

# *Recetario de cítricos*



**MENDOZA GOBIERNO**  
Ministerio de Economía y Energía

# Ensalada naranja



## **Ingredientes:**

2 naranjas, 1 cebolla morada, 200 g de aceitunas verdes, 25 g de semillas de girasol tostadas y peladas, 1 rúcula, 4 cucharadas de aceite de oliva, 2 cucharadas de vinagre, 1 cucharada de jugo de naranja, sal c/n.

## **Preparación:**

Pelar las naranjas y cortalas en gajos, reservar. Cortar aros de cebolla. En un recipiente colocar la rúcula con la naranja, las aceitunas y la cebolla. Espolvorear con las semillas y servir con la vinagreta.

# Agua de cítricos y jengibre



## Ingredientes:

1 naranja

1 limón

20 g de jengibre rallado

40 g de arándanos

1 litro de infusión de pomelo

Hojas de menta y hielo c/n

## Preparación:

Cortar los cítricos en rodajas (con cáscara) y colocarlos en una jarra.

Añadir el resto de los ingredientes y consumir bien frío.

# Tarta de cítricos



## Ingredientes:

150 g de harina, 150 g de azúcar, 100 g de manteca, 1/2 cucharada de sal, 125 g de pomelo, 125 g de naranja, 50 g de limón, canela molida c/n

## Preparación:

Colocar en un bol la harina y mezclarla con 100 g de azúcar. Añadir la manteca fría y reservar.

Pelar los cítricos, cortarlos en trozos pequeños y colocarlos en una olla con el resto del azúcar y canela. Cocinar durante 20 minutos hasta lograr una mermelada. Precalentar el horno, enmantecar y enharinar una placa, colocar la masa y cubrir con la mermelada.

Cocinar durante 30 minutos.

# Mousse espumante de Pomelo



## Ingredientes:

100 ml de espumante, 200 g de azúcar, 5 yemas, ralladura de 2 pomelos, un sobre de gelatina sin sabor, 50 ml de jugo de pomelo, 500 g de crema de leche.

## Preparación:

Verter el espumante en una olla con la mitad del azúcar y las yemas y llevar al fuego hasta espesar.

Retirar del fuego y mezclar con la ralladura.

Hidratar la gelatina con pomelo, calentar y añadir a la mezcla anterior.

Batir las claras a punto de nieve con el resto del azúcar.

Unir las mezclas.

Batir la crema a medio punto e incorporar en dos veces a la mezcla anterior hasta obtener una textura cremosa.

Servir en copas altas.

# Smoothie de pomelo y manzana



## Ingredientes:

3 pomelos  
2 manzanas  
1 banana  
Azúcar, hielo y jugo de naranja  
c/n

## Preparación:

Pelar y trozar las frutas y colocarlas en una licuadora con el resto de los ingredientes. Servir con hielo.

# Pollo glaseado con mandarina



## **Ingredientes:**

4 pechugas de pollo, 1 puerro, aceite de oliva y sal c/n

## **Para el glaseado**

100 ml de jugo de mandarina y  
50 ml de salsa de soja

## **Preparación:**

Cortar en juliana el puerro y rehogar en aceite de oliva.

Hacer las pechugas a la plancha con aceite de oliva. A mitad de la cocción incorporar la marinada del jugo de mandarina y la salsa de soja. Cocinar hasta que se caramelicé y glasear bien el pollo.

# Cóctel de naranja



## Ingredientes:

- 1 medida de ginebra
- 2 cucharadas de almíbar
- Jugo de 1 limón
- Jugo de 2 naranjas
- Hielo c/n

## Preparación:

- Colocar el hielo en una coctelera junto con los jugos y la ginebra.
- Agitar la coctelera durante 1 minuto.
- Verter el preparado en una copa.



# Mollejas a la parrilla al limón



## Ingredientes:

1 kg de mollejas  
Jugo de un limón  
Sal y agua c/n

## Preparación:

Dejar las mollejas en agua durante 2 horas en remojo.  
Llevar a la parrilla, salar y dorar de ambos lados.  
Servir con el jugo de limón.

# Roscas de naranja



## **Ingredientes:**

1 huevo

1/2 taza de azúcar

1/2 taza de aceite

Jugo y ralladura de una naranja

1/2 taza de leche

3 tazas de harina leudante

## **Preparación:**

Mezclar el huevo con el azúcar, añadir el aceite, la leche, la ralladura y el jugo. Agregar la harina. Amasar y formar las roscas. Cocinar en horno hasta dorar, retirar del horno y sumergir en agua caliente con cáscaritas de cítricos y luego pasar por azúcar.

# Budin de mandarina



## Ingredientes:

- 2 mandarinas
- 100 ml de aceite
- 1 huevo
- 200 g de azúcar
- 250 g de harina leudante

## Preparación:

Cortar en cuartos 1 mandarina con su cáscara pero sin las semillas y colocar en la licuadora. Exprimir la otra mandarina y añadir en la licuadora; agregar el huevo, el aceite y licuar. Agregar el azúcar y licuar nuevamente; anexar la harina de a poco e ir licuando hasta integrar. Colocar en una budinera previamente enmantecada y enharinada y llevar al horno por 50 minutos a fuego medio. Dejar enfriar y desmoldar.

# Mermelada de naranjas



## Ingredientes:

1 kg naranjas peladas, 600 g de azúcar, cáscara de 2 naranjas cortadas en tiras.

**Preparación:** cortar la fruta en trozos pequeños y poner en una olla a fuego medio.

Cuando la fruta empieza a hervir bajar el fuego y dejar cocinar por 15 minutos.

Añadir el azúcar (por cada kilo de fruta utilizar 600 g de azúcar), las cascaritas y dejar cocinar durante 45 minutos.

Cocinar hasta obtener la consistencia de mermelada.

Envasar y dejar enfriar.