

PALMITOS



MEZC

MEZC

PARA TODO





ENTRADA FRÍA

CARPACCIO DE PALMITOS

4 PORCIONES

CARPACCIO DE PALMITOS CON MANZANA VERDE Y ARÚGULA,
CON QUESO PARMESANO, JITOMATE DESHIDRATADO
Y VINAGRETA DE CÍTRICOS CON ALBAHACA.



Tiempo de preparación:
15 min

V

SG

Ingredientes

CARPACCIO

- 2 latas de palmitos
- 1 manzana verde
- 30 g arúgula fresca
- Jitomate deshidratado picado
- Queso parmesano en lascas
- Ralladura de limón eureka
- Rodajas de limón eureka

VINAGRETA CÍTRICA

- 2 limones amarillos
- 4 cdas jugo de naranja natural
- 2 cdas de vinagre blanco al gusto
- 3 cdas de aceite de oliva
- 1 cda consomé de pollo
- Albahaca seca
- Sal y pimienta

Método de preparación

01 PREPARA LOS INGREDIENTES

Corta los palmitos en rodajas delgadas.

Lámina las manzanas en medias lunas finas y mantenlas en agua con limón para evitar oxidación.

Ten lista la arúgula, el parmesano y el jitomate.

02 PREPARAR LA VINAGRETA

Mezcla el jugo de naranja, el jugo de limón y el consomé.

Agrega un poco de vinagre blanco.

Incorpora el aceite de oliva en hilo fino.

Sazona con sal, pimienta y albahaca seca.

Ajusta sabor: debe quedar fresca y cítrica.

03 MONTAJE

En un plato extendido, intercala palmito y manzana.

Baña ligeramente con la vinagreta.

Espolvorea jitomate deshidratado y parmesano.

Coloca arúgula al centro.

Termina con ralladura y una rodaja de limón.

Sirve de inmediato.



ENTRADA FRÍA

TOSTADA DE PALMITO “CRAB STYLE”

3 TOSTADAS

TIRAS DE PALMITO CON MAYONESA JAPONESA EN
CAMA DE AGUACATE CON TOPPING DE AJONJOLÍ
NEGRO.



Tiempo de preparación:
35 min

V

Ingredientes

TOSTADA

- 1 lata palmitos
- 2 aguacates
- 3 tostadas chicas
- 1 pepino con cáscara
- Jitomate cherry para decorar
- Ajonjolí negro al gusto

MAYONESA JAPONESA

- 2 cdas mayonesa spicy japonesa
- 2 cdtas aceite de ajonjolí
- 1 cdta vinagre de arroz
- 1 cdta soya ponzu

PORO FRITO

- 1 poro
- 30 g harina
- $\frac{3}{4}$ aceite para freír

Método de preparación

01 PORO FRITO

Corta el poro en tiras finas, pásalo por harina y fríelo.
Escurre y sazona.

02 PREPARAR EL PALMITO ESTILO “CRAB”

Corta palmitos en tiras finas.
Mezcla con mayonesa spicy, ponzu, aceite de ajonjolí y vinagre de arroz.

03 MONTAJE

Coloca aguacate en láminas sobre la tostada.
Añade palmito preparado.
Agrega pepino cortado en tiras.
Termina con poro frito y ajonjolí negro.
Decora con cherry si lo deseas.



ENTRADA FRÍA

CANOAS DE PALMITO TATEMADO CON TARTAR DE ATÚN

4 PORCIONES

TARTAR DE ATÚN CON SALSA SPICY Y CEBOLLÍN
SOBRE CANOA DE PALMITOS TATEMADOS CON
AGUACATE Y SALSA MACHA.



Tiempo de preparación:
20 min

Ingredientes

- 1 lata palmitos enteros
- 1 paquete atún fresco en cubos
- 2 cdas mayonesa spicy japonesa
- 1 cda soya ponzu
- 1 cda vinagre de arroz
- 1 cda aceite de ajonjolí
- 1 manojo cebollín picado
- 1 aguacate
- 1 cda salsa macha
- 1 poro
- 30 g harina
- ½ aceite para freír

Método de preparación

01 PORO FRITO

Corta el poro en tiras finas, pásalo por harina y fríelo.
Escurre y reserva.

02 PREPARAR LAS CANOAS

Parte los palmitos a lo largo y retira el centro, puedes reservar el centro
y mezclarlo con el atún.
Tatemarlos ligeramente.

03 PREPARAR EL TARTAR

Mezcla el atún con mayonesa, ponzu, vinagre, aceite y cebollín.

04 MONTAJE

Coloca poro frito en la base.
Rellena las canoas con tartar.
Agrega lámina de aguacate.
Termina con salsa macha.



ENTRADA CALIENTE

CREMA DE PALMITOS

4 PORCIONES

CREMA DE PALMITOS CON GRANOS DE ELOTE,
MANTEQUILLA, PEREJIL FRITO Y CROUTON DE PAN.



Tiempo de preparación:
20 min



Tiempo de cocción:
20 min

V

Ingredientes

- 1 lata de palmitos en trozos
- 1 lata de elotitos amarillos (reservar el líquido)
- 100 g mantequilla
- 240 ml crema Lyncott
- ¼ pieza de cebolla amarilla
- 1 diente de ajo
- 180 ml aceite para freír
- 1 manojo perejil fresco
- 1 cda consomé de pollo en polvo
- Sal y pimienta negra recién molida, al gusto
- Croutones de pan

Método de preparación

01 PREPARA LOS INGREDIENTES

Pica el ajo y corta la cebolla en trozos medianos.
Escurre palmitos y elotitos, reservando el agua de los elotitos.
Separa hojas de perejil y sécalas bien.

02 BASE DE LA CREMA

En una olla amplia, funde 50 g de mantequilla.
Sofríe el ajo y la cebolla hasta que se suavicen.
Incorpora los palmitos y los elotitos; cocina 3–4 minutos.
Agrega un poco del agua reservada para ajustar textura.
Retira del fuego y licúa hasta obtener una mezcla tersa.

03 MONTAJE DE LA CREMA

En la misma olla, funde los 50 g restantes de mantequilla.
Regresa la mezcla licuada y añade la crema.
Sazona con consomé, sal y pimienta.
Cocina a fuego medio-bajo hasta que espese.

04 PEREJIL FRITO

Calienta el aceite y fríe rápidamente el perejil hasta que esté crujiente.
Escurre en papel absorbente.

05 EMPLATADO

Sirve la crema caliente.
Termina con croutones, brotes y perejil frito.



ENTRADA CALIENTE

PALMITOS TATEMADOS SOBRE CAMA DE QUESO GRATINADO

4 PORCIONES

PALMITOS TATEMADOS
CON MANTEQUILLA A LAS HIERBAS
SOBRE CAMA DE QUESO GRATINADO.



Tiempo de preparación:
10 min



Tiempo de cocción:
10 min

SG

V

Ingredientes

- 1 lata de palmitos enteros
- 100 g mantequilla
- 1 diente de ajo picado
- 100 gr queso manchego rallado
- Perejil picado
- Hierbas italianas
- Romero fresco
- Sal al gusto

Método de preparación

01 PREPARAR LOS PALMITOS

Parte los palmitos a lo largo y dóralos en sartén.
Reserva.

02 PREPARAR LA MANTEQUILLA

Funde la mantequilla con ajo, perejil, hierbas y sal.

03 GRATINADO

Coloca una cama de queso en una cazuela y fúndelo.
Acomoda los palmitos encima y báñalos con la mantequilla.
Termina con romero.
Sirve al momento.



PLATO FUERTE

TACOS DE PALMITO AL PASTOR

9 TACOS

TROZOS DE PALMITOS MARINADOS AL PASTOR SELLADOS EN PLANCHA. SERVIR EN TORTILLA DE MAÍZ CON PIÑA ASADA, CILANTRO, AGUACATE Y LIMÓN.



Tiempo de preparación:
30 min



Tiempo de cocción:
30 min

SG

VG

Ingredientes

PARA LA SALSA

- 3 jitomates
- 4 chiles guajillo
- 2 chiles ancho
- 1 diente de ajo
- ¼ cebolla blanca
- 100ml de jugo de naranja
- 2 cdtas comino
- 1 cda consomé de pollo
- 1 pizca orégano
- Sal y pimienta

PARA LOS TACOS

- 1 lata de palmitos en trozos
- 9 tortillas de maíz
- ¼ piña en cubos
- 2 aguacates
- 1 manojo cilantro picado
- 5 limones verdes
- Rodajas de cebolla blanca
- Salsa verde para acompañar

Método de preparación

01 PREPARAR LA SALSA

Cuece jitomates, chiles, ajo y cebolla hasta suavizar. Licúa con comino, orégano, sal, pimienta, consomé y jugo de naranja. Regresa a la olla y ajusta sazón.

02 MARINAR Y COCINAR LOS PALMITOS

Agrega los palmitos a la salsa caliente y marina 10–15 minutos. Dora los palmitos en sartén o plancha.

03 DORAR LA PIÑA

Dora la piña hasta caramelizar ligeramente.

04 ARMAR LOS TACOS

Calienta las tortillas. Coloca palmito, piña, aguacate, cebolla y cilantro. Exprime limón y acompaña con salsa verde.



GUARNICIÓN

PALMITOS CON MOSTAZA ANTIGUA Y MIEL

1-2 PORCIONES

3 PALMITOS FLAMEADOS CON SALSA DE
MOSTAZA ANTIGUA Y MIEL.



Tiempo de preparación:
10 min



Tiempo de cocción:
10 - 15 min

SG

Ingredientes

ADEREZO

- 2 cdas mostaza antigua
- 4 cdas miel de abeja
- 1 cda vinagre de manzana
- 1 cdta consomé de pollo
- 1 lata de palmitos enteros
- 1 filete o medallón de carne

Método de preparación

01 ADEREZO

Mezcla mostaza, miel de abeja, vinagre y consomé.

02 PALMITOS FLAMEADOS

Escurre los palmitos y sécalos.
Flambee ligeramente para dar aroma.
Baña con el aderezo.
Flambee nuevamente para caramelizar.

03 COCINAR LA CARNE

Sella el filete y cocina al término deseado.

04 EMPLATADO

Sirve la carne con los palmitos como guarnición.



BOTANA

DIP DE PALMITO

6 PORCIONES

DIP CREMOSO DE PALMITO Y ACEITUNA VERDE.



Tiempo de preparación:
15 min

V

SG

Ingredientes

- 1 lata de palmitos en trozos
- 50 g aceituna verde sin hueso
- Salmuera de aceitunas
- 2 cdas mayonesa
- 2 cdas aceite de oliva extravirgen
- Jugo de 2 limones amarillos
- Ralladura de limón amarillo
- 1 manojo perejil picado
- Galletas tipo Breton
- Pepitas de calabaza (opcional)

Método de preparación

01 BASE DEL DIP

Licúa los palmitos (reserva algunos), las aceitunas, mayonesa, salmuera, aceite y unas gotas de limón.

Ajusta textura y sabor.

02 MONTAJE

Sirve en un bowl.

Coloca los palmitos reservados al centro.

Decora con perejil, pepitas y ralladura de limón.

Acompaña con galletas o pan.



 Autenta Foods

 autenta_foods

 55 1801 7788

