

Recetas para el Bosque Alimentario Silverwood

Tomate (Cherry y celebrity plus)

- [Skillet Tomato Chicken {One Pan Recipe!} - WellPlated.com](#)

- Ingredientes

- 1 ¼ libras de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel (aproximadamente 4 pechugas pequeñas o 3 medianas)
- 1 cucharadita de sal kosher dividida
- ½ cucharadita de pimienta negra molida dividida
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra divididas
- ½ cebolla roja mediana cortada en cubitos (aproximadamente 1 taza)
- 1 cucharada de ajo picado unos 3 dientes
- 4 tazas de tomates uva u otros tomates variados, o tomates ciruela cortados en cubitos y cortados por la mitad
- ¼ taza de alcaparras escurridas
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto
- 1 cucharadita de miel
- ¼ taza de perejil fresco picado

- Instrucciones

1. Golpee ligeramente las pechugas de pollo hasta que tengan un grosor uniforme. Espolvoree con ¾ de cucharadita de sal y ¼ de cucharadita de pimienta. En una sartén grande de fondo grueso, caliente 1 cucharada de aceite de oliva a fuego medio-alto. Una vez caliente, agregue las pechugas de pollo, con la parte superior hacia abajo, y cocine sin tocar durante 4 minutos, hasta que estén ligeramente doradas. Voltee y cocine durante 4 minutos más. Voltee de nuevo y continúe cocinando de 3 a 5 minutos más, volteándolas cada pocos minutos, hasta que el pollo esté bien cocido y alcance una temperatura interna de 165 °F. El tiempo total de cocción variará según el grosor del pollo. Retire a un plato y tape para mantener caliente.
2. Sin limpiar la sartén, reduzca el fuego a medio. Añada la cucharada restante de aceite de oliva, remueva bien para cubrir la sartén, luego añada la cebolla morada y cocine hasta que esté ligeramente tierna, unos 3 minutos, raspando los trocitos dorados del fondo mientras se cocina. Añada el ajo y cocine durante 30 segundos hasta que desprenda su aroma. Luego, añada los tomates, las alcaparras, el vinagre de vino tinto, la miel y el ¼ de cucharadita de sal y el ¼ de cucharadita de pimienta negra restantes. Cocine hasta que los tomates empiecen a ablandarse, unos 2 minutos. Regrese el pollo a la sartén. Espolvoree con perejil fresco y sirva.

Frambuesa

- [Raspberry chipotle sauce: Salsa de frambuesas y chipotle - MexConnect](#)
 - Ingredientes
 - 1 cucharada de aceite de oliva ligero
 - 1 cebolla blanca pequeña, picada
 - 2 dientes de ajo picados
 - 2 chipotle en adobo, finamente picados, más salsa de adobo extra si se desea
 - 2 pintas de frambuesas frescas, trituradas
 - ½ taza de vinagre de frambuesa
 - ¾ taza de azúcar
 - Sal al gusto
 - Instrucciones
 1. Calienta el aceite en una cacerola a fuego medio; añade la cebolla y cocina hasta que esté blanda. Agrega el ajo y cocina un minuto más. Agrega el chipotle y las frambuesas y cocina, revolviendo, hasta que las frambuesas estén blandas. Agrega el vinagre, revolviendo para desglasar la cacerola.
 2. Agregue el azúcar y la sal, baje el fuego y cocine a fuego lento hasta que se reduzca a la mitad, revolviendo con frecuencia. Deje enfriar la salsa antes de usarla. Si lo desea, cuélela con un colador de malla fina. Rinde aproximadamente 1 ½ tazas.

Arándano

- [Glazed Blueberry Empanadas - La Piña en la Cocina](#)
 - Ingredientes
 - **Para rellenar**
 - 12 onzas de arándanos frescos
 - 1 taza de azúcar de caña orgánica
 - Jugo de 1 limón
 - 1 cucharadita de extracto de vainilla
 - 1 cucharada de maicena
 - 1 cucharada de agua fría
 - **Para la masa**
 - 1 3/4 tazas de harina tamizada
 - 1/4 taza de azúcar
 - 1/2 cucharadita de sal
 - 1/2 cucharadita de polvo para hornear
 - 1/2 taza de manteca vegetal
 - 1 yema de huevo grande
 - 1/3 taza de leche caliente, más o menos
 - **Para el glaseado**
 - 2 tazas de azúcar en polvo
 - 3 cucharadas de leche

- 2 cucharadas de agua tibia
- Ralladura de 1 naranja grande
- Instrucciones
 1. Añada los arándanos, el azúcar y el jugo de limón a una cacerola profunda y caliente a fuego medio. Una vez que los arándanos se deshagan y hiervan, reduzca un poco el fuego y remueva según sea necesario. Los arándanos se cocinarán a fuego lento durante al menos 80 a 90 minutos o hasta que el líquido se reduzca y la mezcla espese.
 2. Una vez espesa, mezcle el extracto, el agua y la maicena en un tazón pequeño hasta obtener una mezcla homogénea. Sin dejar de remover, añada esta mezcla a los arándanos. Cocine durante uno o dos minutos más. Retire del fuego y deje enfriar completamente antes de rellenar las empanadas. Es mejor dejarla refrigerada toda la noche.
 3. Agrega todos los ingredientes secos a un tazón grande. Corta la manteca vegetal con la mano o un cortador de masa. Incorpora la yema de huevo. Incorpora poco a poco la leche caliente y amasa suavemente hasta que la masa esté bien integrada. Si aún está demasiado seca, agrega un poco más de leche caliente.
 4. Transfiera la masa a un tazón. Cúbrala con film transparente y déjela reposar al menos 30 minutos. Cuando esté lista, precaliente el horno a 190 °C. Cubra dos bandejas para hornear con papel vegetal. Reserve. Mientras se precalienta el horno, divida la masa en 22-24 porciones iguales. Forme una bola y aplánela ligeramente. Transfiérela a un plato y cúbrala ligeramente con film transparente.
 5. Use un rodillo para extender las bolas de masa hasta que tengan un diámetro de aproximadamente 3 1/2 a 4 pulgadas.
 6. Una vez listo el disco de empanada, rellénelo con 1 o 1 1/2 cucharadas de relleno por el centro, sin llegar demasiado a los bordes. Dóblelo y presione suavemente alrededor del relleno para expulsar el aire. Me gusta usar el método de pellizcar y doblar para sellar, pero también puede usar un tenedor si le resulta más fácil. Transfiera las empanadas rellenas a las bandejas para hornear preparadas.
 7. Hornee en la rejilla central durante 18-20 minutos o hasta que los bordes estén ligeramente dorados. Mueva a la rejilla superior y gratine para dorar ligeramente la parte superior. Retire del horno y deje enfriar.
 8. Una vez frías las empanadas, prepare el glaseado. En un bol, bata los ingredientes hasta obtener una mezcla suave. Cubra una bandeja para hornear con papel vegetal y coloque una rejilla encima. Distribuya las empanadas uniformemente sobre la rejilla. Vierta generosamente el glaseado sobre ellas. Deje enfriar antes de guardar.

- [Fresas con Crema \(Mexican strawberries and cream\)](#)
 - Ingredientes
 - 6 tazas de fresas
 - 2 tazas de crema mexicana
 - 8 cucharadas de leche condensada o azúcar
 - 2 cucharaditas de vainilla
 - ½ cucharadita de canela molida, opcional
 - Menta fresca para decorar
 - Instrucciones
 1. Lave las fresas y séquelas con una toalla de papel.
 2. Después de limpiar las fresas, córtalas en rodajas finas y déjalas a un lado.
 3. Mezcle la crema, la leche condensada (o azúcar), la vainilla y la canela en un tazón para preparar la salsa de crema dulce.
 4. Agrega unas cucharadas de la mezcla de crema en cada taza y coloca algunas de las fresas en rodajas encima.
 5. Repite este paso hasta colocar la crema y las fresas en cada taza.
 6. Añade una ramita de menta fresca o tu guarnición favorita.

Mini pimientos morrones

- [Stuffed Mini Peppers Recipe - A Spicy Perspective](#)
 - Ingredientes
 - 1 1/2 libras de pimientos morrones mini o una mezcla de pimientos morrones mini y jalapeños
 - 12 onzas de queso de cabra chevre sazonado con ajo y hierbas
 - 1 cucharada de miel
 - Instrucciones
 1. Precaliente el horno a 400 grados F. Cubra una bandeja para hornear grande con papel pergamino y reserve.
 2. Corte todos los pimientos por la mitad a lo largo y retire las semillas. Colóquelos con el corte hacia arriba en la bandeja para hornear. Coloque el queso de cabra sazonado en el centro de cada mitad.
 3. Rocíe ligeramente los pimientos con miel y espolvoréelos con sal si lo desea. También puede decorarlos con hierbas frescas si lo desea, pero no es necesario. Hornee durante 10 minutos y sirva calientes.

Jalapeño

- [Jalapeno Poppers - Spend With Pennies](#)
 - Ingredientes
 - 12 jalapeños
 - 6 onzas de queso crema ablandado

- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 4 onzas de queso cheddar fuerte rallado
- 2 cucharadas de cebollino fresco picado
- ¼ taza de pan rallado Panko
- 1 cucharada de mantequilla derretida
- Instrucciones
 1. Precaliente el horno a 400°F.
 2. Con guantes, corte los jalapeños por la mitad a lo largo. Con una cuchara pequeña, retire las semillas y las membranas.
 3. En un bol mezcle el queso crema, el ajo en polvo, el queso cheddar y las cebolletas (si las usa).
 4. En un recipiente aparte, combine las migas de Panko y la mantequilla derretida.
 5. Rellena los jalapeños con la mezcla de queso. Cubre con las migas.
 6. Colóquelo en una bandeja para hornear y hornéelo durante 18 a 22 minutos o hasta que esté dorado.
 7. Dejar enfriar de 5 a 10 minutos antes de servir.

Nabo

- [Turnip Casserole {Easy to Make-Ahead} - Spend With Pennies](#)
 - Ingredientes
 - 3 nabos grandes pelados y cortados en cubitos
 - 1 taza de puré de manzana
 - ¼ taza de mantequilla derretida
 - 3 cucharadas de azúcar moreno
 - ½ cucharadita de sal o al gusto
 - ¼ de cucharadita de pimienta Negra
 - ½ taza de pan rallado Panko
 - ½ cucharadita de canela
 - **Cobertura de streusel**
 - ¼ taza de harina para todo uso
 - ¼ taza de azúcar Morena
 - 2 cucharadas de mantequilla ablandada
 - Instrucciones
 1. Precaliente el horno a 175 °C. Combine los ingredientes de la cobertura en un tazón y mezcle hasta que se desmoronen. Reserve.
 2. Hervir los nabos hasta que estén tiernos al pincharlos con un tenedor, aproximadamente 10 minutos.
 3. Coloque los nabos en un tazón grande y tritúrelos hasta que estén suaves. Agregue puré de manzana, mantequilla, azúcar moreno, pan rallado, canela y sal y pimienta al gusto.
 4. Extiende en una fuente para hornear de 2 cuartos de galón.

5. Espolvoree la cobertura sobre la cazuela y hornee durante 35 a 40 minutos o hasta que esté caliente y las migas estén doradas.

Calabaza amarilla (sustituto del calabacín)

- [Calabacitas \(Mexican-Style Zucchini\) Recipe |](#)

- Ingredientes
 - Calabaza amarilla (cortada en trozos pequeños)
 - Tomate (picado)
 - Cebolla blanca, amarilla o roja (picada)
 - Maíz
 - Manteca
 - Aceite de oliva virgen extra
 - Sal kosher
 - Pimienta Negra
 - ½ taza de queso chihuahua
 - ½ taza de queso fresco o queso cotija
- Instrucciones
 1. Calienta el aceite y la mantequilla a fuego medio en una sartén grande.
 2. Añade la cebolla y cocina durante unos dos minutos.
 3. Agregue el zapallo amarillo, el tomate, el maíz, la sal y la pimienta. Mezcle bien todos los ingredientes.
 4. Tape, reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 8 minutos. Retire del fuego y espolvoree con el queso chihuahua.
 5. Vuelva a colocar la tapa en la sartén y déjela reposar hasta que el queso se derrita durante 2 a 3 minutos.
 6. Sirva caliente y espolvoree con un poco de queso fresco.

Calabaza

- [Pumpkin Empanadas \(Empanadas De Calabaza\)](#)

- Ingredientes
 - 2 ½ libras de calabaza, sin semillas ni piel y cortada en cubos grandes
 - 6 oz. de piloncillo o azúcar Morena
 - ¼ taza de agua
 - 1 rama de canela de aproximadamente 2,5 cm. Esta se retirará después de que la calabaza se cocine.
 - 1 cucharadita de canela molida
 - 1 cucharadita de semillas de anís molidas
 - ¼ cucharadita de clavo molido
- **Para la masa:**
 - 2 ½ tazas de harina para todo uso

- 2 huevos, ligeramente batidos
- ⅓ taza de leche tibia
- 1 cucharadita de levadura seca
- ¼ taza de azúcar
- ½ barra de mantequilla derretida
- ¼ cucharadita de sal
- 1 huevo, ligeramente batido para pincelar las empanadas
- Instrucciones
- **Cocinar el relleno del pastel de calabaza**
 1. Coloque la calabaza en una cacerola con el piloncillo, ¼ de taza de agua y la rama de canela. Hierva y cocine de 15 a 20 minutos hasta que la calabaza esté tierna. Retire la rama de canela.
 2. El piloncillo ya debe estar disuelto; agregue la canela, el anís molido y el clavo. Continúe cocinando sin tapar durante unos 20 minutos o más, revolviendo con frecuencia hasta que la mezcla adquiera la textura de una mermelada. Esto puede hacerse con antelación y debe estar a temperatura ambiente antes de formar las empanadas.
- **Formar la masa**
 1. Coloque la levadura en un tazón pequeño, agregue la leche tibia y déjela reposar durante unos 5 minutos.
 2. Coloque la harina, los huevos, la mantequilla derretida, el azúcar y la sal en un tazón grande. Agregue la mezcla de levadura y mezcle hasta formar una masa suave. Amase sobre una superficie enharinada durante unos 5 minutos, agregando más harina si es necesario.
 3. Coloque la masa en un recipiente engrasado, dándole vueltas para que se impregne de aceite. Cúbrala con plástico y déjela reposar durante aproximadamente una hora y media en un lugar cálido.
 4. Transcurrido ese tiempo, vuelva a amasar la masa durante 2-3 minutos y divídala en 12 bolitas suaves para formar las empanadas. Cubra con film transparente.
- **Hacer las empanadas**
 1. Usando el rodillo, extienda cada bola de masa sobre una superficie ligeramente enharinada hasta formar círculos de aproximadamente 7 pulgadas de diámetro, estirándolos si es necesario.
 2. Coloque aproximadamente ¼ de taza de relleno en el centro de cada masa; doble la masa para envolver el relleno y formar una media luna. Selle los bordes haciendo un rizo con un tenedor.
- **Si quieres que tus empanadas luzcan simétricas, coloca un tazón de cereal boca abajo y presiona para cortar el exceso de masa una vez que dobles el círculo.**
 1. Precaliente el horno a 190 °C. Coloque las empanadas en dos bandejas engrasadas; pinte con huevo batido y espolvoree con azúcar si lo desea. Déjelas reposar de 30 a 35 minutos hasta que la masa suba.
 2. Bake until light brown, 15 to 18 minutes; rotate pans between racks halfway through. Baking time will vary depending on your oven.

Onion

- [French Onion Soup - Spend With Pennies](#)

○ Ingredientes

- ⅓ taza de mantequilla sin sal
- 3 cebollas dulces grandes
- ½ cucharadita de azúcar morena (opcional)
- 8 tazas de caldo de res (64 oz)
- ⅓ taza de vino blanco seco
- 3 ramitas de tomillo fresco o ½ cucharadita de tomillo seco
- 1 hoja de laurel
- ¼ de cucharadita de pimienta Negra
- 1 cucharada de salsa Worcestershire
- 1 cucharada de jerez seco (opcional)
- 1 pan baguette
- 3 tazas de queso gruyere rallado
- 6 cucharadas de queso parmesano rallado

○ Instrucciones

1. Corte la cebolla en rodajas de ¼ de pulgada de grosor. En una olla grande o en una cacerola holandesa, derrita la mantequilla a fuego lento. Agregue la cebolla y el azúcar moreno y cocine de 30 a 45 minutos, revolviendo ocasionalmente.
2. Agregue el caldo de res, el vino, el tomillo, la hoja de laurel, la pimienta negra, la salsa Worcestershire y el jerez seco. Lleve a ebullición, reduzca el fuego y cocine a fuego lento sin tapar durante 1 hora. Retire la hoja de laurel y la ramita de tomillo y deséchelas.
3. Mientras tanto, corte el pan en rebanadas de 1,25 cm de grosor, úntelo con aceite de oliva y colóquelo en una bandeja para hornear. Áselo a fuego alto de 1 a 2 minutos por lado o hasta que esté dorado.
4. Coloque 6 tazones de cerámica en una bandeja para hornear y sirva la sopa con un cucharón. Añada 2 rebanadas de pan a cada tazón y distribuya ambos quesos uniformemente entre ellos. Asar hasta que el queso esté dorado y burbujeante, aproximadamente de 1 a 2 minutos.

Ruibarbo

- [Celery Rhubarb Pico de Gallo - Cook With Renu](#)

○ Ingredientes

- 1 taza de ruibarbo, aproximadamente 2-3 tallos, picados en trozos pequeños
- ½ taza de apio, alrededor de 1 tallo, picado en trozos pequeños
- ¼ de taza de pimienta morrón picado
- 5-6 tomates cherry, cortados por la mitad
- 2 cucharadas de cebolla picada

- 2 cucharadas de cebolla verde picada
 - 1 cucharada de ajo picado/rallado
 - 2 cucharadas de hojas de ajo picadas
 - 1 cucharada de jugo de limón
 - 1 cucharada de azúcar Demerara/miel/jarabe de arce – Edulcorante de su elección
 - Sal
 - Pimienta negra en polvo, recién molida, al gusto
 - 1-2 cucharadas de perejil picado
 - 3-4 tazas de agua para blanquear
- Instrucciones
 1. En una olla grande, hierva agua.
 2. Mientras tanto, corta el ruibarbo en trozos de 1-2 cm.
 3. Picar el apio de forma similar.
 4. Una vez que el agua haya hervido, agregue el ruibarbo y el apio picados.
 5. Cocinar durante 2 minutos y apagar.
 6. Escurre el agua y pon el ruibarbo y el apio en agua fría/del grifo o sumérgelos en agua fría/del grifo.
 7. Ahora, en un tazón grande, agregue los tomates picados, el pimiento dulce picado, la cebolla picada, las hojas de cebolla, el ajo, las hojas de ajo.
 8. Agregue el ruibarbo, el apio, el jugo de limón, el azúcar, la sal, la pimienta negra y el perejil y mezcle todo.
 9. Sírvelo en un bol, espolvorea un poco de pimienta negra recién molida por encima y decora con perejil.
- [Braised Rhubarb Chicken Recipe - ¡HOLA! JALAPEÑO](#)
 - Ingredientes
 - 1 pollo entero (aproximadamente 4 libras) cortado en 10 trozos (cada pechuga cortada por la mitad)
 - 2 cucharadas de aceite de oliva
 - 2 chalotes medianos, cortados en rodajas finas
 - 2 cucharadas de jengibre finamente picado
 - 1 cucharadita de cardamomo molido
 - 1/2 taza de vino blanco seco
 - ¼ taza de miel
 - ¼ taza de jugo de Naranja
 - 1 libra de ruibarbo fresco, sin hojas y cortado en rodajas de 1 pulgada de grosor
 - Instrucciones
 1. Calienta el horno a 190 °C y coloca una rejilla en el centro. Sazona generosamente los trozos de pollo con sal y pimienta.
 2. Calienta el aceite a fuego medio en una cacerola grande apta para horno hasta que brille. Luego, agrega la mitad de los trozos de pollo. Déjalos cocinar sin

moverlos hasta que estén dorados y sepáralos rápidamente del fondo, unos 5 minutos. Voltéalos, repite el proceso por el otro lado y transfíérellos a un plato limpio. Dora el pollo restante por ambos lados y luego transfíérellos al plato.

3. Vuelva a poner la sartén al fuego y añada las chalotas, el jengibre y el cardamomo. Sazone con sal y pimienta y cocine, removiendo constantemente, hasta que empiece a dorarse durante aproximadamente 1 minuto. Añada el vino y raspe los restos dorados pegados al fondo con el dorso de una cuchara de madera. Añada el caldo de pollo, la miel y el zumo de naranja, y deje hervir.
4. Coloque el pollo en la sartén, con la piel hacia arriba, cúbralo y póngalo en el horno. Cocínelo hasta que el pollo pierda el color rosado en el centro, aproximadamente 30 minutos. Retire del horno y esparza el ruibarbo alrededor del pollo. Tape y vuelva a meterlo en el horno durante 15 minutos o hasta que el ruibarbo esté tierno al pincharlo con un cuchillo. Pruebe y añada más sal y pimienta al gusto, y sirva.

Oregano

- [Oregano Pesto – Mess in the Kitchen](#)

- Ingredientes
 - 1 taza de hojas frescas de orégano, sin tallos
 - 1/4 taza de piñones
 - 2 dientes de ajo picados gruesamente
 - 1/2 taza de queso parmesano rallado
 - 1 cucharada de jugo de limón de medio limón
 - 1/3 taza de aceite de oliva
 - 1/4 cucharadita de sal o al gusto
 - 1/4 cucharadita de pimienta o al gusto
- Instrucciones
 1. Añade todos los ingredientes a una licuadora o procesador de alimentos.
 2. Pulse para mezclar los ingredientes. Puede licuar hasta obtener una mezcla homogénea o dejar un poco de textura al pesto, según sus preferencias.

Tomillo

- [Creamy Lemon Thyme Chicken \(Very Easy!\) - Sally's Baking Addiction](#)

- Ingredientes
 - 4 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel (alrededor de 1,5 libras en total)
 - 1/4 cucharadita de sal
 - 1/4 cucharadita de pimienta negra recién molida
 - 1 cucharada de aceite de oliva
 - 1 taza y media (360 ml) de caldo de pollo (se recomienda reducido en sodio)
 - 1/4 taza (60 ml) de jugo de limón (aproximadamente 2 limones medianos)

- 1 cucharada de ralladura de limón
 - 1/3 taza de cebolla finamente picada (1/3 de una cebolla mediana)
 - 2 dientes de ajo picados
 - 2 cucharaditas y media de hojas frescas de tomillo (o 1,5 cucharaditas de hojas secas)
 - 1/3 de taza (80 ml) de crema espesa a temperatura ambiente
 - 3 cucharadas (43 g) de mantequilla sin sal, cortada en cubos y a temperatura ambiente
 - Guarniciones opcionales: rodajas de limón y tomillo fresco.
- Instrucciones
1. Si las pechugas de pollo tienen un grosor desigual, golpéelas hasta que todas tengan aproximadamente el mismo grosor.
 2. Salpimiente ligeramente ambos lados de cada pechuga de pollo. En una sartén grande apta para horno, caliente el aceite a fuego medio-alto. Añada el pollo y cocínelo de 7 a 8 minutos, volteándolo a la mitad del tiempo. El pollo debe estar bien dorado por fuera, pero no completamente cocido por dentro, ya que terminará de cocinarse en el horno. Coloque el pollo en un plato y cúbralo bien con papel aluminio hasta el paso 5.
 3. Precaliente el horno a 375°F (190°C).
 4. Retire la sartén del fuego y agregue el caldo, el jugo y la ralladura de limón, la cebolla, el ajo y el tomillo. Vuelva a colocar la sartén a fuego medio-alto. Cocine y revuelva para raspar los restos dorados del fondo. Deje hervir. Deje hervir, sin tapar, durante 10 minutos o hasta que el líquido se reduzca a aproximadamente 1/2 taza (120 ml). Incorpore la crema y la mantequilla. Deje hervir a fuego lento, revolviendo ocasionalmente, durante 3-4 minutos.
 5. Agrega el pollo a la salsa y coloca la sartén en el horno precalentado. Hornea hasta que el pollo esté completamente cocido, unos 10 minutos. (El pollo se considera listo cuando un termómetro de lectura instantánea marca al menos 74 °C (165 °F) en el centro de su parte más gruesa).
 6. Sirva el pollo con la salsa por encima y las guarniciones opcionales de la lista. Las sobras se conservan bien en el refrigerador durante unos días. Recalíentelo al gusto.

Albahaca

- [Homemade Pesto Recipe - How to Make Pesto](#)
 - Ingredientes
 - 1/3 taza de piñones tostados
 - 1 cucharada de jugo de limón (opcional)
 - 2 dientes de ajo machacados
 - 1/2 cucharadita de sal kosher
 - 1/4 cucharadita de pimienta negra molida
 - 1/4 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo

- 2 1/2 tazas de hojas de albahaca fresca compactadas
- 2/3 taza de aceite de oliva virgen extra
- 1/2 taza de queso parmesano rallado
- Instrucciones
 1. En un procesador de alimentos, combine los piñones, el jugo de limón (si lo usa), el ajo, la sal, la pimienta negra y las hojuelas de pimienta rojo. Pulse hasta que los piñones estén finamente picados y los ingredientes bien combinados, raspando las paredes del tazón del procesador con una espátula de goma.
 2. Agrega la albahaca y pulsa para mezclar. Con el procesador de alimentos en marcha, añada lentamente el aceite hasta que se integre bien. Agrega el queso parmesano y pulsa para mezclar.
 3. Guarde el pesto en un recipiente hermético durante hasta 1 semana.

Menta

- [How to Make Peppermint Tea 5 Different Ways](#)
 - Ingredientes
 - 1 puñado de hojas frescas de menta, 2 cucharaditas de hojas secas de menta o 1 bolsita de té de menta
 - 2 tazas de agua caliente
 - Edulcorante (opcional)
 - Instrucciones
 1. Si usa bolsitas de té, siga las instrucciones de la bolsita. Las hojas frescas requieren un poco más de preparación, pero no requieren mucho tiempo. Muele suavemente las hojas frescas de menta para liberar su sabor. Puede usar una cuchara o un mortero para extraer el aromático aceite de menta que le da sabor a esta refrescante bebida. Para té de hojas sueltas, use un infusor para contener las hojas.
 2. Las infusiones de hierbas desarrollan mejor su sabor cuando se preparan con agua caliente en lugar de agua hirviendo. Hierva el agua rápidamente y déjela enfriar durante uno o dos minutos. Vierta el agua caliente en una taza y añada la bolsita o las hojas de té.
 3. Deje reposar el té de menta caliente de 5 a 10 minutos. Las hojas frescas de menta requieren más tiempo de infusión que las secas. Normalmente, las hojas secas deben reposar 5 minutos, mientras que las frescas saben mejor después de 8 minutos. Al dejarlo reposar, tape la taza para conservar el sabor y la humedad. Cuanto más tiempo dejen reposar las hojas, más intenso será el sabor. Pruébalo después de los primeros 5 minutos y luego en intervalos de 30 segundos para encontrar el sabor que mejor se adapte a su paladar. Añada su endulzante preferido o una rodaja de limón si lo desea.

Cilantro

- [Cilantro Chutney - Cook With Manali](#)

- Ingredientes
 - 2 manojos pequeños de cilantro de 50-60 gramos cada uno, sin tallos duros
 - 1 chile verde o al gusto
 - 1/2 pulgada de jengibre
 - 1/4 cucharadita de comino tostado en polvo
 - 1/8 cucharadita de chaat masala (opcional)
 - pizca de pimienta Negra
 - 1/2 cucharadita de sal o al gusto
 - 2 cucharaditas de jugo de limón
 - 1/2 cucharadita de azúcar
 - 1/4 taza de yogur natural con leche o yogur natural con leche de almendras
- Instrucciones
 1. Retire todos los tallos duros del cilantro, puede conservar los tiernos, y luego lave el cilantro.
 2. En una licuadora, agregue las hojas de cilantro, el chile verde, el jengibre, el comino en polvo, el chaat masala, la pimienta negra y la sal. Añada también el jugo de limón y el azúcar.
 3. Agrega el yogur a la licuadora. En esta receta usé yogur vegano (yogur natural de leche de almendras). También puedes usar yogur natural de leche.
 4. Licúa todo hasta obtener una consistencia suave. Si el chutney tiene una consistencia líquida, puedes añadir una cucharadita de sev o cacahuets para espesarlo. Añade una cucharadita a la vez y continúa a partir de ahí.
 5. Mantenga este chutney de cilantro refrigerado y úselo cuando lo necesite. También puede congelarlo.

Apricot (Montrose)

- [Apricot Bars Recipe: How to Make Apricot Bars](#)

- Ingredientes
 - 3/4 taza de mantequilla, ablandada
 - 1 taza de azúcar
 - 1 huevo grande, a temperatura ambiente
 - 1/2 cucharadita de extracto de vainilla
 - 2 tazas de harina para todo uso
 - 1/4 cucharadita de polvo para hornear
 - 1-1/3 tazas de coco rallado endulzado
 - 1/2 taza de nueces picadas
 - 1 frasco (10 a 12 onzas) de conserva de albaricoque
- Instrucciones
 1. Precaliente el horno a 175 °C. En un tazón grande, bata la mantequilla y el azúcar hasta obtener una mezcla ligera y esponjosa, de 5 a 7 minutos. Incorpore el huevo y la vainilla. En un tazón pequeño, bata la harina y la levadura química;

añádalas gradualmente a la mezcla cremosa, mezclando bien. Incorpore el coco y las nueces.

2. Presione dos tercios de la masa sobre el fondo de un molde para hornear engrasado de 33x23 cm (13x9 in). Unte con la mermelada; desmenuce el resto de la masa sobre ella. Hornee de 30 a 35 minutos o hasta que esté dorado. Deje enfriar completamente en el molde sobre una rejilla. Corte en barras.

Avellanas

- [Hazelnut Mexican Wedding Cookies - Cooking With Books](#)

○ Ingredientes

- 1 ½ tazas de harina de avellanas o avellanas molidas
- 2 barras de mantequilla sin sal ablandada
- ½ taza de azúcar en polvo
- 2 tazas de harina para todo uso
- ⅓ cucharadita de cardamomo molido
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- ¼ cucharadita de sal
- Azúcar en polvo para recubrir

○ Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350 ° F y cubra una bandeja para hornear con papel pergamino.
2. Mezcle la harina de avellanas, la mantequilla y el azúcar en polvo en un tazón grande hasta que se incorporen.
3. Añade el resto de los ingredientes y forma un disco/bola.
4. Forme bolitas pequeñas y redondas y colóquelas en una bandeja para hornear.
5. Hornear de 12 a 15 minutos. Dejar enfriar un poco, pero después de unos 10 minutos fuera del horno, cubrir las galletas aún calientes con azúcar glas. Dejar reposar en el recipiente durante una hora hasta que se enfríen.

Pacana

- [How to make Cream of Pecan Soup \(Mexican Food Recipe\)](#)

○ Ingredientes

- 2 cucharadas de mantequilla
- ½ taza de cebolla blanca picada
- 2 dientes de ajo picados
- ½ taza de apio picado
- 2 cucharadas de harina
- 1½ tazas de nueces pecanas tostadas aproximadamente 6 onzas
- 4 tazas de caldo de pollo
- 1 taza de crema espesa

- Sal al gusto
- Perejil finamente picado o cebolla verde para decorar
- Aceite de oliva para rociar sobre la sopa, opcional
- Instrucciones
 1. Derrita la mantequilla en una olla a fuego medio-bajo. Agregue el apio, la cebolla y el ajo. Cocine hasta que la cebolla esté transparente, unos 4 minutos.
 2. Incorpore la harina y cocine durante 1 minuto. Vierta el caldo e incorpore las nueces pecanas, luego hierva a fuego alto. Cocine hasta que las verduras estén tiernas y el apio esté cocido (unos 10 minutos más).
 3. Apague el fuego y deje enfriar unos minutos. Licúe las nueces pecanas, el caldo, la cebolla y el apio en tandas hasta obtener una mezcla homogénea (aproximadamente de 1 a 2 minutos). Regrese la sopa a la olla, usando un filtro si es necesario. Incorpore la crema espesa y hierva a fuego medio (sin tapar). Sazone la sopa con sal y pimienta al gusto. Rocíe con aceite de oliva si lo desea.

Ciruela

- [Easy Plum Jam Recipe | A Baker's House](#)
 - Ingredientes
 - 3 libras de ciruelas, cortadas por la mitad, sin hueso y en cuartos
 - 3 tazas de azúcar
 - 1/2 taza de agua
 - 1/2 taza de jugo de limón
 - Instrucciones
 1. Lavar y cortar las ciruelas en trozos, retirando el hueso.
 2. Combine las ciruelas, el agua, el jugo de limón y el azúcar en una cacerola grande. Lleve a ebullición para disolver el azúcar, revolviendo constantemente.
 3. Continúe revolviendo durante 15 a 20 minutos o hasta que se alcance el punto de gelificación.
 4. Retire del fuego y vierta la mermelada en frascos de vidrio. Si lo desea, proceda con el método de envasado en agua hirviendo. De lo contrario, guarde la mermelada de ciruela en el refrigerador.

Bee balm

- Las flores y hojas frescas o secas se pueden usar para preparar té. Las flores pueden usarse como una atractiva guarnición comestible para ensaladas.

Capuchina

- [Nasturtium Blossoms Avocado Guacamole - Cook With Renu](#)
 - Ingredientes

- 1 aguacate grande
- 1.5-2 tazas de flores de capuchina
- 2 cucharadas de jugo de limón
- Sal
- Pimienta negra al gusto
- Instrucciones
 1. Cortar el aguacate y retirar el hueso.
 2. Tritura el aguacate en un bol.
 3. Picar o triturar las flores de capuchina en un mortero.
 4. Añade las flores picadas o trituradas al bol.
 5. Agregue jugo de limón, pimienta negra y sal.
 6. Mezclar todo y disfrutar.

Equinácea

- Las hojas, flores y raíces de la equinácea se pueden secar y utilizar para hacer té.