

# El Recetario de Comida Mexicana de Internet

Éste es un conjunto de recetas que a través del tiempo he ido acumulando con la ayuda de mi familia, de amigos y de aquellos interesados en la cocina mexicana. He intentado verificar la información contenida en ellas, aunque, debido a la falta de ingredientes en Canadá, no me ha sido posible en todos los casos. Ojalá muchos encuentren alguna receta que les apetezca, a otros seguramente les hará agua la boca, pero sobre todo, espero les muestre lo rica y variada que es nuestra cocina, la Mexicana.

## 1 Introducción

Cuando decidí emigrar para estudiar fuera de México, conocía algunos de los costos que eso me traería: alejarme de mi familia, mis amigos, y de muchas otras cosas más.

Pero no consideré lo que significaría dejar de comer lo que estaba acostumbrado durante tantos años. Para los mexicanos, comer es un ritual, al que muchos no se atreven a menos que estén acompañados –comer solo no tiene sentido. La combinación de sabores mesoamericanos con los europeos, y porque no, en ocasiones asiáticos, he creado una de las comidas más ricas y exquisitas del mundo.

Esta colección la dedico a todos aquellos que, como yo, encuentran en la cocina inmensurables placeres terrenales.

Bueno provecho.

## 2 Las mías

### 2.1 Pechuga de pollo en salsa de cilantro

- 2 filetes de pechuga
- 1/2 taza de cilantro
- 1/2 taza de champiñones
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 2 chiles poblanos
- 1 mango
- 1 aguacate
- 2 cucharaditas de aceite de olivo

Remueva la piel de los chiles como si los fuera a hacer rellenos. Remueve la cola y las semillas de los mismos y muelalos con un poco de agua y el cilantro. Acitrone la cebolla y los champiñones en la mitad del aceite. Fría en el mismo recipiente los chiles y cilantro. Agregue sal al gusto. Al mismo tiempo, fría las pechugas en aceite de oliva, a fuego medio y cubriéndolas para que no se sequen.

Sirva la pechuga, aderezada con la salsa, y rebanadas de mango y aguacate.

## 3 Las de mi familia

### 3.1 Adobo

Fuente: familia Lazo-Franco

- Chile ancho.
- 1 diente de ajo.
- Orégano (lo que se tome con las yemas de tres dedos.)
- Sal al gusto.

Cocer la carne que se haya escogido. En la licuadora se pone un poco del caldo que se obtuvo de la cocción de la carne. El ajo y el orégano se muelen con el chile ancho (que previamente se ha desvenado, y puesto a remojar en un poco de agua con media cucharadita de sal -para quitarle lo picoso.), agregando sal al gusto.

La consistencia de esta salsa debe ser no muy espesa, pero tampoco muy líquida.

Con la salsa se sirva la carne previamente cocida y al servi

### 3.2 Pollo con Apio

De la familia Lazo-Franco

- 1 Pollo de 1.5 a 2 kgs., limpio, partido en piezas.
- 50 g De Mantequilla o margarina
- 1 Apio tierno, quitadas las hojas y las hebras y cortado en rebanaditas de 1 cm. aproximadamente.
- 1/2 Cebolla grande picada finamente.
- Sal y pimienta al gusto

En una cacerola se calienta la mantequilla (sin dejar quemarse) y se dora el pollo. Una vez dorado, se agrega la cebolla y el apio, moviendo el pollo para que no se queme. Cuando esté semidorado, se agrega una taza de agua y sal al gusto.

### 3.3 Pastel de Manzana 5 Estrellas

De la Familia Lazo-Kohlmann

Ingredientes

- 1 Barra de pan de caja (sin corteza)
- 1 kg de manzana Golden (de la amarilla)
- 1/2 barra de mantequilla (50 g)
- 4 claras de huevo batidas a punto de turrón

- Canela en polvo.

#### Elaboración

Se calienta el horno a 250 grados centígrados. Se engrasa con la mantequilla un molde de vidrio refractario, rectangular. Se pone una capa de pan, a cubrir todo el fondo.

Las manzanas se mondan y se parten en rebanadas de aproximadamente 0.5 cm. de ancho Se coloca una capa de manzanas.

Ahora se agrega una capa de clara de huevo batida. Se le espolvorea un poco de canela en polvo.

Se repite la acción una vez mas. A la capa final de clara de huevo se le agrega azúcar revuelta con la canela.

Se mete al horno por media hora, bajando la temperatura a 200 grados, sólo para que la cubierta de encima tome color dorado. Si se desea, se puede servir con helado vainilla.

### 3.4 Sopa de Papa y tocino al estilo de mi suegra

De la familia Lazo-Franco

Picar tocino y dorarlo. En una cacerola vaciar el exceso de grasa y sofreir 1 + kg. de papas peladas y cortadas en cuadritos. Agregar 1 lt. de agua y una cucharada sopera de perejil picado finamente. Agregar sal al gusto.

“Por lo que respecta a tu sopa de papa con tocino, por lo general se utilizan como base para las sopas caldos de res o de pollo (verdaderos no en polvo), y para quienes no les guste el caldo por la grasa, este se puede preparar previamente y cuando la grasa se endurece y hace una especie de ”costra” la retiras, por aquello del colesterol y todas esas cosas.” Ruth Serrano

### 3.5 Mole Verde

De la Familia Manrique-Medellín

Ingredients:

- 150 grs. de pepita verde
- un puño grande de ajonjolí tostado
- un puño (unos 100 grms) de almendra
- pan duro (1/2 bolillo) frito
- 1.5 tortillas frito
- 6 pimientas
- 6 clavos
- puño chiquito de anís (1 cucharada sopera más o menos)
- 1 ajo grande
- una rajita de canela de 3cm, una sola capa

- 1 kg. de tomate verde crudo
- 1 puño de chile verde
- 1 puño cilantro (hojas, no tallos)

Se muele tomate, cilantro y chile en la licuadora. Aparte de muelen todas los demás ingredientes. En una cazuela se agregan las especies, pepita, se sazona con un poco de caldo de pollo, se agrega el tomate y se deja hervir. Agregue carne de pollo o de puerco al gusto.

## 4 Las de mis Amigos

### 4.1 Chorizo

Fuente: De la familia Torres Solano

- 1/2 kg. chile ancho
- 1.5 l. vinagre
- 2 cabezas de ajo
- oregano (la palma de la mano)
- cominos (la palma de la mano hecha cazuelita) *Don't you love the way moms measure?*
- 1.5 kg puerco (molido grueso)
- sal

Se hierven los chiles (con semillas removidas) hasta que estén blandos, se licuan con las especies, sal, ajo y vinagre. Tan espeso como lo resista la licuadora (si se necesita se puede usar agua). Se prueba de sal.

Se revuelve la carne poco a poco. Se tapa con servilleta de tela y se oreo. 4 días después está lista.

### 4.2 Tacos al Pastor

Fuente: Salvador Sahagún (Taqueria@aol.com)

#### 4.2.1 Receta del Adobo para los Tacos alpastor

Ingredientes

- 10 chiles Pasilla
- 10 chiles Guajillo
- 1/2 ajo pelado
- 1/4 de litro de vinagre Blanco destilado
- 1/4 de cucharada de cominos

- 5 clavos de olor
- sal al gusto

#### Preparación

1. Se limpian los chiles y se ponon a cocer en el vinagre hasta estar los chiles suaves y se muelen en el mismo vinagre junto con el ajo y los demas condimentos, hasta crear una pasta de buena consistensia ( casi igual a la del cemento para pegar ladrillo) aniada mas vinagre si es necesario. una vez que este la pasta bien molida proceda a cocerse nuevamente hasta que hierva meneandola constantemente para que no se pegue (¡¡¡¡cuidado!!!! se pone muy caliente y brinca, si te cae una gota te chinga bien gacho). dejese que se enfrie . compre 1 kilo de carne de puerco (no lmporta el corte,solo que este bisteseada bien delgadita). unte la pasta en la carne cuidando de no poner en exeso (como si te pusieras bronceador) y coloque los bisteces uno encima del otro, tratando de figurar un trompo. Deje reposar la carne por lo menos 5 horas.
2. En un comal o cazuela caliente, coloque la carne, un bistec a la vez (si gusta puede poner un poco de aceite a la cazuela para que no se pegue) y se sancocha o sea se medio coce. Una vez cocida se corta en pedazos pequeños 1/4 de centímetro aprox. y se vuelve a cocinar esta vez acompañado de una cebolla grande picada lo más fina posible. El olor inconfundible le dira que esta listo.

Nota: si le gusta con Pinia y a falta de trompo agregue un poco de jugo al adobo antes de untarlo en la carne.

Nota 2: como la mayoría de presonas no tienen trompo esta receta es lo mas cercano a la receta original con trompo. esta es mi primera receta que escribo asi que lo mas probable es que tendra fallas. si tienen preguntas ya saben...no me molesten:-). tal vez seria mas facil si te mandara el adobo ya preparado. espero y esto te sirva. que otra quieres?

De Salvador Sahagún (Taqueria aol.com)

### 4.3 Tacos de Lengua de Res

Fuente: Salvador Sahagún (Tacomán)

En realidad es muy facil,

Ingredientes:

- 2 lenguas grandes de res
- 1 ajo
- 1 cebolla grande
- 1 manojo de cilantro
- sal al gusto
- Salsa Verde (la receta esta abajo)
- Tortillas

Procedimiento:

Se lavan las lenguas y se ponen a cocer de preferencia a fuego lento, una vez sancochada se agregan media cebolla media manojo de cilantro la cabeza de ajo y la sal. Cuidando de no sobrecocer la carne, debe quedar firme. se sacan las lenguas y se pelan (quitar una delgada capa de piel) y se corta en pedazos pequenos y si le falta coccion se puede poner en una olla vaporera.

Se acostumbra en Mexico calentar las tortillas al vapor (aunque es mas tardado) Yo he encontrado que se pueden calentar en un comal o cazuela siempre y cuando las mojes con agua que al ser calentadas vaporizan y quedan bastante bien.

con tortilla doble agregue la carne (la cantidad que se prefiera) y se le agrega cilantro, cebolla (finamente picados) y salsa verde.

se puede acopaniar con rabanos y cebollitas cambray

#### 4.4 Salsa Verde

Fuente: Salvador Sahagún (Tacomán)

- 500gr de tomates verdes (tomatillo) pelados
- Chiles verdes al gusto (serrano o jalapenio)
- ajo
- sal
- cilantro
- cebolla y unos pocos chiles de arbol secos

Se cocen en un poco de agua y sal todos los ingredietes hasta que el tomatillo adqueira un color verde oscuro y se muelen. sirvase de preferencia fria.

Buen provecho. Tacomán.

#### 4.5 Camarones en AguaChile

Fuente: Lalo Velasco

- 1 Kg. de Camarón mediano (cualquiera no pequeño)
- 10 limones agrios
- 1 cebolla grande
- 10 chiles verdes serranos
- sal y pimienta al gusto

Preparación:

Los camarones se pueden pelar o hervir con cáscara. Una vez Hirviendo el agua poner el camarón a hervir por 15 mins. sacarlos y escurrirlos.

Picar finamente la cebolla y los chiles e incorporelos en un tazón con el jugo de los limones, la pimienta y la sal.

Para saborearlos: tome un camarón remojelo en el aguachile por unos segundos y a saborearlos.

## 4.6 Pollo al Mango (a mi estilo)

Fuente: Claudia Caicedo

- Ocho piezas de pollo
- Harina (la suficiente para enharinar las piezas de pollo)
- Sal (al gusto)
- Pimienta (al gusto)
- 3 cucharaditas de Curry en Polvo
- Aceite de Oliva
- Mantequilla
- la pulpa de 4 mangos de manila grandes y jugosos molida
- 1 Mango en cuadritos
- 1 cebolla grande picada finamente
- 2 ajos grandes picaditos finamente
- 2 1/2 Tazas de Caldo de Pollo
- 1/4 de Taza de Azucar
- 2 cucharaditas de consomé de pollo en polvo

Se condimentan las piezas de pollo con sal y pimienta y se pasan por la harina, se sacuden para quitarles el exceso de harina, posteriormente se frien en el aceite de oliva a que queden doraditas. Después se les quita el exceso de aceite con una servilleta.

En una caserola a parte se derrite mantequilla y se frie la cebolla y el ajo, se agrega la pulpa de los cuatro mangos, las tazas de caldo de pollo, el curry, el consomé de pollo en polvo, y el azúcar y se deja que suelte el hervor aprox. 5 minutos, después se le agrega el pollo y se deja otros 10 ó 15 minutos para que se incorporen los sabores, al final se le agrega el mango en cuadritos y LISTO!

Para decorar le puedes poner unas tiritas de coco rayado y se sirve con arroz blanco a un lado. Esta receta esta comprobadísima y es un EXITO!

## 5 Sopas

### 5.1 Sopa De Lima

Fuente: Técnicas de la Alta Cocina, de Luisa Calderón, Copyright 1979 [?]

- 10 tortillas frías partidas en tiritas
- 1 pechuga de pollo
- 6 higaditos de pollo

- 2 pescuezos de pollo
  - 10 dientes de ajo
  - 1/4 cucharadita ore,gano
  - 6 pimientas chicas
  - sal
  - agua
  - 2 limas frescas
  - cebolla rallada
  - jitomate picado
  - lima picada, chile serrano para espolvorear
1. Se fríen las tortillas en tiritas en suficiente aceite hasta que se doren; se sacan y se colocan sobre papel absorbente para eliminar la grasa que tengan; se le quita todo el aceite a la cacerola y allí ¡ se ponen a cocer todos los ingredientes mencionados arriba, excepto las dos limas, (Atención: los ingredientes últimos son para espolvorear sobre la sopa ya hecha).
  2. Cuando est, cocida la carne, se saca, se pica y se cuela el caldo, Picada la carne y deshebrados los pescuezos se vuelven a echar al caldo, agregándole el jugo de las dos limas. Se rectifica de sal, agregando si se desea una cucharadita de concentrado de pollo.
  3. La cebolla rallada, el jitomate picado, la lima picada, el chile serrano picado y las tiritas de tortilla se colocan en tazoncitos alrededor de la sopera. Al momento de servir la sopa caliente, se van colocando estos condimentos en el plato de cada comensal al gusto,

“de las pocas [recetas] que revisé si te puedo comentar que algunos casos el modo de prepararlas parece estar incompleto y en otras es la receta la que parece estar incompleta. Por ejemplo: a la sopa de lima le tienes que pones unas cuantas gotas de jugo de lima (al momento de preparación así como tambien debes de sumergir un par de minutos un trozo de lima, mismo que debes de retirar casi de inmediato pues si no se amarga la sopa)”. Ruth Serrano

## 5.2 Crema De Nuez

Fuente: Técnicas de la Alta Cocina, de Luisa Calderón, Copyright 1979[?]

- 1 1/4 litros caldo de pollo
- 150 grs. nuez pelada
- 1 lata grande de chícharos
- 100 grs. queso rallado palmesano o gruyere,re
- 3 yemas de huevo



- 1 copa vino blanco seco
1. Muela la nuez y los chícharos colados y enjuagados hasta formar un puré,, Échelos al caldo. Revuelva la crema con las yemas y el vino. Vacíe esto al caldo hirviendo y retire inmediatamente del fuego. (No debe hervir con la crema). Sirva con el queso rallado.

### 5.3 Crema De Jaiba

Fuente: Técnicas de la Alta Cocina, de Luisa Calderón, Copyright 1979[?]

- 1/4 kg. pulpa de jaiba
  - 1/3 taza puré de tomate
  - 3 cucharadas cebolla finamente picada
  - 50 qrs. mantequilla 1 1/4 litros agua con:
  - 1/2 cucharadita caldo de camarón en polvo
  - 1/2 cucharadita consomé de pollo en polvo
  - 4 cucharadas crema agria cuadritos de pan fritos
1. Se limpia muy bien la pulpa de jaiba pues suele tener cartílagos adheridos así como trozos de caparazón, que son muy peligrosos si se comen.
  2. Se pone a saltear en mantequilla con la cebolla y el puré, de tomate dejando que se fría hasta secar un poco.
  3. Se muele en la licuadora con parte de caldo preparado (el agua y los concentrados de camarón y pollo); se vuelve a calentar y ya para servir se agrega la crema agria, disolviéndola muy bien en la sopa.
  4. Se puede agregar un cuadrito más de mantequilla si gusta y servir con cuadritos de pan fritos.

### 5.4 Sopa De Panela

Fuente: Técnicas de la Alta Cocina, de Luisa Calderón, Copyright 1979[?]

- 1/4 kilo garbanzos
- agua
- sal
- 1 litro caldo de carne
- 1 cucharada consomé, de pollo granulado
- 3 dientes de ajo
- 1 manojo hierbabuena

- 3 cucharada perejil
  - pan frito
  - panela en cuadritos
1. Los garbanzos se remojan desde el día anterior, y ya esponjados se ponen a cocer con agua y sal en olla express hora y cuarto hasta que est,n tiernos. (puede utilizarse una lata de garbanzos ya cocidos de la marca de su preferencia). Se 1 limpian los garbanzos del hollejo que los recubre,
  2. Aparte se tiene un buen caldo de carne sazonado con consomé, de pollo, se vacían a él los garbanzos.
  3. En un mortero o en molcajete se machacan hasta hacer una pastita los ajos, la hierbabuena y el perejil.
  4. Se pone esta pastita en el fondo de la sopera, se agregan allí; rebanadas de bolillo frito en aceite y cuando rompa a hervir el caldo con garbanzos le agrega a la sopera colocando hasta el final los cuadritos de queso panela.

## 5.5 Pozole

- 1/4 kilo de maíz pozolero
- 1/4 kilo de pulpa de puerco en trozo
- 1/4 kilo de cabeza de puerco para pozole
- 2 litros de agua
- 1 cabeza de ajo
- 1 cebolla grande
- 3 chiles anchos
- 2 cucharadas de aceite
- Sal al gusto Para la guarnición
- Lechuga rebanada al gusto
- Rábanos picados al gusto
- Limones en mitades
- Orégano y cebolla al gusto

Preparación:En una olla grande hierva el maíz en el agua hasta que reviente; después, agregue las carnes, el ajo, la cebolla y la sal; deje hervir a fuego mediano durante 40 minutos o hasta que las carnes estén bien cocidas.

Ase los chiles y póngalos a remojar en agua caliente durante 10 minutos; sáquelos, quíteles las semillas y desvénelos.

Ahora muélos en el molcajete o en la licuadora con dos cucharadas del agua en que se remojaron, fríalos ligeramente en el aceite y agréguelos al pozole, que dejará sazonar a fuego bajo.

Retire el pozole del fuego y, si desea, quítele el exceso de grasa; sirva a cada invitado con su guarnición correspondiente.

## 5.6 Caldo de Camaron "Los recuerdos del porvenir 50s"

Fuente: Humberto Carillo y Colón

Rinde 2 y medio litros o mas, según si deseas puro caldito o con verdurita.

Ingredientes:

- Un cuarto de kilo de camaron seco (descabezado, sin colas ni patas, se obtienen como 120 gr +- de pulpa. Las sobras se guardan para molerlas en seco y queda polvo listo para "tortitas de camarón".
- 1 xoconoxtle (solo el corazón)
- 2 zanahorias medianas (peladas)
- 2 papas chicas (o 6 de las chiquitas, redondas y partidas por mitad, con todo y cascara)
- un punito de ejotes (como 10)
- un punito de chicharos (como 10 o 12)
- 1 chayote chico (pelado)
- 1 cebolla mediana (en rodajas finas)
- 1 jitomate mas o menos grande (en trozos y desmenuzado con las manos)
- 3 tomates verdes (sin cascara)
- 1 o dos elotes tiernos en rodajas
- Una cuarta parte de col blanca, picada en tiritas finas
- 3 calabacitas en cuadritos
- 4 chiles miracielo o "de arbol" desmenuzados
- un manojito de cilantro, lavado y desinfectado
- sal, la necesaria (probarlo, porque el camaron ya esta salado)

Se pone a hervir como una media hora. Se sirve en taza o plato hondo si es para la mesa, o en vasitos (no se como se llaman, pero son para las bebidas "a las rocas" ) y obviamente, se presenta un platito con limones, y un "Pico de Gallo"

## 6 Los Moles

### 6.1 Mole Amarillo de Oaxaca

- 8 chiles guajillos secos
- jitomate molido
- cebolla y ajo, asados y molidos
- yerbas de olor molidas
- clavo, pimienta y orégano, fresco o seco.

El chile, tostado, remojado y molido con lo demás. En el caldo de carne (que se hace aparte, y puede ser de res, de cerdo o de pollo) se bate un poco de masa o bien harina para espesar. Ya bien hervido se agrega una hoja santa (espero que la encuentres) entera. Se agrega chayote, calabaza, ejote y papas con la carne de pollo o de puerco o de res. El clásico va con carne de res.

### 6.2 Gallina En Mole De Ciruela

Fuente: Técnicas de la Alta Cocina, de Luisa Calderón, Copyright 1979[?]

- 1 gallina
  - 250 grs. mole en pasta
  - 150 grs. ciruela
  - 100 grs. almendra
1. La gallina (puede hacerse también con pollos, naturalmente) se parte en piezas y se pone a cocer en agua con sal, cebolla, ajos, hierbas de olor, etc. hasta que esté muy tierna, se debe procurar que quede en poco caldo y éste muy concentrado y sabroso.
  2. Aparte se habrán deshuesado las ciruelas y dado un hervor en poquísima agua tan sólo para que se ablanden. Las almendras que se habrán puesto a blanquear desde la víspera, se tendrán fritas en mantequilla o doradas,
  3. Se fríe el mole comercial, agregando el caldo del ave y dejándolo sazonar rectificando su punto de sal. Se agrega el ave, las ciruelas y las almendras y se deja cocer a fuego suave hasta que esté espeso y sabroso.

### 6.3 Antiguo Mole Negro Oaxaqueño

Fuente: Técnicas de la Alta Cocina, de Luisa Calderón, Copyright 1979 [?]

Receta de doña Adela G. de Calderón 1848-1946 Tlaxiaco, Oaxaca  
(Cantidades para 12 personas)

- 25 chiles chilguatle (o en su defecto chiles mulatos)
- 1/4 kg. chiles pasilla

- 100 grs. almendra
- 100 grs, nuez
- 100 grs. ajonjolí
- 50 grs. semillas del chile
- 2 tortillas, 1 bolillo
- 2 hojas de aguacate
- 2 cuadros de chocolate
- 50 grs. pasitas
- 1 rollito de canela entera
- 3 clavos de olor
- 1 ramita de mejorana, tomillo y orégano
- 2 cebollas grandes de rabo
- 1/2 kg. tomate verde chico (miltomates)
- 1 kg. jitomate
- jengibre
- pimienta
- sal al gusto
- una cabeza de ajos
- un guajolote o una gallina
- un pollo
- un kilo de carne de puerco
- manteca, la necesaria

#### PROCEDIMIENTO:

1. Los chiles se limpian con un paño húmedo, se desvenan y se limpian de semillas, se ponen a freír o a asar pero cuidando no se quemén porque amargan, Las tortillas se tatemán a que se ennegrezcan pero tampoco se carbonicen. El ajonjolí, las semillas, las hojas de aguacate, el bolillo y la cabeza de ajos se asan a que tuesten. Las almendras, las nueces, las pasas, la canela, los clavos, hojas de olor y cebollas se fríen en manteca a que doren. Cuando todo está listo, se muele a que quede muy fino, (Nota: llevarlo a moler a un molino de nixtamal si no se sabe trabajar el metate)

2. Mientras se muele el recaudo se pone a cocer la carne con sus propios olores (ajos, cebolla, hierbas de olor) y agua para rendir dos litros de caldo. Aparte se pone a cocer el jitomate y tomate y ya cocidos se muelen.
3. Cuando se tenga lista la molienda de chiles y especies se refríe en manteca en una cazuela de barro de tamaño suficientemente grande. Debe refreírse a que quede chinito pero que no amargue. Cuando esté en su punto se agrega el tomate molido y se vuelve a freír a que quede chinito. Se añade el chocolate que se irá desbaratando; se trabaja siempre con cuchara de palo.
4. Cuando vuelve a quedar en su punto se agrega el caldo; la carne, NO, porque se desbarata, sino al día siguiente. Se deja sobre fuego bajo meneando de vez en cuando a que sazone.
5. Se hace desde la víspera pues los moles recalentados saben mejor, El día que se sirva, se le añade la carne y se recalienta a fuego bajo, sobre brasas y mucho tiempo, mucho tiempo, a que caliente bien y no se arrebate.
6. Este mole no lleva ajonjolí encima.

## 6.4 Mole Negro Oaxaqueño

Fuente: "Tradiciones Gastronómicas Oaxaqueñas" por Ana María Guzmán de Vásquez Colmenares (1982)

- 1 guajolote o dos pollos grandes
- Ajo y cebolla para cocer la carne
- 250 grs. de chile chilhuacle negro
- 250 grs. de chile chilhuacle rojo
- 250 grs. de chile mulato negro
- 250 grs. de chile pasilla mexicano
- 1/2 kilo de manteca
- 50 grs. de almendra remojada y sin cáscara
- 50 grs. de nuez pelada
- 50 grs. de cacahuete pelado
- 50 grs. de pepita de calabaza pelada
- 50 grs. de ajonjolí
- 1 kilo y medio de tomate rojo
- 1/4 de kilo de jitomate
- 2 cabezas de ajo

- 2 cabezas de cebolla
- Las semillas y venas de los chiles
- 2 tortillas secas
- 5 clavos
- 5 pimientas gordas
- 5 pimientas negras
- 1 cucharadita de cominos
- 1 cucharadita de anís
- Una raja de canela en rama
- 1 cucharadita de tomillo
- 1 cucharada de orégano
- 1/4 de cucharada de mejorana
- 2 hojas de aguacate tostadas
- 2 tablillas de chocolate
- Pan de yema frío para espesar
- Sal suficiente

El guajolote bien limpio de plumas, cortado en raciones y lavado escrupulosamente, se pone a cocer con suficiente ajo, cebolla y sal. Con las manos engrasadas para no enchilarse, y con unas tijeras, se va haciendo una cortada a lo largo de cada cada chile, abriéndolo para sacar las venas y sacudiéndolo para que salgan las semillas. Se les recorta el rabo. Terminando ésto, se pone un sartén al fuego con suficiente manteca o aceite y se va friendo chile por chile, a que queden dorados; al último se fríen las almendras, las nueces, los cacahuates y las semillas de calabaza. El ajonjolí se tuesta en un jarrito, tapándolo con un papel para que no salte y se mueve de vez en cuando para que quede dorado parejo. Se pone asar el tomate, el miltomate, los ajos y las cebollas; los ajos se asan sin pelar. Las semillas y las venas de los chiles se colocan dentro de las tortillas y en un lugar ventilado se pone un anafre con fuego de carbón. Procurando no aspirar, se colocan las tortillas sobre el fuego hasta que ardan y se quemen las semillas y venas, pero sin dejar que se conviertan en cenizas. Se ponen en agua para que no se amarguen y se tira el agua. Se empieza a moler bien el chile, se aparta y en seguida se muelen las tortillas quemadas con las venas y las semillas, todas las especias, las yerbas, menos las hojas de aguacate, terminando con el tomate, miltomate, ajo y cebolla. Después, en una cazuela grande, se empieza a freir la pasta del chile y cuando se vea el fondo de la cazuela se agrega lo demás, dejándolo freir hasta ese punto. Se pone el caldo colado y las hojas de aguacate asadas, dejando todo a que hierva. Se sazona poniéndole el chocolate y espolvoreando el pan de yema muy molido. Se rectifica la sal, se baja el fuego y se deja cocinar lentamente. Al final se pone la carne. Es preferible hacerlo desde la víspera para que tome mejor sabor y se pueda hacer sin prisas. Las hojas de aguacate se eliminan antes de servirlo. Ya en el plato se espolvorea con ajonjolí.

## Aclaraciones:

- Chile chilhuacle: Chile seco de color oscuro.
- Chile mulato: Chile seco, arrugado, de color muy oscuro.
- Chile pasilla: Variedad regional distinta a la que se conoce con el mismo nombre en otras partes del país.
- Miltomate: Tomate verde o de cáscara.

## 6.5 Pato En Pipían Verde

Fuente: Técnicas de la Alta Cocina, de Luisa Calderón, Copyright 1979[?]

- 1 pato
  - 3 rabos de cebolla
  - 1/2 kg. tomate verde
  - 3 chiles serranos
  - sal y pimienta
  - 200 grs. pepita molida
  - 1/4 taza grasa del pato
  - 3 hojas verdes de lechuga
  - manojos de cilantro y perejil
1. Se pasa el pato por la llama viva para poderlo descañonar muy bien pues por lo general son muy reacios a desplumarse. Se lava y se seca. Se pone a freír en una cacerola grande y gruesa sin nada de grasa por ser un animal que tiene muchísimo cebo; conforme se va dorando por todos lados se va quitando la grasa que vaya soltando. Se guarda la grasa para usarse después.
  2. Mientras el pato se fríe se ponen a cocer sus menudencias y pescuezo en medio litro de agua con los rabos de cebolla, sal y pimienta; a la hora de haber estado hirviendo se agregan allí los tomates verdes y el chile serrano para que se cuezan ligeramente unos diez minutos. Ya semi-cocidos se sacan y se muelen en la licuadora junto con todas las hojas verdes: de lechuga, cilantro y perejil.
  3. Cuando el pato haya dorado por todos lados se tapa y se deja cocer en su jugo a fuego suave una hora y media, Al cabo de ese tiempo se destapa, se pasa el pato a un lado y en la grasa y jugo que haya dejado se fríe la pepita molida durante cinco minutos, se agrega el tomate verde y las hojas molidas, se vuelve a meter el pato dentro de esta salsa agregando las menudencias ya cocidas y el caldo en que se cocieron; se le da el punto de sal y pimienta y se vuelve a tapar a que hierva suavemente una hora más o hasta que tome cuerpo el pipián.
  4. Se sirve acompañado con hojas de lechuga a los lados ¡y unas quesadillas de queso y rajas, refritas, le van muy bien!



## 6.6 Molito De Olla

Fuente: Técnicas de la Alta Cocina, de Luisa Calderón, Copyright 1979[?]

- 1/2 kg. carne de puerco maciza
  - 1 pollo partido en piezas
  - 3 cucharadas mole
  - 4 dientes de ajo picados
  - 1/2 cebolla picada
  - 1/4 taza puré de tomate
  - 2 cucharadas consomé de pollo granulado
  - al gusto: elotes, calabacitas, ejotes, chayotes, chinchayotes, xoconoztles, etc.
  - 1/2 kg. masa de maíz
  - 2 cucharadas manteca de puerco
  - sal y pimienta al gusto.
1. En manteca de puerco se pone a freír el ajo y la cebolla dentro de una olla grande, preferentemente de barro. Se deslíe allí el mole preparado dejándolo freír unos minutos pero sin que vaya a amargarse, se agrega el puré de jitomate y el consomé de pollo y se deja freír nuevamente hasta que se ponga chinito. Se agrega ahora el agua necesaria para cubrir las carnes, que se irán introduciendo a la olla alternando con las verduras de más dura cocción (elotes, ejotes) y revolviendo con una cuchara para que la salsa de mole quede bien mezclada.
  2. Todas las verduras deberán ir cortadas en partes chicas, fáciles de comer. Al cabo de media hora se agregan los chayotes, y xoconoztles y por último las calabacitas. Si se va a poner raíz de chayote (chinchayote) ésta deberá cocerse aparte, para poderla pelar ya cocida y así agregar al mole: el agua en la que se haya cocido se descarta.
  3. Mientras se va cociendo el mole se amasa con un poco de manteca de puerco, sal y pimienta la masa de maíz y se forman pelotitas ahuecándolas con la punta del dedo y rellenándolas de una hojita de epazote (estos son los chochoyotes).
  4. Cuando falte ya una media hora para servir el mole, se le agregan los chochoyotes para que se cuezan en el caldo. El mole de olla es casi tan aguado como una sopa, de manera que habrá que calcular la cantidad de agua que necesite.

## 6.7 Mole De Olla En Verde

Fuente: Técnicas de la Alta Cocina, de Luisa Calderón, Copyright 1979[?]

- 1 kg. pulpa de res consomé de pollo granulado
- 1/2 kg. tomate verde

- 1/2 kg. calabacitas
  - 1/2 kg. elotes
  - 1/2 kg. ejotes
  - rajas de poblano
  - verdolagas
  - ajo, cebolla, epazote.
1. Se pone a cocer la pulpa de res partida en trocitos en un litro de agua, con sal, un rabo de cebolla, un diente de ajo, hoja de laurel y tres pimientas gruesas. Mientras tanto, se cuecen aparte los tomates verdes o se asan y se muelen con una ramita de epazote. Ya cocida la carne se le agrega el tomate verde molido y los elotes partidos en pedazos chicos, se deja que suelte el hervor y se agregan los demás ingredientes partidos en trozos del tamaño de la carne. Se deja hervir hasta que todo está cocido y tome su sabor el molito.

## 6.8 "Amarillito"

Fuente: Técnicas de la Alta Cocina, de Luisa Calderón, Copyright 1979[?]

Receta de Doña Oiga Tamayo esposa del pintor Rufino Tamayo.

- 1 1/2 kg. maciza y codillo de cerdo
  - 1 cabecita ajo
  - 1/2 cucharadita cominos
  - 15 chiles guajillos
  - 1/2 kg. tomate verde
  - 3 jitomates
  - 1/4 kg. calabacitas chochoyotes
  - 1/4 kg. ejotes
  - 1 hoja de acullo o hierba santa
  - 2 hojas de aguacate
1. Se ponen a cocer las carnes con ajo, cebolla, hierbas de olor, etc. La cabeza de ajo asada y los cominos se muelen con los 15 chiles guajillos que habrán sido igualmente asados, remojados y molidos, Debe quedar esto una pastita no aguada. Los tomates y jitomates se asan y pican o muelen, al gusto.
  2. Se pone, pues, a freír la pasta de chiles y ajos, cuando está "chinita" se agregan los jitomates y tomates, se deja cocer hasta que sazone y se le agrega entonces la carne y los ejotes partidos, las calabacitas partidas a lo largo y los chochoyotes que se hacen así: a la masa de maíz se le agrega un poco de queso rallado, sal, manteca y polvo de orégano, se amasa y se forman bolitas del tamaño de una canica grande, haciéndoles un hueco en el centro.
  3. Cuando se vaya a servir se le agregan desmenuzadas, las hojas de acullo y de aguacate.

## 7 Antojitos

### 7.1 Enchiladas De Aguascalientes

Fuente: Técnicas de la Alta Cocina, de Luisa Calderón, Copyright 1979 [?]

- tortillas medianas delgaditas
- manteca o aceite
- 10 chiles anchos medianos
- 10 pimientas gorda
- 1 raja canela
- 6 clavos
- 5 ajos medianos
- 200 grs. queso rallado
- sal
- pimienta
- 2 cebollas desflemadas en rajas grandes
- 10 chiles en vinagre
- 1/4 kilo cueritos en vinagre
- 1 longaniza o chorizo
- 3 calabacitas grandes
- 3 papas blancas grandes
- 4 zanahorias grandes
- 1/4 kilo ejotes tiernos
- 1 lechuga orejona

Manera de hacerse:

1. Se cuecen las verduras peladas y picadas en cuadritos. Aparte se lavan los chiles, se asan y limpian de venas y pepitas y se ponen a remojar un agua hirviendo hasta que se suavicen. Se muelen con todas las especies. Si se desea se puede agregar un huevo entero crudo a esta salsa para que se adhiera mejor.
2. Las tortillas (de la víspera) se introducen en esta salsa y de ahí se pasan a freír en la manteca o aceite caliente donde se habrá frito antes el chorizo. Se van pasando a un platón y rellenándose de cebolla y queso rallado. Al final se espolvorean con la longaniza frita y las verduras cocidas, los cueritos en vinagre y los chiles encurtidos. Se mete al horno unos minutos y al salir se decora con la lechuga.

## 7.2 Guacamole

Fuente: Diario Reforma del día Sept. 1, 1995.

- 2 aguacates
- 2 tomates finamente picados
- 1/2 cebolla finamente picada
- Sal y gotas de limón al gusto

Preparación: Retire de la cáscara la pulpa de aguacate, ayudándose con un tenedor; macháquela. En un platón coloque primero el aguacate, luego la cebolla y al último el tomate; sazone con sal y limón y acompañe con totopos.

## 7.3 Enchiladas de queso

Fuente: Diario Reforma del día Sept. 1, 1995.

- 5 tortillas para enchiladas
- 100 gramos de queso panela o canasta rallado o desmoronado
- 1 papa cocida
- 1/2 taza de manteca de puerco
- 1 chile jalapeño para torearlo
- Cebolla finamente picada al gusto

Preparación: Ponga sobre fuego lento la manteca a que se caliente; pase por ésta las tortillas, una por una, y luego rellénelas con el queso y forme los taquitos.

Aparte, pique la papa en cuadritos y fríala en la misma manteca junto con el chile; sírvalas sobre las enchiladas; espolvoree queso y cebollita al gusto.

## 7.4 Enchiladas tradicionales

Fuente: Diario Reforma del día Sept. 1, 1995.

- 1 chile ancho dorado en aceite
- 1 chile cascabel hervido en agua
- 2 dientes de ajo
- 1 huevo chico
- 1/2 taza de leche
- 1 cucharada de consomé de pollo
- 1/2 kilo de tortillas blancas

- 1/4 kilo de queso panela o canasta desmoronado
- 1/2 taza de manteca de puerco

Preparación: Ponga en la licuadora los chiles, los ajos, el huevo, la leche y el consomé de pollo; licue todo muy bien y vacíe la salsa en un recipiente.

Caliente la manteca en una sartén; pase las tortillas una por una por la salsa y luego por la manteca; rellene con el queso y enrolle; acompañe con chiles toreados y papas y zanahoria cocidas.

## 8 Los Postres

### 8.1 Capirotada

Fuente: Rachuan Kuri Dib (rachuandns.rp.com.mx)

Para 12 a 14 personas

- 6 Bolillos (de tamaño estandar en México)
- 4 Panelas (Piloncillo) (1)
- 150gr De queso de Cotija o Añejo (Blanco, seco, salado, de poca grasa)
- Aceite de Maiz o similar, el necesario.

MANERA DE HACERSE:

1. Se hace la miel poniendo a hervir las 4 panelas troceadas, en 1.5 litros de agua hasta que espese un poco (más que la de maple, menos que la de abeja), asegurandose de que las panelas estén totalmente disueltas.
2. Se rebana transversalmente el bolillo en piezas un poco más gruesas de un centímetro (mejor, pero no indispensable que sea del día anterior).
3. En una sartén se pone suficiente aceite para poder dorar de lado y lado las rebanadas de bolillo, para que queden de un color un poco más oscuro que la corteza del propio pan. Se recomienda poner las rebanadas ya fritas sobre toallas de papel, para que este absorva el exceso de grasa.
4. En un refractario de tamaño apropiado para que quepan 2 capas de rebanadas se coloca la primera capa de pan, bañandose abundantemente con la miel y espolvoreando la mitad del queso rallado. Se repite la operación igual con la segunda capa.
5. Se cubre con papel aluminio y se pone al horno de gas a calor medio durante aproximadamente 20 minutos, o se vea hervir la miel.

### 8.2 Pastel de Tres Leches

- 2 tazas de harina
- 6 cucharaditas de polvo para hornear
- 9 huevos

- 4 cucharadas de agua
- 2 1/4 tazas de azúcar

Para la crema:

- 1 lata de leche evaporada
- 1 lata de leche condensada
- 1 lata de crema ligera (la que viene en frasco, que tiene una consistencia líquida)
- 3 cucharadas de brandy
- 2 cucharadas de esencia de vainilla

Cierna la harina junto con el polvo para hornear.

Aparte, separe las claras de las yemas y bata las primeras a punto de turrón; luego, añada las yemas en otro tazón junto con el agua y bátalas hasta que estén casi blancas; agregue el azúcar, poco a poco, sin dejar de batir.

Incorpórole la harina por cucharadas, revolviendo suavemente con una palita de madera y, finalmente, agregue las claras distribuyéndolas en toda la superficie.

Caliente el horno a 175 grados centígrados; mientras alcanza esa temperatura (en unos 15 minutos), engrase un molde rectangular para hornear, enharínelo y vierta en él la pasta.

Hornee el pastel durante media hora o hasta que al clavarle en el centro un palillo, éste salga limpio; retírelo entonces del horno y, con mucho cuidado, desmóldelo sobre un platón.

Prepare rápidamente la crema mezclando en la licuadora los ingredientes restantes.

Pique el pastel con la punta de un cuchillo y vacíele encima la mezcla.

Adaptado de Buena Mesa. Sección semanal del periódico Reforma. Agosto 18, 1996

### 8.3 Pastel de queso con tunas

Fuente: Diario Reforma del día Sept. 1, 1995.

- 1 tartaleta preparada
- 1 lata de leche condensada
- 1 lata de leche evaporada
- 5 huevos
- 1 paquete grande de queso crema
- 1/2 cucharada de fécula de maíz
- 2 tunas blancas, licuadas y coladas Para decorar:
- 2 tunas rojas cortadas en rodajas
- 2 tunas verdes cortadas en rodajas
- 1/2 paquete grande de queso crema.

Preparación: Ponga en la licuadora las tunas coladas, las leches, los huevos, el queso crema y la fécula de maíz; licue todo muy bien.

Vacíe la mezcla en la tartaleta preparada y hornee de 25 a 30 minutos a una temperatura de 180 grados centígrados.

Ya que esté listo el pastel, déjelo enfriar; decórelo poniéndole dos hilera de tuna verde, en medio el queso crema embarrado con espátula o con duya y, al último, la tuna roja.

## 8.4 Crepas de Cajeta flameadas

Fuente: Crepas, por Chepina Peralta

- 12 crepas
- 1 taza de cajeta
- 4 cucharadas de mantequilla más 1 cucharada
- 1 taza de jugo de naranja
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharada de extracto de vainilla
- 1/2 taza de ron
- 2 cucharadas de azúcar para espolvorear

Rellene las crepas con una cucharadita de cajeta, dóblelas en cuatro.

Ponga la mantequilla en una sartén al fuego; ya que está derretida, agregue 1 cucharada de mantequilla y 1 de azúcar a que se desbarate y se dore ligeramente, agregue el jugo y la vainilla. Deje hervir 5 minutos, ponga todas las crepas en la salsa. Báñelas con el ron y espolvoréelas azúcar granulada.

Cuando el ron se haya calentado retire del fuego y pásele un cerillo prendido por encima para flamearlas. Sírvalas inmediatamente.

## 9 Chiles Rellenos

Fuente: Diario Reforma del día (I don't know :) 1996. Verónica Torres

"Mi libro no es un recetario ni un libro de cocina. Mi labor es investigar las recetas y comprobar que salgan. No son mías, es una investigación de campo", afirmó el chef Ricardo Muñoz Zurita, autor del libro, aun inédito "Antología de los chiles rellenos de México". Con estas recetas cualquier persona puede obtener una buena preparación de chile porque he tenido el cuidado de hacer todo tipo de especificaciones, destacó. "Porque todas estas recetas están comprobadas, todos los ingredientes están medidos, probados, pesados, todo. Es un trabajo muy minucioso".

## 9.1 Como Capearlos

Fuente: Diario Reforma del día xxx, 1996.

Muchos de los chiles hoy no se capean por diversas razones, aseguró el chef Ricardo Muñoz Zurita.

Una, porque pierden belleza natural, ya que al freírlos adquieren muchas calorías y está latente una moda "light", además de que mucha gente no sabe capear y les salen verdaderas plastas de manteca y aceite.

Este es un tema tan importante dentro de lo que son los chiles rellenos, que en su libro, aún inédito, "Antología de los chiles rellenos de México", tiene un capítulo completo de cómo obtener un capeado perfecto, desde como se bate la clara de huevo, hasta el procedimiento para muchos chiles, porque tiene su chiste, afirmó.

Muñoz Zurita presenta aquí algunos consejos para obtener un mejor capeado.

- Los chiles deben estar completamente secos, para que no se resbale el capeado.
- Los huevos deben estar siempre a temperatura ambiente, porque las claras frías no levantan lo suficiente.
- Los rellenos deben estar fríos o a temperatura ambiente cuando se va a capear, porque si escurren jugos cortan el huevo.
- Los chiles se deben capear en un sólo tiempo, ya que si pasa de uno por uno, la clara batida se corta con mayor facilidad por la acidez del chile y al final lo que tendrá será un caldo. De manera que aunque vayan a ser 200 chiles, se tienen que batir de seis en seis huevos, porque muchas claras se cortan más fácilmente.
- Cuando coloca el chile en el sartén, con el aceite ya caliente, al mismo tiempo se debe bañar la parte de arriba con el mismo aceite para que el capeado mantenga su forma. Pero si el capeado se extendió con una palita incorpórelo al chile para que la mezcla se adhiera.
- Aunque es preferible servir los chiles inmediatamente después de capearlos, se pueden recalentar sobre comal no muy caliente, o al horno.

### 9.1.1 Capeado básico

(para 6 chiles poblanos)

- 1/4 de cucharadita de sal
- 4 huevos

Batir las claras a punto de turrón, voltear el tazón donde batió las claras de manera que éstas no resbalen. Añadir la sal y las yemas una por una y continuar batiendo hasta incorporarlas perfectamente. Capear de inmediato.

## 9.2 Para quitarles lo picoso

Cuando se pelan los chiles y el olor es muy penetrante significa que están muy picosos, por lo que se pueden remojar en agua con vinagre y sal por una hora. La proporción es de 1/4 de taza de vinagre por cada litro de agua.



Cocerlos con azúcar brevemente, dos o tres veces.

Sumergir los chiles, ya desvenados, en agua con leche por dos días, es bueno especialmente para los chiles chipotles. Para otros chiles más frescos como el jalapeño esta técnica no sirve porque la leche invade su sabor.

El mejor truco para los jalapeños es darles una hervida en cal, la proporción es dos cucharadas de cal por un litro de agua, que serviría para 15 chiles. Esto es lo más efectivo, ya que les da un tono muy bueno y se vuelven muy crujiente.

Enjuáguelos varias veces en agua, antes de cocinarlos, y de ser posible déjelos remojando toda la noche en agua.

Para los chipotles y chiles jalapeños, o análogos a éstos que son muy picosos lo mejor es hervirlos con vinagre y agua ligeramente, y después ponerlos en agua.

Muñoz Zurita explicó que estos métodos sólo son pasos que se deben llevar a cabo antes de realizar la receta.

### 9.3 Chiles anchos rellenos de queso y frijoles

Fuente: Diario Reforma del día Dic. 12, 1995. Sandra Chollow de Chijner, del restaurante Las Bugambilias.

- 12 chiles anchos secos
- 1 chorrito de vinagre
- 3 dientes de ajo picados
- 1 cebolla cortada en rebanadas
- 6 pimientas enteras
- 1 pizca de orégano
- 2 tazas de frijoles refritos
- 300 gramos de queso fresco
- 1 taza de crema
- Sal al gusto
- Agua (la necesaria)

Preparación:

Remoje los chiles anchos en agua (suficiente a que se cubran), junto con el vinagre, los ajos, la cebolla, las pimientas y el orégano.

Muela los frijoles y fríalos en aceite, procurando que quede una pasta espesa.

Cuando los chiles se ablanden, escúrralos muy bien, rellénelos con los frijoles molidos y una rebanada de queso fresco.

Acomódelos en un molde engrasado, adórnelos con las rodajas de la cebolla en que se maceraron y cúbralos con la crema.

Espolvóreles queso rallado y hornéelos para que se calienten; también los puede servir fríos con crema fresca.

#### 9.4 Chile noreste (Tamaulipas)

- 8 chiles poblanos pelados y desvenados
- Mayonesa (1 1/4 de taza):
- 2 yemas de huevo
- 1/2 cucharadita de mostaza
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de vinagre blanco
- 1 cucharadita de azúcar
- 1/2 taza de aceite de oliva virgen
- 1 1/2 cucharadita de vinagre blanco de caña
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1/2 taza de aceite de maíz
- Relleno:
- 350 gramos de camarón pacotilla precocido
- 1 taza de almendras tostadas, cortadas por la mitad a lo largo
- 3/4 de taza de mayonesa hecha en casa
- 3 tazas de manzanas, peladas y partidas en cubitos
- 3 cucharadas de perejil chino finamente picado
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra recién molida
- Sal al gusto
- Vinagreta:
- 1/4 de taza de aceite de maíz
- 1/2 taza de aceite de oliva virgen
- 1/4 de taza de vinagre blanco
- 1 taza de betabel cocido en cuadritos
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra recién molida

Mayonesa: Colocar las yemas en un tazón y batir, con batidora eléctrica, hasta que las yemas se pongan pálidas. Sin dejar de batir, añadir mostaza, sal, vinagre y azúcar, incorporando perfectamente. Agregarle poco a poco el aceite de olivo. La mezcla empezará a espesar y a tener consistencia de mayonesa.

Sin dejar de batir, agregar el vinagre de caña y el jugo de limón, poco a poco. Notará que el batido se afloja ligeramente, es normal. Por último, añadirle gota a gota el aceite de maíz, sin dejar de batir. No se debe observar en las orillas aceite sin mezclar.

Incorporar todos los ingredientes y batir hasta que haya conseguido la consistencia de mayonesa.

Relleno: Enjuagar los camarones para quitarles el exceso de sal y quitar las colas y pedazos de barbas con los que vienen generalmente. Escurrir perfectamente. Asegurarse de que no queden húmedos. Mezclar todos los ingredientes restantes, probar de sal y ajustar. Se puede hacer con anticipación y guardarla en el refrigerador. Rellenar los chiles con la preparación de camarones.

Vinagreta: Licuar el vinagre con sal y pimienta. Agregarle los aceites sin dejar de licuar. Añadir el betabel y licuar otra vez hasta lograr una vinagreta o salsa tersa. Se puede hacer con anticipación, y si se corta sólo necesita volver a licuar. Cubrir el fondo de cada plato con la vinagreta, y colocarles encima los chiles.

Receta del chef Roberto Santibañez.

## 9.5 Chiles jalapeños rellenos de minilla (Jalapa/Golfo de México)

- 30 chiles jalapeños grandes limpios y desvenados
- Agua suficiente para cocer los chiles
- 1/4 de taza de vinagre blanco
- 2 cucharadas de sal
- 1 kilo de azúcar morena
- Minilla:
- 1/4 de taza de aceite de oliva virgen
- 1/2 taza de cebolla finamente picada
- 1 cucharada de ajo finamente picado
- 2 tazas de jitomates pelados, sin semillas y picados finamente
- 1 cucharada de azúcar
- 2 hojas de laurel
- 2 latas de atún (de 174 gramos cada una, totalmente drenados)
- 2 cucharadas de hojas de perejil finamente picado
- 1/4 de taza de pasitas picadas
- 3 cucharadas de aceitunas verdes picadas
- 1 cucharada de alcaparras picadas

- 1/2 cucharadita de orégano seco
- Sal, la necesaria

Cubrir los chiles con agua y cocerlos con el vinagre y la sal. Tan pronto hiervan, retirarlos del fuego, desechar el agua y bañarlos con agua fría.

Cocer nuevamente los chiles con agua y 1/2 kilo de azúcar. Dejar hervir 3 minutos, desechar el agua y bañarlos con agua fría. Repetir este paso utilizando el resto del azúcar, escurrir y rellenar.

Si desea que los chiles estén más dulces, o sospecha que están muy picosos, utilice piloncillo en lugar de azúcar.

Minilla: Acitronar la cebolla y el ajo en el aceite. Añadirle el jitomate y continuar friendo hasta que esté totalmente cocido, unos 15 minutos. Debe lograr una consistencia de pasta. No se preocupe si nota que el jitomate se seca un poco o pierde casi todo su jugo. Agregarle el azúcar, laurel y atún.

Dejar sazonar y añadirle todos los demás ingredientes. Continuar cociendo a fuego lento, moviendo eventualmente para que todos los ingredientes queden perfectamente mezclados.

Ajustar con sal, retirar del fuego, dejar enfriar, retirar las hojas de laurel y rellenar los chiles. Servir a temperatura ambiente o fríos.

Receta de Ricardo Muñoz Zurita.

## 9.6 Chiles chipotles rellenos de queso cotija al horno (Estado de Mexico)

- 10 chiles chipotle tamarindos grandes
- 2 tazas de leche
- 1/4 de taza de piloncillo rallado
- 1/4 de cucharadita de tomillo seco
- 1/4 de cucharadita de mejorana seca
- 1 hoja de laurel
- 1 litro de agua fría
- 200 gramos de queso cotija en tiras

Caldillo:

- 1/2 kilo de jitomate
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 1/4 de taza de agua
- 1/2 cucharada de sal
- 3 cucharadas de aceite de maíz

Capeado:

- 3 huevos separados
- 1/4 de taza de harina cernida
- 1 taza de aceite de maíz

Abrir los chiles a lo largo sin romperlos y dejarlos listos para rellenar.

Calentar a fuego fuerte la leche, el piloncillo, tomillo, mejorana y laurel. Una vez hervida, bajar a fuego lento, añadir los chiles y dejar hervir por 15 minutos, cuidando siempre que no se suavicen demasiado. Asegurarse de que no queden duros porque ya no alcanzan a suavizarse aun con el capeado y horneado.

Enjuagarlos en agua fría, escurrirlos, secarlos, rellenarlos con el queso y reservar.

Licuar los primeros cinco ingredientes hasta lograr una salsa tersa. Calentar el aceite hasta que ahume y freír el licuado. Dejar reducir hasta que logre ver el fondo de la olla al mover la salsa con la cuchara. Reservar caliente.

Capeado: Batir las claras a punto de turrón e incorporar las yemas. Revolver los chiles en la harina y retirar el exceso. Calentar el aceite hasta que humee ligeramente, sumergir los chiles en el huevo y freír los chiles de ambos lados. Escurrirlos sobre toallas de papel para retirar el exceso de aceite.

Presentación: Colocar los chiles en un refractario, bañarlos con el caldillo que se reservó poniendo dos cucharadas en cada chile y una cucharadita de crema. Cubrir con queso manchego y deje gratinar por 15 minutos. Servirlos calientes.

Receta de Alejandro Pérez Muciño.

## 9.7 Chiles Polcos (Zacatecas)

- 12 chiles poblanos medianos, pelados, desvenados y listos para rellenar

Picadillo:

- 1/4 de taza de aceite de oliva virgen
- 1 taza de cebolla finamente picada
- 1 cucharada de ajo finamente picado
- 250 gramos de carne molida de cerdo (falda o pierna)
- 250 gramos de carne molida de res
- 3 tazas de jitomates pelados, sin semillas y en cubitos muy pequeños
- 3 cucharadas de pasitas
- 1/4 de taza de almendras, peladas y partidas por la mitad
- 1/4 de taza de acitrón en cubitos
- 1 cucharada de sal

Guarnición:

- 3 rebanadas de piña fresca (de 1 centímetro de grosor)

- 6 guayabas grandes, sin semillas, rebanadas a lo largo
- 4 tazas de col blanca finamente rallada y blanqueada
- 2 tazas de zanahoria en cubos, blanqueadas
- 2 membrillos pelados, en rebanadas delgadas
- 3 plátanos Tabasco pelados y en rebanadas
- 2 cucharadas de vinagre blanco de caña
- 1 cucharadita de sal

Calentar el aceite hasta que ahume ligeramente. Acitronar la cebolla y ajo. Añadir las carnes y esperar a que doren ligeramente. Aumentar el jitomate dejando que se cueza o sazone bien, unos 15 minutos. Agregar los demás ingredientes, mezclar y continuar cocinando cinco minutos y probar de sal. Rellenar los chiles.

Guarnición: Calentar el horno a 175 grados centígrados. En un refractario o cacerola para hornear hacer una cama de col y arriba acomodar la mitad de las frutas y zanahorias de la forma más bella posible. Espolvorear ligeramente con sal y unas gotas de vinagre.

Acomodar los chiles rellenos y cubrirlos con el resto de las frutas. Espolvorear nuevamente con sal y gotitas de vinagre. Hornear 30 minutos.

Servir los chiles calientes siempre acompañados de suficiente fruta y verduras.

Receta creada por la Señora del Valle, proporcionada por Georgina Pérez Loyo, y reconstruida por Ricardo Muñoz.

## 9.8 Otra de Chiles Polkos

Parece que los Chiles Polkos (Polcos) tienen una historia interesante. Lo siguiente fue enviado por Luis del Valle:

Se rellenan unos chiles poblanos con picadillo dulce y se ponen a cocer en una cazuela con zanahoria rallada, col en juliana y un picadillo de perón agrio, plátano, piña y guayaba, bañado todo en abundante aceite de oliva.

Cuando Mercedes, mi esposa, acabó de escuchar la lectura de la receta de estos chiles, dijo que no se le antojaban para nada. Unos días más tarde, cuando terminó de comerse el tercer o cuarto chile con todo y su abigarrado acompañamiento, expresó su satisfacción y se felicitó a sí misma por haberse atrevido a probarlos.

La reacción de Mercedes era bastante normal. La mayoría de las personas a las que les leí la receta en informal encuesta, también se mostraron renuentes a degustar el plato. A ver a usted, qué le parece: Se rellenan unos chiles poblanos con picadillo dulce y se ponen a cocer en una cazuela con zanahoria rallada, col en juliana y un picadillo de perón agrio, plátano, piña y guayaba, bañado todo en abundante aceite de oliva.

### 9.8.1 Fue en 1847

¿Le gustó? ¿Se le antoja? Créame, este plato es una verdadera maravilla de sabores entremezclados que se subrayan complementan y subliman entre sí.

La receta me la dio el queridísimo amigo, jesuita por más señas, que es Luis del Valle, quien la obtuvo, a su vez, de su madre doña Margarita Noriega de del Valle, depositaria del recetario

manuscrito de su bisabuela, quizá la creadora del platillo. El nombre de *chiles polkos* viene probablemente de que la fecha de la rebelión de estos señoritos atildados y elegantes (febrero de 1847) coincide con la de la tradición familiar.

### 9.8.2 Historias de catrines

Cuentan las crónicas que los polkos, atrincherados en La Profesa, recibieron a sus familiares, novias, queridas y patrocinadores, la víspera de que comenzaran los disparos. Se comió y se bebió y, como fin de fiesta, los frailes y las monjas (los polkos eran chicos católicos de la más alta sociedad capitalina) los colmaron de bendiciones y de escapularios, cintas multicolores, escarapelas, medallas, hojitas con novenas y estampitas. Al día siguiente, los polkos se rajaron al primer hervor. Valentín Gómez Farías ganó la refrieguita pero se descuidó la defensa de Veracruz, que cayó en poder de los gringos y, a la postre, Santa Ana tomó el poder y ...

Naturalmente que todos estos hechos eran publicados de inmediato. Las crónicas de los periódicos estaban llenas de datos sobre la guerra y de seguro fueron leídas por la tatarabuélica cocinera. Me la imagino afanosa, con el pelo sobre la frente sudorosa, dando el toque final a su creación: en la cazuela, las formas gordas y lustrosamente verdes de los chiles hinchados de blanda y dulce carne, sumergidos en medio de un mar de colores y en la mente de la artista surge de pronto el ¡si parecen polkos, de tan gordos y coloridos!

Bastaría la noticia que di más arriba para que un cocinero entrenado la haga en un periquete (sin tomar en cuenta el tiempo que se lleva asar, sudar, pelar y limpiar los chiles); sin embargo, le voy a contar cómo la hago yo.

### 9.8.3 A ojo de buen cubero

Preparo un picadillo dulce con partes iguales de carne molida de res y cerdo: frío la carne, le agrego recaudo bien sazonado y añado vinagre, azúcar y sal; a media cocción, le pongo almendras peladas y tostadas, pasas y acitrón (biznaga) cubierto en dados pequeñitos; dejo que se cueza a fuego lento y me gusta dejarlo reposar para que se sazone aún mejor. Debe quedar “sequito” como dicen las cocineras clásicas mexicanas.

Mientras se hace el picadillo, preparo los chiles; rallo la zanahoria y corto en juliana (tiras finas) la col muy bien lavada. Luego alisto las frutas: pelo el perón (puede usarse manzana Golden), los plátanos que deben ser más bien tirando a verdes, y la piña; a las guayabas les rebano la parte de la flor y las parto a la mitad a lo largo. Hago de la manzana, dados; del plátano, rebanadas; de la piña, triángulos y, de la guayaba, tiras delgadas. Todo lo conservo en agua acidulada para que no se decolore. El armado final del platillo se puede hacer de dos maneras: una en la que hay una sola capa de verdura, chile y fruta, en un refractario; la otra es en una cazuela de barro, más o menos alta, donde se pueden acomodar varias capas de los elementos. La primera es la que me parece más bonita y la más fácil de servir sin romper los chiles; la segunda es la que sabe mejor por la acumulación de jugos, pero se sirve con dificultades y no es tan lucidora.

### 9.8.4 Con arroz blanco

Lamento no poder darle cantidades exactas, pero la proporción de las verduras y de las frutas debe ser de partes iguales. Lo demás le sale a usted mejor que a mí, así que, ¡qué le puedo decir! Pro, volvamos al armado: ponga en el fondo del recipiente una capa de zanahoria y col; arriba, chiles y, encima, las cuatro frutas. Sal y pimienta y, para terminar, aceite de oliva. Tape la cazuela y llévela

al horno hasta que la fruta esté suave. También se puede cocinar sobre la estufa y es más rápido. Sirva acompañando los chiles de arroz blanco. PROVECHO.

### 9.8.5 Chiles Polkos

- Chiles 10 o 12
- Pasitas 50 gr
- Cerdo y Res 3/4 de kilo
- Almendras 50 gr
- Puré de jitomate 2 y 1/2 tazas
- Guayabas ocho
- Piña 6 rebanadas
- Cebolla mediana Media
- Perón agrio 4 ó 5
- Dientes de ajo 3
- Col 10 hojas
- Aceite de oliva Una taza
- Zanahorias Seis
- Vinagre 1 cucharada grande
- Plátanos Dos
- Consomé en polvo 2 cucharadas

El platillo consiste en unos chiles rellenos de picadillo cocidos en un conjunto de fruta y verdura.

Preparar un picadillo con el recaudo tradicional de ajo, cebolla y jitomate en un consomé muy bueno. (Supongo que la receta tradicional no hablaba del consomé concentrado que ahora se puede usar, sino de un consomé de res muy bien preparado y que existía en todas las cocinas siempre.)

Por otra parte preparar los chiles: Se despellejan, se abren y se desvenan. Si se quiere se dejan una noche en agua de sal, para disminuir su picor. Se rellenan los chiles con el picadillo.

La fruta y la verdura se cortan en trozos pequeños. Hay que darles una sancochada a las zanahorias y a la col en agua hirviendo durante un ratito. La idea es que si los chiles y la fruta se cuecen demasiado se reblandecerán y se despedazará el chile al servirlo. Y si se cuida que no se reblandezcan, la col y la zanahoria quedarán semicrudas. La solución es la dicha: un semiprecocimiento de estos ingredientes.

Se va colocando una capa de fruta y verdura en trozos y luego una capa de chiles rellenos. Se va sazonando cada capa con sal al gusto y vinagre y una rociada de aceite. Se tapa el recipiente y se hace que todo se vaya cociendo en un fuego muy manso hasta que los chiles y la fruta queden cocidos pero no reblandecidos y las verduras cocidas por la precaución que se tuvo de darles su precocida.



Se pueden servir solos o con arroz. Cada bocado irá teniendo un sabor diferente, según los tropiezos, en una base del conjunto. Los plátanos no parecen indispensables. Más bien son alternativos al perón agrio. Pero todo va en gustos y en el arte de quien cocina. La idea, me parece, es gozar de los sabores y aromas fuertes de la piña y de la guayaba atemperados por la col, zanahoria, perón agrio o plátano en variedad de combinaciones que acompañan y realzan los chiles rellenos de picadillo. Algún cocinero ha preferido hacerlos más bien en traste extendido al estilo de una paellera para no hacerlo por capas. Y para evitar que se queme la parte que está como más en contacto con el fuego extiende mero abajo unas hojas de col. Otros en cambio prefieren lo que dice la receta de hacerlo en traste hondo y por capas. Traste grueso, fuego muy lento y todo húmedo por el aceite y el vinagre y si es necesario un poco de consomé. Cada uno conoce mejor sus trastes y sus fuegos y tiene sus preferencias.

La receta se ha conservado como tradición familiar. Según mi mamá, Margarita Noriega, la receta es de su abuela, María de Jesús Fernández de Castro. Si viene de más arriba su mamá se llamaba María de Jesús Mayora. Y la transmisora directa a mi mamá fue mi abuelita, María Villegas. El nombre de los chiles viene con la tradición de la receta. Me imagino que tiene que ver con los Polkos, aquel batallón de guardias presidenciales del siglo pasado formado por hijos de las grandes familias.

## 9.9 Chile ancho relleno de queso en caldillo de crema y cilantro

- 6 chiles anchos medianos
- 3 hojas de laurel
- 4 ramas de tomillo
- 4 ramas de mejorana
- 1 cucharada de aceite de maíz
- 1 litro de agua
- 500 gramos de queso Chihuahua rallado

Caldillo:

- 2 tazas de cebolla en rebanadas
- 1/4 de taza de mantequilla (1/2 barra de 80 gramos)
- 2 tazas de jitomate picado
- 2 cucharaditas de ajo picado
- 1/4 de taza de hojas de cilantro picadas
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra, recién molida
- 1/2 taza de agua
- 2 tazas de crema

Asar ligeramente los chiles por ambos lados. Por separado hervir los ingredientes restantes. Apagar el fuego y remojar los chiles por tres minutos. Cuidadosamente retirar la piel del chile sin quitar el tallo. Si encuentra muy difícil este paso, omita pelarlos.

Rellenar los chiles con el queso. Pasar los chiles, sin capear, brevemente por aceite caliente antes de servir. Si los desea capeados hágalos como si fueran poblanos.

Caldillo: Acitronar la cebolla en la mantequilla. Por separado licuar jitomate, ajo, cilantro, sal, pimienta y agua. Colar y verter sobre la cebolla. Cocer por 15 minutos hasta que el jitomate esté bien cocido. Agregar la crema y dejar hervir. Rectificar de sal y servir los chiles con bastante salsa.

## 9.10 Chiles en nogada

Fuente: Diario Reforma del día Sept. 1, 1995.

- 5 chiles asados y desvenados
  - 1/4 carne molida de res
  - 1/4 carne molida de puerco
  - Cebolla al gusto
  - 3 cucharaditas de manteca
  - 3 dientes de ajo finamente aplastados
  - 50 gramos de almendra
  - 50 gramos de pasas
  - 1 raja de canela
  - Nuez al gusto
  - Sal y pimienta al gusto Para decorar:
  - 2 granadas
  - 1/4 kilo de crema espesa
  - 1/4 kilo de nuez
- Preparación: Ase, sude, pele y desvene los chiles.

Aparte, en una olla vacíe la manteca, la canela, las papas, las almendras y la nuez; enseguida, agregue las carnes, el ajo y la cebolla; deje que se sofría y sazone con sal y pimienta al gusto.

Ya que esté cocinada la carne, rellene los chiles con el guiso; al servir, báñelos con la crema, previamente licuada con la nuez, y espolvoréelos granada.

Platillos elaborados por Celia Argine de Pulido, instructora de cocina. / Platos y juguetes cortesía de Carápan.

### 9.11 Chiles en nogada

Ésta receta es de un libro de Susanna Palazuelos. Personalmente no he confeccionado los chiles en nogada, pero mi madre sí, y puedo asegurar que salen muy bien.

- 12 chiles poblanos
- 2 C. sal
- 1 C. vinagre blanco
- 5 huevos, separados
- 1/2 tz. harina de trigo aceite
- 1 granada (sólo los granos)

Nogada:

- 1 tz nueces partidas a la mitad
- 1 1/2 tz. leche
- 1 tz. crema espesa
- 185 g. queso fresco
- 2 a 3 C. azúcar pizca de sal

Poner las nueces en un tazón, cubrirlas con agua hirviendo y remojar 5 min. Escurrir y pelar. Pasarlas a otro tazón, cubrirlas con 1 taza de leche y dejar en remojo durante 12 horas. Escurrir. En licuadora o procesador, moler las nueces con la crema, 1/2 taza de leche, el queso, azúcar y sal. Refrigerar.

Relleno:

- 1/2 kg. lomo de cerdo
- 4 tz. agua
- 1/4 cebolla
- 5 dientes de ajo, 3 enteros y 2 picados
- 1 ramita de perejil fresco
- 1 c. sal
- 1/3 tz. aceite
- 3/4 tz. cebolla picada
- 2 tz. tomates pelados y picados
- 4 C. perejil picado

- 1 manzana pelada y picada (aprox. 1 tz.)
- 1 pera pelada y picada (aprox. 3/4 tz)
- 1 durazno pelado y picado (aprox. 1/2 tz.)
- 1 plátano macho pelado y picado
- 1/3 tz. uvas pasas
- 1/3 taza almendras peladas y picadas
- (mi madre añadía a la receta 1/3 taza acitrón picado)

Forma de prepararse:

Poner en una cacerola grande el cerdo, agua, cuarto de cebolla, dientes de ajo enteros, ramita de perejil y la mitad de la sal; a fuego fuerte. Cuando hierva, tapar y seguir a fuego mediano entre 40 y 60 minutos o hasta que la carne esté tierna. Escurrir y reservar 1/2 taza del caldo. Dejar enfriar un poco la carne, picarla finamente y reservarla. Calentar el aceite en un sartén grande. Acitronar el ajo y cebolla picados (4 minutos aprox), agregar tomates y perejil picados. Freír durante 5 minutos sin dejar de remover. Añadir el resto de la sal, la manzana, pera, durazno, plátano, pasas, almendras y acitrón. Mantener a fuego mediano durante 4 minutos más. Agregar la carne y el caldo reservados, comprobar la sazón y cocer isn tapar a fuego lento entre 7 y 10 minutos o hasta que la furta se haya cocido.

Para preparar los chiles:

Asar y pelar los chiles, hacer un corte a lo largo de c/u y quitarles las semillas y venas. Con cuidado, para no romperlos. Remojarlos en agua que los cubra, con la sal y el vinagre, entre 20 y 60 minutos para quitarles picor, entre más tiempo se remojen, menos picor. Escurrirlos bien y secarlos con toallas de papel. Con una cuchara, rellenar, cuidando de no poner demasiado relleno en cada chile. Reservar. Batir las claras a punto turrón o de nieve, incorporar las yemas una a una. Cada chile se pasa primero por harina y después se capea con el huevo batido. Se fríen uno por uno o de dos en dos, en aceite bien caliente, hasta que estén ligeramente dorados. Escurrirlos en papel absorbente, dejar enfriar a temperatura ambiente. Para servir, se cubren con la nogada y se les esparcen los granos de granada por encima. Adornar con una ramita de perejil.

Espero que esta receta les sea de utilidad.

## 10 Aún por catalogar

### 10.1 Carnitas estilo Jalisco

Fuente: Salvador Sahagún (Taqueriaaol.com)

Receta para 10 libras (5 Kilos +-).

3 libras de Manteca. Sal al gusto. Media Coca Cola 2 diestes de ajo. 10 lbs. de carne de puerco (Cualquier corte esta bien, a mi me gusta Pork Butt o sea la parte alta de la pierna, tu me entiendes:),por que tiene casi pura carne, pero hay gente que le gusta la mas la carne con hueso, algo asi como la costilla, tambien hay gente que le gusta tambien agregar tripas o Buches de puerco (estomago), en fin, la carne es lo de menos).

PREPARACION.

Se derrite la manteca a fuego lento cuidando de que no se queme, una vez derretida, y caliente agregue los ojos hasta que esten bien fritos, tirelos.

Con la manteca caliente y la carne cortada en pedasos de un cuarto de libra ( si la carne esta muy gruesa haga rayas con el cuchillo en forma de cuadro para que la manteca entre lo mas posible), agregue la carne a la manteca caliente y cocine por espacio de una hora a una temperatura que haga que la manteca apenas llegue a hervir. Para que no se pegue la carne se menea cada 3 o 5 minutos.

Si va a agregar tripa o buche para botana pongase en la manteca cuando las carnitas enten en termino medio y dejo por uno 20 minutos , tal vez menos, las tripas o buche estaran listos en cuanto dejen de estar chiclosos. agregue la sal a la hora de poner las tripas o mas o menos cuando considere que las carnitas estan en termino medio. cuando las carnitas esten suaves , de modo que se puedan desebrar, agregue la coca cola y hierva por 5 minutos mas. las carnitas estan listas para servir. Lo primordial para las carnitas es cocinarlas en caso de cobre, pero no cualquier persona tiene caso, entonces busque la olla o casuela mas gruesa que tenga, donde quepa toda la carne. Si la cazuela es muy delgada, es casi seguro que la carne se pegara, esto se puede evitar cocinadose a fuego semilento. No deje que las carnitas se peguen, ya que daran mal sabor y para lavar la cazuela esta de la Chin...

Las carnitas son muy practicas, por que se pueden servir de muchas maneras, en tacos, en plato o a manera de buffete donde se ponen las carnitas en medio y a cada persona se le sirve un plato con frijoles, ya sean guisados o de la olla. Acompañe la carne como ya dije frijol, Salsa Mexicana, guacamole, tortillas y limon.

Receta para la salsa Mexicana, Pico de gallo y he escuchado que hasta salsa de conejo le dicen. 5 Jitomates medianos 5 o mas chiles verdes una cebolla grande un ramo de cilantro jugo de chiles jalapenios o chiles en vinagre. Sal al gusto. jugo de un limon o dos. un aguacate (opcional)

Pique o corte el Jitomate, la cebolla, el cilantro y los chiles verdes agregue el jugo de limon, el vinagre de los chiles y la sal, mescle todos los ingredientes hasta que quede bien revuelto. Pique el aguacate en pedasos o rebanas y adorne la salsa con el aguacate y unas ramitas de cilantro enteras.

Yo creo que todo esta listo, pero si algo no le entiendes me avisas.

Provecho, Chava.

## 10.2 Los Hongos Quintanilla

Fuente: Técnicas de la Alta Cocina, de Luisa Calderón, Copyright 1979[?]

- 1/2 taza de aceite de olivo o aceite
- 1 cabeza de ajos, finamente picados
- 2 chiles poblanos grandes, en rajas
- 1/2 cebolla finamente picada
- chile morita, limpio y molido, al gusto
- 1 rama de epazote grande
- 1/2 kilo de champiñones o clavitos, setas, etc.
- sal
- pimienta
- Más aceite,

1. Se pone suficiente aceite a freír, con sus dientes de ajo, cebolla picada, rajas de chile Poblano asado, chile mora y rama de epazote.
2. Cuando estuvo bien frito, pero sin que se queme se agregan los hongos crudos, bien lavados y se dejan cocer un poco (1 /4 hora) para que no se endurezcan y se les agrega más aceite,
3. Deberán tenerse bien tapados al hacerse el cocimiento.

### 10.3 Calabacitas Rellenas

Fuente: Técnicas de la Alta Cocina, de Luisa Calderón, Copyright 1979[?]

- 3/4 kg calabacitas medianas o grandes
  - 2 cucharadas cebolla finamente picada
  - 1 cucharada aceite o manteca
  - 100 grs. queso rallado
  - 3 cucharadas pan molido
  - 2 cucharadas mantequilla
1. Las calabacitas se ponen a cocer en poca agua, unos veinte minutos para que no queden recocidas. Se parten a lo largo, se vacían de pulpa y se acomodan los cascós en un platón refractario engrasado de mantequilla. Se pone a freír un poco de manteca o mantequilla, en ello se sofríen la cebolla y la pulpa de la calabacita. Se retiran del fuego y se le agrega el pan molido y el queso rallado. Con ello se rellenan los cascós, rectificando el punto de sal. Se copetea con mantequilla y se meten al horno a que gratinen.

### 10.4 Pescado En Tikin Xik

Fuente: Técnicas de la Alta Cocina, de Luisa Calderón, Copyright 1979[?]

Este platillo es Maya y se sirve en las costas de Campeche y Yucatán; significa "chile seco" aunque de hecho, más que chile lo que lleva es achiote.

Especial para hacerlo sobre las brasas y en tacos.

Delicioso para día domingo o para una reunión informal a mediodía.

DOS HUACHINANGOS DE UN KILO DE PESO CADA UNO, le pide uno al pescadero que les tronche la cabeza y la cola, los abra a lo largo en dos y les quite el espinazo. Si lo va a hacer usted sobre las brasas que no le quiten las escamas; si no tiene parrilla al carbón y lo va a hacer en el asador del horno, que sí le quiten las escamas, (cuando se asa al carbón las escamas se caen solas por el calor de la llama viva sobre la carne del pescado). En el molcajete haga una pastita con UNA CUCHARADA DE ACHIOTE, EL JUGO DE LA NARANJA AGRIA o (mitad vinagre - mitad naranja dulce). TRES DIENTES DE AJO, SAL, PIMIENTA, PIZCA DE: COMINOS, ORÉGANO, PIMENTÓN. Con esta pastita unte el pescado por dentro y por fuera y déjelo varias horas o toda la noche bien tapado en el refrigerador.

Cuando ya lo vaya a asar rocíelo con un poco de aceite de oliva. Áselo 10 minutos del lado sin piel (el pescado se asa abierto) y 15 minutos del lado de la piel,

Sírvalo saliendo del fuego teniendo a mano muchas tortillas calientes para hacerse tacos con él y varias salsitas en distintas cazuelitas para sazonar los tacos. He aquí algunas sugerencias: Cebollas

en escabeche, salsa mexicana, aguacates en rebanadas o guacamote, salsa de chile pasilla, chipotles adobados, chiles habaneros (cuidado, muy poquitos) machacados con cebolla y naranja agria, etc., etc.

Acompañe el pescado tikin-Xik con cerveza importada de la "vecina república" (como dicen allá) de Yucatán; Carta Clara o León Negro.

## 10.5 Pescado Frito Con Salsa Campechana

Fuente: Técnicas de la Alta Cocina, de Luisa Calderón, Copyright 1979[?]

- Pescado en filetes o en tiras (sin espinas)
  - 2 huevos
  - 1 taza harina
  - 1 taza leche
  - 1/8 cucharadita tomillo
  - 1 cucharadita sal
  - 1/8 cucharadita nuez moscada
1. El pescado cortado en tiras como de 3 por 10 cms., limpio de espinas y rociado con jugo de limón y sal se sumerge para capearse en una mezcla hecha en la siguiente forma:
  2. Se separan las claras de las yemas, las claras se baten a punto de nieve y las yemas se revuelven con la leche, harina, tomillo, sal y nuez moscada. Se agregan a las claras batidas incorporando todo con movimientos envolventes. Uno por uno se van capeando los trozos de pescado y se ponen a freír en aceite muy caliente. Ya fritos se escurren sobre papel absorbente y se pasan al platón donde se van a servir, para al final bañarse los pescados con la Salsa Campechana:

## 10.6 Salsa Campechana

Fuente: Técnicas de la Alta Cocina, de Luisa Calderón, Copyright 1979[?]

- 3 cucharadas aceite
- 1/2 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 chilitos verdes
- 2 cucharadas azúcar granulada
- 1 cucharada consomé
- pimienta
- orégano
- 1/2 hoja de laurel

- 1 jitomate grande
  - 1 taza puré de tomate
1. Se fríe en el aceite la cebolla con los ajos y chilitos picados hasta que acitronen, se agregan los demás ingredientes y se dejan freír hasta que estén bien refritos unos 15 minutos,

## 10.7 Lengua En Escarlata

Fuente: Técnicas de la Alta Cocina, de Luisa Calderón, Copyright 1979[?]

Receta de Dña. Elena Quintanilla

- Lengua de res, de ternera o de cerdo
  - 2 cucharadas sal de nitro
  - 1 cucharadita sabor humo (se vende en droguerías)
  - 2 kg. de sal en grano
  - 1 litro de vino blanco seco
  - cebolla
  - ajo
  - perejil
  - yerbabuena
  - romero
  - tomillo
  - laurel
  - clavo
  - pimienta
  - nuez moscada
1. Se lava la lengua y se unta por todas partes con sal de nitro y sabor humo.
  2. En una tartera de barro o de porcelana se coloca una capa de sal en grano (sal de cocina), se asienta la lengua y se cubre con más sal. Va a quedarse en la parte baja del refrigerador de cuatro a nueve días.
  3. Transcurrido el tiempo, se saca y se lava perfectamente. Se pone a cocer en el vino blanco con todos los demás ingredientes. Puede cocerse en olla express durante una hora a fuego bajo o en olla tapada durante tres horas. Debe vigilarse que no le falte líquido, se le agregará entonces agua.
  4. Ya cocida se pela y se limpia de grasa y huesos si los tiene.



5. Se envuelve en manta de cielo y se prensa colocándole encima un peso (puede ser el metate si no se tiene prensa).
6. La lengua escarlata es deliciosa como botana o fiambre. Puede constituir parte del relleno de galantinas de aves. En escabeche o en ensaladas es deliciosa.
7. Antiguamente se utilizaba mucho la lengua escarlata; hoy casi no se encuentra en las salchichonerías finas. Conviene hacerla de vez en cuando por ser tan fino y delicioso platillo.

## 10.8 Pollo En Escabeche Oriental

Fuente: Técnicas de la Alta Cocina, de Luisa Calderón, Copyright 1979[?]

RECAUDO:

- 4 pimientas gordas
  - 5 clavos de olor
  - 8 pimientas chicas
  - 1/2 cucharadita orégano tostado
  - 1/2 cucharadita cominos
  - 2 cucharaditas sal
  - 1 1/2 Cucharadas jugo naranja agria o vinagre
  - 8 dientes de ajo tostados
  - 2 Cucharadas manteca
1. Se hace una pasta moliendo todos los ingredientes en el molcajete y untando con ello un pollo de buen tamaño. Se deja macerando en este recaudo, en la parte baja del refrigerador unas horas o toda la noche para que se impregne bien de los sabores.
  2. Después de ese tiempo se pondrá a cocer el pollo en tres tazas de agua agregándole otros dientes de ajo, sal y un poquito de orégano,

### 10.8.1 Escabeche Para Pollo Orientla

Fuente: Técnicas de la Alta Cocina, de Luisa Calderón, Copyright 1979[?]

- 5 cebollas en rebanadas delgadas
- 10 Pimientas chicas
- 2 dientes de ajo
- 1/4 cucharadita orégano
- 1/2 cucharadita sal
- 1/2 Taza jugo de naranja agria o vinagre

- 4 chiles güeros tostados
1. Mientras el Pollo se cuece, aparte, se mezclan todos los ingredientes del escabeche y se dejan reposar media hora. Cuando el pollo está cocido, se saca y se reduce su caldo hirviéndolo fuertemente hasta que rinda una y media taza en total. Se vuelve a agregar el Pollo pero ahora con los ingredientes del escabeche. Se deja hervir a fuego muy suave, bien tapado, unos 20 minutos. Se sirve acompañado de tortillas y adornando con los chiles güeros.

## 10.9 Lomo En Tapado

Fuente: Técnicas de la Alta Cocina, de Luisa Calderón, Copyright 1979[?]  
 Receta de la Srita. Ma. del Carmen Fernández S.

- 1 kg. Lomo de cerdo
- 1 Cucharada manteca o aceite
- 2 chiles pasilla
- 3 dientes de ajo
- 4 pimientas gordas
- 1/2 Taza cebolla picada
- 1/2 Taza jitomate en puré
- 6 tomates verdes
- 100 grs. jamón cocido
- 2 piezas chorizos (chicos)
- 1 puñado almendra y pasas
- 1 puñado aceitunas

Manera de hacerse:

1. Se sancocha el lomo en aceite o manteca sin que llegue a dorar, se retira y se deja enfriar un poco mientras el chile pasilla previamente asado, limpiado y remojado; se muele con el ajo y las pimientas a formar una pastita; con ello se unta el lomo por todos lados, se rebana y se regresa al aceite a acabar de freírse. En esa misma grasa se fríe cebolla, el jitomate y tomate, los chorizos rebanadas y el jamón, agregando hasta el final las almendras, pasas y aceitunas, se da su punto de sal, se tapa y se deja cocer a fuego suave una hora.
2. Se sirve con un acompañamiento de papas y lechuga.

## 10.10 Cochinita Pibil

Fuente: Técnicas de la Alta Cocina, de Luisa Calderón, Copyright 1979[?]

Cantidades para 6 personas Para una cochinita de 10 kgs. calcular 5 veces más todos los ingredientes.

- 1 kg. carne de puerco con grasa (falda)
- hojas de plátano
- 50 grs. achiote
- 2 chiles anchos desflemados y remojados
- 1 taza jugo de naranjas agrias. Sustituto: 1/2 taza jugo naranja, 1/2 taza vinagre
- 10 dientes de ajo
- 1 rama canela chica
- 10 pimientas gordas
- 1 cucharadita cominos
- 1 cucharadita orégano
- 1 cucharadita sal
- 1 cucharadita concentrado de pollo granulado

1. Se hace un adobo (En Yucatán "recado") con las especies finamente molidas (canela, pimienta, cominos), los ajos machacados, orégano, achiote, chiles molidos, sal, concentrado de pollo y se disuelve en el jugo de naranja agria. Con ello se adoba la carne por todos lados. Se coloca sobre las hojas de plátano.
2. En algunos hogares agregan cebolla re bañada y desflemada a la carne, también pueden agregar rebanadas de moronga de puerco en sustitución del buche de la cochinita relleno de moronga.
3. Se hace un paquete con la carne envuelta dentro de las hojas de plátano. Se pone a cocer en vapor o al horno, unas 3 horas.
4. Si es al vapor se puede hacer una cama de olotes dentro de una cacerola grande, cubrirlas con agua y sentar sobre ellos la carne envuelta. Si es al horno deber envolverse en suficientes hojas de plátano para que no vayan a perder humedad las que están próximas a la carne. Se sirve caliente acompañada con tortillas y salsas al gusto o salsa

### 10.10.1 Ixni Pec

Fuente: Técnicas de la Alta Cocina, de Luisa Calderón, Copyright 1979[?]

- 1 jitomate grande pelado y picado
- 1/2 taza jugo de naranja agria

- 1/4 taza de cebolla picada
- 3 chiles habaneros picados
- orégano, sal y pimienta

1. Se revuelve todo y se pone en una salserita.

### 10.11 Muk-Bil Pollo

Fuente: Técnicas de la Alta Cocina, de Luisa Calderón, Copyright 1979[?]

- 1/4 kg. unto
- 3 cucharadas achiote
- 1 pollo partido en piezas
- 1/4 kg. lomo de puerco en trozos
- 6 dientes de ajo
- 1 cucharadita orégano
- 1/2 cucharadita cominos
- 1 cucharadita vinagre
- 1 chile habanero
- 1 ramita epazote
- 3/4 tazas puré de tomate
- 4 tazas Nixtamal o harina para tamales
- 2 cucharaditas sal
- hojas de plátano

1. Se fríe el unto cortado en trocitos hasta que suelte toda la grasa y se hagan chicharrón los trocitos. Se deja enfriar. Puede usarse manteca de puerco si no se encuentra el unto pero deber estar derretida.
2. Mientras tanto se pone a cocer el pollo y la carne de puerco con agua hasta que los cubra, tres dientes de ajo (asados preferentemente), sal, un rabo de cebolla y una pizca de orégano.
3. El achiote se des? le en un poco de agua, vinagre o jugo de naranja agria hasta hacer una pastita. De ello se pone una cucharada a la manteca derretida, otra al caldo en que se está cociendo la carne y la tercera va en el recado.
4. Los ajos y el orégano se asan envolviéndolos en un papelito de aluminio el que de cuando en cuando se voltea mientras está sobre el comal, se muelen en el molcajete con los cominos, el chile habanero, epazote y achiote. Todo esto se fríe agregando el puré de tomate y ya chinito se le añadir la carne de pollo habiéndole quitado los huesos y la de puerco con algo de caldo hasta que haga un guiso sabroso.

5. Se prepara el tamal amasando el nixtamal con su sal, la manteca, los chicharroncitos del unto y el caldo o agua necesaria para tener una masa suave. Se apartan dos tazas de caldo y se ponen a hervir en ello tres cucharadas de harina de tamal para hacer un "kol", esa salsa espesa tan usada en Yucatán.
6. Sobre un platón refractario se extienden las hojas de plátano con la parte brillante hacia adentro, hacia el tamal. Se extiende la mitad de la masa. Se rellena con las carnes en recaudo, se cubre con la salsa de "kol" y encima se extiende la tapa del tamal con la masa ya extendida sobre otra hoja de plátano, se cubre con varias hojas y se mete a horno moderado una hora y media. Se sirve.

## 10.12 Pollo En Cuñete

Fuente: Técnicas de la Alta Cocina, de Luisa Calderón, Copyright 1979[?]

- 1 pollo grande partido en piezas
  - 100 grs. tocino en rebanadas
  - 2 cebollas grandes
  - 2 jitomates grandes
  - 3 dientes de ajo
  - 1 lata de piña en rebanadas
  - 1 papa grande
  - 1 plátano macho, en rebanadas, Ya frito
  - 1 puñado de cacahuates
  - 1 lata de chícharos o 1/4 kg. frescos
  - 3 chinchayotes o calabacitas
  - 1 elote en rebanadas
  - 1 lata chiles güeros, chilacas
  - 100 grs. masa para tortillas
  - sal
  - pimienta
  - hierbas de olor
1. Se hace en la olla de cocimiento lento o en su defecto, en una olla de barro con capacidad para dos a tres litros.
  2. En el fondo se colocan unas rebanadas de tocino, de cebolla y de jitomate, sobre ello algunas piezas de pollo.

3. Se van intercalando piezas de verduras o de frutas, en rebanadas, alternando con más rebanadas de tocino, cebolla, jitomate y pollo.
4. Se va salpimentando cada capa, y así hasta llenar la olla.
5. Se esparcen los cacahuates y los chícharos.
6. Se tapa la olla lenta, o la de barro con masa para tortillas procurando que cierre herméticamente.
7. A fuego lento debe cocinarse varias horas hasta que todo esté cocido.
8. Se destapa y se sirve inmediatamente, adornando con las chilacas.

### 10.13 Cuete En Almendrado

Fuente: Técnicas de la Alta Cocina, de Luisa Calderón, Copyright 1979[?]

- 1 cuete de 1 1/2 kgs. mechado
  - sal
  - pimienta
  - rabos de cebollas,
  - dientes de ajo
  - hoja de laurel
  - agua hasta cubrirlo
  - 100 grs. almendra blanqueada
  - 1/2 cebolla entera, claveteada con 3 clavos de olor
  - 1 raja canela
  - 1 Cucharada mole o pipián en pasta.
  - 1/2 pieza bolillo duro
  - 1/2 taza puré de tomate
  - 1 cucharada consomé, de pollo para sazonar
  - 3 cucharadas manteca
1. El cuete mechado se pone a freír para que dore por todos lados y acto seguido se le agrega el agua y todos los ingredientes arriba mencionados y se pone a cocer a fuego suave varias horas hasta que est, muy tierno y el agua en que se coció se haya reducido hasta una taza.
  2. En manteca se ponen a freír las almendras, la cebolla con clavos y el bolillo duro, se agrega el mole o pipián y la canela a que se frían también y por último el puré de tomate dejando que se sazone y se ponga chinito; agregar el consomé, sazonador.

3. Se aparta el cuete y se rebana ya frío, mientras que su jugo se va a moler en la licuadora o metate con todo lo que tenga de rabos de cebolla, etc., recocidos en él, se muele con lo frito anteriormente y quedará una salsa espesa y tersa.
4. Se vuelve esta salsa a la cazuela, se agregan allí las rebanadas de cuete y un poco de agua si hiciera falta para que vuelva a hervir lentamente y tome su punto unos 20 ó 30 minutos más. Se pueden agregar aceitunas verdes y chiles largos chilacas, si se desea, dejando que hiervan unos minutos más dentro de la salsa.

### 10.14 Lomo De Puerco En Relleno Negro

Fuente: Técnicas de la Alta Cocina, de Luisa Calderón, Copyright 1979[?]

- 1 kg. lomo de puerco, abierto para rellenar
  - 6 chiles anchos
  - 6 dientes ajo, asados
  - 1/2 cebolla, asada
  - 1/2 cucharadita orégano
  - 2 chorizos fritos
  - 1/2 plátano macho, picado y frito
  - 2 huevos duros cocidos
  - 2 jitomates grandes
  - 2 cucharadas epazote, picado manteca, sal, pimienta, lo necesario
1. Los chiles se ponen "a quemar" en horno muy bajito durante hora y media o hasta que estén negros. Se desvenan y limpian y se les da un hervor en poca agua con sal.
  2. Se muelen los ajos, cebolla, y orégano a formar una pasta, Se fríe el chorizo en manteca, agregando ahí el plátano macho, y cuando hayan dorado, se fríe también la pasta de chile unos minutos. Esto se divide en dos partes: una se revuelve con los huevos duros picados y ello será el relleno que se unta en el lomo abierto. Enrollado el lomo (si se quiere se puede enrollar y cocer dentro de un lienzo de manta de cielo), se coloca el lomo en una cacerola grande. El resto del chile frito se deslíe en agua y se baña el lomo. Se pone a cocer a fuego suave hasta que la salsa se haya reducido y esté casi seca. Se saca el lomo, (se le quita el lienzo si lo tiene) y en la salsa se agregan los jitomates asados y pelados y las ramas de epazote, todo ello finamente picado, Se tapa y deja hervir a fuego fuerte 10 mins, para que nada más se so-asen los jitomates dentro de la salsa de chile. Se baña el lomo con la salsa y se sirve, decorando el platón con verduras frescas de temporada.

## 10.15 Manchamanteles Tradicional

Fuente: Técnicas de la Alta Cocina, de Luisa Calderón, Copyright 1979[?]

- 2 pollos
  - sal y pimienta
  - 2 dientes de ajo
  - 4 cucharadas concentrado de pollo
  - 100 grs. chiles anchos
  - 2 cucharadas ajonjolí
  - 50 grs. almendra
  - 1 raja canela
  - 400 grs. puré de tomate
  - 1 cucharadita jugo Maggi
  - agua la necesaria
  - 3 manzanas
  - 3 peras
  - 1 camote
  - 2 plátanos machos
  - 2 cucharaditas azúcar
1. Los pollos se parten en piezas, se limpian y descañonan; se hace una pasta con el concentrado de pollo y los dientes de ajo machacados y en ello se revuelcan las piezas de pollo poniéndolas inmediatamente después a freír en una cazuela grande, en aceite o manteca al gusto, hasta que estén doradas.
  2. Los chiles se lavan y desvenan y ya frito el pollo, se saca de la cazuela y en el mismo aceite se ponen a freír los chiles con el ajonjolí, almendra y canela. Estando esto ligeramente dorado, se saca y se muele en la licuadora con el puré de jitomate y jugo Maggi. Se regresa a la cazuela y se vuelve a freír lo molido hasta que quede "chinito", se agrega el pollo, se sazona, y se agrega el agua necesaria hasta que el caldillo de chile esté ligeramente aguado. Se agregan las frutas, camote y plátanos pelados rebanados y crudos, el azúcar y se deja cocer a fuego manso hasta que todo est cocido, la salsa se haya espesado nuevamente en la cocción del pollo y frutas, y haya tomado sazón.



## 10.16 Birria De Guadalajara

Fuente: Técnicas de la Alta Cocina, de Luisa Calderón, Copyright 1979[?]

- 3/4 kilo costillar de carnero
- 3/4 kilo costillar de ternera
- 1 1/2 kilo falda de puerco
- 6 chiles anchos
- 3 chiles guajillo
- 10 chiles cascabel
- 18 pimientas gordas
- 4 clavos de olor
- 1 cucharada sal
- 1/4 cucharadita orégano
- 1/4 cucharadita cominos
- 1/4 taza vinagre
- 6 dientes ajo asados
- 1/2 cebolla mediana asada
- 1 lata puré de tomate
- 1/2 taza cebolla finamente picada
- orégano para espolvorear

1. La carne muy bien lavada se raja con un cuchillo filoso y se unta con sal. Se preparan los chiles asándolos y remojándolos en agua caliente media hora hasta que suavicen.
2. Los chiles se escurren del agua en que se remojaron y se ponen en la licuadora con todos los demás ingredientes excepto los tres últimos. Se muele hasta hacer una pasta con la que se untan las carnes por todos lados, se envuelve la carne en plástico o en hoja de maguey y se deja reposar varias horas.
3. La birria debe ser hecha en barbacoa, es decir, en un hoyo en la tierra, pero se puede hacer sobre la estufa colocando una cacerola grande y gruesa con una taza de agua en el fondo; se coloca una parrilla donde se pondrá la carne de manera que ésta no toque el agua. Se tapa la cacerola sellándola alrededor de la tapa con una masa hecha de harina y agua. Se deja cocer a fuego suave tres horas y media.
4. Se destapa, se pasa la carne al platón donde se vaya a servir conservándolo al calor; si hubiera soltado mucha grasa, se quita ésta del caldo que haya quedado en el fondo de la cacerola y que deberá ser aproximadamente 2 tazas, si no hubiera tanto caldo se le puede agregar agua (en la que se remojaron los chiles) y ya sin mucha grasa se pone a freír agregando allí la lata de puré de jitomate y dejándolo refreír 20 minutos. Se baña la carne con la salsa y se sirve acompañado de cebolla picada, orégano para espolvorear y tortillas calientes.

## 10.17 Revoltijo – Romeritos, Tortitas De Camarón)

Fuente: Técnicas de la Alta Cocina, de Luisa Calderón, Copyright 1979[?]

- 1 1/2 kilo romeritos
- 8 nopales tiernos
- 4 papas
- 200 grs. camarón seco
- 4 huevos
- 1 cucharada harina o pan rallado o
- 1 taza puré de papa aceite para freír
- 2 cucharadas caldo de camarón o
- 1 lata mole en pasta
- 125 grs. chile ancho
- 125 grs. chile pasilla
- 1 lata puré de tomate (grande) sal, pimienta, orégano
- 1 cucharadita canela en polvo
- 1/2 cucharadita clavo en polvo

1. Se limpian los romeritos quitándoles la raíz y tallo blanco que es muy duro; se lavan y escurren y se ponen a hervir 20 minutos en agua con sal y una pizca de tequesquite o carbonato, Se escurren de esa agua, enjuagan y se reservan.
2. Mientras tanto se limpia el camarón seco de cabeza y patas; se apartan los más grandes y se les quita el cascarón lo más posible, se ponen a dar un hervor de lo minutos, se cuelean y se reservan. Los demás camarones secos más chicos se ponen en una charola de horno y se meten a horno suave una media hora para que se sequen bien y se puedan moler. Al salir del horno deben enfriarse completamente antes de molerse.
3. Se muelen muy finito y se mezclan con harina, pan rallado o con la taza de puré de papa (el puré hace que las tortas de camarón queden muy esponjadas v suaves).
4. Se baten las claras de huevo a punto de nieve, se agregan las yemas una a una y después se revuelve (con movimiento envolvente) el camarón molido ya preparado. En aceite muy caliente se van friendo las tortitas de camarón a que doren por todos lados, se sacan y dejan escurrir sobre papel absorbente. Se van a agregar al revoltijo hasta el final para que no se desbaraten.

5. Se prepara el mole; (si son los chiles secos, se asan, limpian, remojan y muelen) si es el mole se pone a freír en suficiente manteca de cerdo (o aceite, al gusto) sin dejar que se queme y amargue, se agrega el puré de tomate, se sazona con caldo de camarón y se deja freír hasta que se ponga "chinito" esto es que la grasa brote a borbotones. Se agregan allí los romeritos, los nopales, partidos y cocidos (muy bien escurridos y sin baba), las papas partidas en cuartos, los camarones secos, el clavo y canela molidos, sal, pimienta orégano y un poco de agua y se deja cocinar a fuego suave para que tome su punto, agregando las tortitas de camarón, veinte minutos antes de servir.

## **10.18 Crepas De Huitlacoche A La Alta Cocina Mexicana Del Club De Industriales**

Fuente: Técnicas de la Alta Cocina, de Luisa Calderón, Copyright 1979[?]

MASA PARA LAS CREPAS (rinde 18 crepas delgadas)

- 1 taza lecho
- 1 taza harina
- 2 huevos
- 1 cucharadita sal
- 1/2 cucharada estragón molido
- 2 cucharadas mantequilla derretida

Para hacer las crepas se baten todos los ingredientes para integrar una masa que se deja reposar media hora. Se hacen las crepas en un sartencito al tamaño de la crepa y en el cual se derritió la mantequilla de la mezcla. La primera crepa frecuentemente se hecha a perder pues es la que absorbe el resto de la mantequilla del sartén, y se puede decir que lo cura,- de ahí en adelante, no se agregue más grasa, la masa ya la tiene y las crepas no se pegarán. Se trabaja sobre fuego suave, el sartén no debe estar muy caliente; se vacía un poco de la masa y se voltea el sartén para cubrir el fondo completamente en una capa delgada; se deja sobre el fuego 2 mins. aprox. hasta que haga burbujas, se voltea y se deja medio minuto más; no deben quedar doradas las crepas, sino transparentes.

Ya frías las crepas se pueden guardar, tapadas, en el refrigerador hasta por una semana.

### **10.18.1 Relleno De Huitlacoche**

Fuente: Técnicas de la Alta Cocina, de Luisa Calderón, Copyright 1979 [?]

- 1 kilo huitlacoche (hongo negro del maíz) o dos latas de Huitlacoche
- 3 cucharadas cebolla finamente picada
- 1 diente ajo finamente picado
- 3 cucharadas epazote picado
- 3 cucharadas aceite o mantequilla
- 1 pechuga de pollo cocida y deshebrada

- 1 litro crema agria
  - 1/4 kilo queso manchego rallado
  - cuadritos de mantequilla
1. Se separa el hongo del resto del elote, descartando este último; se pica el hongo muy finamente.
  2. En un sartén grande se pone a freír el ajo y la cebolla en la grasa hasta que transparente, se agrega el epazote y el huitiacoche, se le da su punto de sal y pimienta y después de freirse 5 minutos, se tapa y se deja a fuego suave para que suelte su jugo, otros 10 minutos.
  3. Se rellenan las crepas con el Pollo deshebrado y un poco de? huitiacoche escanciándole el jugo, Y se acomodan en un platón refractario engrasado con mantequilla. Se cubren las crepas con la crema agria, agregando un poco más de sal, por último el queso rallado y trocitos de mantequilla repartidos encima; se hornea 20 mjos. hasta que gratine (se funde y dora el queso). Se sirven inmediatamente.

### 10.19 Buñuelos de extender

Fuente: Diario Reforma del día Dic. 12, 1995. Sandra Chollow de Chijner, del restaurante Las Bugambilias.

- 1 kilo de harina
- 125 gramos de azúcar
- 1 taza de nata
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 vaso de agua
- 2 huevos
- 1 cucharadita de canela
- 1 pizca de sal
- Más canela para adornar
- Más azúcar para adornar
- Aceite o manteca (la necesaria para freír)

Preparación:

Forme una fuente con la harina revuelta con el azúcar, el polvo para hornear, la pizca de sal y la canela. En el centro ponga la nata, los huevos y el agua; amase todo hasta que quede una masa muy suave; luego, forme las bolitas para extender con el palote.

Posteriormente, térmelos de estirar con las manos, para que estén más delgados; ahora póngalos a freír en aceite caliente o en manteca; al estar listos, espolvoréeles azúcar y canela.

## 10.20 Asado de puerco

Fuente: Diario Reforma del día Dic. 12, 1995. Sandra Chollow de Chijner, del restaurante Las Bugambilias.

- 2 kilos de carne de puerco (pierna y costilla)
- 5 chiles anchos
- 1 chile cascabel
- 1 cucharadita de orégano molido
- 10 dientes de ajo molidos
- 1 cucharadita de comino molido
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharadita de sal
- 1 cuchara de manteca de puerco

Preparación: Ponga a cocer los chiles sin semillas y tíreles la primera agua; en caso de que hayan quedado muy picosos, remójelos de nuevo; después, retíreles el pellejo y muélalos en la licuadora; agregue a esto el resto de las especias ya molidas. Corte la carne en trozos pequeños y póngala a dorar en la manteca de puerco en una cazuela. Cuando haya soltado su jugo, pero sin recocer, agréguele una taza de agua y deje a cocimiento suave hasta que la carne esté suavcita, pero no muy seca; añada ahora el chile con las especias y deje hervir durante un rato.

## 10.21 Romeritos con papitas de Galeana

Fuente: Diario Reforma del día Dic. 22, 1995. Silvia Elizondo de Barbosa

- 1 kilo de papas de Galeana
  - 1 kilo de romeritos
  - 1/4 kilo de chile pasilla
  - 1/2 kilo de cacahuates
  - 1/4 kilo de camarón seco
  - Aceite (el necesario)
1. Ponga a remojar los romeritos y enjuáguelos varias veces hasta que el agua salga limpia; cuézalos.
  2. Aparte, limpie los chiles, áselos y póngalos a hervir en una poca de agua; limpie los camarones y póngalos a hervir.
  3. Muela el chile con los cacahuates y guise todo en aceite, hasta que estos ingredientes se separen de la cazuela (cuando quede como una especie de pasta que se compacte); agréguele caldo de camarón para que se disuelva.
  4. Cuando la mezcla ya esté lista, dé la consistencia deseada, añada los romeritos, las papitas de Galeana (previamente cocidas y sin cáscara) y los camarones.

## 10.22 Pollo en salsa borracha

Fuente: Diario Reforma del día Sept. 8, 1995.

- 2 pollos medianos cortados en piezas
- 2 tomates
- 2 dientes de ajo
- 4 cucharadas de cebolla
- 5 chiles pasillas
- 2 cucharadas de aceite (utilizará un poco más para freír los chiles)
- 1 botella de cerveza oscura
- 2 onzas de tequila
- 100 gramos de queso parmesano
- Sal y pimienta al gusto

Para hacer la salsa, ase los tomates, los ajos y la cebolla; aparte, fría el chile en un poco de aceite; licue todos los ingredientes.

En una sartén ponga a calentar un poco de aceite, añada la salsa y la cerveza; deje hervir unos cinco minutos; sazone al gusto con sal y pimienta y, por último, incorpore el queso rallado.

Aparte, dore las piezas de pollo en el aceite; cuando estén cocidas tres cuartos, flamee con el tequila y añada la salsa borracha; deje que hierva a fuego lento unos 10 minutos.

Acompañe su platillo con frijoles refritos, arroz a la mexicana, guacamole y rajas poblanas.

## 10.23 Ensalada de camarones con vinagreta al tequila

- 300 gramos de camarón pacotilla
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 2 cucharadas de apio picado
- 2 cucharadas de pimienta morrón picado
- 3 onzas de vinagreta
- 8 cucharadas de tequila
- 20 aceitunas negras
- 1 lechuga
- Sal y pimienta al gusto

Corte los camarones en cubos (como deberán estar cortados la cebolla, el apio y el pimienta morrón); mezcle todos estos ingredientes junto con la vinagreta, el tequila, las aceitunas y sal y pimienta al gusto.

Sobre una charola ponga una cama de lechuga y encima vacíe la ensalada; puede adornarla con rodajas de tomate o pepino.

## 10.24 Coctel de frutas al tequila

- 1 taza de melón picado
- 1 taza de piña picada
- 1 taza de papaya picada
- 1 taza de sandía picada
- 1 taza de uvas
- 1 taza de gajos de naranja cortados
- 2 higos
- 10 cerezas
- 1/4 taza de tequila
- 6 cucharadas de granadina
- 1/4 taza de jugo de naranja
- 2 cucharadas de azúcar

En un recipiente ponga las frutas picadas (melón, piña, sandía, naranja, papaya uvas) y marínelas con el tequila durante 30 minutos; después de ese tiempo añada el jugo de naranja, la granadina y el azúcar; mezcle todo. Coloque el coctel en el recipiente en que lo vaya a presentar y adorne con las cerezas y el higo al centro.

## 10.25 Morisqueta

Fuente: Diario Reforma del día Sept. 15, 1995.

- 1 taza de arroz
- 2 1/2 tazas de agua
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 taza de crema
- 4 chiles poblanos asados y cortados en pedacitos
- 150 gramos de queso fresco

Lave el arroz hasta que salga el agua clara, y póngalo a cocer con agua y sal. Deje cocer destapado y a fuego fuerte durante cinco minutos, después reduzca al mínimo la lumbre y tape la olla. Estará cocida aproximadamente en 30 minutos. Apague la lumbre pero no destape, y deje reposar 10 minutos.

Luego, mezcle el arroz con la crema, los chiles y la mitad del queso. Rectifique la sal y ponga en un refractario. Cubra con el queso sobrante. Hornee para que se gratine, sin que se reseque.

## 10.26 Camotes cubiertos

Fuente: Diario Reforma del día Sept. 29, 1995.

- 2 kilos de camotes chicos y amarillos
- 2 1/2 kilos de azúcar
- 1 litro de agua

Ponga a cocer los camotes; quíteles la piel y déles una forma oval. Aparte, ponga sobre fuego suave el litro de agua con el azúcar y disuélvala. Ya sin menear, deje que se haga un almíbar a punto de bola.

Luego añada los camotes al almíbar y deje hervir hasta que se reduzca un poco el líquido. Retire del fuego y deje reposar unas 72 horas (tres días).

Pasado este tiempo, vuelva a poner en el fuego los camotes y deje hervir 30 minutos más.

Escorra los camotes y colóquelos sobre una rejilla. Deje el almíbar que se cueza un poco más; barnice con el almíbar los camotes. Deje que se sequen completamente.

Caliente otra vez el almíbar y barnícelos nuevamente.

## 10.27 Cocadas

Fuente: Diario Reforma del día Sept. 29, 1995.

- 4 tazas de coco fresco rallado
- 4 tazas de piña madura
- 2 tazas de piña madura licuada
- 2 latas de leche condensada
- 6 yemas de huevo
- 1 taza de coco rallado para decorar

Licue las 2 tazas de piña molida junto con la leche condensada y póngala a hervir en un cazo de cobre, junto con los trozos de piña y el coco fresco rallado. Menee hasta que se le vea el fondo del cazo; retire del fuego.

Aparte, bata las yemas y agréguelas a la cocada, integre muy bien; ponga esta mezcla en una cazuela o refractario y espolvoréele el coco para adornar. Hornee a fuego alto hasta que dore. Retire del horno, deje enfriar la cocada para que después la corte en cuadritos.

## 10.28 Palanquetas de cacahuete

Fuente: Diario Reforma del día Sept. 29, 1995.

- 2 kilos de piloncillo
- 1 1/2 litros de agua
- 4 tazas de cacahuete tostado y pelado



Ponga al fuego una cacerola con el agua y el piloncillo, dejando que hierva sin menear hasta que tenga punto de bola suave. Retire de la lumbre, bata vigorosamente hasta que empiece a empanizar (esto es, cuando al enfriarse la mezcla el azúcar se vuelve a notar blanca). Añada el cacahuete y mezcle perfectamente.

Extienda la palanqueta en una lámina ligeramente engrasada y corte en cuadros cuando ya esté fría.

### **10.29 Barbacoa casera de borrego –cordero**

Fuente: Diario Reforma del día Dic.8, 1995.

20 porciones aproximadamente

- 6kg de borrego
- 8 pencas de maguey
- 2 cebollas
- sal y pimienta al gusto
- 10 dientes de ajo medianos
- 6 hojas de laurel
- 1kg de zanahoria
- 250 grm. de garbanzo

Conseguir una vaporera grande.

En el fondo del recipiente poner los garbanzos la zanahoria picada en cuadros pequeños, el laurel, los ajos, cebollas y pimienta al gusto. Colocar encima una rejilla.

Forrar el resto del bote con las pencas de maguey (pueden asarse ligeramente antes) y colocar encima la carne. Cubrir bien la carne con el maguey. Tapar perfectamente el recipiente, casi sellándolo. Poner el bote a fugo y dejar cocer la carne por 4 hrs.

Verificar que la carne este bien suave. Entonces añadirle sal al gusto, igualmente al consome concentrado que se forma en el fondo del recipiente.

La barbacoa se acompaña con tortillas y salsa borracha.

### **10.30 Pollo en salsa de chile y ajonjolí**

- 2 pollos grandes enteros sin pellejo.
- 1/2 cebolla rebanada
- 7 dientes de ajo pelados
- 4 hojas de laurel
- 2 ramas de tomillo
- 1 cucharada de sal
- agua fría, la necesaria

- 6 chiles anchos
- 1 cucharada de semillas de los chiles
- 3/4 taza de ajonjolí
- 1 pedazo de canela
- 3 clavos de olor
- 6 pimientas gordas
- 4 o cinco tazas de caldo de pollo

Preparacion:

Ponga los pollos en un caso grande con la cebolla, 5 ajos, laurel, tomillo y sal; cubralos con agua fría. Cuando suelte el herbor siga cocinando a fuego medio hasta que estén listos (en una hora m?s o menos).

Saquelos del caldo, enfríelos un poco y divídalos en 8 partes cada uno (cuide de no recocerlos).

Deles una calentadita a los chiles en el comal, y quiteles el cabito y las semillas, separelos.

Ahora lavelos y pongalos a remojar en agua caliente hasta que se suavicen (de 20 a 30 min).

En un sartén grande coloque las semillas de los chiles a fuego suave a que se tuesten un poco cuando esten listas páselas al vaso de la licuadora.

En la misma sartén tueste las semillas de ajonjolí hasta que tomen un color dorado oscuro, licuelas con las otras semillas y los chiles, los dos ajos restantes, la canela, los clavos, la pimienta y el caldo, añadiendo éste lentamente.

Pase esta mezclapor un cedazo grueso y viértala en el mismo sartén que se tostaron las semillas de los chiles y el ajonjolí; deje hervir a fuego suave de 20 a 25 minutos o bien, hasta que espese.

Ponga las piezas de pollo en la salsa y deje que den un hervor para que se calienten y tomen sabor.

Nota: esta salsa es una especie de mole rojo, pero menos complicada que el verdadero mole. Su sabor es muy delicado, po eso que se requiere m?s picosa agregue mayor cantidad de semillas de chile.

### 10.31 Arroz con leche

- 2 tazas de arroz crudo y lavado
- 2 litros de leche
- una cascarita de limon
- una rajita de canela
- una taza de pasa
- azúcar granulada al gusto

Preparacion:

Poner a cocer el arroz en un litro de leche, junto con la cascara de limón, deje hervir a fuego lento hasta que el arroz esté cocido, si es necesario agreguele mas leche para su cocimiento. Aññada el restod e la leche, la canela, el azúcar y las pasas; deje hervir un poco mas para que espese.

Nota. Si lo desea, al final puede agregar un chorrito de rompope para darle otro sabor original. Tambien se le puede combinar leche natural y leche condensada.

### 10.32 Agua de Jamaica

- 2 litros de agua purificada
- 30 flores de jamaica
- azúcar al gusto

Enjuagar las flores para quitarles la tierra. Ponerlas a hervir con una taza de agua para que suelte su aroma y color. Cuando suelte el hervor, bajar el fuego y dejarlas hervir dos minutos mas.

Mientras tanto endulazar el agua. Verter entonces el agua de la jamaica en el agua endulzada. Incorporar perfectamente.

### 10.33 Tortillas de Harina

- 1 kg. de harina
- 1 cucharadita de sal
- 1/4 kg. de manteca vegetal
- agua caliente

En un recipiente de vidrio colocar la harina cernida con la sal. Agregarle la manteca y con las puntas de los dedos integrar la preparación hasa que la masa quede como una avena. Incorporar poco a poco el agua y unirla con un tenedor hasta obtener un bola homogenea.

Poner la masa en un tazón y taparla con una servilleta. Dejarla reposar a temperatura ambiente durante 25 minutos.

Tortillas: dividir la masa en bolas de 3 cm. de diametro o m?s de acuerdo con el tamaño final de su preferencia. Sobre una superficie plana extender cada bolita con el rodillo hasta formar una tortilla uniforme de tres milímetros de grueso.

Sobre un comal previamente calentado durante 10 minutos cocer las tortillas a fuego medio durante 1/2 minuto, voltearlas, dejarlas un minuto m?s y a la tercera vuelta la tortilla esponja y toma un color un poco dorado.

### 10.34 Chorizo

This recipe for MEXICAN chorizos is taken from Diana Kennedy's book, The Cuisins of Mexico (Harper & Rowe):

2 pounds pork tenderloin chopped together with 1/2 pound pork fat.

On a griddle, toast 5 chiles anchos and 2 chiles pasilla. When done (do not burn) remove seeds. When cool they should be crisp.

- Grind together the chiles,
- 1/4 tsp coriander seeds, toasted
- 3 whole cloves
- 1/2 tsp peppercorns
- 1/2 tsp oregano

- 1/8 tsp cumin seeds
- 4 cloves garlic, crushed and peeled
- 2 tbsp paprika
- 2 1/2 tsp salt
- 2/3 cup white vinegar
- 2 oz vodka

Let spices mixed with the meat sit, covered, in refrigerator for 3 days, stirring daily, prior to stuffing casings.

### 10.35 Chuletas con Coca

Fuente: Emilia Elizondo

- 6 o 8 chuletas de puerco
- 1 Coca Cola de tamaño normal
- 1 chile chipotle de lata (si se quiere mas es al gusto)
- 1 cucharita de caldo de pollo en polvo (Knorr-Suiza)
- 1/4 de una cebolla mediana
- Harina la necesaria
- Aceite el necesario
- 3 o 4 papas partidas en cuatro.

Se licua la Coca Cola con la cebolla, el chile chipotle y el caldo de pollo en polvo. Las chuletas se sazonan con un poco de sal, se pasan por la harina y se ponen a dorar con un poco de aceite bien caliente (de preferencia en una olla de presión). Se le escurre el exceso de aceite y se cubren con la mezcla licuada. Se le agregan las papas, se tapa y se deja cocinar hasta que las papas estén cocidas. Se sirven acompañadas por una rica ensalada o con arroz blanco. DELICIOSAS!!!

### 10.36 Tamal De Cazuela

Fuente: Gustavo Ortiz Millan

También conocido como Pastel Azteca.

- 1 lata de puré de jitomate
- 1 docena de tortillas de maíz
- 1 pechuga de pollo deshebrado
- Crema

- Queso para fundir (Manchego, mozzarella, etc.) rallado
- 1 cebolla
- 1 ajo

Se sazona una salsa de jitomate con ajo y cebolla. Se frien las tortillas en un poco de aceite, y ya fritas, se meten en la salsa y se acomodan en un refractario. Se pone una capa de tortillas y encima se le pone cebolla cruda en tiras, crema, queso rallado y pollo; se termina con la crema y el queso. Se mete al horno nada más para que se derrita el queso. Eso sera más o menos media hora.

POLLO A LA BUENA MUJER..Supestamente es de Durango... Ahi le divides porque es para 12 personas...

- 2 pollos cortados en piezas
- 3/4 de taza de harina mezcalada con: sal, pimienta y tomillo
- 1 taza de aceite
- 1 cebolla rebanada
- 3 dientes de ajo, picados finamente
- 2 tazas de agua
- 1/2 Kg. de de papitas (rojas) peladas
- 300 grms. de Tocino cortado en cuadros
- 6 Jitomates pelados y cortados en cuadros
- 1 Frasco de cebollitas (cambray) en vinagre
- 1 vaso de vino blanco
- Sal
- 

Preparación:

Pasas el pollo por la harina sazonada y lo fries en el aceite muy caliente hasta que dore la costra. Pasas el pollo a un plato, y se le escurre el exeso de grasa a la cacerola donde se frió el pollo y ahí se acitrona la cebolla y el ajo. Se vuelve a poner el pollo con el agua y las papitas y se deja cocer por 10 minutos; se le agrega el tocino y 5 minutos después se le añade sal al gusto, los jitomates, las cebollitas y el vino, Se deja que todo sazone con la cacerola destapada unos 5 minutos mas y se sirve inmediatamente.

### 10.37 Pollo en Cerveza

- 1 Pollo cortado en trozos
- 2 cebollas
- 1 cerveza (Sol, Corona, no gringa)
- Yervas de olor
- Aceite para freir
- Sal y Pimienta al gusto

Preparación:

Se parten las cebollas en rebanadas y se doran en el aceite, se retiran. Se doran las piezas de pollo abaja flama. SE vierte la cerbjeveza y se añaden las yervas de olor, sal y y la pimienta. Se regresa la cebolla y que todo se cueza hasta que este tierno. Ssacan las piezas de pollo, se escurren y para serviralas se cubren con las rebanadas de cebolla.

### 10.38 Bigotes –Croquetas de Arroz

Contribución de Luis del Valle.

Se cuece el arroz en poca agua; se le pone leche y canela, luego el azúcar cuando está bien cocido. En seguida se saca y se ponen huevos al gusto; se forman las croquetas, se cubren de polvo de pan y se fríen. Se revuelcan en azúcar y canela.

### 10.39 Coliflor Gratinada

Contribución de Luis del Valle.

- Lata de espárragos 1
- Mantequilla 100 gramos
- Queso rallado 200 gramos
- Cebolla picada finamente Media
- Leche Media taza
- Coliflor grande 1

Se cuece la coliflor y se parte en ramitos; se coloca en charola refractaria enmantequillada y se cubre con la salsa que se hace así: Se fríen en la mantequilla la cebolla y el ajo; cuando acitrone se añade la crema de espárragos disuelta en la leche, sal y pimienta. Al último se rocía con el queso y un polvito de pan. Se gratina al horno por 12 ó 15 minutos.

## 10.40 Arroz Turco

Contribución de Luis del Valle.

- Arroz de la víspera 5 tazas
- Picadillo de cerdo 1/4 kilo
- Puré de Jitomate Una taza
- Consomé concentrado Dos cucharadas
- Huevos 3
- Cebolla, ajo, acitrón, pasas, almendras para un buen picadillo dulce.

Se guisa el picadillo en el jitomate frito con ajo, cebolla, sal, pimienta... Cuando sazona se añade el chorizo frito y desmenuzado, el consomé concentrado y se deja resecar. ( Así dice la receta. Faltó el chorizo en la lista de ingredientes). Se mezcla suavemente con el arroz y se pone en charola parex. Los huevos se batan como para capear y con esto se cubre el arroz encima. Se espolvorean cuatro cucharadas de azúcar. Se dora y se sirve muy caliente.

## 10.41 Poblanitas

Contribución de Luis del Valle.

- Chiles poblanos 6
- Crema o nata 2 tazas
- Tortillas 2 docenas
- Queso Cuarto de kilo

Se asan, limpian y muelen los chiles en un poco de agua, sal y pimienta. Se fríen. Cuando sazone se pone la crema o nata. Se mezcla muy bien. Se fríen las tortillas, se mojan y doblan en cuatro. Se pone una capa en charola de cristal, se rocían con bastante queso. Y así hasta terminar. Se calientan al vapor.

## 10.42 Frijoles Adobados

Contribución de Luis del Valle.

- Frijoles cocidos 4 tazas
- Chiles anchos 3
- Cebolla mediana un cuarto
- Ajos 3 dientes
- Cominos Media cucharadita
- Vinagre Media cucharadita

Se muelen los frijoles y se fríen. Aparte se muelen los ingredientes del adobo y se fríen hasta que sazone. Ya ambas cosas bien refritas, se mezclan y dejan hervir hasta que resequen un poco para formar rollo. Se adornan con tostaditas fritas. Por supuesto que a los chiles se les da un hervor y se limpian antes de molerlos.

#### **10.43 Albondigas al Vino Tinto**

- Molida de res Medio kilo
- Molida de puerco Medio kilo

Se amasa con sal, pimienta, un huevo; se forman bolitas como nueces, con una pasita al centro. Se guisa la salsa con puré de jitomate, ajo, cebolla, y media taza de vino tinto. Cuando sazona se van poniendo las albóndigas a que se cuezan.

#### **10.44 Albondigas en Chipotle**

Contribución de Luis del Valle.

Se amasan igual que la anterior (Albondigas al Vino Tinto ??) y se cuecen en el jitomate con una lata de chiles chipotles molidos. Se suprime el vino y las pasas.

#### **10.45 La Bandera. Ensalada Tricolor**

Contribución de Luis del Valle.

- Elotes cocidos tiernos 5
- Aguacates en trocitos 5
- Granadas 5

Se mezcla el elote con mayonesa y se acomoda en el centro del platón; de un lado se pone el aguacate sazonado con sal y aceite y vinagre, y del otro las granadas desgranadas. Es muy vistoso.

#### **10.46 Empanadas**

Contribución de Luis del Valle.

Se extiende la pasta de hojaldre (que se compra en las panaderías). Se cortan de tamaño mediano y se rellenan y se pegan bien de las orillas con clara. Se colocan en las latas y se barnizan con yema. Se hornean a calor fuerte. Relleno: se fríe cebolla en mantequilla, con leche, maicena para espesarla, mantequilla, sal, pimienta. Así se hace una buena salsa blanca que puede acompañar carne de conejo, pollo o picadillo.

#### **10.47 Salsa Muselina**

Contribución de Luis del Valle.

- Leche clavel 1 lata
- Maicena 1 cucharadita



- Mostaza francesa 1 cucharadita
- Salsa Perrins 1 cucharadita
- Queso gruyere rallado 200 gr.

Se calienta despacio la leche con la maicena. Se añade la mostaza, salsa perrins y sal. Se menea por un minuto. Se agrega el queso y se deja espesar. Exquisita para coliflor, alcachofas o espárragos.

Contribución de Luis del Valle.

#### **10.48 Lomo en Sal**

- Lomo de cerdo 1 kilo
- Sal gruesa de cocina 1 kilo

Se limpia el lomo; se seca perfectamente y se acomoda en charola refractaria sobre la mitad de la sal. Se cubre con la otra mitad y se le da forma al lomo, cuidando que los extremos queden muy bien cubiertos. Se hornea de 50 a 60 minutos a un calor mediano (unos 250 a 275 grados). Se deja enfriar un poco, se le quita muy bien la sal y se refrigera. Por la tarde o al día siguiente se rebana, se acomoda y se adorna con cubos de gelatina verde.

#### **10.49 Picadillo**

Contribución de Luis del Valle.

- Carne de cerdo y res molidas Tres cuartos de kilo
- Tomates verdes 4
- Cebolla y ajo al gusto
- Chiles mulatos dos
- Chiles guajillos dos
- Tomillo un polvito
- Papas medianas dos o tres

Se fríe la carne en muy poca grasa. Se añade el tomate, cebolla, ajo y los chiles limpios y hervidos, molidos. Se hierve, y cuando casi está cocido se le pone el tomillo, sal y las papas cortadas en dados. Se le pueden poner pasitas y nuez o al menos picada, o un trozo de elote cocido y desgranado.

## 11 Glosario

Fuente: Diario Reforma del día Jun. 21 1996.

Acitronar.- Freír algo en muy poco aceite hasta lograr una apariencia transparente. (Acitronar la cebolla)

Acremar.- Batir hasta que esponje. (Acremar la mantequilla)

Adobar.- Untar o sumergir alimentos crudos en alguna preparación.

Aldente.- Consistencia apenas suave. (Dejar que la pasta está al dente)

Baño María. Poner un recipiente con agua al fuego, y dentro de éste otro más pequeño que contenga lo que desee calentar. Este método evita que la comida se pegue a la olla, se reseque o se corte.

Blanquear. Hervir los alimentos durante un tiempo breve. (Blanquear los jitomates)

Capear.- Cubrir con alguna preparación para después freír. (Capear los chiles)

Cernir.- Pasar algún ingrediente por un colador, tamiz o cernidor. (Cernir la harina)

Clarificar.- Aclarar un líquido hirviendo quitándole la espuma u otras impurezas.

Cuarterones.- Cuatro partes iguales entre las que se divide algún ingrediente. (Partir en cuarterones la cebolla)

Croutones.-Cuadros pequeños de pan tostados en aceite o mantequilla.

Cuajar.- Hacer que un líquido obtenga una consistencia firme. (Dejar cuajar la gelatina)

Desflemar.- Dejar reposar algún ingrediente en agua con sal.

Desleír.- Disolver un cuerpo sólido en uno líquido. (Desleír la mezcla con el vino)

Emulsionar.- Mezclar un líquido o ingrediente con otro en la licuadora.

Marinar o macerar.- Dejar reposar algo por varias horas en una preparación específica. (Marinar la carne)

Filetear.- Cortar en rebanadas delgadas.

Envolver. Mezclar sin batir.

Escalfar.- Cocer a temperatura muy baja, donde el líquido están muy caliente pero las burbujas se quedan en el fondo. (Escalfar los huevos)

Escaldar.- Sumergir o limpiar en agua hirviendo.

Estofado.- Cocción lenta de algún alimento envuelto o encerrado en papel, aluminio, hojas u otros.

Frapé.- Moler hasta obtener una consistencia casi pulverizada

Glasear.-Cubrir con alguna preparación para abrillantar platillos como pasteles o carnes.

Guarnición.- Lo que se le agrega a cualquier platillo como complemento o adorno. (Agregar las papas como guarnición)

Juliana.- Tipo de corte fino y delgado, no muy largo, como rectángulos, para frutas y verduras. (Cortar la zanahoria en juliana)

Ligar.- Espesar un líquido añadiéndole alguna fécula o maicena, mediante cocción.

Palotear.- Extender una masa con rodillo.

Punto de turrón.- Obtener una consistencia espesa y ligeramente seca. Como cuando se baten claras de huevo, que adquieren el punto de turrón cuando al voltear el molde donde se batieron, las claras no escurren.

Rebozar.- Pasar un alimento por harina y huevo batido, antes de freírlo.

Recaudo.- Preparación compuesta por jitomate, cebolla, ajo y algunas especias, que sirve para sazonar algún platillo. Generalmente se fríe en un poco de aceite.

Reducir.- Dejar concentrar algún líquido.

Salpimentar.- Añadir sal y pimienta.

Saltear.- Dejar cocer un alimento en un poco de aceite caliente.

Sazonar.- Agregar sal, pimienta o alguna otra especia, hasta que la preparación adquiera un sabor agradable.

## References

- [1] Luisa de Calderón, *Técnicas de la Alta Cocina*. México, D.F. México: Edamex, 1979. incluídas con permiso de su hijo Salvador Calderón.