

CON SABOR A

Kekén.

COCINANDO
CON
**MAMÁ
GENY**



RECETARIO
VOL. 4



EJEMPLAR
GRATUITO



Kekén

COCINANDO CON

MAMÁ GENY

Queremos que disfrutes la **carne de cerdo** tanto como nosotros. Creamos para ti una serie de recetarios trimestrales elaborados con la sazón de **Mamá Geny**; yucateca por excelencia y ganadora del **2do lugar en Master Chef México 2018**. En estas ediciones aprenderás recetas fáciles, económicas y deliciosas.

En esta cuarta edición aprenderemos a cocinar el tradicional **Queso relleno** en porciones individuales, **Chirmole de cerdo**, una riquísima **Pierna claveteada** ideal para disfrutar en las fiestas decembrinas y un exquisito **Rollo de carne almendrada**.

Ponle sabor Kekén a tus días, y sigue luciéndote en la cocina con nuestros siguientes recetarios.



El interior de este ejemplar está
hecho con papel reciclado.

La importancia de las proteínas en la alimentación



Los **músculos** del cuerpo, **cartílagos, ligamentos, piel, cabello y uñas** están básicamente compuestos de proteínas.

Los **anticuerpos**, la **hemoglobina**, ciertas **hormonas** como la insulina y las **enzimas** son también proteicas.



Su consumo no sólo es esencial como aporte de energía sino también para **la reparación de tejidos, la oxigenación** del organismo y el favorable funcionamiento del **sistema inmunológico**.

La proteína también es un **aliado contra el sobrepeso y la obesidad** por su efecto saciante, nos ayuda a pasar más tiempo sin hambre.



La carne de cerdo es una fuente de proteína de gran calidad

El **40%** de sus aminoácidos lo componen aminoácidos esenciales como el **triptófano, lisina y arginina**, estos están relacionados con la sensación de saciedad, lo cual juega un papel importante en estrategias alimentarias orientadas a la lucha contra la obesidad y el sobrepeso.



¿Cómo saber si tengo deficiencia de proteína?

- ▶ Pérdida de peso y mayor flacidez por falta de músculo).
- ▶ Fatiga crónica.
- ▶ Uñas muy delgadas y quebradizas.
- ▶ Pérdida de cabello.
- ▶ Arrugas y debilitamiento de la piel (por falta de colágeno, queratina y elastina).
- ▶ Infecciones o gripes recurrentes.

QUESO RELLENO INDIVIDUAL



QUESO RELLENO INDIVIDUAL



Tiempo
90 minutos



Porciones
5 personas

Escanea el código QR
para ver el video:



Ingredientes:

- 1/2 kg de carne molida especial de cerdo
- 1/4 de queso holandés o de bola rallado
- 1/4 taza de pasitas
- 1/4 taza de alcaparras
- 1/4 taza de aceitunas sin hueso picadas
- 1/4 taza de almendras fileteadas
- 1 chile dulce picado
- 1/2 cebolla picada
- 1/2 cda. de comino
- Sal y pimienta al gusto

Ingredientes para el Kol :

- 1 litro de caldo con consomé
- 20 g de pasas
- 50 g de aceitunas
- 20 g de alcaparras
- 3 cdas. de harina
- Sal al gusto

Instrucciones:

- Necesitarás: 1 rollo de papel aluminio y 1 rollo de papel plástico film.
- Cocer la carne molida e incorporar: cebolla, chile dulce, pasitas, alcaparras, aceitunas, almendra, comino en polvo, sal y pimienta al gusto. Revolver bien y cocer por 30 minutos.
- Extender un pedazo de papel film, engrasar ligeramente, poner una cantidad generosa de queso rallado, distribuir y poner la carne en el centro. Formar una bolita.
- Envuelve las bolitas con el papel aluminio y poner en agua hirviendo por 20 minutos.
- Retirar del fuego y servir las en un plato hondo junto con el 'kol' (salsa blanca), salsa de tomate y queso rallado.

Instrucciones para el Kol:

- Prepara caldo de pollo con consomé en polvo y añadir aceitunas, pasas y alcaparras.
- Aparte diluir la harina con un poco de agua, colar y agregar al caldo poco a poco sin dejar de batir.
- Añadir sal al gusto y dejar a fuego bajo hasta lograr una mezcla ligeramente espesa.

CHIRMOLE DE CERDO



CHIRMOLE DE CERDO

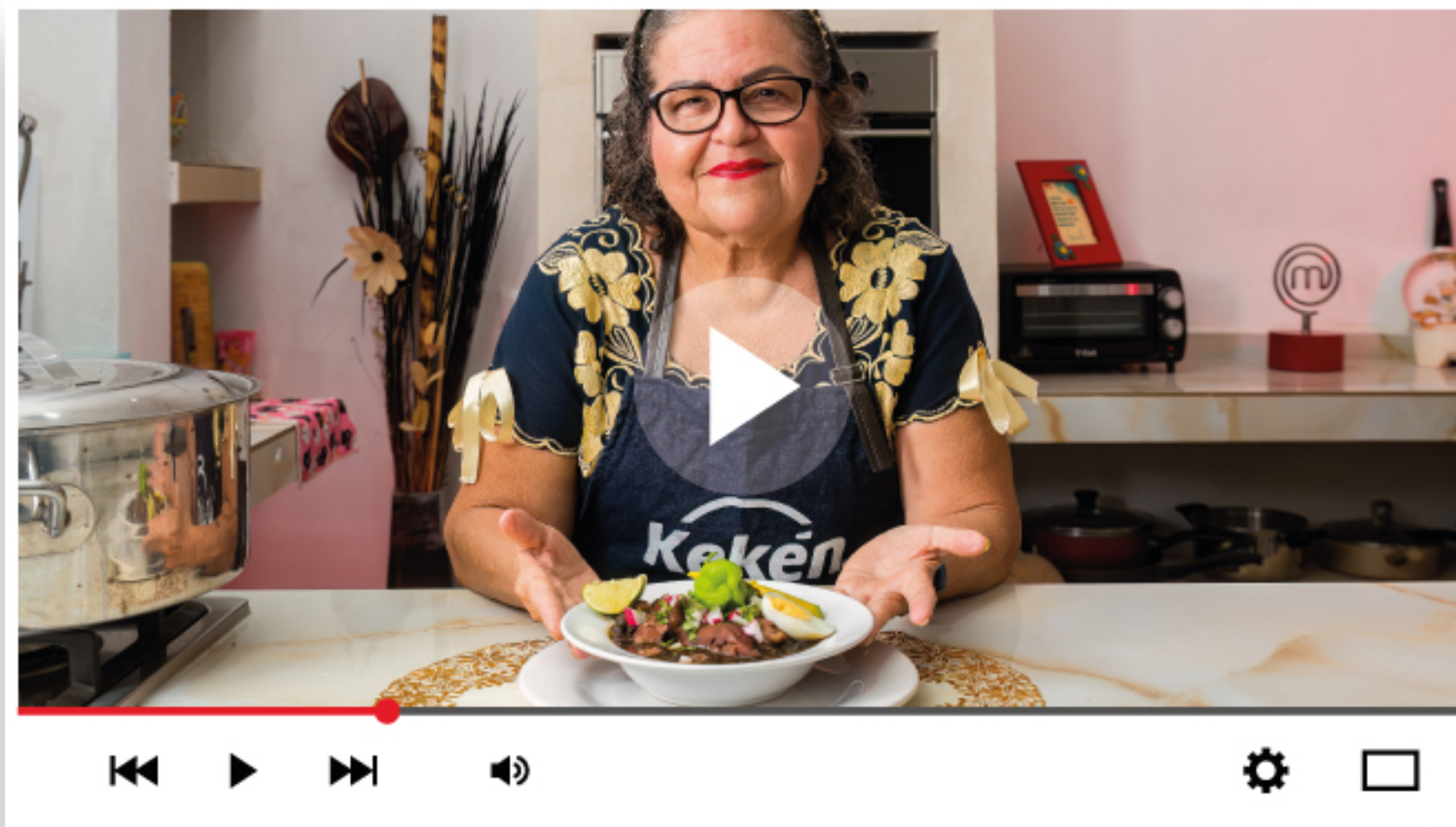


Tiempo
190 minutos



Porciones
6 personas

Escanea el código QR
para ver el video:



Ingredientes:

- 6 pedazos de codillo rebanado
- ½ kg de espaldilla sin hueso
- 6 pedazos de pezuña
- ½ kg de punta de costilla
- ½ kg de frijol negro
- 4 huevos cocidos
- Jugo de 2 naranjas agrias
- 2 jitomates grandes
- 1 cebolla morada picada
- 4 dientes de ajo picado
- 1 cda. de recado para todo
- 1 bolita de recado rojo
- 50 g de recado negro
- 3 ramitas de epazote
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

- Poner a cocer en suficiente agua el frijol ya limpio, agregar el codillo, las pezuñas, la punta de costilla, epazote y sal al gusto.
- Después de 2 horas y media de cocción agregar la espaldilla de cerdo.
- Por aparte picar y asar la cebolla, los tomates y los ajos. Una vez asados, licuar junto con un poco de agua, el jugo de las naranjas agrias y los recados.
- Colar el licuado y agregar a la olla con el frijol. Dejar hervir por 40 minutos.
- Para emplatar, servir el chirmole y agregar los huevos cocidos partidos por la mitad.

PIERNA CLAVETEADA



PIERNA CLAVETEADA

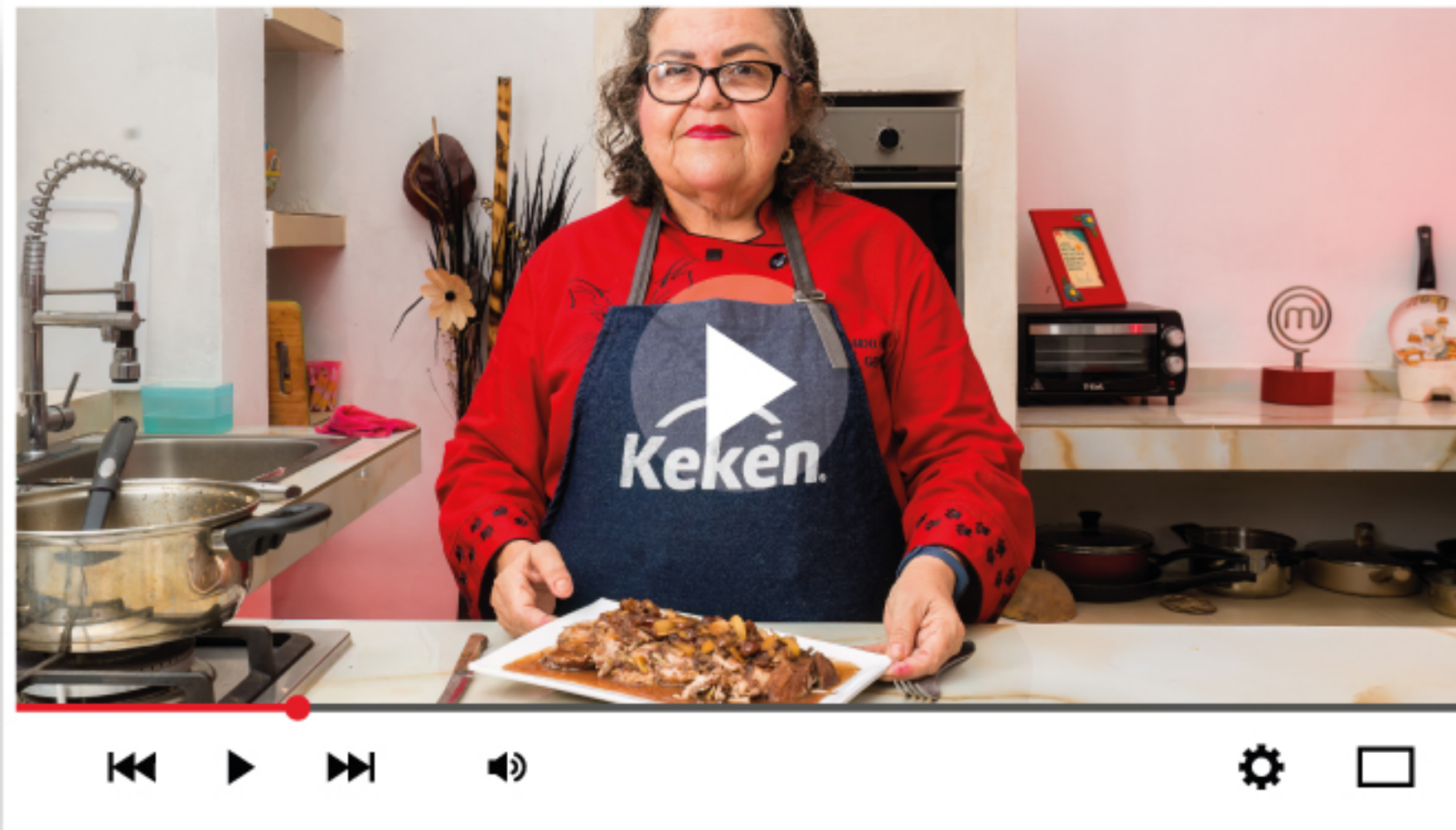


Tiempo
60 minutos



Porciones
6 personas

Escanea el código QR
para ver el video:



Ingredientes:

- 1 kg de pierna de cerdo sin hueso
- 100 g de tocino rebanado
- 50 g de nuez
- 50 g de almendra en filete
- 50 g de arándano
- ½ taza de piña en almíbar
- 1 taza de vino tinto
- ½ taza de jugo de naranja agria
- 1 cdita. de clavo de olor molido
- 1 cdita. de canela en polvo
- 1 cdita. de curry molido
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

- Con un cuchillo delgado hacer varios cortes profundos en la pierna en forma de cruz, y colocar en cada corte un pedazo de nuez, de almendra, arándanos, piña y tocino.
- Marinar la pierna claveteada con el vino tinto, el jugo de las naranjas agrias, la canela en polvo, clavo molido, curry, sal y pimienta al gusto.
- Agregar el sobrante de la piña, nuez, almendra y arándanos. Dejar reposar mínimo 4 horas.
- Cuando los sabores estén bien incorporados, poner a cocer la pierna con el jugo del marinado por 50 minutos (25 minutos por lado).
- Para servir, rebanar la pierna en piezas delgadas y cubrir con la salsa o gravy resultante de la cocción de la pierna.

ROLLO DE CARNE ALMENDRADA



ROLLO DE CARNE ALMENDRADA



Tiempo
60 minutos



Porciones
6 a 8 personas

Escanea el código QR
para ver el video:



Ingredientes:

- 1 kg de carne molida especial de cerdo
- 100 g de almendra molida
- 100 g de arándanos
- ½ taza de bizcocho molido
- 2 huevos
- ½ cdt. de curry
- ½ cdt. de nuez moscada
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

- Necesitarás: 1 rollo de papel aluminio.
- Incorporar muy bien todos los ingredientes con la carne molida de cerdo, hasta lograr una mezcla homogénea.
- Extender la carne en láminas de papel aluminio y formar los rollos del tamaño de tu preferencia.
- Una vez listos los rollos, poner a cocerlos a baño maría por 50 minutos.
- Servir con la salsa y complemento de tu preferencia.



La carne de cerdo ha sido uno de los ingredientes principales de la gastronomía yucateca durante muchísimos años, y como resultado Yucatán es reconocido por diversos platillos que no solo son parte de la nutrición de las familias, sino de un patrimonio cultural que se ha heredado de generación en generación.

Por más de 30 años, mediante la ciencia, la tecnología, la mejora continua y con la integración de un valioso equipo de mujeres y hombres, nos hemos posicionado como líderes en la producción y comercialización de carne de cerdo de alta calidad; lo que también garantiza el bienestar y salud de nuestros consumidores.

¡Kekén es sabor y tradición!

keken.com.mx

