COCINANDO EN EL PARAISO

cooking in paradise

TATIANA MORENO GREENE





AGUACATE

avocado



AGUACATE

Familia *Lauraceae*, Genero Persea,
Hábitat trópicos y subtrópicos

avocado

Familia *Lauraceae*, Genero Persea,
Hábitat trópicos y subtrópicos

SE DICE QUE EL ARBOL ES ORIGINARIO DE MESOAMERICA, sin embargo, dado que se han encontrado evidencias arqueológicas que hablan de la presencia del aguacate en la era neolítica en México se cree que los cultivos empezaron en este país. La raza de aguacate llamada mexicana viene de las poblaciones silvestres de cultivos criollos de centro y sur del país, estas difieren de forma y sabor de las que han sido cultivadas, clonadaso provenientes de injertos.

El árbol crece dependiendo de las condiciones climáticas locales, la humedad ayuda a que crezca durante todo el año. En las puntas de las ramas salen muchísimas flores pequeñas, de color verde amarillento y bisexuales, la misma flor que nace femenina al día siguiente entra en su etapa masculina, así que reciben y liberan polen, supongo que por estas características los árboles a pesar de la gran cantidad de flores que tienen, la fecundación es escasa, por ende la producción de frutos, además de ser como el mango un árbol bienal.

Las hojas del árbol, incluyendo el olor, el color y la forma varía dependiendo de la especie, estas se usan en distintas preparaciones de la cocina tradicional mexicana, ya que tienen un ligero sabor y aroma anisado. **El fruto que puede ser de forma redonda, ovoide o semejante a una pera, de diversos tamaños, lo cubre una cascara de color verde claro al obscuro, café casi morado o negro, delgada o gruesa, lisa y brillante, rugosa u opaca.** En el interior hay una semilla grande que generalmente coincide con la forma del fruto, a esta se le extrae un aceite que se usa para la cosmética. La pulpa que la rodea es de color verde amarillento, suave y cremosa, rica en aceite vegetal, además de ser muy nutritiva debido a que contiene proteínas y vitaminas, por lo que se cree que es un alimento completo. El aguacate es una delicia, por su sabor neutro podría tener mayores posibilidades culinarias, aunque la forma de preservarlo resulta complicado. Las creencias populares dicen que hay que dejarla semilla en contacto con la pulpa de la fruta y añadir unas gotas de limón para evitar la pronta oxidación.

La cascara del aguacate criollo de sabor perfumando además de ser comestible ayuda a desparasitar.

Mi abuela a sus más de 80 años, tiene un cutis ejemplar ya que usaba regularmente mascarillas de aguacate machacado. Ya que lo menciono creo que tendría que seguir su ejemplo, dado que vivir en la playa es más sabroso pero uno se arruga con facilidad!

operum volecaborro dolorrum fugiam endaestion coris et que lem nonsequam quibus. Ipiendemo inum que volo blanis si ium doluptiost volorum nimin platem quam, consequam, sequate dem hiligeni beatempor ma doluptatiis delesequis necab ipiendu ciassim perions endescit mil iur magnisque conempore est dolupta eceptae cus adigend iscipie niminvel maios eium et fuga. Ut earum hillupt atestrum quiatur, simaior ehendero imollat.

Sit aritaes voluptis ad magnimo luptas quamenihil mi, torio molupic te nullani blaborro venimporem corpore scitio volor suntem veliquia cum quatatio cupideb itatusc ienihitat et ipsae nia vel magnis magnihil maximinim nostota turestiorem ium quosseceperi blaute veliti blat molorpo rempor ad ut voluptatem repudit inimus.Luptatatur arit lacestium sequodistiae dis et doles net am repturit excessum aut ut aut fugitiur saecae nime acearuptatur solor solenis arcipidit untiumq uiaesto omni velitio. Et et repudis evenderepe occaborem cus.

Icia as ad qui sit volorit iscilla quam as sus aut et occus.Conserum ex enesti dolupta ssimil moditio. Vellupta pellis aut haris di vid ut ea quatiae quiaspi simolor epedicto ex eum quo omnihilique maximin velleni hicimollam ius, tota doluptassit, tente et asseria mustrum que pores quostisi cuptae. **Nim fugiae voluptat eriscil eicilliti nienis mintium arciis endaesequia vellaudi odipsus reperuptas reium, apient est ped qui nos et verspe reribus eumque sequam, que dollaut lit veles mil ium harum aut moloratur alitat.**Unt modio ipiet et illacestibus sequae quam event dolupturem volor sit et hilis magnimu scilla cuptatur as mod ea arunt volum sitioreptae et reius, quaspelique cus, tet volor aliquibus, untur repe voloratur reiur sincimin poribuscium ipsum as ex erovid quis simus et quam et iliquo toraest et facerci dia coritias adist fugit odioriore aspidi quiatius simus doloressin nemolorerunt possent volorpo rroreium ipidunt iberum dolupta tuscit, optatque nim de velis sunt, corro inuscius evendionsed quis solest, que pore voles quodi ut voluptas eicatum dempos net reptate num, ium aut modit, con nus doluptae repe volupta tasperum id mintectotat.

Auda idiscium utem reprerf erisciatenis ut auditas perumentiae intiass undebit aquias sitat.

Gent omnis imus, et alis parchitas nus sae eosapiciis re, simusa quam, quam volore repre es et accum quaspit, si tem fugit il ipsapic itibus, ut fugia verum harciis cusanducid eum rehenim lanissi beruptatusam opta in nossit is none aut esecerum volorporpor.





SHOT DE TEQUILA TROPICAL

6 oz de tequila por persona
¼ de aguacate picado en cubitos
2 limones
1 chile serrano sin semillas
y cortado en cuartos longitudinalmente
8 cubos de hielo
4 vasos chicos

Preparaciones preliminares
Preparaciones preliminares. Poner en cada vaso un poco de aguacate, el jugo de medio limón, un cuarto de chile y dos cubos de hielo. Rellenar con tequila.

Al momento
Poner un poco de sal en la palma de la mano, lamer la sal y darle un trago al tequila.

tropical tequila shot

6 oz of tequila
¼ avocado pitted, peeled and diced
2 limes
1 serrano chili pepper, seeded and cut into quarters lenghtwise
8 ice cubes
4 small glasses

Preparations preliminaries
Preliminary preparations. Place in each glass some avocado, the juice of half a lime, one quarter of chili and two ice cubes. Fill with tequila.

In the moment
Put some salt on the top of your hand, lick the salt and have a tequila sip.



SASHIMI CON SEMI FRIO DE AGUACATE

200 gr de castel (ver glosario)
1 diente de ajo pelado y finamente picado
1.5 cm de jengibre pelado y finamente picado
¼ T de aceite de pepita de uva
3 limones

2 C salsa de soya
1 aguacate, pelado y sin semilla
½ C crema espesa
Cebollín o ralladura de limón
Sal de mar

Preparaciones preliminares
Poner a fuego bajo en un sartén chico el aceite de pepita, agregar el ajo y jengibre y saltear por un minuto hasta que despidan su aroma. Exprimir los limones en un frasco de vidrio y añadir la soya. Agregar el aceite caliente de ajo y jengibre. Cerrar el frasco y agitarlo. Dejar enfriar.

Moler el aguacate en una pasta fina, añadir la crema, una pizca de sal y mezclar.

Distribuir en una fina capa sobre una charola de metal, cubrir con film y enfriar hasta casi su congelación.

Al momento
Sacar el semifrío del congelador. Cortar y colocar sobre un plato frio antes de que se suavice.

Con un cuchillo bien afilado rebanar el pescado en láminas muy finas. Acomodar el sashimi al lado del semifrío. Bañar el sashimi con una cucharada del aderezo de ajo y jengibre.

Espolvorear un poco de sal de mar y adornar con cebollín fresco o ralladura de limón y servir inmediatamente.

sashimi & avocado semifredo

½ pound fresh amber jack fish (see glossary)
1 garlic clove, peeled and finely minced
.6 "of ginger, peeled and finely minced
¼ C grape seed oil
3 limes

2 T soy sauce
1 avocado, peeled and pitted
1 T thick cream
Fresh chives or lemon zest for garnish
Sea salt

Preparations preliminaries
In a small frying pan heat the oil over low heat. Add garlic and ginger, sauté for one minute until fragrant.

Squeeze the limes into a glass jar, add the soy sauce and pour in the garlic-ginger oil. Close the jar and shake. Let cool.

Mash the avocado into a fine paste, add the cream, season with salt and mix. Spread in a thin layer on a cookie sheet, cover with plastic wrap and place in the freezer until almost completely frozen.

In the moment
Remove the semifredo from the freezer. Cut and arrange on a cold plate before it softens.

With a sharp knife thinly slice the fish and place next to the semifredo. Spoon the sashimi with garlic-ginger dressing.

Sprinkle with sea salt. Garnish with fresh chives or lemon zest and serve immediately.



ENSALADA DE LOS MARES

12 camarones cocidos en court bouillon (ver apéndice)
1 pulpo mediano (ver apéndice)
1 aguacate pelado, sin semilla en cubos
¼ T de aceitunas verdes sin hueso
2 C aceitunas Kalamata cortadas a grosso modo
1 C de alcaparras
¼ T de jitomates cherry en mitades
¼ T de aceite de oliva extra virgen
1 limón encurtido (ver apéndice)
Jugo de ½ limón
1 ½ c paprika
Pizca de sal de mar

Preparaciones preliminares
Cortar el pulpo en pedacitos. Mezclar con paprika y la mitad del aceite de oliva. Cubrir y refrigerar hasta el momento de servir.
Calentar el court bouillon hasta el punto de ebullición, añadir los camarones y cocerlos por 45 segundos o tomen un color rosado. Transferir los camarones a otro recipiente y cubrir con el mismo liquido. Dejar enfriar completamente. Colar el bouillon. Marinar los camarones cocidos con el limón encurtido, las aceitunas, alcaparras y el resto del aceite de oliva. Agregar el pulpo. Refrigerar por una hora.

Al momento
Añadir a la mezcla el aguacate, jitomate y jugo de limón. Rociar con aceite de oliva al gusto y servir inmediatamente.





salad of the seas

12 cooked shrimps in court bouillon (see appendix)
1 half size octopus (see appendix)
1 avocado peeled, pitted and diced
¼ C green olives, pitted and sliced
2 T Kalamata olives, roughly chopped
1 T capers
¼ C of cherry tomatoes cut in half
¼ C extra virgin olive oil
1 lemon preserve (see appendix)
juice of half a lime
1 ½ t paprika, pinch of sea salt

Preparations preliminaries
Cut the octopus into small pieces. Toss with half the olive oil and paprika. Cover and refrigerate until ready to serve. Bring the bouillon to a simmer, add the shrimp and cook 45 seconds or until they turn pink. Place the shrimp in a bowl and cover with the same liquid. Let cool completely. Strain the bouillon. Marinate the cooked shrimp with the lemon preserve, olives, capers and the rest of the olive oil. Toss in the octopus. Refrigerate for 1 hour.

In the moment
Add the avocado, tomato and lime juice to the mix. Drizzle with olive oil to taste and serve immediately.



MEDALLON DE PESCADO CON PURE DE AGUACATE

4 medallones de pescado de 180 gr
2 nopales (ver ingredientes)
1 C de aceite de pepita de uva
1 c de raíz de cúrcuma finamente picada o en polvo
2 calabacitas italianas cortadas en dados
1 manojo de verdolagas
750 gr de tomates verdes
1 hoja de chaya (ver ingredientes)
1 manojo de cilantro
1 chile serrano
1 C grenetina en polvo
1 c agar-agar
½ T agua tibia
2 aguacates
½ limón
Sal y pimienta recién molida

Preparaciones preliminares
Moler los tomates, el chile, el cilantro y la chaya con una pizca de sal. Dividir la salsa en dos partes. Poner una de las partes de salsa en una olla; calentar a fuego lento. Mientras tanto disolver las gelatinas en el agua tibia por 4 minutos. Agregar a la salsa caliente y revolver por 1 minuto. Preparar una charola metálica cubierta con film e aceitar. Vaciar la gelatina, dejar cuajar y refrigerar.

Cortar los nopales en tiras finas. Limpiar y pizcar las hojas de las verdolagas.

Calentar un comal a fuego medio alto, asar los nopales hasta que cambien de color y la baba se haya evaporado.

Poner un poco de aceite en un sartén; agregar la cúrcuma y las calabacitas hasta que se sellen y tomen un bonito color amarillo; saltear las verdolagas por 30 segundos. Añadir los nopales asados la salsa de tomate verde. Guisar por 5-7 minutos más.

Al momento
Precalentar el horno a 200 C. Salpimentar el pescado. Calentar un sartén de fondo pesado. Añadir el aceite y colocar los medallones, sellar por un lado 5 minutos, dar la vuelta y cocinar por 2 minutos más. Terminar en el horno un par de minutos más o hasta que esté cocido, dependiendo del tipo de pescado y el grosor.

Mientras pelar los aguacates y quitarles la semilla; hacerlo puré, agregar una piza de sal y el jugo de ½ limón, pasarlo por un tamiz.

Servir el guisado caliente junto con el pescado, el puré de aguacate y un poco de la gelatina de tomate verde.

fish medallion with avocado pure

4 – 6.3 oz fish medallions
2 cactus leaves cut into thin stripes (see ingredients)
1 T grape seed oil
1 t finely chopped fresh turmeric rhizome or powder
2 Italian zucchini, small dice
1 bunch of purslane
1.6 pounds of tomatillo
1 chaya leave (see ingredients)
1 bunch of fresh coriander
1 Serrano chili pepper
1 T powder gelatin
1 t agar-agar
½ C warm water
2 avocados
½ lime
Salt and freshly ground pepper

Preparations preliminaries
Blend the tomatillos, chili, coriander and chaya with salt to taste. Reserve half of this salsa.

Heat the rest of the tomatillo salsa in a medium pot under low heat. Meanwhile dissolve in warm water the gelatin and agar-agar for 4 minutes. Add to the warm salsa. Whisk for 1 minute. Line a metal tray with plastic wrap and lightly oil. Pour in and let it set. Refrigerate. Cut thin strips of cactus leaves. Clean and pick the leaves of purslane.

Heat a skillet to a medium high heat, grill de cactus until change color and dry out the sliminess.

Put some oil in a frying pan over medium heat. Add the chopped turmeric and the zucchini until seared and get a nice yellow color; lightly wilt the purslane leaves for 30 seconds. Add the grilled cactus and the tomatillo salsa. Cook 5-7 more minutes.

In the moment
Preheat the oven to 392 F. Season the fish with salt and pepper.
Heat a heavy bottom sauté pan. Add the grape seed oil and place fish medallions in one side for 5 min. Flip the fish over and continue to cook one more min. Finish in the oven 2 more minutes or so depending on the type of fish or the thickness of the medallions.

Meanwhile make a pure with the avocado, pinch of salt and the juice of ½ a lime, and pass through a tamis.

Serve the hot stew, the fish medallion and some avocado pure.

GRANITA DE LIMON CON CHIA

1 T de azúcar
1 T de agua
Jugo de 2 limones
2 C semilla de chía
½ T puré de aguacate
2 C de ron blanco.

Preparaciones preliminares
En una olla pequeña hacer un almíbar claro hirviendo el agua y el azúcar a fuego suave por 1 minuto moviendo hasta disolverla. Enfriar 12 hrs.

Anadir el jugo de limón y las semillas de chía. Enfriar mínimo 6 horas. Mezclar el puré de aguacate con el jarabe y agregar el ron.

Congelar en una charola de metal chica. Alrededor de cada 20 minutos raspar con un tenedor el hielo cristalizado que va formándose dando la forma granular.

Repetir el procedimiento por lo menos 3 veces. O si se prefiere, poner en una máquina de hacer helados.

Al momento
Raspar de la charola la granita y servir.

Lime granite with black chia seeds, avocado & rum

1 C sugar
1 C water
Juice of 4 limes
2 T chia seed
½ C avocado pure
2 T white rum

Preliminary preparations
Make a syrup heating up in a small saucepan the sugar and water. Bring to boil. Stir until the sugar dissolves. Let cool. Mix the cold syrup, lime juice and the chia seed. Chill 6 hrs.

Add the avocado pure and rum. Freeze in a metal shallow tray. Every 20 minutes or so with a fork scrape the crystallized ice to form the granular consistency. Repeat this procedure at least 3 more times.
If you prefer simply freeze in the ice cream machine.

In the moment
Grate the granite from the tray and serve.



