



PRESENTAN

# *Una sabrosa cocina con Lulú Pedraza*

Un recetario de carne de res canadiense



# Lulú Pedraza

## Una trayectoria con gran corazón



Con una trayectoria profesional que inició hace más de 30 años, Lulú se ha consolidado en el mundo gastronómico desde Monterrey. El amor por la cocina surge de aquellos recuerdos de la infancia y de manos de su madre. Su formación se dio de manera autodidacta, así como por cursos en distintas partes del mundo.

Lulú ha visitado España con regularidad, ha viajado por toda la República y conoce cada rincón de Nuevo León. En 1978 inició impartiendo clases de cocina dirigidas a amas de casa; asesoró el lanzamiento del suplemento "Buena Mesa" y por once años mantuvo una columna llamada "Cocina Familiar" en el periódico El Norte.

Esta cocinera ha participado en radio y desde 1984 en televisión abierta. En 2002 inició

por su cuenta con el programa "Sabrosas Conversaciones", patrocinado en su mayoría por el gobierno de los Estados Unidos, y en el que recibió a numerosas personalidades del medio artístico, político y cultural, entre ellos a Rigoberta Menchú, Premio Nobel de la Paz y Arnold Schwarzenegger, en aquel momento gobernador de California.

Junto a su hija Bárbara creó una línea de sazónadores con los sabores típicos del noreste que está bajo su nombre y funge como presidenta del Grupo Luminos, desarrollando sabores internacionales.

Lulú Pedraza es una incansable promotora de la gastronomía norestense, una cocinera que se ha dedicado en cuerpo y alma a expresarse y conectar con la gente a través de su pasión culinaria.



## *Una sabrosa cocina con Lulú Pedraza*

Un recetario de carne de res canadiense

- 4** Pozole de Paleta de Res
- 6** Tacos María Luisa
- 7** Picadillo de Paleta de res
- 8** Paleta de res a la Mexicana
- 10** Paleta de res en Chile Colorado
- 11** Paleta de res en Salsa Verde
- 12** Paleta de res en Confeti
- 14** Cortadillo de Paleta con Piquín
- 15** Paleta de res en Salsa de Chile Pasilla
- 16** Guisado de Paleta de res
- 18** Frijoles Rancheros con Paleta de res
- 19** Paleta de res y Fideo
- 20** Tostadas de paleta de res
- 22** Paleta de res con Nopalitos
- 23** Paleta de res Encebollada



# Pozole de Paleta de Res



## *Ingredientes*

- 1 kg de paleta de res cocida y en cubitos
- 2 chiles anchos
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla
- Sal y pimienta, al gusto
- 3 tomates rojos
- 8 tazas del caldo en donde coció la paleta de res
- 1¼ tazas de granos de elote precocidos

## *Para servir*

- 4 cucharadas de lechuga picada finamente
- 2 rábanos en rodajas delgadas
- 1½ cucharadas de cebolla picada finamente
- ½ cucharadita de orégano seco en polvo
- 2 limones, partidos por la mitad
- Tostadas deshidratadas al gusto



## *Preparación*

Limpie los chiles, quitando semillas y venas, y hierva por aproximadamente 15 minutos. Escurra.

En la licuadora muele los chiles, el ajo, la cebolla, el tomate, sal al gusto y un poco de pimienta. Si es necesario cuele esta salsa.

Caliente el caldo en donde coció la carne, agregue la salsa de chile y cocine durante 5 minutos. Incorpore los granos de elote a la vasija y cocine a fuego alto durante 10 minutos. Incorpore la carne cocida y picada, cocine 8 minutos más o hasta que tome sabor. Rectifique sal y pimienta, y espolvoree con el orégano. Sirva con sus guarniciones y tostadas.



*Pozole de  
Paleta de Res*



# Tacos María Luisa

## *Ingredientes*

- 300g de paleta de res molida
- Sal y pimienta, al gusto
- 2 chiles verdes, divididos en 10 tiras, sin venas ni semillas (puede ser serrano o jalapeño)
- 10 tortillas de maíz
- Aceite, el necesario para freír los tacos
- ½ lechuga desinfectada y limpia, en tiritas
- 2 tomates rojos picados

## *Preparación*

Sazone la carne cruda con sal y pimienta, y divida en 10 partes. Coloque en el centro de cada tortilla una porción de carne cruda y una tirita de chile verde. Cierre la tortilla, si es necesario puede usar un palillo de madera. Pase al aceite caliente y dore hasta que la carne esté cocida y la tortilla dorada y crujiente. Retire, quite el exceso de grasa. Sirva inmediatamente con lechuga y tomate encima.

# Picadillo de Paleta de Res



## Ingredientes

- 1 kg de paleta de res molida
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 2 zanahorias en cubitos
- 2 papas en cubitos
- 2 tomates rojos, grandes
- ¼ cucharadita de comino
- Sal y pimienta, al gusto
- 1½ tazas de agua
- 1 cucharada de aceite
- Opcional:  
Consomé de res o agua la necesaria para terminar de cocinar el picadillo

## Preparación

Muela la cebolla, el ajo y el tomate con el agua. Reserve.

Caliente el aceite y dore la carne hasta que tome un color café. Añada el tomate molido y deje hasta que hierva. Sazone con sal, pimienta y comino. Agregue la zanahoria y deje hasta que se suavice un poco. Incorpore las papas en cubitos y añada más agua caliente o consomé de res. Deje hasta que el guiso espese y tome sabor.





*Paleta de Res  
a la Mexicana*



# Paleta de Res a la Mexicana



## Ingredientes

- 1 kg de paleta de res, en cubitos
- 1 chorizo de 100 g
- 1 cebolla grande, picada
- 2 tomates rojos, picados
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharadita de manteca de puerco
- 1 chile serrano picado
- 2 cucharaditas de cilantro picado
- 1 taza de agua
- ¼ cucharadita de sal
- Una pizca de pimienta molida
- Tortillas de harina, opcional

## Preparación

Caliente la manteca y dore la carne previamente sazonada con sal y pimienta. Enseguida agregue el chorizo y dore un poco más. Agregue la cebolla y el ajo y, cuando se vean transparentes, incorpore el tomate, el chile y el agua. Deje que hierva hasta que la carne esté cocida. Añada el cilantro y deje un poco más al fuego. El guiso deberá quedar espeso. Rectifique sazón. Este guisado es excelente para preparar tacos en tortillas de harina o burritos.





# Paleta de Res en Chile Colorado

## Ingredientes

- 1 kg de paleta de res, en cubitos
- 1 chile colorado, seco
- 2 tomates rojos, asados
- 2 dientes de ajo, asado
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharada de harina de maíz o masa de maíz
- 1 cucharadita de epazote picado
- Sal y pimienta, al gusto
- 1½ tazas de agua
- Decoración: repollo en tiritas, perejil o cilantro picado

## Preparación

Limpie el chile colorado, retirando venas y semillas; hidrátelo en agua hirviendo durante 12 minutos. Retire el chile colorado del agua y muele con el tomate y el ajo asado. Añada agua suficiente para moler, sazone con el epazote, sal y pimienta.

**Nota:** Tire el agua en la que coció el chile.

Caliente el aceite y dore la carne. Cuando se vea bien doradita, incorpore la salsa y deje hasta que la carne esté cocida, el guiso espese y tome sabor.

Un poco antes de terminar su cocción, disuelva la harina de maíz (o la masa) en un poco de agua y agréguela al guiso para espesar ligeramente la salsa.



# Paleta de Res en Salsa Verde

## Ingredientes

- 1 kg de paleta de res, en cubitos
- 1 kg tomates de fresadilla o tomate verde, cocidos
- 3 chiles serranos
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- ¼ cucharadita de comino molido
- Sal y pimienta, al gusto
- 1½ tazas de agua
- 1 cucharada de aceite
- Opcional: añadir cilantro fresco, picado finamente, o tomate en cubitos

## Preparación

Sazone la paleta de res con sal y pimienta, dore en el aceite caliente.

Aparte muele los tomates de fresadilla con los chiles, cebolla, ajo, comino y agua.

Cuando la carne se vea dorada, añada la salsa de tomates de fresadilla y deje hasta que termine su cocción, el guiso espese y tome sabor.





*Paleta de Res  
en Confiti*



# *Paleta de Res en Confeti*

## *Ingredientes*

- 500 g de paleta de res en tiras
- Sal y pimienta, al gusto
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 2 tazas de verduras picadas en cubitos. Puede ser todo lo que va quedando de los cortes: las puntas de los pimientos, las hojas de las varas de apio y las puntas de las zanahorias.

## *Preparación*

Sazone la carne con sal y pimienta, y dórela en aceite caliente. Cuando esté casi cocida, añada las verduras en cubitos y deje hasta que la carne esté cocida y las verduras tiernas pero firmes. Esta receta es altamente nutritivo y aprovecha lo que haya a la mano.



# Cortadillo de Paleta con Piquín

## Ingredientes

- 1 kg paleta de res, en cubitos
- 1 pimiento verde en cubitos
- ½ cebolla mediana, en cubitos
- 1 diente de ajo picado
- 3 tomates rojos
- 2 chiles piquines
- ¼ cucharadita de comino
- Sal y pimienta, al gusto
- 1 cucharadita de manteca de puerco
- 1 taza de agua para moler el tomate

## Preparación

Caliente la manteca y dore la carne. Incorpore la cebolla, el ajo, los chiles piquines y el pimienta. Cuando se vean marchitos, agregue el tomate molido con el comino, sal, pimienta y agua. Cuando hierva, tape la vasija y deje a fuego suave hasta que la carne esté cocida, el guiso espese y tome sabor.

Nota: Puede asar los tomates antes de molerlos.





# *Paleta de Res en Salsa de Chile Pasilla*

## *Ingredientes*

- 500 g de paleta de res en milanesa
- 2 chiles pasilla
- Sal y pimienta al gusto
- ½ cucharadita de tomillo molido
- ½ cebolla
- 1 cucharada de aceite
- Agua, la necesaria para la salsa de chile pasilla
- Cebolla de cambray dorada al gusto, para decorar

## *Preparación*

Para la salsa: Limpie y quite semillas y venas de los chiles, hidrátelos en agua hirviendo por 12 minutos, retire del agua y muele con la cebolla y un poco de agua. Cuele y dore.

Sazone la carne con sal, pimienta y tomillo, y dórela por ambos lados en el aceite. Retire de la vasija y dore la salsa de chiles pasilla. Rectifique sazón y cuando hierva, incorpore la carne y deje que termine su cocción y tome sabor. Sirva con arroz y frijoles refritos. Decore con cebolla de cambray.



# Guisado de Paleta de Res



## Ingredientes

- 1 kg de paleta de res, en cubitos
- 2 cebollas, en cubitos
- 1 pimiento verde, en cubitos
- 1 pimiento rojo, en cubitos
- 1 pimiento amarillo, en cubitos
- 1 varita de apio, en cubitos
- 2 zanahorias, en cubitos
- ¼ cucharadita de sal
- Una pizca de pimienta negra
- 2 dientes de ajo, picados finamente
- 1 cucharadita de aceite
- 1 taza de agua
- Opcional: 1 cucharadita de salsa inglesa

## Preparación

Mezcle la sal y pimienta, sazone la paleta de res.

Caliente el aceite y dore la carne. Retire la carne y dore la cebolla y el ajo. Agregue la zanahoria y el apio y dore un poco más. Incorpore los pimientos y cuando se vean dorados, añada la carne, el agua y la salsa inglesa. Deje hasta que el guiso tome sabor y la carne esté cocida.







*Guisado de  
Paleta de res*

# Frijoles Rancheros con Paleta de Res

## Ingredientes

- 1 kg de paleta de res molida
- 1 kilo de frijoles pinto o bayo
- 4 cebollas de cambray con sus tallos
- ½ cucharadita de sal
- 2 dientes de ajo
- 1 taza de cueritos de cerdo en cuadritos
- ½ taza de tocino en cuadritos
- 1 cebolla picada
- 1 diente de ajo
- 2 tomates huaje o roma, picados
- ½ cucharadita de orégano
- Sal y pimienta, al gusto
- 2 cucharaditas de cilantro picado
- 1 taza de cerveza clara
- 1 taza puré de tomate
- ½ taza de chiles en vinagre en tiritas, con su jugo

## Preparación

Lave y remoje los frijoles durante toda la noche, al día siguiente tire el agua en donde los remojo, enjuáguelos y agregue suficiente agua, las cebollas de cambray, sal, y ajo, deje a fuego medio, 1 hora después de que inició la cocción, incorpore los cueritos, si es necesario añada más agua, cuidando que sea caliente.

Aparte dore en una vasija extendida, el tocino incorpore la carne y deje hasta que esté dorada; agregue la cebolla y el ajo, cuando hiervan, incorpore el tomate picado y puré de tomate, sazone con el orégano, pimienta y sal.

A media cocción de los frijoles, incorpore la mezcla anterior, deje hasta que estén casi cocidos, añada los chiles en vinagre con su jugo, la cerveza y el cilantro picado. Rectifique sazón y deje hasta que los frijoles estén cocidos y el guiso tome sabor.





# Paleta de Res y Fideo



## Ingredientes

- 300g de paleta de res, molida
- 1 paquete de 200 g fideo
- 2 tomates huajes asados
- ¼ de cebolla blanca asada
- 1 diente de ajo, asado
- Aproximadamente de 3 a 4 tazas de caldo de pollo o res
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 1 cucharada de aceite o manteca de puerco
- ¼ cucharadita de comino
- Sal y pimienta, al gusto

## Preparación

Dore en el aceite o manteca caliente la carne molida. Cuando cambie de color, agregue el fideo y dore cuidando que no se quemé.

Aparte muele en el molcajete, comino, pimienta, ajo y sal. Muela los tomates con la cebolla y un poco de caldo en la licuadora; agregue a la carne y fideo dorado, primero las especias y, enseguida la salsa de tomate, deje que hierva la salsa, incorpore el resto del caldo al gusto y cilantro; deje hasta que la carne y el fideo estén cocidos.

# Tostadas de Paleta de Res



## Ingredientes

- 1 kg de paleta de res en cubitos
- 1 kg de frijoles cocidos y molidos
- 1 cebolla picada, finamente
- 1 diente de ajo picado finamente
- 1 cucharada de manteca de puerco
- ¼ cucharadita de orégano
- Sal y pimienta, al gusto
- 1 taza de queso para espolvorear, puede ser queso panela fresco
- Tostadas deshidratadas, al gusto
- Tomate y lechuga en tiritas, al gusto
- Caldo en donde coció los frijoles, al gusto

## Preparación

Caliente la manteca y dore la paleta de res. Cuando tome un color café, añada la cebolla y el ajo; y si es necesario, agregue un poco del caldo en donde coció los frijoles. Deje hasta que la carne esté cocida y enseguida incorpore los frijoles cocidos y molidos. Sazone con la sal, pimienta y orégano; deje a fuego suave hasta que tomen sabor y espesen, cuidando de que no se quemem.

Para servir: Coloque este guisado sobre las tostadas, rocíe con queso rallado y decore con lechuga y tomate.





*Tostadas de  
Paleta de res*

# Paleta de Res con Nopalitos



## Ingredientes

- 500 g de paleta de res en cubitos
- 2 tazas de nopalitos cocidos, en cubitos
- 1 cebolla en cubitos
- 1 diente de ajo picado
- 2 tomates rojos asados
- 1 chile chipotle
- 2 cucharadas de cilantro fresco
- 1 cucharada de aceite
- Sal y pimienta, al gusto
- ¼ cucharadita de orégano
- Agua caliente, la necesaria

## Preparación

Dore la carne en el aceite. Agregue la cebolla y el ajo, y deje dorar hasta que se marchite la cebolla.

Aparte, muele los tomates con el chile chipotle y agua, e incorpore esta mezcla a la carne. Sazone con sal, pimienta y orégano. Tape la vasija y deje hasta que la carne esté a media cocción. Enseguida agregue los nopalitos cocidos y el cilantro, rectifique sazón y deje hasta que la carne este cocida y el guiso tome sabor. Si es necesario, le puede añadir un poco más de agua caliente. Sirva con tortillas de maíz.





# Paleta de Res Encebollada

## Ingredientes

- 1 kg de paleta de res, en milanesa
- 1 cucharadita de aceite
- Sal y pimienta, al gusto
- 2 cebollas en rodajas
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de perejil o cilantro picado
- Agua o caldo de pollo, el necesario
- Pimentón al gusto, para decorar

## Preparación

Sazone la carne con sal y pimienta. Dore por ambos lados. Incorpore la cebolla y el ajo, rectifique sazón. Deje a fuego suave hasta que la cebolla se caramelicé y la carne esté cocida. Si es necesario, puede añadir un poco de agua o caldo de pollo. Al final de la cocción, añada el perejil picado y rocíe con pimentón al gusto. Sirva inmediatamente.





CANADIAN BEEF

## Descubre el secreto detrás del gran sabor de la carne de res canadiense

El secreto para un platillo extraordinario está en los ingredientes de buena calidad. Cuando la carne es tan buena que no necesita más que un poco de sal y pimienta, y una cocción adecuada para lograr un sabor exquisito, es porque tiene detrás una serie de procesos muy cuidados. Así sucede con la carne de res de Canadá, que es fruto del esfuerzo de todos los involucrados en su cadena de producción.

Canadá goza de un clima frío, y sus aguas cristalinas, su aire puro y sus extensas praderas para pastoreo, lo convierte en el lugar ideal para criar reses.

La alimentación del ganado es a base de trigo y cebada. Es gracias a esta mezcla de granos de gran calidad, que la carne de res canadiense tiene esas cualidades que tanto apreciamos: **un nivel de marmoleo óptimo, sabor intenso, suavidad, jugosidad, textura firme y una cobertura de grasa firme de color blanco.**

De acuerdo a estas características se lleva a cabo la estricta clasificación de los 4 grados de calidad en la carne canadiense que van de Canada A hasta Canada Prime.

Ahora que pruebe un corte de carne de res canadiense, podrá comprender de dónde viene su extraordinaria calidad y su gran sabor. ¡Buen provecho!

[www.canadabeef.mx](http://www.canadabeef.mx)

📷 [CanadaBeefMex](#)