

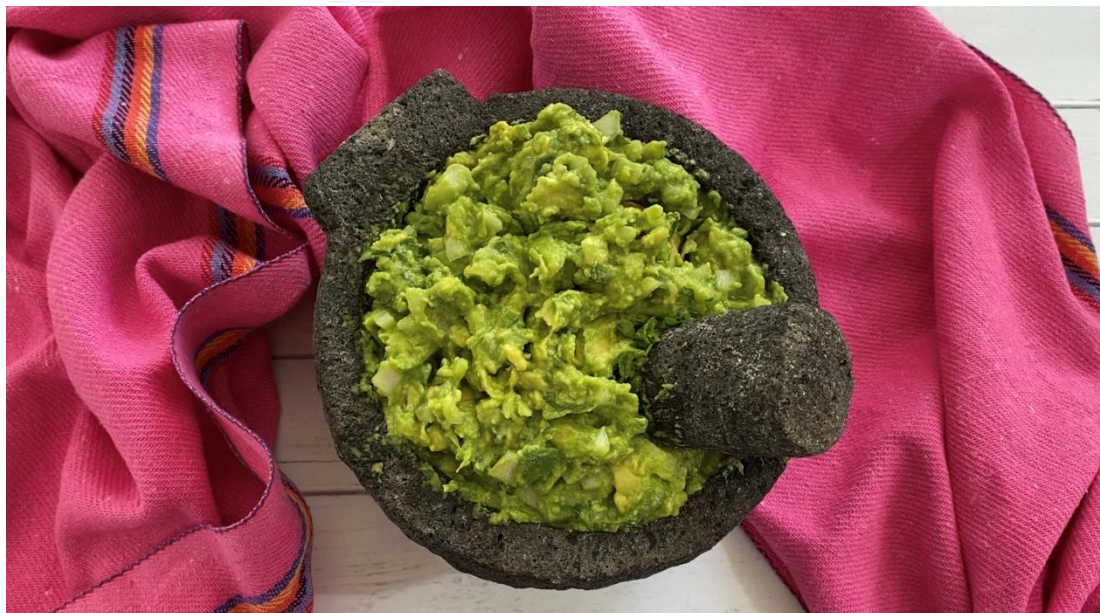
MES DE
México
EN SHANGHÁI
SEPTIEMBRE 2021

墨西哥
文化月
2021年9月

Sabores de México en Shanghái

在上海品味墨西哥

Semana 1 / Week 1 / 第一周



MÉXICO
CONSULADO GENERAL EN SHANGHÁI



bon deleite
chef

GUACAMOLE

Para 6 porciones

INGREDIENTES:

4 aguacates mexicanos,
listos para comer
1 chile jalapeño fresco (o el
chile verde de tu preferencia)
½ cebolla blanca mediana
1 cda. Perejil o cilantro
fresco
3 limones (jugo)
1 cda. Aceite de oliva o de
aguacate
Ajo en Polvo
Sal

PREPARACIÓN:

- Separa la pulpa de los aguacates de la cáscara. Conserva al menos una semilla para ponerla en el recipiente en que pondrás el guacamole; ayudará a mantenerlo fresco.
- Con la piedra de un molcajete o el reverso de un tenedor, tritura el aguacate hasta obtener la consistencia deseada (dependiendo de tu preferencia personal).
- Corta la cebolla y perejil/cilantro en trozos muy finos y agrégalo al aguacate triturado.
- Corta la mitad del chile (solo las paredes, sin semillas) en cubos pequeños y agrégalo a la mezcla. Si no te gusta el chile, puedes omitirlo.
- Agrega el aceite y el jugo de limón.
- Sazona con sal y ajo en polvo al gusto y mezcla bien para incorporar todos los ingredientes.



GUACAMOLE

Serves 6 people

INGREDIENTS:

4 Mexican avocados, ready to eat
1 fresh jalapeño pepper (or any green pepper of your preference)
½ white onion (medium size)
1 tbsp. fresh parsley or coriander
3 limes
1 tbsp. olive or avocado oil
Salt
Garlic powder

DIRECTIONS:

- Take out the pulp of the avocados. Keep one of the seeds and place it on the bowl you'll keep the guacamole. It helps keeping it fresh.
- With a molcajete or with the back of a fork crush the avocado until the desired consistency (depending on your personal preference).
- Cut the onions and parsley/coriander in small pieces and add them to the avocado.
- Cut half of the pepper in small cubes (only the walls, not the seeds). If you don't like spicy food, you can skip this step.
- Add the oil and lime juice.
- Season with salt and garlic powder to taste



牛油果酱

6 人份

配料:

4 个墨西哥即食牛油果
1 个新鲜墨西哥辣椒（或任意青辣椒）
½ 个中等大小的洋葱
1 勺新鲜欧芹或香菜
3 个柠檬
1 勺橄榄油或牛油果油
盐
蒜粉

准备工作:

- 取出牛油果果肉。将至少一个果核放入放置牛油果酱的容器中，有助于保鲜。
- 用研钵的研杵或叉子的背面，将牛油果捣碎，直到达到所需的稠度（取决于您的个人喜好）。
- 将洋葱和欧芹/香菜切成非常细的碎片，然后加入压碎的牛油果中。
- 将半个辣椒切成小块（去籽），然后加入牛油果酱中。不喜欢辣椒，可以省略此步骤。
- 加入油和柠檬汁。
- 用盐和大蒜粉调味并充分混合均匀。



MÉXICO
CONSULADO GENERAL EN SHANGHAI



bon deleite
chef