



SABORES DO MÉXICO POR ALEJANDRO CAPALBO

RECEITAS DO II FESTIVAL
GASTRONÔMICO MEXICANO



Nós sabemos que o Brasil e o México falam a mesma língua: Qualidade. Design. Tecnologia.

Com sede no México, a Mabe foi fundada em 1946 e é líder absoluta no mercado de eletrodomésticos do México e a maior exportadora do setor para os Estados Unidos. Possui 18 unidades fabris em vários países do continente que produzem 13,5 milhões de unidades por ano e emprega 21 colaboradores diretos.

No Brasil, é detentora das marcas de eletrodomésticos GE e Dako. Possui fábricas nas cidades de Campinas (onde fica a sede) e Itu, emprega mais de 2,6 mil colaboradores e produz cerca de 2,7 milhões de unidades por ano.

Descubra mais da culinária mexicana em nosso site e conheça a qualidade, design e tecnologia da Mabe também no Brasil.

Prezados (as) Amigos (as),

No dia de hoje queremos compartilhar com vocês estas receitas do nosso querido amigo e profissional Chef Alejandro Capalvo.

Os convidamos a descobrir os exóticos sabores da cozinha mexicana que é uma das mais variadas do mundo. Em cada Estado do país, os visitantes podem se deleitar com os pratos típicos de cada região através da nossa internacionalmente reconhecida gastronomia, com uma mistura de ingredientes indígenas e internacionais.

Temos certeza de que estas saborosas receitas de pratos típicos mexicanos, despertarão a sua vontade de conhecer mais o nosso lindo e querido país.

Bem vindos aos Sabores de México

Bem vindos a...



Muito além do que você imagina

www.visitmexico.com

A cozinha Mexicana, herdeira das antigas práticas indígenas, misturada com a cozinha dos espanhóis - os quais trouxeram para o México, o porco, o arroz, e o método de fritar com azeites - tem nas suas bases: o milho, o tomate e o abacate, indispensável, assim como os legumes, o limão, o abacaxi, a papaia e a banana.

O resultado desta diversidade é a enorme variedade de molhos e os famosos moles, muitas vezes picantes, que permitem cozinhar da mesma maneira aves, peixes e frutos do mar.

Por outro lado, a grande variedade de condimentos inclui ingredientes açucarados que explicam a quantidade de preparações agrídoces com amêndoas, passas ou caramelo nos molhos salgados.

Assim, tenho o prazer de compartilhar com vocês algumas receitas Mexicanas, divertidas, saudáveis, deslumbrantes, que misturam todos os sentidos e projetam a beleza, a cor, a felicidade, a magia, o humor e especialmente o misticismo da Cultura Mexicana.

Um abraço,
Alejandro Capalvo



Índice

GUACAMOLE	06
QUESADILLAS DE FLOR DE CALABAZA	07
TACOS DE BANANA	08
“CHILAQUILES” COM FRANGO EM SALSA VERDE	09
CALDO XOCHITL	10
SOPA DE FRIJOLES (FEIJÃO)	11
SOPA DE TORTILLA	12
CARNE ENCHIPOTLADA	13
ARRACHERA RECHEADA COM PRESUNTO, QUEIJO CHIHUAHUA E CHILE, ACOMPANHADA DE MOLHO DE ELOTE	14
BISTECK EM MOLHO DE CHILE PASILLA	15
FILÉS DE PEITO DE FRANGO COM CHILE CROCANTE DE AMÊNDOAS	17
CAPIROTADA	18
FLAN CASEIRO COM ROMPOPE	19
DRINKS COM TEQUILAS DA CASA HERRADURA	20

GUACAMOLE

ABACATE BEM MADURO	4 UNIDADES
CHILES JALAPEÑOS (pimenta mexicana)	2 UNIDADES
CEBOLA BRANCA	150 GRAMAS
COENTRO PICADO	20 FOLHAS
AZEITE DE OLIVA	2 COLHERES DE SOPA
SAL	1 COLHER DE CHÁ
SUCO DE LIMÃO	2 COLHERES DE SOPA
FOLHAS DE ALFACE	2 UNIDADES

Descascar o abacate e amassá-lo até que fique com uma consistência cremosa.

Acrescentar a cebola e os chiles picados, o coentro amassado e o suco do limão (para que o guacamole não escureça).

Cobrir com uma folha de alface e colocar na geladeira.

Servir como aperitivo ou acompanhando carnes.

QUESADILLAS DE FLOR DE CALABAZA*

FLOR DE CALABAZA	500 GRAMAS
MASSA DE MILHO** JÁ PREPARADA	300 GRAMAS
TOMATES MADUROS DESCASCADOS E PICADOS	200 GRAMAS
CEBOLA ROXA PICADA	1 COLHER DE SOPA
CHILE SERRANO VERDE (pimenta mexicana)	1 PEÇA
ÓLEO	2 COLHERES DE SOPA
QUEIJO BRANCO FRESCO ESFARELADO	250 GRAMAS
EPAZOTE PICADO (erva aromática)	1 COLHER DE SOPA
SAL E PIMENTA	A GOSTO

Limpar as flores de calabaza tirando os talos, lavá-los e picá-los.

Em uma tigela, colocar o óleo, chile, cebola, epazote, tomates picados e o sal.

Cozinhar em fogo brando, tampado e sem água.

Retirar do fogo e acrescentar o queijo branco fresco esfarelado e as flores de calabaza.

Fazer tortillas de aproximadamente 8 cm com a massa de milho.

Recheá-las com a preparação acima, dobrando-as em formato de meia lua e cozinhá-las em uma frigideira ou comal (disco de barro ou metal colocado sobre a chama para preparar pratos típicos mexicanos).

A receita rende 12 quesadillas. Se preferir, podem ser fritas no óleo.

* vegetal tipicamente mexicano, utilizado como ingrediente na preparação de variados pratos.

** base para preparar tacos, quesadillas.



TACOS DE BANANA

TORTILLAS DE MILHO	15 UNIDADES
ÓLEO DE MILHO	1 XÍCARA
BANANA MACHO	2 UNIDADES
SALSA VERDE (molho tempero)	1 XÍCARA

Cortar as bananas e fritá-las muito bem, até que fiquem douradas.

Logo, no mesmo óleo, passar as tortillas com cuidado para não deixar que dourem.

Colocar os pedaços de banana dentro de cada tortilla e enrolar no formato de tacos. Colocar a salsa verde.

Servir bem quente.

Receita da salsa verde:

Óleo	100 ml
Cebola picada	200 gramas
Tomates verdes (tomates pequenos, típicos mexicanos)	300 gramas
Chiles serranos (pimenta mexicana)	3 unidades
Água	500 ml
Carne de porco em cubinhos, cozida e frita (chicharrón)	200 gramas
Nopal cozido (cacto)	200 gramas
Caldo de verduras	500 ml

Esquentar o óleo. Acrescentar a cebola picada bem fina e o alho. Colocar os tomates verdes, chile e a água.

Cozinhar em fogo brando até que os tomates estejam cozidos.

Bater no liquidificador e fritar.

Acrescentar a carne de porco, os nopales cortados em cubinhos e o caldo de verduras.

“CHILAQUILES” COM FRANGO EM SALSA VERDE

TORTILLA DE MILHO (CORTADA EN FORMATO TRIANGULAR)	15 TORTILLAS
PEITO DE FRANGO COZIDO	250 GRAMAS
QUEIJO BRANCO RALADO	150 GRAMAS
CREME DE LEITE	200 GRAMAS
ÓLEO PARA FRITAR	1 LITRO
SALSA VERDE	250 ML
SAL	

Fritar os cubos de tortilla no óleo até que fiquem bem dourados e crocantes. Escorrer.

Em uma travessa, intercalar os pedaços de tortilla (conhecidos como “totopos”), o peito de frango desfiado, creme de leite e salsa verde.

Gratinar os chilaquiles com queijo e servir em seguida.





SOPAS

CALDO XOCHITL

LOMBO CORTADO EM CUBOS	250 GRAMAS
CARNE BOVINA CORTADA EM CUBOS	250 GRAMAS
FRANGO COZIDO E DESFIADO	250 GRAMAS
ALHO PICADO	5 UNIDADES
CHILE CHIPOTLE (pimenta mexicana)	3 UNIDADES
TOMATE SEM PELE E SEMENTES	2 UNIDADES
CEBOLA EM PEDAÇOS	1 UNIDADE
CEBOLA PICADA	½ UNIDADE
ABACATE	1 UNIDADE
EPAZOTE (erva aromática)	1 TALO
GRÃO DE BICO FERVIDO	200 GRAMAS
ÓLEO	100 ML
SUCO DE LIMÃO	2 UNIDADES
COENTRO PICADO BEM FININHO	½ XÍCARA

Ferver 3 litros de água e acrescentar as carnes, deixando ferver por uma hora e meia. Colocar o grão de bico, os pedaços de cebola e o alho.

Fritar os chiles chipotles e a cebola em fogo brando até que fiquem bem suaves e acrescentar o tomate e o epazote, cozinhando durante 15 minutos em fogo brando.

Bater no liquidificador e acrescentar ao caldo, cozinhando por mais 10 minutos.

Servir com cebola picada, limão e pedaços de abacate.

SOPA DE FRIJOLES (FEIJÃO)

FEIJÃO COZIDO	3 XÍCARAS
TOMATES MADUROS	½ QUILO
CEBOLA BRANCA	250 GRAMAS
ÓLEO VEGETAL	100 GRAMAS
PÃO (PORÇÕES INDIVIDUAIS)	1 PÃO
COENTRO FRESCO	1 MAÇO
ALHO FRESCO	2 DENTES
CALDO DE VEGETAIS	250 ML

Moer os tomates, a cebola, o coentro e o alho. Bater no liquidificador e fritar. Bater o feijão no liquidificador e acrescentar ao preparado acima.

Colocar o caldo de vegetais e deixar ferver por 5 minutos.

Na hora de servir, acrescentar o coentro e cubos de pão torrado.



SOPA DE TORTILLA

TORTILLA	12 UNIDADES
CREME DE LEITE	200 ML
QUEIJO BRANCO RALADO	100 GRAMAS
TOMATE MADURO	200 GRAMAS
CEBOLA BRANCA	200 GRAMAS
ALHO	4 DENTES
CHILES POBLANOS ASSADOS SEM SEMENTES, CORTADOS EM TIRAS	4 UNIDADES
GORDURA DE PORCO (banha)	100 GRAMAS
SAL, PIMENTA	A GOSTO

Cortar as tortillas em tiras e fritá-las na banha, deixando-as ligeiramente douradas.

Triturar o tomate, alho e a cebola e refogar.

Acrescentar as tiras de chiles, o sal e a pimenta.

Deixar esfriar por um momento e colocar o creme de leite.

Misturar as tortillas com o molho, cobrir com o queijo e levar ao forno por alguns minutos.

CARNES

CARNE ENCHIPOTLADA

FALDA BOVINA (corte de carne para desfiar)	800 GRAMAS
ALHO PORÓ	1 PEÇA
SALSÃO	1 TALO
SAL	8 GRAMAS
COENTRO	10 FOLHAS
CHILE CHIPOTLE (pimenta mexicana)	4 UNIDADES
DENTES DE ALHO	4 UNIDADES
TOMATES MADUROS	500 GRAMAS
BATADA COZIDA EM CUBOS	250 GRAMAS
AZEITE	200 ML

Ferver a carne em 3 litros de água, junto com o alho poró, salsão e sal. Retirá-la quando estiver cozida e desfiá-la.

Fritar muito bem a carne no azeite e acrescentar a cebola cortada em rodela. Bater no liquidificador o chile, tomate, alho e acrescentar à carne.

Colocar a batada cozida 8 minutos antes de servir.





ARRACHERA* RECHEADA COM PRESUNTO, QUEIJO CHIHUAHUA E CHILE, ACOMPANHADA DE MOLHO DE ELOTE

ARRACHERA	800 GRAMAS
SAL, PIMENTA	A GOSTO
PRESUNTO TIPO YORK	300 GRAMAS
QUEIJO CHIHUAHUA	300 GRAMAS
CHILE POBLANO (pimenta mexicana)	2 UNIDADES
AZEITE	200 ML
CEBOLA BRANCA	150 GRAMAS
ECHALOTE (vegetal, tipo de cebola)	3 UNIDADES
CEBOULETTE (mini cebolas)	5 RAMAS
VINHO BRANCO	150 ML
CREME DE LEITE	400 ML
ELOTE DEBULHADO (milho mexicano)	130 GRAMAS

Cortas bifes de arrachera e temperar com sal e pimenta.

Rechear com o presunto, queijo e tiras de chile.

Amarrar, passar no azeite e levar ao forno quente por 15 minutos.

Com o restante do azeite refogar a cebola cortada bem fininha e o echalote.

Acrescentar os grãos de elote (milho), ciboulette e o vinho branco e deixar cozinhar por 8 minutos em fogo brando. Colocar o creme de leite.

Deixar o molho reduzir levando-o ao fogo brando por 10 minutos.

Polvilhar os rolinhos de arrachera com o creme de elote.

* corte de carne para preparar recheado (maminha, fraldinha, etc.)

BISTECK* EM MOLHO DE CHILE PASILLA

BISTECK	800 GRAMAS
QUEIJO BRANCO	200 GRAMAS
TOMATES	350 GRAMAS
CHILE PASILLA (pimenta mexicana)	100 GRAMAS
CEBOLA BRANCA	200 GRAMAS
ALHO	5 DENTES
AZEITE DE OLIVA	100 ML
CALDO DE VERDURAS	500 ML
SAL, PIMENTA	A GOSTO
ALFAVACA E TOMILHO FRESCO	A GOSTO

Marinar a carne por 4 horas com o azeite, sal, pimenta, tomillo e alfavaca.

Assar o chile, tirando as veias.

Bater os tomates no liquidificador, junto com o caldo de verduras, chiles, cebola e alho. Temperar com sal, pimenta, ervas frescas e reservar.

Cozinhar a carne (ao ponto), colocar em uma travessa e temperar com o molho de chile pasilla. Cobrir com queijo e levar ao forno bem quente por 15 minutos.

Servir bem quente.

*corte de carne do tipo coxão mole, contra-filé, etc.



FILÉS DE PEITO DE FRANGO COM CHILE

FILÉS DE PEITO DE FRANGO	800 GRAMAS
SAL, PIMENTA	A GOSTO
CHILE POBLANO (pimenta mexicana)	200 GRAMAS
CREME DE LEITE	500 GRAMAS
BATATAS COZIDAS	300 GRAMAS
MANTEIGA	100 GRAMAS
CEBOLA	200 GRAMAS
DENTES DE ALHO	5 UNIDADES
COGUMELOS	150 GRAMAS
VINHO BRANCO	250 ML
TOMILHO FRESCO	1 COLHER DE CHÁ

Assar os chiles e colocá-los em água com gelo. Tirar a pele e as sementes e cortá-los em tiras. Bater no liquidificador os chiles com o creme, alho e tomilho.

Refogar a cebola com os cogumelos cortados em tiras e o vinho branco. Cozinhar por 8 minutos.

Passar os filés de peito de frango na manteiga.

Em uma travessa, colocar primeiro as rodelas de batata cozida, logo os filés de frango. Cobrir com os cogumelos e por último o molho de chile.

DOCES

CROCANTE DE AMÊNDOAS

CLARAS DE OVO	12 UNIDADES
AÇÚCAR BRANCO	2 XÍCARAS
MEL DE ABELHA	2 XÍCARAS
AMÊNDOAS	6 XÍCARAS

Levar ao fogo brando o açúcar com meia xícara de água, até reduzir e espessar.

Retirar do fogo e acrescentar o mel, misturando muito bem.

Colocar as amêndoas em água fervendo por 1 minuto e descascá-las na água fria.

Picá-las e tostá-las no forno sem deixar que queimem. Fazer um pó com as amêndoas.

Misturar todos os ingredientes e cozinhar em fogo brando. Para saber o ponto certo, colocar uma gota na água e esta deve formar uma bolinha.

Deixar secar em formas pequenas.





CAPIROTADA

PÃO	8 UNIDADES
PILONCILLO (tipo de rapadura)	200 GRAMAS
QUEIJO MEIA CURA	200 GRAMAS
AMENDOINS DESCASCADOS	1 XÍCARA
UVAS PASSA	1 XÍCARA
CANELA EM RAMA	1 RAMA
ÓLEO DE GIRASSOL	1.5 LITRO

Ferver o piloncillo em 3 xícaras de água até espessar.

Cortar rodelas de pão e fritá-las no óleo (não muito quente) até dourar.

Colocar o pão frito sobre papel absorvente, tirando o excesso de óleo.

Em uma tigela ou pote de barro, intercalar as rodelas de pão, amendoins descascados, passas e o queijo cortado em cubinhos, banhando com o mel de piloncillo.

Levar ao banho maria por 30 minutos.

Servir frio.

FLAN CASEIRO COM ROMPOPE*

OVOS	10 UNIDADES
AÇÚCAR BRANCO	9 COLHERES DE SOPA
LEITE INTEGRAL	1 LITRO
LICOR DE ROMPOPE	150 GRAMAS

PARA O CARAMELO:

AÇÚCAR	250 GRAMAS
ÁGUA	O NECESSÁRIO PARA UMEDECER
MANTEIGA	20 GRAMAS

Misturar os ovos, açúcar, leite e licor de rompope em uma tigela. Não bater.

Para fazer o caramelo, misturar o açúcar com a água e manteiga. Não mexer. Levar ao fogo até que fique de cor caramelo.

Cobrir forminhas individuais ou uma forma grande com o caramelo.

Encher as formas com a mistura de ovos, leite, açúcar e licor.

Levar ao forno por uma hora, em banho maria.

* Licor preparado com gemas, baunilha, canela, amêndoas moídas, açúcar e rum ou álcool de cana.



Drinks com Tequilas da Casa Herradura.

TEQUILA SUNRISE

5 cl Tequila El Jimador Blanco®
10 cl Sumo laranja
Preparar em copo longo com gelo
Colocar 1 cl de Grenadine no topo
Decorar com 1 rodela de laranja e 1 rodela de cereja

ALELUIA

4/10 de Tequila El Jimador Blanco®
2/10 Maraschino Bols
2/10 Blue Curaçau
2/10 Sumo de Limão
Gotas de Clara de Ovo
Bater no shaker com gelo
Serve-se num copo a long-drink
Acabar de encher o copo com limonada e muito gelo
Decorar com 1 rodela de limão
1 casca de laranja,
2 cerejas vermelhas e 1 ramo de hortelã
Autor: António Teixeira de Jesus
Campeão Mundial no Concurso Mundial de Cocktails
OPATIJA 1982.



MARGARITA

4 cl Tequila El Jimador Blanco®
2 cl Cointreau (Ou Curaçao Triple Sec)
1 cl Sumo Limão
Preparar no shaker
Servir em taça cocktail
Rebordar a taça com sal (Crusta).

QUINTA AVENIDA

2 doses de tequila El Jimador Blanco®
2 doses de suco de grapefruit
1 colher (sopa) de grenadine
2 colheres (chá) de licor Cointreau
4 doses de gelo picado
Bater os ingredientes no liquidificador por 15 segundos, coar para um copo alto e servir, sem adicionar gelo.

GREEN BEAN

3 cl Tequila El Jimador Blanco®
3 cl Creme de Menta Verde
Preparar no shaker
Servir em taça cocktail.

ELDORADO

1 fatia de laranja
1 colher (sopa) de mel
1 e 1/2 dose de suco de limão
2 doses de tequila El Jimador Blanco®
Separar a fatia de laranja e agitar os demais ingredientes numa coqueteleira com gelo picado
Coar para um copo alto cheio de pedras de gelo
Decorar com a fatia de laranja

MARGARITA CLÁSSICA

1 1/2 doses de tequila El Jimador®
3/4 dose de licor triple-sec (de preferência, Cointreau)

½ dose suco de limão-galego

Uma pitada de açúcar

Agitar muito bem os ingredientes com gelo picado, ou bater no liquidificador
Coar para um copo ou taça, com as bordas úmidas mergulhadas no sal.

BIRD OF PARADISE

1,5 cl Tequila El Jimador Blanco®

1,5 cl Creme Cacau branco

1,5 cl Amaretto

1,5 cl natas

Preparar no skaker

Servir em taça cocktail

FIESTA

4 cl de St. Raphael

2 cl de Tequila El Jimador Blanco®

Gotas de Sumo de Limão ou Lima

Copo de misturas

Gelo moído

Taça a cocktail.

MEXICANA

1 dose de tequila El Jimador Blanco

1/2 dose de suco de limão

1 colher de sobremesa de suco de abacaxi

1 colher de sobremesa de suco de groselha

Bater bem os ingredientes na coqueteleira com gelo

Servir em copo para coquetel.

CANDYBAR

4/6 de Tequila El Jimador®

2/6 de Pernod

Sumo de 1/2 limão

Batido no shaker Gelo moído

Taça a cocktail

Decorar com 1 cereja.

TEQUILA CAFÉ

1 Café Expresso

1 bola de Sorvete de Creme

2 cl de Tequila El Jimador®

50 ml de creme de chantilly

Farofa crocante para finalizar.

FROZEN MATADOR

1 e 1/2 dose de Tequila El Jimador®

2 doses de suco de abacaxi

1 colher de sobremesa de suco de limão

Bater bem os ingredientes na coqueteleira com gelo

Servir em copo para coquetéis com um pedacinho de abacaxi e gelo moído.

TEQUILA AO CÔCO

1 1/2 dose de tequila El Jimador®

2 colheres (chá) de suco de limão

2 colheres (chá) de leite de côco

1 colher (chá) de marasquino

Colocar os ingredientes no liquidificador com gelo picado e bater em velocidade baixa por cerca de 15 segundos
Coar para um copo de coquetel e servir.

GOLDEN MARGARITA

1 ½ doses de Tequila EL Jimador Reposado

¾ de dose Grand Manier

½ dose de suco de limão

Colocar os ingredientes em uma coqueteleira com bastante gelo e mexer.

Servir em taça de Martini sem o gelo



MARGARITA DE MELANCIA

1 ½ doses de Tequila El Jimador Blanco
¾ de dose de Cointreau
¾ de xícara de pedaços de Melancia
Gotinhas de limão
Misturar sal e pimenta (chili vermelha)
em pó e colocar na borda da taça de
Martini com limão.
Macere a melancia como se fosse uma
caipirinha coloque melancia macerada
junto com os outros ingredientes em
uma coqueteleira com bastante gelo e
mexa para gelar.

Sirva numa taça de Martini sem o gelo.
Com uma colher coloque alguns peda-
cinhos de melancia no drink.

LA GOMA DO OBÁ (HUGUITO)

Em um “caballito” sirva:
1/3 parte de mel
1/3 parte de suco de limão
1/3 parte de tequila Herradura Añejo

TEQUILITA DE CAFÉ

1 lata de leite condensado
1 lata de Tequila El Jimador Reposado®
2 latas de café gelado ou cubos de
gelo de café
Bata todos os ingredientes no liquidifi-
cador e sirva em taças de licor



MonField Coml Construtora Ltda
Av. Morumbi, 8.509 cj. 33 - SP -
04703-004
11 50940847 / 55437144

SANGRITA DO OBÁ

(Receita p/ uma boa “Tequiliza”)
2 xícaras de suco de tomate
2/3 de xícara de suco de laranja
1/3 de xícara de suco de limão
1 colher de chá de sal marinho
Pimenta do reino moída (na hora) a gosto
2 colheres de chá de tabasco
1 colher de chá de molho Maggi
1 colher de chá de molho inglês (de verdade)
Misture tudo Junto.... ajuste o tempero
no final a gosto !

GIANDUIA-TEQUILA COFFEE

1 ½ doses de licor de Giandua
1 dose de Tequila El Jimador Reposado®
1 colher de sopa de leite condensado
1 cafe expresso curto Gelo
Coloque os ingredientes em uma
coqueteleira e misture ate gelar. Sirva



werneck@monfield.net
Receitas por Lucila de M.
villelalucilavillela@hotmail.com



México

Conselho de Promoção Turística



FEMSA | Brasil
CERVEJA

MEXI com **BRASIL**



mabe
eletrodomésticos

NH DELLA VOLPE

NH
MÉXICO

NH
HOTELES

México

Muito além do que você imagina

www.visitmexico.com

nh
HOTELES

mabe
eletrodomésticos

