



ORÉGANO

10 RECETAS









Recetario realizado por:

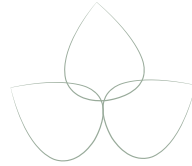
Redacción:

Diseño Editorial e Ilustraciones

Elba Ileana Cervantes López

Junio 2018

Edición producida por el Parque de
Innovación de La Universidad La Salle Laguna
Gómez Palacio, Dgo.
México

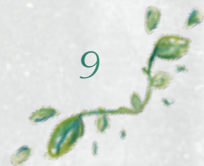


Raíces
de
Jimulco

El orégano de Jimulco es una adaptación regional del orégano del mediterráneo, caracterizado por su agradable aroma y sus propiedades medicinales, debido a su contenido de carvacrol y timol y al medio en el que crece, que se encuentra libre de contaminantes y a una altura superior a los 1273 metros, lo que lo convierte en una especie rica en nutrientes que le confieren su capacidad antioxidante, antiinflamatoria, depurativa, carminativa y anticancerígena, entre otras propiedades. Debido a su sabor, olor agradable y aromático, es un buen ingrediente para una serie de platillos con ingredientes de la región, que los convierte en alimentos dignos de un buen manjar. A continuación se muestran algunos ejemplos de la aplicación de esta especia en alimentos.

ORÉGANO

10 RECETAS







Índice

- Salsa para pizza ... 13
 - Antipasto ... 17
- Manitas de cerdo ... 21
- Gelatina de tomate ... 25
 - Pan con cebolla ... 29
- Chips de chile de árbol ... 33
 - Focaccia ... 37
- Chilaquiles de Pollo ... 41
 - Origapan ... 45
- Pasta en salsa de tomate ... 49



SALSA

PARA PIZZA

SALSA

INGREDIENTES:

- 500 g. de tomates maduros
- 1 Lata de tomates enteros en su jugo
- 1 puré de tomate de lata o de tetra pack de 240 g.
- 1 Cebolla picadita.
- 4 Dientes de ajo
- 3 Cdas. de aceite de oliva.
- 2 Cdas. de orégano fresco o 1 cda. de orégano entero y seco
- 1 Cda. de azúcar
- Sal y pimienta negra recién molida al gusto
- Ramitas de orégano para adornar



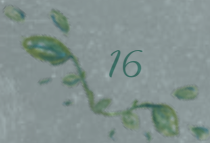
de tomate y orégano para pizza

PROCEDIMIENTO:

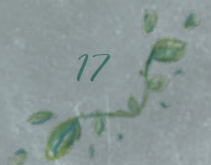


En un caldero con aceite de oliva, cocinar los ajos machacados y la cebolla picadita. Agregar los tomates pelados, sin semillas y licuados. Luego, añadir la pasta de tomate, sal, el azúcar, el orégano y dejar cocinar hasta que se reduzca o espese. Cocinar la pasta de su preferencia y servir con la salsa.





ANTI- PASTO



ANTIPASTO

INGREDIENTES:

1 manojo grande de orégano fresco o seco.

420 gramos de champiñones frescos

Sal, pimienta y azúcar la necesaria.

420 gramos de calabacitas tiernas.

420 gramos de zanahorias

Aceite de oliva el necesario.

4 dientes de ajo picadito.

$\frac{1}{4}$ de taza de vino blanco.



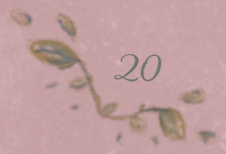


con orégano

PROCEDIMIENTO:

1. Pelar las zanahorias y cortarlas en tiras largas y uniformes.
2. Calentar 2 cucharadas de aceite, dorar los champiñones durante 4 minutos a fuego moderado y retirar. Verter dos cucharadas más de aceite y sofreír las calabacitas cortadas en tiras, retirar y repetir la operación con las zanahorias.
3. Rebanar los ajos en láminas finas y sofreír a fuego lento unos dos minutos. Verter el vino y el jugo de limón y sazonar con sal, pimienta y azúcar.
4. Acomodar los hongos, calabacitas y zanahorias en una fuente. Deshojar el orégano y cortarlo menudito; espolvorear sobre las verduras. Bañar con la salsa de vino y dejar reposar una hora. Servir con pan.





MANITAS DE CERDO



MANITAS DE CERDO

INGREDIENTES:

4 manitas de cerdo, partidas en pedazos chicos

½ taza de vinagre

Agua.

4 cucharadas de aceite

1 cebolla

6 pimientas gordas

8 chiles jalapeños frescos, partidos en rajadas o en rodajas.

4 zanahorias lavadas y peladas y partidas en rodajas.

1 manojito de cebollitas cambray sin rabo y sin piel.

4 dientes de ajo.

3 hojas de laurel

1 cucharadita de orégano.

1 cucharadita de tomillo

Sal y pimienta al gusto.

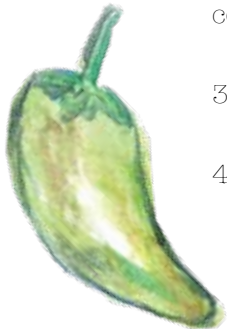




con orégano, en escabeche

PROCEDIMIENTO:

1. Coloca las manitas de cerdo en una olla de presión y agrega dos litros de agua con la cebolla, los ajos, las hojas de laurel, las pimientas, y un puñito de sal. Después de que suene la olla, baja el fuego y deja cocer por 30 minutos y deja enfriar.
2. Cocina las zanahorias y los chiles jalapeños en un poco de aceite y agrega el agua con vinagre y orégano por un par de minutos. Añade el resto de las verduras y cocina por 3 minutos más y retira del fuego.
3. Revisa que las manitas estén suaves. Retira los huesos, desecha el caldo y corta la carne de las manitas en cubos pequeños.
4. Vierte el escabeche sobre las manitas. Deja enfriar, reserva en un recipiente con tapa y refrigera por 24 horas. Prueba y ajusta la sazón.





GELATINA DE TOMATE

GELATINA

INGREDIENTES:

1 ½ sobres de galletina hidratada, durante 5 minutos.

800 gr. de tomate rojos.

1 diente de ajo.

1 cebolla cortada en trozos.

Sal y pimienta.

1 pizca de azúcar.

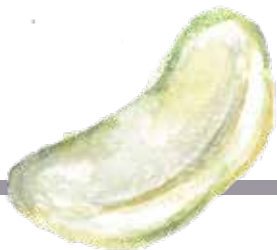
El jugo de un limón.

1 cucharada de vinagre de vino.

Orégano fresco o seco molido



de tomate con orégano



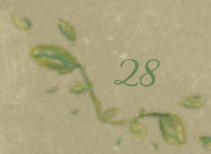
PROCEDIMIENTO:

Licuar los tomates, el ajo, la cebolla, la sal y la pimienta, añadir el azúcar, el jugo de limón, el vinagre, el orégano y la grenetina.

Vaciar la mezcla en moldes engrasados para gelatina.

Refrigerar durante 5 horas. Desmoldar y servir.







**PAN
CON CEBOLLA**

PAN

INGREDIENTES:

- 400 gramos de harina
- 1 cebolla
- 2 cucharadas de orégano
- 1 cucharadita de sal
- 100 ml de agua
- 1 huevo
- 3 cucharadas de aceite.





con cebolla y orégano

PROCEDIMIENTO:

En un bowl agregar todos los ingredientes y amasar por unos minutos, hasta que quede una masa elástica.

Refrigerar por 30 minutos.

Precalentar el horno

Enaceitar una charola para pan y colocar los bollitos formados y hacer un corte en cruz en la parte superior del bollo.

Hornear por 45 minutos a 180°C

Sacar y dejar enfriar para disfrutarlos.







**CHIPS
DE CHILE
DE ÁRBOL**

CHIPS

INGREDIENTES:

5 papas

20gr de chile de árbol en hojuelas

20gr orégano en polvo

5ml de aceite



de chile de árbol y orégano



PROCEDIMIENTO:

Pelar las papas, cortarlas en rodajas muy delgadas.

Moler o mezclar el orégano sal y chile de árbol.

Cubrir con un poco de aceite las papas y hornear por unos minutos hasta que estén crocantes.

Dejar enfriar un poco y espolvorear con la mezcla de orégano previamente elaborada.







FOCACCIA

FOCACCIA

INGREDIENTES:

- 6 cucharadas de agua
- 1 paquete de levadura para repostería
- 2 cucharadas de azúcar
- 2 tazas de harina
- 2 cucharadas de sal
- 11 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 cucharada de pimienta
- 1/4 de taza de aceituna
- 1/2 taza de queso parmesano rallado
- 1 cucharada de romero
- 1 cucharada de orégano





de orégano

PROCEDIMIENTO:

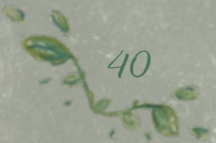
En un recipiente hondo mezcle el agua, la levadura y el azúcar. Mezcle hasta que la levadura y el agua se hayan disuelto en su totalidad. Deje que la levadura reaccione por 5 minutos. En una batidora eléctrica mezcle lentamente la levadura con la harina, la sal y 3 cucharadas de aceite de oliva hasta que se haya formado una masa. Incremente la velocidad de la batidora y bata por 10 minutos más. Retire la masa, cubra con un trapo húmedo y permita que crezca por 2 horas a temperatura ambiente.

Pre caliente el horno a 220 grados centígrados. Amase la masa con pequeños golpes y ponga en un recipiente de vidrio grande. Cubra con un trapo húmedo y permita que vuelva a crecer por 20 minutos. Con las manos esparza la masa en todo el refractario y agregue las aceitunas, el queso, el romero y el orégano. Cubra con el restante del aceite de oliva y hornee por 15 minutos o hasta que esté ligeramente dorada. Retire del horno y sirva.





40



**CHILA-
QUILLES
DE POLLO**

CHILAQUILES

INGREDIENTES:

12 tortillas de maíz

1 pechuga de pollo

DOS CUCHARADAS DE ORÉGANO

1 zanahoria

1 cebolla

1 rama de apio

1/2 kg de tomate verde

1 manojito de cilantro fresco

3 dientes de ajo

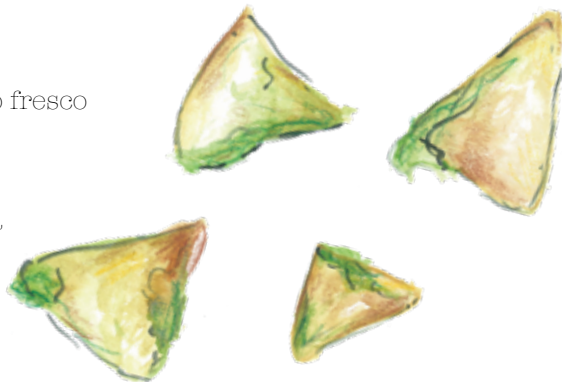
300 gr de queso

1 vaso de crema ácida

1 cebolla

chiles jalapeños

aceite



El orégano se integra en esta receta en el paso dos, se hace una infusión de orégano con un mirpoix, y aquí se cose la pechuga de pollo. Se impregna del sabor del orégano y un poco de sus propiedades. Además en el paso tres, la misma infusión se usa para hacer la salsa verde.



de pollo en infusión de orégano



PROCEDIMIENTO:

1. Cortamos las tortillas en triángulos.
2. Ponemos a cocer la pechuga de pollo en una infusión de OREGANO, luego agregamos las verduras picadas zanahoria, apio y cebolla.
3. La salsa verde, con los tomates verdes, cebolla, ajo, cilantro, el chile y la infusión de pollo y orégano anterior, poner todo en la licuadora hasta formar una salsa homogénea y fina.
4. Poner aceite en un cazo, freír uno o dos dientes de ajo y poner las tortillas cortadas, que queden levemente doradas que queden crujientes.
5. Se vacía la salsa sobre las tortillas y se deja cocinar a fuego lento hasta que se seque un poco la salsa. Agregue el pollo desmenuzado.
6. Finalmente, incorpore el queso rallado y tape para que éste se gratine sobre los chilaquiles.
7. Puede servirse con crema y cebolla picada en cuadros.





ORIGAN PAN

ORIGA

INGREDIENTES:

300ml Agua

1C de Azúcar

10gr de Levadura seca

450gr de Harina

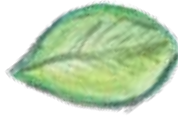
1 ½ Cucharadita de sal

10ml de Aceite de oliva

1 Cucharada de ajonjolí negro

2 Cucharadas de orégano seco





PAN

PROCEDIMIENTO:

En un recipiente poner 3 cucharadas de agua tibia más la levadura y un poco de la cucharada de azúcar (no toda), dejar que reaccione la levadura. Por unos 5 a 10 minutos. Formar un volcán con la harina en la mesa de trabajo, agregar la sal en la harina, colocar el aceite, la levadura y los 300ml de agua y se mezcla hasta formar una masa homogénea. En un bol se coloca un poco de aceite, luego la masa y untamos de aceite la masa, cubrir con un paño húmedo y dejarlo levar por 30 minutos. Luego sacar y darle forma ovalada, hacer 3 pequeños cortes en cada uno y colocarlos sobre una charola, volver a colocar un poco de aceite sobre ellos y encima el paño húmedo para dejarlo levar por 30 minutos más. Finalmente se saca y se barniza con huevo y colocar el ajonjolí para llevarlo a hornear a 180°C por 20 minutos.





PASTA EN SALSA DE TOMATE

PASTA

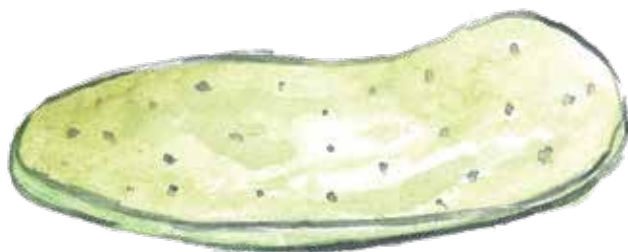
INGREDIENTES:

SALSA

500 gr de salsa de tomate
50 ml de aceite vegetal
1500 gr de cebolla blanca
20 gr de ajo
5 gr de sla
10 gr de orégano
200 gr de nopal asado

PASTA

2 huevos
300 gr de harina
50 ml de agua
60 ml de aceite vegetal
5 gr de orégano
5 gr de sal



de orégano en salsa de tomate y nopal



PROCEDIMIENTO:

1. Limpiar y lavar los nopales, asarlos a la parrilla o en la plancha
2. Hacer un volcán con la harina agregar en el centro 2 huevos, la sal, el orégano molido finamente, 60ml de aceite vegetal, 50 ml de agua y comenzar a formar una masa consistente y un poco seca.
3. Espolverear un poco de harina en la mesa y estirar la masa lo más delgada posible sin que se agriete o quiebre, cortar en forma de un cuadro grande y posteriormente cortar tiras finas de medio centimetro del largo que se dese.
4. Extender las tiras y de ser posible tenderlas en un alambre o palo para dejar secar la masa de 30 minutos a una hora.
5. Cortar en 4 partes la cebolla y el tomate, pelar el ajo.
6. En una sartén agregar el aceite y cuando este agarre temperatura agregar la cebolla y acitronar



un poco, en seguida el ajo, y por ultimo los tomates, agregar el orégano y la sal, dejar hervir 5 minutos.

7. Después de que enfrié un poco colocar esta mezcla en la licuadora y moler muy bien, pasar de nuevo a la sartén esta y hervir por 5 minutos más.

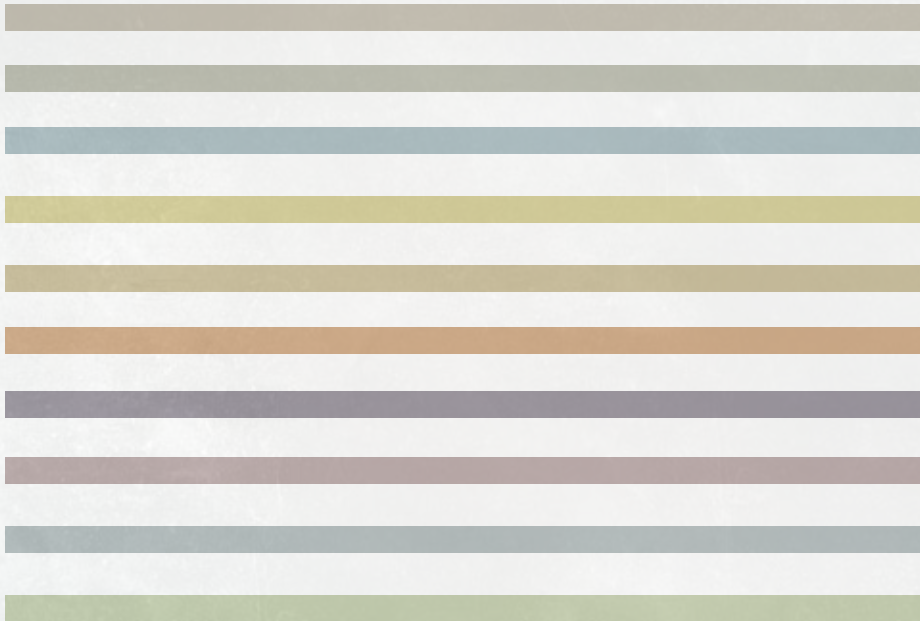
8. Colocar agua a hervir y agregar la pasta y dejar cocer por 5 minutos hasta que quede de textura aldente y escurrir la pasta en un colador.

9. Agregar en un plato la pasta, sobre está un cucharón de salsa de tomate y el nopal asado en cubos.



NOTAS











**Parque de
Innovación**
La Salle Laguna