

LA GRANDEZA
GASTRONÓMICA
DE MÉXICO

RECETARIO DIGITAL



Fundación
Casa de México
en España



Entre
Sabores
Gastronomía mexicana



"La cocina mexicana está viva,
observarla y entender su
evolución es la única manera
de conocerla"

Patricia Quintana

EL SABOR ÚNICO
DE MÉXICO



“UN VIAJE
GASTRONÓMICO
A TRAVÉS DE NUESTRA
RIQUEZA EN LA
COCINA MEXICANA”

Ximena Caraza Campos
Directora General
Fundación Casa de México en España

Desde que abrió sus puertas en 2018, Fundación Casa de México en España, ha hecho de la cocina mexicana uno de los pilares de promoción cultural de nuestro país, apelando a su reconocimiento como una de las tres gastronomías listadas bajo la denominación de patrimonio inmaterial de la humanidad. Con este propósito, a través de su programa gastro-empresarial Entre Sabores, hemos desarrollado diversas iniciativas para seguir impulsando el posicionamiento de la gastronomía de México en España.

En este sentido, es para mí un enorme orgullo presentar ante ustedes nuestro primer recetario, *La Grandeza Gastronómica de México*, el cual hemos querido elaborar como una muestra de tradiciones mexicanas que se han transmitido de generación en generación y que hoy construyen historias alrededor de las mesas en cualquier rincón del mundo.

Esta iniciativa nace en un momento de enorme trascendencia para la gastronomía mexicana en España. A lo largo de los últimos años, hemos sido testigos del crecimiento exponencial de proyectos enfocados a la cocina de nuestro país en el mercado español, producto de una industria pujante que se ha convertido en verdadera embajadora de la diversa oferta de sus ricos guisos.

Conviene reconocer, que este recetario no habría sido posible sin la invaluable colaboración de diversos profesionales del sector de la restauración mexicana en España y especialmente de los restaurantes mexicanos que han replicado sus ricas recetas en el programa gastronómico de Entre Sabores, dando a conocer los platillos que elaboran en sus cocinas.

Acompañenme a materializar las recetas, compartiéndolas con sus familias y amigos y cautivar sus paladares con los auténticos sabores de México.



Variedad de chiles

Chipotle

Es el resultado de una técnica de conservación en la que el chile jalapeño es sometido a la acción del humo.

Ancho

El ancho es la modalidad seca del chile poblano. Suele ser llamado colorado, ancho chino, parilla rojo, entre otros.

Guajillo

Tiene una forma alargada y cónica y es muy usado en caldos, sopas y sobre todo, adobos.

Habanero

Es uno de los chiles más picantes en México. Es típico de Yucatán y suele acompañar a la cochinita pibil.

Árbol

Se caracteriza por tener una piel roja fina y brillante.

Jalapeño

Es la variante más consumida en México, ideal para encurtidos y para ser rellenos.



ÍNDICE

12	Desayunos
48	Entradas
84	Sopas
124	Carnes
162	Pescados y mariscos
202	Vegetarianas y veganas
234	Postres y panadería
268	Imprescindibles





Desayunos

CHILAQUILES VERDES



TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos



TIEMPO COCCIÓN

15 minutos



RACIONES

4



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Sartén
Batidora para triturar



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Tortillas de maíz	1	Kg
Aceite de girasol	500	ML
Tomatillo verde	250	G
Chile verde fresco (jalapeño o serrano)	250	G
Cebolla	400	G
Dientes de ajo	6	Uds.
Manejo de cilantro	1	Ud.
Sal	Al gusto	
Cebolla	1/2	Ud.
Queso panela	500	G
Crema agria	250	G

Procedimiento

1. Cortar las tortillas de maíz en triángulos.
2. Freír en aceite caliente las tortillas hasta que estén crujientes.
3. Escurrir sobre papel de cocina para quitar el exceso de aceite y poner un poco de sal.
4. Para la salsa, tatemar en el comal (asar en una sartén) los tomatillos, chiles, ajo y cebolla hasta que estén suaves.
5. Triturar todos los ingredientes de la salsa con un poco de agua y el cilantro.
6. En una sartén, agregar un poco de aceite, cebolla fileteada y sofreír. Agregar la salsa, y cuando hierva agregar las tortillas fritas y el pollo. Mezclar rápidamente para que sigan crujientes.
7. Servir en plato llano, esparcir cebolla morada picada, queso espolvoreado, una cucharada de nata y cilantro fresco.

Tips:

El queso panela se puede sustituir por un queso fresco latino.

Cocinera Anahí Rangel



ENCHILADAS ROJAS



TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos



TIEMPO COCCIÓN

20 minutos



RACIONES

4



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Cacerola
Sartén
Batidora para triturar



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Tortillas de maíz	12	Ud.
Aceite de maíz	500	Ml.
Chiles guajillo	5	Ud.
Tomate	1	Ud.
Dientes de ajo	4	Ud.
Cebolla	1	Ud.
Comino molido	1	Cda
Agua	500	Ml
Pollo deshebrado	500	G
Queso fresco	300	G

Procedimiento

1. Limpiar los chiles guajillo quitando semillas y venas.
2. Cocinar en agua los chiles, el tomate, la cebolla y el ajo por 10 minutos.
3. Triturar lo anterior, agregando la sal, el comino y el agua de la cocción.
4. Calentar un poco de aceite y sofreír la salsa hasta que cambie de color, a un rojo más oscuro. Rectificar la sazón y la consistencia de la salsa. Debe quedar un poco espesa para bañar las enchiladas.
5. Freír ligeramente las tortillas.
6. Para armar las enchiladas, colocar en cada tortilla un poco de pollo, doblar por la mitad y emplatar.
7. Bañar con la salsa roja y terminar con queso fresco por encima.

Tips:

Se puede servir también con cebolla fileteada y crema agria.

Chef Elizabeth Vázquez



ENTOMATADAS



TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos



TIEMPO COCCIÓN

15 minutos



RACIONES

4



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Sartén
Batidora para triturar



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Tomate pera maduro	8	Uds.
Dientes de ajo	2	Uds.
Cebolla	1/4	Ud.
Epazote seco	1	Cda.
Sal	Al gusto	
Tortillas de maíz	12	Uds.
Queso fresco	250	G
Ramita de cilantro	1	Ud.

Procedimiento

1. Hervir los tomates para preparar la salsa.
2. Cuando estén suaves, sacar del agua y quitar la piel. Triturar con el ajo y la cebolla.
3. En una sartén, calentar el aceite y sofreír un poco de cebolla fileteada.
4. Cuando se encuentre transparente, agregar la salsa triturada y dejar cocinar por unos 10 minutos.
5. Regular la consistencia con un poco más de agua si es necesario para obtener una salsa espesa.
6. Sazonar con sal y epazote.
7. Freír ligeramente las tortillas en aceite y reservarlas.
8. Pasar cada tortilla por la salsa caliente y doblarlas en el plato, añadiendo más salsa por encima.
9. Servir con cubitos de queso fresco, cebolla picada y decorar con una ramita de cilantro.

Chef Elizabeth Vázquez



ENFRIJOLADAS DE POLLO



TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos



TIEMPO COCCIÓN

2 horas



RACIONES

4



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Olla
Sartén
Batidora para triturar



PICANTE

Ingredientes Cantidad Unidad

Frijoles negros o bayos	200	G
Dientes de ajo	3	Uds.
Cebolla	1/2	Ud.
Chile guajillo	1	Ud.
Pimienta negra	Al gusto	
Chile chipotle adobado	1	Ud.
Tortilla de maíz	12	Uds.
Pechuga de pollo	1/2	Ud.
Cebolla	1/2	Ud.
Diente de ajo	2	Ud.
Sal	Al gusto	
Hoja de laurel	1	Ud.
Queso fresco	125	G
Nata agria	100	G
Cebolla	1/2	Ud.

Procedimiento

1. Remojar los frijoles durante la noche anterior para que se ablanden y tarden menos en su cocción.
2. Cocer los frijoles en una olla con el doble de agua, un chile guajillo, ajo y cebolla.
3. Cocinar durante una hora y media vigilando que no se consuma el agua.
4. Cocer el pollo con agua, ajo, cebolla, laurel y sal.
5. Deshebrar el pollo y reservar.
6. Triturar los frijoles con el chile chipotle, añadiendo caldo de pollo hasta conseguir una salsa semi espesa.
7. Colocar en una sartén, aceite suficiente para cubrir una tortilla. Poner a fuego medio bajo y freír ligeramente cada una de las tortillas.
8. Pasar papel de cocina para retirar el exceso de aceite.
9. En la sartén, dejar un poco de aceite, calentarlo y agregar un diente de ajo pequeño picado. Cuando cambie de color el ajo, añadir de a poco la salsa de frijol, para que se sofría.
10. Deshacer el queso fresco con la mano y mezclarlo con la cebolla picada, para que se integren ambos sabores y dejar reservar.
11. Para servir, rellenar las tortillas de pollo deshebrado y emplatar.
12. Bañar bien por encima las enfrijoladas con la salsa, y posteriormente, añadir la mezcla de queso con cebolla y nata agria al final.

Tips:

Usar olla de presión puede agilizar la cocción de los frijoles. Puede acompañarse con un buen arroz rojo.

Cocinero Alonso Anaya, Iztac



QUESADILLAS FRITAS



TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos



TIEMPO COCCIÓN

10 minutos



RACIONES

4



UTENSILIOS

Prensa para tortillas



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Harina de maíz	2	Tz.
Agua	2	Tz.
Sal	1/2	Cda
Queso Oaxaca	350	G
Aceite de girasol	300	ML.
Lechuga	1/2	Ud.
Queso fresco	125	G
Salsa roja	250	ML

Procedimiento

1. Preparar la masa con la harina de maíz, la sal y el agua. Amasar hasta obtener una textura suave. Reposar.
2. Picar finamente la lechuga y reservar.
3. Rallar el queso fresco y reservar.
4. Cortar dos plásticos para cubrir el interior de la prensa de tortillas.
5. Hacer bolitas de masa de 50 gramos aproximadamente. Prensar ligeramente hasta que quede una tortilla no muy fina.
6. Rellenar con un poco de queso en una mitad, doblar y cerrar uniendo los dos bordes.
7. Freír las quesadillas en aceite caliente hasta que tengan un color dorado en ambos lados.
8. Escurrir el exceso de aceite.
9. Abrir ligeramente por la mitad y servir con lechuga, queso fresco desmoronado y salsa.

Tips:

Otra opción para aplanar la masa y hacer las tortillas es directamente con las manos y los plásticos, aplastando y girando hasta obtener la tortilla delgada. También se puede utilizar un rodillo. El queso Oaxaca se puede sustituir por un queso latino. Siempre se sirven acompañadas de una salsa o un guacamole.

Cocinera Astrid Armenta



TAMALES VERDES



TIEMPO DE PREPARACIÓN

50 minutos



TIEMPO COCCIÓN

60 minutos



RACIONES

16



UTENSILIOS

Olla tamalera / vaporera



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Masa de maíz	1	Kg
Manteca de cerdo	350	G
Caldo de pollo	1/2	Tz.
Sal	1	Cdas.
Levadura química	1	Cdta.
Hojas secas de maíz	32 +/-	Uds.
Pechuga de pollo	800	G
Agua	1	L
Dientes de ajo	3	Uds.
Cebolla	1/2	Ud.
Sal	Al gusto	
Tomatillo	1	Kg
Chile jalapeño	4	Uds.
Cebolla	1/2	Ud.
Dientes de ajo	2	Uds.
Manejo de cilantro	1/4	Ud.

Procedimiento

1. Remojar las hojas de maíz en abundante agua caliente. Escurrir cuando estén suaves y flexibles.
2. Cocinar el pollo en agua con ajo, sal y cebolla.
3. Para la salsa verde, hervir los tomates y los chiles hasta que cambian ligeramente de color.
4. Triturar con la cebolla y el ajo.
5. Calentar una cacerola, agregar un poco de aceite y vaciar la salsa triturada. Sazonar con sal y cilantro al gusto. Sofreír unos minutos hasta que espese.
6. En una batidora, montar a alta velocidad la manteca. Cuando esté blanca y aireada ir agregando poco a poco la masa de maíz, la sal y la levadura química.
7. Añadir poco a poco el caldo de pollo.
8. Colocar en la hoja una cucharada grande de masa, extender y agregar una cucharada de pollo y dos cucharadas de salsa. Cerrar el tamal.
9. Preparar la tamalera con agua caliente abajo, colocar los tamales parados con la abertura hacia arriba, cerrar con más hojas y cocinar hasta que la hoja se desprege de la masa (1 hora aproximadamente).

Tips:

Revisar la consistencia de la masa poniendo un poco en un vaso con agua. Si flota, está bien batida y se pueden armar ya los tamales. Cuidar que la vaporera no se quede sin agua para evitar que se queme, podemos agregar un poco más de agua a la mitad de la cocción.

Chef Elizabeth Vázquez





TAMALES ROSAS



TIEMPO DE PREPARACIÓN

30 minutos



TIEMPO COCCIÓN

50 minutos



RACIONES

18



UTENSILIOS

Olla tamalera / vaporera



PICANTE

Ingredientes Cantidad Unidad

Harina de maíz	4	Tzs.
Manteca vegetal	1	Tz.
Leche condensada	700	G
Leche entera	2	Tzs.
Bicarbonato de sodio	1/2	Cdta.
Levadura química	1	Cdta.
Uvas pasas	200	G
Sal	1	Cdta.
Colorante vegetal rojo	1	Cdta.
Hojas secas de maíz	36 +/-	Uds.

Procedimiento

1. Remojar las hojas de maíz en abundante agua caliente. Escurrir cuando estén suaves y flexibles.
2. Cernir la harina de maíz con el bicarbonato y la levadura química y la sal.
3. En una batidora, montar a alta velocidad la manteca. Cuando esté blanca y aireada ir agregando poco a poco la leche condensada, después la masa de maíz y alternar con la leche.
4. Agregar el colorante poco a poco hasta obtener el color deseado.
5. Agregar las pasas y batir hasta conseguir la consistencia deseada.
6. Colocar en la hoja una cucharada grande de masa, extender y cerrar el tamal.
7. Preparar la tamalera con agua caliente abajo, colocar los tamales parados con la abertura hacia arriba, cerrar con más hojas y cocinar hasta que la hoja se desprege de la masa (1 hora aproximadamente).

Tips:

Para revisar la consistencia de la masa, poner un poco de masa en un vaso con agua. Si flota, está bien batida y se pueden armar ya los tamales.
En algunos lugares de México estos tamales se conocen también como tamales de regalo.

Chef Elizabeth Vázquez



QUESO EN SALSA VERDE



TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos



TIEMPO COCCIÓN

15 minutos



RACIONES

4



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Sartén
Batidora para triturar



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Tomates verdes	12	Uds.
Chile serrano	3	Uds.
Cebolla	1/2	Ud.
Diente de ajo	1	1
Comino	1/2	Cdta.
Sal	Al gusto	
Aceite de girasol	50	Ml.
Queso fresco latino	800	G
Ramita de perejil	1	Ud.

Procedimiento

1. Tatemar (asar en una sartén) los tomates, los chiles, el ajo y la cebolla en un comal por 5 minutos.
2. Triturar los tomates, los chiles, el ajo, la cebolla, el comino, un poco de agua y sal.
3. Sofreír la salsa con un poco de aceite. Rectificar la sazón y la consistencia. Debe ser una salsa espesa.
4. Asar el queso por ambos lados en una sartén bien caliente. Reservar.
5. Sirve en un plato hondo junto con la salsa verde caliente. Decorar con perejil.

Tips:

En esta receta también podemos agregar el queso a la salsa y dar un último hervor, así el queso deja más sabor en la salsa. Se acompaña con tortillas.

Chef Alberto García, Salón Cascabel



HUEVOS DIVORCIADOS



TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos



TIEMPO COCCIÓN

10 minutos



RACIONES

4



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Cacerola
Sartén
Batidora para triturar



PICANTE

Ingredientes Cantidad Unidad

Huevos	8	Uds.
Aceite de girasol	200	Ml.
Tortillas	8	Uds.
Tomatillo	6	Uds.
Chile serrano	1	Ud.
Dientes de ajo	1	Ud.
Cebolla	1/4	Ud.
Manejo de cilantro	1/4	Ud.
Sal	Al gusto	
Tomate pera	4	Uds.
Chile morita	1	Ud.
Dientes de ajo	1	Ud.
Cebolla	1/4	Ud.
Sal	Al gusto	
Frijoles refritos bayos	250	G
Queso fresco latino	125	G
Totopos	40	Uds.
Ramita de perejil	1	Ud.

Procedimiento

1. Para la salsa roja: hervir los tomates y el chile morita.
2. Triturar la salsa junto con la cebolla, el ajo, sal y un poco del agua de cocción.
3. Sofreír la salsa con un poco de aceite. Rectificar la sazón y la consistencia. Debe quedar una salsa espesa. Reservar en caliente.
4. Para la salsa verde: tatemar (asar en una sartén) los tomatillos, el chile serrano, el ajo y la cebolla.
5. Triturar todos los ingredientes, con sal y un poco de agua.
6. Sofreír la salsa con un poco de aceite. Rectificar la sazón y la consistencia. Debe quedar una salsa espesa. Reservar en caliente.
7. Freír ligeramente las tortillas.
8. Emplatar poniendo dos tortillas en cada plato.
9. Freír los huevos al gusto y colocar uno encima de cada tortilla.
10. Salsear un huevo con salsa roja y el otro con salsa verde.
11. Servir acompañado de frijoles refritos y totopos.

Tips:

Las salsas pueden variar cambiando algunos chiles, siempre y cuando sean roja y verde.
La tortilla debe freírse previamente para que resista y no se deshaga cuando se agregan las salsas calientes.

Receta Entre Sabores



HUEVOS RANCHEROS



TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos



TIEMPO COCCIÓN

5 minutos



RACIONES

4



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Cacerola
Sartén
Batidora para triturar



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Huevos	8	Uds.
Aceite de girasol	200	Ml.
Tortillas	8	Uds.
Tomate pera	8	Uds.
Chile jalapeño	2	Ud.
Dientes de ajo	2	Ud.
Cebolla	1/2	Ud.
Sal	Al gusto	
Frijoles negros de la olla	250	G
Aguacate	1	Ud.
Ramita de perejil	1	Ud.

Procedimiento

1. Para la salsa roja: hervir los tomates y el chile jalapeño.
2. Triturar ligeramente la salsa junto con la cebolla, el ajo, sal y un poco del agua de cocción.
3. Sofreír la salsa con un poco de aceite. Rectificar la sazón y la consistencia. Debe quedar una salsa espesa. Reservar en caliente.
4. Freír ligeramente las tortillas.
5. Emplatar poniendo dos tortillas en cada plato.
6. Freír los huevos al gusto y colocar uno encima de cada tortilla.
7. Salsear los huevos.
8. Servir acompañado de frijoles de la olla, aguacate y perejil.

Tips:

Los frijoles de la olla, son los frijoles que salen directamente de la cocción, se sirven con su caldo, sin triturar ni sofreír. También se pueden servir con frijoles refritos, negros o bayos. Los huevos rancheros siempre llevan una salsa roja de tomate con el nivel de picante al gusto.

Chef Eduardo García



ENCHILADAS SUIZAS



TIEMPO DE PREPARACIÓN

30 minutos



TIEMPO COCCIÓN

60 minutos



RACIONES

4



UTENSILIOS

Olla
Sartén
Licuadora
Pinazas



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Tortillas de maíz	12	Uds.
Aceite vegetal	200	Ml.
Pechuga de pollo	2	Uds.
Agua	1	L
Sal	Al gusto	
Orégano	Al gusto	
Tomatillos	21	Uds
Cebolla	1/2	Ud.
Chile jalapeño	1	Ud.
Dientes de ajo	2	Uds.
Manojo de cilantro	1/2	Ud.
Queso manchego	200	G

Procedimiento

1. Verter suficiente agua en la olla para cubrir el pollo y hervir con una pizca de sal y una pizca de orégano.
2. Cocer 45 minutos hasta que esté blando, deshebrar y reservar.
3. En una sartén a fuego lento, poner los tomates, el trozo de cebolla y los ajos. Dejar que se tatem en durante 25 minutos.
4. Triturar todo con un poco de sal, aceite y cilantro hasta obtener una salsa homogénea.
5. En una sartén, poner un poco de aceite, verter la salsa y cocinar durante 25 minutos hasta que cambie a un color más oscuro.
6. Precalentar el horno a 200°C con función de gratinado.
7. Freír ligeramente las tortillas y reservar.
8. Emplatar poniendo 4 tortillas. En cada tortilla poner un poco de pollo y doblar en rollito, presionando un poco para que no se salga el pollo.
9. Bañar con salsa, agregar el queso y gratinar en el horno.

Tips:

Para esta receta podemos utilizar un queso que funda y gratine fácilmente. También suelen servirse con crema agria.

Chef Eduardo García



BARBACOA DE RES



TIEMPO DE PREPARACIÓN

30 minutos



TIEMPO COCCIÓN

180 minutos



RACIONES

10



UTENSILIOS

Vaporera
Tablas y cuchillos
Batidora para triturar



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
--------------	----------	--------

Aguja de ternera	2	Kg
Costilla de ternera	1	Kg
Cebolla	1	Ud.
Diente de ajo	3	Uds.
Clavo	6	Uds.
Hojas de laurel	5	Uds.
Tomillo	2	Cdas.
Orégano seco	2	Cdas.
Agua	5	L
Guarnición:		
Cebolla	1	Ud.
Manojo de cilantro	1	Ud.
Limas	6	Uds.
Tortillas	30	Uds.

Procedimiento

1. Triturar la cebolla, la pimienta, los ajos, clavo, tomillo, laurel y orégano con un poco de agua.
2. Marinar la carne con la mezcla anterior.
3. Poner la carne en la vaporera.
4. Agregar agua a la vaporera y cocinar por 3 horas. Verificar la cantidad de agua e ir agregando más agua caliente.
5. Sacar la carne y cortar para servir.
6. Servir en tacos con cilantro y cebolla finamente picados y lima.
7. Servir el consomé aparte.

Tips:

La barbacoa suele cocinarse con pencas de maguey en la base de la vaporera, si no se tienen, se puede poner solo un poco de papel vegetal. Se puede servir el consomé con la carne dentro o hacer tacos con la carne mientras se degusta el consomé. Acompañar con salsa roja de chile guajillo o salsa verde con aguacate al gusto.

Chef Eduardo García



MOLLETES



TIEMPO DE PREPARACIÓN

15 minutos



TIEMPO COCCIÓN

10 minutos



RACIONES

4



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Espátula
Horno
Bandeja de horno
Rallador



PICANTE

Ingredientes Cantidad Unidad

Barra de pan	4	Uds.
Frijoles refritos	200	G
Queso manchego	150	G
Pico de gallo:		
Tomate pera	2	Uds.
Cebolla blanca	1/4	Ud.
Chile jalapeño fresco	1	Ud.
Cilantro fresco	1/4	Ud.
Lima	1	Ud.
Sal	Al gusto	

Procedimiento

1. Cortar las barritas de pan por la mitad de forma horizontal.
2. Rallar el queso manchego.
3. Juntar cada una de las piezas con una cucharada generosa de frijoles por toda la superficie.
4. Encima de los frijoles, poner el queso manchego rallado.
5. Poner los panes sobre una bandeja de horno y gratinar hasta que el queso se haya derretido completamente.
6. Mientras se gratinan, preparar la salsa pico de gallo; picar en cubos pequeños la cebolla, tomate, chile y cilantro. Sazonar con el zumo de la lima y sal. Mezclar bien y reservar.
7. Servir los molletes con el pico de gallo por encima.

Tips:

Agregar el pico de gallo a los molletes justo antes de comerlos para que el pan no se humedezca demasiado.

Cocinera Profesional Beatriz Zabal



HUEVOS A LA MEXICANA



TIEMPO DE PREPARACIÓN

10 minutos



TIEMPO COCCIÓN

5 minutos



RACIONES

4



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Sartén



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Cebolla blanca	1/2	Ud.
Chile serrano	2	Uds.
Tomate	4	Uds.
Huevos	8	Uds.
Aceite vegetal	60	ml
Sal	Al gusto	
Tortillas de maíz	12	Uds.

Procedimiento

1. Calentar una sartén a fuego medio, agregar el aceite.
2. Picar finamente la cebolla, el chile y los tomates.
3. Agregar la cebolla picada y sofreír, en seguida añadir el chile serrano, sofreír nuevamente y agregar el tomate. Cocinar hasta que el tomate empiece a deshacerse.
4. Mientras las verduras se cocinan, batir ligeramente los huevos en un tazón y sazonar con sal.
5. Agregar los huevos al sofrito de verduras en la sartén, dejar cocinar un poco los huevos y revolver con las verduras.
6. Cocinar al gusto los huevos. Servir inmediatamente.

Tips:

Los huevos también se pueden mezclar directamente en la sartén. Al ser una receta de huevos al gusto, podemos variar la cantidad de picante; aunque al ser huevos a la mexicana, no puede faltar el chile. Se sirven acompañados de tortillas de maíz.

Cocinera Jimena Pérez



NOPALES CON QUESO



TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos



TIEMPO COCCIÓN

10 minutos



RACIONES

4



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Cacerola
Parrilla o sartén



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Nopales pequeños	12	Uds.
Lima	1	Uds.
Sal	Al gusto	
Queso panela	600	G

Procedimiento

1. Limpiar los nopales de las espinas.
2. Calentar una parrilla o sartén y asar los nopales por ambos lados, 5 minutos de cada lado.
3. Sazonar con sal y limón.
4. Cortar el queso en lonchas gruesas del tamaño de los nopales.
5. Asar también en la parrilla por ambos lados.
6. Servir los nopales con el queso encima.

Tips:

Esta receta es mejor con nopales pequeños que son más tiernos.

Chef Alberto García, Salón Cascabel



Tomate Verde

El tomate verde mexicano, también llamado tomate de cáscara o tomatillo, es un fruto, mucho más pequeño que el tomate que se comercializa en Europa. El fruto, muy sabroso y de color verde, está cubierto por una cáscara, de consistencia parecida al papel, que se rompe al madurar el fruto.





Entradas

ARROZ ROJO



TIEMPO DE PREPARACIÓN

15 minutos



TIEMPO COCCIÓN

20 minutos



RACIONES

4



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Cacerola arrocerá
Batidora para triturar



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Arroz	1	Tz.
Aceite	1	Cda.
Cebolla picada	1/4	Tz.
Jitomates medianos	2	Uds.
Cebolla	1/8	Ud.
Diente de ajo	1	Ud.
Caldo de pollo	1 1/2	Tzs.
Zanahoria	1	Ud.
Guisantes	1/2	Tz.
Ramita de perejil	1	Ud.

Procedimiento

1. Calentar el aceite en una sartén y agregar el arroz. Dejar dorar un minuto.
2. Agregar la cebolla picada y la zanahoria y sofreír.
3. Triturar los tomates, la cebolla y el ajo. Agregar suficiente agua para completar 2 tazas de líquido.
4. Verter sobre el arroz y mezclar bien. Cocinar a fuego alto hasta que hierva. Una vez que hierva, agregar los guisantes y el perejil, bajar la temperatura y tapar la cacerola.
5. Cocinar hasta que el líquido se evapore durante 15 minutos.

Tips:

El arroz rojo servido como entrante o primer plato, suele acompañarse con plátano o huevo frito.

Chef José Ramón Moreiras, Taquería Tobalá



TLACOYOS DE FRIJOL



TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos



TIEMPO COCCIÓN

25 minutos



RACIONES

10



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos.
Sartén
Batidora para triturar
Prensa de tortillas



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Masa de maíz	1	Kg
Sal	Al gusto	
Frijoles negros cocidos	500	G
Epazote seco	1	Cda.
Cebolla	1/2	Ud.
Manteca de cerdo	50	G
Queso fresco	250	G
Cebolla morada	1/2	Ud.
Tomatillo	8	Ud.
Chile serrano	1	Ud.
Diente de ajo	1	Ud.
Sal	Al gusto	

Procedimiento

1. Amasar la masa de maíz con un poco de agua y sal hasta obtener una masa moldeable y suave. Reposar.
2. Picar finamente la cebolla, agregar a una sartén con la manteca caliente y sofreír.
3. Triturar los frijoles y agregarlos a la sartén con la cebolla sofrita. Sazonar con el epazote y cocinar a fuego lento hasta obtener una pasta que se despegue del fondo de la sartén.
4. Con la masa y una prensa de tortillas, hacer los tlacoyos en forma de rombo alargado colocando dentro un poco de frijoles. Cerrar y cocinar en el comal o sartén caliente.
5. Desmoronar el queso fresco y picar la cebolla roja.
6. Triturar la salsa en crudo y sazonar.
7. Servir los tlacoyos con el queso, la cebolla y la salsa verde.

Tips:

Una guarnición tradicional de los tlacoyos son los nopales, si no se encuentran frescos, se pueden preparar con salmuera y pico de gallo.

Chef Elizabeth Vázquez



QUESADILLAS DE FLOR DE CALABAZA



TIEMPO DE PREPARACIÓN

10 minutos



TIEMPO COCCIÓN

5 minutos



RACIONES

4



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Sartén o plancha



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Tortilla de harina de trigo	12	Uds.
Queso Oaxaca	250	G
Flores de calabaza	12	Uds.

Procedimiento

1. Limpiar las flores de calabaza para retirar tallos y pistilos.
2. Deshebrar el queso Oaxaca.
3. Calentar a fuego medio una sartén o plancha.
4. Colocar la tortilla de harina, poner un poco de queso y después una flor de calabaza.
5. Cerrar y dorar por ambos lados.

Tips:

Las quesadillas se pueden hacer de queso de Oaxaca u otro queso que se funda bien.
Para agregar más sabor a las quesadillas, se puede hacer un sofrito de cebolla, chile jalapeño y flores de calabaza.

Receta Entre Sabores



SOPES DE FRIJOLES



TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos



TIEMPO COCCIÓN

10 minutos



RACIONES

20



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Sartén
Prensa de tortillas



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Harina de maíz	2	Tzs.
Agua	2	Tzs.
Aceite vegetal	200	ML
Frijoles negros refritos	300	G
Chorizo fresco	500	G
Lechuga	1/4	Ud.
Crema agria	1	Tz.

Procedimiento

1. Mezclar la harina con el agua hasta conseguir una masa suave.
2. Freír el chorizo en una sartén con su propia grasa. Escurrir y reservar.
3. Cortar finamente la lechuga.
4. Dividir la masa en pequeñas bolitas y aplanar en la prensa.
5. Pellizcar los bordes y freír en una sartén con aceite a temperatura media para que alcance a cocerse la masa.
6. Para emplatar, poner los frijoles sobre los sopos, después el chorizo, la lechuga y la crema agria.

Tips:

Los sopos deben quedar doraditos para poder comerlos con la mano y que no se rompan.

Chef Ibiza Castañeda, Entre Suspiro y Suspiro



GORDITAS DE CHICHARRÓN EN SALSA



TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos



TIEMPO COCCIÓN

15 minutos



RACIONES

4



UTENSILIOS

Tabla y cuchillo
Sartén
Cacerola
Batidora para triturar



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Masa de maíz fresca	500	G
Cortezas de cerdo	50	G
Sal	Al gusto	
Manteca de cerdo	50	G
Torreznos	300	G
Cebolla blanca	1/2	Ud.
Tomatillo verde	400	G
Chile jalapeño	4	Uds.
Dientes de ajo	2	Uds.
Manejo de cilantro	1/2	Ud.

Procedimiento

1. Triturar las cortezas de cerdo hasta obtener un polvo fino.
2. Amasar la masa con un poco de agua, el polvo de las cortezas y sal hasta obtener una masa moldeable y suave.
3. Formar manualmente las gorditas y colocarlas en la plancha o sartén, untando un poco de manteca de cerdo.
4. Cocinar las gorditas por ambos lados.
5. Por otra parte, preparar la salsa verde.
6. Hervir los tomatillos, el ajo, el cilantro, la cebolla y los chiles.
7. Triturar y reservar.
8. Sofreír la salsa verde, añadir los torreznos y dejar que reduzca unos minutos.
9. Retirar del fuego y picar el guiso de chicharrón para rellenar cada gordita.
10. Abrir cada gordita cuidadosamente con un cuchillo pequeño y rellenarla con el guiso.
11. Servir caliente.

Tips:

También se pueden servir acompañadas de queso fresco rallado, crema agria, cebolla y cilantro finamente picados. Para abrir más fácilmente las gorditas, es mejor hacerlo cuando aún están calientes para evitar que se rompan.

Receta Entre Sabores



TOSTADAS DE CHILEAJO DE VERDURAS



TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos



TIEMPO COCCIÓN

20 minutos



RACIONES

20



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Cacerola
Sartén
Batidora para triturar



PICANTE

Ingredientes Cantidad Unidad

Patata	150	G
Calabacín	150	G
Zanahoria	150	G
Coliflor	150	G
Chile Guajillo	10	Uds.
Pimienta Gorda	2	Uds.
Clavo de olor	2	Uds.
Pimienta Negra	6	Uds.
Orégano seco	120	G
Canela en rama	1	Ud.
Dientes de ajo	8	Uds.
Vinagre de Manzana	3/4	Tz
Sal	1	Pz
Aceite vegetal	1/4	Tz
Frijoles Refritos	1	Tz
Tortillas de maíz de 6 centímetros	20	Ud.
Cebolla morada	1	Ud.

Procedimiento

1. Cortar las verduras en cubos y racimos pequeños.
2. Calentar 2 litros de agua en una olla a fuego alto, añadir sal. Cuando comience a hervir, agregar las verduras y cocinar a fuego medio durante 17 minutos aproximadamente (la textura debe ser firme y bien cocida).
3. Retirar del fuego y escurrir las verduras. Cortar la cocción de las verduras en un baño maría invertido. Escurrir nuevamente y reservar.
4. Para la salsa del adobo: abrir los chiles guajillos, retirar los rabos, venas y semillas (140 gramos aproximadamente ya limpios) y asar en la sartén.
5. Asar también el resto de las especias. Reservar.
6. Calentar medio litro de agua en una cacerola a fuego alto, cuando hierva, agregar los chiles y cocer durante 5 minutos o hasta que queden suaves. Retirar del fuego y escurrir los chiles.
7. Triturar los chiles con el resto de los ingredientes y 2 tazas de agua, hasta obtener una salsa tersa que no sea necesario colar, rectificar punto de sal.
8. Calentar aceite en una olla a fuego medio, freír la salsa y dejar cocer unos 5 minutos o hasta que pierda el sabor crudo y la salsa quede con consistencia líquida espesa. Retirar del fuego, y verter en un contenedor; bajando la temperatura con un baño helado. Una vez fría la salsa, se puede añadir a las verduras para marinarlas.
9. Poner las tortillas en sartén a fuego bajo, hasta que queden hechas tostadas. Reservar.
10. Calentar los frijoles refritos en la sartén y untar un poco de frijoles sobre las tostadas.
11. Enseguida agregar el chileajo sobre cada tostada y decorar con cebolla morada fileteada.

Chef Andrea García, Santita Carbón



TOSTADAS DE PICADILLO VERDE



TIEMPO DE PREPARACIÓN

25 minutos



TIEMPO COCCIÓN

30 minutos



RACIONES

10



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Sartén
Cacerola
Batidora para triturar



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Carne picada de cerdo y ternera	400	G
Patatas	180	G
Diente de ajo	1	Ud.
Cebolla blanca	80	G
Aceite de oliva	50	G
Chile Jalapeño	60	G
Tomatillo	200	G
Cebolla	40	G
Pimienta negra	2	Uds.
Cilantro fresco	10	G
Sal	Al gusto	
Tostadas de maíz	10	Uds.
Frijoles refritos	200	G
Crema agria	100	G
Queso fresco	100	G

Procedimiento

1. Picar finamente la cebolla y el ajo. Sofreír en aceite, cuando estén dorados agregar la carne picada, deshacer los grumos.
2. Pelar y picar las patatas en cubos de 2 centímetros aproximadamente. Agregar a la carne cuando esté frita.
3. Hervir los chiles y los tomatillos, cuando estén blandos, triturarlos con la cebolla, ajo, cilantro y la pimienta.
4. Agregar la salsa a la carne y a las patatas, cocinar hasta que las patatas estén blandas y servir.
5. En una tostada poner frijoles refritos, un poco de picadillo, crema y queso fresco.

Tips:

Las tostadas se pueden servir también con lechugas o brotes.

Cocinero Misael Campuzano





MOLOTITOS DE PICADILLO



TIEMPO DE PREPARACIÓN

30 minutos



TIEMPO COCCIÓN

25 minutos



RACIONES

10



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Sartén
Batidora para triturar
Cacerola
Prensa de tortillas



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Masa de maíz	1	Kg
Sal	Al gusto	
Carne picada de cerdo	300	G
Manteca de cerdo	30	G
Cebolla	1/2	Ud.
Dientes de ajo	2	Uds.
Tomate pera	4	Uds.
Zanahoria	2	Uds.
Patata	1	Ud.
Hoja de laurel	1	Ud.
Pimienta	3	Uds.

Procedimiento

1. Amasar la masa de maíz con un poco de agua y sal hasta obtener una masa moldeable y suave. Reposar.
2. Picar finamente la cebolla y el ajo.
3. Cortar las zanahorias y la patata en cubos de 0,5 centímetros.
4. Sofreír las verduras con la manteca caliente en una cacerola.
5. Sazonar la carne y agregarla a las verduras.
6. Triturar los tomates y agregarlos a la sartén con el sofrito de carne y verduras. Sazonar con sal, pimienta y la hoja de laurel.
7. Cocinar a fuego lento hasta que la salsa reduzca. Reservar y enfriar.
8. Con la masa y una prensa de tortillas, hacer unas tortillas no muy finas, colocar en el centro de forma alargada el relleno de picadillo.
9. Cerrar la tortilla dándole forma ovalada a los molotitos y freír en aceite caliente.
10. Escurrir y servir con salsa de aguacate.

Tips:

Deben cerrarse bien para evitar que el relleno salga y salpique el aceite caliente.
Se pueden rellenar con patatas con chorizo o picadillo de ternera.
También se suelen servir con lechuga, crema agria y queso.

Chef Elizabeth Vázquez



SALBUTES DE COCHINITA



TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos



TIEMPO COCCIÓN

20 minutos



RACIONES

4



UTENSILIOS
Tablas y cuchillos
Ollas
Batidora para triturar
Sartén o comal



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Cochinita pibil	500	G
Masa de maíz	600	Kg
Aceite para freír		
Lima	2	Uds.
Naranja	1	Ud.
Vinagre de manzana	50	ML
Cebolla morada	1	Ud.
Orégano	1	Ud.
Aguacate	1	Ud.

Procedimiento

1. Preparar la masa para las tortillas. Agregando un poco de agua para obtener una consistencia suave y moldeable.
2. Cortar la cebolla en julianas.
3. Sacar el zumo de los cítricos y mezclar con el vinagre, la sal y la cebolla para macerar. Sazonar con un poco de orégano.
4. Amasar la masa de maíz y formar bolitas de 5 centímetros de diámetro aproximadamente. Con la ayuda de la prensa o tortillera, hacer las tortillas y cocerlas en el comal dando 3 vueltas. En la tercera vuelta debe empezar a inflarse, es cuando se sacan y se corta por un lado para poder rellenarla.
5. Freír ligeramente y reservar.
6. Para servir, colocar un salbute y encima la cochinita pibil deshebrada, la cebolla encurtida y el aguacate.

Tips:

Los panuchos son junto con los salbutes los antojitos típicos de la Península de Yucatán, se preparan con cochinita, pavo asado o recado negro. La diferencia de los salbutes es que estos últimos no llevan frijoles refritos.

Según el gusto por el picante, se puede agregar chile habanero a la cebolla macerada o hacer una salsa con chile habanero.

Chef Sara Herrera



CHANCLAS POBLANAS



TIEMPO DE PREPARACIÓN

30 minutos



TIEMPO COCCIÓN

20 minutos



RACIONES

4



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Sartén



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Chorizo fresco	125	G
Jitomate	200	G
Chile guajillo	4	Uds.
Chile mulato	5	Uds.
Cebolla	5	Uds.
Carne de ternera deshebrada	400	G
Aguacate	1	Ud.
Lechuga	1/4	Ud.
Pan de chapata	4	Uds.

Procedimiento

1. Limpiar los chiles y hervir junto con los tomates. Triturar la salsa.
2. Freír chorizo y agregar la salsa colada para sofreír con la misma grasa del chorizo.
3. Cocinar por 15 minutos a fuego lento.
4. Cortar el pan chapata.
5. En la base del pan, poner un abanico de aguacate y encima la carne deshebrada y la lechuga cortada finamente.
6. Bañar con la salsa ya en el plato.

Tips:

Se pueden servir con queso fresco, pollo o carne de ternera.

Chef Ignacio Oropeza



EMPANADAS DE FLOR DE CALABAZA



TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos



TIEMPO COCCIÓN

10 minutos



RACIONES

10



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Sartén
Rodillo



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Calabaza limpia	500	G
Piloncillo	50	G
Rama de canela	1	Ud.
Agua	200	ML
Harina de trigo	2	Tzs.
Levadura seca	1	Cdta.
Leche tibia	1/3	Tz.
Azúcar	1/4	Tz.
Sal	1/4	Cdta.
Mantequilla	45	G
Huevo	2	Ud.
Aceite vegetal	300	ML

Procedimiento

1. Cortar la calabaza en cubos de 2 centímetros.
2. En una cacerola poner a hervir el agua con la canela y el piloncillo. Agregar la calabaza y cocinar a fuego bajo hasta que esté suave y se consuma el líquido.
3. Triturar y enfriar.
4. Para la masa, disolver la levadura en la leche tibia.
5. En la mesa colocar en forma de volcán la harina y al centro, la levadura con la leche, los huevos, el azúcar y la sal. Incorporar poco a poco la harina hasta tener una mezcla homogénea. Amasar durante 5 minutos.
6. Formar una bola, poner en un bowl y tapar con un paño para reposar durante 1 hora.
7. Ponchar la masa con las manos, amasar nuevamente y formar bolitas.
8. Extender cada bolita con ayuda de un rodillo y harina. Cortar con un cortapastas de 10 centímetros o con un tazón.
9. Rellenar con la calabaza y cerrar con ayuda de un poco de agua en las orillas.
10. Presionar con los dedos o con un tenedor.
11. Freír en aceite caliente por ambos lados hasta que se doren ligeramente.

Tips:

Estas empanadas también pueden hornearse si se prefiere. Previamente barnizadas con huevo, se hornean a 180°C por 15 minutos. El piloncillo se puede sustituir por azúcar panela.

Cocinera Anahí Rangel



CALABACITAS CON ELOTE Y QUESO



TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos



TIEMPO COCCIÓN

20 minutos



RACIONES

8



UTENSILIOS

Tabla y cuchillos
Cazuela o cacerola
Horno



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Cebolla grande	1	Ud.
Tomate rama	2	Uds.
Calabacines largos	2	Uds.
Calabacín redondo pequeño	8	Uds.
Maíz dulce cocido y desgranado	250	G
Aceite de girasol	50	ML
Nata para cocinar	500	ML
Queso Oaxaca	250	G
Sal	Al gusto	
Pimienta	Al gusto	

Procedimiento

1. Picar finamente la cebolla y el tomate.
2. Cortar en cuadraditos el calabacín y el maíz.
3. Calentar una cacerola, agregar el aceite y sofreír la cebolla, el maíz y el calabacín.
4. Añadir el tomate finamente picado y dejar que se cocine e integre con los demás ingredientes.
5. Sazonar con sal y pimienta.
6. Cortar un poco el calabacín redondo por la parte superior y cocinar al vapor hasta que esté suave. Vaciar el centro de los calabacines con una cuchara cuidando que no se rompan y reservar.
7. Cuando el calabacín comience a ablandarse, agregar la nata y mezclar. Cocinar 5 minutos y agregar el queso Oaxaca previamente deshebrado.
8. Mezclar hasta que se funda y retirar del fuego.
9. Rellenar los calabacines y gratinar en el horno.

Tips:

Podemos sustituir el queso Oaxaca por un queso suave que se funda fácilmente.

Chef Abel Martelotti, Regañadientes



FLORES DE CALABAZA RELLENAS DE QUESO DE CABRA EN SALSA CREMOSA DE CHILE CHIPOTLE



TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos



TIEMPO COCCIÓN

45 minutos



RACIONES

10



UTENSILIOS
Tablas y cuchillos
Ollas
Bol, varilla
Platón
Tabla y cuchillo



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Flores de calabaza frescas	12	Uds.
Queso fresco de cabra	250	G
Queso philadelphia	250	G
Sal	Al gusto	
Pimienta	Al gusto	
Perejil	Al gusto	
Tomillo seco	Al gusto	
Tomate pera maduro	400	G
Cebolla	1/2	Ud.
Dientes de ajo	2	Uds.
Agua	2	Tzs
Manteca de Cerdo	1	Cda.
Epazote seco	1	Cda.
Crema agria	3/4	Tz
Chile chipotle	2	Ud.
Fécula de maíz	30	G
Claros de huevo	5	Uds.
Yemas	3	Uds.
Aceite vegetal	1	Tz.

Procedimiento

1. Limpiar las flores y secarlas con papel absorbente. Reservar.
2. Mezclar el queso de cabra con el queso philadelphia y sazonar con sal, pimienta y tomillo.
3. Rellenar las flores con ayuda de una cucharita o manga pastelera. Reservar.
4. Cocinar en agua caliente los tomates, la cebolla, los chiles chipotle y los ajos.
5. Triturar con el agua de cocción. En una sartén con un poco de manteca, poner a freír esta salsa colada.
6. Sazonar con sal y un poco de epazote.
7. Dejar enfriar y añadir la crema agria.
8. Calentar un poco si es necesario, pero sin dejar hervir.
9. Poner en un plato la fécula de maíz y cubrir ligeramente cada una de las flores. Reservar.
10. Mientras tanto, calentar el aceite en una cacerola o sartén profunda.
11. Batir las claras en un cuenco con una pizca de sal a punto de turrón. Añadir las yemas y batir de forma envolvente.
12. Capear cada una de las flores ya rellenas con la mezcla de huevo en forma envolvente. Freír en aceite caliente por los dos lados hasta dorar ligeramente. Para emplatar, poner una cucharada de la salsa cremosa de chipotle y encima colocar las flores capeadas.

Tips:

El chile chipotle se puede agregar seco y cocido en agua con los demás ingredientes. Si ya está en adobo y previamente cocinado, se agrega a la hora de triturar.

Chef Silvia Ruiz



PANUCHOS DE COCHINITA PIBIL



TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos



TIEMPO COCCIÓN

20 minutos



RACIONES

4



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos.
Ollas
Batidora para triturar
Sartén o comal



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Cochinita pibil	500	G
Masa de maíz	600	Kg
Frijoles negros refritos	400	G
Aceite para freír	300	ML
Lima	2	Uds.
Naranja	1	Ud.
Vinagre de manzana	50	ML
Cebolla morada	1	Ud.
Orégano	1	Ud.
Aguacate	1	Ud.
Lechuga	1/2	Ud.
Caja de brotes de cilantro	1	Ud.

Procedimiento

1. Preparar la masa para las tortillas. Agregando un poco de agua para obtener una consistencia suave y moldeable.
2. Cortar la cebolla en julianas.
3. Sacar el zumo de los cítricos y mezclar con el vinagre, la sal y la cebolla para macerar. Sazonar con un poco de orégano.
4. Amasar la masa de maíz y formar bolitas de 5 centímetros de diámetro aproximadamente. Con la ayuda de la prensa o tortillera, hacer las tortillas y cocerlas en el comal dando 3 vueltas. En la tercera vuelta debe empezar a inflarse, es cuando se sacan y se corta por un lado para poder rellenarla.
5. Rellenar cada tortilla con los frijoles refritos no muy líquidos. Freír ligeramente y reservar.
6. Para servir, colocar un panucho y encima las hojas de lechuga, la cochinita pibil deshebrada, la cebolla encurtida, el aguacate y brotes de cilantro.

Tips:

Los panuchos son junto con los salbutes los antojitos típicos de la Península de Yucatán, se preparan con cochinita, pavo asado o recado negro. La diferencia con los salbutes es que estos últimos no llevan frijoles refritos. Según el gusto por el picante, se puede agregar chile habanero a la cebolla macerada o hacer una salsa con chile habanero.

Chef Pedro Evia, Q78



Chile Habanero

El habanero es una variedad picante de chile. Los habaneros verdes son verdes y se tiñen a medida que maduran. Las variantes de color más comunes son el naranja y el rojo, pero la fruta también puede ser blanca, marrón, amarilla, verde o violeta. Por lo general, un habanero maduro mide de 2 a 6 centímetros de largo.





Sopas



SOPA DE LIMA



TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos



TIEMPO COCCIÓN

50 minutos



RACIONES

5



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Olla
Sartén



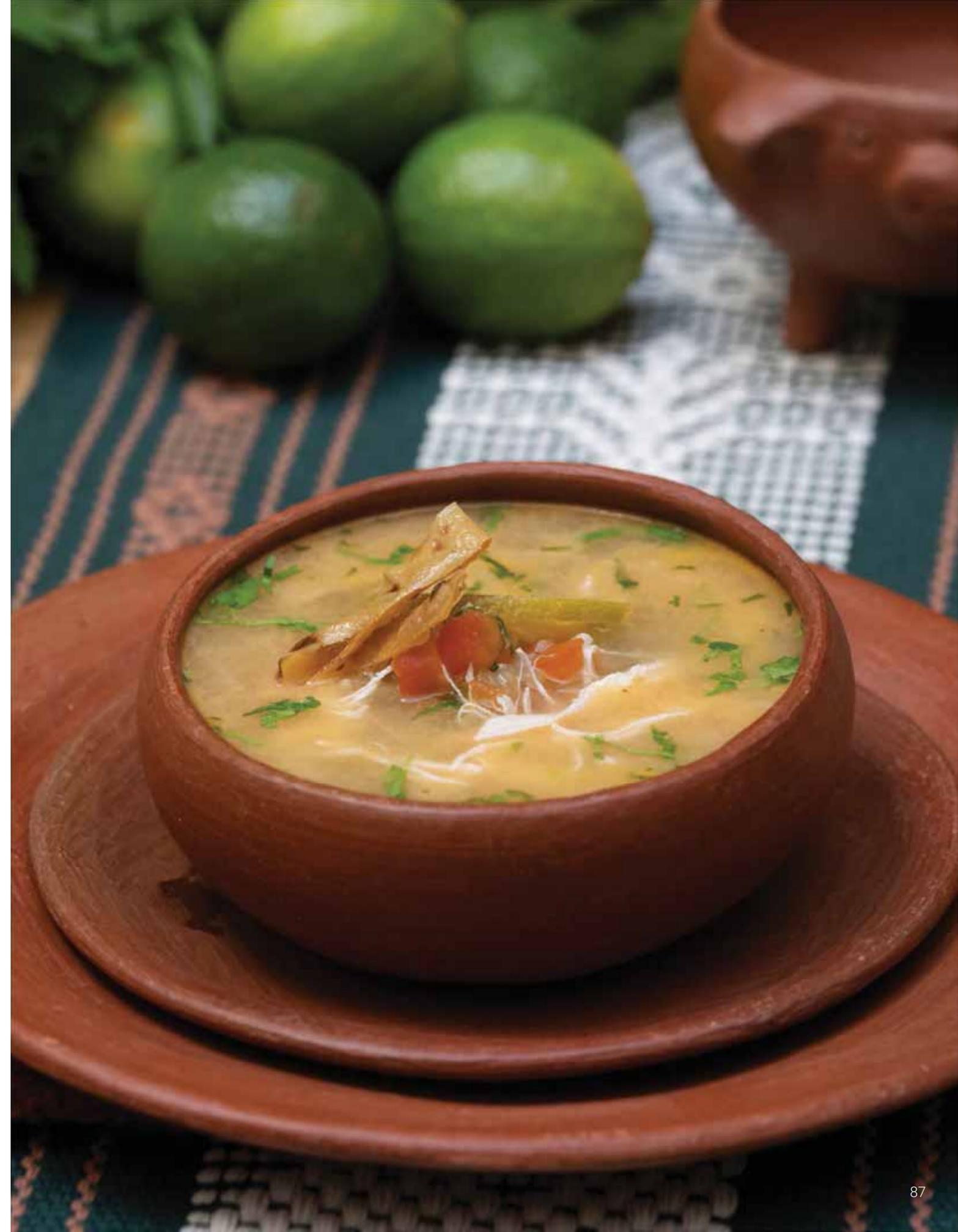
PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Pollo Entero	1/2	Ud.
Cebolla	1	Ud.
Tomate	2	Ud.
Lima (muy verdes)	5	Ud.
Dientes de ajo	3	Uds.
Manojo de cilantro	1	Ud.
Orégano	2	Cdas.
Aceite de oliva	50	MI
Sal	Al gusto	
Pimienta	Al gusto	
Tortillas de maíz	10	Uds.
Aguacate	1	Ud.

Procedimiento

1. Limpiar el pollo y cortar en cuartos. Cocinarlo en agua con sal, orégano y media cebolla.
2. Partir las limas en rodajas, picar cilantro al gusto y añadirlos a la cacerola con el pollo. Dejar cocinar a fuego medio.
3. Hacer un sofrito en la sartén, con aceite, los tomates, la otra mitad de la cebolla, previamente picados en cuadritos. Sofreír hasta que se ablande y luego agregar a la olla con el pollo. Salpimentar y dejar cocer alrededor de 45 minutos.
4. Separar y cortar las tortillas en tiras muy delgadas. Freírlas en aceite y escurrirlas.
5. Una vez cocido el pollo, retirarlo de la cacerola y desmechar su carne.
6. Para emplatar, servir el caldo y añadirle el pollo deshebrado al gusto, tiras de tortilla, aguacate en cubos y unas gotas de zumo de lima.

Chef Eduardo García



SOPA DE TORTILLA



TIEMPO DE PREPARACIÓN

30 minutos



TIEMPO COCCIÓN

40 minutos



RACIONES

10



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Olla
Sartén
Batidora para triturar



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Tortillas de maíz	1	Kg.
Tomate pera	12	Uds.
Queso fresco	500	G
Aguacate	2	Uds.
Epazote	1	Cdta.
Chile chipotle	20	G
Caldo de pollo	1	L
Sal	Al gusto	
Chile pasilla	3	Uds.
Crema agria	500	G
Aceite de girasol	500	ML

Procedimiento

1. Cortar las tortillas en tiras finas. Reservar.
2. Hervir los tomates junto con la cebolla. Triturar con un poco del caldo de pollo y sofreír durante 10 minutos.
3. Añadir el resto del caldo, el epazote y un chile chipotle. Cocinar por 15 minutos más.
4. Cortar en dados el aguacate y el queso fresco.
5. Cortar los chiles pasilla en tiras finas. Freír las tiras de tortilla, secar el exceso de aceite y servir una porción en cada tazón.
6. Servir la sopa sobre las tiras de tortilla, añadir el queso, el aguacate, la crema agria y el chile pasilla frito.

Tips:

Servir el caldo de la sopa sobre las tortillas justo antes de comerlo, para mantener la consistencia crujiente de las tortillas.

Cocinera Anahí Rangel



SOPA TARASCA



TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos



TIEMPO COCCIÓN

20 minutos



RACIONES

4



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Sartén
Cacerola
Batidora para triturar



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Frijoles negros cocidos	2	Tzs.
Tomates pera	4	Uds.
Dientes de ajo	2	Uds.
Cebolla	1/2	Ud.
Chiles anchos	2	Uds.
Tortillas de maíz fritas	3	Uds.
Epazote	Al gusto	
Caldo de pollo	4	Tzs.
Pimienta negra molida	Al gusto	
Sal	Al gusto	
Aceite de oliva	100	ML
Chile pasilla	2	Uds.
Queso tipo panela	150	G
Nata agria	4	Cds.
Tortilla en juliana frita	4	Uds.
Aguacate	1	Ud.

Procedimiento

1. Asar en una sartén los tomates, las cebollas y los dientes de ajo.
2. Limpiar los chiles anchos quitando semillas y venas. Hidratar en agua caliente.
3. Triturar los tomates, la cebolla, el ajo, los chiles, las 3 tortillas fritas y el epazote con un poco de caldo de pollo hasta obtener una salsa tersa.
4. Triturar los frijoles negros.
5. En una cacerola, calentar el aceite de oliva y agregar la salsa con el resto del caldo de pollo. Agregar los frijoles tritурados y cocinar a fuego bajo por 20 minutos y sazonar con la sal y la pimienta.
6. Preparar las guarniciones; cortar el chile pasilla en aros, las tortillas en tiras y el aguacate y el queso en cubos pequeños.
7. Freír los aros de chile pasilla. Escurrir y reservar.
8. Servir la sopa bien caliente en un plato hondo. Colocar las tiras de tortilla frita en el medio, los cubos de queso panela y aguacate y los aros de chile pasilla frito. Terminar con una cucharada de crema agria.

Tips:

Asar la cebolla, los ajos y los tomates en una sartén bien caliente sin aceite.
Manipular los chiles al limpiarlos con guantes para no enchilarse las manos.
También se puede utilizar caldo de verduras o agua si se quiere un plato vegetariano.
Freír ligeramente los chiles porque se queman con facilidad.

Chef Andrea García, Santita Carbón



SOPA SONORENSE



TIEMPO DE PREPARACIÓN

30 minutos



TIEMPO COCCIÓN

15 minutos



RACIONES

4



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Olla
Batidora para triturar



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Chiles poblanos	2	Uds.
Patatas	2	Ud.
Tomates	2	Ud.
Cebolla	1/2	Ud.
Dientes de ajo	1	Ud.
Mantequilla	1	Cda.
Leche entera	1/2	Tz.
Caldo de pollo	1	L.
Orégano	1/2	Cda.
Queso fresco	250	G
Sal	Al gusto	
Pimienta	Al gusto	

Procedimiento

1. Asar los chiles a fuego directo. Meterlos en una bolsa para que suden y sea más fácil retirar la piel.
2. Limpiar los chiles quitando semillas, venas y rabo. Cortar en tiras y reservar.
3. Pelar las patatas y cortar en cubos medianos.
4. Picar finamente la cebolla y el ajo. Cortar los tomates en cubos pequeños.
5. En una olla derretir mantequilla y sofreír la cebolla y el ajo. Agregar el tomate y sofreír unos minutos más.
6. Agregar el caldo, la leche y triturar todo. Agregar las patatas y cocinar todo a fuego lento por 10 minutos.
7. Agregar el orégano y las rajadas de chile poblano. Sazonar con sal y pimienta.
8. Cortar el queso en cubos, agregarlo a la sopa y mezclar todo. Retirar del fuego.

Tips:

El queso se puede agregar una vez servida la sopa en cada plato.



SOPA DE FLOR DE CALABAZA



TIEMPO DE PREPARACIÓN

15 minutos



TIEMPO COCCIÓN

20 minutos



RACIONES

4



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Olla



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Caldo de verduras o pollo	1	L
Aceite vegetal	50	ML
Mantequilla	1	Cda.
Cebolla	1/2	Ud.
Dientes de ajo	3	Uds.
Zanahoria	2	Uds.
Maíz	2	Uds.
Champiñones	300	G
Flor de calabaza	250	G
Calabacín	2	Uds.
Sal	Al gusto	
Epazote seco	1	Cdta.
Queso fresco	200	G

Procedimiento

1. Picar finamente la cebolla y el ajo.
2. Cortar en cubos pequeños el calabacín y la zanahoria. Desgranar el maíz y filetear los champiñones.
3. En una olla, agregar el aceite con la mantequilla, calentar y sofreír la cebolla, el ajo, la zanahoria y los champiñones.
4. Agregar el caldo. Cuando hierva, agregar el maíz y cocinar a fuego bajo hasta que estén suaves las verduras.
5. Agregar el calabacín y el epazote; cocinar por 10 minutos más.
6. Al final agregar la flor de calabaza, apagar el fuego y tapar. Rectificar sazón.
7. Servir acompañado de queso fresco.



SOPA DE FRIJOL NEGRO



TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos



TIEMPO COCCIÓN

10 minutos



RACIONES

4



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Cacerola
Batidora para triturar



PICANTE

Ingredientes

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Tomate pera	2	Uds.
Cebolla mediana	1/2	Ud.
Diente de ajo	1	Ud.
Manteca de cerdo	3	Cdas.
Caldo de pollo	2	Tzs.
Frijol negro cocido	3	Tzs.
Caldo donde se cocieron los frijoles	4	Tzs.
Sal	Al gusto	
Para acompañar:		
Queso panela	200	G
Tortillas de maíz	4	Uds.
Aceite vegetal	100	MI
Aguacate	1	Ud.
Crema agria	100	MI

Procedimiento

1. Triturar los tomates, la cebolla y el ajo; colar y sofreír con la manteca hasta que esté bien sazonado.
2. Triturar los frijoles y agregarlos con su caldo, el caldo de pollo y sal al gusto.
3. Hervir a fuego lento durante 10 minutos.
4. Cortar en cuadritos las tortillas y freír en aceite. Cortar el queso en cubitos.
5. Servir acompañada por los cuadritos de queso, las tortillas, una rebanada de aguacate y una cucharada de crema agria.

Tips:

Se puede agregar un toque picante con un chile chipotle o serrano entero, sin triturar dentro de la sopa.

Cocinera profesional, Laura B. Caraza



FIDEOS SECOS



TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos



TIEMPO COCCIÓN

20 minutos



RACIONES

10



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Sartén
Cacerola
Batidora para triturar



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Tomate pera	4	Uds.
Cebolla	1	Ud.
Dientes de ajo	2	Uds.
Chile chipotle en adobo	100	G
Aceite vegetal	50	ML
Fideos secos	500	G
Caldo de pollo	750	ML
Orégano	1/2	Cda.
Sal	Al gusto	
Crema agria	200	ML
Queso fresco	250	G
Chile pasilla	2	Uds.
Aguacate	2	Uds.

Procedimiento

1. Triturar los tomates picados, la cebolla, el ajo y el chile chipotle, agregar 1 taza de caldo de pollo y seguir triturando hasta obtener una salsa espesa. Reservar.

2. Calentar el aceite en una sartén de tamaño mediano y agregar los fideos. Freír hasta que estén ligeramente dorados, revolviendo con frecuencia para que no se quemen. Retirar de la sartén y reservar.

3. En una cacerola, sofreír la salsa de tomate, ½ taza de caldo, orégano y sal al gusto. Subir la temperatura para llevar a ebullición.

4. Una vez que la salsa comience a hervir. Mantener la cocción durante unos 12-15 minutos; revolviendo ocasionalmente según sea necesario hasta que los fideos estén cocidos y tiernos. Si la salsa todavía parece demasiado líquida, simplemente retira la sartén del calor y deja a un lado durante 5 minutos, esto permitirá que los fideos absorban el líquido restante de la salsa.

5. Cortar el queso y el aguacate en cubitos.

6. Cortar en aros el chile pasilla y freír ligeramente.

7. Para servir, decorar con el queso, la crema agria, el aguacate y las tiras de chile pasilla.

Tips:

El fideo debe ser grueso para evitar que se bata en la cocción. Estos fideos también se pueden acompañar de chicharrón de cerdo (cortezas o torreznos).

Cocinero Luis Ángel Martínez, Tamán





CALDO TLALPEÑO



TIEMPO DE PREPARACIÓN

30 minutos



TIEMPO COCCIÓN

15 minutos



RACIONES

4



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Olla



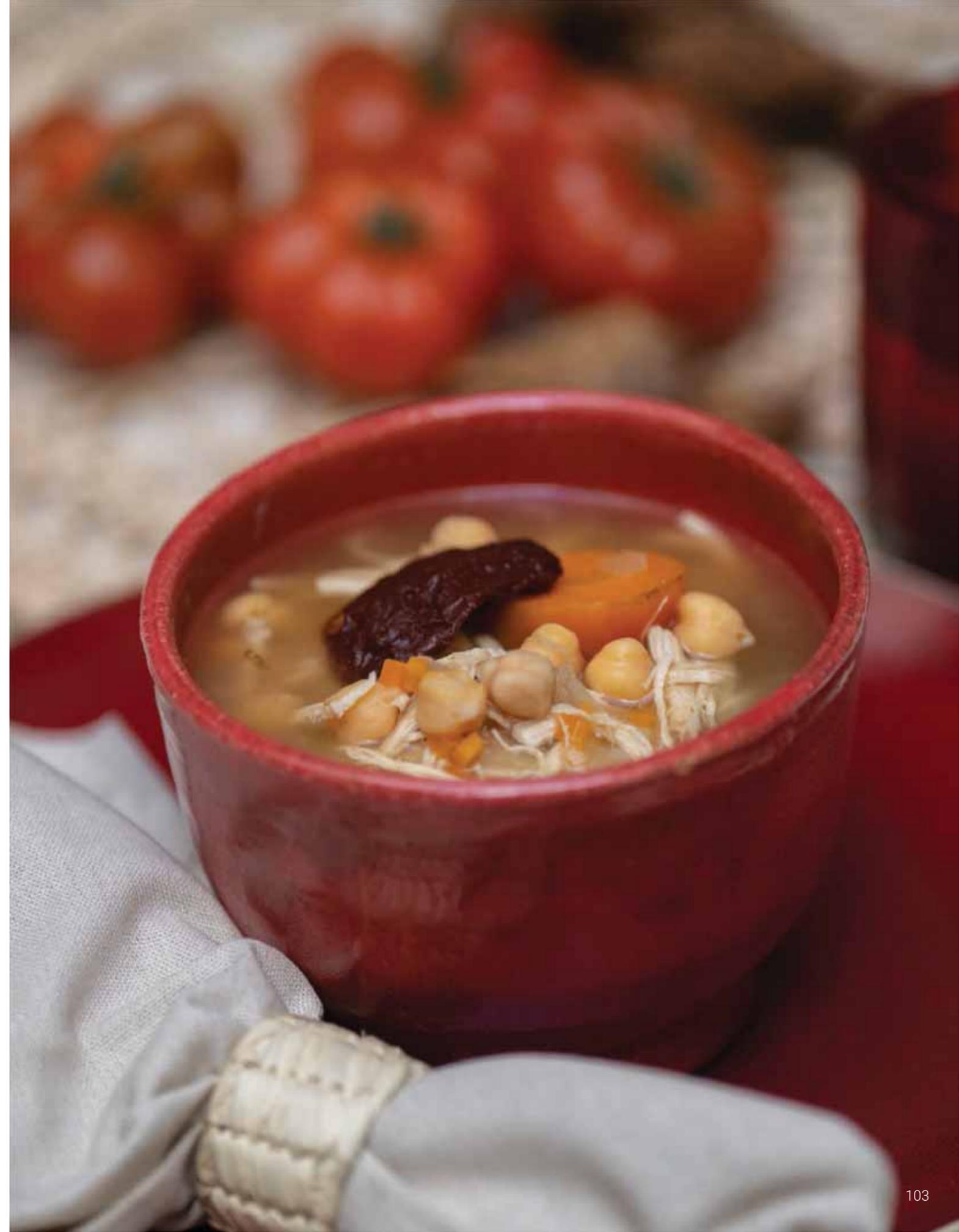
PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Agua	1 1/2	L
Pechuga de pollo ecológico sin hueso	1	Ud.
Cebolla blanca	1/2	Ud.
Dientes de ajo	2	Uds.
Tomates pequeños	4	Uds.
Zanahorias	2	Uds.
Calabacín grande	1	Ud.
Rama de apio	1	Ud.
Garbanzos cocidos	1	Tz.
Sal y pimienta	Al gusto	
Lima	1	Ud.

Procedimiento

1. Cocinar la pechuga de pollo con sal, el ajo, cebolla y apio, durante 20 o 30 minutos hasta que la pechuga esté bien cocida.
2. Retirar la espuma blanca del caldo. También retira el ajo, la cebolla y el apio.
3. Desmenuzar el pollo en tiritas finas.
4. Cortar en cubos pequeños la zanahoria y el calabacín.
5. Triturar los tomates, sal, pimienta y también el ajo y cebolla que se retiraron del caldo. Sofreír esta salsa durante 5 minutos.
6. Agregar el chipotle y gotas de lima, que el tomate cambie a un color más intenso.
7. Agregar la salsa a la olla con el caldo del pollo.
8. Agregar la zanahoria cortada en cuadraditos y dejar cocinar por 5 minutos.
9. Agregar el pollo desmenuzado, los garbanzos cocidos y el calabacín cortado
10. Servir el caldo en un plato hondo.

Health Coach Marilú Leal



CREMA DE CHILE POBLANO



TIEMPO DE PREPARACIÓN

30 minutos



TIEMPO COCCIÓN

20 minutos



RACIONES

6



UTENSILIOS

Sartén
Cacerola
Batidora para triturar



PICANTE

Ingredientes Cantidad Unidad

Chile poblano	7	Uds.
Leche semidesnatada	1	L
Crema agria	2	Cdas.
Patata	1	Ud.
Mantequilla	20	G
Aceite de girasol	10	G
Cebolla blanca	1	Ud.
Ajo	1	Ud.
Sal	Al gusto	
Maíz dulce	1	Ud.

Procedimiento

1. Asar los chiles a fuego directo o en un comal. Colocarlos en una bolsa para que suden y sea más fácil retirar la piel.
2. Limpiar los chiles retirando las venas, semillas y rabos. Cortarlos por la mitad.
3. Picar en trozos medianos la cebolla y filetear el ajo. Cortar la patata en cachelos.
4. Desgranar el maíz dulce y cocinarlo en muy poca agua hasta que esté suave. Escurrir y reservar.
5. Sofreír ligeramente con la mantequilla y el aceite en una cacerola. Agregar los chiles poblanos. Mezclar, agregar la patata y la leche. Cocinar a fuego medio de 15 a 20 minutos.
6. Triturar todo hasta obtener una salsa tersa. Agregar la crema agria.
7. Calentar nuevamente sin hervir. Rectificar la sazón.
8. Servir con los granos de maíz dulce.

Chef Patricia Ramírez, Harry & Sally



CREMA DE CALABAZA



TIEMPO DE PREPARACIÓN

40 minutos



TIEMPO COCCIÓN

30 minutos



RACIONES

4



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Olla
Batidora para triturar



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Calabaza	1,250	Kg
Puerro	130	G
Cebolla blanca	100	G
Patata	120	G
Zanahoria	100	G
Aceite de Oliva	30	ML
Sal	Al gusto	
Caldo de pollo	1	L
Nata para cocinar	50	ML
Queso panela	75	G
Queso crema	100	G
Flor de calabaza	4	Uds.
Mantequilla	30	G

Procedimiento

1. Cortar en trozos medianos la cebolla y el puerro. Chascar las patatas para que suelte un poco el almidón y darle así, más cuerpo a la crema.
2. Pelar las zanahorias y cortar en rodajas. Limpiar la calabaza y cortarla en trozos.
3. Sofreír la cebolla y el puerro con aceite de oliva en una olla grande. Una vez sofritos los ingredientes, añadir la patata, la zanahoria y la calabaza.
4. Añadir un litro de caldo de pollo y un poco de sal. Hervir hasta que las verduras estén suaves.
5. Una vez tierna la calabaza, la cebolla y la patata triturar todo hasta que no queden grumos.
6. Agregar el queso panela, el queso crema y la crema de nata para cocinar.
7. Limpiar las flores de calabaza quitando rabo y pistilo.
8. Cocinar por 5 minutos más y servir decorada con la flor de calabaza.

Tips:

El sazónador, pueden ser también pastillas.

Chef Rita Sánchez, Cocinando con Rita



CHILPACHOLE DE JAIBA O TXANGURRO



TIEMPO DE PREPARACIÓN

15 minutos



TIEMPO COCCIÓN

30 minutos



RACIONES

4



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Sartén o comal
Cacerola
Batidora para triturar



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Tomate pera	1	Kg
Centollo fresco	1	Ud.
Cebolla dulce	2	Uds.
Pulpa de Txangurro	500	G
Chile chipotle seco	4	Uds.
Dientes de ajo	4	Uds.
Chile jalapeño	1	Ud.
Canela en rama	1	Ud.
Limas	Al gusto	
Masa de maíz	50	G
Pimienta negra entera	6	Uds.
Manteca de cerdo	5	Uds.
Agua	1 1/2	L
Epazote seco	Al gusto	
Sal	Al gusto	

Procedimiento

1. Asar los tomates, la cebolla partida por la mitad, el chile verde, los chipotles, la rama de canela y los dientes de ajo.
2. Triturar los ingredientes, agregando las especias, la masa de maíz y un poco del agua.
3. Calentar la manteca en la cacerola y colar la salsa directamente para sofreír a fuego medio bajo.
4. Añadir la pulpa de txangurro o jaiba, y el resto del agua. Mezclar cuidadosamente.
5. Agregar el centollo entero y dejarlo cocer en el caldo.
6. Preparar las guarniciones; picar la cebolla y cortar las limas en cuartos.
7. Servir el chilpachole bien caliente con las guarniciones aparte.

Tips:

Asar ligeramente el ajo, el chipotle y la canela para que no se quemen y den un sabor amargo a la sopa.
Se puede utilizar aceite de oliva en lugar de la manteca.



Cocinero Alonso Anaya, Iztac

POZOLE ROJO DE JALISCO



TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos



TIEMPO COCCIÓN

40 minutos



RACIONES

10



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Olla



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Maíz cacahuazintle descabezado y precocido	750	G
Cabeza de ajo	1	Ud.
Lomo de cerdo	1	Kg.
Pierna de cerdo	500	G
Cebolla	1	Ud.
Sal	Al gusto	
Chiles anchos	100	G
Chiles guajillos	100	G
Lechuga	1	Ud.
Rabanitos	12	Uds.
Cebolla	1	Ud.
Limas	5	Uds.
Tostadas	20	Uds.
Orégano	Al gusto	
Chile piquín	Al gusto	

Procedimiento

1. Antes de comenzar, los chiles anchos y los chiles guajillos deben ser desvenados, despepitados y remojados en agua muy caliente.
2. Lavar el maíz y cocinarlo en una olla con agua hasta que lo cubra. Agregar el diente de ajo y cocinar a fuego lento, sin añadir sal, hasta que estén suaves los granos.
3. Aparte, cocinar la carne con la cebolla y sal hasta que esté suave. Una vez la carne está lista, la cortamos en trozos grandes.
4. Limpiar los chiles anchos y guajillos, retirar las venas, semillas y rabos. Remojar en caldo de la cocción de la carne. Triturar con el caldo en que se remojaron. Colar directamente sobre la olla donde está cocinándose el maíz.
5. Agregar los trozos de carne y un poco de su caldo, sazonar con sal y dejar hervir durante 20 minutos a fuego lento.
6. El caldo del pozole debe quedar espeso.
7. Filetear finamente la lechuga y los rabanitos. Picar finamente la cebolla. Cortar las limas en 4.
8. Retirar la cabeza de ajo y servir el caldo con el maíz y la carne. Los demás ingredientes se sirven aparte para terminar al gusto de cada comensal.

Tips:

Para la cocción del maíz, la sal se agrega hasta que los granos estén suaves. Si se agrega antes, quedarán duros. Se puede agregar cortes de carne con hueso como la aguja, para dar más sabor al caldo.

Chef Juan José Mendez



CLEMOLE VERDE



TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos



TIEMPO COCCIÓN

50 minutos



RACIONES

4



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Olla
Batidora para triturar



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Morcillo de ternera	3	Kg
Tomate verde	2	Kg
Dientes de ajo	2	Uds.
Cebolla	1/2	Ud.
Chile serrano	5	Uds.
Agua	250	ML
Manteca de cerdo	50	G
Sal	Al gusto	
Pimienta	6	Uds.
Comino	1	Cdta
Orégano	1/2	Cdta
Epazote seco	1	Cda.
Hierba Santa	3	Uds.
Elotes frescos	4	Uds.
Calabacín	3	Uds.
Ejote (judías redondas)	500	G
Chayote	4	Uds.

Procedimiento

1. Limpiar y trocear la carne y los elotes. Cocinar en agua con sal, ajo y cebolla hasta que estén suaves.
2. Hervir los tomates verdes con los chiles serranos hasta que cambien ligeramente de color. Triturar la salsa con ajo, cebolla, epazote, hierba santa, orégano y especias.
3. Cortar las verduras en trozos pequeños que se puedan comer con cuchara.
4. Calentar en una cacerola la manteca de cerdo y agregar la salsa pasada por un colador fino. Sazonar y sofreír por unos 10 minutos.
5. Agregar la carne, los elotes y un litro del caldo de cocción. Hervir y rectificar la sazón.
6. Agregar los chayotes y ejotes. Dejar cocinar por 10 minutos más. Verificar la consistencia y en caso de ser necesario agregar más caldo.
7. Por último agregar el calabacín y terminar de cocinar a fuego lento 10 minutos más.
8. Servir acompañado de tortillas calientes.

Tips:

El Clemole es un platillo prehispánico de los Estados de Guerrero y Morelos. Es una variación de los moles, un puchero muy condimentado con carne de ternera o cerdo y verduras. Puede ser verde o rojo. Existe un plato similar en Oaxaca que es como un mole más espeso y en Puebla que se llama Clemolito y puede guisarse también con aves. El Clemole rojo también se conoce como Mole de olla. La manteca de cerdo se puede sustituir por aceite vegetal y la carne de ternera por carne de cerdo, en especial por espinazo y costilla.

Chef Elizabeth Vázquez



GAZPACHO DE AGUACATE



TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos



TIEMPO COCCIÓN



RACIONES

4



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Sartén
Batidora para triturar



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Aguacates maduros	2	Uds.
Pimiento verde	1	Ud.
Pepino	2	Uds.
Cebolla blanca	1	Ud.
Cebolla morada	1	Ud.
Dientes de ajo	4	Uds.
Tomate Pera	4	Uds.
Aceite de oliva extra virgen	100	MI
Vinagre de caña	60	MI
Agua	200	MI
Cilantro	Al gusto	
Sal	Al gusto	

Procedimiento

1. Mezclar en un bowl, el agua, el aceite extra virgen, el vinagre de caña y la sal.
2. Picar la cebolla blanca en cuadros, los pepinos en rodajas gruesas, trocear el pimiento limpiando sus semillas y venas, machacar los dientes de ajo y los tomates sin el pedúnculo.
3. Agregar estas verduras en el bowl con el aceite y vinagre y machacar con las manos con ayuda de guantes si se desea.
4. Dejar macerando en la nevera entre 3 y 8 horas como recomendación, tapando con film de cocina directamente la mezcla, para extraer el aire.
5. Triturar y colar el jugo de la verdura macerada.
6. Para la guarnición: picar finamente media cebolla morada y 1 pepino. Reservar.
7. Triturar las pulpas del aguacate con la mitad del jugo de las verduras maceradas, hasta obtener la cremosidad óptima y la emulsión deseada.
8. Servir frío en platos hondos; decorado con la cebolla morada, el pepino y una rama de cilantro.

Chef Guillermo Ortega



CALDO DE CAMARÓN



TIEMPO DE PREPARACIÓN

15 minutos



TIEMPO COCCIÓN

25 minutos



RACIONES

8



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Cacerola
Sartén



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Camarones secos	1/2	Kg.
Agua	2	L
Sal	Al gusto	
Patatas	4	Uds.
Zanahoria	6	Uds.
Ramita de perejil	2	Uds.
Cebolla	1	Ud.
Chiles guajillos	150	G
Lima	4	Uds.

Procedimiento

1. Limpiar los chiles guajillos; quitar vena, semillas y rabo.
2. Asar ligeramente en una sartén y remojar en agua.
3. Una vez suaves los chiles, triturar junto con la cebolla.
4. Cortar las zanahorias en rodajas finas y las patatas en cubos medianos.
5. Cocinar los camarones sin pelar durante 15 minutos en agua.
6. Sacar los camarones con una cuchara perforada (ya que se usará el caldo), pelar y reservar.
7. Colar el caldo y volver a poner al fuego. Añadir las papas, las zanahorias y el perejil. Dejar cocer 10 minutos.
8. A continuación, añadir la salsa y los camarones. Dejar a fuego bajo 10 minutos más, hasta que esté bien sazonado el caldo.
9. Servir acompañado de limas.

Tips:

Como estamos usando camarón seco, hay que tener cuidado al sazonar ya que de por sí el camarón es muy salado. Para saber que el camarón ya está cocido, hay que prestar atención a su cambio de color de gris a rosa. Si queda salado, se puede añadir más patata y cocerla con el caldo.

Receta Entre Sabores







PROCESO SOPA SONORENSE

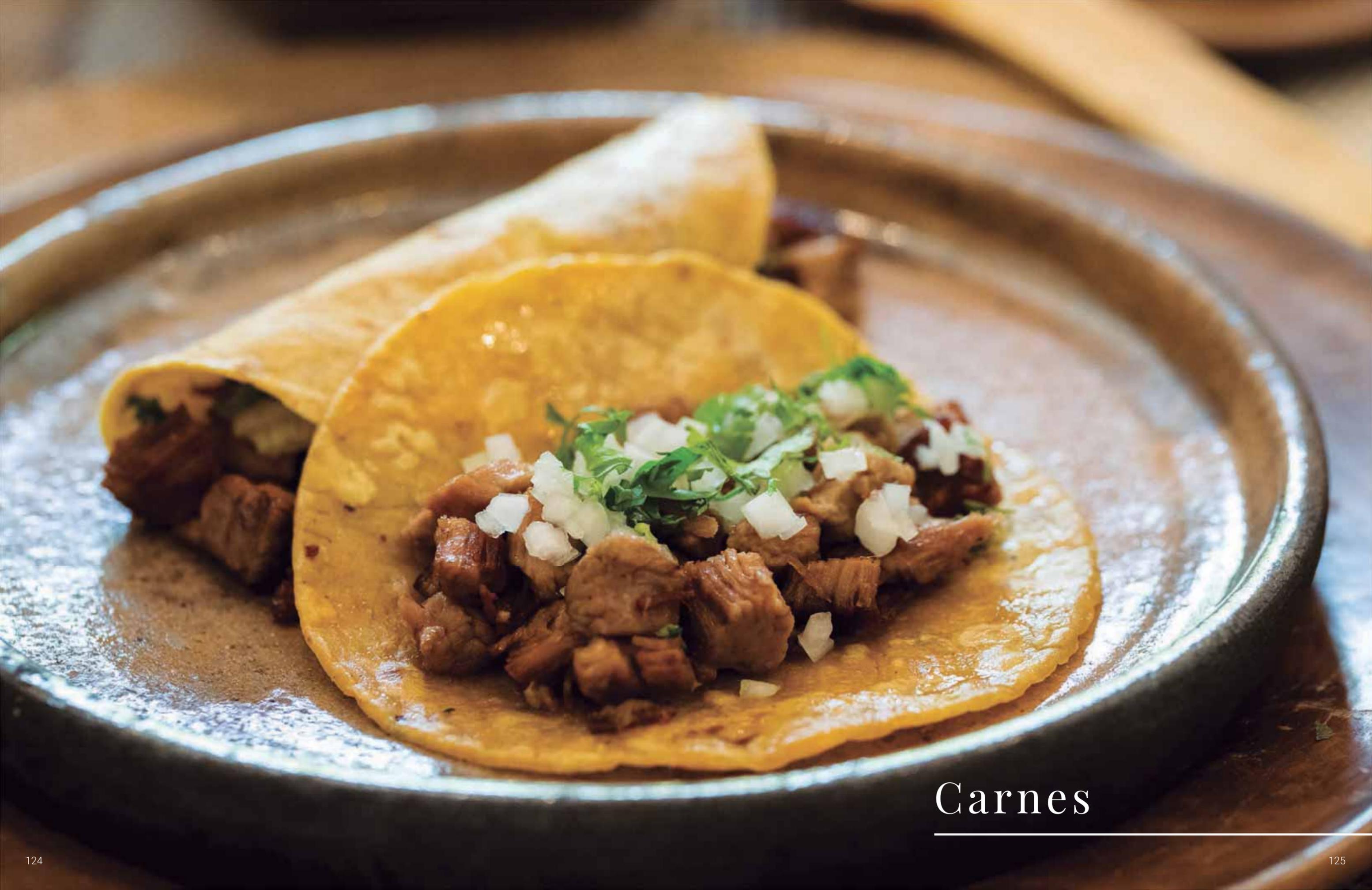


Elaboración

1. CORTAR EL TOMATE EN CUBOS.
2. CORTAR EL QUESO EN CUBOS.
3. SERVIR LA SOPA CON TODOS LOS INGREDIENTES YA MEZCLADOS.

Variedades de mazorcas





Carnes

TERNERA EN CHILE GUAJILLO



TIEMPO DE PREPARACIÓN

30 minutos



TIEMPO COCCIÓN

50 minutos



RACIONES

4



UTENSILIOS
Tablas y cuchillos
Sartén
Olla de presión
Batidora para triturar



PICANTE

Ingredientes Cantidad Unidad

Falda de res	800	G
Cebolla blanca	1	Ud.
Patatas	2	Uds.
Tomates pera	6	Uds.
Tomatillos	6	Uds.
Chiles guajillo	6	Uds.
Dientes de ajo	2	Uds.
Aceite vegetal	1	Cda.
Orégano	1/2	Cdta.
Comino	1/2	Cdta.
Sal	Al gusto	

Procedimiento

1. Cocer la falda de res en una olla de presión con suficiente agua, durante 30 minutos. Dejar enfriar y deshebrar.
2. Cortar la cebolla, las patatas y el ajo en julianas.
3. Tatemar en el comal o una sartén caliente el tomatillo y el tomate.
4. Freír los chiles guajillo.
5. Sofreír la cebolla y el ajo, enseguida agregar las patatas.
6. Triturar los tomates y los tomatillos con el orégano, comino y los chiles guajillo. Sofreír y agregar la carne desmechada con una taza de caldo de cocción de la carne. Sazonar con sal y cocinar durante 5 minutos más.

Chef Alberto García, Salón Cascabel



TACO DE SUADERO



TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos



TIEMPO COCCIÓN

50 minutos



RACIONES

4



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Olla de presión
Batidora para triturar



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Matambre	500	G
Cebolla	1/4	Uds.
Dientes de ajo	2	Uds.
Sal	Al gusto	Ud.
Tortilla de maíz 12 centímetros	12	Ud.
Cebolla	1/2	Ud.
Manojo de cilantro	1/2	Ud.
Lima	1	Ud.
Salsa	Al gusto	

Procedimiento

1. Cocer el matambre en la olla de presión durante 40 minutos.
2. Enfriar y cortar en cubos pequeños.
3. Para los tacos; en una sartén, saltear los cubos de matambre.
4. Calentar las tortillas en otra sartén o plancha. Picar finamente la cebolla y el cilantro. Cortar las limas en ocho.
5. Emplatarse los tacos poniendo la carne en las tortillas, cebolla, cilantro y lima al gusto.
6. Acompañar con salsa roja o verde al gusto.

Tips:

Enfriar bien la carne cocida para facilitar el corte.

Chef Fernando Barrales, La Noria



TACOS DE ARRACHERA CON PICO DE GALLO



TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos



TIEMPO COCCIÓN

20 minutos



RACIONES

5



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Sartén



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Entraña de ternera (filete)	6	Uds.
Salsa inglesa	4	Cdas.
Dientes de ajo	2	Uds.
Orégano seco	2	Cdas.
Cerveza	600	ML
Comino molido	1/2	Cda.
Aceite de girasol	100	ML
Tortillas de maíz	500	G
Tomate	2	Uds.
Cebolla blanca	1/2	Ud.
Chile jalapeño	1	Ud.
Lima	1	Ud.
Cilantro	Al gusto	
Sal	Al gusto	

Procedimiento

1. Colocar los filetes de ternera en un bowl para marinar.
2. Picar los dientes de ajo y añadirlos a la carne junto con el comino, el orégano, la salsa inglesa y la cerveza.
3. Tapar el marinado y dejar reposar durante 8 horas por lo menos.
4. Calentar la sartén con aceite de girasol a fuego medio. Pasar la carne por sartén alrededor de 2 minutos por cada lado.
5. Dejar reposar un momento en la tabla para cortarla posteriormente en tiras o cuadros (no tan pequeños).
6. Para el pico de gallo: picar la cebolla blanca, el tomate y el cilantro y mezclarlos en un bowl.
7. Agregar a la mezcla chile jalapeño picado.
8. Añadir el zumo de limón y sal al gusto.
9. Calentar las tortillas y servir los tacos con la carne y con el pico de gallo aparte para poner al gusto.

Chef Eduardo García



TACOS DORADOS DE POLLO



TIEMPO DE PREPARACIÓN

90 minutos



TIEMPO COCCIÓN

60 minutos



RACIONES

4



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Olla
Sartén



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Pollo entero	1	Ud.
Cebolla	1	Ud.
Dientes de ajo	3	Uds.
Tortillas de maíz	1	Kg
Orégano	1	Cdta.
Tomillo	1	Cdta.
Aceite de girasol	500	MI
Crema agria	300	MI.
Queso fresco	250	G
Lechuga iceberg	1 pza	Ud.
Tomate verde	500	G
Chile jalapeño	5	Uds.
Manojo de cilantro	1	Ud.
Dientes de ajo	2	Uds.

Procedimiento

1. Cocer el pollo en una olla con agua, orégano, tomillo, sal, cebolla y ajo. Una vez listo, esperar a que se enfríe y deshebrar con cuidado de retirar todos los huesos.
2. Formar los tacos, enrollando el pollo con las tortillas previamente calentadas para que puedan tener elasticidad al doblarse, y cerrarlos, asegurando que no vayan a abrirse.
3. Congelarlos si se puede hasta 4 horas, pero si se hacen al momento; cerrarlos muy bien y freír en abundante aceite, hasta que queden dorados, y escurrir en una bandeja con papel absorbente.
4. Para la salsa verde, hervir los tomates verdes, la cebolla, el ajo, cilantro y los chiles en una olla con agua y una vez ya suaves, retirar el exceso de agua y triturar. Calentar de nuevo hasta hervir y sazonar.
5. Cortar finamente la lechuga.
6. Servir los tacos con la lechuga por encima del taco, añadir la salsa verde, la crema y el queso al gusto.

Tips:

Los tomates verdes deben estar maduros, para que no amargue la salsa cuando se están cocinando, y si están muy maduros, remojarlos en agua con bicarbonato un mínimo de 3 horas.

Chef Eduardo García



POLLO EN SALSA VERDE



TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos



TIEMPO COCCIÓN

50 minutos



RACIONES

4



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Olla
Cacerola
Batidora para triturar



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Pollo de corral	1,250	Kg
Cebolla	1/2	Ud.
Orégano en polvo	2	Cdas.
Tomatillo	350	G
Manojo de cilantro	1	Ud.
Dientes de ajo	2	Uds.
Chiles jalapeños	2	Uds.

Procedimiento

1. Cocinar el pollo cortado en cuartos con agua, la mitad de la cebolla, el orégano y la sal.
2. Hervir los tomatillos y la otra mitad de la cebolla durante 15 minutos. Triturar con los chiles, el ajo y el cilantro.
3. Sofreír la salsa y agregar 4 tazas del caldo de cocción del pollo. Sazonar.
4. Agregar las piezas de pollo y cocinar por 5 minutos más.
5. Servir acompañado de arroz blanco.

Tips:

Esta salsa se puede preparar con otra proteína como costillas de cerdo o morcillo de ternera.

Chef Eduardo García



COCHINITA PIBIL



TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos



TIEMPO COCCIÓN

50 minutos



RACIONES

6



UTENSILIOS

Molcajete / Mortero
Olla de presión



PICANTE

Ingredientes Cantidad Unidad

Carne de cerdo (cabeza de lomo y jamón)	2	Kg
Achiote	66	G
Vinagre de caña	200	ML
Dientes de ajo	2	Uds.
Pimientas negras	20	Uds.
Clavos	8	Uds.
Canela en polvo	1	Cdta.
Comino en semillas	1	Cdta.
Orégano seco	2	Cdtas.
Sal	2	Cdtas.
Tortillas	30	Uds.
Cebolla roja	4	Uds.
Limas	3	Uds.
Chiles habaneros	1	Uds.

Procedimiento

1. Para la cebolla encurtida: cortar la cebolla en julianas muy finas. Agregar sal, el zumo de 3 limas y el chile habanero en tiras. Reservar en la nevera 24 horas.
2. Para la cochinita pibil: cortar la carne en cubos de 8 cm aproximadamente.
3. Preparar el recado: en el molcajete o mortero moler las pimientas, los clavos, el orégano, la canela, el comino y la sal hasta obtener un polvo.
4. Agregar los dientes de ajo y moler hasta obtener una pasta.
5. Agregar el achiote cortado en cuadros pequeños y el vinagre. Moler todo hasta obtener una pasta ligeramente líquida.
6. Poner 100 miligramos de agua en la olla de presión y encendemos el fuego.
7. Mojar los trozos de carne en el recado rojo y colocarlos dentro de la olla. Cocinar por 40 minutos.
8. Ya que la carne esté suave y un poco tibia, deshebrar con un tenedor. Regresar a la olla y poner al fuego para que reduzca el caldo que haya quedado.
9. Servir con tortillas y la cebolla encurtida.

Tips:

La cochinita pibil se cuece envuelta en hojas de plátano, que se pueden colocar debajo y encima de la carne. Se puede cocinar también en el horno durante 1 hora a 180 °C. Colocar en un refractario y envolver con las hojas de plátano.

Chef Eduardo García



ALBONDIGAS ENCHIPOTLADAS



TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos



TIEMPO COCCIÓN

25 minutos



RACIONES

8



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Cacerola
Batidora para triturar



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Carne de cerdo picada	500	G
Carne de ternera picada	500	G
Cominos molidos	1/2	Cdta.
Dientes de ajo	2	Uds.
Huevos	3	Uds.
Pan rallado	4	Cdas.
Sal	Al gusto	
Pimienta	Al gusto	
Chiles chipotles adobados	3	Uds.
Tomate pera	6	Uds.
Caldo de pollo	1	Tz
Dientes de ajo	2	Uds.
Cominos	3	Uds.
Orégano	1	Cda.
Manteca	2	Cdas.
Sal y pimienta	Al gusto	

Procedimiento

1. Mezclar las carnes con los huevos y el pan rallado. Sazonar con los cominos, los ajos finamente picados, sal y pimienta.
2. Formar las albóndigas de tamaño mediano.
3. Para la salsa; asar los tomates y pelarlos. Triturar con los chiles chipotle, ajo, comino, orégano y caldo de pollo.
4. Sofreír la salsa en una cacerola con la manteca. Cuando hierva, agregar las albóndigas, sazonar la salsa y cocinar en la salsa durante 25 minutos a fuego bajo.
5. Servir acompañadas de frijoles bayos de la olla.

Tips:

También se pueden encontrar chiles chipotles secos (sin adobo), si es así, basta asarlos un poco junto con los tomates e hidratarlos en un poco de caldo antes de triturar la salsa.

Receta Entre Sabores



PECHUGA DE POLLO AL CHILE ANCHO



TIEMPO DE PREPARACIÓN

30 minutos



TIEMPO COCCIÓN

20 minutos



RACIONES

4



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Cacerola
Batidora para triturar



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Pechuga de pollo	1	Ud.
Cebolla	1/4	Ud.
Diente de ajo	1	Ud.
Sal	Al gusto	
Pimiento Verde	1	Ud.
Pimiento Rojo	1	Ud.
Pimiento Amarillo	1	Ud.
Manejo de cilantro	1	Ud.
Chile Ancho	1	Ud.
Hoja de laurel	1	Ud.
Sal	Al gusto	

Procedimiento

1. Cortar la pechuga de pollo en tiras y sazonar con sal.
2. Cortar los pimientos en tiras.
3. Sofreír los pimientos en una cacerola, agregar las tiras de pollo.
4. Cortar el chile ancho en tiras finas y agregar a los pimientos junto con una hoja de laurel y el cilantro picado.
5. Mezclar los ingredientes y rectificar la sazón.
6. Tapar y dejar cocinar por 15 minutos a fuego medio.

Chef Armando Oropeza



CABRITO



TIEMPO DE PREPARACIÓN

30 minutos



TIEMPO COCCIÓN

40 minutos



RACIONES

4



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Sartén
Cacerola
Batidora para triturar



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Cabrito lechal	1	Ud.
Hojas de laurel	4	Uds.
Sal	3	Cdas.
Dientes de ajo	4	Uds.
Aceite de girasol	2	Cdas.
Cebolla	1	Ud.
Tomate	6	Uds.
Chile serrano	3	Uds.
Pimiento verde	1	Uds.
Manteca de cerdo	2	Cdas.
Pimienta	1/2	Cda.
Comino	1/2	Cda.
Mejorana	1/2	Cda.
Orégano	1/2	Cda.
Flores comestibles	Al gusto	

Procedimiento

1. Cocer el cabrito en una cacerola con agua, laurel y sal.
2. Asar los tomates en un sartén caliente con los dientes de ajo hasta que esté todo bien cocido.
3. Triturar los tomates y los ajos con 4 cucharadas del caldo de cocción del cabrito.
4. Cortar los chiles y el pimiento por la mitad; retirar las venas y semillas. Cortar la cebolla en julianas.
5. Calentar la manteca de cerdo en la cacerola a fuego medio. Agregar el cabrito y dorar.
6. Agregar el pimiento, los chiles y la cebolla. Mezclar todo muy bien y dejamos sofreír unos minutos hasta que la cebolla tenga un color translúcido.
7. Añadir la salsa de tomate a la cacerola de barro, la pimienta, el comino, el orégano y la mejorana. Rectificar la sazón y consistencia de la salsa, si es necesario, agregar más caldo.
8. Cocinar a fuego lento 15 minutos más.
9. Servir decorado con flores comestibles.

Tips:

Si se desea, se pueden dejar las semillas de los chiles para que tenga un toque más picante.

Chef Tayde Salinas, Mexicanísimo





CHILES EN NOGADA



TIEMPO DE PREPARACIÓN

40 minutos



TIEMPO COCCIÓN

30 minutos



RACIONES

12



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Cacerola
Batidora amasadora
Batidora para triturar
Sartén



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Chiles poblanos grandes	12	Uds.
Huevos	6	Uds.
Harina	6	Cdas.
Aceite para freír	500	Ml
Granada en granos	2	Uds.
Hojas de perejil	Al gusto	
Aceite o de manteca de cerdo	1/3	Tz.
Cebolla picada	1/2	Ud.
Dientes de ajo	2	Uds.
Lomo de cerdo picado	1	K
Tomate pera	1	K
Caldo de cerdo	1	L
Azafrán	Al gusto	
Clavo de olor molido	1/4	Cdta.
Comino molido	1/4	Cdta.
Canela molida	1/4	Cdta.
Manzanas	2	Uds.
Peras	2	Uds.
Melocotón	3	Uds.
Uvas pasas	1/2	Tz.
Almendras picadas	3/4	Tz.
Acitrón picado, piña o camote confitado	1	Tz.
Azúcar	2	Cdas.
Jerez seco	1/3	Tz.
Nueces de Castilla	2	Kg
Queso de cabra	350	G
Barra de pan	1/2	Ud.

Procedimiento

1. Asar a fuego directo los chiles poblanos, meter en una bolsa para que suden y sea más fácil quitarles la piel.
2. Limpiar cuidadosamente el interior de cada chile, hacer un corte diagonal pequeño que permita quitar las semillas. Reservar.
3. Para el relleno; asar y pelar los tomates. Picar finamente el ajo, la cebolla y el tomate.
4. Picar en cubos de 1 cm las frutas: manzanas, peras, melocotones y la piña confitada.
5. Hidratar en un poco de agua las uvas pasas.
6. En una cacerola, sofreír el ajo y la cebolla con la manteca.
7. Agregar el lomo de cerdo y dorar ligeramente. Agregar el tomate y sofreír hasta que cambie de color.
8. Verter el caldo de cerdo y reducir.
9. Agregar las especias, los cubos de frutas, las pasitas, las almendras, la piña, el azúcar y el jerez. Sazonar con sal. Dejar cocinar por 10 minutos más.
10. Para la nogada, triturar las nueces con el queso, el pan remojado en leche y el Jerez. Si la salsa queda demasiado espesa, diluir con leche o crema. Reservar.
11. Para rellenar los chiles, con ayuda de una cuchara pequeña poner dentro de cada chile el relleno hasta que pueda cerrarse nuevamente. Reservar.
12. Para el capeado: separar yemas y claras. Empezar batiendo las claras a punto de turrón. Enseguida agregar una a una las yemas en forma envolvente junto con la harina.
13. Meter en esta mezcla uno a uno los chiles rellenos dejando limpio el rabo para poder manipularlo.
14. Freír en aceite muy caliente y escurrir en papel absorbente.
15. Servir a temperatura ambiente y salsear por encima con la nogada, decorar con los granos de la granada y hojitas de perejil picadas.

Tips:

Los chiles en nogada se pueden servir capeados como en la receta o sin capear como en la fotografía.

El chile en nogada, con los colores de la bandera nacional, se come en Puebla y gran parte de México, específicamente en septiembre, mes de las fiestas patrias, cuando las nueces son frescas y las semillas de granada están maduras.

Chef Fernando Barrales, La Noria



AGUACHILE DE ARRACHERA



TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos



TIEMPO COCCIÓN

10 minutos



RACIONES

8



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Plancha o sartén
Exprimidor



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Cebolla dulce	2	Uds.
Chile jalapeño	6	Uds.
Lima	8	Uds.
Naranja	2	Uds.
Salsa de soja	100	ml
Sésamo	1	Cda.
Aguacate	3	Uds.
Diente de ajo	1	Ud.
Aceite de oliva	300	ml
Manejo de cilantro	1	Ud.
Pepino	3	Uds.
Arrachera	1	Kg
Tostadas de maíz	16	Uds.

Procedimiento

1. Cortar en julianas las cebollas, los pepinos y los chiles jalapeños retirando las semillas. Reservar.
2. Exprimir el zumo de los cítricos.
3. Verter en un bowl el zumo de las limas y la naranja y agregar la salsa de soja. Mezclar y agregar la julianas de verduras.
4. Cortar el ajo en láminas y freír en un poco de aceite de oliva para perfumarlo.
5. Picar finamente el cilantro y agregarlo a la mezcla de verduras.
6. Untar la carne con un poco de aceite y sellar en una sartén o plancha bien caliente hasta conseguir el término deseado. Cuando la carne esté lista retirar y envolver en papel aluminio.
7. Cortar la carne en lonchas finas. Reservar.
8. Para servir poner una cama con los vegetales aliñados, disponer encima la carne, luego el aguacate en rebanadas y por último adornar con el ajo frito y el sésamo tostado.

Tips:

Cortar la carne en el sentido contrario de la fibra.



Cocinero Enrique Cardoso

SALPICÓN DE TERNERA



TIEMPO DE PREPARACIÓN

15 minutos



TIEMPO COCCIÓN

50 minutos



RACIONES

5



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Bowl grande
Olla



PICANTE

Ingredientes Cantidad Unidad

Carne de ternera para deshebrar (aleta)	1	Kg
Hojas de laurel	2	Uds.
Cebolla	1/2	Ud.
Dientes de ajo	3	Uds.
Tomate pera	5	Ud.
Rábanos	6	Ud.
Lechuga	1/2	Ud.
Cebolla morada	1	Ud.
Aceite de oliva	90	Ml
Vinagre blanco	30	Ml
Orégano	1	Cdta.
Lima	3	Uds.
Sal	Al gusto	
Pimienta	Al gusto	
Tostadas de maíz	15	Uds.
Aguacate	1	Ud.

Procedimiento

1. Cocinar la carne en agua con sal, pimienta, ajo, cebolla y con hojas de laurel durante 50 minutos o hasta que esté suave. Deshebrar y reservar.
2. Para preparar la vinagreta: mezclar con un batidor de globo el aceite con el vinagre, sal, orégano y pimienta al gusto.
3. Colocar la carne en una fuente o bowl y agregar la vinagreta. Reservar en frío.
4. Cortar los tomates en media lunas, las cebollas en juliana, y el rábano en medias lunas también.
5. Picar finamente la lechuga y mezclar con las demás verduras y la carne.
6. Servir acompañado de tostadas y aguacate al gusto.

Tips:

Para dar un toque picante, se puede agregar chile serrano o jalapeño picado al salpicón. O bien se puede acompañar con chiles en vinagre y crema agria. Siempre se sirve frío.

Chef Elizabeth Vázquez



TERNERA EN ENCACAHUATADO



TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos



TIEMPO COCCIÓN

30 minutos



RACIONES

4



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Cacerola
Batidora para triturar



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Aleta de ternera	1	Kg
Dientes de ajo	3	Uds.
Cebolla	1/2	Ud.
Hoja de laurel	1	Ud.
Sal	Al gusto	
Tomate pera	4	Ud.
Chile guajillo	5	Ud.
Chile de árbol	2	Ud.
Cacahuete	150	G
Cebolla	1/4	Ud.
Dientes de ajo	2	Uds.
Clavo de olor	3	Uds.
Pimienta	3	Uds.
Rama de canela	1	Ud.
Sal	Al gusto	

Procedimiento

1. Limpiar la carne y poner a cocer con agua hasta que la cubra, sal, ajo, cebolla y laurel.
2. Cocinar hasta que se reduzca el líquido y se empiece a freír en su propia grasa.
3. Limpiar los chiles, quitando venas, semillas y rabo.
4. En una sartén, tostar ligeramente los cacahuetes.
5. Tatemar (asar) los tomates.
6. En la misma sartén, tatemar ligeramente los chiles y después remojar en agua caliente para que se ablanden.
7. Las especias las pasamos por la sartén ya apagada para tostarlas ligeramente. Molerlas en el molcajete o mortero.
8. Triturar los tomates y los chiles, con el ajo y las especias. Aparte triturar los cacahuetes con un poco del caldo de cerdo.
9. Cuando la carne esté cocida, agregar la salsa sin colar. Sazonar y dejamos cocinar a fuego bajo hasta que la salsa cambie de color y espese un poco. Rectificar sazón.
10. Servir con tortillas de maíz calientes.

Tips:

El chile más picante es el de árbol, así que si se desea que pique menos, se puede omitir este chile.

Chef Eduardo García



COSTILLAS EN ADOBO DE CHILE ANCHO



TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos



TIEMPO COCCIÓN

40 minutos



RACIONES

4



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Olla de presión
Cacerola
Batidora para triturar



PICANTE

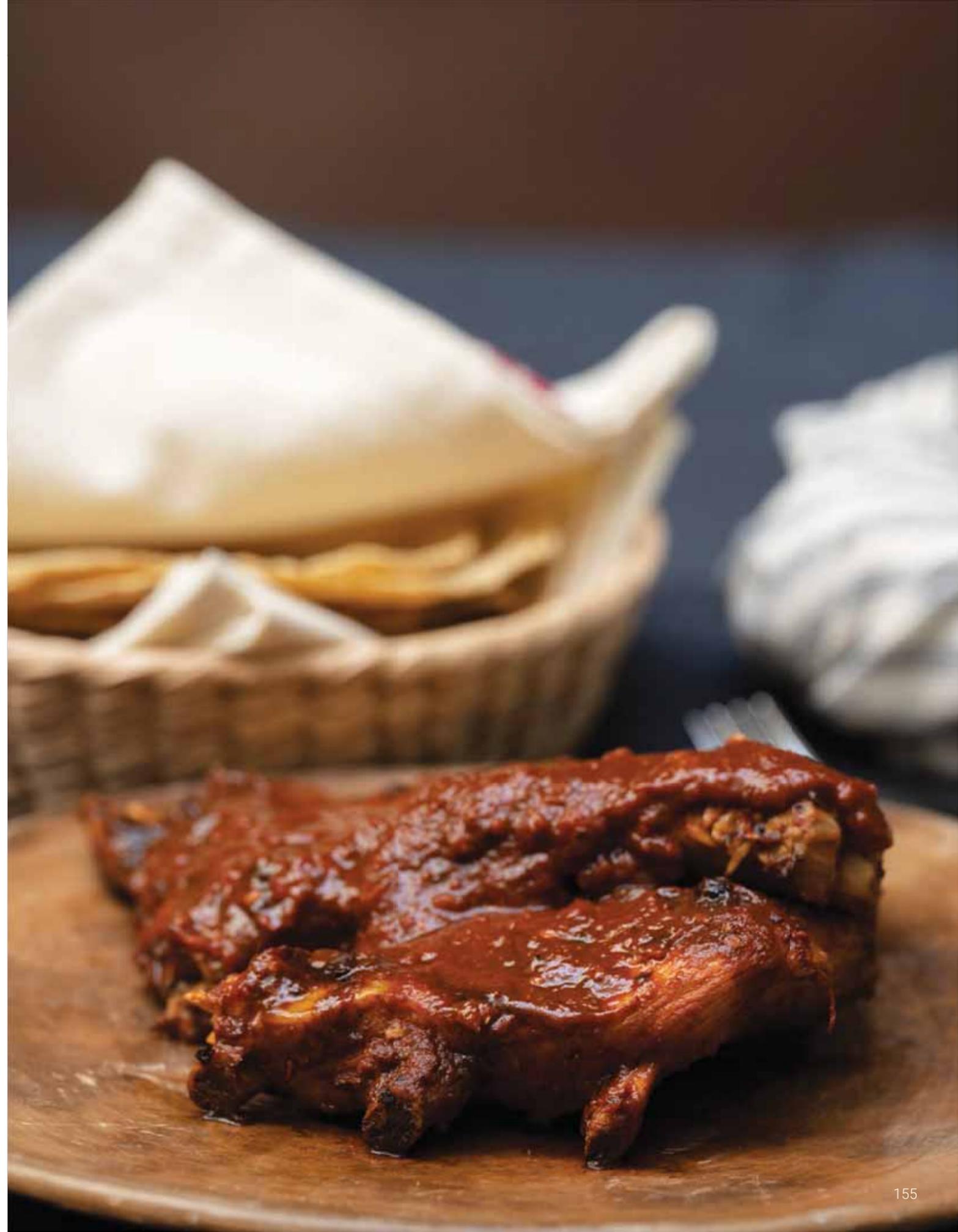
Ingredientes Cantidad Unidad

Costillas de ternera	1,2	Kg
Cebolla	1/2	Ud.
Dientes de ajo	2	Uds.
Sal	Al gusto	
Chile ancho	12	Uds.
Cebollas	1/2	Uds.
Tomate pera	1	Ud.
Hoja de laurel	1	Ud.
Dientes de ajo	2	Uds.
Canela	1/2	Cdta.
Orégano	1/2	Cdta.
Sal	Al gusto	
Barrita de pan	1	Ud.
Vinagre	200	MI

Procedimiento

1. Cocinar la carne en una olla de presión con agua justo para cubrirla, agregar los ajos, la cebolla y la sal.
2. Limpiar los chiles quitando las semillas.
3. Para el adobo, tatemar (asar) el tomate, los chiles y una barrita de pan. Remojar los chiles y el pan en vinagre.
4. Triturar los chiles, el pan, la cebolla, los ajos, el tomate, la canela, el orégano y un poco del caldo de la carne hasta obtener una salsa espesa.
5. Sofreír en una cacerola y agregar la carne. Cocinar a fuego lento 10 minutos más hasta que la salsa espese.

Chef Armando Oropeza



CARNE APACHE



TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos



TIEMPO COCCIÓN

60 minutos



RACIONES

4



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Bowl



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Carne picada de ternera	500	G
Limas	10-12	Uds.
Sal	Al gusto	
Tomate pera	4	Uds.
Cebolla	1	Ud.
Chile manzano / serrano	2-3	Uds.
Manojo de cilantro	1/2	Ud.
Aceituna sin hueso	50	G
Aguacate	1	Ud.
Tostadas de maíz	12	Uds.

Procedimiento

1. Extraer el zumo de las limas.
2. Sazonar la carne con sal y agregar el zumo de las limas.
3. Reservar en la nevera por 1 hora.
4. Picar finamente la cebolla, el cilantro, el chile y las aceitunas.
5. Picar en cubos pequeños el tomate pera.
6. Mezclar todo en un recipiente grande y agregar la carne. Rectificar sazón.
7. Servir con tostadas y rebanadas de aguacate encima.

Tips:

Esta preparación es típica del estado de Michoacán y tiene algunas variaciones en las que sobre todo cambian los chiles que se utilizan, puede ser chile manzano, serrano, chiles en vinagre, etc. La carne debe estar una hora mínimo en frío para que la proteína cambie su textura.

Chef Elizabeth Vázquez





PROCESO SALSA DE TERNERA AL CHILE GUAJILLO



Elaboración

1. TATEMAR LOS TOMATES Y TOMATILLOS.
2. TRITURAR JUNTOS CON LOS CHILES GUAJILLOS Y LAS ESPECIAS.



Hoja Santa

También conocida como acuyo o jaco entre otros nombres, es una planta aromática de la familia Piperaceae que crece en la Mesoamérica tropical. Las hojas de la planta se utilizan como condimento y tiene una presencia importante en varias gastronomías regionales de México.

Pescados y Mariscos



TACOS ROSARITO



TIEMPO DE PREPARACIÓN

30 minutos



TIEMPO COCCIÓN

10 minutos



RACIONES

10



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Sartén
Bowls
Batidora para triturar



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Tortillas de maíz	500	G
Langostinos limpios	1	Kg
Lima	1/2	Ud.
Sal	Al gusto	
Pimienta	Al gusto	
Huevo	2	Uds.
Harina	2	Tzs.
Cerveza	1	Tz.
Levadura química	2	Cdtas.
Sal	2	Cdtas.
Pimienta	1/2	Cdta.
Col lombarda	1/4	Pieza
Tomate pera	4	Piezas
Cebolla	1/2	Pieza
Ramita de cilantro	1	Ud.
Chile serrano	1	Ud.
Lima	1	Ud.
Sal	Al gusto	
Mayonesa	1/2	Tz.
Chipotles adobados	3	Cdas.
Crema agria	1	Cda.
Vinagre de vino blanco	1	Tz.
Orégano	1	Cdta.
Sal	Al gusto	

Procedimiento

1. Preparar los langostinos con sal, pimienta y un poco de limón.
2. Pasar por harina y quitar el exceso. Reservar.
3. Para el rebozado: mezclar con un batidor de globo todos los ingredientes. Reservar 20 minutos en la nevera.
4. Picar finamente los ingredientes del pico de gallo: tomate, chile, cebolla y cilantro. Mezclar y sazonar con lima y sal. Reservar.
5. Cortar la col lombarda finamente. Reservar.
6. Cortar la cebolla morada en julianas y macerar con el vinagre, orégano y sal. Reservar.
7. Calentar el aceite y freír los langostinos pasados por la masa de rebozado. Escurrir.
8. Calentar las tortillas en la sartén y montar los tacos con las guarniciones.
9. Poner el aderezo en la tortilla, después los langostinos y encima las guarniciones.

Tips:

El aceite debe estar caliente pero hay que cuidar que no se queme el rebozado y los langostinos queden crudos. También se pueden hacer con los langostinos sin rebozado. Sólo sazonados y pasados por la sartén.

Receta Entre Sabores



TOSTADAS DE ATÚN TULUM



TIEMPO DE PREPARACIÓN

30 minutos



TIEMPO COCCIÓN

10 minutos



RACIONES

10



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Sartén
Bowl
Batidora para triturar



PICANTE

Ingredientes Cantidad Unidad

Tortillas de maíz	500	G
Aceite de girasol	300	MI
Atún rojo	1	Kg
Salsa soja	150	MI
Mandarina	4	Uds.
Lima	4	Uds.
Naranja	4	Uds.
Mayonesa	300	G
Chile chipotle en abodo	Al gusto	
Jugo maggi	Al gusto	
Ajo	50	G
Vinagre blanco	100	MI
Aceite de cacahuete	350	MI
Puerro	2	Uds.
Sal	Al gusto	
Aguacate	2	Uds.
Manojo de cilantro	1	Ud.

Procedimiento

1. Freír las tortillas en una sartén con aceite de girasol a fuego medio. Escurrir y reservar.
2. Cortar el atún y el aguacate en dados y mezclar en un bowl, con el zumo de los cítricos, la salsa de soja.
3. Preparar el aderezo triturando la mayonesa, el ajo, el vinagre, el chipotle y el jugo maggi.
4. Cortar el puerro en julianas y freirlo en aceite de cacahuete. Escurrir y poner un poco de sal.
5. Para emplatar las tostadas, poner en la base un poco del aderezo, encima el atún y al final decorar con el puerro frito y aguacate.

Chef Ibiza Castañeda, Entre Suspiro y Suspiro



TACO GOBERNADOR



TIEMPO DE PREPARACIÓN

30 minutos



TIEMPO COCCIÓN

15 minutos



RACIONES

4



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Sartén



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Mantequilla	3	Cdas.
Cebolla	1/2	Ud.
Dientes de ajo	3	Uds.
Chiles jalapeños	1	Ud.
Chiles poblanos	2	Uds.
Tomates pera	4	Uds.
Ramita de cilantro	2	Uds.
Langostinos limpios	750	G
Sal	Al gusto	
Pimienta Molida	Al gusto	
Queso Oaxaca	125	G
Tortillas de Maíz	12	Uds.
Col lombarda	1/4	Ud.

Procedimiento

1. Picar finamente la cebolla y el ajo. Cortar el tomate en tiras y los chiles en rajas retirando venas y semillas.
2. Sofreír en una sartén la cebolla con el ajo y la mantequilla hasta que se doren.
3. Agregar los chiles y el tomate. Cocinar a fuego medio por 3 minutos.
4. Añadir los langostinos y sazonar con sal y pimienta. Al final añadimos el cilantro y retiramos del fuego.
5. Deshebrar el queso Oaxaca. Cortar finamente la col lombarda. Reservar.
6. Calentar las tortillas para ablandarlas, poner un poco de queso y un poco del guiso de langostinos.
7. Regresar a la sartén hasta que el queso esté fundido y la tortilla un poco dorada.
8. Servir decorados con un poco de col lombarda.

Tips:

Cocinar ligeramente los langostinos para que estén jugosos. En lugar del queso Oaxaca, se puede utilizar un queso que se funda como el mozzarella o gouda.

Chef Marcela Zamudio, La Tomata



TACO DIPUTADO



TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos



TIEMPO COCCIÓN

15 minutos



RACIONES

4



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Sartén
Bowl
Batidora para triturar



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Tortillas de harina de 13 centímetros	12	Uds.
Langostinos	24	Uds.
Mayonesa	350	G
Chile chipotle adobado	100	G
Aguacate	2	Uds.
Lima	1	Ud.
Cebolla	1	Ud.
Queso emmental	300	G
Queso mozzarella	300	G
Sal	Al gusto	
Pimienta	Al gusto	
Aceite de oliva virgen extra	200	ML
Harina	200	G
Tinta de calamar	1	Cda.

Procedimiento

1. Triturar la mayonesa con los chiles chipotles y un toque de aceite de oliva.
2. Aparte, triturar los aguacates con sal, pimienta y zumo de lima hasta obtener una textura lisa.
3. Cocinar los langostinos en una sartén o parrilla y reservar.
4. Preparar en un bowl una mezcla de agua y harina, batir hasta que esté a punto de hilo, agregar la tinta de calamar seguir batiendo y reservar.
5. Cortar la cebolla en julianas de no más de 4 milímetros de grosor y bañar en la tempura, freír a 180°C grados hasta que estén crujientes y reservar.
6. Rallar los quesos y mezclarlos.
7. Calentar la sartén, colocar una capa de queso del tamaño de la tortilla y formar una costra, colocar encima la tortilla y retirar.
8. Colocar encima de la costra los langostinos.
9. Bañar con la salsa de chipotle y de aguacate.
10. Colocar la cebolla frita.

Tips:

Cuidar bien la tempura, que quede en punto de hilo.

Chef Anric Tadeo, Sal Mestiza



CARNITAS DE ATÚN Y CHICHARRÓN DE CERDO



TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos



TIEMPO COCCIÓN

20 minutos



RACIONES

4



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Sartén
Rallador
Batidora para triturar



PICANTE

Ingredientes Cantidad Unidad

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Atún aleta amarilla fresco	1	Kg
Cortezas de Cerdo	300	G
Manteca de Cerdo	100	G
Aceite Vegetal	500	ML
Harina de trigo	100	G
Mayonesa	150	G
Chipotle adobado	50	G
Repollo	1/2	Ud.
Zanahorias	2	Uds.
Limas	5	Uds.
Sal	Al gusto	
Tortillas	16	Uds.

Procedimiento

1. Cortar el atún en cubos pequeños y sazonar con sal. Reservar.
2. Rallar finamente las zanahorias.
3. Cortar finamente el repollo. Mezclar con la zanahoria rallada. Reservar.
4. Cortar las limas en cuartos.
5. Calentar a fuego medio la manteca junto con el aceite vegetal.
6. Para el aderezo, mezclar el chipotle con la mayonesa y un toque de sal.
7. Enharinar los cubos de atún.
8. Triturar el chicharrón o corteza de cerdo hasta dejar un polvo semifino.
9. Freír los trozos de atún. Retirarlos cuando estén crujientes y escurrir su exceso de grasa.
10. Calentar las tortillas.
11. Servir las carnitas con la ensalada de repollo y zanahoria, el aderezo, el polvo de chicharrón y lima.

Tips:

La fritura debe ser ligera para evitar que se sobrecoque el atún.

Chef Cuauhtémoc Herrera



CEVICHE ACAPULCO



TIEMPO DE PREPARACIÓN

30 minutos



TIEMPO COCCIÓN



RACIONES

4



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Batidora para triturar
Colador fino



PICANTE

Ingredientes Cantidad Unidad

Cebolla blanca	100	G
Apio	100	G
Sal	1	Cdta.
Azúcar	1	Cdta.
Diente de ajo	1	Ud.
Jengibre	20	G
Ramita de cilantro	1	Ud.
Zumo de lima	100	MI
Base leche de tigre	100	MI
Sal	Al gusto	
Pescado crudo	60	G
Zumo de tomate	150	MI
Zumo de naranja	50	MI
Salsa ketchup	1	Cda.
Filete de corvina	1	kg
Zumo de lima	250	MI

Procedimiento

1. Triturar los primeros siete ingredientes con un poco de agua si es necesario, hasta obtener una mezcla tersa.
2. En el mismo recipiente, agregar el zumo de lima, un poco de sal y el pescado crudo. Triturar nuevamente hasta que todo esté bien integrado.
3. Pasar por un colador fino y reservar.
4. Agregar a la mezcla colada el zumo de tomate, el zumo de naranja y la salsa ketchup. Mezclar perfectamente y refrigerar.
5. Marinar el filete de cabillaud con el jugo de limón y la sal durante 1 hora en refrigeración.
6. Asar ligeramente los tomates cherry en una sartén.
7. Cortar los rabanitos y el chile serrano en rodajas finas.
8. Servir en copas o platos hondos una porción del pescado marinado y a continuación adicionar el jugo.
9. Decorar con tomates cherry, rábanos y chile serrano.
10. Acompañar con tostadas de maíz.

Tips:

Utilizar un pescado de carne firme para evitar que se bata al mezclarlo con la salsa.
También se puede acompañar con galletas saladas en lugar de tostadas.

Chef Elizabeth Baliño, Estado de Michoacan



CAMARONES AL COCO CON SALSA DE MANGO



TIEMPO DE PREPARACIÓN

30 minutos



TIEMPO COCCIÓN

5 minutos



RACIONES

4



UTENSILIOS
Tablas y cuchillos
Espátula
Horno
Bandeja de horno
Rallador



PICANTE

Ingredientes Cantidad Unidad

Camarones grandes	32	Uds.
Coco rallado	120	G
Salsa Soja	160	ML
Leche de coco	160	ML
Mango limpio	600	G
Azúcar	80	G
Chile habanero	1	Ud.

Procedimiento

1. Macerar los camarones en leche de coco y soja.
2. Cortar el mango en abanico y espolvorear azúcar. Hornear a 180°C por 15 minutos. Asar en la misma bandeja el chile habanero. Triturar y rectificar la sazón. Reservar.
3. Escurrir los camarones y rebozarlos en coco rallado.
4. Posteriormente, freír en aceite caliente hasta dorar ligeramente. Escurrir sobre papel absorbente.
5. Servir con la salsa de mango.

Tips:

Macerar bien los camarones durante 24 horas.
Dorar sin llegar a quemar el coco y escurrir bien, para que el coco no se remoje.
Se puede servir como entrante o en tacos.

Cocinero Jose María Díaz, Órale Compadre



PALOMITAS DE LANGOSTINOS EN SALSA DE TAMARINDO Y MIEL



TIEMPO DE PREPARACIÓN

40 minutos



TIEMPO COCCIÓN

10 minutos



RACIONES

4



UTENSILIOS
Tablas y cuchillos
Cacerola
Sartén
Batidora para triturar



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Langostinos limpios	1	Kg
Chile jalapeño	1	Ud.
Cebolla dulce	1	Ud.
Dientes de ajo	2	Uds.
Ramitas de cilantro	3	Uds.
Pan rallado	1/2	Tz.
Huevo	1	Ud.
Harina	1	Tz.
Sal	Al gusto	
Pimienta	Al gusto	
Aceite de girasol	300	ML
Miel	1	Tz.
Tamarindo	250	G
Chile chipotle seco	2	Uds.
Sal	Al gusto	
Pimienta	Al gusto	

Procedimiento

1. Para la salsa; cocer los tamarindos pelados y el chile chipotle seco en dos tazas de agua y agregar una pizca de sal.
2. Una vez estén cocidos, quitar las semillas al tamarindo.
3. Triturar el tamarindo, el chile y la miel, devolverlo al fuego hasta conseguir una mezcla homogénea (no más de 5 minutos de hervor).
4. Para las palomitas; picar finamente el cilantro, la cebolla, el jalapeño, los langostinos, los ajos y mezclarlo con huevo, pan rallado, sal y pimienta al gusto.
5. Una vez integrados los ingredientes, hacer bolitas del tamaño de un bocado y rebozar con harina.
6. Precalear una sartén con aceite de girasol y pasar a freír las palomitas (aproximadamente 1 minuto de cada lado).
7. Servir acompañadas de la salsa de tamarindo.

Tips:

Servir con la salsa aparte para conservar la textura crujiente.
Freír justo antes de servir.

Chef Marcela Zamudio, La Tomata



PESCADO TIKIN XIC



TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos



TIEMPO COCCIÓN

20 minutos



RACIONES

4



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Procesador de alimentos
Bandeja para hornear



PICANTE

Ingredientes Cantidad Unidad

Filetes de lubina	4	Uds.
Pasta de achiote	50	G
Cebolla	1/2	Ud.
Clavos	3	Uds.
Dientes de ajo	4	Uds.
Pimienta gorda	3	Uds.
Pimienta negra	3	Uds.
Naranja	1	Ud.
Limón amarillo	2	Uds.
Sal	Al gusto	
Cebolla morada	1	Uds.
Chile habanero	1	Ud.
Lima	2	Uds.
Vinagre de manzana	30	Ml.
Orégano	1	Cata.
Hoja de plátano	2	Uds.

Procedimiento

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Cortar la cebolla morada y el chile habanero en julianas y macerar con el zumo de lima y vinagre. Sazonar con sal y orégano. Reservar.
3. Triturar el achiote con todas las especias de la marinada y el zumo de los cítricos.
4. Sazonar el pescado con sal y pimienta. Agregar la marinada y dejar reposar durante 5 minutos.
5. Asar en una sartén las hojas de plátano para suavizarlas. Reservar.
6. En una bandeja de horno, colocar las hojas de plátano y poner encima los filetes de lubina con la salsa de la marinada.
7. Hornear durante 15 a 20 minutos.
8. Servir sobre una hoja de plátano y con la cebolla encurtida por encima.

Tips:

El tikin xic es una forma de preparación de los alimentos típicos de Yucatán. En este caso lo aplicamos al pescado que generalmente se cocina a la brasa en una parrilla y si es un pescado entero mejor. Es una marinada con especias y lima o naranja agria; cítricos típicos de la región que ahora sustituimos por naranjas y limones.

Chef Elizabeth Vázquez





LUBINA ZARANDEADA



TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos



TIEMPO COCCIÓN

20 minutos



RACIONES

4



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Rejilla para asar
Batidora para triturar



PICANTE

Ingredientes Cantidad Unidad

Lubina de ración	4	Uds.
Huevos	2	Uds.
Aceite de girasol	400	ML
Sal	Al gusto	
Limón	1/2	Ud.
Pimiento rojo	1	Ud.
Chile de árbol	3	Uds.
Cebolla	1/2	Ud.
Mostaza	2	Cdas.
Salsa inglesa	2	Cdas.
Salsa de soja	100	ML
Cebolla	1	Ud.
Limón	1	Ud.

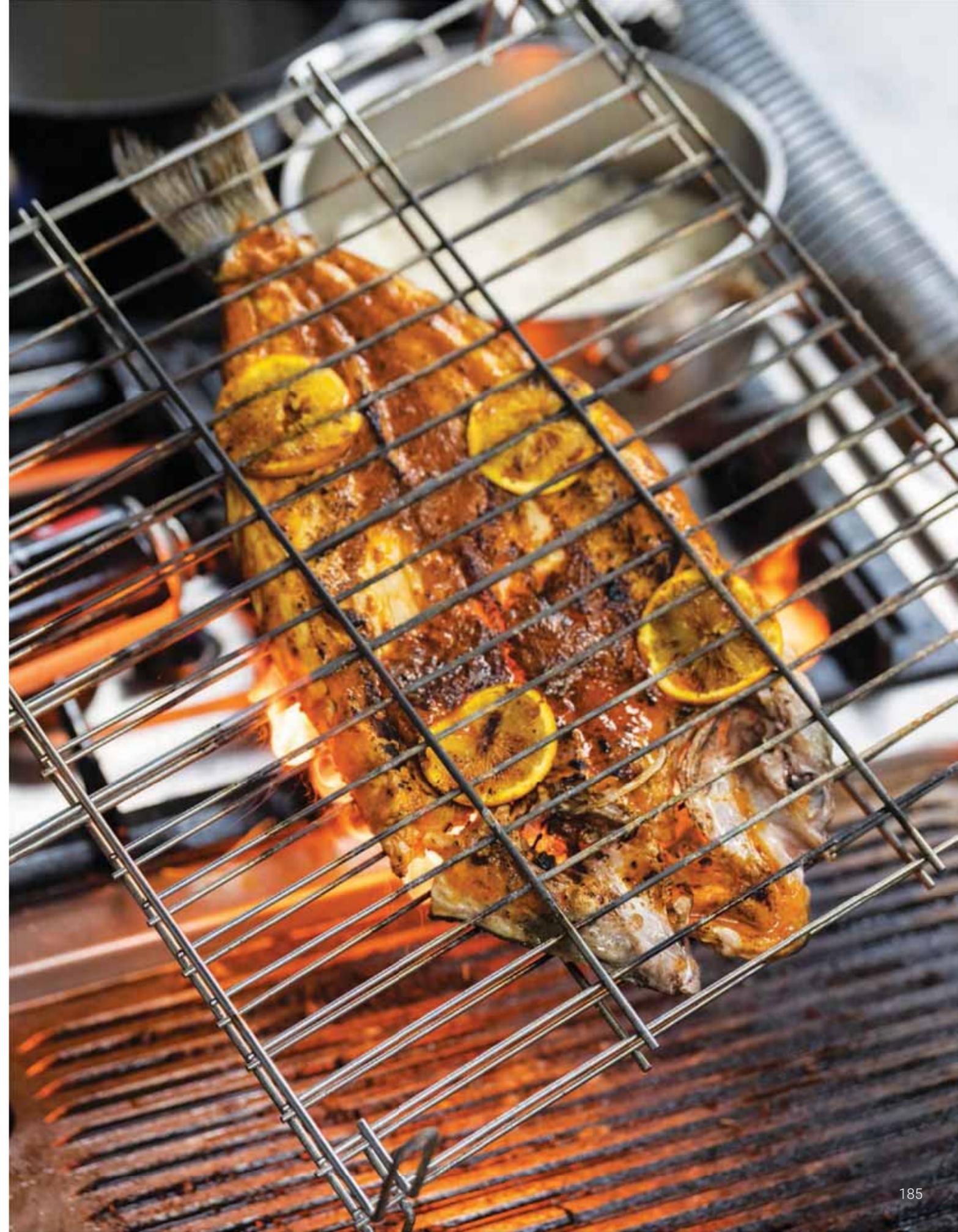
Procedimiento

1. Precalentar el horno o la parrilla.
2. Cortar las lubinas en mariposa y colocarlas en una bandeja de horno y salpimentar.
3. Hacer una mayonesa con los huevos y el aceite de girasol. Sazonar con el zumo de limón y sal.
4. Triturar los chiles con la cebolla, el pimiento y el zumo de limón hasta obtener una salsa espesa para barnizar el pescado.
5. Mezclar la mayonesa con la salsa de soja, la mostaza y la salsa inglesa.
6. Barnizar el pescado con ambas salsas.
7. Cortar una cebolla en juliana, el limón en rebanadas y colocarlos sobre el pescado.
8. Hornear durante 20 minutos.

Tips:

Si se prepara en la parrilla, colocar el pescado abierto y barnizado por ambos lados, colocando también las rodajas de limón dentro de la rejilla. Asar dando vueltas (zarandear) para evitar que se queme el pescado.

Chef Eduardo García



TOSTADA DE PULPO EN ESCABECHE



TIEMPO DE PREPARACIÓN

30 minutos



TIEMPO COCCIÓN

60 minutos



RACIONES

4



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Olla
Bowl



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Pulpo	1,5	Kg
Manojo de tomillo	1	Ud.
Hoja de laurel	3	Uds.
Nopalitos en salmuera	4	Uds.
Cebolleta	1	Uds.
Manojo de cilantro	1	Ud.
Rabanitos	8	Uds.
Orégano seco	1	Cda.
Tomillo seco	1	Cda.
Vinagre de manzana	60	MI
Aceite de oliva virgen	180	MI
Sal	Al gusto	
Pimienta	Al gusto	
Azúcar	1	Cda.
Chiles en vinagre	125	G
Tostadas de maíz	12	Uds.
Chile serrano	1	Ud.

Procedimiento

1. Cocer el pulpo en agua con sal, tomillo fresco y hojas de laurel durante 40 a 60 minutos. Enfriar y cortar en rodajas finas.
2. Cortar los nopales en tiras finas.
3. Picar finamente unas ramitas de cilantro y los chiles en vinagre.
4. Cortar los rábanos en rodajas finas.
5. Picar finamente la cebolleta.
6. Para el escabeche, mezclar el aceite, vinagre, sal, pimienta, azúcar, orégano seco, tomillo seco, la cebolleta, chiles en vinagre picados y la mitad de los rábanos. Dejar reposar 20 minutos en la nevera.
7. En un cuenco se mezcla el pulpo, nopales, el escabeche y cilantro picado. Rectificar sazón.
8. Para emplatar, colocar el pulpo sobre las tostadas y decorar con el resto de rábanos, rodajas de pulpo y de chile serrano.

Chef Eduardo García



PULPO ENAMORADO



TIEMPO DE PREPARACIÓN

35 minutos



TIEMPO COCCIÓN



RACIONES

4



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Bowl



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Pulpo cocido	700	G
Tomate pera	2	Uds.
Cebolla morada	1/2	Ud.
Chile serrano	1	Uds.
Manojo de cilantro	1/4	Ud.
Dientes de ajo	1	Ud.
Aceite de oliva	15	ML
Lima (zummo)	2	Uds.
Mayonesa	50	G
Sal	Al gusto	
Pimienta	Al gusto	
Totopos de maíz	200	G

Procedimiento

1. Picar en cubos pequeños el tomate, la cebolla y el chile serrano.
2. Picar finamente el cilantro y el ajo.
3. Picar el pulpo en cubos pequeños.
4. Mezclar todos los ingredientes.
5. Rectificar la sazón y refrigerar.

Tips:

Se puede servir también con aguacate y rabanitos.
Quitar las semillas y venas de los chiles para que pique menos.

Chef Elizabeth Baliño, Estado de Michoacán



AGUACHILE VERDE



TIEMPO DE PREPARACIÓN

30 minuto



TIEMPO COCCIÓN



RACIONES

4



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Sartén
Batidora para triturar



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Langostino crudo limpio	1	Kg
Limas	10	Uds.
Manojo de cilantro	1/2	Ud.
Diente de ajo	1	Ud.
Chile serrano	3	Uds.
Pepino	2	Uds.
Cebolla morada	1	Ud.
Sal	Al gusto	
Pimienta	Al gusto	
Tostadas de maíz	12	Uds.

Procedimiento

1. En una sartén, tatemar dos chiles serranos y el ajo. Reservar.
2. Limpiar los langostinos y cortarlos por la mitad en forma de mariposa. Reservar en frío.
3. Exprimir las limas y reservar el zumo en frío.
4. Pelar el pepino y cortar en rodajas finas.
5. Cortar la cebolla morada en julianas finas.
6. Triturar el cilantro lavado con todo y tallos, el ajo y los chiles junto con el zumo de las limas. Sazonar con sal y pimienta.
7. Vaciar en un bowl sobre los langostinos limpios y mezclar muy bien. Agregar el pepino y la cebolla. Reservar en frío por 20 minutos.
8. Servir frío en un molcajete o platón, decorar con chile serrano en rodajas y cilantro picado.

Tips:

Servir acompañado con tostadas de maíz.

Chef Marcela Zamudio, La Tomata



PESCADILLAS



TIEMPO DE PREPARACIÓN

45 minutos



TIEMPO COCCIÓN

10 minutos



RACIONES

12



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Sartén o freidora



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Filete de huachinango	1	Kg
Cebolla	1	Ud.
Diente de ajo	2	Uds.
Tomate pera	3	Uds.
Orégano seco	1	Cdta.
Epazote seco	1	Cdta.
Chile serrano	1	Ud.
Sal	Al gusto	
Pimienta	Al gusto	
Tortillas de maíz	12	Uds.
Aceite vegetal	500	ML
Limas	2	Uds.
Rabanitos	6	Uds.

Procedimiento

1. Cortar en cubos pequeños el filete de huachinango y reservar.
2. Picar finamente el ajo, la cebolla, el chile y el tomate.
3. Sofreír la cebolla y el ajo, posteriormente agregar el jitomate, orégano, epazote y chile serrano. Cocinar hasta que haya perdido humedad.
4. Incorporar el pescado, salpimentar y continuar cocinando hasta que esté bien cocido y la preparación seca.
5. Rellenar las tortillas de maíz con la preparación anterior, doblar por la mitad y sujetar con un palillo.
6. Freír hasta que queden crujientes. Retirar y secar sobre papel absorbente.
7. Servir acompañado de salsa verde, limas y rábanos.

Tips:

Tener cuidado al rellenar para evitar que el relleno salga durante la fritura.

Chef Elizabeth Baliño, Estado de Michoacán



MERLUZA CON SALSA DE 3 CHILES



TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos



TIEMPO COCCIÓN

20 minutos



RACIONES

4



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Bandeja de horno



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Lomo de merluza sin piel	1	Kg
Vino blanco	100	MI
Salsa inglesa	50	MI
Agua	150	MI
Salsa soya	80	MI
Chile guajillo	4	Uds.
Chile pasilla	4	Uds.
Chile ancho	4	Uds.
Aceite de oliva	120	MI
Dientes de ajo	7	Uds.
Miel	1	Cda.
Maicena	1	Cda.
Sal	Al gusto	
Pimienta	Al gusto	
Aceite de sésamo	Al gusto	

Procedimiento

1. Quitar las semillas de los chiles y cortarlos en aros finos con ayuda de unas tijeras.
2. Cortar en láminas los dientes de ajo.
3. Calentar el aceite de oliva en una cacerola, añadir los chiles sin dejar que se quemen.
4. Agregar el ajo picado sin dejar que dore.
5. Incorporar el vino blanco y dejar que evapore el alcohol unos minutos.
6. Añadir agua, salsa inglesa, salsa de soja, la miel y dejar reducir 10 minutos.
7. Diluir la maicena en un poco de agua e incorporar a la salsa de chiles. Esperar 2 minutos mínimo para que la maicena se cueza totalmente y espese la salsa.
8. Sazonar con pimienta al gusto y unas gotas de aceite de sésamo.
9. Salpimentar los filetes de pescado.
10. Hornear durante 15 minutos en el horno a 180 °C.
11. Sacar los filetes del horno y servir con la salsa de chiles por el lado de la piel.

Tips:

Cocinar la salsa a muy baja temperatura para evitar quemar los ajos o los chiles, ya que eso dará un sabor amargo a la salsa. Servir acompañado de arroz blanco y limón.

Chef Silvia Ruiz



ENSALADA DE AGUACATE Y LANGOSTINOS



TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos



TIEMPO COCCIÓN

5 minutos



RACIONES

4



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Cacerola
Bowl
Sartén



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Aguacate maduro	4	Uds.
Lima	2	Uds.
Ramita de cilantro	4	Uds.
Cebolla morada	1	Ud.
Zanahoria	1	Uds.
Rabanitos	8	Uds.
Lechuga escarola	1	Ud.
Langostino cocido	24	Uds.
Sal	Al gusto	
Papel de arroz	4	Uds.
Aceite vegetal	200	Ml.

Procedimiento

1. Cortar los aguacates y retirar el hueso.
2. Limpiar y picar finamente la mitad de los langostinos. La otra mitad abrir en mariposa.
3. Picar finamente el cilantro y mezclar con la pulpa de aguacate, el zumo de lima, la sal y los langostinos.
4. Cortar la cebolla en julianas. Cortar los rábanos en rodajas finas. Cortar la zanahoria en cuadritos.
5. Trocear la lechuga.
6. Freír el papel de arroz en aceite caliente dando forma de cuenco. Escurrir.
7. Servir la ensalada sobre el cuenco de papel de arroz; poner un poco de la mezcla de aguacate y alternar con la cebolla, zanahoria, rábanos y lechuga.
8. Decorar con langostinos en mariposa.

Tips:

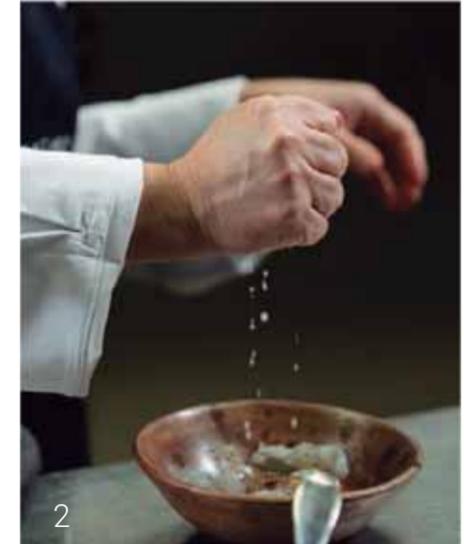
Se puede servir también con totopos de maíz como entrante.

Chef Jorge Gómez, Pata de Elefante





PROCESO SALSA PARA AGUACHILE



Elaboración

1. PICAR INGREDIENTES.
2. SAZONAR.
3. MEZCLAR INGREDIENTES.



Frijol

El frijol es una leguminosa que constituye una fuente de proteínas e hidratos de carbono natural; además es abundante en vitamina B.



Vegetarianas y veganas

SIKIL PAK



TIEMPO DE PREPARACIÓN

15 minutos



TIEMPO COCCIÓN

5 minutos



RACIONES

4



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Sartén
Olla
Cacerola



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
--------------	----------	--------

Pepita molida	250	G
Cebolla	1/4	Ud.
Tomate	500	G
Chile habanero	1	Ud.
Naranja dulce	2	Uds.
Lima	4	Uds.
Manojo de cilantro	200	G
Tortillas de maíz	1/2	Kg
Aceite de girasol	1	Litro
Sal	Al gusto	
Pimienta	Al gusto	
Pepino	2	Uds.
Zanahoria	3	Uds.

Procedimiento

1. Tostar las pepitas sobre un sartén caliente. Enfriar y reservar.
2. Asar la cebolla, el jitomate y el chile habanero desvenado en una sartén y tatemar ligeramente.
3. Triturar todos los ingredientes. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
4. Para los totopos; cortar las tortillas en triángulos y freír en aceite. Escurrir.
5. Pelar los pepinos y zanahorias y cortar en bastones de 10 cm aproximadamente.
6. Servir y degustar con totopos de maíz y los bastoncitos de pepino y zanahoria.

Chef Eduardo García



ENSALADA DE NOPALES



TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos



TIEMPO COCCIÓN

3 minutos



RACIONES

4



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Cacerola
Bowl



PICANTE

Ingredientes Cantidad Unidad

Nopales frescos	10	Uds.
Tomate pera	2	Uds.
Manejo de cilantro	1/2	Ud.
Cebolla	1	Ud.
Chile serrano	1	Ud.
Aceite de oliva	50	ml
Lima	1	Ud.
Sal	Al gusto	
Totopos de maíz	250	G

Procedimiento

1. Cortar los nopales en tiras. Hervir durante 3 minutos. Colar, lavar y escurrir los nopales. Reservar.
2. Cortar el tomate y la cebolla en cubos pequeños.
3. Picar finamente el cilantro.
4. Mezclar todos los ingredientes. Sazonar con sal, aceite de oliva y zumo de lima.
5. Acompañar con totopos de maíz.

Tips:

Se puede utilizar nopales en salmuera si no se encuentran frescos.

Cocinera Anahí Rangel



AGUACATES RELLENOS DE CEVICHE DE PALMITOS



TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos



TIEMPO COCCIÓN



RACIONES

4



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Bowl



PICANTE

Ingredientes Cantidad Unidad

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Palmitos en conserva	270	G
Manzana amarilla	1	Ud.
Cebolla chalota	1	Ud.
Chile serrano	1	Ud.
Lima	2	Uds.
Aguacate	4	Udes.
Ramita de cilantro	3	Uds.
Tomate pera	1	Ud.
Orégano seco	1	Cdta.
Pimienta	1	Cdta.
Aceite de oliva	1	Cda.
Sal	Al gusto	

Procedimiento

1. Cortar el aguacate a la mitad y quitar el hueso.
2. Exprimir sobre los aguacates un poco de zumo de lima, agregar sal, pimienta y gotitas de aceite de oliva.
3. Cortar los palmitos y el chile serrano en rodajas finas.
4. Picar finamente el cilantro y la cebolla chalota.
5. Pelar y cortar en cubos pequeños la manzana.
6. Picar el tomate sin semilla en cubos pequeños.
7. En un bowl mezclar todos los ingredientes restantes. Sazonar con orégano, sal, pimienta, lima y aceite de oliva.
8. Montar la mitad del ceviche en cada mitad de aguacate.
9. Decorar con una ramita de cilantro.

Tips:

Para esta receta podemos utilizar un queso que funda y gratine fácilmente.
También suelen servirse con crema agria.

Cocinera Emilia Rocha



SOPES DE SETAS



TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos



TIEMPO COCCIÓN

25 minutos



RACIONES

12



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Sartén
Prensa de tortillas



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Masa de maíz	500	Kg
Sal	Al gusto	
Frijoles bayos refritos	300	G
Epazote seco	1	Cda.
Setas	500	G
Dientes de ajo	3	Uds.
Cebolla	1	Ud.
Tomate pera	2	Uds.
Chile jalapeño	1	Ud.
Sal	Al gusto	
Aceite vegetal	50	MI

Procedimiento

1. Amasar la masa de maíz con un poco de agua y sal hasta obtener una masa moldeable y suave. Reposar.
2. Picar finamente la cebolla, el ajo, el tomate, la cebolla, el chile y las setas.
3. Sofreír en una sartén con aceite, empezando por el ajo, la cebolla, las setas, el chile y al final el tomate. Sazonar con sal. Reducir hasta que no quede nada de líquido.
4. Calentar los frijoles.
5. Con la masa y una prensa de tortillas, hacer los sopecitos en forma de gorditas, después cocinarlos en la sartén y cuando estén cocidos por ambos lados, sacar y "pellizcar" alrededor para dar la forma de sope.
6. Una vez hechos todos los sopos, volver a poner sobre la plancha o sartén y agregar los frijoles en la base, después poner la mezcla de setas.
7. Servir.

Tips:

Se pueden servir acompañados de queso fresco o crema agria también.

Chef Eduardo García



CHILE ANCHO RELLENO DE FRIJOL



TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos



TIEMPO COCCIÓN

20 minutos



RACIONES

4



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Sartén
Cacerola



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Chile ancho	8	Uds.
Frijoles bayos cocidos	500	G
Epazote seco	30	G
Tomate pera	6	G
Dientes de ajo	2	G
Cebolla	1/2	Ud.
Sal	Al gusto	
Aceite de girasol	50	ML
Queso fresco	450	G

Procedimiento

1. En una sartén, sofreír los frijoles, sazonar con epazote y cocer unos minutos más hasta obtener una pasta.
2. Hacer una incisión lateral en los chiles con una puntilla para quitar las pepitas.
3. Por otro lado, en una cacerola con agua, hervir los chiles. Cuando estén blandos, retirar del agua y reservar.
4. Para el caldillo, triturar los tomates, ajo y cebolla. Sofreír en una cacerola, cuando cambie de color agregar un poco de agua. Sazonar con sal.
5. Rellenar con cuidado cada chile con la pasta de frijol y añadir por encima el queso fresco rallado.
6. Servir los chiles con el caldillo de tomate caliente debajo.

Tips:

Los chiles deben estar suaves para poder abrirlos sin romperlos, si están muy secos, hidratarlos primero antes de limpiarlos.

Chef José Ramón Moreira, Taquería Tobalá



INDITOS VERDES



TIEMPO DE PREPARACIÓN

40 minutos



TIEMPO COCCIÓN

15 minutos



RACIONES

4



UTENSILIOS
Tablas y cuchillos
Olla
Batidora amasadora
Batidora para triturar
Sartén



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Nopales medianos	8	Uds.
Queso panela	200	G
Harina de trigo	1/2	Tz.
Huevo	2	Uds.
Tomate pera	4	Uds.
Cebolla	1/2	Ud.
Chiles chipotles en adobo	3	Uds.
Dientes de ajo	2	Uds.
Aceite de maíz	200	MI

Procedimiento

1. Cocer los nopales enteros con sal y cebolla. Una vez que estén tiernos, escurrir.
2. Cortar el queso panela en lonchas para formar un tipo "sándwich" con dos nopales y el queso en medio. Repetir este paso con el resto de los nopales.
3. Pasar por harina y reservar.
4. Batir las claras a punto de turrón y agregar las yemas.
5. Calentar una sartén con el aceite, capear los nopales y freírlos. Escurrir y reservar.
6. Para la salsa, asar los tomates, el ajo y la cebolla en un comal o sartén.
7. Retirar la piel quemada de los tomates y triturarlos con el ajo, la cebolla y los chipotles. Sofreír la salsa con un poco de aceite y sazonar con sal y la ramita de cilantro. Cocinar por 10 minutos a fuego medio bajo.
8. Servir los nopales bañados con esta salsa.

Tips:

Para evitar la baba de los nopales, es preferible cocinarlos en una olla con agua hirviendo, sal y un trozo de cebolla blanca de 20 a 30 minutos.

Para que la técnica de capeado sea perfecta, los huevos deben estar a temperatura ambiente. Esto ayudará a que las claras tomen el punto de turrón perfecto.

Chef Juan José Mendez



TACOS DE LA HUERTA



TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos



TIEMPO COCCIÓN

5 minutos



RACIONES

4



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Sartén



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Flor de calabaza	180	G
Cebolla	1/4	Ud.
Nopales	240	G
Chile poblano	180	G
Maíz amarillo en grano	120	G
Aceite de oliva	50	MI
Orégano	1	Cdta.
Ramita de cilantro	1	Ud.
Tortillas de maíz	12	Uds
Aguacate	1	Ud.

Procedimiento

1. Cortar los nopales en tiras, cocinar ligeramente en agua con sal, luego cocinar en sartén con aceite de oliva y orégano.
2. Limpiar y pochar la flor de calabaza con un poco de cebolla.
3. Cortar en tiras el chile poblano. Sofreír en la sartén.
4. Agregar los nopales, flor de calabaza, y el maíz. Mezclar todo, sazonar y cocinar durante 5 minutos.
5. Calentar las tortillas de maíz en la sartén. Montar los tacos con la mezcla de productos de la huerta sobre las tortillas, añadir aguacate en rebanadas.

Tips:

Se puede servir con queso fresco y salsa picante aparte.
Si los nopales no están frescos y son en salmuera, escurrirlos bien y agregarlos directamente al sofrito.



Cocinero Jose María Díaz, Órale Compadre

EMPANADAS DE CHAYA



TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos



TIEMPO COCCIÓN

10 minutos



RACIONES

10



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Sartén
Rodillo



PICANTE

Ingredientes Cantidad Unidad

Hojas de Chaya	250	G
Cebolla	1/2	Ud.
Diente de ajo	1	Ud.
Queso fresco	200	G
Aceite vegetal	30	ML
Harina de trigo	2	Tzs.
Levadura seca	1	Cdta.
Leche tibia	1/3	Tz.
Azúcar	1/4	Tz.
Sal	1/4	Cdta.
Mantequilla	45	G
Huevo	2	Ud.
Aceite vegetal	300	ML

Procedimiento

1. Picar finamente la cebolla, el ajo y las hojas de chaya.
2. Sofreír en una sartén con un poco de aceite. Sazonar con sal.
3. Rallar el queso.
4. Para la masa, disolver la levadura en la leche tibia.
5. En la mesa colocar en forma de volcán la harina y al centro, la levadura con la leche, los huevos, el azúcar y la sal. Incorporar poco a poco la harina hasta tener una mezcla homogénea. Amasar durante 5 minutos.
6. Formar una bola, poner en un bowl y tapar con un paño para reposar durante 1 hora.
7. Ponchar la masa con las manos, amasar nuevamente y formar bolitas.
8. Extender cada bolita con ayuda de un rodillo y harina. Cortar con un cortapastas de 10 cm o con un tazón.
9. Rellenar con la calabaza y cerrar con ayuda de un poco de agua en las orillas.
10. Presionar con los dedos o con un tenedor.
11. Freír en aceite caliente por ambos lados hasta que se doren ligeramente.
12. Escurrir y servir acompañadas de salsa al gusto.

Tips:

Estas empanadas también pueden hornearse si se prefiere. Previamente barnizadas con huevo, se hornean a 180°C por 15 minutos.

Receta Entre Sabores





PAPADZULES



TIEMPO DE PREPARACIÓN

40 minutos



TIEMPO COCCIÓN

30 minutos



RACIONES

4



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Olla
Batidora para triturar
Sartén



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
--------------	----------	--------

Huevos	500	G
Tortillas de maíz	12	Uds.
Tomate cherry	1	Kg
Cebolla	2	Uds.
Diente de ajo	1	Ud.
Aceite de oliva	30	Ml.
Pasta de papadzul	350	G

Procedimiento

1. Para la salsa, cocer los tomates en agua durante 10 minutos. Triturar y reservar.
2. Cortar la cebolla y el ajo en julianas. Sofreír y agregar el puré de tomate. Sazonar con sal.
3. En una olla pequeña con 150 mililitros de agua caliente, diluir la pasta de papadzul.
4. Cocer los huevos en agua durante 10 minutos desde que empiezan a hervir. Pelarlos y cortarlos en cuadritos.
5. Calentar las tortillas y formar los tacos rellenándolos con el huevo.
6. Servir los tacos y bañar con la salsa de Papadzul y la salsa de tomate encima.

Tips:

La pasta de papadzul se puede preparar con pepita de calabaza, sal, epazote seco y el agua necesario para triturar hasta que se forme la pasta.

Chef Eduardo García



CEVICHE DE COLIFLOR



TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos



TIEMPO COCCIÓN

2 minutos



RACIONES

4



UTENSILIOS

Tablas y Cuchillos
Sartén
Batidora para triturar



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Coliflor mediana	1	Ud.
Tomate pera	3	Uds.
Cebolla morada	1/2	Ud.
Chile serrano	1	Ud.
Ramita de cilantro	4	Uds.
Salsa Maggi	30	Ml.
Salsa Perrins	30	Ml.
Salsa Tabasco	5	Ml.
Lima	1	Ud.
Sal	Al gusto	
Tostadas de maíz	8	Uds.

Procedimiento

1. Picar finamente la cebolla morada, el chile serrano y el tomate. Reservar.
2. Cortar la coliflor, retirando los tallos y dejando sólo los floretes.
3. Cocer al vapor la coliflor, durante dos minutos a fuego alto y agregando una cucharada rasa de sal.
4. Sacar la coliflor y cortar la cocción en un recipiente con agua helada.
5. Escurrir y picar finamente.
6. Poner la coliflor en un bowl y agregar el tomate, la cebolla y el chile serrano y mezclar cuidadosamente.
7. Agregar poco a poco las 3 salsas, el zumo de la lima y mezclar.
8. Servir en un plato hondo y acompañar con tostaditas de maíz.

Chef Rita Sánchez, Cocinando con Rita



TOSTADAS DE NOPALES



TIEMPO DE PREPARACIÓN

30 minutos



TIEMPO COCCIÓN

20 minutos



RACIONES

20



UTENSILIOS
Tablas y cuchillos
Sartén
Cacerola
Bowl



PICANTE

Ingredientes Cantidad Unidad

Nopales frescos	8	Uds.
Bicarbonato de sodio	1	Cda.
Frijoles negros refritos	250	G
Tomate bola	5	Uds.
Aguacate	2	Uds.
Crema agria	125	ML
Queso fresco	250	G
Tortillas de maíz	20	Uds.
Aceite de girasol	300	ML

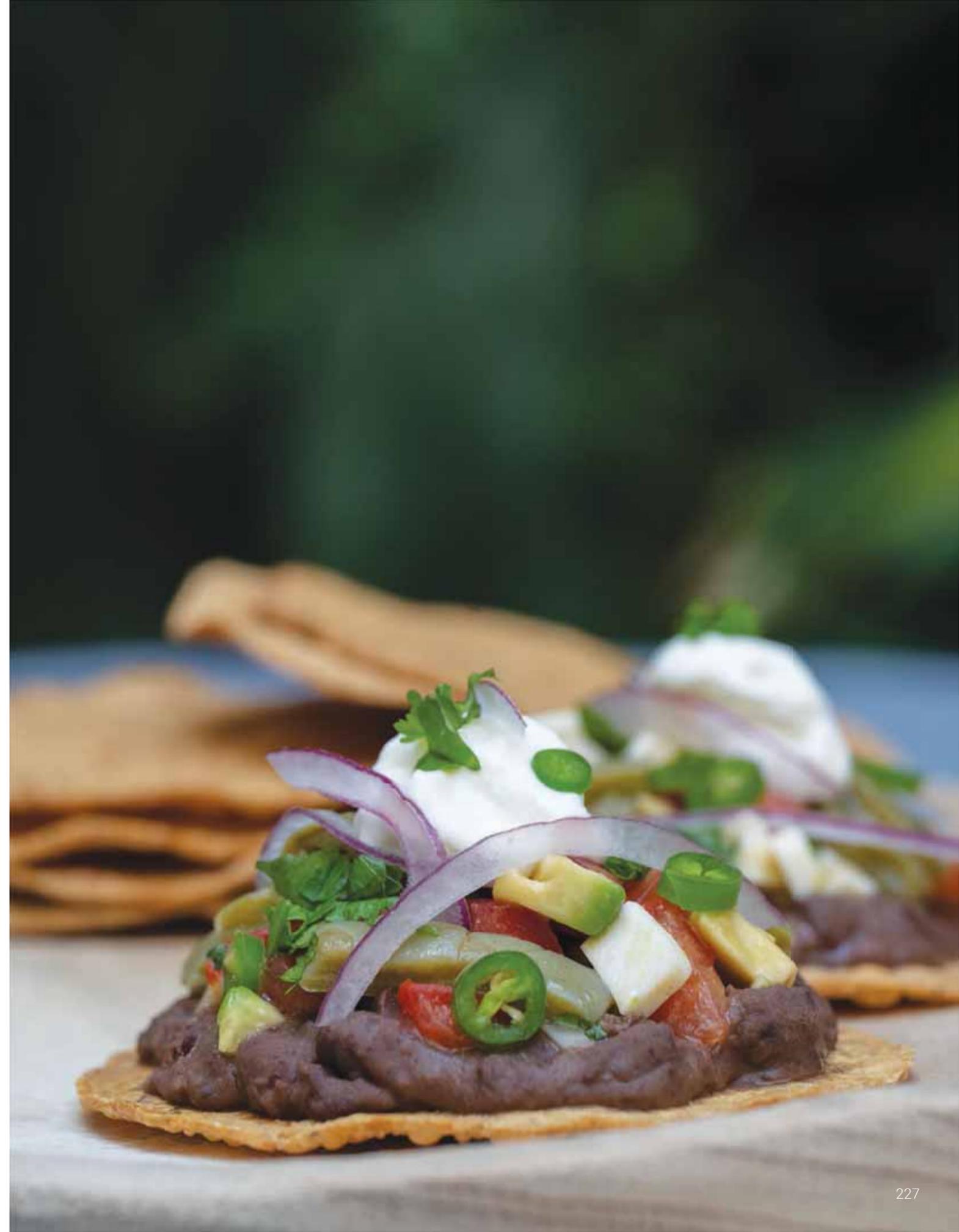
Procedimiento

1. Cortar los nopales y los tomates en cuadritos. Reservar.
2. Cocer los nopales con agua y una cucharadita de bicarbonato hasta que se ablanden (7 minutos aproximadamente).
3. Freír las tortillas de maíz hasta hacerlas tostadas. Secar exceso de aceite, dejar enfriar, y reservar.
4. Calentar los frijoles en una sartén con un poco de aceite y reservar.
5. Integrar en un bowl los nopales con el tomate.
6. Para servir; untar las tostadas con frijoles, después poner encima la mezcla de nopal con tomate, trozos de aguacate, el queso y la crema agria.

Tips:

Ecurrir muy bien los nopales.
Servir justo antes de comer, para evitar que las tostadas se ablanden.

Chef Eduardo García



ENCHILADAS TAPATÍAS



TIEMPO DE PREPARACIÓN

30 minutos



TIEMPO COCCIÓN

15 minutos



RACIONES

8



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Sartén
Cacerola
Batidora para triturar



PICANTE

Ingredientes Cantidad Unidad

Tortillas	24	Uds.
Aceite vegetal	200	Ml.
Pechuga de pollo cocida	2	Ud.
Salsa		
Chiles anchos	8	Uds.
Cebolla	1/2	Ud.
Dientes de ajo	2	Uds.
Aceite	2	Cdas.
Sal	Al gusto	

Procedimiento

1. Limpiar los chiles quitando rabo, semillas y venas. Tostar ligeramente en una sartén caliente.
2. Remojar los chiles en 2 tazas de agua hirviendo durante 10 minutos.
3. Picar finamente la cebolla y el ajo.
4. Sofreír en una cacerola con un poco de aceite.
5. Triturar los chiles con el agua y vaciar colando en la cacerola de la cebolla y el ajo.
6. Sofreír y cocinar hasta que la salsa espese y cambie de color. Sazonar y reservar.
7. En una sartén con aceite caliente, pasar una a una las tortillas y rellenar con el pollo, doblar y emplatar.
8. Bañar las enchiladas con la salsa y servir con rodajas de cebolla morada.

Tips:

Se pueden servir con crema agria y queso fresco encima. También se puede omitir el relleno de pollo.



TACOS DE FLOR DE JAMAICA



TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos



TIEMPO COCCIÓN

10 minutos



RACIONES

4



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Olla
Sartén



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Jamaica (flor de hibiscus)	100	G
Agua	500	ML
Tomate pera	2	Uds.
Cebolla	1/4	Ud.
Chile serrano	1	Ud.
Ramita de cilantro	3	Uds.
Aceite de oliva	50	ML
Sal	Al gusto	
Tortillas de maíz	12	Uds.

Procedimiento

1. Hervir el agua, agregar la jamaica y apagar el fuego. Dejar la infusión unos minutos. Escurrir muy bien la flor de jamaica. Reservar.
2. Picar finamente la cebolla, el chile, el tomate y el cilantro.
3. En una sartén, sofreír la cebolla, chile y tomate, cuando estén cocidos, agregar las flores de jamaica, sazonar y cocinar por 5 minutos más.
4. Calentar las tortillas de maíz en la sartén. Montar los tacos con el relleno de jamaica.
5. Servir decorados con una ramita de cilantro.

Tips:

Esta receta es de aprovechamiento para utilizar la flor cuando se prepara una bebida de jamaica. Si se hace al revés, también se aprovecha el agua para preparar una agua fresca de jamaica.

Receta Entre Sabores







Postres y Panadería

ALEGRÍAS DE AMARANTO



TIEMPO DE PREPARACIÓN

30 minutos



TIEMPO COCCIÓN

15 minutos



RACIONES

8



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Cazo de fondo grueso
Moldes redondos de 10 centímetros



PICANTE

Ingredientes Cantidad Unidad

Miel de abeja	150	G
Piloncillo	250	G
Lima	1	Ud.
Amaranto hinchado	500	G
Cacahuete	100	G
Uvas pasas	100	G
Pepitas de calabaza	80	G

Procedimiento

1. Preparar los moldes individuales redondos sobre un papel encerado.
2. Tostar los cacahuetes y las pepitas de calabaza.
3. Acomodar la mitad de los frutos secos en la base que será la decoración de las alegrías.
4. Calentar la miel de abeja y el piloncillo rallado.
5. Cuando la miel tenga el punto de bola suave (probando en un vaso de agua fría hasta que se forme con los dedos una bolita suave), vaciar el amaranto y el resto de frutos secos en el cazo y mezclar rápidamente hasta que todo el amaranto se mezcle con la miel.
6. Enseguida, vaciar sobre los moldes y presionar con cuidado, con una cuchara o una espátula.
7. Enfriar, desmoldar y servir.

Tips:

También se puede vaciar en un molde rectangular o una bandeja, y cortar las porciones apenas empieza a endurecer. Se pueden envolver en papel para conservarlas más tiempo.

Chef Elizabeth Vázquez Rodríguez



PAN DE ELOTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos



TIEMPO COCCIÓN

45 minutos



RACIONES

4



UTENSILIOS

Bowl
Batidora para triturar
Molde redondo de 20 centímetros



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Harina de trigo	140	G
Polvo para hornear	1 1/2	Cdas.
Maíz amarillo fresco	400	G
Maíz amarillo en conserva	300	G
Leche condensada	370	G
Huevos	4	Uds.
Extracto de vainilla	2	Cdas.

Procedimiento

1. Cernir en un tazón la harina con el polvo para hornear.
2. Triturar todo el maíz, la leche condensada, los huevos y el extracto de vainilla.
3. Vaciar la mezcla anterior en un tazón con la harina y mezclar sin trabajar demasiado.
4. Verter la preparación en el molde cubierto con papel para hornear.
5. Hornear el pan de elote a 180 °C durante 45 minutos o hasta que esté cocido y ligeramente dorado.
6. Sacar del horno y enfriar. Cortar y servir.

Tips:

El pan de elote se conserva en refrigeración durante una semana, pero es mejor consumirlo recién preparado.

Chef Juan José Mendez



PAN DE MUERTO



TIEMPO DE PREPARACIÓN

4 horas



TIEMPO COCCIÓN

20 minutos



RACIONES

4



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
amasadora
Rallador
Bandeja de horno



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Levadura instantanea	10	G
Harina de trigo	670	G
Leche	120	Ml.
Huevo	150	G
Yema	650	G
Harina de trigo	700	G
Sal	12	G
Azúcar	190	G
Mantequilla	130	G
Agua de azahar	10	Ml.
Naranja	1	Ud.
Azúcar	200	G
Mantequilla	100	G

Procedimiento

1. Empezar con un fermento, mezclar la harina con la levadura en polvo y la leche, hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Tapar la masa con un plástico y reposar a temperatura ambiente por 30 minutos o hasta que aparezcan burbujas.
3. Colocar el fermento en un tazón grande e incorporar los huevos y las yemas de una a una mezclando bien.
4. Agregar la harina de trigo de poco en poco hasta obtener una mezcla homogénea. Añadir la sal hasta desarrollar cierta elasticidad y agregar el azúcar hasta que se incorpore por completo.
5. Agregar la mantequilla en cubos, la ralladura de la naranja y el agua de azahar, sin dejar de trabajar la masa y continuar amasando hasta que la masa esté lisa y se despegue de la mesa de trabajo, formar una esfera con la masa y colocarla en un tazón ligeramente engrasado.
6. Reposar hasta que duplique su volumen.
7. Dividir la masa en 5 porciones y formar las calaveras; formar las bolas y los huesos de calavera y dejar reposar en una bandeja con papel encerado por 60 min hasta duplicar su volumen y después hornear durante 20 min a 170 °C.
8. Cuando salgan del horno los panes barnizar con la mantequilla fundida y espolvorear el azúcar.

Tips:

Amasar la mezcla mínimo 30 minutos.
Dejar reposar la masa mínimo 5 horas para que haga efecto la levadura.
Una vez terminado el pan, es importante guardarlo en un lugar sin aire porque debido a que no tiene conservantes puede hacerse duro.
El agua de azahar se puede encontrar en tiendas de herbolarios.

Chef Eduardo García



PALANQUETA



TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos



TIEMPO COCCIÓN

15 minutos



RACIONES

8



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Cazo de fondo grueso
Bandeja de horno



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
--------------	----------	--------

Cacahuets	200	G
Azúcar	250	G
Miel	50	G
Mantequilla	30	G
Agua	100	ML

Procedimiento

1. En un cazo de fondo grueso, calentar la miel, el azúcar y el agua.
2. Tostar ligeramente en el horno a 150 °C por 10 minutos.
3. Cuando el caramelo empiece a tomar color, sacar del fuego y verter los cacahuets y la mantequilla. Mezclar rápidamente.
4. Vaciar sobre la misma bandeja del horno con papel vegetal en la base.
5. Colocar otro papel vegetal encima y aplanar con un rodillo hasta que quede una placa fina y uniforme.
6. Enfriar y cortar con cuidado en rectángulos para servir.

Tips:

Se debe mezclar y vaciar la mezcla muy rápido para que se pueda extender bien antes de que el caramelo endurezca.

Nutricionista Estephania Musi



ROSCA DE REYES



TIEMPO DE PREPARACIÓN

120 minutos



TIEMPO COCCIÓN

20 minutos



RACIONES

8



UTENSILIOS

Amasadora
Raspa
Bowl
Rallador
Brocha
Colador
Tablas y cuchillos
Bandeja de horno



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Leche entera	1/2	Tz.
Levadura instantánea	7	G
Harina	570	G
Azúcar	170	G
Huevos L	3	Uds.
Yemas	3	Uds.
Sal	5	G
Mantequilla	170	G
Naranja	2	Uds.
Azúcar glass	60	G
Yema de huevo	1	Ud.
Harina	85	G
Mantequilla	90	G
Decoración:		
Muñequitos de plástico	Al gusto	
Ate de membrillo	50	G
Ate de guayaba	50	G
Ate de tejocote	50	G

Procedimiento

1. Hacer un prefermento con la leche tibia, la levadura y un poco de harina. Dejar levar por media hora.
2. Mezclar los ingredientes secos y el prefermento. Agregar poco a poco los huevos y al final la mantequilla.
3. Amasar hasta que la masa esté suave, elástica y no se pegue.
4. Poner en un bowl y cubrir con un paño húmedo y fermentar por hora y media.
5. Ponchar la masa y formar la rosca directamente sobre la bandeja de horno. Fermentar nuevamente media hora más.
6. Mientras fermenta la masa, mezclar los ingredientes de la pasta; harina, yema de huevo, azúcar glas y mantequilla. Extender sobre dos papeles vegetales y enfriar.
7. Cortar el ate en tiras y la pasta en rectángulos de 5 centímetros de ancho para cubrir unos lados de la rosca.
8. Barnizar la rosca, decorar, poner los muñequitos dentro de la rosca y hornear 20 minutos a 180° C con el horno precalentado.

Tips:

Respetar los tiempos de reposo y fermentación de la masa. Barnizar antes de decorar la masa para que se pegue bien la decoración.

Chef Elizabeth Vázquez



SORBETE DE MANGO PICANTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos



TIEMPO COCCIÓN



RACIONES

4



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Batidora para triturar



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Humo (licor de chile chipotle)	40	MI
Mango maduro	1	Ud.
Zumo de lima	15	MI
Miel de agave	1	Cda.
Sal tipo Tajín	Al gusto	
Hielo	1	Tz.

Procedimiento

1. Añadir los ingredientes en la batidora.
2. Mezclar hasta integrar y que tome la consistencia de sorbete.
3. Servir y degustar.

Bartender Byron Vinuesa



ESPUMA DE CACAO BU PU



TIEMPO DE PREPARACIÓN

30 minutos



TIEMPO COCCIÓN

20 minutos



RACIONES

6



UTENSILIOS

Olla alta
Varilla
Batidora para triturar



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Leche	1	L
Nata para montar	200	ML.
Masa de maíz	150	G
Azúcar blanca	90	G
Polvo de cacao	60	G
Panela rallada	45	G
Agua fría	300	ML.

Procedimiento

1. Poner en un vaso de batidora la leche, la nata, el azúcar y el maíz. Triturar hasta obtener un batido fino.
2. Poner la mezcla anterior en una olla a fuego medio.
3. Mover constantemente hasta obtener una consistencia espesa pero sin grumos.
4. Cubrir con papel film y reservar hasta que se enfríe.
5. Mezclar el cacao con la panela y reservar.
6. Colocar en un recipiente profundo el agua y la mezcla de cacao.
7. Batimos para generar la espuma que llevara encima el bu pu.
8. Por último, poner 120 mililitros de bu pu en un vaso/copa y poner un poco de espuma hasta el borde del vaso.

Tips:

El bu pu es una bebida tradicional y espumosa, sin alcohol, consumida por los zapotecas de la ciudad de Juchitán de Zaragoza. Se prepara a partir de atole blanco de maíz.

Chef Juan A. Matias, Iztac



DULCE DE CAMOTE CON PIÑA



TIEMPO DE PREPARACIÓN

15 minutos



TIEMPO COCCIÓN

60 minutos



RACIONES

4



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Olla



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Camote	1	Kg
Azúcar panela	100	G
Rama de canela	3	Uds.
Zumo de piña	3	Tzs.
Anís estrella	Al gusto	

Procedimiento

1. Pelar y cortar el camote en cubos medianos.
2. Hacer un almíbar con el piloncillo rallado, el zumo de piña, la canela y el anís estrella.
3. Cuando empiece a hervir, agregar el camote, bajar el fuego y cocinar durante media hora aproximadamente.
4. Servir con un poco de almíbar.

Tips:

También se puede triturar y servir frío como un puré dulce. Utilizar zumo de piña natural.

Chef Silvia Ruiz



CALABAZA A LA TACHA



TIEMPO DE PREPARACIÓN

15 minutos



TIEMPO COCCIÓN

60 minutos



RACIONES

4



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Olla



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Calabaza mediana	1	Ud.
Cono de panela	2	Uds.
Rama de canela	3	Uds.
Naranja	1	Ud.
Anís estrella	Al gusto	

Procedimiento

1. Cortar la calabaza a media luna.
2. Cortar la naranja en rebanadas.
3. Poner tres litros de agua en una olla junto con la naranja, los dos conos de panela, la canela y el anís estrella.
4. Cuando empiece a hervir, agregar la calabaza. Dejar durante una hora aproximadamente o hasta que quede suave y se haya formado un almíbar ligero.
5. Servir.

Chef Sara Herrera



GORDITAS DULCES



TIEMPO DE PREPARACIÓN

30 minutos



TIEMPO COCCIÓN

15 minutos



RACIONES

8



UTENSILIOS

Tablas y cuchillos
Plancha o comal



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Harina	1	Kg
Manteca de cerdo	250	G
Mantequilla con sal	250	G
Azúcar	1	Tz.
Huevos L	3	Uds.
Vainilla	Al gusto	
Nuez pecana	1	Tz.
Piloncillo	1/2	Tz.

Procedimiento

1. Tamizar la harina.
2. Añadir la mantequilla, la manteca y el azúcar.
3. Mezclar amasando con las manos hasta integrar todos los ingredientes.
4. Añadir los huevos y la vainilla y seguir mezclando.
5. Verter la mezcla sobre una superficie limpia y lisa y seguir trabajando la mezcla hasta obtener una masa firme.
6. Formar bolitas y aplanar un poco para obtener la forma de las gorditas.
7. Aparte, picar finamente la nuez y los piloncillos que serán el relleno.
8. Poner un poco de relleno en cada gordita, cerrar y volver a formarlas.
9. En una plancha o comal, cocer las gorditas por ambos lados.

Tips:

Si la masa queda muy seca al mezclarla, se puede añadir un huevo más.

Chef Tayde Salinas, Mexicanísimo



BUÑUELOS



TIEMPO DE PREPARACIÓN

45 minutos



TIEMPO COCCIÓN

20 minutos



RACIONES

20



UTENSILIOS

Bandeja
Sartén
Bowl
Molde de flor especial para
buñuelos (14 x 1.5 cm)
Varilla o batidor



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Fécula de maíz	250	G
Harina de trigo	250	G
Leche entera	600	ML
Yema de huevo	8	Uds.
Azúcar blanca	1	Cda.
Sal	1/4	Cdta.
Aceite de girasol	1	L
Canela en polvo	Al gusto	
Azúcar	Al gusto	

Procedimiento

1. Tamizar las harinas.
2. Mezclar y tamizar en un bowl la harina con la fécula de maíz, agregar la sal y el azúcar.
3. Añadir a la mezcla las yemas de huevo y mezclar.
4. Añadir la leche poco a poco, y disolver bien todos los ingredientes, hasta obtener una masa homogénea y sin grumos. Reposar 30 minutos.
5. Mientras la masa reposa, calentar el aceite a 190°C o 200°C.
6. Ya que haya reposado la masa, introducir el molde de hierro al aceite caliente durante unos segundos, sacudir con cuidado el exceso de aceite, luego retirar y sumergir en la masa para buñuelo, (sin tapar la cara superior del molde), dejar unos segundos, después regresar el molde al aceite y golpear suavemente para que el buñuelo se desprenda del molde, al introducirlo al aceite, dar la vuelta para que se fría de ambos lados. Sacar del aceite cuando tome un color dorado.
7. Escurrir el exceso de aceite en una bandeja con papel absorbente.
8. Mientras el buñuelo siga caliente, pasarlo por un plato con azúcar y canela mezclados al gusto, o solamente azúcar.
9. Servir.

Chef Rita Sánchez, Cocinando con Rita



CONCHAS CASERAS



TIEMPO DE PREPARACIÓN

2 horas



TIEMPO COCCIÓN

15 minutos



RACIONES

4



UTENSILIOS

Amasadora
Bowl
Bandeja de horno



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Harina	250	G
Sal	4	G
Azúcar	44	G
Mantequilla	53	G
Leche	130	Ml.
Huevo	1	Ud.
Esencia vainilla	4	Ml.
Levadura	10	G
COBERTURA		
Manteca vegetal	50	G
Harina	50	G
Azúcar glas	50	G

Procedimiento

1. Mezclar la harina y el azúcar.
2. Agregar los huevos, la levadura, la leche, la esencia de vainilla y la sal.
3. Poco a poco, incorporar la harina con los líquidos, hasta formar una masa homogénea.
4. Incorporar la mantequilla y amasar hasta integrar y obtener una masa suave y elástica.
5. Reposar la masa en un tazón hasta que duplique su volumen.
6. Enharinar la mesa de trabajo y sacar la masa del bowl.
7. Dividir la masa en porciones iguales.
8. Bolear y colocar en charolas dejando una separación.
9. Para la cobertura, cernir la harina y azúcar y mezclar con la manteca hasta formar una masa homogénea y tersa.
10. Cortar la cobertura, tapar y marcar el pan con ayuda de un cuchillo.
11. Esperar a que dupliquen su volumen y hornear a 170°C de 12 a 15 minutos.

Tips:

En el amasado, dejar reposar la masa.
Dejar reposar la masa en un lugar templado.
Evitar cambios de temperatura bruscos
Para hacer las conchas de chocolate, agregar un poco de cacao en polvo a la cobertura.

Fernando Rivera y Aurea Padilla, PanMex



BISQUETS



TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos



TIEMPO COCCIÓN

15 minutos



RACIONES

8



UTENSILIOS

Amasadora
Bandeja de horno
Cortador redondo de 8 cm
Cortador redondo de 2 cm
Brocha
Colador



PICANTE

Ingredientes Cantidad Unidad

Harina	250	G
Azúcar	40	G
Sal	3	G
Levadura química	15	G
Bicarbonato	1/2	Cdta.
Mantequilla	125	G
Leche entera	40	MI
Huevo	1	Ud.
Huevo para barnizar	1	Ud.

Procedimiento

1. Cernir la harina con la levadura química y el bicarbonato.
2. Agregar el azúcar y la sal.
3. Hacer un volcán y poner en el centro del mismo la mantequilla fría. Amasar para obtener una consistencia de arena. No sobre amasar.
4. Agregar la leche y el huevo. Amasar hasta que se integren bien ambos ingredientes.
5. Formar un rectángulo, extender a 1.5 centímetros aproximadamente y hacer 3 dobleces.
6. Cortar los bisquets con el cortador grande y marcar el ombligo con el cortador pequeño en el centro.
7. Barnizar solo la superficie, dejar reposar 15 minutos, barnizar de nuevo y hornear a 180° C por 15 minutos.

Chef Elizabeth Vázquez



CAJETA



TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos



TIEMPO COCCIÓN

10 minutos



RACIONES

4



UTENSILIOS

Batidora para triturar
Olla pequeña



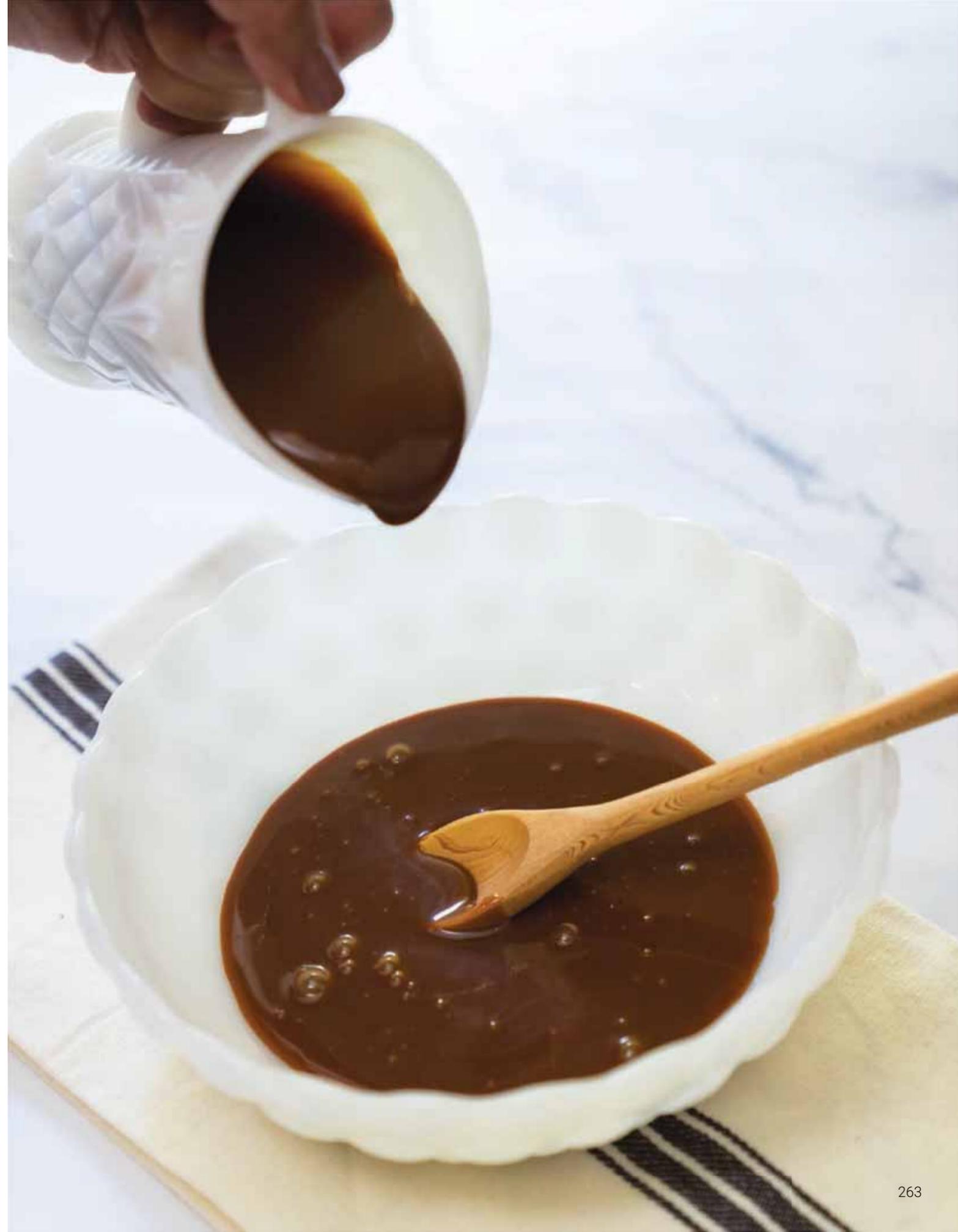
PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Leche de almendra o avena en polvo	180	G
Azúcar de coco	200	G
Esencia de vainilla	1/4	Cda.
Agua	1	Tz.
Sal	1/8	Cdta.

Procedimiento

1. Poner al fuego en una olla el agua con el azúcar de coco.
2. Al soltar el hervor, contar aproximadamente 4 minutos.
3. Pasado el tiempo retirar del fuego. Dejar enfriar.
4. Poner en el vaso de la batidora la mezcla anterior. Añadir la vainilla y una pizca de sal.
5. Con la batidora en marcha, ir agregando la leche en polvo.
6. Batir unos minutos.
7. Servir.

Health Coach Helen Medal







PROCESO GORDITAS DULCES



1



2

Elaboración

1. FORMAR LAS GORDITAS CON LAS MANOS.
2. COCER EN UN SARTÉN POR AMBOS LADOS.



Imprescindibles

CAFÉ DE OLLA



TIEMPO DE PREPARACIÓN

30 minutos



TIEMPO COCCIÓN

10 minutos



RACIONES

10



UTENSILIOS

Olla mediana
(de barro preferentemente)
Cucharón de madera
Rallador
Pelador
Colador



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Café molido	500	G
Naranja	2	Uds.
Clavo	3	Ud.
Piloncillo	250	G
Agua	3	L
Rama de canela	1	Ud.
Anís estrella (opcional)	10	Uds.

Procedimiento

1. Hervir el agua con el piloncillo hasta que se disuelva.
2. Bajar el fuego a mínimo para añadir el café, las cabezas del clavo, la ralladura de naranja, y las ramas de canela, tapar y cocinar muy bajo durante 10 minutos.
3. Reposar 5 minutos y colar antes de servir.

Tips:

El piloncillo se puede sustituir por azúcar panela.



TORTILLAS DE MAÍZ



TIEMPO DE PREPARACIÓN

10 minutos



TIEMPO COCCIÓN

20 minutos



RACIONES

10



UTENSILIOS

Bowl o recipiente
Bolsas de plástico alimentario
Tabla o prensa tortilladora



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Harina de maíz	1	Tz
Agua tibia	1/2	Tz
Sal	Al gusto	

Procedimiento

Recortar las bolsas de plástico, en cuadros de entre 15 y 20 centímetros. Utilizaremos dos trozos.

Preparar la masa:

1. Vaciar la harina de maíz al bowl o recipiente y la pizca de sal posteriormente.
2. Agregar de a poco nuestra agua e ir amasando con las manos, hasta lograr que quede hidratada y suave la masa. Se debe cuidar que no queden grumos.
3. Formar bolitas de masa, de alrededor de 50 gramos cada una.
4. Aplanar una por una entre ambos plásticos en la prensa para hacer tortillas, o en su defecto aplanar con una tabla, presionando por el centro.
5. Pasar al sartén o plancha a fuego medio por ambos lados, estar pendiente cuando la orilla se dore un poco y cambie de color.
6. Voltear la tortilla y dejar cocer unos 40 segundos aproximadamente por el otro lado.
7. Voltear de nuevo la tortilla y esperar a que se infle para comprobar que ya está totalmente hecha.
8. Guardarlas envueltas en un paño para mantenerlas calientes.

Tips:

Es importante hacer 3 vueltas a la tortilla para que se infle, esto nos indica que está bien cocida y lista para sacar de la sartén.

La consistencia de la masa se verifica cuando se pueden hacer las bolitas sin dificultad, no se rompen ni se pegan a las manos.

La cantidad de agua depende de la harina de maíz que se consiga, así que se debe ir agregando poco a poco, puede necesitar un poco menos o más cantidad de lo que marca la receta.

Chef Rita Sánchez, Cocinando con Rita



SALSA VERDE



TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos



TIEMPO COCCIÓN

10 minutos



RACIONES

10



UTENSILIOS

Comal o sartén
Batidora para triturar



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Tomatillo verde	1	Kg
Cebolla blanca	1	Ud.
Cilantro	250	G
Dientes de ajo	2	Ud.
Chile Serrano	10	Ud.
Sal	Al gusto	

Procedimiento

1. Tatemar en la sartén y a fuego bajo, los tomatillos verdes, los chiles, la cebolla troceada, los dientes de ajo.
2. Cuando se hayan asado bien y estén blandos, triturar la salsa añadiendo también la sal y el cilantro.

Tips:

Puede utilizarse también un molcajete o mortero de granito para triturar o machacar manualmente, lo cual aportará otra consistencia a la salsa. Añadiendo de a poco los ingredientes, hasta integrarlos todos.

Los tomates verdes se pueden comprar en lata o frescos. La salsa se puede acompañar con totopos o con algún plato de tu preferencia.

Chef Eduardo García



SALSA ROJA



TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos



TIEMPO COCCIÓN

15 minutos



RACIONES

6



UTENSILIOS

Comal o sartén
Batidora para triturar



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Tomate pera	3	Uds.
Cebolla	1/2	Ud.
Chiles de árbol	4	Uds.
Diente de ajo	1	Ud.
Sal	Al gusto	

Procedimiento

1. Calentar el comal o sartén a fuego alto para asar (tatemar) los ingredientes.
2. Colocar el tomate, la cebolla, los chiles de árbol y el ajo.
3. Dar vuelta y vuelta a cada uno de los ingredientes para lograr que sea un tatemado uniforme y los chiles no se quemen.
4. Triturar todos los ingredientes, regulando la textura si se desea machacada como resultaría con un molcajete o totalmente triturada.
5. Rectificar la sazón.

Tips:

Para reducir el nivel de picante de esta salsa, se pueden limpiar los chiles de árbol quitando venas y semillas.
Cuando se asan los chiles secos, es muy importante hacerlo rápidamente, ya que si se queman aportarán un sabor amargo a la salsa.

Cocinero Israel Tellez, Las Mañanitas



GUACAMOLE



TIEMPO DE PREPARACIÓN

10 minutos



TIEMPO COCCIÓN



RACIONES

4



UTENSILIOS

Tabla y cuchillos
Molcajete / Bowl



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Aguacate maduro	2	Uds.
Tomate pequeño	1	Ud.
Cebolla dulce	1	Ud.
Chile jalapeño fresco	1	Ud.
Lima	1/2	Ud.
Sal	Al gusto	

Procedimiento

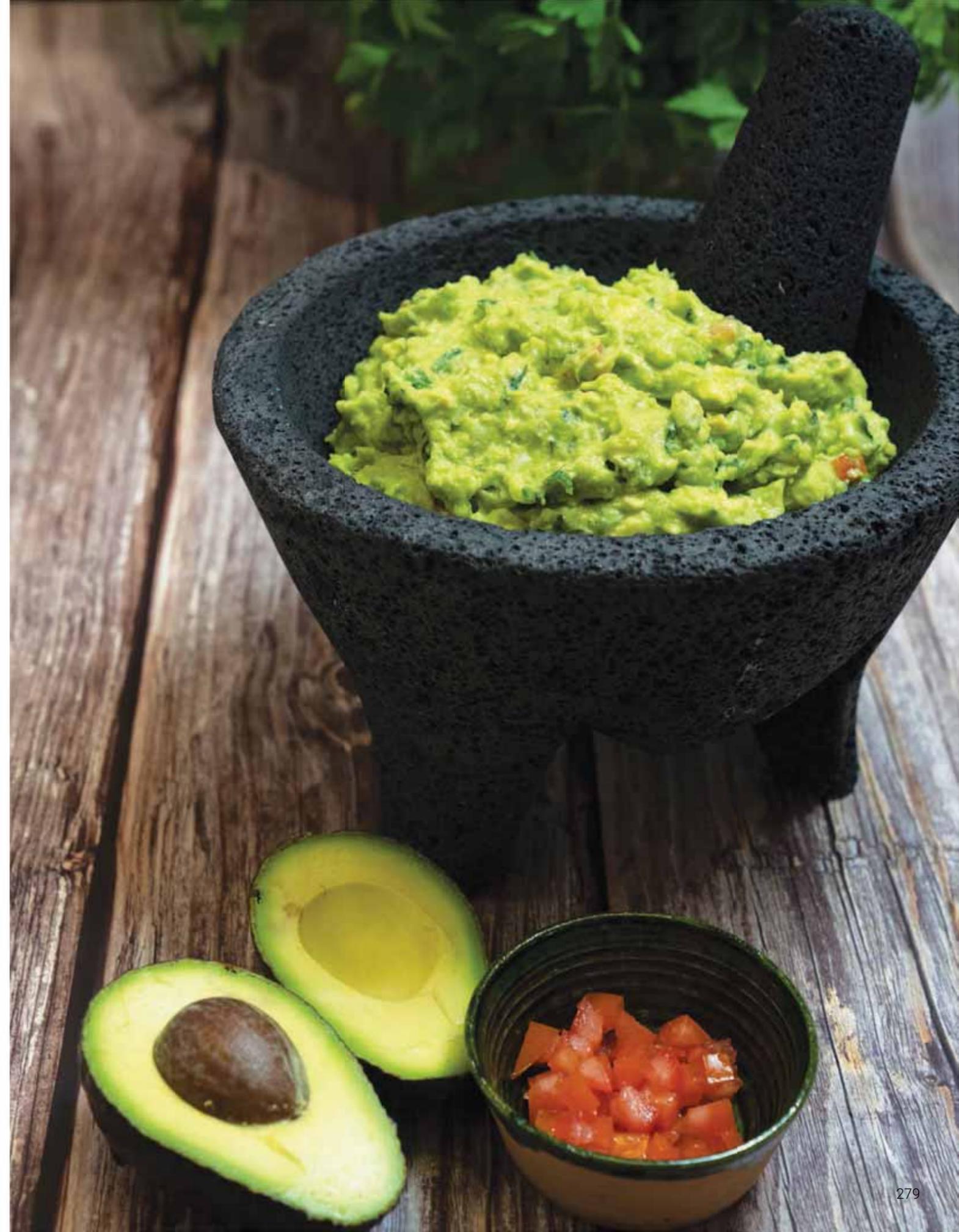
1. Picar finamente la cebolla y el chile jalapeño.
2. Cortar por la mitad el tomate, retirar las semillas y picar en dados pequeños.
3. Picar finamente el cilantro con un cuchillo afilado, deslizando el filo sobre el cilantro para que el corte sea limpio y así no machacar el producto.
4. Cortar una lima por la mitad y exprimir el zumo de media lima.
5. Cortar los aguacates por la mitad y retirar sus huesos con mucho cuidado.
6. Sacar la pulpa, introducirla en el molcajete o un bowl amplio y machacarla con un tenedor.
7. Agregar los ingredientes anteriores (la cebolla, el chile, el tomate, el cilantro y el zumo lima).
8. Agregar la sal al gusto y mezclar bien.

Tips:

Los aguacates deben estar en el punto óptimo de maduración para poder machacarlos y que el sabor sea el esperado.

Se puede servir como acompañamiento de tacos o como entrante con totopos.

Chef Marcela Zamudio, La Tomata



FRIJOLES CHARROS



TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos



TIEMPO COCCIÓN

45 minutos



RACIONES

4



UTENSILIOS

Olla
Tabla y cuchillo
Sartén



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
--------------	----------	--------

Frijoles bayos o negros	500	G
Dientes de ajo	4	Uds.
Cebolla	1	Uds.
Bacon o tocino	150	G
Chorizo	150	G
Tomate pera	3	Uds.
Chile serrano	1	Ud.
Sal	Al gusto	
Manojo de cilantro	1/2	Ud.

Procedimiento

1. Lavar los frijoles y remojar durante 24 horas, escurrir y volver a lavarlos.
2. Ponerlos en la olla de presión y cubrirlos con agua agregando los ajos, la cebolla y sal al gusto. Posteriormente, dejar cocer por 45 minutos aproximadamente.
3. Cortar y freír el bacón y el chorizo en tacos.
4. Cortar en cubos pequeños el tomate, la cebolla y el chile. Sofreír todo, agregar a la olla y cocinar por 10 minutos más.
5. Servir con cilantro picado.

Tips:

Se pueden cocinar en una olla normal durante 3 horas.



FRIJOLES REFRITOS



TIEMPO DE PREPARACIÓN

5 minutos



TIEMPO COCCIÓN

180 minutos



RACIONES

10



UTENSILIOS

Prensa patatas
Cuchillos
Tabla de cortar
Palas de cocina
Batidora para triturar alimentos



PICANTE

Ingredientes Cantidad Unidad

Frijoles negros	250	G
Cebollas	2	Uds.
Chipotle	1	Uds.
Dientes de ajo	2	Uds.
Hoja de laurel	1	UD.
Aceite de oliva	150	ML
Sal	Al gusto	
Totopos de maíz	250	G

Procedimiento

1. Lavar los frijoles y remojar durante 24 horas, escurrir y volver a lavarlos.
2. Ponerlos en una olla de presión y cubrirlos con agua agregando los ajos, una cebolla y el laurel. Cocinar a fuego medio por 3 horas aproximadamente.
3. Triturar los frijoles con un poco del caldo de cocción.
4. Picar finamente la cebolla.
5. Calentar una sartén y sofreír la cebolla con el aceite.
6. Cuando la cebolla esté transparente, agregar los frijoles y sazonar con sal, bajar el fuego y cocinar hasta que espesen.
7. Servir acompañados de totopos de maíz.

Tips:

Los frijoles refritos se sirven como guarnición de carne asada, arroz y otros guisos mexicanos.
Se pueden triturar o simplemente machacar.
Tradicionalmente se sofrían con manteca de cerdo.
Los frijoles se sazonan con diferentes hierbas aromáticas como el epazote, la hoja santa o la hoja de aguacate.

Chef Alberto García, Salón Cascabel



RAJAS POBLANAS



TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos



TIEMPO COCCIÓN

25 minutos



RACIONES

4



UTENSILIOS

Tabla y cuchillos
Comal o sartén
Batidora para triturar



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Chiles poblanos	5	Uds.
Cebolla	1	Ud.
Granos de elote cocidos y escurridos	1	Tz.
Crema agria	1/2	Tz.
Queso crema	100	G
Aceite	1	Cda.
Sal	Al gusto	

Procedimiento

1. Asar los chiles poblanos en un comal o directamente sobre el fuego, moviendo de vez en cuando, hasta que su piel se haya quemado uniformemente.
2. Meter en bolsa de plástico durante 5 minutos, para que suden y sea más fácil pelarlos.
3. Limpiar los chiles quitando la piel, venas y semillas.
4. Cortar en tiras (rajas) los chiles. Reservar.
5. Cortar la cebolla en julianas finas. Reservar.
6. Calentar el aceite en una cacerola grande a fuego medio. Sofreír la cebolla hasta que se vea transparente.
7. Añadir los granos de elote y las rajas; cocinar durante 5 minutos.
8. Triturar con la batidora la crema junto con el queso y un poco de sal.
9. Verter sobre las rajas y mezclar bien. Rectificar la sazón y cocinar a fuego bajo durante 5 minutos más.

Tips:

Otra forma de pelar los chiles, es asarlos en el horno a 200°C, 5 minutos de cada lado. Podemos untarlos con un poco de aceite para facilitar que se ase la piel.

Las rajas poblanas se pueden servir como entrante con tostadas de maíz, también como plato principal si se acompañan con una proteína como el pollo.

El chile poblano es menos o más picante dependiendo de su estado de maduración, pero generalmente es un picante muy ligero.

Receta Entre Sabores



SALSA RANCHERA



TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos



TIEMPO COCCIÓN

15 minutos



RACIONES

6



UTENSILIOS

Comal o sartén
Batidora para triturar



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Tomate pera	600	G
Cebolla blanca	150	G
Jalapeño fresco	120	G
Diente de ajo	1	Ud.
Sal	Al gusto	

Procedimiento

1. Calentar el comal o sartén a fuego alto para asar (tatemar) los ingredientes.
2. Colocar el tomate, la cebolla, el chile jalapeño y el ajo con piel.
3. Dar vuelta y vuelta a cada uno de los ingredientes para lograr que sea un tatemado uniforme.
4. Quitar la piel del ajo y triturar todos los ingredientes, regulando la textura si se desea machacada como resultaría con un molcajete o totalmente triturada.
5. Rectificar la sazón.

Tips:

Salsa clásica de la cocina mexicana que puede ser acompañante de un buen taco, enchiladas o bien huevos rancheros.

Chef Juan A. Matias, Iztac





AGUA DE JAMAICA



TIEMPO DE PREPARACIÓN

10 minutos



TIEMPO COCCIÓN

10 minutos



RACIONES

6 a 8



UTENSILIOS

Olla
Colador



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Jamaica (flor de hibiscus)	100	G
Agua	2	L
Azúcar	200	G
Cubos de hielo	Al gusto	

Procedimiento

1. Calentar 500 mililitros de agua en una olla.
2. Cuando hierva el agua, agregar la flor de jamaica, tapar y apagar el fuego.
3. Dejar que la flor infusione en el agua por 15 minutos.
4. Colar en una jarra y agregar el azúcar y disolver mientras está caliente la infusión.
5. Agregar el resto del agua, mezclar y verificar el dulzor al gusto.
6. Servir con hielo.

Tips:

El agua de jamaica es una de las aguas frescas favoritas de los mexicanos, es refrescante y diurética. La infusión de la flor también puede hacerse en frío, se remojan las flores y se dejan durante toda la noche.

Cocinera Carmen Rosas



AGUA DE LIMÓN CON ALBAHACA



TIEMPO DE PREPARACIÓN

10 minutos



TIEMPO COCCIÓN



RACIONES

4



UTENSILIOS

Tabla y cuchillo
Colador
Batidora
Exprimidor de cítricos



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
--------------	----------	--------

Agua	1,2	L
Lima	600	G
Manejo de albahaca	1	Ud.
Azúcar	200	G
Hielo	300	G

Procedimiento

1. Cortar las limas por la mitad.
2. Exprimirlas y verter el zumo en la batidora.
3. Machacar el hielo o utilizar cubos pequeños, y añadirlo a la batidora.
4. Agregar azúcar y agua.
5. Triturar hasta integrar y servir bien fría.
6. Puede adornarse con rodajas de lima o con hojas de albahaca fresca.

Chef Abel Martelotti, Regañadientes



HORCHATA DE AMARANTO



TIEMPO DE PREPARACIÓN

10 minutos



TIEMPO COCCIÓN

1 minuto



RACIONES

4



UTENSILIOS

Sartén
Batidora para triturar
Colador



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Amaranto	100	G
Agua	1	Tz.
Leche evaporada	200	MI
Lichis pelados y sin semilla	5	Uds.
Azúcar	50	G
Canela en polvo	Al gusto	
Cubos de hielo	Al gusto	
Rama de canela	1	Ud.

Procedimiento

1. Calentar una sartén y agregar el amaranto.
2. Tostarlo por 1 minuto o hasta que comience a soltar su aroma, moviendo constantemente para evitar que se queme.
3. Retirar del fuego y triturar el amaranto junto con el agua, los lichis pelados y sin semilla, la leche evaporada y el azúcar.
4. Verificar la cantidad de azúcar e incorporar canela en polvo al gusto.
5. Colar y servir la horchata en una jarra con canela en polvo y hielo al gusto.
6. Decorar con una rama de canela.

Cocinera Carmen Rosas



CHAMPURRADO



TIEMPO DE PREPARACIÓN

30 minutos



TIEMPO COCCIÓN

15 minutos



RACIONES

8



UTENSILIOS

Metate
Molinillo de madera



PICANTE

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Cacao natural	500	G
Canela	100	G
Clavos	3	Ud.
Azúcar panela	150	G
Agua	2	L
Vaina de vainilla	1	Ud.
Harina de maíz	4	Cdas.

Procedimiento

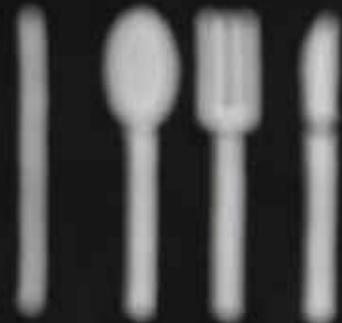
1. Hervir dos litros de agua en una olla.
2. En el metate moler el cacao con la panela, clavo, canela y vainilla. Agregar un poco de agua y harina de maíz. Con esta mezcla, formar las tablillas de chocolate.
3. Agregar las tablillas de chocolate al agua hirviendo y remover hasta que se disuelva todo.
4. Hervir durante 5 minutos y servir.

Tips:

Para moler el cacao se puede utilizar un mortero o un procesador de alimentos. Y en lugar del molinillo de madera podemos utilizar un batidor de varillas.

Chef Eduardo García





Entre
Sabores
taller gastronómico

FUNDACIÓN CASA DE MÉXICO EN ESPAÑA

Presidente de la Fundación Casa de México en España

Valentín Diez Morodo

Directora General

Ximena Caraza Campos

Dirección de Asuntos Empresariales

Eduardo Pérez Noyola

Elías Hermida Galindo

Zenén Jaimes Rebolgar

Dirección de Cultura

Susana Pliego Quijano

Nuria Sadurní Rodríguez

José Carlos Morales Téllez

Karen García González Rubio

Dirección de Comunicación

Rubén Pizá Reyna

Ana Arriaga Rivera

Brisna Zaragoza García

Citlali Pérez Rubio

Dirección de Vinculación

Vania Rojas Solís

Marisa Muñoz-Rojas Cué

Marcela Hinojosa

Programación Logística

Guillermo Díaz Salas

Administración

Catalina Aranda Sánchez

Leonor Bañuelos Lara

Cocina

Alberto García

Eduardo García

Carmen Rosas Torrejón

Diseño y Edición

María Eugenia Sainz Aguilar

Elizabeth Vázquez Rodríguez

Fotografía

David Mudarra Carmona

Tamara Bejar Warnholtz, páginas 79, 143, 171

Estilo y montaje

Paola Perdomo Carrera

Apoyo

Magali Martínez Nava

Pablo Benavides

Claudia Gil Blas

AGRADECIMIENTO ESPECIAL

Comité de la Fundación Casa de México en España

Arturo Pérez Arredondo

Rafael Vázquez Padura

Ricardo Paullada Nevárez

Javier Cervantes Sánchez Navarro

Pedro Santamarina Noriega

Miguel Macho de Quevedo

Comité Ejecutivo de Fundación Casa de México en España

Secretaría de Relaciones Exteriores

Secretaría de Cultura

Secretaría de Turismo

Embajada de México en España

Administración

Alma Alcántara Serrano

Apoyo

María Eugenia Espinosa de los Monteros

Francisco Javier Ruiz Ávila



Fundación
Casa de México
en España