SABORES Y RAÍCES
de la CDMX

Recetario

CapitalSocial Por Ti

SABORES Y RAÍCES
de la CDMX

CDMX
CIUDAD DE MÉXICO

SEDEREC

RECETARIO “SABORES Y RAÍCES DE LA CDMX”

Este recetario fue financiado con recursos del Gobierno de la Ciudad de México, otorgados como ayuda social al Centro de Capacitación Social, A.C., a través del programa denominado Cultura Alimentaria, Artesanal, Vinculación Comercial y Fomento a la Interculturalidad y Ruralidad de la Ciudad de México 2015, el cual fue instrumentado por la Secretaría de Desarrollo Rural y Equidad para las Comunidades.

Dr. Miguel Ángel Mancera Espinosa
JEFE DE GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO

Lic. Rosa Icela Rodríguez Velázquez
SECRETARIA DE DESARROLLO RURAL Y EQUIDAD PARA LAS COMUNIDADES

Lic. Martha Patricia Morales López
CENTRO DE CAPACITACIÓN Y COMUNICACIÓN SOCIAL, A.C.

“Este programa es de carácter público, no es patrocinado ni promovido por partido político alguno y sus recursos provienen de los impuestos que pagan todos los contribuyentes. Está prohibido el uso de este programa con fines políticos, electorales, de lucro y otros distintos a los establecidos. Quien haga uso indebido de los recursos de este programa en el Distrito Federal, será sancionado de acuerdo con la ley aplicable y ante la autoridad competente”. Art. 38 de la Ley de Desarrollo Social del Distrito Federal.

SABORES Y RAÍCES DE LA CDMX

La Ciudad de México se ha caracterizado por ser el centro político, económico, científico y cultural del país, cuyas calles han sido testigos de hechos trascendentales en la vida social, política y económica de la nación. Hoy en día es una gran metrópoli que se ha adaptado de manera exitosa a los cambios incesantes del contexto internacional, conservando al mismo tiempo las profundas raíces culturales y las tradiciones que el paso del tiempo no ha logrado borrar.

Son muchos los elementos que otorgan identidad a nuestra ciudad: calles, edificios, historias y leyendas, espacios públicos, personajes históricos, fiestas populares y, por supuesto, su cocina tradicional, cuyas recetas se han transmitido de manera oral de generación en generación, por lo que conservan muchos ingredientes de origen prehispánico y formas artesanales de preparación que permiten generar una amplia gama de sabores únicos e inigualables.

En las delegaciones Álvaro Obregón, Cuajimalpa, La Magdalena Contreras, Milpa Alta, Tláhuac, Tlalpan y Xochimilco se produce jitomate, pepino, rábano, lechuga, acelgas, chile manzano, cilantro, apio, verdolaga, espinaca, col, fresa, zanahoria, brócoli, perejil, nopal, amaranto, así como una diversidad importante de plantas aromáticas, ingredientes que son la base de la gastronomía tradicional de nuestra ciudad.

Con el propósito de visibilizar esta riqueza culinaria, el 17 de diciembre de 2015 realizamos la premiación del **“1er Concurso de cocina con elementos tradicionales: Sabores y Raíces de la CDMX”**, cuyos platillos ganadores fueron seleccionados por un comité integrado por especialistas de la *Universidad Autónoma Metropolitana (UAM), del Centro de Estudios Científicos y Tecnológicos #13, “Ricardo Flores Magón” del Instituto Politécnico Nacional (I.P.N.), de la Universidad de Londres y del Centro de Capacitación y Comunicación Social, A.C.*

Durante la ceremonia de premiación, realizada en las instalaciones del Centro Cultural del México Contemporáneo, me comprometí a apoyar la publicación de todas las recetas que participaron en este certamen, con el objetivo de difundir estas maravillas de la gastronomía entre los habitantes de la Ciudad de México. Hoy cumplimos esa promesa y nos enorgullece poder compartir con ustedes el Recetario **“Sabores y Raíces de la CDMX”**, el cual contiene las recetas de más de 70 platillos representativos de la cocina tradicional de la Ciudad de México.

Nuestro reconocimiento a las mujeres y hombres que a través de la cocina mantienen vivas la cultura y tradiciones de nuestra Ciudad. Reconocemos también el trabajo de las miles de familias que se dedican a las labores agropecuarias en la zona rural de la Ciudad de México y que día a día se esfuerzan por mantener la calidad de su cosecha, para que siempre tengas en tu mesa los mejores alimentos producidos en la **Capital Social, Por ti.**

Dr. Miguel Ángel Mancera Espinosa
Jefe de Gobierno de la Ciudad de México

PRESENTACIÓN

Dicen que la comida entra por los ojos y va directo al corazón. Esperamos que éste sea el caso de cada uno de los platillos que integran el Recetario que tienes en tus manos, resultado del **"1er Concurso de Cocina con elementos tradicionales: Sabores y Raíces de la CDMX"**, organizado de manera conjunta por el *Centro de Capacitación y Comunicación Social, A.C. y el Gobierno de la Ciudad de México, a través de la Secretaría de Desarrollo Rural y Equidad para las Comunidades (Sederec).*

En estas páginas encontrarás recetas en las que predominan ingredientes tradicionales de la zona rural de la Ciudad de México, como son *el amaranto, romeritos, hongos, huauzontle, nopales, camote, papa, maíz, setas, ancas de rana, conejo, guajolote, carne de cerdo, pollo, truchas, canela, epazote, hoja santa, miel de abeja, xoconostle* y una gran variedad de *chiles secos y especias.* Muchos de estos ingredientes son cultivados o criados en huertos o corrales familiares, para autoconsumo y venta de excedentes, los cuales puedes encontrar fácilmente en los mercados, tianguis, tiendas, puestos e incluso, en tiendas de autoservicio, creando fuentes de empleo para muchas familias de nuestra ciudad.

Como resultado de un trabajo de investigación y observación realizado por las zonas rurales de Milpa Alta, Tláhuac y Xochimilco, se rescataron una serie de platillos tradicionales que en su preparación incluyen ingredientes cultivados en las zonas lacustres, y que representan un verdadero patrimonio cultural de las delegaciones antes mencionadas, las cuales son incorporadas en la última sección de este recetario denominada *Aportación Cultural de la Sederec,* en este apartado presentamos recetas cien por ciento tradicionales, representativas de nuestras zonas rurales, a las cuales es nuestro deber no sólo difundir, sino además, perpetuar.

Con la publicación de este recetario, el Gobierno del Dr. Miguel Ángel Mancera promueve el rescate de los sabores y raíces, además de fomentar el consumo local de alimentos sanos y nutritivos.

Por ello, estoy convencida que el presente recetario te será de gran utilidad para enriquecer el menú de tu hogar o negocio de cocina, y que seguramente tu familia y comensales te lo agradecerán, ya que cuenta con recetas de platillos nutritivos, deliciosos y, sobre todo, accesibles a todos los bolsillos.

No podemos dejar de agradecer a todos los participantes de este 1er Concurso de cocina con elementos tradicionales: "Sabores y Raíces de la CDMX", quienes, a través de este recetario, comparten de manera desinteresada sus recetas, muchas de ellas heredadas de sus padres y abuelos. Muchas gracias por su confianza, y gracias porque nos permiten servirles y trabajar para ustedes.

Lic. Rosa Icela Rodríguez Velázquez
Secretaria de Desarrollo Rural y Equidad para las Comunidades
Gobierno de la Ciudad de México

Secretaría de Desarrollo Rural y Equidad para las Comunidades

SEDEREC

CDMX
CIUDAD DE MÉXICO

ÍNDICE

SABORES Y RAÍCES
PRESENTACIÓN

RECETAS PRESENTADAS EN EL PRIMER CONCURSO DE COCINA CON ELEMENTOS TRADICIONALES SABORES Y RAÍCES DE LA CDMX

PLATILLOS SALADOS

01 Chilli Kueyatl
02 Gordita de nopal rellena de envuelto en Hoja Santa
04 Guajolote con salsa de huitlacoche
06 Mixiote de pollo en salsa verde con nopal
08 Tlapique
09 Tlapique de conejo al amaranto
10 Lomo de cerdo relleno con salsa de tres chiles
11 Pipián de agua con vinagreras y cerdo
12 Mole chilango
13 Pollo en jugo de naranja con pasilla
15 **Tips de cocina**
17 Ayocote con espinazo en mole
18 Tlayuda
19 Arroz de la milpa
20 Romeritos en mole
22 Salmón en cama de esquites mexicanos
23 Pescado en salsa de chocolate
24 Mole verde
26 Huarache azteca
27 Pipián con carne de cerdo y chilacayotes
28 Conejo enchilado
29 Langos aguamoja
30 Tamal de pescado con vinagrera tatemado
31 **Tips de cocina**
33 Chiles rellenos
34 Mi legado, pechuga de pollo al pastor
36 Timbales de huauzontles con queso y acocil
38 Tamal de pescado relleno con romeritos y camarón
39 Tortitas de pollo con tallitos de acelga
40 Chiles jalapeños Tulyehualco
42 Conejo con mojo de amaranto y cacao
44 Rollo de pollo con huauzontles y nopal en salsa de chile ancho con chapulín
45 Mole de huitlacoche perfumado con epazote
46 Mextlapique
48 Acociles
49 **Tips de cocina**
51 Chiles rellenos de soya y amaranto
52 Chilaquiles de molcajete
54 Fajitas de solomillo en dos salsas
56 Pipián de conejo con pato
57 Pechuga en salsa de flor de calabaza
58 Pay de huitlacoche con queso de cabra
59 Pechuga rellena de flor de calabaza y queso
60 Cascarón de origen y conquista
62 Tacos de milpa al mezcal con pierna de cerdo
64 Piques
65 Adobo de cerdo
66 Chile relleno de conejo
67 **Tips de cocina**

PLATILLOS DULCES

70 Panqué de harina tostada de maíz con dulce
71 Panqué de nopal
72 Cofre de manzana
74 Nopalera, mi dulce tradición
75 Panquecito de elote con salsa de mezcal y tierra de chocolate
76 Pastel de nopal con chocolate dulce
78 Dulce de calabaza con helado de piloncillo
80 Tamal dulce de camote y mandarina
81 Cigarro/Puro de mousse de 3 chocolates
83 Capirotada con helado de cacahuate
02 Pound cake de limón con ajonjolí y amaranto
85 **Tips de cocina**
87 Imposible de elote
88 Tartaleta negra
89 Tarta de frutas
90 Panqué de elote con amaranto y crema de piñones
91 Pan de plátano con amaranto
92 Muertito de amaranto
93 Tamales dulces
94 Cacahuates garapiñados
95 Crepas de xoconostle
96 Mousse de maíz y amaranto
97 Cosechando mi milpita

APORTACIÓN CULTURAL SEDEREC

101 Agua de nopal
102 Ayohnucuatolli, atole de calabaza
103 Cuatatapamolli, frijoles negros o quebrados
104 Guajolote en carnitas
105 Tlemolli chinampero, mole colorado
106 Chichoclimolli, pollo en mole de cacahuate
107 Pollo en xoconostle
108 Sopa de hongos

GLOSARIO
AGRADECIMIENTOS

RECETARIO
SABORES Y RAÍCES DE LA CDMX

PLATILLOS SALADOS

CHILLI KUEYATL

Por: José Eduardo Manrìquez Plata

5 porciones

INGREDIENTES:

500 g. de ancas de rana
100 g. de cebolla
40 g. de ajo
15 g. de harina
20 g. de amaranto
1 pieza de huevo
300 g. de manteca de cerdo
250 g. de quelites
30 g. de chile serrano
450 g. de grano de elote
30 g. de epazote
180 g. de masa de maíz
1500 ml. de caldo de pollo
10 g. de sal
150 g. de frijoles
300 g. de tortillas

PREPARACIÓN:

Cocer las ancas de rana con ajo, cebolla y un poco de epazote. Desmenuzarlas y procesarlas con el huevo y la sal. Hacer unas bolitas con esta preparación.

Sofreír ajo y cebolla finamente picados con los quelites, y colocarlos en el centro de las bolitas que ya tenemos preparadas.

Pasarlas por harina, huevo batido y amaranto. Freír en manteca caliente.

Cortar la tortilla en juliana muy fina y freír.

Hervir el caldo con los granos de elote,ya cocidos se agrega un licuado de ajo, cebolla y epazotecolado. Remover. Posteriormente, agregar masa disuelta y dejar hervir hasta espesar. Sazonar y reservar.

Cocer los frijoles con agua y procesarlos. Hornear hasta deshidratar y formar un polvo.

Para la presentación, colocar en un plato hondo como base el chile atole, en el centro un nido de tortilla y arriba la albóndiga de rana, espolvorear con polvo de frijol.

GORDITA DE NOPAL

RELLENA DE ENVUELTO EN HOJA SANTA

Por: Jorge Iván Moguel Pérez

4 porciones

INGREDIENTES:

Mole
4 piezas de chile mulato
1 pieza de plátano macho
2 clavos de olor
20 g. de canela
40 g. de almendra
50 g. de amaranto
50 g. de cebolla
1 diente de ajo
50 g. de masa de maíz
500 ml. de fondo de guajolote (caldo de guajolote concentrado)
5 g. de sal
8 piezas de tuna roja
300 g. de manteca de cerdo

Gordita de nopal
4 piezas grandes de nopal
10 g. de sal
400 g. de requesón
2 ramas de epazote

Envuelto de guajolote
2 muslos de guajolote
10 hojas grandes de hoja santa
1 lt. de agua
300 g. masa de maíz

PREPARACIÓN:

Mole
Tostar las almendras y el amaranto. Reservar.

Tatemar los chiles junto con la cebolla y el ajo. Reservar.
Freír el plátano macho en 50 gramos de manteca.

Pasar por el metate el chile, las almendras, el amaranto, el plátano, el ajo, la cebolla, la canela, el clavo y la pulpa de la tuna. Moler todos los ingredientes hasta formar una pasta.

Sofreír la pasta en 100 gramos de manteca, y agregar el fondo de guajolote con un poco de masa desleida.

Al primer hervor, sazonar con sal y retirar del fuego.

Gordita de nopal
Salar los nopales y asar por ambos lados.
Cortar los nopales de forma circular, ayudándote de un cortador y reservar.
Lavar y desinfectar el epazote, secar y cortar finamente.
Integrar el epazote al requesón y sazonar.
Envolver el gtuajolote en hoja santa
Salar los muslos de guajolote.
Envolver en las hojas santas y reservar.
En una cazuela poner un plato de barro que sirva como base para sostener los muslos, agregar 1 litro de agua, colocar los muslos sobre el plato y tapar la cazuela, sellar la misma con la masa para evitar que se escape el vapor, cocinar aproximadamente por 35 minutos.

Presentación:
Cortar por la mitad los círculos de nopal.
Rellenarlos con el envuelto de guajolote y el requesón.
Montar las gorditas de nopal sobre un espejo de mole de tuna roja.
Decorar con los pétalos de cempasúchil.

GUAJOLOTE
CON SALSA DE HUITLACOCHE

Por: Daniel Enrique Soberanes

3 porciones

INGREDIENTES:

350 g. de pechuga de guajolote
80 g. de jitomate guaje
100 g. de cebolla blanca o morada fileteada
15 g. de ajo picado
5 g. de canela en raja
1 g. de clavo de olor
10 g. de chile ancho
5 g. de chile de árbol seco
1 g. de hoja de laurel
30 g. de mantequilla
150 ml. de cerveza oscura
50 g. de maíz desgranado
100 g. de huitlacoche
20 g. de hoja de epazote
60 g. de nopal baby
10 g. de sal de grano
50 ml. de jugo de limón
80 g. de manzana roja en medias lunas
10 g. de vaina de vainilla
20 ml. de concentrado de pollo
5 g. de hoja de pápalo
sal al gusto
pimienta al gusto
50 ml. de aceite vegetal

PREPARACIÓN:

Ablandar, salpimentar y sellar en la plancha la pechuga de guajolote, terminar cocción en horno.

Limpiar, freír, y retirar los chiles y en el mismo aceite dorar el ajo y la cebolla. Agregar canela, clavo y laurel. Después incorporar el jitomate, y cocinar por 10 minutos. Añadir la cerveza y cocer a fuego medio por 20 minutos más.

Saltear ajo y cebolla, agregar maíz y huitlacoche, aromatizar con epazote, dejar cocer por 5 minutos. Licuar junto con lo resultante del guiso anterior. Sazonar la salsa y texturizar con mantequilla.

Cocer en frío con sal de grano y jugo de limón los nopales por 15 minutos y enjuagar.

Saltear la cebolla con la manzana, raspar las semillas de la vaina de vainilla e incorporar. Filetear media vaina y agregar a las manzanas, sazonar.

Servir el nopal sobre el plato y montar un timbal de las manzanas sobre el nopal, colocar un espejo de la salsa y agregar rodajas transversales delgadas de la pechuga de guajolote sobre la salsa y adornar con hojas de pápalo.

MIXIOTE DE POLLO

EN SALSA VERDE CON NOPAL

Por: Teresa Cruz Zamora

3 porciones

INGREDIENTES:

Ingredientes para el pollo

500 g. de tomatillo
4 chiles jalapeños
250 g. de cebolla
1 diente de ajo grande
1/2 taza de cilantro
3 hojas de maguey
3 hojas de aguacate
1 cucharada cafetera de sal
1 pizca de comino
3 piezas de pollo

Ingredientes de nopales a las hierbas

10 nopales medianos
5 ramas de hierbabuena
6 ramas de perejil
4 ramas de orégano
3 ramas de epazote
2 ramas de tomillo
4 chiles de árbol
2 chiles guajillos
1 diente de ajo grande picado
250 g. de cebolla picada en cuadritos
1 cucharadita de sal
Jugo de 2 naranjas

PREPARACIÓN:

Preparación del pollo

Se asan los chiles, la cebolla, el tomate y el ajo. Licuarlo anterior, con comino y sal.

Se mezcla con el pollo y se deja marinar por una hora.
Para armar los mixiotes se pone en una hoja de maguey, un poco de salsa, una pieza de pollo y una hoja de aguacate; amarrar con un lazo pequeño.

Poner a cocer a baño María por una hora.

Preparación de los nopales

Se cortan los nopales en julianas, y se ponen a cocer aproximadamente 20 minutos con rabos de cebolla para cortar la baba.

Se pican todas las hierbas, sólo las hojas.

Los chiles se ponen a asar y se muelen con el jugo de naranja.
Se fríe la cebolla y ajo picados en una cacerola y se vacía la mezcla de los chiles mólidos.

Agregar los nopales previamente lavados y escurridos; mezclar en la cacerola y agregar las hierbas y la sal, dejar sazonar para que absorban la salsa.

Presentar el platillo con un mixiote y los nopales de guarnición.
Acompañar de tortillas calientes.

TLAPIQUE

Por: Norma Angélica Sandoval Benavides

2 porciones

INGREDIENTES:

20 hojas de tamal
15 nopales
250 g. o 2 manojos de epazote
500 g. o 4 manojos lenguas de vaca o vinagrera
500 g. tomate
100 g. de manteca
500 g. de cebolla
3 chiles de árbol
500 g. de mollejas y tripas de pollo o
1 pescado desmenuzado(carpa o sierra)
1 metro de alambre delgado
1/2 cucharada sopera de sal

PREPARACIÓN:

Se pica el nopal, los tomates, las lenguas de vaca, la cebolla, el epazote y los chiles de árbol.

Se revuelven todos los ingredientes en crudo con la manteca y la sal.

Se remojan las hojas de tamal, para después usarlas como base para envolver todos los ingredientes junto con las mollejas de pollo, o bien, pescado desmenuzado.

Se amarran los tamales con el alambre, y se ponen en el comal, dejando cocer al vapor de 30 a 40 minutos.

TLAPIQUE DE CONEJO AL AMARANTO

Por: Álvaro Castro Arias

4 porciones

INGREDIENTES:

1 conejo (mediano 1 1/2 kg.)
15 nopales tiernos
1 manojo chico de epazote
1 cebolla grande
1 kg. de tomate
30 hojas de maíz
500 g. de amaranto
500 g. de chile cuaresmeño
Sal al gusto
250 g. de mantequilla
2 cabezas de ajo limpias
400 g. de queso Oaxaca

PREPARACIÓN:

Se cuece el conejo en trozos, alrededor de 25 minutos en agua con sal, ajo y cebolla.

Posteriormente, se escurre la carne y se cubre con mantequilla (previamente ablandada).

En las hojas de maíz anticipadamente remojadas, se colocan los trozos de carne, nopal (rebanado), cebolla (fileteada), tomate (picado), amaranto, 3 ramitas de epazote, 6 rajas de chile cuaresmeño (chicas) y sal al gusto.

Por último, se cubren las verduras con 400 gramos de queso Oaxaca desmenuzado.

Se envuelve perfectamente, atándolo bien con las tiras de hoja de maíz (o alambre).

Se ponen a cocer en comal alrededor de 20 minutos, volteándolos constantemente.

Disfrutar un rico tlapique de conejo al amaranto con tortillas azules hechas a mano.

LOMO DE CERDO
RELLENO CON SALSA DE TRES CHILES

Por: Lic. Roxana Cruz Guidobro

Licenciada en Gastronomía, egresada de la Universidad del Claustro de Sor Juana.

Obtuvo una certificación en Hazart Analysis Critical Control Point (HACCP); otorgado por la Société Générale de Surveillance (SGS) de México, S. A. de C. V.

INGREDIENTES:

1 lomo de cerdo abierto
350 g. de huauzontles blanqueados
200 g. de requesón
70 ml. de aceite de girasol

Salsa:

3 piezas de chile ancho limpio
4 piezas de chile pasilla limpio
6 piezas de chile guajillo limpio
4 piezas de jitomates en cuarterones
60 g. de cebolla blanca
2 dientes de ajo
50 ml. de aceite de girasol
Sal al gusto
Pimienta al gusto
500 g. de camote horneado

Camotes horneados:

1 pieza de camote anaranjado pelado y troceado
1 pieza de camote morado pelado y troceado
1 pieza de camote blanco
60 g. de mantequilla
Sal al gusto
Pimienta al gusto
50 g. de azúcar morena
1 pieza de canela troceada

PRESENTACIÓN:

Colocar el lomo sobre una superficie, salpimentar y extender los huauzontles y el requesón.

Enrollar, sellar el lomo en un sartén y colocarlo en una charola para hornear tapadat con aluminio, a 190°C por 30 minutos. Después de cocido dejar en reposo y rebanar.

Salsa:

Sofreír jitomates, cebolla, ajos. Incorporar los chiles y seguir sofriendo, añadir agua hasta cubrir los ingredientes, dejar cocer y licuar.
Sofreír la salsa, rectificar sazón y textura.
Acompañar las rebanadas de cerdo con la salsa y camote horneado.

Camotes horneados:

Colocar en una charola engrasada con mantequilla los camotes.

Espolvorear sal, pimienta, azúcar, nuez moscada, los trozos de canela y aliñar con la mantequilla derretida.

Tapar con aluminio y hornear 180ª C por aproximadamente 30 minutos.

PIPIÁN DE AGUA

CON VINAGRERAS Y CERDO

Por: Magali Alvarado Álvarez

INGREDIENTES:

1 manojo de vinagreras o lengua de vaca (hierba)
1 kg. de costilla de cerdo
150 g. de semilla de chile guajillo rojo
50 g. de ajonjolí
50 g. de cacahuate
50 g. de chile guajillo
25 g. de maíz criollo
40 g. de azúcar
25 g. de almendras
25 g. de cebolla
20 g. de sal
3 dientes de ajo
4 g. de canela entera
1 pizca de comino

PREPARACIÓN:

Se lavan las vinagreras y se les retira el tallo.

Se limpian los chiles, se les retira el rabo y se hierven.
Se tuesta el ajonjolí, el maíz y las almendras.

Se mezclan los chiles, el ajonjolí, el maíz y la almendra con el resto de los ingredientes y se muelen hasta que quede una pasta uniforme y suave.

Se fríe la mezcla en aceite y se agrega líquido hasta que quede la textura adecuada.

Se agregan las vinagreras hasta que se cuezan.

En una cacerola aparte, se hierve la carne con el ajo, la cebolla y la sal hasta que se cueza. Se corta la carne en rebanadas.

Para el montaje, se coloca una cama de pipián con vinagreras en el plato y se agrega la carne.

Se decora con tortilla dorada y ajonjolí.

MOLE CHILANGO

Por: Luisa Ahjtung Santos

12 porciones

INGREDIENTES:

500 g. de chile pasilla
250 g. de chile mulato
7 chiles de árbol
5 chiles de chipotle
100 g. de almendras
100 g. de nuez
250 g. de galleta de animalitos o María
250 g. de ajonjolí
1 raja de canela
3 cucharadas soperas de semilla de cilantro
2 tortillas quemadas (negras, casi carbonizadas)
2 plátanos macho fritos
1 cebolla grande
2 cabezas de ajo
100 g. de amaranto
750 g. de cacahuate limpio
1 kg. de azúcar (aprox.)
3 tablillas de chocolate abuelita
1 panela o piloncillo
1 puñito de anís
2 clavos de olor
500 g. de pasas
1 kg. de manteca
1 bolillo
12 piezas de pollo
Sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se limpian los chiles, quitando el rabo y las semillas, se desvenan y se reservan.

El ajonjolí se tuesta en un sartén grueso a flama muy baja, revolver constantemente porque brinca, de vez en cuando sacarlo de la lumbre para que baje la temperatura. Lo mismo se hace con el amaranto.

En un sartén grande se pone a calentar la manteca y ahí se fríen los chiles ya limpios. Esperar a que cambien de color, cuidando que no pasen a frito porque se amargan.

Freir todo poco a poco, y cuidar que las almendras, nueces y cacahuates no se quemen.

Lo que no se fríe es el chocolate, la panela, el azúcar, ni el anís. Conforme se van friendo los ingredientes, los ponemos a remojar con suficiente agua en una cubeta o traste grande, ahí mismo, se sumerge el chocolate, la panela, el anís, el ajonjolí y el amaranto tostado.

Cuando se haya terminado de freír todo, se licua perfectamente. Se pone al fuego lo licuado y se mantiene a flama baja, se sigue agregando la mezcla, mover constantemente para evitar que se pegue y se queme.

Conforme hierve se va espesando y cambia de color a oscuro, si es necesario agregar agua o caldo de la carne que se va a utilizar.

Rectificar la sazón y agregar el azúcar necesaria.

POLLO EN JUGO

DE NARANJA CON PASILLA

Por: Refugio Amaro Villagómez

10 porciones

INGREDIENTES:

1 lt. de jugo de naranja
175 g. de chile pasilla (desvenados y cocidos)
1 pizca de cominos
50 g. de canela
3 clavos de olor
3 pimientas negras
1/2 tortilla dorada en aceite
1/2 bolillo dorado en aceite
10 piezas de pollo limpio

PREPARACIÓN:

Se pone a macerar el pollo durante 2 ó 3 horas en el jugo de naranja y el vinagre.

El chile se desvena y se pone a cocer en agua a modo de tapar los chiles.

Después de macerar el pollo, se escurre y se pone a freír con su misma grasa en una cazuela de barro. Se licúan todos los ingredientes y se ponen en la cazuela y se deja guisar hasta que el pollo esté bien cocido.

Se acompaña de arroz blanco con verduras.

Tips DE COCINA

Para probar la frescura de los huevos, en un recipiente pequeño con agua al tiempo sumerge el huevo, si se hunde, es un huevo fresco si flota es indicio que ya no esta en buenas condiciones; esto se explica por la densidad del los componentes del huevo y la cantidad de oxigeno que conserva al interior.

Para conservar la frescura de la fruta picada que no vas a consumir al momento, colócala en agua fría con jugo de limón para detener su oxidación.

Las verduras y hortalizas verdes contienen nutrientes, aportan minerales, vitaminas y fibra. Su color distintivo se debe a la clorofila que ayuda a prevenir el cáncer, mejora el funcionamiento cardíaco y evita la anemia.

Para que tu sopa de cebolla quede deliciosa, corta las rodajas muy finas y pásalas primero por agua caliente; luego añádelas al caldo de carne.

Si el pimentón tiene 3 puntas en la parte de abajo su sabor es más dulce y puedes usarlo crudo en ensaladas. Si tienen 4 protuberancias su sabor es más amargo y se utiliza en la preparación de platillos.

Para que rallar queso sea más sencillo y limpio, hazlo dentro de una bolsa o envase de plástico, así mantienes tu cocina limpia y será más fácil guardar el queso para cuando quieras usarlo.

Tips DE COCINA

Para reducir la sal o el picante en un guisado caldoso, introduce una papa cruda y pelada durante la cocción.

Para saber si el aguacate está listo para comer desprende el tallito que tiene adherido en uno de los extremos. Si el interior se ve verde, entonces está maduro.

Si desea que la lechuga luzca fresca debes conservarla en un recipiente con agua y jugo de limón pocos minutos antes de servirla.

Al lavar las frutas que vas a consumir, asegúrate de secarlas bien ya que los rastros de humedad pueden generar el crecimiento de hongos.

Antes de cocinar el brócoli, córtalo según tu preferencia y colócalo unos minutos dentro de un recipiente con agua y vinagre para limpiarlo.

Si vas a hervir pescado, procura que no se le pase de cocción ya que pierde su sabor y también parte de sus nutrientes.

El café absorbe otros olores con mucha facilidad, por eso conviene guardarlo en un frasco que cierre bien y mantenerlo lejos de las especias y otros productos olorosos.

AYOCOTE
CON ESPINAZO EN MOLE
Por: Aidé Calderón Martínez

4 porciones

INGREDIENTES:

1 kg. de frijol ayocote
1kg. de espinazo de cerdo
1 kg. de mole almendrado de San Pedro Atocpan
1/2 cebolla mediana
3 dientes de ajo mediano
Sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se cuece el frijol ayocote (en olla de barro preferentemente) agregando la cebolla y los ajos.

Se pone el mole a sazonar en una cazuela con el caldo del frijol.

El espinazo de cerdo se lava y posteriormente se sofríe en una olla, agregándole sal al gusto hasta que se encuentre cocida.

Teniendo los tres ingredientes principales, se mezcla la carne con el frijol, haciendo un hervor y después se agrega el mole.

Se dejan hervir los tres ingredientes durante 5 minutos para que se mezclen.

Servir en plato de barro, acompañado de tortillas hechas a mano.

TLAYUDA

Por: Abraham Cruz Morales

4 porciones

INGREDIENTES:

10 g. de masa de maíz aproximadamente
5 g. de aciento de chicharrón
100 g. de frijol negro
250 g. de queso Oaxaca
100 g. de chapulines
200 g. de cecina
200 g. de carne enchilada
200 g. de chorizo
1/4 de col
100 g. de acocil
200 g. de camarón

PREPARACIÓN:

Extender la tlayuda a fuego lento, untar el asiento de chicharrón y el frijol refrito, manteniendo a flama baja.

Preparar la cecina, la carne enchilada, el camarón, el chorizo, el acocil y el chapulín en un sartén diferente.

Desmenuzar el queso Oaxaca.

Untar las carnes sazonadas en la tlayuda a fuego lento.

Rebanar la col en juliana y colocar con el queso encima de las carnes. En el punto de cocción de la tortilla doblar ésta a la mitad y dejar dorar a fuego lento por aproximadamente 15 minutos.

Servir acompañada con mole negro, arroz amarillo y queso crema.

ARROZ DE LA MILPA

Por: Lic. Alejandro Rodríguez Aguilar

Licenciado en Gastronomía, egresado de la Universidad de Londres, en la que actualmente desempeña el cargo de Coordinador Académico. Cuenta con gran experiencia en la logística y servicios relacionados al arte culinario.

INGREDIENTES:

1 taza de arroz
1/4 de taza de chicharos
2 chiles poblanos
500 ml. de caldo de guajolote
2 cucharadas de cilantro
4 cucharadas de manteca
1/2 cebolla en cubos
2 dientes de ajo finamente picados
1 chile pasilla en rodajas
1 pimiento morrón amarillo
200 g. de granos de elote
1 rama de epazote
1 manojo de flor de calabaza
200 g. de tocino
Gusanos de maguey al gusto
Acociles al gusto
Chapulines al gusto
Sal al gusto
Pimienta al gusto

PRESENTACIÓN:

Lavar el arroz.

Limpiar los chicharos.

Cortar la cebolla y el ajo finamente, el chile pasilla en rodajas y el pimiento morrón en juliana.

Asar los chiles poblanos, meterlos en una bolsa de plástico para que suden y pelarlos; licuarlos con el cilantro y 1/2 taza de caldo de guajolote.

Calentar la manteca, agregar la cebolla, el ajo y el chile pasilla y saltear. Sofreír el arroz.

Agregar el pimiento morrón, la mezcla de poblano, los chicharos y los elotes.

Agregar el resto del caldo de guajolote y el epazote.

Sofreír los gusanos de maguey y agregarlos al arroz.

Freír el tocino e incorporar al arroz junto con los acociles y los chapulines.

Sazonar con sal y pimienta y cocina a fuego bajo.

Servir con un adorno de flor de calabaza.

ROMERITOS EN MOLE

CON TORTITAS DE CHAPULÍN

Por: José Antonio Díaz Morales

6 porciones

INGREDIENTES:

500 g. de romeritos frescos
250 g. de mole estilo poblano (en polvo, receta familiar)
Caldo de pollo natural (necesario para disolver el mole)
Aceite (necesario para freír las tortas de chapulín)
200 g. de chapulines secos
2 huevos
250 g. de papas cambray
2 nopales tamaño regular pelados y cortados en cuadritos
1/4 cebolla tamaño regular
1 pizca de bicarbonato
Sal al gusto

PREPARACIÓN:

Colocar los romeritos en una cacerola con un poco de agua, cocinar a fuego medio. No deben quedar completamente cocidos.

Poner los nopales y la cebolla en una olla cubiertos con agua, agregar el bicarbonato y la sal. Dejar que suelten el hervor a fuego alto, posteriormente reducir la flama, tapar y cocinar hasta que se hayan suavizado, entre 15 y 20 minutos.

Aparte, se cuecen las papas en agua hirviendo hasta que se ablanden, aproximadamente 15 minutos o hasta que se pueda picarlas fácilmente con un tenedor.

Mientras, remojar 100 gramos de chapulines en agua caliente durante 10 minutos.

Moler en seco el resto de los chapulines en la licuadora o procesador de alimentos. Batir el huevo a punto de turrón y mezclarlo con el polvo de chapulín. Formar tortitas y freír en aceite.

En una olla grande, disolver el polvo del mole (receta familiar) en el caldo de pollo natural. Agregar los romeritos, nopales, papas y chapulines previamente remojados. Cocinar a fuego medio y sazonar con sal al gusto. Dejar que hierva un par de minutos y servir caliente.

SALMÓN
EN CAMA DE ESQUITES MEXICANOS

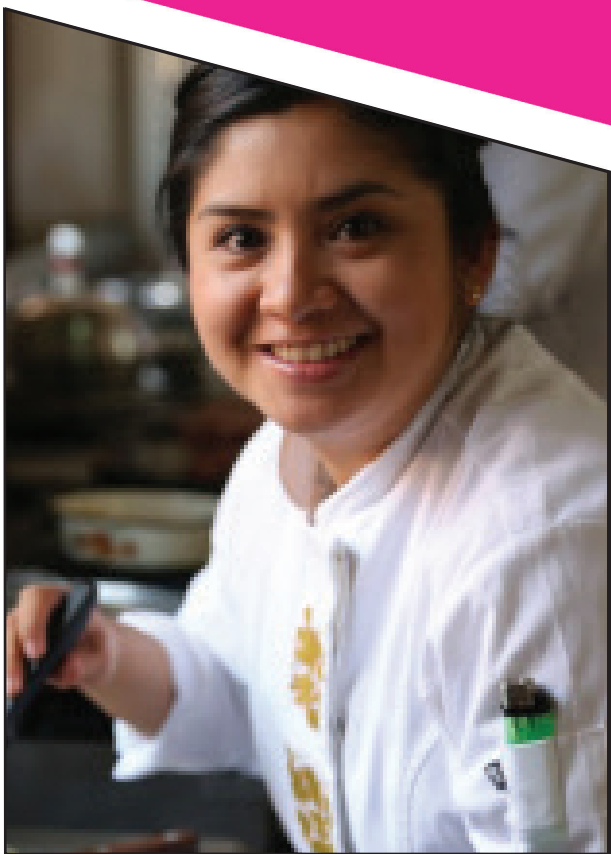
Por: Haidee Doravit Estrada Hernández

2 porciones

INGREDIENTES:

500 g. de salmón
300 g. de esquite cacahuatzintle
10 g. de chile pasilla
10 g. de chile ancho
5 g. de epazote
5 g. de chile guajillo
Sal al gusto
Pimienta al gusto
5 g. de cebolla finamente picada

Para decorar:
Una hoja de flor de calabaza



PREPARACIÓN:

Saltear y cocer en el horno el salmón y reservar (quitar la piel previamente y sazonar al gusto).

Cortar en juliana todos los chiles y quitarles las semillas. Saltear cebolla y ajo, agregar los chiles y por último el esquite.

Sazonar al gusto.

Montajes:
Cama de esquite y arriba el salmón. Decorar con juliana frita de tortilla y chiles.

PESCADO
EN SALSA DE CHOCOLATE

Por: Guadalupe Paola García Mayoral

3 porciones

INGREDIENTES:

3 filetes de pescado blanco
100 g. de amaranto
100 ml. de leche
2 huevos
100 g. de harina
250 g. de champiñones
50 g. de brotes de alfalfa
2 elotes morados
Epazote al gusto
Sal al gusto
Pimienta al gusto
200 g. de chocolate
4 xoconostles
1 ajo
1 chile meco

PREPARACIÓN:

Pelar y quitar las semillas del xoconostle, poner a cocer en agua.

Desgranar el elote y poner a cocer los granos con epazote y sal. Licuar el xoconostle con el chile meco y sofreír con ajo, agregar el chocolate. Reservar.

Saltear el elote con champiñones y brotes de alfalfa. Reservar.

Salpimentar el filete de pescado y pasar por harina, huevo batido con leche y posteriormente con amaranto.

Meter a fritura profunda.

Presentar el pescado con la salsa y la guarnición de elote con champiñones.

MOLE VERDE

Por: Erik García Pacheco

6 porciones

INGREDIENTES

Para el mole:
250 ml. de consomé de pollo
1 pechuga y 2 piernas de pollo
1/4 de cebolla
1 diente de ajo
250 g. de pepita simple (semilla de calabaza pelada)
500 g. de tomate verde
35 g. de cilantro
25 g. de epazote
40 g. de hojas de rabano
50 g. de chile serrano
50 g. de hojas de lechuga
40 g. de tallos de cebolla cambray
2 dientes de ajo chicos
Sal al gusto
20 ml. de aceite vegetal

Para el arroz:
4 piezas de jitomate
1 diente de ajo
1/4 de cebolla
250 g. de arroz
300 ml. de consomé de pollo
20 ml. de aceite vegetal

PREPARACIÓN:

Limpiar el pollo, lavar y desinfectar las verduras. Hacer el consomé con las piezas de pollo, el cuarto de cebolla, ajo y un poco de sal, pasar al fuego con suficiente agua para cubrir y retirar del calor ya que la pechuga esté bien cocida.

Para el mole:
Poner en un comal a dorar las pepitas, licuar el tomate verde en crudo junto con los chiles serranos y 50 mililitros del consomé de pollo. Una vez licuados, ir agregando la pepita (de notar la consistencia muy espesa agregar un poco más de caldo de pollo). Vaciar en algún recipiente la mitad de la mezcla (con el fin de no sobrepasar la capacidad del vaso) y la otra mitad conservarla en el vaso de la licuadora; en la mezcla que se quedó en el vaso agregar las hojas de lechuga, las hojas de rábano y licuar. Añadir el cilantro, el epazote, los rabos de cebolla y los dos ajos.

Incorporados todos los ingredientes a la mezcla, poner una cacerola en fuego y añadir el aceite vegetal, en cuanto esté caliente vaciar la mezcla de la licuadora y la mezcla que se habia separado e incorporar con una cuchara; dejar sazonar por aproximadamente 10 minutos y añadir el resto del consomé de pollo e incorporar nuevamente. Rectificar la sazón y de ser necesario añadir la sal. Dar coccion por espacio de 20 a 25 minutos.

Disponer en un plato ya sea un pedazo de la pechuga entera o deshebrada y servir el mole, se puede acompañar con arroz.

Para la guarnición de arroz:
Licuar el jitomate con la cebolla y el ajo, en una cacerola con el aceite caliente dorar el arroz previamente lavado. Una vez que empiece a tomar color dorado, vaciar la salsa de jitomate y el consomé, mover un poco para que la salsa bañe bien el arroz, rectificar la sazón y de ser necesario agregar un poco de sal. Tapar la cacerola y dejar cocer a fuego medio, entre 15 a 20 minutos o hasta que el líquido esté completamente consumido.

HUARACHE AZTECA

Por: Jorge Alberto González Cantú
4 porciones

INGREDIENTES:

4 piezas de nopal
15 g. de sal
400 g. de frijol refrito
5 piezas de cebolla
200 g. de cilantro
400 g. de queso rallado
250 g. de crema
400 g. de pollo deshebrado
3 piezas de chile cueresmeño
3 piezas de tomate
3 piezas de jitomate
3 piezas de chile morita
3 piezas de chile de árbol seco
1 cabeza de ajo

PREPARACIÓN:

Freír los frijoles con un poco de cebolla, para darles sabor y textura para untarse en el nopal.

Poner en un sartén a sofreír los tomates, un cuarto de cebolla, los chiles cuaresmeños y un diente de ajo. Colocar en el molcajete los ingredientes anteriores para crear una exquisita salsa, agregar un poco de cilantro finamente picado y sal al gusto.

En una sartén agregar los jitomates y los chiles restantes con un cuarto de cebolla y un diente de ajo, poner en el molcajete para hacer una salsa y agregarlos en un recipiente para después servir.

Limpiar el pollo y se poner a hervir con un poco de sal y un pedazo de cebolla. Se desmenuza el pollo se coloca en un recipiente para después agregarlo al huarache.

Se pica la cebolla y el cilantro finamente, mientras se pone a asar el nopal con una pizca de sal, después se le unta una capa de frijol, la cebolla con el cilantro, queso, crema y el pollo.

El montaje que se sugiere es sobre un plato y salsera de barro, con una cuchara de madera.

PIPIÁN
CON CARNE DE CERDO Y CHILACAYOTES

Por: María de la Paz Hernández Alcántara

6 porciones

INGREDIENTES:

1 kg. de costilla con falda de cerdo
500 g. de chilacayote
10 nopales (aprox. 250 g.)
1 manojo de espinacas

Para el pipián:
500 g. de chile guajillo
500 g. de galletas jarochas
500 g. de cachuate
500 g. de ajonjolí
5 dientes de ajo
1/2 cebolla
Cominos al gusto
Canela al gusto

PREPARACIÓN:

Para el pipián se asa el chile guajillo y se muele con el ajo, la cebolla, el ajonjolí, el comino y el cacahuate.

Por separado se fríe la carne con cebolla y ajo; asímismo, se pone en un recipiente a cocer las espinacas, los nopales y los chilacayotes.

En la cazuela donde esta la carne se pone la salsa y se sazona, después, se incorporan las verduras y se deja a fuego unos minutos y se sirve.

CONEJO ENCHILADO

Por: Perla Huitrón Paredes

5 porciones

INGREDIENTES:

1 conejo completo
8 chiles anchos
1 echalote
1/2 cebolla
1 manojo de flor de calabaza
250 g. de grano de elote
100 g. de ajonjolí
2 diente de ajo
2 hojas de epazote
Aceite de maíz

PREPARACIÓN:

En una olla poner a cocer el conejo con cebolla, ajo, agua suficiente y sal.

Aparte, cocer los granos de elote con agua, epazote y sal. Escurrir.

Hacer un adobo con los chiles, el echalote y el aceite.

Se deja marinar el conejo por 30 minutos. Una vez marinado el conejo, se coloca en una olla, para agregar los granos de elote y la flor de calabaza.

Tapar y dejar que se cueza.

Emplatar y decorar con ajonjolí.

Servir caliente.

LANGOS AGUAMOJA

Por: Koch X

5 porciones

INGREDIENTES:

Para el pan:
1 kg. de harina de trigo integral
1 cucharadita de levadura
500 ml. de agua
Aceite (de girasol, soja o canola)

Para el guisado y la crema:
3 jitomates (tamaño normal)
1/2 cebolla
1 diente de ajo
Aceite (de girasol, soja o canola)
1 cucharada de romero
1 cucharada de salsa de soja
2 tazas de soja texturizada (granulada)
2 tazas de agua
2 aguacates
2 cucharadas de mostaza
2 cucharadas de jarabe de agave
1/2 limón
Chipotle en adobo

PREPARACIÓN:

Poner a fermentar la harina con la levadura.
Freír (mismo proceso que las donas) o dorar con poco aceite los panes con la masa y el aceite.
Mezclar el aguacate, la mostaza, el limón y el jarabe de agave con las proporciones correctas.
Hacer un caldo de cebolla, ajo, salsa de soja y romero. Agregar la soja granulada.
Poner a cocer un licuado de jitomate puro hasta que sea espeso.
Mezclar salsa de jitomate con la soja que absorbió el caldo.

Servir de la manera siguiente:
Sobre el pan esparcir la crema de aguacate/mostaza. Encima poner el jitomate con la soja.
Opción 1: agregar chipotle en adobo encima.
Opción 2: hacerlo como sandwich.

TAMAL DE PESCADO
CON VINAGRERA TATEMADO

Por: Chef. Rodrigo Quintero Aguilar

Maestro en Docencia Universitaria por la Universidad de Londres.

Licenciado en Gastronomía, egresado de la Universidad del Claustro de Sor Juana con especialización en Seguridad e Higiene en Alimentos.

INGREDIENTES :

2 piezas de filete de pescado carpa o sierra de 100 g. c/u
2 piezas de chiles criollos sin semillas y en rajas
5 g. de acociles salteados con epazote sal y pimienta
80 g. de vinagrera (hierba silvestre)
40 g. de cebolla asada y picada
Sal al gusto
Pimienta al gusto
1 pieza de ajo asado y picado
2 piezas de jitomate guaje asado y picado
12 piezas de hojas de maíz secas y previamente remojadas

INGREDIENTES :

Las hojas de maíz se lavan y remojan previamente para suavizarlas.

Se limpian los chiles criollos y se saltean con un poco de aceite, se le agrega ajo picado, jitomate asado y picado en cubos, la vinagrera, los acociles, se tapa y se deja sudar, hasta que ésta se ponga suave y verde, se salpimienta al gusto.

En una hoja de maíz escurrida se le agrega el filete de pescado y encima un poco del chile y el relleno que se elaboró.

Se cierra el tamal, se ata con un listón de la misma hoja y se ponen a tatemar (en un comal) sin aceite hasta que esté quemada la piel de la hoja, se sirve con tortillas calientes y una salsa verde cruda.

Tips DE COCINA

Las verduras que están a punto de dañarse y no se van a usar todavía, se pelan y se pican para almacenarlas en el refrigerador en bolsas plásticas herméticas.

Para que la lechuga no se dañe con el frío de la nevera guárdala en una bolsa plástica a la que previamente le hayas abierto algunos agujeritos para que pueda ventilar.

Al comprar pepinos selecciona los más luminosos, sin abolladuras y de color verde intenso.

La albahaca se pone negra al contacto con el metal del cuchillo, para evitarlo córtela con las manos limpias.

Para saber si el aguacate está listo para comer se debe tocar la parte más ancha, si está ligeramente suave indica que es el momento de consumirlo.

Las manzanas verdes, zanahorias y pepinillos ayudan a disminuir los ataques de hambre con pocas calorías.

Tips DE COCINA

La contaminación cruzada en la comida se da cuando las bacterias de un alimento sucio o crudo pasan a uno limpio o cocido. Lavarse las manos y los utensilios es la mejor manera de prevenirla.

La yerbabuena aporta un sabor ligero a menta sin llegar a serlo. Va muy bien con ensaladas de frutas, helados, mojitos y salsas.

El proceso de escurrir y secar bien los platos antes de guardarlos evita la proliferación de hongos y bacterias como las que ocasionan cólera o salmonela.

Al picar cilantro incluye la raíz, porque allí concentra mucho sabor. Incorporarlo en los últimos minutos de la preparación garantiza su perfume y sabor.

La hoja de romero seca tiene el doble de sabor del que aporta la hierba fresca, por lo que debe tenerse mucho cuidado al utilizarla.

Siempre que puedas elige productos frescos en lugar de productos congelados.

Cuando tenemos tomates que estén ya muy maduros, podemos congelarlos y utilizarlo para guisos y sudados, dan mucha más humedad y un toque dulzón.

CHILES RELLENOS

Por: Leopoldo López Nava

6 porciones

INGREDIENTES:

6 piezas de chile ancho lavado y desvenado
500 g. de queso panela
1 kg. de jitomate
3 dientes de ajo
1 cebolla blanca mediana
1 rama de epazote
1 taza de harina
6 huevos
1 cucharada de caldo de pollo
Aceite (cantidad necesaria)
Palillos

PREPARACIÓN:

Colocamos el queso en cada uno de los chiles y sujetamos con los palillos.

Se ponen a hervir los jitomates, cebolla y ajo con agua, ya cocidos se licúan y cuelan dejando un caldillo espeso (si es necesario se agrega un poco de agua donde se cocieron los jitomates.

En una cacerola se deja el caldilllo y se le agrega la rama de epazote, dejándolo hervir por unos minutos.

Aparte en un bowl se levantan las claras de huevo apunto de turrón y apartamos.

Se enharinan los chiles anchos y los pasamos por el huevo batido, freímos en aceite caliente dejándolos dorar un poco por ambos lados, una vez terminados todos los chiles, los apartamos.

Emplatamos los chiles y bañamos con el caldillo, decoramos con arroz blanco.

MI LEGADO

PECHUGA DE POLLO AL PASTOR

Por: Oscar Hugo Luna Nolasco

5 porciones

INGREDIENTES:

1 kg. de chapulines
1.2 kg. de pechuga entera
200 g. de requesón
5 g. de ajo
200 g. de cebolla
50 g. de cilantro
50 g. de epazote
50 g. de sal
100 g. de huitlacoche
5 g. de chile serrano
100 g. de achiote
200 g. de piña miel
5 g. de hojas de laurel
1 kg. de aguacate
200 g. de elote en grano
100 g. de limón agrio
200 g. de xoconostle
50 g. de zanahoria
1 g. de chile ancho
200 g. de masa azul
50 g. de azúcar estandar
1 ml. de aceite de olivo
15 ml. de miel de abeja
2 ml. de aceite vegetal
Canela en raja al gusto
Clavo de olor al gusto
1 kg. de manteca de cerdo
5 ml. de vinagre blanco

PREPARACIÓN:

Deshuesar la pechuga y dividir en 5 partes de aproximadamente 200 gramos cada una. Aplastar cada porción hasta obtener una sábana de poco más o menos de 20 por 15 centímetros.

Colocar una porción de relleno de requesón con chapulines y hacer un rollito, sumergir el rollo en la salsa al pastor y dejarla cerca de 30 minutos para que se impregne de la salsa. Una vez pasado este tiempo, en una sartén previamente caliente colocar la manteca de cerdo y aceite, dejar que se caliente un poco y freír la pechuga marinada hasta que esta quede casi cocida (con unos cortes en las esquinas del rollo podremos checar el termino de la pechuga).

PREPARACIÓN:

Al momento de emplatar, pasar la pechuga nuevamente por el sartén para flamearla un poco y tenga ese sabor ahumado de la receta de pastor.

Para la salsa de huitlacoche: Licuar el huitlacoche en crudo con la cebolla, el epazote, el ajo y el caldo de pollo.

Para el caldo de pollo: Colocar los huesos de pollo, cebolla, zanahoria, laurel, en una olla con 1 litro de agua para que reduzca un 70%.

Para el relleno de requesón y chapulines: En un bowl mezclar el requesón, con la cebolla picada, el epazote, la miel, sal al gusto y mantener la mezcla en el refrigerador por 30 minutos.

Para la salsa al pastor: En una licuadora colocar la cebolla, el ajo, un poco de manteca de cerdo, el achiote, el vinagre blanco, la piña miel, hojas de laurel, la canela, el clavo de olor y caldo de pollo.

Para el guacamole con esquites: En una sartén colocar aceite y dejar calentar, una vez caliente colocar cebolla picada y dejar acitronar muy bien casi hasta punto de que se queme. Colocar los granos de elote tierno y seguir salteando, sazonar con sal y rectificar sabor. Apagar la sartén y echar el epazote picado, deja enfriar un poco y mezclar con el aguacate, aceite, cilantro y el jugo de limón.

Para la salsa de xoconostle: En una sartén cónica colocar 250 mililitros de agua, el azúcar, el xoconostle y poner a hervir hasta obtener una consistencia de miel o el xoconostle esté aguadito. Con ayuda de una licuadora, emulsionaremos el xoconostle perfectamente y agregar en forma de hilo el aceite de olivo hasta obtener una consistencia de aderezo, sazonar con sal y gotas de limón de ser necesario.

Tortillas de masa azul: mezclar la masa con un poco de agua, sal y aceite, formar las tortillas y cocerlas en comal.

Montaje del Platillo

Una vez teniendo la pechuga muy bien cocida y flameada, colocar sobre un molotito de guacamole con esquites y bañar con la salsa de huitlacoche, por un costado poner una línea de xoconostle y decorar con un poco de epazote, cilantro, chapulines y dos tortillas.

TIMBALES DE HUAUZONTLES

CON QUESO Y ACOCIL

Por: Marìa del Rosario Mancera Sandoval

6 porciones

INGREDIENTES:

Timbales:
1 kg. de huazontles, lavados, desramados y cocidos
500 g. de queso fresco cortado en trozos pequeños
150 g. de acociles
150 g. de harina
1/2 cdita. de polvo para hornear
3 huevos separados en yema y clara
30 g. de mantequilla
Sal la necesaria

Salsa de chile pasilla:
100 g. de chile pasilla desvenados, asados y remojados
y desinfectadas, acociles enteros.
3 jitomates asados
1/8 de cebolla
1 diente de ajo
1/8 de cucharada de cominos
Sal al gusto
Aceite vegetal (el necesario)
Consomé de pollo (el necesario)

Gordita de maíz:
500 g. de masa de maíz
3 cucharadas de manteca de cerdo
Sal al gusto
250 g. de ayocotes cocidos escurridos y machacados
2 hojas de aguacate (secas y trituradas.)

Para decorar:
Queso fresco rayado Hojas de epazote lavadas y desinfectadas
Acociles enteros

PREPARACIÓN:

Timbales:
Desmenuzar bien los huazontles quitando cualquier ramita dura que pudiera quedar, agregar sal.

Batir las claras a punto de turrón, cuando formen picos agregar las yemas y batir de manera envolvente hasta integrar.

Cernir 100 gramos de harina con el polvo para hornear y agregar con movimientos envolventes a las yemas y clara batidas, junto con los huazontles.

Untar la mantequilla y enharinar los moldes para cupcake y llenar 1/3 de cada uno con la mezcla de los huazontles, harina y huevo.

Acomodar varios trocitos de queso y acociles en el centro de cada molde, cubrir perfectamente con la mezcla de los huazontles hasta 4/5 partes del molde.

Meter al horno precalentado a 175° C por 15 minutos o hasta introducir un palillo en cada molde y éste salga limpio. Sacar del horno cuando termine la cocción y dejar enfriar para desmoldar.

Salsa:
Se pone a calentar a fuego bajo una cazuela de barro con un poco de aceite mientras se prepara la salsa, los chiles se licúan con los jitomates, la cebolla, el ajo y los cominos; se cuelan y se vacían a la cazuela cuando el aceite esté bien caliente. Sazonar a fuego bajo agregando un poco de agua de la cocción de los chiles, sal y consomé al gusto. Reservar.

Gorditas de maíz:
Batir la masa con la sal y la manteca hasta que quede tersa, suave y manejable. Formar una bolita del tamaño deseado y aplanarla un poco, poner en el centro un puño de frijoles ayocotes y un puñito de hojas de aguacate. Cerrar la tortillita y fomar una bolita para hacer la gordita. Ponerla en el comal caliente y voltear hasta que se haya cocido de un lado y luego el otro.

Servir el timbal sobre un espejo de salsa, esparcir queso rayado, colocar las hojitas de epazote, los acociles y la gordita partida a la mitad para mostrar su relleno.

TAMAL DE PESCADO

RELLENO CON ROMERITOS Y CAMARÓN

Por: Jorge López Soto

5 porciones

INGREDIENTES:

10 hojas de maíz para tamal
1 kg. de pescado blanco
300 g. de queso crema
1 huevo
10 g. de sal
10 g. de pimienta
250 g. de camarón para cóctel
200 g. de romeritos
100 g. de mole almendrado
100 g. de caldo de pollo
50 g. de mantequilla
2 dientes de ajo
100 g. de cebolla
500 g. de nopalitos cocidos

PREPARACIÓN:

Moler el pescado con el huevo, el queso crema, sal y pimienta en una licuadora o un procesador.

Freír en mantequilla los camarones con un poco de ajo y cebolla picada, agregar el caldo de pollo y los romeritos, previamente limpios y pasados en agua.

Agregar el mole y sazonar.

Añadir unos nopalitos cocidos y sal para darle sabor al tamal.
Se forman los tamales y se rellenan de camarón con romeritos y mole.

Se ponen a cocer en una olla por espacio de 30 minutos.
Servir caliente.

TORTITAS DE POLLO

CON TALLITOS DE ACELGA

Por: Jaqueline Martínez Ventura

5 porciones

INGREDIENTES:

1 pechuga cocida y deshebrada
El tallo de 2 manojos de acelga, lavado y desinfectado
1 cucharada sopera de maicena
500 g. de huevo
1 kg. de jitomate
1 Cebolla
1/2 cabeza de ajo
El caldo de la pechuga cocida
2 chiles verdes
Sal al gusto

PREPARACIÓN:

Picar el tallo de la acelga y poner a cocer con una pequeña cantidad de agua y una pizca de sal. Una vez que estén cocidos dejar escurrir, posteriormente batir el huevo en un recipiente con un trozo de cebolla, la cucharada de maicena, el pollo deshebrado, sal y mezclar bien.

En una sartén colocar suficiente aceite para calentar y freír las tortitas, quitar el exceso de aceite de éstas.

Licuar el jitomate con 2 dientes de ajo de tamaño regular y un pequeño trozo de cebolla, colar el jitomate y sazonar con aceite, se agrega el caldo de pollo.

Se rectifica la sal, agregar los 2 chiles verdes hasta que hierva. Por último, agregar las tortas al caldillo y dejar hervir por 5 minutos más.

Servir caliente.

CHILES JALAPEÑOS

TULYEHUALCO

Por: María del Rosario Amador

3 porciones

INGREDIENTES:

9 piezas de chiles jalapeños
250 g. de queso canasto
1/4 de pieza de cebolla blanca finamente picada
1 diente de ajo finamente picado
1/4 taza de cilantro finamente picado
2 piezas de huevo
1/4 de taza de leche
Pan molido suficiente para empanizar
2 tazas de amaranto tostado
Sal de mar al gusto
500 g. de ciruela roja
Azúcar al gusto
1 diente de ajo entero
Raíz de cilantro al gusto
Chapulines al gusto
1 cucharada de piloncillo rallado
1/4 de chucharadita de café soluble
1/4 de taza de vinagre de manzana

PREPARACIÓN:

Asar, pelar, desvenar los chiles. Desflemarlos en 3/4 de litro de agua con 1/4 de taza de vinagre de manzana, 1/2 cucharadita de sal de mar, una cucharada sopera de piloncillo rallado y1/4 de cucharadita de café soluble. Escurrir y reservar.

En un sartén colocar una cucharada de aceite de maíz, sofreír ajo y cebolla. Dejar enfriar para agregar cilantro y el queso desmoronado.

Rellenar los chiles con el queso, apretando bien para que queden cerrados sin que se salga el relleno y con forma.

Batir en un recipiente huevo, leche, pan y amaranto, posteriormente, enharinar sacudiendo el exceso, y pasar los chiles por el huevo batido.

Sumergirlos en aceite bien caliente, apenas doren, sacar y escurrir sobre servilletas de papel.

Para la salsa, cocer la ciruela, quitar la cáscara y licuar con raíz de cilantro, ajo y chapulines. Vaciar en un cazo con un poco de aceite de maíz y una pizca de azúcar, poner a fuego para que tome consistencia.

Emplatar y colocar los tres chiles, salsear al gusto con guarnición de arroz blanco.

CONEJO
CON MOJO DE AMARANTO Y CACAO

Por: Edgar Erik Ortiz García

1 porción

INGREDIENTES:

Conejo y Mojo:
230 g. de pierna o rack de conejo
10 ml. de aceite de oliva
Sal al gusto
Pimienta al gusto
15 ml. de aceite
50 g. de cebolla en pluma
60 g. de zanahoria en rodajas finas
30 g. de pimiento rojo cortado en juliana fina
Aceite para freír
5 g. de ajo
10 g. de bolillo
20 g. de cacao limpio y tostado
5 g. de amaranto tostado
5 g. de tortilla tatemada
100 ml. de caldo de retazo de conejo

Ensaladilla de nopal y maíz rojo:
15 ml. de aceite de oliva
15 g. de cebolla blanca
30 g. de nopal (cortado en cuadritos de 1/2 cm)
20 g. de grano de maíz rojo
3 g. de brotes de amaranto
Sal al gusto
50 g. de queso panela

Tierra de chapulín y hoja santa:
20 g. de hoja santa desinfectada
15 g. de chapulines
30 ml. de tequila reposado

Mermelada de 3 chiles:
5 g. de chile pasilla
5 g. de chile mulato
5 g. de chile ancho
15 ml. de aceite
30 g. de cebolla
40 g. de piloncillo
50 ml. de agua de cocción de chiles

Para decorar:
Aceite para freír
6 g. de chile ancho en paja
2 g. de brotes de amaranto

PREPARACIÓN:

Conejo con mojo de amaranto y cacao:
Barnizar el conejo con aceite de oliva y salpimentar. Reservar.

Sofreír la cebolla hasta que esté transparente, agregar la zanahoria y al final el pimiento hasta que estén cocidos. Reservar.

Freír el ajo junto con el bolillo hasta que estén dorados. Reservar.

Licuar la cebolla, la zanahoria, el pimiento, el ajo, el bolillo, el cacao tostado, el amaranto tostado, la tortilla tatemada junto con el caldo de conejo y barnizar el conejo con la preparación.

Hornear el conejo a 180° C por 20 minutos o hasta que esté cocido.

Ensaladilla de nopal y maíz rojo:
Sofreír la cebolla con el aceite de oliva hasta que esté transparente, agregar los nopales y saltearlos hasta que se cuezan, después añadir el maíz. Al final, fuera del fuego agregar los brotes de amaranto, sazonar con sal y reservar.

Cortar el queso panela con un cortador circular de 8 cm. y de 1.5 cm. de espesor, asar en un sartén hasta dorar por ambos lados.

Tierra de chapulín y hoja santa:
Deshidratar la hoja santa en el horno a 100° C por 20 minutos aproximadamente o hasta que se pueda hacer polvo.

Flamear los chapulines en una sartén con el tequila y triturar los chapulines y la hoja santa en un molcajete hasta obtener un polvo fino y terso.

Mermelada de 3 chiles.
Hidratar los chiles en agua caliente.

Sofreír la cebolla en una sarten y agregar la mitad del piloncillo hasta que caramelice.

Licuar la cebolla sofrita y los chiles en 50 ml. del agua de los chiles y regresar al coludo donde fue sofrita la cebolla.

Agregar la otra mitad del piloncillo y dejar reducir hasta obtener la consistencia de una mermelada.

Decoración y montaje:
Freír el chile ancho con el aceite hasta que quede crocante.

Montar la guarnición con ayuda de un cortador circular, colocando primero el queso y luego la ensaladilla, encima colocar el conejo y la fritura del chile.

Napar el plato con la mermelada de chiles y el resto servirla en un pequeño recipiente.

ROLLO DE POLLO CON HUAUZONTLES Y NOPAL EN SALSA DE CHILE ANCHO CON CHAPULÍN

Por: Lic. Víctor Hurtado Figueroa

Licenciado en Gastronomía por la Universidad del Claustro de Sor Juana. Emprendedor de un negocio propio, brindando servicios de catering, con gran experiencia en la docencia.

INGREDIENTES:

750 g. de pechuga de pollo molida
2 piezas de huevo
150 ml. de crema
100 g. de cebolla
1 diente de ajo
250 g. de huauzontles limpios y desinfectados
4 piezas de nopal
Sal al gusto
Pimienta al gusto

Para la salsa:
400 g. de jitomate
150 g. de cebolla
5 chiles anchos desvenados y despepitados
2 dientes de ajo
500 ml. de caldo de pollo
20 ml. de aceite
70 g. de chapulines
Juliana de tortilla frita para decorar

PREPARACIÓN:

Picar la cebolla y el ajo, sofreírlos con los huauzontles y reservar.

Mezclar la molida de pollo, el huevo, la crema y el huaunzontle guisado.
Envolver la mezcla en papel aluminio y ponchar en agua con sal, hierbas de olor y ajo por 40 minutos.

Sacar del líquido, reposar y cortar en rodajas de 2 centímetros de ancho. Reservar.
Cortar círculos de nopal y asarlo, salpimentar.
Hacer una torreja con 3 rebanadas de nopal asado y dos medallones de pollo. Emplatar.

Para la salsa:
Freír cebolla cortada en cuartos, ajo, los jitomates cortados en 8 y los chiles anchos.

Agregar el caldo de pollo y dejar hervir por 5 minutos. Licuar y colar.
Aparte asar los chapulines e incorporar a la salsa y volver a licuar.
Regresar a cocción y rectificar sazón.
Bañar la torreja con la salsa y servir caliente.
Decorar con juliana de tortilla frita.

MOLE DE HUITLACOCHE

PERFUMADO CON EPAZOTE

Por: Irving Salvador Ponce Landine

6 porciones

INGREDIENTES:

1 kg. de pechuga de pollo
50 g. de chile mulato
50 g. de chile pasilla
50 g. de chile guajillo
1 kg. de huitlacoche
250 g. de epazote
100 g. de mantequilla
250 g. de jitomate
2 piezas de ajo
1/2 pieza de cebolla
5 piezas de pimienta
1 pizca de orégano en polvo
1 pizca de comino en polvo
1 pizca de clavo en polvo
Sal al gusto

PREPARACIÓN:

Desvenar los chiles, asarlos y remojarlos en agua tibia, reservar.

Poner a cocer el pollo, colarlo y reservar por separado.

Asar los jitomates, la cebolla, el ajo, la pimienta y las especias.

Cortar finamente el epazote.

Moler los chiles, el jitomate, las especias, el ajo, la cebolla y el huitlacoche.

En un cazo poner la mantequilla y freír la salsa, agregar el epazote y sazonar perfectamente.

Dejar que suelte el hervor, agregar el pollo, un poco de caldo y sazonar. Servir este platillo y acompañar con esquites.

MEXTLAPIQUE

Por: Jesús Ricardo Andrade

1 porción

INGREDIENTES:

500 g. de charales
Chapulines al gusto
10 jitomates
10 tomates de milpa
2 nopales
2 xoconostles
40 g. de cilantro
Hojas de pápalo
20 g. de epazote
10 g. de tequesquite
200 g. de frijoles
Agua (cantidad necesaria)
30 hojas de totomoxtle
150 g. de cebolla blanca
20 g. de chile serrano
Sal al gusto
Ajo
Manteca de cerdo

PREPARACIÓN:

Mextlapique:
Humectar las hojas de totomoxtle en agua durante 40 minutos, escurrir y reservar.

En un bowl mezclar el charal limpio, los jitomates en cuarterones o mitades dependiendo del tamaño de éstos, julianas de cebolla, xoconostle en cubos medianos, nopal en bastones, hojas de cilantro y epazote, sazonar.

Acomodar 10 hojas de totomoxtle en forma de capa, rellenar con la mezcla de pescado y tapar con más hojas, envolver y atar con hilo.

Tatemar sobre un comal de barro caliente por 35 minutos o hasta que deje de escurrir líquido por los bordes del envuelto, procurando voltear el paquete cada 5 minutos. Retirar del fuego y reservar para emplatar.

Sal de totomoxtle:
Retirar un par de hojas de totomoxtle tatemadas del mextlapique cocinado, ponerlas en un bowl y pulverizarlas con la mano, hasta que se obtenga un polvillo.

En el comal donde se tatemó el mextlapique agregar la sal en grano fino, y cocinar durante 7 minutos o hasta que tome una tonalidad más oscura, retirar y poner en un molcajete, martajar y mezclar esta sal con el polvillo de totomoxtle, reservar para el montaje.

Puré de frijol:
En una olla de barro agregar los frijoles y agua hasta cubrirlos, dejar reposar 8 horas.Escurrir los frijoles y agregar el doble de agua con respecto al frijol, la cebolla y ajo, llevar a cocción a fuego medio hasta que queden suaves y retirar del fuego.

Drenar la mayor cantidad de caldo de los fijoles, y retirar la cebolla y el ajo. Reservar un poco de caldo.

En una olla de barro limpia y seca, agregar la manteca de cerdo y acitronar la cebolla en brunoise, el ajo en cubitos pequeñitos, y el chile serrano con una cruz en la punta, agregar los frijoles y freír, hasta que la cantidad de humedad sea mínima, rectificar sazón y agregar hojas de epazote, retirar del fuego.

Licuar hasta obtener una pasta homogénea y sin muchos grumos, pasar por una coladera fina. Reservar para el montaje.

Montaje:
Sobre la base de un plato poner una cucharada de puré de frijol, jalar con una espátula pequeña o una cuchara para hacer una marca, abrir el mextlapique y sobre una orilla de la marca poner 4 cubos de xoconostle, 3 julianas de nopal, 7 charales dispersos sobre el puré, el xoconostle y el nopal, 6 julianas de cebolla y unos pedacitos de epazote y cilantro.

Poner 4 chapulines sobre la base del xoconostle y hojas de pápalo y cilantro criollo con sus flores. Sazonar con la sal de totomoxtle sobre el plato manchándolo un poco.

ACOCILES

Por: Evelyn Smith Catalán

5 porciones

INGREDIENTES:

100 g. de acociles
10 g. de manteca de cerdo
100 g. de xoconostle
25 g. de chile cascabel
10 g. de sal
5 g. de pimienta
25 g. de chile ancho
250 g. de masa
100 g. de chapulines
60 ml. de pulque

PREPARACIÓN:

En una cazuela freír los acociles y los chapulines con manteca. Ya fritos sazonar con sal, se agrega pulque y se deja reducir.

Los xoconostles se asan en un comal y se muelen en el molcajete junto con los chiles, agregar sal al gusto.

Hacer las tortillas con la masa y poner en el comal hasta su cocción.

Servir los acociles y chapulines en las tortillas y acompañar con la salsa.

Tips DE COCINA

Para que los frijoles no nos caigan pesados es ideal dejarlos en remojo en agua durante 8 horas antes de cocerlos.

Cuando cocinas pasta, puedes usar el agua en la que la cocinaste para espesar un poco la salsa con que vayas a acompañar.

Para servir el helado más fácilmente, puedes ayudarte teniendo un recipiente con agua caliente, esto te ayudará a sacarlo del envase y a que no se quede pegado en la cuchara.

Para que las papas fritas te queden más crocantes córtalas, no a lo largo de la papa sino en el otro sentido, mágicamente verás que absorben menos aceite.

Guarda los granos y los cereales en frascos limpios y secos, en lugares protegidos de la humedad y del calor, así alargarás su vida útil.

Para revivir las hojas verdes que parecen marchitas déjalas en agua con hielo durante un rato, luego escúrrelas y sécalas bien.

Tips DE COCINA

Cuando cocines espaguetis, no hace falta cortarlos, sólo ponlos en agua caliente y en unos segundos empezarán a ablandarse y poco a poco puedes ir sumergiendo lo que quedó fuera del agua.

Cuando cocines pasta puedes agregarle al agua una hojita de laurel y mejorar su sabor

Si sobran papas de alguna receta que estés trabajando, puedes guardarlas por unos tres dias en la nevera, para esto es importante sumergirlas para evitar que se oxiden.

Si tienes que pelar varios ajos a la vez, colócalos en un frasco con tapa y agítalo durante un minuto, verás cómo se suelta la piel.

Para pelar tomates fácilmente, sumérgelos por un minuto en agua hirviendo con un pequeño corte en cruz sobre la piel.

Para cortar el huevo duro en rodajas y que la yema de huevo no se desprenda, un buen tip es colocarle aceite al cuchillo.

Para que la cebolla no nos haga llorar, podemos ponerla en el congelador por diez minutos antes de cortarla.

CHILES RELLENOS

DE SOYA Y AMARANTO

Por: María de la Luz Ramos Velázquez

5 porciones

INGREDIENTES:

5 chiles poblanos medianos o grandes
250 g. de soya
250 g. de amaranto
250 g. de queso manchego
500 g. de crema ácida
1 yogur natural chico
5 hojas de lechuga
4 cucharadas de mantequilla
2 cucharadas de aceite
2 cucharadas de consomé en polvo
2 ajos picados
4 cucharadas de cebolla picada
1 jitomate en cubitos sin semillas
2 hojas de laurel

PREPARACIÓN:

Los chiles se asan y se pelan.

Se pone a cocer la soya con ajo, cebolla y sal al gusto, ya cocida se pone a escurrir en una coladera de plástico.

En una sartén se pone el aceite y se sofríen la cebolla, el jitomate con el consomé en polvo y hojas de laurel.

En otra sartén se pone la mantequilla y se sofríen dos cucharadas de cebolla, se agrega la soya cocida y escurrida previamente, después se mezcla el amaranto y se revuelve todo.

La crema se mezcla con el yogur y se aparta.

Se rellenan los chiles poblanos con soya y un trozo de queso.

La lechuga se desoja, se lava y se desinfecta, se colocan en un plato con cada uno de los chiles, se bañan de crema y se rocía más amaranto encima de ellos.

Tiempo de cocción: 1 hora

CHILAQUILES
DE MOLCAJETE

Por: Karla Estefanía Rodea Hernández

4 porciones

INGREDIENTES:

500 g. de masa de maíz
1 cucharada de manteca de cerdo
1 kg. de tomates verdes
250 g. de chiles verdes de árbol
1 cebolla
1 ajo mediano
1 racimo pequeño de cilantro fresco
500 g. de carne de res en bistec
Sal de grano al gusto
Sal de mesa al gusto
Crema ácida al gusto
Queso fresco rallado al gusto

PREPARACIÓN:

Poner en un comal caliente una cucharada de manteca de cerdo a fundir.

Tostar los tomates y los chiles previamente lavados, media cebolla y el ajo pelado.

Dejar tostar hasta que los tomates y los chiles adquieran un color marrón dorado, mientras se doran los tomates y demás ingredientes.

Para hacer las tortillas mezclar la masa con un chorrito de agua y una pizca de sal, y amasar bien.

Tomar una pequeña porción de masa para hacer una bolita, ponerla en la máquina manual y hacer las tortillas.

En otro comal untar un poco de manteca y poner las tortillas, voltear cuando la masa empiece a secar, una vez que empiecen a inflarse retirar y reservar en una toalla de tela.

Retirar del fuego el ajo y machacar con un poco de manteca en el molcajete. En seguida triturar la cebolla, después los chiles y por último los tomates.

Sazonar con sal de grano al gusto y machacar muy bien hasta que quede una salsa bien martajada.

En el comal donde se hicieron las tortillas poner un poco de manteca a fundir, con las manos trozar las tortillas en pedazos medianos y dorar ligeramente en la manteca.

Retirar del fuego y llevar al molcajete para mezclar con la salsa.

En el comal en el que se doró los tomates, poner a acitronar la mitad de la cebolla previamente fileteada, cuando adquiera una apariencia transparente, agregar los bisteces cortados en tiras, sal de mesa al gusto y asar hasta que quede cocida la carne pero sin dejarla secar.

En un plato colocar una porción de los chilaquiles de molcajete y sobre ellos un poco de bistec encebollado. Decorar con crema ácida y queso fresco rallado.

FAJITAS DE SOLOMILLO

EN DOS SALSAS

Por: Iván Serralde Ortíz

4 porciones

INGREDIENTES:

Salsa poblana
2 chiles poblanos grandes, asados, pelados y sin venas
1 lata (12 fl. oz.) de leche evaporada
50 ml. de fondo de ave
1 cucharada de mantequilla o margarina
350 g. de harina

Solomillo:
500 g. de solomillo de res
Sal al gusto
Pimienta al gusto
Nuez moscada al gusto
Harina la necesaria
Aceite de oliva el necesario

Para la guarnición:
3 piezas de zanahoria
3 piezas de calabaza
100 g. de germen de alfalfa
50 g. de ajonjolí
Aceite de oliva el necesario

Acompañamiento:

Puré de camote:
1 kg. de camote
1 rama de canela
2 cucharadas de mantequilla
4 cucharadas de azúcar morena
Nuez moscada al gusto

Salsa de fresa:
400 g. de fresas
1 cucharada de vinagre balsámico
2 cucharadas de vino blanco
3 cucharadas de azúcar
1/2 chile serrano o cuaresmeño fresco (si no encuentras, puedes poner una guindilla)
Sal al gusto
Pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

Salsa poblana:
Colocar la leche evaporada, los chiles, el ajo y el caldo en la licuadora. Licuar hasta obtener la consistencia deseada (salsa homogénea o con trocitos). Derretir la mantequilla en una cacerola mediana a fuego medio. Incorporar la harina, revolviéndola constantemente hasta obtener una consistencia homogénea. Agregar poco a poco la mezcla de poblanos. Cocinar esta mezcla a fuego medio, mover constantemente, justo hasta que empiece a hervir y espese.

Solomillo:
Colocar el solomillo en un recipiente, espolvorear con sal, pimienta, nuez moscada y aceite de oliva; pasarlo por harina en una sartén por ambos lados y colocar en un recipiente y hornear por media hora. Bañar con la salsa poblana.

Guarnición:
Lavar y desinfectar los ingredientes, pelar la zanahoria, la calabaza y cortar en juliana, después agregar aceite en una sartén y sofreír, agregar el germen y el ajonjolí, reservar.

Acompañamiento:
Lavar bien los camotes y poner a cocinar en agua fría con una pizca de azúcar y la rajita de canela. Una vez que están cocidos, retirar del fuego, pelar y preparar un puré. Colocar el puré en una cacerola con el azúcar. Cocinar a fuego lento, mover constantemente hasta que comience a espesar. Agregar la mantequilla, (puedes agregar más si así lo prefieres). Por último, agregar la nuez moscada, revolver hasta que todos los ingredientes estén bien integrados.

Salsa de fresa:
Trocear las fresas y ponerlas en un cazo junto con el resto de los ingredientes. Dejar reducir a fuego medio unos 25 minutos hasta que tenga la consistencia de una jalea. Servir esta salsa en un tubo de ensayo con hielo seco. Haga un caramelo para sostener el tubo y al final se presenta en un plato rectangular.

PIPIÁN
DE CONEJO CON PATO
Por: Jorge Luis Soria Lozano

3 porciones

INGREDIENTES:

600 g. de conejo
1 lt. de agua
60 g. de ajo
50 g. de cebolla
10 g. de hojas de laurel
240 g. de chile guajillo
100 g. de manteca de cerdo
600 g. de pato
Semillas de chile para pipián al gusto
50 g. de ajonjolí
15 g. de pimienta gorda
100 g. de almendras
15 g. de canela
1 pieza de comino
30 g. de sal
1 manojo de hojas de lengua de vaca

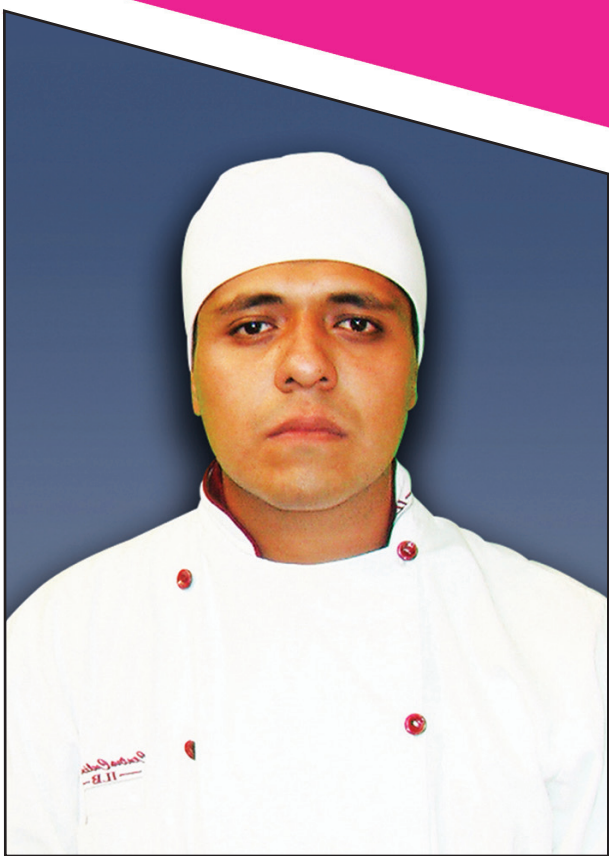
PREPARACIÓN:

Conejo:
Hervir el conejo con sal, ajo, cebolla y unas hojas de laurel. Ya que esté suave se deja escurrir.

Preparar chile guajillo del que no pica, y untar en el conejo, posteriormente dorarlo en manteca.

Pato:
Hervir el pato con sal ajo y cebolla, se reserva.

Para integrar el platillo, se tuestan las semillas del chile muy suavemente apenas para que se ablanden y moler con los demás ingredientes, prepara un mole con un poco de agua o caldo de pato, cuando este casi listo, agregar las hojas de lengua de vaca, cortadas con las manos y se añade el pato, previamente salpimentado al gusto.



PECHUGA
EN SALSA DE FLOR DE CALABAZA

Por: Chef Lucero López Castro

Licenciada en Gastronomía por la Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla. Cuenta con amplia experiencia en la docencia, en el sector hotelero y restaurantero.

Receta para 4 porciones:

4 filetes de pechuga de guajolote
Sal al gusto
Pimienta al gusto
250 g. de flor de calabaza
50 g. de cebolla
20 g. de ajo
10 g. de chile guajillo
20 g. de amaranto

Para rellenar:
100 g. de huitlacoche
20 g. de ajo
20 g. de cebolla
Epazote al gusto

Para decorar:
1 tortilla en juliana
30 g. de requesón

Para la salsa en un comal asar ajo y cebolla troceados, agregar la flor de calabaza y tostar los chiles por un par de minutos. Moler todo con un poco de agua o caldo de guajolote y agregar un poco de amaranto para darle más consistencia. Sazonar al gusto, reservar.

Aparte salpimentar la pechuga.

En una sartén sofreír ajo y cebolla picada hasta dorar, agregar el huitlacoche y sazonar. Rellenar la pechuga. Sellarla perfectamente y llevarla a terminar su cocción al vapor.

Servir acompañada de la salsa y decorar con tortilla frita y requesón.

PAY DE HUITLACOCHE

CON QUESO DE CABRA

Por: Alejandra Rendón Hernández

4 porciones

INGREDIENTES:

1 kg. de huitlacoche
2 chiles verdes serranos (picados y desvenados)
1/2 cebolla picada
2 dientes de ajo
2 ramitas de epazote
300 g. de pasta de hojaldre
250 g. de queso fresco preferentemente de cabra
Sal de grano al gusto
1 yema de huevo

PREPARACIÓN:

Lavar el huitlacoche y dejar escurrir, mientras, se pican la cebolla, el chile serrano y el epazote.

Freír la cebolla hasta que se cristalice, incorporar el ajo, después el huitlacoche y cocinar, ya integrados los ingredientes, agregar el chile y el epazote. Dejar enfriar.

Extender la pasta de hojaldre y poner una hoja en la base de un refractario, ya frío el huitlacoche, colocar en el refractario junto con el queso de cabra en rodajas y cubrir con otra hoja de hojaldre.

Barnizar con la yema de huevo y meter al horno a 180º C, por 20 minutos o hasta que está doradita.

PECHUGA RELLENA
DE FLOR DE CALABAZA Y QUESO

Por: Daniel Tonatiuh Cariño Martínez

1 porción

INGREDIENTES:

1 pechuga de pollo
30 g. de queso Oaxaca
Albahaca
1 xoconostle
1 diente de ajo
2 piezas de chile chipotle
3 flores de calabaza
1/4 de taza de arroz
10 piezas de chapulines
Sal al gusto
Pimienta al gusto
1 cucharada de aceite

PREPARACIÓN:

Arroz:
Poner 1/4 de taza de arroz en una cacerola pequeña con agua, una vez que hierva dejar a fuego medio durante 10 minutos. Salpimentar y agregar los chapulines.

Salsa:
Asar el xoconostle y el diente de ajo, poner chile chipotle en un molcajate y machacar, después agregar el diente de ajo ya asado y repetir el procedimiento, agregar el xoconostle asado y machacar, salpimentar y reservar.

Pechuga:
Lavar la flor de calabaza, quitar el tallo y reservar las hojas, de la flor deshebrar el queso y reservar.
Salpimentar las pechugas, agregar la flor de calabaza y el queso Oaxaca, y perfumar con un poco de albahaca.
Asar con un poco de aceite, hasta que quede en su punto. Presentar con la salsa de xoconostle y el arroz de chapulines.

CASCARÓN
DE ORIGEN Y CONQUISTA

Por: Juan Luis Díaz Medellín

4 porciones

INGREDIENTES:

210 g. de calabaza criolla
180 g. de huevo
20 g. de nopal
10 g. de semillas de chia
20 g. de semilla de amaranto
5 g. de tortilla de maíz
1 lt. de aceite
5 g. de epazote
1 kg. de frijol negro
750 ml. de agua
20 g. de cebolla
30 g. de sal
30 g. de pimienta negra
10 g. de chile jalapeño

Crema
20 ml. de crema ácida
10 g. de orégano
60 g. de pimiento morrón rojo

PREPARACIÓN:

Remojar con 1 día de anticipación los frijoles en agua fría.

Cocinar los frijoles en olla de presión, añadir agua, cebolla, una cucharadita de aceite, sal y epazote. Tapar y cocinar por 45 minutos hasta que estén suaves.

Hervir las calabazas por 15 minutos, evitando que se sobre cocinen. Ya cocidas escurrir el agua caliente, dejar enfriar, ahuecar y reservar.

Cortar los nopales en cubos pequeños. Asarlos con un poco de aceite, sazonarlos con sal, pimienta y el orégano hasta que estén suaves y reservar.

Tostar ligeramente la semilla de chia y la semilla de amaranto en una sartén a fuego bajo y reservar.

Asar el pimiento morrón rojo, sudar por 15 minutos, limpiar y retirar la piel, cortar en cubos pequeños y reservar.

Cortar la tortilla de maíz en tiras medianas, calentar un poco de aceite para freír la tortilla, hasta dorar, escurrir y reservar.

Mezclar el huevo con los nopales, las semillas, el pimiento morrón. Sazonar con sal y pimienta. Freír la mezcla del huevo con un poco de aceite hasta que esté cocinado.

Rellenar las calabazas con la mezcla de huevo y reservar.

Una vez cocinados los frijoles, retirar el epazote y licuar para obtener una consistencia líquida. Regresar al fuego los frijoles licuados, sazonar con sal, pimienta y añadir unas rajas de chile, debe adquirir un ligero picor. Cocinar por 10 minutos retirar del fuego y reservar.

Para servir colocar en el centro del plato un poco de la mezcla de frijol, colocar en el centro la calabaza rellena y decorar con tortilla frita.

TACOS DE MILPA

AL MEZCAL CON CARNE DE CERDO ADOBADA

Por: Daniel Ángel Ortiz Camacho

5 porciones

INGREDIENTES:

250 g. de masa
250 g. de champiñones
250 g. de flor de calabaza
1 elote desgranado
1/2 cebolla
2 dientes de ajo
1 ramita de epazote
Un chorrito de mezcal de pechuga de maguey
400 g. de pierna de cerdo
Aceite de oliva
Sal y pimienta al gusto

Salsa de molcajete:
1 diente de ajo
1 chile serrano
2 jitomates
2 ramitas de cilantro picado
2 pimientas grandes enteras

Adobo:
1 chile mulato
1 chile pasilla
1 chile guajillo
1 chile cascabel
3 chiles piquín
2 dientes de ajo
1/4 de cebolla
Jugo de media toronja

PREPARACIÓN:

Se ponen a tostar sobre un comal todos los ingredientes del adobo, una vez tostados, se licúan con el jugo de media toronja, sal al gusto y un poco de agua, la salsa resultante debe ser espesa. Cubrimos toda la carne con el adobo y guardamos en el refrigerador dentro de un recipiente

hermético por lo menos 2 horas.

Una vez marinada la carne, se sella en un sartén con aceite de oliva caliente; después de 5 minutos aproximadamente damos vuelta a la carne y dejamos otros 5 minutos. y precalentamos el horno a temperatura media 140 grados (aproximadamente, según el horno).
Ya completamente sellada la carne metemos al horno durante media hora.
En un sartén amplio con aceite caliente agregamos la media cebolla picada y los dos dientes de ajo finamente picados, cuando la cebolla se transparente integramos los granos de elote, cuando el maíz comience a cambiar de color integramos los champiñones picados en rodajas y la flor de calabaza picada en porciones medianas. Finalmente agregamos un chorrito de mezcal, sal al gusto, revolvemos todo y dejamos que termine de cocinarse.

Amasamos la masa hasta que está suave y con ayuda de una máquina para hacer tortillas (un plato amplio en caso de no contar con máquina) preparamos 4 tortillas; se ponen en el comal y en cuando la tortilla comience a cambiar de color volteamos rápidamente para que no se reseque.

Después de que la pierna de cerdo está por media hora en el horno; subimos la temperatura fuego alto a 210 grados (aproximadamente, según el horno) y lo dejamos así por 15 minutos.

En un comal tostamos los jitomates, el diente de ajo y los chiles; ya tostados molemos en el molcajete, primero las pimientas, luego el ajo, luego los chiles y finalmente los jitomates, agregamos sal y el cilantro picado.

Para emplatar, preparamos dos tacos con el relleno de elote, champiñones y flor de calabaza; cortamos la carne en filetes y servimos salsa al gusto.

PIQUES

Por: Ana Brenda Rioja Guardiola

8 porciones

INGREDIENTES:

5 hojas de tamal
8 tortillas
2 xoconostles
3 hojitas de epazote
2 chiles de árbol seco
100 g. de tripas de pollo (lavadas)
100 g. de mollejas de pollo (lavadas)
1 1/2 taza de nopales picados
Sal al gusto

PREPARACIÓN:

Picar los xoconostles y las mollejas en trozos medianos. Mezclar todos los ingredientes y envolver como un mega tamal. Poner en el comal y voltear cada 10 minutos, hasta que pierda su jugo. Servir en tacos sin los chiles.

ADOBO
DE CERDO

Por: Danae Polette Mena Martínez

5 porciones

INGREDIENTES:

1 kg. de costilla de cerdo
8 jitomates
250 g. de chile guajillo seco
100 g. de chile costeño seco
5 chiles de árbol secos
1/8 de cebolla
1 puñito de cominos
4 clavos de olor
3 ajos
1 raja de canela
50 g. de manteca
Sal al gusto

PREPARACIÓN:

Lavar la carne y poner a hervir con cebolla, un ajo y sal.

Ya que está cocida, dejar escurrir y freír hasta que esté casi dorada.
Se aparta la carne.

Moler el jitomate, el chile guajillo, el chile costeño, el chile de árbol, los cominos, los clavos, el ajo y la canela (bien molido).

Calentar la manteca que se usa para freír la carne, y en seguida, colar lo ya licuado.

Se deja sazonar por 20 minutos y se agrega la carne.

Rectificar el sazón y servir caliente.

CHILE RELLENO
DE CONEJO

Por: Laura Ivonne Soto García

1 porción

INGREDIENTES:

4 piezas de chile poblano limpio y sin piel en
Aceite de maíz en cantidad necesaria
4 piezas de ajo brunoise
1 ½ de cebolla morada brunoise
150 g. de chabacano fileteado
50 g. de almendra troceada
50 g. de nuez troceada
50 g. de acitrón troceado
30 g. de piñón
3 piezas de plátano macho en rodajas
1 pieza de conejo molido
2 onzas de tequila blanco
Sal al gusto

Salsa de chiles secos y hoja santa:
2 piezas de ajo brunoise
1 pieza de brunoise
¼ de jitomates cuartos
100 g. de chile pasilla
100 g. de chile guajillo
2 piezas de clavo entero
2 piezas de pimienta gorda
1 pieza de hoja santa
Sal al gusto

Montaje
200 g. de quelites desinfectados
100 ml. de aceite de ajonjolí
10 ml. de vinagre blanco
10 g. de ajonjolí entero negro y blanco
Sal al gusto

PREPARACIÓN:

Para el relleno:
Se asa el chile poblano directo al fuego hasta que la piel se ponga negra, meter a una bolsa de plástico con sal y dejar sudar, reservar.

En una cacerola colocar aceite, ajo, cebolla, chabacano, almendra, nuez, acitrón, piñón y plátano macho hasta dorar. Incorporar carne molida de conejo y mover hasta que cambie de color por efecto de la cocción.

Deglasar con tequila, reducir alcohol y sazonar con sal, mover constantemente para evitar que se pegue en el fondo de la cacerola, reservar.

Sacar el chile poblano de la bolsa de plástico y quitar el resto de la piel, enjuagar, quitar semillas y venas, reservar.

Rellenar el chile poblano limpio con la carne de conejo, bañar con salsa de chiles secos y Hoja Santa, decorar con quelites y presentar.

Salsa de chiles secos y hoja santa:
Asar cebolla, ajo y jitomate, reservar.

Tostar chiles y cuando cambien de color, limpiarlos para quitarles venas y semillas, posteriormente se hidratan en fondo.

Se licúan los chiles, previamente hidratados, junto con clavo y pimienta gorda. Se sofríe en una olla con aceite, cebolla y ajo, se agrega la salsa licuada y colada, dejar hasta hervir junto con una rama de canela y Hoja Santa. Sazonar con sal al gusto.

Hacer una vinagreta con aceite de ajonjolí y vinagre, decorar con ajonjolí entero y sazonar con sal al gusto.

Tips DE COCINA

Para quitar ese olor que queda después de cocinar carne o pescado, podemos hervir en agua unas ramas de canela con cascaras de limón por 15 minutos.

Antes de poner a cocinar carne, la podemos dejar en reposo por unos 20 minutos con cáscara de papaya, pues ésta tiene la facultad de ablandar carnes rojas.

Para pelar frutas fácilmente y sin desperdiciar puedes usar el pelador de papas.

Para que el guacamole no se ponga negro, lo más importante es hacerlo justo antes de comer. También puedes agregarle unas gotas de vinagre y limón que ayudarán a que no se oxide.

Para que la sal no se humedezca en el salero puedes ponerle unos granos de arroz.

Usar azúcar morena en preparaciones que van al horno nos dará como resultado productos más húmedos que si usáramos azúcar blanca.

Tips
DE COCINA

Retirar con un colador o malla los alimentos de la fritura y secarlos con papel nos ayudará a evitar que absorban grasa, ya que mientras se enfrían siguen absorbiendo aceite.

Agregar una pizca de azúcar en algunas preparaciones de sal nos puede ayudar a dar color y realzar el sabor.

Es recomendable no lavar los champiñones por su textura, absorben agua y pierden su sabor característico, para limpiarlos se recomienda con un papel de cocina húmedo.

Cuando vayamos a rellenar algún tipo de carne, vegetal, pasta, etc, el relleno debe estar frío, siempre, pues si lo hacemos con el relleno caliente se alcanza a cocinar lo que estemos rellenando y vamos a perder textura.

Para probar si el aceite está caliente para una fritura, ponemos un poquito de masa en el aceite, si esta se va al fondo y no burbujea, todavía le falta temperatura. Si por el contrario sube muy rápidamente estará un poco alto.

Para evitar que la leche se pegue al fondo de la olla cuando la calentamos podemos enjuagar la olla con agua y dejar un poquito en la base.

Si un postre nos ha quedado demasiado dulce podemos arreglarlo acompañándolo con un poco de crema fría batida sin azúcar.

PLATILLOS DULCES

PANQUÉ
DE HARINA TOSTADA DE MAÍZ CON DULCE

Por: Martha Isabel Núñez Álvarez

10 porciones

INGREDIENTES:

200 g. de harina de maíz tostado
250 g. de azúcar
8 piezas de huevo
300 g. de mantequilla
Canela en polvo al gusto
Clavo en polvo al gusto
100 g. de almendra en polvo
500 g. de guayaba
500 g. de tejocote pelado
20 g. de canela en rama

PREPARACIÓN:

Panqué:
Acremar la mantequilla, agregar azúcar y batir, resguardar una parte de azúcar para el pan.
Agregar las yemas y seguir batiendo.
Batir aparte las claras a punto de turrón.
Incorporar las dos mezclas y agregar la harina de maíz y la almendra.
Colocar la mezcla en un molde rectangular y hornear por espacio de 30 minutos o hasta que esté bien cocido.

Dulce de Guayaba:
Picar en cuatro la guayaba, agregarla con el azúcar restante en una cacerola con canela en rama y dejar hervir con un poco de agua.
Revolver hasta hacer un jarabe con el dulce de guayaba y con el tejocote.
Colocar en la parte superior del panqué. Servir frío

PANQUÉ DE NOPAL

Por: Anastasia Catalina Guzmán Pérez

10 porciones

INGREDIENTES:

2 tazas de harina de trigo
2 tazas de amaranto
6 piezas de nopales cambray
5 piezas de huevo
1 barra (225 g.) de mantequilla
2 cucharaditas de polvo para hornear
1 cucharadita de ralladura de naranja
1 lata de leche condensada

PREPARACIÓN:

Integrar en un tazón la harina integral, amaranto y polvo para hornear cernido. Batir las claras a punto de turrón y poco a poco agregar cada yema.

Posteriormente se agrega la mezcla de las yemas y claras a la harina y el amaranto. Incorporar la leche condensada, la ralladura de naranja y mezclar con un batidor manual, ayudándose de una palita de madera.

Moler los nopales (se agrega jugo de naranja) y se añaden a la mezcla. Integrar todo de forma envolvente.

Precalentar en alto el horno, vaciar la mezcla en un molde previamente engrasado, meter 5 minutos a temperatura alta y 25 minutos a temperatura media o hasta que se inserte la punta de un cuchillo y éste salga limpio.

COFRE DE MANZANA

Por: William Lester Vázquez Vilchis

6 porciones

INGREDIENTES:

6 crepas
1 taza de relleno de manzana
400 g. de pasta philo
Jarabe de flores

Relleno de Manzana:
5 manzanas rojas
200 g. de azúcar mascabado
2 limones
125 ml. de miel de abeja (de Milpa Alta es mejor)
50 g. de mantequilla
1 pizca de canela en polvo
1 pizca de nuez moscada
1 pizca de clavo en polvo

Crepas:
180 ml. de leche
1 huevo
100 g. de harina
50 g. de mantequilla fundida

Pasta philo:
300 g. de pasta philo
100 g. de mantequilla fundida con esencia de manzanilla

Jarabe de Flores:
5 flores de Jamaica
1 pizca de chía
2 violetas
2 manzanillas
50 g. de azúcar
100 ml. de agua
Flores naturales para decorar

PREPARACIÓN:

Para las Crepas:
Licuar todo y reposar en refrigerador por 1 hora.
En un sartén caliente, colocar un poco de grasa y comenzar a formar círculos con la pasta.
Voltear cuando la orilla se vea color dorada.
Terminar de hacer las crepas y reservar.

Relleno de Manzana:
Picar las manzanas en cubos, dejarlas en agua con el jugo de limón (mi abuela dice que así no se hacen negras).
Escurrir las manzanas y colocarlas en un sartén con la miel de abeja de Milpa Alta, el azúcar mascabado y la mantequilla.
Dejar que se caramelice con las especias y esperar a que enfríe.

Jarabe de flores:
Hervir agua con las flores y el azúcar, al primer hervor retirar del fuego.
Tapar el recipiente para que se concentren los sabores (así dice mi abuela y mi mamá).
Retirar las flores y usar el jarabe para decorar.

Montaje:
Colocar en el centro de la crepa una cucharada del relleno de manzana, envolver en cuatro.
Montar capas de pasta philo cortada en cuadros de 8 centimetros x 8 centimetros, colocando mantequilla de manzanilla entre cada una.
Colocar el costal de crepa con manzana en medio.
Envolver nuevamente con la pasta philo.
Barnizar con mantequilla.
Hornear por 30 minutos o hasta dorar.
Servir decoradas con jarabe y flores.

NOPALERA

MI DULCE TRADICIÓN

Por: Vanessa Rodríguez Delgado

3 porciones

INGREDIENTES:

Tierra de champurrado
62 g. de maíz tostado
62 g. de piloncillo
62 g. de mantequilla
1 pizca de sal
50 g. de chocolate de mesa

Nieve de tuna
100 g. de pulpa de tuna
50 ml. de agua
33 g. de azúcar
Jugo de limón

Panqué de nopal
166 g. de nopal
41 g. de mantequilla
61 g. de pilocillo
40 g. de huevo
70 g. de harina de maíz
4 g. de polvo para hornear
1 pizca de sal

Tuil de amaranto
25 ml. de leche
63 g. de mantequilla
75 g. de azúcar
25 g. de amaranto

PREPARACIÓN:

Tierra de champurrado:
Mezclar los ingredientes en la batidora, vitafilar (envolver en plástico antiadherente) y refrigerar por media hora, desmoronar en una plancha para hornear a 165 ° C por 10 minutos.

Nieve de tuna:
Hacer un almibar, ya tibio, licuar con la tuna y llevar a una máquina de helado por 20 minutos.

Panqué nopalero:
Mezclar los ingredientes secos, agregar la mantequilla y al final los huevos. Pasar a molde y hornear por 20 minutos a 180 °C.

Tuil de amaranto:
Mezclar los ingredientes, hacer bolitas separadas y hornear a 170 °C por 5 minutos, sacar y dar forma rápidamente.

PANQUECITO DE ELOTE
CON SALSA DE MEZCAL Y TIERRA DE CHOCOLATE

Por: Lic. Abigail Fuentes

Licenciada en Gastronomía, egresada de la Universidad del Claustro de Sor Juana.

Gran experiencia en la docencia en materia de gastronomía y repostería.

INGREDIENTES:

Panqué
2 ½ de piezas de elote
3 de piezas de huevo
1/2 de taza de leche
1/2 de taza de aceite
1 cucharada de esencia de vainilla
1/2 de taza de harina de arroz
1/2 de taza de azúcar
Salsa
1 lata de leche evaporada
1 lata de leche condensada
60 ml. de mezcal reposado
Tierra
50 g. de mantequilla
50 g. de azúcar
40 g. de harina
10 g. de cocoa
Decoración
Brote de maíz

INGREDIENTES:

Panqué:
Licuar los granos de elote, los huevos, la leche, el aceite, la esencia de vainilla, la harina de arroz y el azúcar, hasta lograr una mezcla homogénea.
Verter la preparación en moldes para panquecitos, engrasados y enharinados previamente, a 3/4 partes de su capacidad.
Hornear a 165° C hasta que al introducir un palillo este salga limpio.

Salsa:
Licuar las dos leches junto con el mezcal.
Tierra
Trabajar la mantequilla, el azúcar, la harina y la cocoa en el procesador de alimentos por pulsaciones.
Formar un cilindro con la pasta, envolver en plástico auto-adherente y congelar.
Rallar y colocar en una charola con papel encerado.
Hornear a 170° C por espacio de 10 minutos.
Enfriar y picar finamente.

Decoración:
Esparcir a lo largo del plato de presentación un poco de tierra de chocolate y acomodar en un extremo el panquecito de elote, adornado con un brote de maíz y al otro lado, colocar una jarrita con la salsa.

PASTEL DE NOPAL

Por: Dzoara Penélope Barber Núñez

10 porciones

INGREDIENTES:

Para el pan de nopal:
250 ml. de leche condensada
100 g. de harina de maíz
100 g. de harina de amaranto
200 g. de mantequilla de fresa
8 piezas de huevo fresco (del rojo porque es de granja, decía la mamá de mi abuela)
1 1/2 cucharadita de bicarbonato
5 g. de sal
7 piezas de nopales tiernos

Para el relleno del pan:
8 piezas de xoconostle
300 g. de azúcar morena
1 pieza de canela en rama
1 pieza de clavo de olor

Para la salsa de chocolate:
200 ml. de crema de leche
100 g. de azúcar
5 g. de canela molida
500 g. de chocolate sin almendra

Para el jarabe borracho de tequila:
300 g. de azúcar morena
3 medidas de tequila (100 ml.)
1 taza de agua

Para el decorado:
Cortar las flores de la nopalera y caramelizar unos nopales

PREPARACIÓN:

Batir la mantequilla con la leche condensada, agregar las yemas una a una, después añadir la harina de amaranto cernida tres veces. Mezclar las claras a punto de turrón y después agregar la harina de trigo pasada 3 veces por el tamiz e integrar el bicarbonato.

Mezclar con las yemas y la mantequilla, y de forma envolvente incorporar todo.

Poner en un molde de 28 cm. y emparejar una vez con la pala.

Hornear a 170° C para que no se pase. Dejar por media hora y revisar con un palillo, si esté sale límpio el pan ya está cocido.

Se deja enfriar y se saca del molde.

Dulce de xoconostle:
Limpiar bien los xoconostes y quitar las semillas, partir en 8 partes y poner en el agua, la canela y el clavo de olor. Se pone a hervir por más de una hora. Dejar enfriar.

Salsa de chocolate para el pastel:
En una olla de peltre calentar la crema de leche con la canela, el azúcar y las tablillas de chocolate (hay que ver que no sea de almendra, por eso se debe de comprar con la señora Juanita que vende chocolate los sábados).

Después de que la crema esté lista, retirar del fuego y dejar enfriar.

Jarabe borracho:
Poner a hervir agua con azúcar, despúes enfriar, agregar las medidas de tequila y no mover.

Para hacer el pastel:
Cortar el pan con un hilo delgado, después poner el jarabe de tequila por todo el pan y agregar el dulce de xoconostle.
Cubrir el pan y poner la salsa de chocolate por encima, al final decorar con flores de la nopalera.
Los nopalitos tiernos se pone a hervir con azúcar para decorar el pastel.

DULCE DE CALABAZA

CON HELADO DE PILONCILLO

Por: Misael Haruo González Cabrera

5 porciones

INGREDIENTES:

Dulce de calabaza
1 kg. de calabaza de castilla
2 piezas de piloncillo
3 piezas de anís estrella
20 g. de piel de naranja
20 g. de tequesquite
150 g. de pepitas limpias
2 lt. de agua

Gordita guadalupana
500 g. de maíz cacahuazintle
250 g. de manteca de cerdo
250 g. de azúcar morena
6 yemas de huevo
10 g. de tequesquite

Helado de piloncillo
500 ml. de leche de vaca
100 g. de nata
100 g. de crema de vaca
1 pieza de vaina de vainilla
2 piezas de piloncillo
50 g. de masa de maíz
1 bolsa de hielo
500 g. de sal de grano

Decoración:
Flor cristalizada

PREPARACIÓN:

Dulce de calabaza:
Lavar la calabaza y cortar en cuadros de aproximadamente de 4 x 4 centímetros y reservar.

En una cazuela de barro colocar el agua, el piloncillo, el anís estrella, la piel de naranja y llevar a cocción a fuego medio por 15 minutos. De la preparación anterior, retirar 100 ml. y en ese líquido disolver el tequesquite y regresar a la cazuela, dejar hervir (si llegarán a salir impurezas, retirarlas).

Ya que el líquido haya hervido, incorporar la calabaza y bajar la temperatura a flama baja y dejar cocer la calabaza.

Cuando la calabaza esté completamente cocida, retirar los trozos y reservar, por otra parte, dejar que el líquido restante siga en cocción hasta que tome una textura de miel. Posteriormente retirar del fuego y enfriar.

Incorporar la calabaza en la miel ya fría y reservar.

Helado de piloncillo:
En una olla de barro colocar la leche, la nata, la crema y la vaina de vainilla, llevarla a fuego medio y mover con ayuda de una pala de madera. Ya que la preparación esté caliente, agregar el piloncillo y seguir moviendo.

Con un poco de líquido de la preparación que está en el fuego, disolver la masa perfectamente e incorporársela a la preparación en cocción. Dejar hervir hasta que tome una consistencia espesa, retira del fuego y dejar enfriar.

Ya que la preparación esté fría, preparar el bote para hacer helado con ayuda del hielo y la sal de grano, comenzar a preparar el helado hasta que adquiera la consistencia deseada y reservar en el refrigerador.

Gordita guadalupana:
Moler el maíz con ayuda del metate hasta obtener una harina.

Ya que esté la harina de maíz, en una cazuela colocar la harina, la manteca, las yemas de huevo y el azúcar, con ayuda de la mano ir amasando.

Disolver el tequesquite en un poco de agua y dejar que se asiente. Agregar el agua previamnete colada para retirar los asientos de la preparación anterior.

Ya que hayas obtenido una masa, déjala reposar por 10 minutos.

Mientras la masa reposa, coloca en un anafre con carbón caliente un comal de barro y deja calentar. Posteriormente, ya que el comal esté caliente hay que ir formando gorditas con la masa, no tan gruesas, y llevarlas a cocción; con ayuda de una espátula, voltear y envolver en papel china.

TAMAL DE DULCE

DE CAMOTE Y MANDARINA

Por: Aníbal Baltazar Hernández

12 porciones

INGREDIENTES:

1 kg. de masa blanca de maíz (de Xochimilco)
300 g. de manteca de cerdo
20 piezas de hoja de totomoxtle (de Xochimilco)
1 kg. de camote anaranjado (de Xochimilco)
300 g. de mandarina
150 g. de piloncillo
100 g. de cascarilla de tomatillo verde (de Xochimilco)
100 g. de azúcar
50 g. de amaranto

PREPARACIÓN:

Tamales:

Hidratar las hojas de totomoxtle en agua tibia.

Batir la manteca a punto de turrón, agregar poco a poco la masa de maíz blanco, deshaciéndola con los dedos. Por otro lado, en una olla, hacer una infusión con las hojas de tomatillo, colar y agregar 250 ml. a la mezcla del tamal, poco a poco en tibio. Batir hasta tener una pasta homogénea, para finalizar este paso, se agregará una tercera parte del camote en dulce y la ralladura de las mandarinas.

Colocar 100 g. de la pasta en una hoja hidratada, rellenar con un poco del camote en dulce, envolver y preparar para cocer en una vaporera durante una hora.

Una por una, se quemarán las hojas de maíz para decorar el plato.

Pelar las mandarinas y separarlas en gajos, quitar las semillas antes de servir.

Montaje:

Poner a calentar el tamal con todo y hoja directo en un comal, desnudar el tamal y colocarlo sobre una tabla o una hoja de totomoxtle, acompañarlo con los gajos de mandarina, cubos de dulce de camote, amaranto, ceniza de totomoxtle y ralladura de mandarina.

CIGARRO/PURO
DE MOUSSE DE 3 CHOCOLATES

Por: Jaime Boyso Ventura

10 porciones

INGREDIENTES:

Mousse

400 g. de crema para batir
200 g de cobertura de chocolate
100 g. de yemas de huevo
150 g. de claras de huevo
70 g. de azúcar
20 ml. de agua
15 g. de mantequilla

Pan de maíz (que servirá como relleno del cigarro)

Receta para molde de 24 centímetros
60 g de harina de maíz (pinole)
60 g. de harina de amaranto
120 g. de azúcar
4 piezas de huevo de guajolote
1 cucharadita de esencia de vainilla

PREPARACIÓN:

Preparación del pan de maíz azul:

En un bowl, sobre baño María, batir a mano el huevo de guajolote, claras y yemas juntas, hasta alcanzar una temperatura media y tener una consistencia espumosa. Agregar azúcar. Sacar el bowl y batir en mezcladora a velocidad media hasta tener consistencia de turrón, dejar de batir y retirar de la mezcladora.

Poco a poco agregar el pinole de maíz azúl con la ayuda de un cernidor. Mientras, con la mano se mezcla muy gentilmente para que se incorpore el pinole. Agregar el amaranto y el extracto de vainilla e incorporarlo con la mano.
Vaciar la mezcla en una charola a modo de untar, para tener un pan delgado cerca de 1 centímetro de espesor. Hornear por 30 minutos aproximadamente.
Sacar del horno, dejar enfriar y rociar el pan un poco con el licor de hierbas, para luego cortarlo en tiras, más o menos de15 cm. de largo por 2 cm. de ancho.

Preparación del Mousse:
Derretir el chocolate amargo con la mantequilla en baño María.
Preparar en una cacerola, azúcar con un poco de agua, ponerla a fuego lento para hacer caramelo.
Batir las yemas de huevo y claras de manera separada.
En un bowl con las yemas, agregar batiendo lentamente el caramelo y las gotas de jugo de limón, dejar de batir hasta alcanzar aproximadamente el doble de volumen de la mezcla.
Batir la crema en bowl separado hasta alcanzar la consistencia cremosa sin parar de batir.
Batir en bowl separado las claras de huevo a punto de turrón.
Al tener todo preparado, las yemas de huevo con caramelo, las claras de huevo a punto de turrón, la crema batida y el chocolate derretido en un bowl grande. Con ayuda de una espátula flexible o con la mano, mezclar todo junto.

Preparación de los cigarros de chocolate:
Colocar sobre una mesa, 10 trozos de plástico del tamaño de los cigarros y con la ayuda de una manga, aplicar una cantidad de mousse de chocolate en forma de una línea recta sobre el plástico para envolver.
Sobre la línea del mousse colocar un trozo del pan de maíz azul y cubrir con otra línea de mousse de chocolate.
Envolver y retorcer el plástico para que el mousse se compacte y quede en forma de una salchicha.
Poner los cigarros o puros de chocolate al congelador por un par de horas. Una vez congelados rápidamente quitar el plástico para envolver y cubrirlos con otra capa de chocolate de cobertura derretido (esto se puede hacer con la mano, con brocha o incluso con la ayuda de un aspersor eléctrico industrial, de los que se usan para pintar, para uso exclusivo de cocina obviamente) y los puros están listos para disfrutarse.
Se puede acompañar de un helado de pinole de maíz azul si lo prefieren.

CAPIROTADA
CON HELADO DE CACAHUATE

Por: Tania Aguilera Berdejo

4 porciones

INGREDIENTES:

Capirotada:

2 bolillos del día anterior
100 g. de piloncillo
500 g. de tomatillo verde
50 g. de manteca de cerdo
50 g. de uva pasa
50 g. de cacahuate pelado sin sal
100 g. de queso cotija
50 g. de florecita de nabo
500 ml. de agua purificada

Helado:

1 lt. de leche entera
150 ml. de crema líquida
150 ml. de glucosa
150 g. de azúcar
150 g. de leche en polvo
35 g. de dextrosa
200 g. de cacahuate pelado sin sal

PREPARACIÓN:

Capirotada:

Con los bolillos de un día antes, vamos a formar cubos para freír en manteca hasta que queden doraditos por todos lados, de manera separada, haremos un jarabe con el piloncillo y agua para remojar los bolillos fritos.

Blanquear las pasas en agua hirviendo para suavizarlas y sean fáciles de comer.

Los tomatitos verdes se ponen a hervir con agua y azúcar para formar un dulce, nos ayudará a tener una parte ácida que contraste con lo dulce del postre.

Para finalizar, ponemos el pan remojado con miel de piloncillo en el plato, queso cotija y cacahuate rallado, poner algunas pasas, a un costado acompañar con un tomatito en dulce, helado de cacahuate y florecitas de nabo.

Helado de cacahuate:

Para el helado calentar todos los líquidos en una olla grande a 70° C, mezclar con la glucosa, el azúcar, la leche en polvo y la dextrosa hasta que todo esté diluido. Licuar los cacahuates y agregarlos.

Agregar en cilindro y con hielos, girar hasta tener la mezcla bien congelada. Reservar en congelación por un día.

POUND CAKE DE LIMÓN
CON AJONJOLÍ Y AMARANTO

Por: Chef Laura González García

Desde hace más de 10 años se ha desempeñado como Chef ejecutiva en diferentes restaurantes de la Ciudad de México, Baja California y Costa Rica, siempre con una marcada influencia ibérica la cual se ve reflejada en sus platos. Durante los últimos 6 años ha compaginado su carrera con la docencia haciéndose acreedora al Premio ALPES (mérito a la excelencia docente) en el año 2013.

INGREDIENTES:

Para la base:

230 g. de mantequilla en pomada
135 g. de azúcar
4 huevos
4 g. de sal
1/4 de taza de leche
5 g. polvo para hornear
270 g. de harina
25 g. de amaranto
50 g. de ajonjolí tostado
Para el glasé de limón:
200 g. de azúcar glass

Para el glasé de limón:
Jugo de limón, cantidad necesaria para formar una masa con el azúcar

PREPARACIÓN:

Cake:
Batir la mantequilla con el azúcar, añadir los huevos uno a uno, posteriormente incorporar la leche y el ajonjolí tostado.
Vaciar la mezcla en un molde untado con mantequilla y enharinado. Hornear a 180 °C por 35 minutos.
Desmoldar y dejar enfriar.
Glasé:
Mezclar el azúcar con unas gotas de jugo de limón.
Montaje:
Cubrir el cake con el glasé de limón y decorar con el amaranto.

Tips DE COCINA

Lo mejor para no llorar al momento de cortar cebolla es cortar con un cuchillo realmente afilado, así no exprime sus líquidos lo cual sucede con un cuchillo sin filo.

Cuando usamos ralladura de un limón o una naranja tenemos que rallar sólo la parte de color sin llegar a la parte blanca pues dará un sabor amargo.

Antes de empezar a cocinar siempre es muy útil tener pesados o listos todos nuestros ingredientes. Esto nos acortará el tiempo de preparación.

Para poder usar los limones que se han secado un poco, puedes ponerlos durante un minuto en agua hirviendo y así se volverán a hidratar. Es importante usarlos de inmediato sino terminarán por tener un sabor amargo.

El truco para pelar bien las uvas está en colocar el racimo en agua hirviendo durante medio minuto.

Si sólo necesitas un par de gotas de limón, introduce una aguja fina por uno de sus extremos y exprime a través del agujero las gotas necesarias. Es un truco estupendo y te servirá para varias veces.

Tips DE COCINA

Para sacarle todo el jugo que se pueda a los limones, hazlos rodar con tu mano con fuerza sobre una superficie dura durante aproximadamente un minuto o mételos al microondas por 10 ó 15 segundos.

La lechuga se mantiene mejor si se almacena en el refrigerador sin lavar. Lava el día en que se va a utilizar.

No uses recipientes de metal para mezclar ensaladas. Usa de cristal, vidrio, madera, plástico o porcelana. Esto evitará que las legumbres o verduras se cocinen.

Pasar una toalla de papel o de tela húmeda sobre una mazorca de maíz quitará cada hebra o pelo que haya.

¿Apagaste el fuego y te diste cuenta que el arroz quedó crudo? Cúbrelo con un paño húmedo y tápalo, déjalo reposar durante algunos minutos, con esto tu arroz estará bien cocido.

Para que el arroz no se pegue a la olla, simplemente agregar una cucharada de jugo de limón al agua donde se hervirá.

Si estás preparando un plato salado que lleva un poco de azúcar, pero se te ha ido la mano al echarla, agrégale una poquito de vinagre para contrarrestar el sabor excesivamente dulce.

IMPOSIBLE DE ELOTE

Por: Erika Susana Acevedo Morales

10 porciones

INGREDIENTES:

Para el pan:
250 g. de grano de elote crudo
6 piezas de huevo
1 lata de leche condensada
Media cucharadita cafetera de canela molida
Mantequilla para engrasar

Para el flan:
6 piezas de huevo
1 lata de leche evaporada
1 lata de leche condensada
2 cucharadas soperas de vainilla

PREPARACIÓN:

Para el pan se licúan todos los ingredientes y se vierten en un molde engrasado con mantequilla.

Después se licúan los ingredientes para el flan y esta mezcla se vierte despacio sobre la mezcla del pan.

Se mete al horno, con una temperatura inicial de 220 ° Cy a los 20 minutos se baja a 190 ° C o 160 ° C, dejar cocer durante 1 hora aproximadamente. Cuidando que, no se reseque, se le va picando con un palillo hasta que éste salga limpio.

TARTALETA NEGRA

Por: Julio César Fuentes Sólis

8 porciones

INGREDIENTES:

Costra

300 g. de harina de trigo
100 g. de harina de maíz
150 g. de azúcar
100 g. de amaranto
200 g. de manteca vegetal
150 g. de mantequilla
240 g. de huevo

Relleno

500 g. de pulpa de zapote
100 ml. de jugo de naranja
100 g. de azúcar
30 g. de mantequilla
10 g. de fécula de maíz hidratada
14 g. de grenetina hidratada
10 ml. de vainilla

Cubierta

300 g. de higo fileteado
Cerezas al gusto
100 ml. de miel de limón

PREPARACIÓN:

Costra:

Elaborar una masa con las harinas, amaranto, manteca y huevo, hornear por 10 minutos a 230 ° C, al terminar, guardar en lugar fresco.

Relleno:

En una cacerola a fuego lento, hidratar la grenetina en el jugo de naranja, posteriomente mezclarlas con el zapote, la miel y la fécula. Colocar el relleno en la tarta, cubrir con higos rebanados, poniendo encima un tejido de la misma masa y hornear de nuevo por 10 minutos o hasta dorar.

Cubierta:

Sacar del horno, decorarlo con la crema dulce, canela, cerezas y miel de limón.

Servir a temperatura ambiente.

TARTA DE FRUTAS

Por: Mtra. Maira Campo

Cuenta con una maestría en Gestión Educativa por la Universidad ETAC, además de una Licenciatura en Derecho. Actualmente es instructora de la Licenciatura de Gastronomía en la Universidad de Londres Campus Dr. Vertíz.

Tarta de frutas
250 g. de pasta sableé con amaranto
250 g. de crema Mouselina
200 g. de brillo gel para repostería
6 Fresas
200 g. de uvas
3 duraznos en almíbar en mitades
50 g. de amaranto reventado
1 Kiwi

Pasta de amaranto
200 g. de mantequilla
450 g. de harina
200 g. de azúcar
2 piezas de huevo
50 g. de harina de amaranto

Crema Muselina
500 ml. de leche
2 piezas de huevo
50 g. de maicena
125 g. de azúcar
1 pieza de vaina de vainilla
1 pieza de mantequilla pomada
1 pieza de papel encerado

Procedimiento pasta de amaranto:
Mezclar las harinas.
Elaborar una fuente con las harinas.
Colocar en el centro mantequilla y azúcar.
Batir con la mano mantequilla y azúcar a disolver el azúcar.
Integrar los huevos, uno a uno.
Homogenizar la mezcla.
Integrar poco a poco la harina.
Reservar la pasta en plástico y refrigerar por lo menos 8 horas.

Procedimiento de crema Muselina:
Hervir la leche con la mitad del azúcar, la vaina de vainilla y la canela.
Mezclar aparte la maicena con el resto del azúcar.
Incorporar los huevos y batir con globo hasta disolver el azúcar.
Una vez que hierva la leche retirar del fuego y vaciar un poco en la mezcla del huevo.
Mezclar perfectamente y reintegrar al cazo cónico todo, mezclar hasta homogenizar.
Hervir sin dejar de mover, si no se puede pegar en el fondo y quemar, seguir moviendo a que espese y forme burbujas.
Retirar del fuego y vaciar inmediatamente.
Colocar papel encerado en la superficie de la crema para evitar que se seque.

Procedimiento tarta de frutas:
Colocar una base de pasta de amaranto ya horneada y fría.
Rellenar de crema muselina a 3/4 partes.
Decorar con fruta toda la tarta.
Colocar el brillo gel por encima de las frutas.
Espolvorear un poco de amaranto reventado.

PANQUÉ DE ELOTE

CON AMARANTO Y CREMA

Por; Claudia Darinka Sabanero

10 porciones

INGREDIENTES:

4 huevos
1 cucharadita de polvo para hornear
2 cucharadas de extracto de vainilla
4 elotes desgranados (1 taza aproximadamente)
1/2 taza de amaranto natural
1/2 taza de miel de abeja
1 taza de de leche condensada
90 g. de mantequilla
1 pizca de sal
1 taza (200 g.) de piñones
1 copita de jerez
1 taza de leche evaporada
Canela al gusto

PREPARACIÓN:

Moler los granos de elote con la mantequilla (a temperatura ambiente), la vainilla, huevos, el polvo para hornear, miel, media taza de leche condensada (reservar el resto).

Vaciar la mitad de la mezcla en el molde, esparcir 3/4 partes del amaranto y vaciar el resto de la mezcla, esparcir encima el resto del amaranto.

Hornear de 25 a 30 min. a 200 grados. Verificar que el pan esté bien cocido con la ayuda de un palillo.

Para la crema, licuaremos la leche condensada con los piñones y leche evaporada, después la pondremos a fuego lento por unos 10 minutos, finalizando con el jerez y la canela al gusto.

Se sirve una porción de panqué bañado con la crema de piñones.

PAN DE PLÁTANO

CON AMARANTO

Por : Mauricio Tomás Gallegos Luna

6 porciones

INGREDIENTES:

320 g. de harina
210 g. de azúcar
1 pieza de huevo
190 ml. de aceite
1 cda. de vainilla
100 g. de amaranto
½ cda de sal
400 g. plátanos maduros
1/4 cda de bicarbonato de sodio
1 cda de royal
50 ml. de leche
Una flor de vainilla
Una hoja de plátano para decorar

PREPARACIÓN:

Mezclar todos los ingredientes en un bowl o recipiente hondo (excepto la flor de vainilla y la hoja de plátano).

Enharinar un molde para pan o moldes individuales. Verter la mezcla en el molde(s) y hornear a 170 ° C por aproximadamente 25 minutos

Desmoldar y servir, decorar con la flor de vainilla y la hoja de plátano.

MUERTITO DE AMARANTO

Por: Ángela García López

6 porciones

INGREDIENTES:

600 g. de harina (aproximadamente)
7 huevos
1 pizca de anís hervida
200 g. de amaranto
Rayadura de media lima
3 flores de azar
200 g. de mantequilla
180 g. de azúcar
25 g. de levadura en polvo
150 ml. de leche
1/4 de taza de agua
Cucharada y media de canela en polvo

PREPARACIÓN:

Hacer masa base con 2 cucharadas de azúcar, levadura en polvo y agua tibia.

Se pone la harina en la mesa de trabajo, se integran los huevos, mantequilla suavizada y el azúcar encima, conforme se amasa se integran los demás ingredientes.

La pizca de anís debe estar previamente hervida, para integrar a la masa. La rayadura de la lima se hierve con 1/2 taza de agua, integrandose a la masa. Se hierve la flor de azar y se integra a la masa 3 cucharaditas.

Por último, se integra la masa madre con el resto. Se sigue amasando y se aporrea de vez en cuando. Cuando la masa se estira, ya no se ven grumos y en el exterior se ven burbujas ya está lista.

Se deja reposar hasta que doble su tamaño. Se amasa ligeramente para hacer la forma del muertito. Se aparta un poco de masa para hacer los adornos.

Se pone amaranto en donde van lo ojos, se deja del doble del tamaño nuevamente se barniza con huevo batido, se le espolvorea ajonjolí. Hornear de 200 a 220 °C aproximadamente de 20 a 25 minutos. Decorar al gusto.

TAMALES DULCES

Por: Lucas Carmen Samano Medrano

12 porciones

INGREDIENTES:

1 kg. de masa para tamal
250 g. de manteca de cerdo
6 fresas
12 zarzamoras
1 piña chica
1 barra de queso philadelphia
150 g. de azúcar
Hojas de elote para tamal
Agua
Una cucharada de anís
Una bolsita de colorante vegetal rojo

PREPARACIÓN:

Mezclar la masa de tamal con la manteca de cerdo hasta hacerla una sola. Se divide en tres:

Una llevaría el azúcar y se mezclará hasta tenerla uniforme, las fresas se cortan en tiras pequeñas y se agregan a la masa, se vierte en las hojas de tamal y se cierran, las guardamos en la olla tamalera.

La segunda masa también se mezcla con el azúcar y la piña, posteriormente se envuelven en las hojas de tamal y se guardan en la olla.

A la tercera parte que no lleva azúcar, únicamente se agrega la masa a la hoja, se incorporan las zarzamoras y las tiras de queso philadelphia.

A la olla tamalera se le agrega anís y el agua suficiente para la coccion de los tamales, se incorpora una moneda para escuchar el hervor y en 60 minutos aproximadamente quedan los tamales.

CACAHUATES GARAPIÑADOS

Por: Lic. Margarita Ramos Cruz

Licenciada en Gastronomía por la Universidad Internacional de Profesiones en la Ciudad de México, obteniendo el título por promedio distinguido.
Inicio trabajando en el Hotel Nikko, actualmente Hotel Hyatt Regency Polanco. Ha realizado especialidades en el mundi de las bebidas como Batista y Enología ; además del área dulce de la gastronomía como la confitería.

INGREDIENTES:

1/2 taza de agua
1/2 taza de azúcar refinada
Colorante rojo
3 pizcas de sal
2 tazas de cacahuate con cáscara roja
Azúcar para recubrir

Colocar en un cazo de cobre, agua, azúcar, colorante y sal. Llevar al fuego medio; mover constantemente a disolver el azúcar.

Agregar los cacahuates, subir un poco la flama, mover continuamente y con cuidado, en este momento se deben contar de 10 a 15 minutos aproximadamente, es importante el tiempo y observar la consistencia, que debe ser como almíbar medio.

Pasado el tiempo, retirar del fuego y mover, vertir en un tapete de silicón y separar de uno en uno los cacahuates, espolvorear azúcar a cubrirlos y esperar a que se enfríen.

Colocar al fuego de nuevo; con el azúcar que se añadió, hasta que comience a caramelizar.

Retirar del fuego, y colocarlos de nuevo en el tapete y espolvorear azúcar; dejar enfriar otra vez, este proceso se repite una ves más, para la última ves ya no se espolvorea azúcar al final. Dejar enfriar extendidos en el tapete.
Empaquetar y decorar

CREPAS XOCONOSTLE

Por: Karla Berenice Sosa Fragoso

6 porciones

INGREDIENTES:

Crepas
250 ml. de leche
125 g. de harina
50 g. de azúcar
4 piezas de huevo

Dulce de xoconostle
250 g. de xoconostle
1 lt. de agua
200 g. de azúcar
Canela al gusto

PREPARACIÓN:

Mezclar la leche, la harina, el azúcar y los huevos, obtener una mezcla homogénea y no muy espesa. Reservar.

Poner a cocer en agua con azúcar el xoconostle limpio, dejar que se consuma hasta obtener una miel. Dejar enfriar un poco.

Colocar en un sartén un poco de mantequilla, vierte la mezcla de la leche y harina para obtener una tortilla un poco gruesa.

Retirar y rellenar con el xoconostle, bañar con la miel.

MOUSSE DE MAÍZ Y AMARANTO

Por: Eric Iván Vega López

8 porciones

INGREDIENTES:

Base

Alegría de amaranto y miel de agave

Mousse

5 claras de huevo
180 g. de azúcar
100 ml. de agua
4 piezas de maíz blanco (elote)
500 ml. de leche
100 g. de amaranto
100 ml. de miel de agave
1 yema de huevo

PREPARACIÓN:

Alegría

Mezclar el amaranto con la miel, hacer la forma deseada y reservar.

Mousse

Montar las claras y añadir el maíz, las yemas, la grenetina y el azúcar.

Montaje

Colocar un aro de alegría, encima el mousse y decorar con el amaranto.

COSECHANDO MI MILPITA

Por: Araceli Montserrat Calderón Villamil

3 porciones

INGREDIENTES:

Compota de membrillo

100 g. de ate de membrillo
1 pera mantequilla
30 g. azúcar
5 g. de chile piquín
Ralladura de limón verde (1 pieza)
Tamal de elote dulce
200 g. de harina de maíz
Hoja de maíz tierno, las necesarias
10 g. de elote tierno
100 g. de manteca de cerdo
100 g. de manteca vegetal
50 g. de leche condensada

Atole de rompope

250 ml. de leche
10 g. de fécula de maíz
150 ml. de rompope
150 g. de azúcar
10 ml. de agua
5 ml. de esencia de vainilla

Bizcocho impreso
Pasta cigarrette

20 g. de mantequilla
50 g. de azúcar glas
90 g. de claras
Gotas de colorante verde
Gotas de colorante amarillo

Bizcocho

150 g. de azúcar refinada
3 claras
10 g. de mantequilla
250 g. de harina de trigo
3 yemas

Teja de amaranto

100 g. de azúcar
10 g. de glucosa
10 g. de mantequilla
20 g. de amaranto
100 ml. de agua

Cremoso de elote

Pastelera de queso
100 g. de queso doble crema
250 g. de leche
20 g. de yema
15 g. de fécula
10 g. de mantequilla
50 g. de azúcar

Inglesa de elote tierno
150 ml. de leche
1 yema
30 g. de azúcar
50 g. de elote tierno
15 g. de grenetina

Ganache blanco

30 g. de chocolate blanco
70 g. de crema para batir
10 g. de mantequilla

PREPARACIÓN:

Compota de membrillo:
Cortar la pera en cubos pequeños sin piel y reservar. Moler el ate con un poco de agua y el azúcar. Reservar. Colocar en una olla la mezcla de membrillo; dejar que rompa hervor, posteriormente. Agregar la pera picada revolviendo, dejar que enfrie y este tome una textura más firme.
Agregar la ralladura de limón y el chile piquín. Reservar.

Tamal de elote dulce:
Lavar el elote y desgranar.
Moler el elote tierno con la leche condensada, colar para evitar cascarilla de elote en la mezcla y reservar. Acremar con la pala de batidora las grasas hasta que esponjen, posteriormente agregar poco a poco la masa previamente hidratada con la mezcla de elote y leche condensada. Para verificar que la masa este bien aireada, tomar un poco y colocarla sobre un vaso con agua, dejando que esta flote.

Montado de tamal:
Colocar masa de tamal en la hoja, posteriormente colocar al centro granos de elote tierno, colocar un poco más de masa y envolver. Cocer a vapor a 120 º C alrededor de 30 minutos, ésto dependerá del tamaño del tamal. Una vez cocido el tamal dejar enfriar y cortar en cubos pequeños. Usar el bizcocho para el postre.

Atole de rompope:
Calentar la leche con el azúcar, agregar el rompope y la esencia de vainilla, posterior colocar la fécula previamente diluida en agua, dejar que esta espese.
Dejar enfriar y usar como salsa para el postre.

Nota: Es importante que el atole no quede muy espeso, En caso de ser así aligerar con leche.

Bizcocho impreso
Pasta cigarette

En un recipiente colocar las claras, el azúcar glass y la mantequilla fundida. Revolver bien hasta tener una pasta semilíquida. Dividir la mezcla, colocar unas gotas de colorante verde y otras de colorante amarillo, extender alternando los dos colores para tener la tonalidad deseada. Congelar la pasta sobre el tapete de silicón. Una vez congelada extender el bizcocho encima.

Montar las claras con la mitad del azúcar, blanquear las yemas con la otra mitad del azúcar, colocar ambas mezclas de forma envolvente evitando ponchar la mezcla.

Agregar el harina de forma envolvente y previamente cernida. Colocar sobre el rayado de pasta cigarette congelado, extender haciendo una capa muy delgada. Hornear a 180 º C por 10 minutos., cuidar mucho para que conserve una textura flexible.

Teja de amaranto:
Colocar el agua, el azúcar, la glucosa a fuego, dejar que rompa el hervor, colocar la mantequilla a que funda, colocar el amaranto fuera de fuego. Sobre una charola con tapete de silicón, colocar la mezcla extendiendo. Hornear a 180 °C hasta que empiece a secar, sacar del horno, cuando empiece a cristalizar el azúcar cortar con un aro y dejar cristalizar.

Nota: La mezcla suele lucir liquida pero en el horneado empieza a cristalizar y a endurecer.

Cremoso de elote:

Pastelera de queso
Licuar el queso en la leche. Calentar la leche con la mitad del azúcar. Blanquear las yemas con la otra mitad del azúcar, agregar la fécula y revolver,
Temperar con la leche caliente. Comenzar a mover a fuego y posteriormente una vez que espese agregar cubos de mantequilla.
Reservar en frio con plástico contacto.

Inglesa de elote tierno:

Licuar la leche con el elote. Calentar la leche con la mitad del azúcar.

Blanquear las yemas con la otra mitad del azúcar, regresar a fuego y mezclar todo el tiempo hasta llegar a punto de napa (consistencia cremosa que permita a la salsa quedarse impregnada en el alimento sin quedar viscosa o pegajosa). Hidratar la grenetina y fundirla, agregar cuando la mezcla esté caliente para que se incorpore y se integre a la crema. Reservar en frío.

Ganache blanco:

Calentar la crema, colocar la crema al chocolate picado en tiempo para que este se funda suavemente, agregar la mantequilla y reposar.
Nota: Para el cremoso es necesario mezclar todas las cremas hasta tener una textura cremosa y firme.

Montaje de postre:

Colocar en un vaso de burbuja el atole, posteriormente agregar los trozos de tamal, colocar la compota de membrillo, colocar puntos de crema con duya lisa y manga a los costados, colocar encima del tamal las hojas de bizcocho impreso y al final colocar sobre el vaso la teja de amaranto.

APORTACIÓN CULTURAL

SEDEREC

AGUA DE NOPAL

Receta de San Lorenzo Tlacoyucan

5 porciones

INGREDIENTES:

3 nopales medianos crudos
1 limón
Azúcar al gusto
1 lt. de agua

PREPARACIÓN:

Se lavan los nopales y se cortan en trozos pequeños, con un poco de agua se licúan los nopales, junto con el limón entero, posteriormente se cuela en una jarra, también se puede dejar sin colar para aprovechar la fibra del nopal, se agrega el resto del agua y se endulza al gusto.

Para disminuir la baba se puede agregar hielo

AYOHNUCUATOLLI
Atole de calabaza
Receta de San Pablo Oztotepec

10 porciones

INGREDIENTES:

1 calabaza mediana
500 g. de piloncillo
500 g. de pinole
1 raja de canela

PREPARACIÓN:

La calabaza se parte en cuatro y sólo se ocupa un cuarto.

Se le quita la semilla y la hebra, y se corta en cubos pequeños.

Se coloca la calabaza en una olla con el piloncillo y la canela, se le agrega agua hasta que cubra los ingredientes, se tapa y se deja hervir a fuego lento.

Una vez cocida la calabaza se saca y se coloca en un recipiente En el agua donde se cocinó la calabaza se agrega el pinole y se mueve constantemente hasta que nuevamente hierva (el pinole se disuelve previamente en agua).

Una vez que volvió a hervir, se agrega la calabaza y se dejar hervir por 5 minutos.

1ER CONCURSO de COCINA TRADICIONAL

SABORES Y RAÍCES de la CDMX

CUATATAPAMOLLI
Cuatatapas o Frijoles negros quebrados

Recetade Pueblo de San Pablo Oztotepec y Santa Ana Tlacotenco

8 porciones

INGREDIENTES:

250 g. de frijol negro
1 cucharada chica de manteca
5 ramas de epazote
Una cucharadita de sal
10 nopales tiernos cortados en tiritas
10 xoconostles
Venas de chile catarino o cuaresmeño (al gusto)

PREPARACIÓN:

Se limpian y lavan los frijoles, se ponen a secar y luego se muelen con metate y metlapil.

En una olla de barro se ponen a hervir 3 litros de agua, cuando empieza a hervir se añaden los frijoles y se deja hervir nuevamente, retirando la cascarilla con ayuda de un colador. Posteriormente se agrega manteca, epazote y sal.

Se lavan y pican los nopales y se hierven con un poco de carbonato.

Se limpian los xoconostles y se les quita la semilla y se ponen a hervir hasta que estén bien cocidos.

Se añaden a los frijoles y se dejan sazonar por aproximadamente una hora.

Se sirven en plato de barro y se acompañan con venas al gusto y tortillas azules.

GUAJOLOTE EN CARNITAS

Receta de San Salvador Cuauhtenco

10 porciones

INGREDIENTES:

1 pavo entero, limpio y destazado
1 kg. de manteca
2 kg. de manzana molida
Sal praga (sal tierra)
1 piña madura
1 lt. de jugo de naranja
1 lata de leche clavel
2 piezas de cebollas
1 cabeza de ajo
1 manojo de hierbas de olor

PREPARACIÓN:

En una cazuela grande, se coloca la manteca y la manzana.

Cuando alcance el hervor se agregan los ingredientes restantes y se deja a fuego medio hasta que la carne esté bien cocinada (dos horas aproximadamente).

Se sazona con sal praga al gusto.

1ER CONCURSO de COCINA TRADICIONAL

SABORES Y RAÍCES de la CDMX

TLEMOLLI CHINAMPERO

Mole Colorado

Receta: Centro de Xochimilco

5 porciones

INGREDIENTES:

1 kg. de carne de guajolote, pollo o res
6 chiles pasilla remojados y desvenados
10 tomates verdes limpios
2 dientes de ajo
1 cebolla
3 ramas de epazote
3 elotes tiernos partidos por la mitad
1 manojo de lengua de vaca, vinagrera o acelga
1 kg. de calabacitas
Sal al gusto

PREPARACIÓN:

En una olla se pone a cocer la carne con la cebolla y agua suficiente que cubra la carne.

Al consomé de la carne se le agregan los trozos de elote.

Se muelen los chiles pasilla con los tomates y el ajo, se cuela en la olla del consomé.

Se agrega el epazote, las hierbas de su elección en trozos grandes y las calabacitas en rodajas delgadas, se deja hervir y se sazona con sal al gusto.

INGREDIENTES:

1 kg. de pollo
500 g. de tomate verde limpio
50 g. de cacahuate molido
50 g. de chile cuaresmeño
2 pimientas gordas
2 clavos
1 raja de canela
1 ajo
Manteca o aceite (lo necesario)

CHICHOCLIMOLLI
Pollo en mole de cacahuate
Receta de San Francisco Tlaltenco

5 porciones

PREPARACIÓN:

Se limpia y lava el pollo y se pone a freír en una cazuela.

Se hierven los tomates y los chiles cuaresmeños, ya cocidos se hace una salsa con ajo al gusto, canela, cacahuate, clavo y pimienta.

Se pone a sazonar, se le agrega el pollo y las demás especias.

Se agrega agua y sal al gusto y se deja hervir 15 minutos más, o hasta que el pollo esté bien cocido.

1ER CONCURSO de COCINA TRADICIONAL

SABORES Y RAÍCES de la CDMX

POLLO EN XOCONOSTLE

Receta de San Francisco Tlaltenco
8 porciones

INGREDIENTES:

12 xoconostles limpios y rebanados
1.5 kg. de pollo (8 piezas de pollo)
10 piezas de chile guajillo
Cilantro picado (1 cajetito)
1 cebolla grande
1 diente de ajo
Sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se limpia y lava el pollo, colocarlo en una cazuela sin grasa a fuego lento y taparlo.

Se voltea el pollo y se sala al gusto, taparlo nuevamente.
Limpiar los xoconostles, rebanarlos retirando la semilla, se incorporan a la cazuela.

Tostar los chiles, desvenarlos e hidratarlos en agua caliente, licuarlos con ajo y media cebolla.

Se cuela esta salsa en la cazuela del pollo, se incorpora el cilantro y la cebolla picada.

Sazonar con sal al gusto y agregar un poco de agua.

Dejarla a fuego lento hasta que el pollo se cocine bien, aproximadamente 1 hora.

SOPA DE HONGOS

Receta de Santiago Tulyehualco

8 Porciones

INGREDIENTES:

4 cucharadas de aceite
1 cebolla morada fileteada
2 dientes de ajo
1 taza de champiñones rebanados
1 ½ tazas de setas rebanadas
Sal al gusto
Pimienta al gusto para sazonar
3 chiles de árbol
1 lt. de caldo de pollo (o dos cubitos de sazonador)
2 ramas de epazote
1 taza de grano de elote tierno
2 tazas de calabacita picada
4 jitomates saladett

PREPARACIÓN:

Se coloca una cazuela a fuego medio con aceite, cuando esté caliente se acitrona la cebolla los granos de elote y el ajo.
Una vez listo se incorporan los hongos y se sazona con sal y pimienta.
Licua el jitomate con el ajo dorado, cuando los hongos suelten su jugo y estén hirviendo se agrega la salsa y el caldo caliente (o los cubos de consomé disueltos en agua caliente) y la rama de epazote.
Se incorporan las calabacitas picadas y se deja que hierva unos 10 minutos, rectificando la sazón.

Tip: si desea que la sopa tenga un sabor diferente licua la tercera parte de la mezcla de hongos.

Es importante no lave los hongos ya que absorben mucha agua, mejor te recomiendo que le quites la parte de las patitas que tengan tierra y límpialos con un trapo húmedo.

1ER CONCURSO de COCINA TRADICIONAL

SABORES Y RAÍCES de la CDMX

GLOSARIO

Acaramelar: reducir el azúcar hasta que se transforme en caramelo (almíbar de color obscuro).

Acitronar: resultado de cocer la cebolla o el ajo, con un poco de aceite y a fuego lento, hasta quedar transparente, sin que llegar a dorar.

Aderezar: condimentar un alimento o platillo con especias, chiles o alguna salsa previamente preparada.

Adobar: bañar un alimento crudo con una salsa previamente preparada, con chile, pimienta, sal, orégano, pimentón, etc.

Ahumar: técnica en la cual se expone carne fresca o un pescado crudo al humo, producto de encender madera específica. Mediante esta acción se consigue una textura y un sabor único e inigualable, además de una mayor conservación.

Almíbar: es el resultado de cocer azúcar disuelta en agua, y hervirlo hasta convertirlo en jarabe.

Apelmazar: desinflar la masa crecida empujando hacia abajo con el puño.

Amasar: mover y presionar repetidamente una o más sustancias sólidas, hasta que se forme una masa homogénea, compacta y blanda.

Aromatizar: añadir líquidos, extractos, especias o hierbas de olor a un alimento para darle un aroma y un sabor determinado.

Bañar: cubrir completamente un alimento con salsa, caldo o agua.

Baño María: cocer o calentar un alimento a través de otro recipiente que contiene agua caliente, a fuego medio.

Barnizar: cubrir un alimento con huevo, previo a ser horneado.

Blanquear: hervir un alimento a punto de ebullición por un breve lapso de tiempo, hasta que cambie su color.

Brasear: cocer lentamente verduras o carne en la salsa que la acompaña, normalmente de verduras finamente cortadas, añadiendo caldo, vino o salsa.

Brunoise: tipo de corte en forma de dados pequeños.

Cambray o baby: se usa para designar hortalizas de variedades pequeñas.

Capear: técnica culinaria en la que se enharina un alimento, se pasa por huevo batido a punto de turrón y después, se fríe hasta quedar cocido.

Clarificar: acción de limpiar las impurezas de un caldo, fondo, gelatina, mantequilla, entre otros, para que adquiera mayor nitidez.

Compota: puré de fruta cocida con azúcar que se sirve como dulce.

Desflemar: sumergir ciertos alimentos en agua con sal o vinagre, para expeler los sabores y olores fuertes o para lograr mayor suavidad.

Desglasar: añadir caldo, vino o leche al fondo de cocción del alimento demasiado concentrado, para hacer una salsa ligera.

Desnatar: quitar residuos de la superficie de un líquido.

Desgranar: proceso de retirar los granos de la base de algunos alimentos como la granada o maíz, retirando los restos de cáscara o cabellos, dejando los granos limpios.

Desleír: ir añadiendo poco a poco cualquier líquido a la harina, maicena o cualquier yema de huevo. Para que no se formen grumos debe de agitarse rápidamente.

Desvenar: proceso mediante el cual se retira las venas y semillas a los chiles.

Duyas: cono de metal o plástico, con una abertura especial en la punta, en la que, colocando una forma especial, se utiliza para colocar adornos cremosos.

Empomar: trabajar una grasa sólida (manteca, mantequilla), con calor (corporal, microondas) hasta obtener una textura untuosa.

Echalote: en este recetario se hace referencia particularmente a dos variedades; la cebolla verde con un bulbo pequeño blanco y tallo verde largo y, por otro lado, a una cebolla pequeña seca con piel rojiza-marrón con un sabor similar al ajo.

Escabechar: conservar la carne o el pescado en un caldo frío, realizado con aceite, vinagre, sal y hierbas de olor.

Escaldar o repasar en agua: técnica culinaria utilizada para la preparación de los alimentos, que consiste en sumergir o bañar con agua hirviendo los alimentos, hasta que el agua suelte el hervor nuevamente.

Escalopas: rebanadas muy delgadas de carne o pescado.

Espolvorear: cubrir ligeramente un alimento con queso rallado, perejil, migas de pan, azúcar, etc.

Espumar: retirar la espuma y las impurezas que se forman en la superficie de un caldo.

Estofar: condimentar un alimento con aceite, vino o vinagre, ajo, cebolla y varias especias, para cocerlo a fuego lento sin que se pierda el vapor que se produce.

Extender: consiste en reducir el grosor de una masa a base de aplanar ésta sobre una superficie con rodillo hasta conseguir el grosor y superficie deseados.

Filetear: cortar un género en rebanadas delgadas y alargadas.

Freír a fondo: cocinar en aceite lo suficientemente caliente para que el alimento flote en él.

Freír volteando: cocinar los alimentos en una sartén, revolviéndolos y moviéndolos constantemente.

Flamear: rociar un alimento con algún tipo de licor, para posteriormente prenderle fuego, y con ello lograr gratinar o dorar.

Fondo: base de una salsa, es decir, el ingrediente que más se usa en un platillo.

Fundir: es la acción de derretir los alimentos con el fin de obtener una base uniforme. El procedimiento dependerá del tipo de alimento o ingrediente a fundir. En el caso de la mantequilla o el chocolate se realiza a baño María, para que se funda progresivamente sin llegar a quemarse. En el caso del queso, se realiza en el horno hasta que se derrita, salvo que se desee gratinar, debe espera a que se dore.

Glasear: dar brillo mediante la aplicación con una brocha de clara de huevo, leche, mermelada o jalea diluida, etc.

Glaseé: mezcla derretida de jalea o mermelada con sabor, usada en la repostería, como cobertura.

Gratinar: hornear cualquier alimento, en el que fue incorporado de manera previa queso espolvoreado o rallado, hasta que se forme una cubierta con el queso fundido.

Hojaldre: masa compuesta de mantequilla, azúcar, harina y agua; posteriormente se hornea, y como resultado se forman hojas sobrepuestas.

Jarabe: líquido compuesto de agua y azúcar con esencias o jugos de frutas, principalmente.

Juliana: verduras o legumbres cortadas en hebras finas.

Macerar: mantener sumergido un alimento en un líquido ácido (jugo de limón, naranja, vinagre, etc.), con el fin de ablandarlo.

Marinar: poner carne, pescado, pollo y en ocasiones verduras crudas, a macerar en un líquido aromatizado o avinagrado.

Napar: cubrir, parcial o totalmente, un alimento mediante una salsa o crema con el objeto de que permanezca en su superficie.

Pochar: cocinar a fuego lento o hervir.

Picar: cortar los alimentos en trocitos muy pequeños.

Pulque: bebida alcohólica fermentada, tradicional de México, cuyo origen es prehispánico y se elabora a partir de la fermentación del mucílago -popularmente conocido en México como aguamiel- del agave o maguey pulquero.

A punto de turrón: batir claras de huevo hasta que la mezcla se espese y se seque relativamente, la clara no debe caer al levantar el batidor.

Rebozar: pasar un alimento, después de salpimentarlo, por huevo batido y pan rallado.

Reducir: concentrar un líquido, salsa o caldo, cocinándolos para que se evapore el agua, mediante su ebullición.

Rehogar: término que consiste en freír ligeramente un alimento para que se impregne de los condimentos utilizados y de la grasa natural.

Rellenar: preparar el interior de determinados alimentos antes de su cocción.

Saltear: técnica culinaria que consiste en sofreír un alimento a fuego alto, con poca grasa o aceite.

Salpimentar: agregar sal y pimienta, casi siempre es un procedimiento al gusto.

Sellar: método de cocción que consiste en cocinar carnes, aves o pescados sobre un elemento graso (aceite, manteca, grasa) a fuego alto, friendo cada uno de sus lados en forma breve, hasta que se doren superficialmente, sin llegar a quedar cocidos por dentro. Se hace para que en una segunda etapa de cocción, conserven los jugos de su interior para permitir un mejor sabor.

Sancochar: es el método culinario que consiste en su cocción en agua hirviendo, lo que produce que el alimento modifique sus propiedades, favoreciendo también su conservación.

Sofreír: cocer un alimento, en especial verduras, en poco aceite y a fuego moderado hasta que dore ligeramente.

Sudar: poner alimentos al fuego en un recipiente cerrado para extraerles su jugo y que éste, conserve todo su valor nutritivo.

Sujetar: asegurar las aves con palillos o hilo para que mantengan su forma o para sellar el relleno.

Tamizar: separar con un cedazo (colador).

Tatemar: poner sobre el fuego para asar un alimento, con extrema cocción.

Totomoxtle: hoja seca del maíz, se utiliza en la cocina mexicana para la elaboración de tamales.

Tostar: secar a la lumbre, sin quemar, hasta que tome color o cambio de su textura.

Vinagrera: planta comestible, también conocida como lengua de vaca, utilizada para guisos tradicionales de las zonas lacustres de la Ciudad de México.

Vitafilar: colocar los alimentos calientes en plástico y refrigerar, con el objetivo de mejorar su consistencia.

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos de manera muy especial al Centro de Capacitación y Comunicación A.C., quienes fueron los promotores de esta iniciativa con el propósito de fomentar la cultura alimentaria entre la población de la Ciudad de México, preservando e impulsando el conocimiento de la cocina tradicional así como su implementación en el consumo diario.

Muchas gracias a todo el equipo que estuvo detrás de este concurso: coordinadores, técnicos, diseñadores, comunicólogos, fotógrafos, telefonistas, capturistas y todos aquéllos voluntarios que de manera profesional pusieron su granito de arena para llevar a buen término el *Concurso de Cocina,* resultando como producto el Recetario que tienes en tus manos.

Es importante señalar que además, en este gran esfuerzo, debe reconocerse de manera puntual al personal directivo, administrativo y docente que nos apoyaron durante todo el proceso; así, es necesario agradecer a la Universidad de Londres, a la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM) y al Centro de Estudios Científicos y Tecnológicos No. 13 (CECYT), del Instituto Politécnico Nacional (I.P.N), por todo el apoyo brindado.

De la misma manera nos es grato decir que trabajamos con especialistas del área de gastronomía e investigación, quienes compartieron sus experiencias y conocimientos culinarios para el buen desempeño del *1er Concurso de Cocina con elementos tradicionales: "Sabores y Raíces de la CDMX".*

SABORES Y RAÍCES
de la CDMX

CDMX
CIUDAD DE MÉXICO

SEDEREC