Botanera®**, la sal y la pimienta. Forma las croquetas y reserva.
2. Mezcla el pan molido, el **Chilito La Botanera®** y el ajo en polvo.
3. Pasa las croquetas de atún por la harina, el huevo y el pan molido. Reserva.
4. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio y fríe las croquetas por 10 minutos o hasta que estén doradas. Retira y coloca en un plato con papel absorbente.
5. Sirve y acompaña con **Salsa Clásica La Botanera®**.

Tacos de pescado estilo *Baja* *California*



TIEMPO: 35 MIN

DIFICULTAD: BAJA

PORCIONES: 4

Para el rebozado

- 250 g de harina de trigo
- Sal
- 50 ml de tequila
- 300 ml de cerveza clara
- 3 cdtas. de polvo para hornear
- 2 cdtas. de miel
- 2 cdas. de **Chilito La Botanera®**
- Harina
- Tilapia (*en tiras gruesas*)

Para freír

- Aceite vegetal

Para los tacos

- $\frac{3}{4}$ de taza de mayonesa
- $\frac{1}{2}$ taza de **Salsa Clásica La Botanera®**
- Tortillas de maíz
- Col morada
- Jugo de limón

Preparación

1. En un bowl, mezcla la harina, la sal, el tequila, la cerveza, el polvo para hornear, la miel y el **Chilito La Botanera®**. Mezcla hasta obtener una masa ligeramente espesa. Reserva.
2. Pasa las tiras de tilapia por la harina y después por el rebozado. Fríe de 3 a 5 minutos o hasta que estén doradas.
3. En un bowl, mezcla la mayonesa y **Salsa Clásica La Botanera®**.
4. Coloca un filete de pescado en una tortilla y agrega mayonesa con **Salsa Clásica La Botanera®**, col morada y jugo de limón.

Esquites rojos con camarón



TIEMPO: 50 MIN

DIFICULTAD: BAJA

PORCIONES: 6

Para los esquites

- 2 cdas. de mantequilla
- 1 taza de cebolla
(finamente picada)
- 1/4 de taza de **Salsa Clásica La Botanera®**
- 2 tazas de camarón
(sin cáscara, limpio)
- Sal
- Pimienta
- 3 tazas de elote blanco
(desgranado)
- 1/4 de taza de hojas de epazote
- 1 1/2 litros de caldo de camarón

Para la mayonesa

- 2 tazas de mayonesa
- 2 cdas. de **Salsa Clásica La Botanera®**

Para decorar

- Queso fresco (rallado)
- **Chilito La Botanera®**

Preparación

1. Calienta la mantequilla en una olla. Agrega la cebolla y **Salsa Clásica La Botanera®** y cocina por 2 minutos. Añade el camarón, la sal y la pimienta y cocina por 5 minutos.
2. Cuando el camarón cambie de color, incorpora el elote, el epazote y el caldo de camarón. Cocina por 20 minutos.
3. Mezcla la mayonesa y **Salsa Clásica La Botanera®** en un bowl. Reserva.
4. Sirve los esquites y decora con la mayonesa con **Salsa Clásica La Botanera®**, queso fresco, **Chilito La Botanera®** y camarones.

Hamburguesas de atún



Hamburguesas de atún

TIEMPO: 57 MIN

DIFICULTAD: BAJA

PORCIONES: 6

Para la hamburguesa

- 2 tazas de atún (*drenado*)
- 1 taza de hojuela de papa
- 2 huevos
- 2 cdas. de perejil (*finamente picado*)
- ¼ de taza de cebolla (*finamente picado*)
- 1 cdta. de ajo en polvo
- 1 cdta. de sal
- 1 cdta. de **Chilito La Botanera®**
- Mantequilla

Para el aderezo

- ¼ de taza de **Salsa Clásica La Botanera®**
- Sal
- ½ taza de crema ácida
- ¼ de taza de pepinillos
- ½ taza de aderezo ranch
- Sal
- Pimienta

Para acompañar

- 6 rebanadas de queso manchego
- 6 rebanadas de piña en almíbar
- Aros de cebolla
- Bollos para hamburguesa
- **Salsa Clásica La Botanera®**

Preparación

1. En un bowl, mezcla el atún, la hojuela de papa, el huevo, el perejil, la cebolla, el ajo en polvo, la sal y el **Chilito La Botanera®**.
2. Divide la mezcla en porciones de 150 gramos y forma las hamburguesas. Refrigera por 30 minutos.
3. Para el aderezo: mezcla **Salsa Clásica La Botanera®**, la crema ácida, los pepinillos, el aderezo ranch, la sal y la pimienta. Reserva.
4. Calienta la mantequilla en una sartén a fuego medio y cocina la hamburguesa de atún por 6 minutos de cada lado. Agrega una rebanada de queso manchego, deja que se derrita y añade una rebanada de piña.
5. Calienta los bollos para hamburguesa, unta con el aderezo y agrega la hamburguesa de atún, los aros de cebolla y más aderezo.

Tostadas de camarón económicas



TIEMPO: 45 MIN

DIFICULTAD: BAJA

PORCIONES: 6

Para las tostadas

- 2 ½ tazas de camarón pacotilla
- 2 cdas. de aceite de oliva
- ¼ de taza de jugo de almeja
- 2 cdas. de jugo de limón
- 2 cdas. de jugo sazónador
- ½ taza de **Salsa Clásica La Botanera®**
- 1 taza de jitomate
(finamente picado)
- 1 taza de pepino
(en cubos pequeños)
- 1 taza de cebolla
(finamente picada)
- ½ taza de cilantro
(finamente picado)
- Sal
- Pimienta

Para acompañar

- Mayonesa con chipotle
- Tostadas
- Aguacate
- **Salsa Clásica La Botanera®**
- Jugo de limón

Preparación

1. Mezcla los camarones, el aceite de oliva, el jugo de almeja, el jugo de limón, el jugo sazónador, **Salsa Clásica La Botanera®**, el jitomate, el pepino, la cebolla y el cilantro en un bowl. Sazona y deja marinar en refrigeración por 30 minutos.
2. Unta una tostada con mayonesa, agrega los camarones y decora con rebanadas de aguacate y **Salsa Clásica La Botanera®**.

Aguachile de pescado



TIEMPO: 20 MIN

DIFICULTAD: BAJA

PORCIONES: 2

Para el aguachile

- 3 chiles habaneros
- ¼ de cebolla
- 1 diente de ajo
- ½ taza de **Salsa Clásica La Botanera®**
- 2 cdas. de **Chilito La Botanera®**
- 1 taza de jugo de limón
- 2 cdas. de salsa de soya
- ½ taza de jugo de tomate con almeja
- 2 tazas de pescado
(en cubos medianos)
- 1 taza de cebolla morada
(en tiras delgadas)
- 1 taza de pepino
(en cubos pequeños)
- Tostadas

Para decorar

- Aguacate (en rebanadas)
- Cebolla morada
(en tiras delgadas)
- Hojas de cilantro
- Chile habanero
- **Chilito La Botanera®**

Preparación

1. Asa el chile habanero, la cebolla y el ajo en un comal de 5 a 10 minutos o hasta que estén tatemados.
2. Licúa el habanero, la cebolla, el ajo y el jugo de limón.
3. Transfiere la mezcla anterior a un molcajete y añade **Salsa Clásica La Botanera®**, el **Chilito La Botanera®**, la salsa de soya y el jugo de tomate. Mezcla, incorpora el pescado y deja marinar en refrigeración por 1 hora.
4. Agrega la cebolla morada, el pepino y mezcla.
5. Decora con aguacate, cebolla morada, cilantro, chile habanero y **Chilito La Botanera®**. Acompaña con tostadas.



Empanadas de atún



Empanadas de atún

TIEMPO: 50 MIN

DIFICULTAD: BAJA

PORCIONES: 6

Para la masa

- 3 tazas de harina
- ¼ de taza de aceite vegetal
- 2 cdas. de azúcar
- 2 cdas. de **Chilito La Botanera®**
- 1 taza de agua

Para el relleno

- 4 latas de atún en agua
- 1 taza de cebolla
(finamente picada)
- 1 taza de jitomate
(finamente picada)
- ½ taza de cilantro
(finamente picado)
- 2 cdas. de jugo de limón
- Sal
- Pimienta
- ¼ de taza de **Salsa Clásica La Botanera®**

Para freír

- Aceite vegetal

Para acompañar

- Mayonesa
- Aguacate
- **Salsa Clásica La Botanera®**

Preparación

1. En un bowl, mezcla la harina, el aceite, el azúcar, el **Chilito La Botanera®** y el agua hasta obtener una masa homogénea.
2. Coloca la masa en un bowl y deja reposar durante 20 minutos.
3. En otro bowl, mezcla el atún, la cebolla, el jitomate, el cilantro, el jugo de limón, **Salsa Clásica La Botanera®**, la sal y la pimienta. Mezcla y reserva.
4. Extiende la masa sobre una superficie plana con harina y corta círculos con un cortador redondo. Rellena cada porción de masa con un poco de atún y cierra, formando una trenza en la orilla.
5. Calienta el aceite a temperatura media y fríe las empanadas por 5 minutos o hasta que estén crujientes.
6. Abre y decora con mayonesa, aguacate y **Salsa Clásica La Botanera®**.

Carnitas de pescado



TIEMPO: 50 MIN

DIFICULTAD: BAJA

PORCIONES: 5

Para las carnitas

- Aceite vegetal
- ½ taza de leche evaporada
- ½ taza de jugo de naranja
- ¼ de cebolla
- ½ diente de ajo
- 1 rama de tomillo
- 1 kg de pescado blanco
(en cubos medianos)

Para el pico de gallo

- ½ taza de cebolla morada
- 1 taza de mango
(en cubos pequeños)
- ¼ de taza de chile serrano
(en cubos pequeños)
- 1 taza de jitomate
(en cubos pequeños)
- ¼ de taza de cilantro
(finamente picado)
- ¼ de taza de **Chilito La Botanera®**
- ¼ de taza de jugo de limón

Para acompañar

- Tortillas
- Jugo de limón
- **Salsa Clásica La Botanera®**

Preparación

1. Calienta aceite vegetal en una olla y agrega la leche evaporada, el jugo de naranja, la cebolla, el ajo y el tomillo. Calienta a fuego medio-alto.
2. Fríe el pescado poco a poco para no bajar la temperatura. Retira y coloca en un plato con papel absorbente.
3. Para el pico de gallo: en un bowl, mezcla la cebolla morada, el mango, el chile serrano, el jitomate, el cilantro, el **Chilito La Botanera®** y el jugo de limón. Mezcla y reserva.
4. Coloca las tortillas calientes en un plato, añade las carnitas de pescado y decora con pico de gallo y **Salsa Clásica La Botanera®**.

Molcajete de pulpo



TIEMPO: 30 MIN

DIFICULTAD: BAJA

PORCIONES: 4

Para el pulpo

- 1 cda. de **Chilito La Botanera®**
- 2 cdas. de azúcar mascabado
- 2 cdas. de paprika
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cda. de tomillo seco
- ½ cda. de cebolla en polvo
- 1 cda. de sal
- ½ cda. de pimienta
- 500 g de pulpo
(cocido, en cubos medianos)
- Aceite

Para el guacamole

- 2 aguacates
- 2 cdas. de jugo de limón
- 3 cdas. de **Salsa Clásica La Botanera®**
- Sal
- Pimienta
- 4 cdas. de cilantro
(finamente picado)

Para decorar

- Rábano
- Cebollas encurtidas
- Jugo de limón
- Totopos

Preparación

1. En un bowl, mezcla el **Chilito La Botanera®**, el azúcar mascabado, la paprika, el ajo en polvo, el tomillo seco, la cebolla en polvo, la sal y la pimienta.
2. Cubre el pulpo con el rub y cocina en una parrilla por 3 minutos de cada lado o hasta que esté dorado. Reserva.
3. Coloca el aguacate en un molcajete y machaca. Agrega el jugo de limón, **Salsa Clásica La Botanera®**, la sal, la pimienta y el cilantro. Mezcla hasta integrar.
4. Pon el pulpo sobre el guacamole y decora con rábano, cebollas encurtidas y limones. Acompaña con totopos.

Calamares fritos



Calamares ★ fritos ★

TIEMPO: 40 MIN

DIFICULTAD: BAJA

PORCIONES: 5

Para los calamares

- 2 tazas de calamar (*en rodajas*)
- 1 taza de jugo de limón
- 1 cda. de **Salsa Clásica La Botanera®**
- 3 tazas de harina
- 1 cda. de **Chilito La Botanera®**
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cda. de cebolla en polvo
- Sal
- Pimienta
- 2 tazas de leche
- Aceite vegetal

Para acompañar

- Limón amarillo (*en cuartos*)
- **Salsa Clásica La Botanera®**

Preparación

1. Coloca los calamares en un bowl, baña con el jugo de limón y **Salsa Clásica La Botanera®**. Mezcla, tapa con plástico y refrigera por una hora. Escurre y reserva.
2. En un bowl, mezcla la harina, el **Chilito La Botanera®**, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, la sal y la pimienta. Reserva.
3. Pasa los calamares por la harina, uno por uno. Posteriormente, pasa por la leche y por la harina nuevamente. Repite el proceso hasta terminar con los calamares.
4. Calienta suficiente aceite en una olla a fuego medio y fríe los calamares por 5 minutos. Retira del aceite y coloca en un bowl con papel absorbente.
5. Sirve los calamares fritos y acompaña con jugo de limón amarillo y **Salsa Clásica La Botanera®**.