



***Anonimo***

Recetas Mexicanas

Comentario [A1]:

## **BUDIN AZTECA**

(Para 4 personas)

### **Ingredientes:**

10 tortillas  
100 grs. de chile pasilla  
150 grs. de queso crema  
1/4 litro de crema  
1/4 litro de aceite  
sal.

### **Procedimiento:**

Se desvenan el chile y se tuesta.

Se pone a remojar y luego se fríe en un poco de aceite, cuidando que no se reseque mucho.

Se unta una fuente refractaria y se disponen las tortillas, (Previamente fritas en el aceite de los chiles).

Se les agrega el queso y la crema sazonada con sal y se recubren con los chiles.

Se le añade una taza de agua, se cubre el recipiente y se mete al horno, a la temperatura de 250 C, hasta que quede bien cocido.

Se sirve caliente.

## **CHALUPAS DE POLLO**

### **Ingredientes:**

1/2 pechuga de pollo  
18 tortillas pequeñas  
2 papas  
1/2 cebolla  
1 taza de queso añejo  
6 rabanitos  
2 cucharadas soperas de cilantro picado  
Salsa verde o salsa roja.  
Sal

**Procedimiento:**

Cueza la pechuga y deshébrala. Cueza las papas, pélelas, pártalas en cuadritos y fríalas.

Pase las tortillas por aceite caliente. Póngales encima las papas y sobre éstas pollo deshebrado, cebolla picada, cilantro, rabanitos partidos y salsa al gusto.

Espolvoree con queso rallado y añada sal.

**CHALUPAS MEXICANAS**

(para 4 personas)

**Ingredientes:**

250 grs. de carne de res, cocida y deshebrada  
250 grs. de tomates verdes  
2 chiles verdes para salsa  
1/2 Kg. de tortillas de maíz  
1/4 de cebolla mediana  
1 diente de ajo  
1/2 lechuga  
1 queso fresco  
sal y pimienta

**Procedimiento:**

Hacer la salsa con tomates, cebolla, ajo, chiles verdes, sal y pimienta, freír las tortillas, colocarles la carne deshebrada, y cubrirlas con salsa.

Para servir, adornar con queso fresco desmoronado y hojas de lechuga.

**CHILAQUILES AL HORNO**

**Ingredientes:**

12 tortillas cortadas en cuadritos  
2 jitomates  
2 dientes de ajo  
1 taza de queso añejo  
1 taza de crema  
- chile serrano al gusto  
- aceite para freír  
- sal

**Procedimiento:**

Freír las tortillas y escurrirlas.

Asar, pelar y licuar el jitomate con el ajo y los chiles; añadir sal y freír hasta que sazonen.

Engrasar un refractario. Poner las tortillas fritas, la salsa anterior, la crema y el queso rallado. Hornear a fuego medio 15 minutos

### **CHILAQUILES CON MOLE**

(Para 4 o 5 personas)

#### **Ingredientes:**

250 grs. de carne de pollo, o de res deshebrada  
4 chiles anchos  
4 chilitos piquín  
12 tortillas, cortadas en cuadros medianos  
1 jitomate grande, molido y colado  
3 cucharadas de manteca  
1 queso desmenuzado  
1/2 cebolla picada  
1 diente de ajo  
sal

#### **Procedimiento:**

Freír las tortillas y escurrirlas sobre papel estroza. Desvenar los chiles, tostarlos y remojarlos en agua caliente. Luego molerlos con el ajo, y el agua en que se remojaron. Colarlos y mezclarlos con el jitomate.

Poner un poco de manteca en una cacerola, freír la mezcla anterior sazonada con sal. Cocinar la carne y deshebrarla en trocitos pequeños.

Poner la carne deshebrada y las tortillas cortadas dentro de la salsa y llevar al fuego hasta que esten cocidas pero no muy secas.

Poner encima la cebolla picada y espolvorearla con el queso. Se sirve caliente.

### **CHILAQUILES CON PESCADITOS**

(Para 4 o 5 personas)

#### **Ingredientes:**

12 tortillas  
230 grs. de tomates verdes  
2 chiles serranos

2 huevos duros  
4 pescaditos blancos o charales  
75 grs. de queso fresco  
120 grs. de manteca  
1 cebolla  
unos rabanitos  
1 taza de mesatlapiques frescos  
1 ramita de cilantro  
1 hoja de epazote  
1/2 taza de caldo  
sal.

**Procedimiento:**

Cortar las tortillas en trocitos. Freírlas, cuidando que no se doren.

Moler los tomates con los chiles, cebolla, cilantro, epazote, y freír todo junto.

Untar con manteca una cazuela y colocar la mitad de las tortillas fritas.

Acomodar encima los pescaditos bien limpios, una parte del queso desmenuzado, la salsa, y luego las tortillas restantes, la salsa y el caldo.

Poner al fuego para que la tortilla se ablande, cuidando que no se quede demasiado seca.

Retirar y espolvorear con el queso desmenuzado restante, el cilantro y la cebolla picada.

Se decora con rebanadas de huevo duro y rabanitos.

## **CHILAQUILES DE RANCHO**

(Para 4 o 5 personas)

**Ingredientes:**

15 tortillas, cortadas en cuadritos  
125 grs. de manteca  
1/2 cebolla mediana  
100 grs. de queso añejo  
125 grs. de manteca  
3 chiles poblanos  
1 taza de puré de jitomate  
1/4 de taza de crema  
1/2 cebolla, picada fina  
sal y pimienta.

**Procedimiento:**

Se fríen las tortillas en la manteca caliente y se retiran del sartén.

En la misma manteca se fríe el jitomate, con la cebolla y los chiles, ya asados desvenados y cortados en rajadas.

Se deja condensar este caldillo.

Se le agregan los cuadritos de tortilla, y se dejan hasta que estén cocidos.

Se retiran entonces, se les ponen la cebolla picada, la crema y el queso desmenuzado y se sirven.

### CHILAQUILES SINALOENSES

#### **Ingredientes:**

18 tortillas  
6 chiles anchos colorados  
1 trozo de cebolla  
3 dientes de ajo picados finamente  
1 taza de queso añejo, rallado  
aceite para freír  
sal

#### **Procedimiento:**

Parta las tortillas en cuatro, levante la cascarita, rellénelas con queso rallado; recubra con la cascarita, fría y escurra.

Desvene, remoje y licúe los chiles con el ajo y el trozo de cebolla en un poco de agua en que se remojó.

Fría hasta que sazone y añada sal. Agregue 2 tazas de agua. Hierva un poco. Retire del fuego. Coloque las tortillas en el fondo de una cazuela . Vierta el caldillo y cubra de queso rallado. Sirva caliente.

### CHILAQUILES VERDES

#### **Ingredientes:**

12 tortillas  
12 tomates verdes  
2 dientes de ajo  
1 rama de epazote  
chile serrano al gusto  
aceite para freír

sal  
1/2 taza de crema  
1/2 taza de queso fresco desmoronado  
1 cebolla en rebanadas

**Procedimiento:**

Corte las tortillas en cuadritos y dórelas en aceite. Escurra la grasa. Licúe los tomates, los chiles y el ajo.

Fríalos hasta que sazonen, después ponga sal y la rama de epazote. Agregue 3 tazas de agua.

Cuando la salsa este hirviendo añada las tortillas; déjelas un momento, para que no se ablanden demasiado. Apague el fuego. Sirva con queso desmoronado, crema y rebanadas de cebolla.

**CHILAXTLE**

(Para 4 personas)

**Ingredientes:**

250 grs. de nopales  
125 grs. de semillas de chile  
3 chiles anchos  
400 grs. de retazos de cerdo  
30 grs. de ajonjolí  
1 cebolla chica  
2 dintes de ajo  
1 1/2 cucharada de manteca  
1/2 raja de canela  
sal

**Procedimiento:**

Dorar en el comal las semillas de chile y el ajonjolí. Moler la cebolla y el ajo, freírlos en manteca. A esto añadirle 2 tazas del caldo en que se cocinó la carne. Agregar la canela, la carne cocida, partida en trozos, y también los nopalitos ya cocidos.

Sazonar con sal, y dejar hervir lentamente hasta que espese. Servir bien caliente.

**CHILES ANCHOS CAPEADOS**

**Ingredientes:**

6 chiles anchos ligeramente hervidos y desvenados  
6 rebanadas de queso panela

3 huevos  
1 cucharada de harina  
aceite para freír  
2 tazas de caldillo de frijol  
1 rama de epazote

**Procedimiento:**

Rellenar los chiles con el queso. Batir los huevos, revolcar los chiles sobre la harina. después pasarlos por el huevo y freírlos.

Una vez dorados, escurrirlos en papel absorbente.

Pasar los chiles fritos y escurrirlos al caldillo de frijol; agregar el epazote y dejar hervir por 5 minutos más.

**CHILES EN NOGADA**

**Ingredientes:**

*Para los chiles:*

12 chiles poblanos.  
4 huevos  
1 cucharada de harina  
1 taza de aceite.

*Para el picadillo de carne:*

500 grs. de carne de puerco (picada)  
1 cebolla  
1 taza de puré de jitomate (natural)  
3 cucharadas de aceite  
60 grs. de pasas  
60 grs. de almendras  
30 grs. de piñones  
2 acitrones (biznaga)  
2 duraznos  
2 peras  
2 manzanas panocheras  
1 plátano macho maduro  
Sal y pimienta, al gusto.

*Para la salsa de nogada:*

100 nueces de castilla frescas  
100 grs. de queso de cabra.  
1 copita de oporto (jerez)  
medio litro de leche.

**Adorno:**

1 granada  
1 cucharada de perejil chino.

**Procedimiento:**

Se tuestan los chiles, se envuelven en una bolsa de plástico, pasada media hora, se desvenan, se les quita la piel y se les lava en agua corriente. Se deben abrir con mucho cuidado por un lado cuidando de no llegar a los extremos.

El chile poblano de la época de San Agustín en Puebla, Pue. (28 de agosto) se caracteriza por ser carnoso y muy oscuro -mientras más oscuro es su color será menos picoso- por lo que fácilmente se podrá rellenar. En caso de que notemos que son picosos, se dejarán remojar ya limpios por unos minutos en un litro de agua con sal, después se escurren muy bien.

**Forma de hacer el relleno:** Se fríen en aceite un ajo y la cebolla bien picaditos, se agrega la carne de puerco (puede sustituirse por carne de res o a partes iguales cerdo y res), es importante que la carne esté picada finamente.

Cuando ya está bien frita se agrega el puré de jitomate, luego las pasas, las almendras peladas y picadas, el acitrón; y se agregan las frutas bien picadas en éste orden: el durazno, la manzana, la pera y una vez cocidas se agrega el plátano macho.

Se sazona por último con sal y pimienta ( algunas personas le agregan un poco de canela y clavo molidos). Este cocimiento se retira del fuego cuando espesa y se tapa para que repose con su vapor.

Una vez algo frío el relleno (se acostumbra hacerlo un día antes si es mucho lo que se va a preparar y para que "tome sabor"), se rellenan los chiles.

Para "capear" los chiles: Se baten las claras a punto de nieve y luego se mezclan bien con las yemas. Se pasan los chiles rellenos por harina y en seguida por los huevos batidos. Se introducen a la sartén con aceite bien caliente ( se debe mantener constante en temperatura), se voltean por todos lados y se pasan a charolas con papel secante para que escurran.

**Para hacer la nogada:**

Un día antes se pelan las nueces de castilla y se dejan remojando en agua a que las cubra, se tapan y se dejan en la parte baja del refrigerador. Al otro día se escurren y se les agrega la leche a que remojen. Se muelen las nueces con un poquito de leche, el queso de cabra (recuerde que sólo son 100 grs.) y la copita de oportó.

Esta salsa de nogada es muy delicada, sólo se usa para el día que se elabora y conviene hacerla para los chiles que se coman en ése momento, ya que aún refrigerada puede cortarse.

Cuando los chiles ya están fritos, la nogada hecha y desgranada la granada -valga la redundancia- se colocan en el plato, se bañan con la nogada, se adorna con unos granos de granada y se le pone un poco de perejil (el verde, blanco y rojo de nuestra bandera).

Se sirve inmediatamente.

### **CHILES RELLENOS AL HORNO**

#### **Ingredientes:**

6 chiles poblanos, asados , pelados y desvenados  
1½ tazas de arroz blanco guisado  
1 taza de crema  
3 cebollitas de cambray  
½ cucharadita de sal  
1 taza de caldillo de jitomate  
Queso añejo al gusto

#### **Procedimiento:**

Rellenar los chiles con el arroz, colocarlos en un platón refractario.

Licuar la crema, cebollitas y sal, bañar los chiles con el caldillo de jitomate, encima vaciar la crema y espolvorear el queso añejo.

Hornear por 10 minutos a 190 °C.

### **CHILES RELLENOS DE MARISCOS**

#### **Ingredientes:**

4 Chiles poblanos de buen tamaño, pelados y desvenados  
8 Camarones grandes pelados  
250 grs. de pescado en cuadritos (jurel o mero)  
250 grs. de jitomate  
1 cebolla mediana picada  
1 diente de ajo picado  
aceite de oliva  
sal  
4 huevos  
200 grs. de harina

#### **Salsa**

1 taza de atún  
2 cucharadas de aceite de oliva  
1/2 taza de caldo de pescado  
2 limones (jugo)  
Sal y Pimienta.

***Para adornar***

Perejil picado  
Pimiento rojo

**Procedimiento:**

En una cucharada de aceite de oliva se fríe el ajo junto con la cebolla y el jitomate.

Se enharinan los camarones y el pescado y se agregan al mismo recipiente que lo anterior. Cuando todo está frito, se sazona y se le pone una cucharada de aceite de oliva.

Con esta mezcla se rellenan los chiles. Estos se capean, se pasan primero por harina y después por huevo batido, se fríen en aceite caliente (se pueden servir sin capear). Sal al gusto.

Para la salsa, se ponen todos los ingredientes indicados en la licuadora hasta que quede una salsa fina. Se adorna con perejil picado y pedacitos de pimiento rojo.

### **CHORIZO CON QUESO**

para 6 personas

(Es una de las botanas más comunes de jalisco y su acompañante ideal en un coctel margarita)

**Ingredientes:**

300 gramos de queso tipo manchego rallado  
150 gramos de chorizo desmenuzado

**Procedimiento:**

Se pone el queso en una cazuelita de barro; sobre él se coloca el chorizo y se mete al asador hasta que se derrita el queso y se dore un poquito el chorizo.

**Presentación:**

Se sirve en la cazuelita de barro acompañado de tortillas de masa blancas y una salsa de chile ranchera.

### **CORUNDAS**

**Ingredientes:**

1 Kg. de masa de maíz  
1 pizca de tequesquite  
1/4 taza de leche  
1 taza de manteca  
Cáscaras de 8 tomates  
Hojas verdes de maíz  
Sal

**Procedimiento:**

Hierva las cáscaras de tomate en una taza de agua con una pizca de tequesquite.

Mezcle el agua de cáscaras de tomate con la leche.

Bata la mezcla hasta que esponje y agregue poco a poco la mezcla a la masa; añada sal al gusto.

Con la hoja de elote forme un cucurucho y rellénelo con un poco de masa; cierre el cucurucho con el extremo de la hoja para formar un triángulo ligeramente aplastado.

Cueza los tamalitos al vapor durante una hora. Sírvalos calientes, sin hoja, con salsa de chile y con crema.

## ENCHILADAS AL HORNO

(Para 6 personas)

**Ingredientes:**

1 taza de pollo cocido, deshebrado  
12 tortillas chicas  
250 grs. de tomates verdes  
3 chiles verdes  
150 grs. de queso chihuahua o Gruyere,  
cortado en rebanadas delgadas  
1 taza de nata de leche  
1 cucharada de mantequilla  
2 cucharadas de cilantro picado  
1 trozo de cebolla  
1 diente de ajo  
manteca  
sal.

**Procedimiento:**

Se pelan los tomates y se cuecen con los chiles. Ya cocidos, se retiran del agua y se muelen con la cebolla, el ajo y el cilantro.

Sin colarse, se fríe esta salsa en un poco de mantequilla.

En 6 moldes individuales, untados con mantequilla, se colocan las tortillas pasadas por la salsa, y se rellenan con el pollo.

Por último se cubren con la salsa ( que deberá quedar ligera), y se les pone encima el queso, la crema y trocitos de mantequilla.

Se ponen los moldes en el horno a 250 grados C, solo a que se doren y se derrita el queso.

Se sirven calientes.

### **ENCHILADAS CON HUEVO Y CHILE**

#### **Ingredientes:**

50 grs. de chile ancho  
50 grs. de chile pasilla  
20 tortillas chicas  
4 huevos  
1 cebolla pequeña  
1 diente de ajo  
100 grs. de manteca  
80 grs. de queso añejo  
1/4 taza de cebolla picada

#### **Procedimiento:**

Desvenar los chiles, tostarlos y remojarlos. Molerlos con la cebolla y el ajo. Se fríen luego en la manteca.

Una vez fritos, se les añaden los huevos, revolviéndolos hasta que cuajen, (si fuera necesario agregarles un poco del agua en que se remojaron los chiles).

En esta salsa se mojan las tortillas ya fritas, y se enrollan, poniéndolas en un platón.

Se le vierte encima la salsa restante, el queso rallado y la cebolla picada.

### **ENCHILADAS DE CREMA**

#### **Ingredientes:**

100 grs. de carne de puerco, cocida y deshebrada  
10 tortillas chicas  
1/2 taza de nata de leche  
2 chiles anchos

6 rabanitos  
75 grs. de manteca  
1/2 lechuga  
1/2 cebolla chica  
1 diente de ajo  
algunas papas, cocidas y picadas, sal.

**Procedimiento:**

Lavar y desflemar el chile ancho, renovando 3 veces el agua, y molerlo con la cebolla, el ajo, la crema de leche y la sal.

Poner la manteca en una sartén, agregar los ingredientes molidos y cocinar.

Freír las tortillas en esta salsa.

Ya medio doradas, a la mitad de ella se les pone la carne de puerco deshebrada, y a la otra mitad las papas.

Se doblan a manera de pañuelos, se colocan en un platón y se decoran con las hojas de lechuga y los rabanitos, en forma de flores.

## **ENCHILADAS DE FLOR DE CALABAZA**

**Ingredientes:**

2 manojos de flor de calabaza  
18 tortillas  
6 chiles poblanos  
1 elote  
1/2 taza de agua  
1/4 litro de nata de leche o crema  
1 cebolla chica  
unos rabanitos  
manteca, sal

**Procedimiento:**

Limpia y lava las flores de calabaza. Colocarlas en una cacerola con elote desgranado, la cebolla picada 2 cucharadas de manteca y la sal.

Se tapa el recipiente, que se pone a fuego suave, removiendo hasta que la preparación este seca.

Con esta preparación rellenar las tortillas, envolverlas y cerrarlas con un palillo. Freírlas en abundante manteca. Luego disponerlas en un platón, y cubrirlas con la siguiente

**SALSA:**

Asar los chiles, pelados y desvenados.

Ponerlos por unos minutos en agua con poca sal y luego molerlos, y ponerlos al fuego juntos con el agua.

Sazonados con la sal, dejar secar y agregar la crema.

Servirlas caliente, decorando con los rabanitos, cortados en forma de flores.

**ENCHILADAS DE FRIJOL**

**Ingredientes:**

20 tortillas  
1/2 kg. de frijol bayo  
1/4 litro de crema espesa;  
1 taza de queso fresco, desmenuzado  
1 cucharada de cebolla, picada fina  
1 trozo de cebolla  
aceite para freír, sal  
Agua según se necesite

**Procedimiento:**

Poner a remojar los frijoles la noche anterior.

Al día siguiente cocinarlos, en la misma agua del remojo, añadiendo el trozo de cebolla, la sal y muy poco aceite.

Si fuera necesario, para terminar la cocción agregar agua hirviendo.

Ya cocidos los frijoles, se retira la cebolla y se muelen en la licuadora.

Se tamizan, y se fríen en aceite caliente, cuidando que resulte una salsa muy espesa.

Las tortillas se pasan por aceite hirviendo, se remojan en la salsa de frijol y se colocan en un platón, dobladas a la mitad.

Se les agrega encima un poco de salsa, se espolvorean con el queso y se cubren con la crema.

Se sirven bien calientes.

**ENCHILADAS DE JITOMATE**

**Ingredientes:**

1 taza de pechuga de pollo  
1 taza de queso añejo, desmenuzado  
12 tortillas de maíz chicas  
2 chiles verdes  
6 jitomates asados, grandes  
1 trozo de cebolla  
1 ramita de cilantro  
1 diente de ajo  
sal  
aceite para freír

**Procedimiento:**

Los jitomates asados, pelados sin semillas, se muelen con los chiles, el ajo, la cebolla y el cilantro.

Ya todo molido se cuele, y se fríe en aceite caliente.

Se sazona con la sal y se hierve por unos minutos.

La salsa debe quedar espesa.

Se pasan las tortillas por aceite hirviendo, y después se bañan en la salsa bien caliente, poniendo en el centro de cada una un poquito de pollo.

Enrollarlas y disponerlas en un platón, y espolvorearlas con el queso al servirse.

## **ENCHILADAS DE PIPIAN**

**Ingredientes:**

250 grs. de tortillas fritas  
12 tortillas chicas  
150 grs. de carne de cerdo, cocida  
50 grs. de chile ancho  
1 cucharada de ajonjolí  
1 trocito de cebolla  
1/2 diente de ajo  
1 clavo de olor  
1/2 rajita de canela  
4 gramos de pimienta  
1 cucharada de semillas de chile  
50 grs. de queso añejo  
1 cucharada de cebolla picada  
manteca  
Azúcar al gusto

**Procedimiento:**

Desvenar los chiles, tostarlos ligeramente, y remojarlos en el caldo en que se coció la carne de cerdo.

Moler con el ajonjolí levemente tostado, las tortillas fritas, las semillas de chile, la cebolla, el ajo, el clavo, la canela y la pimienta.

Después se fríen los chiles en 2 cucharadas de manteca, se sazonan con la sal, y si desea, se le añade 1 cucharada de azúcar. Deshebrar la carne.

Las tortillas chicas en la manteca, escurrirlas y mojarlas una por vez en la salsa.

Se les coloca en el centro un poco de la carne deshebrada y se enrollan, se bañan con la salsa que quedo, y se decoran con el queso desmenuzado y la cebolla picada .

### ENCHILADAS DE VERDURAS

**Ingredientes:**

¼ kg. de carne molida de puerco  
18 tortillas chicas  
10 chiles guajillos  
1 cucharada cafetera de azúcar  
1 cebolla picada finamente  
2 dientes de ajo  
1 papa pelada y picada  
½ taza de chícharos  
½ taza de ejotes picados  
½ taza de zanahorias picadas  
¼ taza de cacahuates pelados  
1 taza de pasas  
10 aceitunas picadas  
1 lechuga grande  
1 taza de queso rallado  
1 manojo de rabanitos  
1 pizca de carbonato  
- manteca para freír  
- sal

**Procedimiento:**

Remojar y desvenar los chiles. Licuarlos en un poco de agua con la cebolla, el ajo, el azúcar y la sal. Freír ligeramente.

Cocer los chícharos, los ejotes, la papa y las zanahorias en agua con carbonato. Escurrir.

Freír la carne en manteca hasta que esté bien cocida. Baje la flama y añada las aceitunas picadas, las pasas y los cacahuates. Freír un poco más .

Pasar las tortillas por aceite caliente, luego hacer tacos con el picadillo. Bañar los tacos con salsa de chile guajillo. Cubri con las verduras cocidas. Adornar con lechuga picada, rabanitos y queso rallado.

### **ENCHILADAS DULCES**

#### **Ingredientes:**

12 tortillas chicas  
4 chiles anchos, desvenados  
1 chile mulato  
1 huevo duro  
1 cebolla picada fina  
1 taza de queso fresco, desmenuzado  
1 cucharada de azúcar  
1 diente de ajo  
1 trozo de cebolla  
aceite, sal

#### **Procedimiento:**

Desvenar los chiles y lavarlos, ponerlos en agua fría y hervirlos 5 minutos.

Molerlos con el agua de la cocción, el trozo de cebolla, el ajo y el huevo duro.

Se mezcla todo muy bien, y se sazona con el azúcar y la sal.

Esta salsa debe quedar espesa.

Pasar las tortillas por la salsa y freírlas en aceite caliente.

Luego se doblan a la mitad, y se espolvorean con el queso y la cebolla picada.

Se sirven enseguida.

### **ENCHILADAS ENFRIJOLADAS**

#### **Ingredientes:**

12 tortillas  
1/2 kg. de queso fresco, desmenuzado  
1/2 taza de frijoles cocidos y molidos  
2 tazas de salsa de tomate verde  
250 grs. de carne de res, cocida y deshebrada  
4 chiles serranos

1/2 cebolla  
1 diente de ajo  
1 ramita de cilantro  
aceite, sal

**Procedimiento:**

Colar los frijoles cuidando que no queden muy espesos. Deben quedar caldosos.

Cocinar los tomates juntos con los chiles, y molerlos con la cebolla, el ajo y el cilantro. Se sazona con sal.

Pasar las tortillas por el caldo de frijol, y freírlas en aceite caliente, evitando que se doren.

Se rellenan con la carne y se cubren con el queso y la salsa.

Se sirven enseguida, bien calientes.

### **ENCHILADAS NORTEÑAS**

**Ingredientes:**

9 tortillas  
100 grs. de queso añejo  
75 grs. de chile ancho  
1/2 cebolla grande  
1/2 pieza de pan duro, (bolillo)  
1/2 tablilla de chocolate  
100 grs. de aceite  
1/2 cucharada de azúcar  
1/2 raja de canela  
sal

**Procedimiento:**

Desvenar los chiles, y ponerlos a desflemar en agua fría.

Remojar el pan, estrujarlo, desmenuzarlo y freírlos.

Ya desflemados los chiles, se muelen con todos los ingredientes, menos las tortillas, la cebolla y el queso. Se agrega un poco de agua, pero cuidando que el mole quede denso.

En aceite muy caliente se fríen las tortillas. Se bañan en el mole y se enrollan. Se acomodan en un platón y se bañan con el mole restante.

Se adornan con el queso desmenuzado y la cebolla picada.

### ENCHILADAS POBLANAS

**Ingredientes:**

4 chiles poblanos asados y pelados  
¼ de cebolla  
100 grs. de cacahuete tostado  
1 taza de leche  
1 cucharadita de sal  
3 cucharadas de aceite  
12 tortillas recién hechas  
200 grs. de queso añejo desmenuzado

**Procedimiento:**

Moler en la licuadora los chiles poblanos, cebolla, cacahuates, leche y sal, freír esta mezcla en el aceite.

Pasar las tortillas por la salsa, rellenarlas con el queso, acomodarlas en un platón y bañarlas con el resto de la salsa.

### ENCHILADAS ROJAS

**Ingredientes:**

12 tortillas chicas  
pollo deshebrado, para el relleno  
125 grs. de queso Chihuahua desmenuzado  
2 chiles anchos  
1/2 taza de crema de leche  
1/2 taza de leche  
1 jitomate grande  
3 cucharadas de aceite  
1/2 cucharadas de fécula de maíz  
1/2 diente de ajo  
1/2 cebolla picada fina

**Procedimiento:**

Desvenar los chiles y remojarlos en agua hirviendo, licuarlos con el ajo, la fécula de maíz y la leche. Cocinar esta salsa a fuego mediano.

Aparte, en aceite caliente, se pasan, las tortillas, una a la vez, evitando que se doren.

Remojar las tortillas fritas en la salsa. Sacarlas y rellenarlas con el pollo deshebrado.

Acomodarlas en un platón decorarlas con la crema, el queso y la cebolla picada.

### ENCHILADAS TAMAULIPECAS

**Ingredientes:**

24 tortillas de maíz ligeramente fritas  
6 chiles anchos, desvenados  
125 grs. de queso añejo rallado  
175 grs. de manteca  
3 cebollas  
1 diente de ajo  
2 clavos de especia molidos  
pimienta  
1 lechuga  
sal

**Procedimiento:**

Los chiles se ponen a remojar en una taza de agua tibia, cuando se ablandan se muelen con el ajo, una cucharada de sus semillas y el agua.

Ya colado se fríe en manteca y se sazona con sal, pimienta y clavo.

Cuando espesa, las tortillas se empapan con esta salsa, después se les pone en el centro.

Queso y cebolla picada. Se enrollan en forma de taco, se colocan en un platón caliente, se espolvorean con más queso se adornan con rodajas de cebolla y hojas de lechuga.

Se sirven muy calientes.

**ENCHILADAS TAPATIAS**

Para 4 personas.

**Ingredientes:**

150 grs de chile guajillo  
1 cebolla mediana  
1 diente ajo  
Sal al gusto  
aceite de maíz para freír  
12 tortillas medianas o 16 chicas  
350 grs. De queso fresco desmoronado

**Para adornar:**

½ lechuga orejona en rebanadas delgadas  
150 gramos de queso fresco desmoronado  
1 cebolla mediana rebanada delgada y desflemada en agua.

**Procedimiento:**

Los chiles se despepitan y se desvenan y se ponen a remojar en agua muy caliente durante 15 minutos; después se muelen con la cebolla, el ajo y la sal; se cuele y se sofríe en dos cucharadas de aceite bien caliente, cuando esté especita y bien sazonada se retira del fuego.

Las tortillas se pasan por la salsa y se fríen una por una en un sartén con aceite caliente.

Se rellenan con el queso, se enrollan, se van colocando en un platón y se les espolvorea el queso, luego la lechuga y por último las ruedas de cebolla bien escurridas.

Se sirven inmediatamente.

**Nota:** El relleno también se puede hacer de pollo o puerco cocido y desmenuzado.

### **ENCHILADAS VERDES**

#### **Ingredientes:**

125 grs. de tomate verde  
100 grs. de queso fresco  
60 grs. de cacahuates pelados  
10 tortillas  
1 pechuga de gallina  
3 chiles poblanos  
1/2 cebolla  
aceite para freír  
1 ramita de cilantro

#### **Procedimiento:**

Asar y pelar los tomates y los chiles, desvenar estos y molerlos junto con el cilantro y los cacahuates.

Freír bien esta mezcla y agregarle un poco del caldo de la pechuga.

Deshebrar la carne.

Freír las tortillas y pasarlas por la salsa, rellenándolas luego con la pechuga.

Se doblan en cuatro, se les vierte encima mas salsa, el queso rallado y la cebolla picada.

Al servirse, si gusta, se puede cubrir con crema agria.

### **ENCHILADAS ZACATECANAS**

#### **Ingredientes:**

18 tortillas  
1/4 kg. de lomo de puerco  
6 chiles poblanos  
1 taza de queso fresco desmoronado

1 taza de crema  
1 lechuga

**Procedimiento:**

Cueza la carne; déjela enfriar, deshébrele y fríala ligeramente.

Ase, desvene, pele y muele los chiles; después mézclelos con la crema, agregue la mitad del queso desmoronado y ponga la mezcla al fuego. Cuando empiece a hervir, retírela y póngala en un lugar donde no se enfríe.

Fría ligeramente las tortillas, mójelas en la salsa, rellénelas con la carne deshebrada y dóblelas.

Acomode las enchiladas en un platón; vierta encima la salsa que sobró. Adorne con las hojas frescas de lechuga y queso. Sírvalas muy calientes

**ENJITOMATADAS DE RAJAS Y QUESO**

**Ingredientes:**

4 jitomates pelados sin semillas  
2 dientes de ajo  
½ cebolla  
¼ taza de aceite  
1 cucharadita de consomé de pollo en polvo  
12 tortillas pequeñas recién hechas  
200 grs. de queso fresco en tiras  
3 chiles poblanos en rajas

**Procedimiento:**

Muela el jitomate, ajo y cebolla, freírlos en el aceite, y sazonar con el consomé. Deje hervir a fuego suave hasta que espese, aproximadamente 15 minutos.

Pase las tortillas una por una en salsa, rellene con queso y rajas, póngalas en un platón. Puede acompañar este platillo con frijoles refritos y una ensalada de lechuga.

**EUCHEPOS**

**Ingredientes:**

5 elotes no muy tiernos  
1/2 taza de mantequilla  
1 taza de crema (nata) de leche cocida  
2 cucharaditas de canela en polvo  
azúcar, en cantidad necesaria  
hojas de elote  
( se obtienen 15 euchepos )

**Procedimiento:**

Desgranar los elotes, molerlos y mezclarlos todos los ingredientes.

Sobre las hojas de elote, bien lavadas, disponer algunas cucharadas de la mezcla.

Envolverlas para colocarlas en una vaporera. Estarán cocidas cuando se desprendan de las hojas. Servir caliente.

**FLAUTAS DEL NORTE****Ingredientes:**

10 tortillas de harina muy delgadas (pueden ser de maíz)  
350 grs. de lomo de cerdo molido  
1 cebolla  
300 grs. de jitomates  
30 grs. de pasas sin semilla  
30 grs. de almendras  
1/8 de cucharadita de clavo de olor molido  
1/8 de cucharadita de canela molida  
600 grs. de papas  
¼ de lt. de aceite  
sal y pimienta

**Procedimiento:**

En 2 cucharadas de aceite se fríe la cebolla picada; cuando está acitronada

se agrega la carne. Estando bien frita se añaden el jitomate asado, molido y colado, las almendras peladas y picadas, las pasas, clavo, pimienta, canela y sal; se deja hervir hasta que espesa.

Se rellenan las tortillas con el picadillo, se enrollan muy apretadas y se fríen en aceite.

Se colocan en un platón refractario y se meten al horno a calor regular, 180 °C, cuando doran se retiran inmediatamente y se sirven con las papas fritas en aceite.

**FRIJOLES AL EPAZOTE****Ingredientes:**

3 cucharadas de aceite  
1 diente de ajo picado  
2 cucharadas de cebolla picada  
2 tazas de frijoles negros cocidos  
1 taza de caldo de frijol  
1 rama de epazote  
¼ cucharadita de sal

**Procedimiento:**

Freír en el aceite ajo y cebolla, vaciar los frijoles y machacarlos, agregar el caldo de frijol y el epazote y sazonar con sal.

Dejar hervir 10 minutos.

**FRIJOLES CON PULQUE**

**Ingredientes:**

1 kg. de frijoles cocidos  
½ taza de aceite de oliva  
6 dientes de ajo  
1 cebolla  
4 tazas de pulque  
Chipocles adobados  
Hojas de cilantro  
Sal

**Procedimiento:**

Ya cocidos los frijoles se cuelan y se reservan. Se calienta el aceite y se fríe en él, primero el ajo, y luego la cebolla ambos finamente picados.

Cuando se han acitronado se agregan los frijoles y, tras dejarlos freír un poco, también el pulque.

Se dejan hervir por unos minutos para revolverles el chile chipocle sin semillas y el cilantro, al gusto.

**FRIJOLES CHARROS**

**Ingredientes:**

2 cucharadas de aceite  
3 cucharadas de cebolla  
2 tazas de frijoles negros  
El caldo en que se cocieron los frijoles  
3 cucharadas de cilantro  
2 chiles verdes picados  
1 taza de chicharrón de cerdo en trocitos  
½ taza de cerveza clara

**Procedimiento:**

Poner una cacerola con el aceite al fuego, agregar la cebolla y dejar que se acitrone, añadir los frijoles y vaciar los ingredientes restantes uno por uno sobre los frijoles.

Dejar hervir a fuego suave durante 5 minutos.

### FRIJOLES DE TABASCO

**Ingredientes:**

1/2 Kg. de frijol negro  
1/2 Kg. de pulpa de cerdo  
1 chile pequeño  
1/2 cebolla  
1 ramita de cilantro  
algunos rábanos  
2 limones  
sal

**Procedimiento:**

Remojar los frijoles durante 9 hrs., en agua fría.

Ponerlos al fuego, y cuando empiecen a cocerse, añadirle la carne de cerdo en trozos, la cebolla picada, el chile entero y la sal.

Cuando todo esté bien cocido, colocar en el plato de cada comensal, una tajada de limón, unas hojitas de cilantro y el rábano finamente picado. Servir bien caliente.

### FRIJOLES REFritos

**Ingredientes:**

1 taza de frijol bayo cocido  
2 cucharadas de cebolla picada  
4 cucharadas de aceite  
50 grs. de queso añejo  
½ taza de salsa mexicana  
Totopos

**Procedimiento:**

Freír la cebolla en el aceite, agregar los frijoles, dejar que se frían mientras se van machacando, hasta que estén chinitos, moviendo para que no se quemen. Formar un rollito con los frijoles en la sartén.

Servir en un platón y espolvorear queso encima. Acompañar con salsa mexicana en una salsera y totopos acomodados sobre el rollito de frijol.

### GARNACHAS POBLANAS

( para 3 personas )

**Ingredientes:**

15 tortillas, chicas y delgadas  
125 grs. de pulpa de cerdo  
3 chiles anchos  
1/4 taza de cebolla  
150 grs. de papas, cocidas y peladas  
125 grs. de manteca  
sal

**Procedimiento:**

El día anterior, tostar, desvenar y quitarle las semillas a los chiles.

Ponerlos a remojar en agua caliente con sal. Al día siguiente, molerlos y agregarles un poco de agua, para formar una salsa que se sazona con sal.

La carne, previamente cocida, deshebrarla. Picar finamente la cebolla y partir las papas en cuadritos pequeños, sazonarlos con sal.

Calentar la manteca y freír una tortilla, primero por la parte del pellejito.

Colocarle encima 1 cucharada de chile, papa, carne, cebolla, y bañarla con manteca caliente, dejando dorar levemente la tortilla. Repetir esta operación con cada tortilla. Servir enseguida.

**GORDITAS DE ELOTE ESTILO OAXACA**

**Ingredientes:**

7 elotes desgranados molidos  
¼ kg. de piloncillo rallado

**Procedimiento:**

Mezclar los dos ingredientes, formar las gorditas y ponerlas a cocer en el comal a fuego lento.

**HUITLACOCHÉ**

**Ingredientes:**

¼ kg. de huitlacoche ya rasurado de la mazorca y ligeramente machacado  
4 dientes de ajo picados  
¼ cebolla rebanada en medias lunas  
2 chiles jalapeños o 4 serranos en rajitas  
2 cucharadas de epazote picado  
8-10 hojas de epazote para adornar

4 cucharadas de aceite o manteca  
1 cucharadita de sal  
¼ taza de caldo de pollo o agua

**Procedimiento:**

En la grasa se fríen, sin que tomen color, ajos y cebolla, se agrega el chile y el huitlacoche y se sazona con sal.

A fuego bajo, se aplasta el huitlacoche con un tenedor hasta obtener un puré grumoso, se agrega el caldo y el epazote picado, se deja que seque.

Se usa para rellenar quesadillas, empanadas, molotes o tacos. Al momento de rellenar y antes de cerrar el antojito, se le ponen hojas de epazote y se calienta sobre un comal.

**HUITLACOCHES CON CREMA**

( para 2 o 3 personas )

**Ingredientes:**

1/2 Kg. de huitlacoche  
2 chiles poblanos  
1/2 taza de crema espesa  
1 cebolla mediana, picada  
80 grs. de queso fresco  
manteca  
sal

**Procedimiento:**

Tostar, desvenar y quitarle las semillas a los chiles. Luego, cortarlos en forma de rajas o picarlos grueso.

En aceite caliente freír la cebolla, las rajas de chile, el huitlacoche picado y condimentar con sal.

Engrasar una fuente refractaria con manteca y colocar con ella capas de huitlacoche con rajas, de crema y de queso desmoronado.

Calentar en el horno, que debe estar a 200 grados C., durante 10 minutos. Servir acompañado con tortillas calientes.

**MIXIOTES DE POLLO**

( Para 4 o 5 personas )

**Ingredientes:**

1 pollo tierno, cortado en trozos  
3 chiles anchos  
1 chile mulato limpio  
1 chile pasilla limpio  
1 diente de ajo, molido  
1 cucharada de aceite  
1/2 taza de vinagre  
100 grs. de aceitunas picadas finas  
1 trozo de cebolla molida  
unas hojas de maguey  
sal y pimienta

**Procedimiento:**

Tostar, desvenar y remojar los chiles en agua caliente con vinagre. Luego se cocina la cebolla y el ajo.

Freír en aceite, sazonar con sal, pimienta y agregarle las aceitunas. Al retirar del fuego añadirle las piezas del pollo y mezclar bien.

En las hojas de maguey, bien limpias, colocar las piezas del pollo cubriéndolas con bastante salsa. Luego, amarrarlos y ponerlos en una vaporera hasta que el pollo esté bien cocido.

Servir muy caliente en las mismas hojas.

**PAMBAZOS**

**Ingredientes:**

300 grs. de harina, más 3 cucharadas para amasar  
2 cucharadas de manteca  
2 huevos  
1 cucharadita de sal  
¼ taza de leche aproximadamente  
¼ litro de aceite  
tabla de amasar, molde de tartaleta ovalado, cernidor o coladera.

**Procedimiento:**

Se ciernen harina y sal, se hace una fuente y en el centro se ponen huevos y manteca, se incorpora bien agregando leche hasta que quede una pasta suave.

Se unta la pasta por fuera con un poco de aceite y se deja en un recipiente tapado con un lienzo toda la noche.

Al día siguiente se extiende la masa de un poco más de ¼ cm. de grosor y se corta con los moldes.

En el centro se marca con una pequeña X artificial.

Se calienta el aceite y se fríen hasta que estén bien dorados por todos lados.

Se abren por la mitad y se rellenan por ejemplo de frijoles refritos, ensalada de papas, chorizo frito, una raja de chipotle y lechuga, mole o picadillo. Se tapan por encima se les espolvorea queso rallado.

**NOTA:** Se pueden hacer muy pequeños para bocadillos de fiesta.

### **PANUCHOS DE VERACRUZ**

( para 5 o 6 personas )

#### **Ingredientes:**

1/2 Kg. de róbalo blanco  
1/2 Kg. de masa de maíz  
2 tazas de frijoles negros, guisados y molidos  
2 cucharadas de cebolla picada  
3 cucharadas de aceite vegetal  
1 diente chico de ajo picado  
6 cucharadas de aceite para freír  
2 cucharadas de perejil o cilantro picado  
sal

#### **Procedimiento:**

Formar con la masa unas gorditas que se cuecen en el comal.  
Cortarles una tapita, y sacarles la masa suave ( pero con cuidado ) hasta que queden huecas.

Con las 3 cucharadas de aceite, freír la cebolla y el ajo. Cuando se hayan acitronado, añadir el jitomate picado, sin piel ni semillas.

Dejar sofreír muy bien y luego, agregarles el perejil o cilantro, y el pescado, previamente cocido y desmenuzado.

En las gorditas, colocar una capa de puré de frijol, luego, un poco de pescado guisado, y cubrir con la tapita que se le quitó. Un poco antes de servir, se fríen los panuchos en aceite caliente, y se escurren bien, sirviéndose enseguida.

### **PICADAS VERACRUZANAS**

**Ingredientes:**

1 Kg. de masa de maíz  
1/4 de carne de cerdo, res o pollo  
1 cebolla picada finamente  
1 taza de queso fresco desmoronado  
Mole, salsa de tomate ó salsa de jitomate

**Procedimiento:**

Cueza y deshebre la carne.

Haga tortillas un poco más gruesas de la usual. Cuézalas en un comal y haga un borde con los dedos para ahuecarlas un poco.

Rellene con mole o salsa y agregue la carne deshebrada, la cebolla y el queso.

### **POZOLE**

**Ingredientes:**

6 tazas de maíz cacahuacintle descabezado  
6 trozos de cabeza de cerdo  
6 trozos de codillo de cerdo  
cerdo en trozos  
8 chiles huajillo secos  
1 cabeza de ajo  
1 cebolla  
2 hojas de laurel  
sal  
1 lechuga picada  
4 rábanos rebanados  
2 cebollas picadas  
6 limones cortados  
oregano seco al gusto  
chile piquín molido al gusto

**Procedimiento:**

Cueza el maíz en 20 tazas de agua con la cebolla y la cabeza de ajo. Cuando el maíz esté medio tierno, agregue las carnes.

Saque y rebane las carnes cuando esten cocidas.

Desvene, remoje y muele los chiles. Agréguelos al pozole con las hojas de laurel.

Siga cociendo hasta que el maíz este tierno.

**Complemento**

Al servir ponga como complemento los rábanos, la lechuga, la cebolla picada, el orégano, el chile piquín, el limón y las carnes rebanadas.  
Acompañe con tortillas o tostadas.

### **POZOLE BLANCO**

#### **RECETA BASICA**

Esta receta básica varía según la región. Sus variaciones se refieren a dos aspectos de la preparación: a las carnes empleadas y a los elementos que componen la guarnición.

#### **Ingredientes:**

1 Kilo de maíz preparado para pozole  
1 cabeza de ajos  
- un ramillete de hierbas de olor (opcional)  
3 kilos de carne de cerdo mixta de cabeza, maciza y patas

#### **Guarnición:**

3 limones rebanados  
3 cucharadas de cebolla picada fino  
2 cucharadas de orégano triturado  
2 cucharadas de chile piquín en polvo  
Sal gruesa

#### **Procedimiento:**

El maíz bien lavado se pone a cocer en 4 litros de agua con la cabeza de ajos machacada y el ramillete de hierbas.

La carne se corta en trozos regulares. Cuando el maíz reviente como flor y haga espuma se agrega la carne, se pone un poco de sal, se baja el fuego y se deja cocer hasta que la carne esté tierna.

Se sirve en tazones. La cebolla, chile, orégano y limones se ponen en los platitos y cada comensal se sirve a su gusto.

### **POZOLE BLANCO DE Guerrero**

( para 6 o 7 personas )

#### **Ingredientes:**

650 grs. de maíz cacahuazintle  
250 grs. de cabeza de cerdo  
125 grs. de espinazo de cerdo  
250 grs. de pulpa de cerdo  
3 dientes de ajo  
1 cebolla grande

2 limones  
1/2 lechuga orejona  
1 manojo de rabanitos  
una salsa picante  
cal  
sal

### **Procedimiento**

Cocinar toda la carne en agua con sal, y apartar.

Lavar el maíz y colocarlo en 2 litros de agua con cal.

Ponerlo a cocinar y cuando puede despellejarse, lavarlo restregándose muy bien.

Descabezar y cocinar a fuego fuerte en bastante agua con los ajos.

Cuando el maíz reviente, añadirle la carne, sazonar y dejar hervir unos minutos más.

Para servirlo, adornarlo con rebanadas de cebolla, lechuga picada, rabanitos cortados en forma de flor y los limones cortados en mitades.

Se acompaña con la salsa que se habrá escogido.

## **QUESO RELLENO**

( para 5 personas )

### **Ingredientes:**

½ Kg. de carne de cerdo  
1 queso de bola  
3 chiles serranos picados fino  
2 cucharadas de jamón crudo, picado fino  
2 cucharadas de cebolla, picada fina  
2 huevos  
2 jitomates molidos y colados  
1 cucharada de perejil, picado fino  
4 tomates verdes, molidos y colados  
1 diente de ajo molido  
100 grs. de aceitunas picadas fina  
50 grs. de pasas sin semillas  
50 grs. de almendras, peladas y picadas  
crema fresca  
aceite  
sal

**Procedimiento:**

En una cucharada de aceite, freír la cebolla con el jamón, luego, añadirle la carne, los jitomates, los tomates, los chiles (tostados y desvenados), las aceitunas, las pasitas, las almendras, el ajo, el perejil y la sal.

Dejar cocinar a fuego moderado, hasta que la carne esté cocida. Retirar del fuego y añadirle los huevos, ligeramente batidos, y un poco del queso desmoronado.

Mezclar todo muy bien, y con esto rellenar el queso, (al cual, previamente se le habrá vaciado con una cuchara por la parte superior, dejándole una capa de 1 cm. de espesor, para que no se deshaga al cocinarse).

Entonces colocar, la cáscara del queso rellena, en una vaporera, teniendo cuidado que no la toque el agua. Dejar al vapor del agua hirviendo durante media hora.

Cubrir con la crema y servir caliente.

**TACOS BANDERA****Para 6 u 8 personas****Ingredientes:**

18 tortillas medianas  
Aceite de maíz para freír

***Para el relleno:***

1 cebolla mediana picada finamente  
2 jitomates medianos pelados, despepitados y picados finamente  
4 chiles serranos, o al gusto, picados finamente  
12 huevos  
4 cucharadas de aceite de maíz para freír  
Sal al gusto

***Para la salsa Roja:***

6 tazas de jitomate molido con una cebolla mediana y colado  
2 cucharadas de aceite de maíz  
1 taza de crema  
Sal al gusto

***Para la salsa de aguacate:***

6 aguacates grandes pelados  
¾ de taza de cilantro  
sal y pimienta al gusto

***Para el color blanco:***

1 ½ taza de buena crema espesa  
Sal al gusto.

**Procedimiento:**

Las tortillas se pasan por el aceite caliente, se rellenas con el huevo a la mexicana, se enrollan como tacos y se van acomodando en un plato refractario, se bañan con la mitad de la salsa de jitomate mezclada con la crema y se meten al horno precalentado 20 minutos o hasta que estén bien calientes.

Al sacarlos, una tercera parte se cubre con salsa de jitomate, la otra tercera parte con crema y la última con la salsa de aguacate a modo de formar una bandera.

En la parte central del blanco se le pone un ramito de cilantro para aparentar el escudo y se sirven.

**Salsa roja:** Se pone a calentar el aceite y se añade el jitomate colado y sal al gusto, se deja sazonar todo muy bien hasta que la salsa esté especita y bien sazonada, se divide en dos partes y a una de ellas se le añade la crema y sal y pimienta al gusto.

**Salsa verde:** se muele el aguacate con el cilantro y sal al gusto, se quedara muy espeso se le añade un poco de crema.

**Para lo blanco:** se mezcla la crema con sal al gusto.

**PRESENTACION:**

Se sirve en un bonito platón refractario, o si lo prefiere, al sacarlos del horno se traspasan con mucho cuidado a un platón de servicio y se bañan con las tres salsas en la forma indicada en la preparación.

**TACOS DE PLATANO**

( para 3 o 4 personas )

**Ingredientes:**

12 tortillas chicas  
1/2 taza de aceite  
1 y 1/2 plátano machos  
1 y 1/2 tazas de salsa chimole  
manteca.

**Procedimiento:**

Cortar en rebanadas los plátanos y freírlos.

Luego, en la misma grasa pasar las tortillas, teniendo cuidado que no se doren.

En cada tortilla colocar un par de rebanadas de plátano, enrollado a la manera de un taco, y recubrirlo con la salsa chimole.

Servir muy caliente.

### **TAMALES DE NUEZ.**

#### **Ingredientes:**

1 paquete de hojas secas de maíz  
375 grs. de harina para tamales  
1/2 taza de caldo de pollo  
1/2 cucharada de polvo de hornear  
1 1/4 taza de manteca  
175 grs. de azúcar  
125 grs. de nuez picada  
3/4 taza de mantequilla  
1 cereza en almíbar para cada tamal  
1/4 cucharadita de anís  
Resultan 12 o 13 tamales medianos.

#### **Procedimiento:**

Batir la manteca con la mantequilla hasta que quede cremosa. Agregar la harina, ya mezclada con el polvo de hornear y el azúcar.

Verter poco a poco el caldo y el anís, sin dejar de batir para que esponje.

Probar si la masa esta bien hecha, poniendo un poquito de ella en un vaso de agua fría.

Si sube rápidamente a la superficie, quiere decir que esta a punto. Si por el contrario se queda al fondo, es que falta batir mas la preparación.

Incorporar las nueces picadas sin batir, pero removiendo suavemente hasta quedar perfectamente mezcladas.

Lavar las hojas de maíz en agua fría, y mantener en remojo unos 30 minutos hasta que se pongan flexibles.

Tomar luego una a la vez, y en el centro poner una cucharada de la masa, colocando encima una cereza.

Envolver el tamal. Una vez envueltos los tamales, se disponen en una vaporera y se tapan.

Se ponen a cocinar a fuego fuerte, aproximadamente 45 minutos, teniéndolo cuidado que no les falte agua. Cuando el relleno se desprende de la hoja, quiere decir que los tamales ya están cocidos.

Servir muy calientes.

### **TORTAS AHOGADAS**

Platillo Típico de: Guadalajara, Jalisco.

Autor: Sra. Teresa de Jesús Aguila de Muñoz.

#### **Ingredientes:**

1/2 Kilo carnitas  
8 bolillos  
ajo  
100 gramos de chile de árbol  
sal  
1/4 de frijoles fritos  
Orégano  
10 jitomates  
3 clavos de olor

#### **Procedimiento:**

Se abre el bolillo, se unta de frijoles, se le pone las carnitas al gusto y se baña con salsa de jitomate sin picante y se le agrega el chile.

De esta manera siempre el bolillo irá sumergido en salsa de jitomate sin picante. Cuando es torta ahogada, se sumerge la torta completamente en el chile.

Cuando es torta media ahogada, se sumerge solamente la mitad de la torta en el chile.

#### **Chile**

Se cuecen los chiles con agua suficiente, ya que estén cocidos, se muelen con el ajo y se le agrega sal.

#### **Salsa**

Se cuecen los jitomates con los clavos de olor, ya cocidos se muelen con 3 dientes de ajo, orégano, y sal al gusto.

Se sirve con cebolla desflemada.

### **VOLOVANES DE MARISCOS**

#### **Ingredientes:**

1 kg. de almejas  
1 kg. de mejillones  
125 gms. de camarón de pacotilla  
6 piezas de camarones grandes  
1 cucharada de cebolla picada  
1 diente de ajo picado  
50 gms. de mantequilla  
6 cucharadas de vino blanco  
6 cucharadas de crema espesa  
6 volovanes medianos  
sal y pimienta

#### **Procedimiento**

Lavar con escobeta las conchas de los mejillones y las almejas, cuézalos hasta que se abran. Cuele el caldo y separe la carne de las conchas (Reserve).

En una cucharada de mantequilla, sofría la cebolla y el ajo; añada los camaroncitos, carne de las almejas y mejillones y 3 cucharadas de vino blanco. Sazone con sal y pimienta sin dejar de revolver.

Rellene los volovanes con esta mezcla. Combine el líquido de las almejas con el resto del vino y la crema, salpimiente y vierta por encima de los volovanes; hornee a 250 grados C. durante 10 minutos.

Sirva Caliente.



---

### ADEREZO DE NUECES Y ALMENDRAS

#### Ingredientes:

10 nueces  
10 almendras  
¼ cucharadita de mostaza  
¼ cucharadita de chile piquín  
o un chile chipotle adobado molido  
¼ cucharadita de sal  
1 cucharada de azúcar  
5 cucharadas de aceite  
1 cucharada de vinagre

#### Procedimiento:

Se muelen en la licuadora las nueces y las almendras.

Se agrega la mostaza, chile, sal, azúcar y vinagre, después se integra el aceite poco a poco para que no se corte.

Exquisito para ensalada de fruta y verdura.

### CEBOLLA MORADA

Salsa muy picante. Se sirve aparte, para los amantes de emociones fuertes.

#### Ingredientes:

1 taza de cebolla morada picada muy fina  
2 chiles habaneros asados, desvenados y picados muy finos  
½ cucharadita de sal  
1 taza de naranja agria.

#### Procedimiento:

Se mezclan todos los ingredientes.

---

## CHILE DE OAXACA

Para 3 ó 4 personas

---

### Ingredientes:

1/2 Kg. de codillo o espinazo de cerdo  
1 puñado de ejotes tiernos  
20 tomates verdes chicos  
1 jitomate mediano, maduro  
1/2 taza de masa de maíz  
2 cucharadas de manteca  
4 chiles guajillos  
2 chayotes medianos  
1 cebolla  
4 dientes de ajo  
10 cominos  
1 hoja de hierba santa  
sal

### Procedimiento:

Poner a cocinar la carne en agua caliente, con 2 dientes de ajo, cebolla y sal.

Quando esté a medio cocinar, añadirle los chayotes, pelados y cortados en trocitos, y los ejotes, sin hebra, partidos por lo ancho. Remojar los chiles unas horas antes en agua fría. Si se quieren muy picosos, dejarles las venas, (hay que recordar que los chiles pican mucho).

Moler el chile y apartarlo. Luego, moler los tomates crudos, el jitomate, la hoja de hierba santa tostada, los ajos restantes y los cominos.

En una cazuela, poner a calentar 1/2 cucharada de manteca y freír el chile, cuidando que no se queme. Después agregarle los demás ingredientes, y dejar sazonar.

Aparte, en un tazón, colocar la masa con 1 cucharadita de manteca y sal. Amasar muy bien y con la pasta, hacer unas bolitas, aplastándolas en el centro.

Quando el caldo esté hirviendo, agregar las bolitas una por vez. Dejar cocer , y servir enseguida, caliente.

---

## CHILES EN ESCABECHE

---

**Ingredientes:**

6 chiles poblanos  
aceite para freír

***Escabeche:***

1/2 taza de vinagre  
1 cebolla morada rebanada finamente  
5 dientes de ajo en mitades  
1 zanahoria en rebanadas finas  
sal

***Relleno:***

2 tazas de frijoles cocidos  
1 chorizo  
1 jitomate mediano, pelado y picado  
1 cebolla picada finamente  
1 trozo grande de queso añejo  
6 rebanadas de queso panela  
12 hojas de lechuga romanita  
3 cucharadas soperas de aceite

**Procedimiento:**

Ase los chiles y límpielos. Póngalos en aceite caliente en una sartén y tápelos para que suden durante unos 5 minutos. Sáquelos y escúrralos.

Para hacer el escabeche, fría el ajo y la cebolla morada en el mismo aceite, añada la zanahoria, el vinagre y dos cucharadas soperas de agua; agregue sal y hierva a fuego bajo durante unos 2 minutos. Apártelo.

Para el relleno, muele los frijoles cocidos con su jugo. Pele y desmenuce el chorizo y fríalo durante unos 5 minutos. Apártelo.

Fría la cebolla picada en la misma grasa y agregue el jitomate. Sazone. Añada los frijoles molidos y el chorizo. Siga friendo, mueva para que la mezcla no se pegue en la sartén. Cuando espese, apague el fuego.

Enfríe un poco y añada el queso añejo desmenuzado.

Abra los chiles de un lado; quite las venas y las semillas y rellene con la mezcla de frijol.

Coloque los chiles sobre hojas de lechuga aderezadas con aceite. Ponga una rebanada de queso panela encima de cada chile y báñelos con el escabeche. Deje enfriar.

**CHILES EN VINAGRE**

---

**Ingredientes:**

10 chiles cuaresmeños partidos en rajas  
10 chiles serranos partidos en rajas  
3 zanahorias peladas y cortadas en rodajas  
1 manojito de cebollitas de cambray sin rabo  
3 cabezas de ajo partidas a la mitad  
1/2 taza de ejotes en rajas  
1/2 taza de nopales en rajas  
1/2 coliflor cortada en trocitos  
1 taza de vinagre  
hierbas de olor  
aceite para freír  
sal

**Procedimiento:**

En una cazuela con suficiente aceite fría ligeramente todos los vegetales.

Agregue 1 taza de agua, sal y las hierbas de olor. Deje hervir minutos. Agregue el vinagre.

Deje enfriar. Ponga todo en un frasco hervido y tape.

**CHIMOLE**

**Ingredientes:**

100 grs. de manteca fina  
2 tortillas  
5 chiles anchos  
6 pimientos  
2 dientes de ajo  
3 hojas de epazote  
3 jitomates  
1/2 cucharada de achiote  
sal

**Procedimiento:**

Quitadas las semillas a los chiles se tuestan y se ponen a hervir. Las Tortillas se doran, cuidando que no se quemen.

Ya cocidos los chiles, se quitan del recipiente y se agrega agua fría hasta obtener un litro de líquido. Moler juntos el ajo, los pimientos, el achiote, el chile y las tortillas ya doradas.

Esta mezcla molida se disuelve en el líquido ya preparado. Se calienta la manteca y se fríen en ella los jitomates pelados y picados (sin semilla), añadiendo las hojas de epazote.

Se retira del fuego y se deja enfriar para agregarle luego los ingredientes anteriores, haciendo hervir todo durante quince minutos. Es una salsa que se usa para acompañar productos marinos.

### **GUACAMOLE EN MOLCAJETE**

---

#### **Ingredientes:**

2 aguacates maduros  
6 tomates  
2 dientes de ajo  
1 cebolla  
2 cucharadas soperas de cilantro  
chile serrano al gusto  
sal

#### **Procedimiento:**

Ase los chiles y los tomates. Muela en un molcajete el ajo con la sal y los chiles. Ya bien molidos, agregue los tomates, el aguacate y muela un poco mas.

Para adornar el guacamole, ponga encima la cebolla rebanada y el cilantro picado. Sirva al momento.

### **MAYONESA RAPIDA**

---

#### **Ingredientes:**

1 huevo  
1 cucharada cafetera de mostaza  
1/2 cucharada cafetera de azúcar  
1 limón  
1 taza de aceite  
sal y pimienta

#### **Procedimiento:**

En el vaso de la licuadora ponga el jugo del limón, el huevo, la mostaza, el azúcar, la sal y la pimienta y licúe.

Mientras licúa, agregue poco a poco el aceite, hasta que espese la mezcla. Refrigere y sirva.

### **REVOLTIJO DE CHIPOTLE**

(Para 7 u 8 personas)

**Ingredientes:**

50 grs. de chipotle  
100 grs. de chiles mulatos  
100 grs. de chile pasilla  
250 grs. de carne de cerdo  
250 grs. de chorizo  
2 jitomates grandes  
1/4 de cebolla  
2 dientes de ajo  
200 grs. de queso añejo  
3 huevos revueltos  
18 tortillas  
manteca para freír

sal.

**Procedimiento:**

Tostar y poner a remojar los chipotles y los chiles mulatos y pasilla.

Asan los jitomates y molerlos juntos con los chiles, la cebolla y los ajos.

En la manteca caliente echar los ingredientes molidos y freír.

Se agrega el caldo en que se cocino la carne de cerdo, se sazona con sal y se deja condensar bien.

En una sartén con manteca se doran las tortillas, la mitad de ellas se ponen en un platón, y remojadas en los chiles preparados.

Se les ponen encima los huevos revueltos, tapándolas con la otra mitad de tortillas, también remojada en el chile.

Por último se les vierte toda la salsa de chile, cubriéndolas bien.

Decorar con la carne de cerdo fría en rebanadas, el chorizo y el queso puesto por encima.

**SALSA AL PAPALOQUELITE**

---

**Ingredientes:**

2 chiles cuaresmeños asados y desvenados  
2 chiles cascabel o morita asados y desvenados  
1/4 kg. de tomates verdes chicos, crudos  
4 dientes de ajo asados

6 hojas de pápalo (se puede usar 2 cucharadas de hojas de albahaca, perejil, cilantro o epazote);  
1/2 cucharadita de jugo de limón  
1 cucharadita de aceite  
sal gruesa  
2 cucharadas de cebolla picada fina

**Procedimiento:**

Se muelen la sal, los chiles, el ajo, el pápalo, los tomates; se añaden el limón y el aceite. Al final, se agrega la cebolla picada.

**NOTA:** Si se muele en licuadora se pone a baja velocidad para que quede con textura y no líquida.

---

**SALSA BASE DE JITOMATE**

**Ingredientes:**

1kg. de jitomate asado y pelado  
1 cebolla asada  
1 cucharadita de sal

**Procedimiento:**

Muela el jitomate, ajo, cebolla y pimienta. Fríalo en aceite, agregue sal, azúcar.

Deje a fuego suave de 20 a 30 minutos moviendo de vez en cuando.

---

**SALSA BORRACHA**

**Ingredientes:**

100 grs. de chile pasilla  
1 vaso de pulque fuerte  
2 chiles serranos y aceitunas en vinagre  
1 diente de ajo  
1 cebolla mediana picada  
50 grs. de queso rallado

1 cucharada escasa de aceite de oliva  
sal.

**Procedimiento:**

Los chiles pasilla se desvenan y tuestan, luego se muelen junto al diente de ajo.

Se les agrega el pulque y el aceite de oliva.

Debe quedar una salsa aguada.

Para servirla se le añaden los chiles serranos y las aceitunas, la cebolla picada, y se le espolvorea encima el queso.

Sazonar con sal.

---

**SALSA BRAVA**

---

**Ingredientes:**

6 chiles guajillos  
6 chiles cascabel  
6 chiles de árbol  
10 chiles piquín  
8 dientes de ajo  
1 cucharada de aceite

**Procedimiento:**

Fría todos los ingredientes en el aceite, muélalos con un poco de agua. Sazone con sal y pimienta.

---

**SALSA CRIOLLA**

---

**Ingredientes:**

1 cebolla mediana cortada en rebanadas  
1 1/2 taza de tomates verdes, cocidos y molidos  
1 taza de chícharos cocidos  
3 tallos de apio picado  
3/4 taza de pimienta verde  
1 cucharada de harina

2 cucharadas de aceite  
1 cucharadita de chile en polvo  
2 cucharadas de sal  
1/4 de cucharadita de pimienta  
2 cucharaditas de vinagre  
1 cucharadita de azúcar  
1 taza de agua.

**Procedimiento:**

A fuego lento, con el aceite, se doran la cebolla, el apio y el pimiento verde.

Se le agregan la harina, el chile en polvo, azúcar, sal y pimienta.

Se añaden el jugo de tomate y el vinagre, poco a poco, removiendo continuamente.

Se pone a fuego lento, evitando que hierva.

Se unen los chícharos, y si se desea la salsa mas espesa.

Se le puede agregar un poco de harina, disuelta en agua fría.

Esta salsa se usa con arroz blanco.

**SALSA COSTEÑA**

---

**Ingredientes:**

6 chiles costeños  
8 tomates verdes  
(alrededor de ½ kg.) sin cáscara  
1 diente de ajo  
½ taza (125 gr.) de cebolla picada  
1/3 taza (15 gr.) de cilantro picado  
½ cucharadita de sal

**Procedimiento:**

Tostar los chiles y los tomates verdes en un comal o sartén de hierro. Deben quedar oscuros pero sin quemarse.

En una cacerola, cocer los tomates verdes en agua hirviendo con sal durante 5 minutos.  
Ecurrir.

En un procesador de alimentos o similar, hacer un puré con los chiles, los tomates verdes y el ajo.

Pasarlo a una salsera, agregar la cebolla, el cilantro y la sal y mezclar bien. Comprobar la sazón.

### **SALSA DE AGUACATE**

---

#### **Ingredientes:**

3 aguacates  
3 chiles serranos verdes  
2 cucharadas de aceite  
1/2 cebolla mediana  
3 cucharadas de agua  
sal.

#### **Procedimiento:**

Pelados los aguacates se machacan con un tenedor.

Se le agrega el agua formando una pasta. Luego se añaden los chiles, picados finos, la cebolla también picada y el aceite.

Se sazona con la sal, y se sirve sobre carnes cortadas en rebanadas o pescado frito.

### **SALSA DE AGUACATE Y CHIPOTLE**

---

#### **Ingredientes:**

4 aguacates de cáscara delgada  
3 jitomates grandes  
2 chipotles en vinagre  
2 cucharadas de aceite de oliva  
3 cucharadas de cebolla picada  
50 grs. de queso de añejo  
un poco de orégano desmenuzado  
sal.

#### **Procedimiento:**

Se quita la piel a los jitomates, cortándolos a la mitad por lo ancho y sacándoles las semillas.

Se muelen junto con los chipotles desvenados.

Luego se agregan los aguacates (pelados y partidos en cuadritos), la cebolla bien picada, aceite, orégano y la sal necesaria.

Por último se le espolvorea el queso rallado.

Se usa esta salsa para todo tipo de carne, inclusive milanesas y carne asada.

### **SALSA DE AJO**

---

#### **Ingredientes:**

1 cabeza de ajo molida  
1 yema de huevo  
1 1/2 tazas de leche  
2 cucharadas soperas de margarina  
2 cucharadas cafeteras de harina  
sal y pimienta

#### **Procedimiento:**

Derrita la margarina y agregue la harina sin dejar de mover hasta que tome un color dorado. Añada el ajo molido y fría durante 3 minutos.

Vierta la leche, siga moviendo hasta que dé un hervor. Baje el fuego, agregue la yema de huevo y mueva un poco más.

### **SALSA DE AJONJOLI**

6 a 8 personas

---

#### **Ingredientes:**

100 grs. de ajonjolí  
100 grs. de chile pasilla  
vinagre  
1 diente de ajo  
sal al gusto

Se dora ligeramente el chile pasilla sin semillas y se remoja el vinagre.

Se muelen juntos chile, ajonjolí, ajo, vinagre y sal. Se sirve con carne asada, barbacoa o tacos.

### SALSA DE ALMENDRA

---

**Ingredientes:**

50 grs. de almendras  
1 diente de ajo  
4 cucharadas de perejil picado  
4 yemas de huevos cocidos  
1 cucharada de aceite  
50 grs. de alcaparras  
vinagre  
sal y pimienta.

**Procedimiento:**

Se marchita el perejil en agua hirviendo, se saca y se muele con las almendras peladas, el ajo y las yemas cocidas.

Se agrega después sal y pimienta, las alcaparras finamente picadas y el vinagre necesario para formar una salsa.

Esta salsa sirve para acompañar carne de ave o pescado.

### SALSA DE BARBACOA

---

**Ingredientes:**

1/2 taza de vino blanco  
1/4 taza de agua  
1/2 taza de jitomate, cocido y molino  
1 cebolla mediana, picada  
1 cucharada de azúcar  
2 cucharadas de vinagre  
1/4 cucharadita de sal  
1 cucharadita de mostaza en polvo.

**Procedimiento:**

Se unen todos los ingredientes, y se cocinan perfectamente.

Esta salsa puede servir para acompañar cualquier clase de carne.

---

### SALSA DE CATARINO

#### **Ingredientes:**

3 chiles catarinos  
1 jitomate  
3 cucharadas soperas de aceite  
1 cucharada soperas de cebolla  
2 dientes de ajo  
sal

#### **Procedimiento:**

Ase los chiles y el jitomate luego, muele el jitomate, el chile, el ajo y la cebolla.

Fría y añada la sal.

La salsa puede ser menos picante si se desvenan los chiles.

---

### SALSA DE CREMA

#### **Ingredientes:**

50 grs. de mantequilla  
2 cucharadas de harina  
1/4 litro de crema de leche  
1/8 litro de leche  
1/4 taza de jugo de jitomate.

#### **Procedimiento:**

Se derrite la mantequilla, cuando empieza a dorarse se le agrega la harina.

Luego se añade la leche, removiéndola, y enseguida el jugo de jitomate.

Se deja espesar un poco y se pasa a una salsera se sirve con filete de pescado, agregándole la crema.

### SALSA DE CHILES CUARESMEÑOS

---

**Ingredientes:**

6 chiles cuaresmeños rojos  
3 jitomates grandes  
3 cucharadas de cebolla picada  
2 dientes de ajo  
2 cucharadas de aceite vegetal  
2 cucharadas de aceite de oliva  
un poquito de caldo  
sal.

**Procedimiento:**

Los chiles se desvenan bien.

Se pueden desflemar en agua caliente con un poquito de sal, dejándolos algunas horas o toda la noche.

Se calientan juntos los dos aceites, y se doran los dientes de ajo, retirándolos luego.

En este aceite se vierte, para freír, la cebolla picada, el jitomate (molido sin piel y sin semillas), y se deja hasta que se ponga chinito.

Se agregan entonces los chiles, cortados en rajas, un poquito de caldo, para soltar la salsa y se sazona con la sal.

Esta salsa se sirve caliente, para acompañar algunas carnes.

### SALSA DE CHILE A LA CAMPECHANA

---

**Ingredientes:**

10 chiles pasilla  
1 ajo asado  
1 naranja agria  
sal

**Procedimiento:**

Se tuestan los chiles, se les quitan las semillas y el rabito.

Se muelen en el molcajete el ajo asado, los chiles y el jugo de naranja y sal al gusto.

Se usa para pescado frito.

### **SALSA DE CHILE DE ARBOL**

---

#### **Ingredientes:**

6 chiles de árbol secos, desvenados  
2 chiles anchos, desvenados  
¼ kilo de tomate verde hervido con su cáscara en poca agua  
sal gruesa  
¼ de cucharadita de jugo de limón  
1 cucharadita de azúcar  
¼ kilo de jitomate asado, pelado y sin semilla  
2 cucharadas de cebolla picada fina

#### **Procedimiento:**

Se muele todo en el molcajete o licuadora, menos la cebolla.

La cebolla se pone al final, sin molerla.

<B<NOTA:< b>Si se hace la salsa en la licuadora, se pone a baja velocidad para que quede con textura y no líquida.

### **SALSA DE CHILE HABANERO**

---

#### **Ingredientes:**

1 chile habanero finamente picado  
½ cebolla morada finamente picada  
1 taza de jugo de naranja agria  
Sal al gusto

#### **Procedimiento:**

Mezcle todos los ingredientes y déjela reposar 2 o 3 horas.

**Nota:** El chile habanero es uno de los chiles más picantes de la Cocina Mexicana. Si desea que la salsa quede menos picante quítele las venas y semillas al chile.

### **SALSA VERDE**

---

**Ingredientes:**

500 grs. de tomates verdes  
8 chiles serranos  
1 diente de ajo  
Sal  
½ cebolla  
2 ramas de cilantro

**Procedimiento:**

Poner un comal al fuego y allí asar los tomates y los chiles serranos.

En un molcajete triturar el ajo, los chiles y la sal; enseguida añadir los tomates y la cebolla, en trozos, hasta que resulten muy bien incorporados todos los ingredientes.  
Vertir entonces la salsa en un recipiente y esparcirle encima un poco de cilantro picado.

**NOTA:** Si desea hacer la salsa roja, sustituir los tomates por igual cantidad de jitomates y seguir el mismo procedimiento.

**SALSA ROJA CON QUESO**

---

**Ingredientes:**

4 jitomates pelados, sin semillas  
½ cebolla  
2 dientes de ajo  
½ taza de agua  
½ cucharadita de sal  
1 cucharada de aceite  
150 grs. de queso panela

**Procedimiento:**

Moler los jitomates con la cebolla, ajo, agua y sal.

Freír la salsa en el aceite hasta que cambie ligeramente de color.

Agregar el queso partido en cubos pequeños espere 3 minutos, retirar del fuego.

**SALSA RANCHERA**

---

**Ingredientes:**

2 jitomates  
1/2 cebolla

2 dientes de ajo  
1 cucharada sopera de aceite  
chile serrano al gusto  
orégano al gusto  
jugo de medio limón  
sal

**Procedimiento:**

Sumerja los jitomates en agua hirviendo unos segundos, pélelos, píquelos y póngalos en una salsera. Pique la cebolla, los chiles y el ajo y mezcle con el jitomate.

Añada el aceite y el jugo de limón y espolvoree con el orégano.

**SALSA PASILLA**

---

**Ingredientes:**

5 chiles pasilla  
5 dientes de ajo  
1 trozo de queso fresco  
sal

**Procedimiento:**

Desvene, tueste y remoje los chiles. En un molcajete muela los ajos y los chiles con el agua en que los remojó luego, añada la sal.

Al servir, añada el queso fresco desmoronado.

**SALSA DE MORITA**

---

**Ingredientes:**

4 chiles morita  
3 dientes de ajo  
4 tomates  
1 cucharada cafetera de cebolla picada

1/2 taza de queso añejo  
sal y pimienta

**Procedimiento:**

Ase los tomates. Tueste, desvene y remoje los chiles, enseguida muele los chiles con el ajo y los tomates, la sal y la pimienta. Sirva con la cebolla picada y el queso desmoronado.

**SALSA ENDIABLADA**

---

**Ingredientes:**

200 grs. de chile cascabel  
200 grs. de chile guajillo  
100 grs. de chile de árbol  
1 raja de canela  
5 clavos de olor  
10 pimentas gruesas  
1/2 cucharadita de comino  
1 cucharada de orégano  
3/4 litro de vinagre  
2 cebollas medianas  
4 dientes de ajo  
sal.

**Procedimiento:**

Se muelen en el metate los chiles en crudo con todos los demás ingredientes. Se bajan del metate con el vinagre que se necesite para formar una salsa de buena consistencia. Se sazona con la sal.

Se usa una cantidad mínima para sazonar platillos.

**SALSA DE CHIPOTLE**

---

**Ingredientes:**

1 jitomate grande  
5 tomates verdes  
chiles chipotles al gusto  
1 cebolla picada finamente  
1 diente de ajo  
1 cucharada cafetera de vinagre  
aceite para freír  
sal

**Procedimiento:**

Hierva los tomates y los chiles en 1 taza de agua durante unos 15 minutos. Licúe los chiles, los tomates, el jitomate, el ajo y agregue el vinagre, enseguida se cuela.

Fría la cebolla; agregue la mezcla anterior y cueza 10 minutos más, moviendo continuamente para que no se pegue.

Añada sal y sirva con tortillas calientes. Puede añadir queso añejo desmoronado.

**SALSA DE CHILES SECOS Y CREMA**

(6 a 8 porciones)

---

**Ingredientes:**

4 chiles anchos chicos, tiernos y ligeramente fritos, desvenados  
1 chile guajillo ligeramente frito y desvenado  
1 chile cascabel ligeramente frito y desvenado  
½ cebolla asada  
1 taza de crema ácida o yoghurt  
sal  
¼ taza de cerveza (opcional)

**Procedimiento:**

Se muelen los chiles y la cebolla con 4 cucharadas de crema o yoghurt.

Se incorpora a esta mezcla el resto de la crema, batiendo con batidor de alambre, se sazona con sal, al final se mezcla con la cerveza.

Sirve para acompañar toda clase de antojitos , carnes, pollos asados, etc.

**Nota 1:** También se puede hacer con los chiles remojados en agua.

**Nota 2:** Se puede usar para sazonar pescados y carnes a la parrilla. El procedimiento es el siguiente: se pone a asar la pieza de pescado o carne, al terminar un lado se voltea y se barniza con la salsa la parte ya asada, si se seca mucho la pieza cuando se está cocinando se rocía con unas gotas de cerveza.



### **ARROZ BLANCO**

(Para 4 personas)

---

#### **Ingredientes:**

1/2 kg. de arroz  
200 grs. de manteca fina  
1 cebolla  
4 dientes de ajo  
sal.

#### **Procedimiento:**

Lavar el arroz con agua tibia y escurrir bien.

En la manteca caliente, machacar los ajos friéndolos, y sacarlos.

Se vierte el arroz que se pone a medio dorar con la cebolla cortada en rebanadas, cuidando que no se queme.

Debe quedar acitronada.

Se sazona con sal y se agrega el agua suficiente para cocinar el arroz a fuego suave, sin removerse, hasta que este bien cocido. Se sirve caliente

### **ARROZ CON ATUN A LA POBLANA**

---

#### **Ingredientes:**

¼ de cebolla picada (1)  
25 grs. de mantequilla  
1 lata de atún  
2 tazas de arroz cocido  
4 chiles poblanos asados, pelados y sin semillas  
¼ cebolla (2)  
¼ taza de caldo de pescado  
¾ taza de crema  
Sal al gusto  
Pimienta al gusto  
10 grs. de mantequilla para engrasar el molde

#### **Procedimiento:**

Acitrone la cebolla (1) en la mantequilla, agregue el atún y el arroz cocido, retirar del fuego.

Muela los chiles con la cebolla (2), el caldo, la crema, y sazone con sal y pimienta.

Vaciar el arroz con el atún en un refractario engrasado con mantequilla y báñelo con la salsa.

Hornear a 190 °C por 30 minutos.

### **ARROZ CON LONGANIZA**

---

#### **Ingredientes:**

#### **Procedimiento:**

6 cucharadas soperas de arroz  
½ kg. de longaniza de puerco  
sal al gusto

**Procedimiento:**

Se pone a remojar el arroz y luego se cuece en agua con un poco de sal.

En una cazuela aparte se fríe la longaniza y en la misma cazuela se sirve el arroz, revolviendo todo bien y dejando que se sazone.

Se saca del fuego y se sirve caliente.

### ARROZ ROJO INTEGRAL

---

**Ingredientes:**

2 tazas de arroz integral  
4 tazas de caldo de pollo  
1 jitomate  
1 trozo de cebolla  
1 diente de ajo  
1 zanahoria grande cortada en cuadritos  
1/2 taza de chícharos pelados  
1 ramita de perejil  
aceite para freír  
sal

**Procedimiento:**

Remoje el arroz en agua tibia durante 15 minutos, escúrralo y enjuáguelo con agua fría.

En una cacerola ponga a calentar aceite hasta que casi ahume, vierta entonces el arroz. Mueva constantemente, hasta que el grano esté suelto.

Licúe el jitomate con la cebolla y el ajo y agréguelos al arroz. Mueva hasta que se haya absorbido el líquido.

Añada el perejil, la zanahoria y los chícharos. Agregue el caldo caliente y la sal. Remueva un poco.

Cuando empiece a hervir tape la cacerola. Baje la flama y cueza hasta que el caldo se evapore totalmente y el arroz este tierno. (Si el caldo se consume antes de que el arroz esté tierno, añada un poco mas de agua caliente.)

### CALDO DE CAMARÓN

---

**Ingredientes:**

100 g de camarón seco  
2 zanahorias cortadas en cuadritos

**CALDO DE POLLO**

---

**Ingredientes:**

2 rabadillas, 4 patas y 1 pescuezo de pollo  
1 trozo de cebolla  
2 zanahorias  
2 dientes de ajo  
2 ramitas de apio  
cilantro  
sal y pimienta

**Procedimiento:**

Lave las piezas de pollo y requeme sobre la flama de una estufa los pellejos y los cañones de las plumas que les hayan quedado.

En una olla ponga el pollo y las verduras con 8 tazas de agua a fuego alto hasta que hiervan; luego baje la flama y deje hervir lentamente por lo menos 20 minutos. Añada sal y pimienta.

**CALDO DE RES**

---

**Ingredientes:**

1 hueso con medula  
1 hueso poroso trozos de chambarete  
1 trozo de cebolla

**Procedimiento:**

Ponga a cocer los huesos y la carne en 8 tazas de agua con la cebolla, los ajos y la rama de cilantro; vaya quitando la espuma con una cuchara. Deje hervir hasta que la carne se suavice.

Agregue las papas y los chícharos y deje cocer hasta que se ablanden, pero no demasiado. Quite la espuma de vez en cuando. Añada sal y pimienta y sirva caliente.

**CALDO TLALPEÑO**

**Ingredientes:**

4 alones y 2 rabadillas de pollo  
3 chiles chipotles  
1 1/2 taza de garbanzos  
1 cebolla  
2 dientes de ajo  
1 rama de epazote  
2 tazas de ejotes cortados  
3 zanahorias cortadas en rodajas  
3 limones  
sal

**Procedimiento:**

Desde la noche anterior ponga a remojar los garbanzos.

Cueza el pollo a fuego bajo en 8 tazas de agua con los garbanzos, un trozo de cebolla y el ajo, hasta que los garbanzos estén suaves.

Agregue el epazote, los chipotles, las zanahorias y los ejotes, hierva a fuego bajo. Añada sal.

Sirva cuando la verdura esté tierna. Ya en los platos, ponga limones partidos y cebolla picada.

**CALDO XOCHITL**

---

**Ingredientes:**

250 grs. de pollo  
1 chile serrano  
3 porros  
1 aguacate  
1 lt. de caldo de pollo  
cilantro  
sal

**Procedimiento:**

Se cuece el pollo en agua con sal y se deshebra.

En una cacerola se ponen el caldo y la carne de pollo deshebrada. Se sazona con sal al gusto y se le da un hervor.

En 4 platos para sopa se pone en cada uno , un cuarto de aguacate, un poco de cilantro y unas rajitas de chile.

Se distribuye en estos platos el caldo y el pollo. Por último, se agrega en cada plato el poro picado.

## **CORONA DE ARROZ**

(Para 4 personas)

---

### **Ingredientes:**

1 taza de arroz  
1 litro de agua  
1 cucharada de aceite  
1 cucharada de mantequilla  
1 cucharada de cebolla picada  
1 cucharada de perejil picado  
1 pimiento morrón picado  
4 higaditos de pollo, cocidos  
30 grs. de queso gruyere rallado  
1 lata chica de leche evaporada  
salsa guacamole  
pan molido  
sal y pimienta.

### **Procedimiento:**

El arroz se lavan en agua tibia. En una cacerola, poner al fuego el litro de agua con poca sal, cuando empiece a hervir se le agrega poco a poco el arroz; que se deja hervir hasta que este cocido, se escurre.

Se fríe la cebolla en el aceite con la mantequilla.

Una vez acitronada se agrega el arroz, los higaditos y los pimientos, mas el perejil y la leche evaporada, sazonando con sal y pimienta.

Se deja al fuego por unos minutos.

Mientras, se prepara un molde para corona, untándolo y espolvorándolo con pan molido.

Se le vierte la preparación de arroz apretándolo bien y se mete al horno, a 250 °C., durante unos veinte minutos. Se desmolda luego sobre un platon caliente, llenando el hueco central con el guacamole.

Se sirve enseguida.

### CREMA DE APIO

---

**Ingredientes:**

30 grs, de mantequilla  
2 cucharadas de harina  
¼ taza de cebolla picada  
1 taza de apio picado  
4 tazas de caldo de pollo  
Sal al gusto  
Pimienta al gusto  
½ taza de crema

**Procedimiento:**

Freír en la mantequilla, el harina, la cebolla y el apio hasta que la cebolla esté transparente, agregue el caldo de pollo y cocine por 20 minutos. Moler en la licuadora, sazonar con sal y pimienta, regresarla a la olla y ponerla a hervir 5 minutos más.

Para servir, vaciar en un tazón la crema y agregar una taza de sopa caliente, mezclarla perfectamente y añadir al resto de la sopa.

### CREMA DE BERROS

---

**Ingredientes:**

2 manojos de berros  
2 papas  
5 tazas de caldo de res o pollo  
1 taza de leche  
1 poro picado  
1/2 cebolla picada  
sal y pimienta  
crema

**Procedimiento:**

Cueza y pele las papas. Separe unas hojas de berros, cueza el resto en poca agua y escurra.

Licúe las papas y los berros con el agua en que los coció.

En una cacerola fría el poro y la cebolla. Agregue las papas y los berros licuados y el caldo. Hierva unos minutos. Baje la flama, agregue la leche. Añada sal y pimienta.

Sirva adornando con las hojas de berro que separó y una cucharada de crema.

### **CREMA DE BROCOLI**

---

#### **Ingredientes:**

1 kg. de brócoli  
4 dientes de ajo  
½ lt. de agua  
1 lt. de consomé  
100 grs. de mantequilla  
1 taza de crema  
Sal y pimienta

#### **Procedimiento:**

Poner a cocer el brócoli y los ajos en el agua. Cuando ya están tiernos, después de colarlos, se muelen en la licuadora mezclando dentro de ésta el consomé.

Vertir la mixtura en un recipiente que contenga la mantequilla fundida y dejar que todo hierva unos minutos antes de incorporarle la crema y sazonar con sal y pimienta.

### **CREMA DE COLIFLOR**

---

#### **Ingredientes:**

50 grs. de mantequilla  
¼ de cebolla picada  
2 tallos de apio picado  
5 tazas de caldo de pollo  
½ coliflor cocida (de 30 grs. aproximadamente)  
1 cucharada de harina  
1 taza de crema  
Perejil picado

#### **Procedimiento:**

Sofreír la mantequilla, la cebolla y el apio hasta que se acitronen, de 3 a 4 minutos.

Moler la coliflor con un poco de caldo, harina, cebolla y el apio acitronados.

Vaciar en una olla e incorporar el resto del caldo, dejar cocer unos 5 minutos más, rectificar de sal.

Para servir, vaciar en un tazón la crema y agregar una taza de sopa caliente, mezclar perfectamente y añadir el resto de la sopa, servir con el perejil espolvoreado encima.

### **CREMA DE ZANAHORIA**

(Para 4 personas)

---

#### **Ingredientes:**

1/2 kg. de zanahorias chicas tiernas  
1/4 litro de leche  
30 grs. de mantequilla  
1 cucharada de cebolla picada  
sal y pimienta.

#### **Procedimiento:**

En agua, con sal y cebolla, se cuecen las zanahorias peladas, se escurren y se muelen en la licuadora.

En una cacerola, se calienta la mantequilla y se fríe el puré de zanahoria, añadiendo un poco de agua. se sazona con sal y pimienta.

Cuando haya hervido unos cinco minutos se le agrega la leche.

Apenas empiece a hervir, se retira del fuego y se sirve caliente.

Se puede acompañar con galletas.

### **FABADA**

---

#### **Ingredientes:**

2 tazas de alubias  
150 g de codillo de puerco en trozos  
1 hueso de jamón  
100 g de recorte de fabada  
2 jitomates grandes molidos y colados  
1 trozo de cebolla  
2 dientes de ajo  
Aceite para freír  
Sal

#### **Procedimiento:**

Remoje las alubias durante dos o tres horas para ablandarlas. Escúrralas y hiérvalas en olla exprés, con 4 tazas de agua, el hueso de jamón, la cebolla y sal, durante 30 minutos.

Fría el recorte junto con el ajo y la carne de puerco, agregue el jitomate y hierva hasta que espese un poco.

Cuando la olla de presión se haya enfriado (que no tenga presión), ábrala, agregue la fritura de jitomate y carne, mueva, tape la olla y cueza 15 minutos más.

### **FIDEO SECO CON ALMENDRAS**

---

#### **Ingredientes:**

1 paquete de fideo grueso  
1 cebolla chica  
2 jitomates medianos  
1 pizca de azúcar  
50 grs. de almendras  
1 huevo  
½ taza de crema  
1 taza de queso blanco rallado  
1 o 2 aguacates  
2 cucharadas de perejil picado  
sal

#### **Procedimiento:**

Desmadeje con cuidado el fideo y dórelo en suficiente aceite y a fuego lento, removiendo constantemente para que tome un color parejo; escúrralo en un colador de verduras.

Cueza los jitomates y pélelos; pique la cebolla finamente. Cueza el huevo y pique la yema.

En un recipiente con poca grasa, acitrone la cebolla picada, cuando esté transparente, vierta el jitomate previamente molido en la licuadora, con un poco de sal y la pizca de azúcar. Déjelo sazonar.

En un molde refractario engrasado ponga una capa de jitomate molido y otra de fideo. Espolvoree con la almendra picada; ponga crema, luego queso rallado y así sucesivamente hasta terminar con crema y queso.

Adorne con el perejil y hornee hasta que se suavice el fideo y se gratine el queso. Sírvalo adornado cada plato con rebanaditas de aguacate.

### **FIDEOS A LA MEXICANA**

(Para 5 o 6 personas)

---

#### **Ingredientes:**

150 grs. de fideos delgados  
4 jitomates duros, maduros, asados,  
molidos y colados  
1 litro de caldo de pollo  
1 diente de ajo molido  
2 cucharadas de aceite de oliva  
1 trozo de cebolla molida  
1 ramita de perejil.

**Procedimiento:**

En una cacerola se vierte el aceite, y una vez que este bien caliente se pone la pasta a freír.

Se remueve continuamente, para que se dore parejo, cuidando que no se quemé.

Cuando tenga un color oro, se le añade el jitomate con la cebolla y el ajo, molido todo y perfectamente colado.

Se hace freír unos minutos, se agrega el caldo y el perejil, se sazona con la sal.

Se tapa el recipiente y se hace hervir a fuego vivo, hasta que los fideos estén bien cocidos.

No deben quedar secos.

Se sirven muy caliente.

**FIDEOS PINTOS**

---

**Ingredientes:**

3 cucharadas de aceite  
1 paquete de fideos  
1 diente de ajo  
¼ de cebolla  
1 jitomate pelado  
1 taza de frijoles con el caldo donde se cocieron  
Hojas de epazote  
½ cucharadita de sal  
100 grs. de queso añejo

**Procedimiento:**

Freír a fuego suave los fideos hasta que doren ligeramente.

Moler en la licuadora el ajo, la cebolla y el jitomate.

Colar encima de los fideos, mover de vez en cuando para que los fideos no se peguen.

Cuano esté chinito el jitomate agregue los frijoles, el epazote, la sal, deje cocinar unos minutos más.

Al servirlo espolvorear con queso.

### **GAZPACHO TAPATIO**

Para 6 personas

---

#### **Ingredientes:**

8 jitomates bola grandes pelados  
1 pan birote descortezado  
½ taza de vinagre de vino al ajo  
½ taza de buen de buen aceite de oliva  
4 ó 5 cubos de hielo  
sal y pimienta negra al gusto

#### ***Para acompañar:***

3 pepinos pelados y finamente picados  
2 mangos semiverdes pelados y finamente picados  
2 pimientos morrones verdes finamente picados  
2 aguacates medianos finamente picados  
1 ½ taza de cubitos de birote dorados en aceite de oliva.

#### **Procedimiento:**

Se muele el jitomate con el pan remojado en el vinagre y se cuela.

Se le añade el hielo para que se aguade y se refrigera; cuando esté bien frío se sazona con sal y pimienta al gusto y se vierte en la soperas; se sirve acompañado por el resto de los ingredientes.

#### ***PRESENTACION:***

Se presenta en una soperas y se sirve en platos soperos o, si lo desea, en tazoncitos de vidrio, y el resto de los ingredientes se colocan en un platoncito separados uno del otro para que cada comensal se sirva a su gusto.

También se puede poner una aceitera y una vinagrera.

### **MACARRONES AL GRATIN**

(Para 5 personas)

---

**Ingredientes:**

250 grs. de macarrones gruesos  
1 litro de leche  
5 huevos  
3 cucharadas de mantequilla  
1 trozo de cebolla  
sal y pimienta.

**Procedimiento:**

Se cuecen los macarrones, a fuego fuerte, en bastante agua con sal y cebolla.

Una vez cocidos, se escurren y se refrescan con agua fría.

En una fuente refractaria honda, previamente untada con mantequilla, se rompen los huevos y se batan ligeramente.

Aparte se revuelven los macarrones con la leche, se sazonan con sal y pimienta y se vierten en la fuente. Se le pone encima la mantequilla, en pequeños trozos, se meten al horno, a 350 °C., hasta que cuaje la leche y que queden levemente dorados.

Se pueden servir adornados con perejil chino.

### MACARRONES CON CHORIZO

---

**Ingredientes:**

1 paquete de macarrones  
150 grs. de chorizo  
3 cucharadas de aceite  
1 taza de crema  
Sal al gusto  
100 grs. de queso manchego rallado

**Procedimiento:**

Cueza el macarrón en agua hirviendo, con sal y un chorrito de aceite, una vez que están cocidos al dente, escurrirlos.

Fría en el aceite el chorizo, escúrralo sobre papel absorbente, revuelva cuidadosamente con el macarrón el chorizo, la crema, el queso y sal.

Vaciar en un molde refractario y hornear a 200°C a que el queso gratine, 10 minutos aproximadamente

### MACARRONES MIXTOS

**Ingredientes:**

1 paquete de macarrón cortado en plumitas  
1 cucharada de aceite  
2 jitomates  
1 diente de ajo  
1 cebolla  
30 grs. de mantequilla  
1 pepino cortado en cubos  
1 chayote cocido y partido en cubos  
2 salchichas partidas en rodajas  
½ taza de queso manchego rallado

**Procedimiento:**

Se cueca los macarrones en agua hirviendo con sal y un chorrito de aceite durante 20 minutos, aproximadamente, escurirlos.

Se sumerjen los jitomates en agua hirviendo por unos minutos, se pelan y se les quitan las semillas, se muelen en la licuadora con ajo y cebolla; se fríe esta salsa en la mantequilla hasta que el jitomate se enchine ligeramente.

Vaciar el macarrón en la salsa y apagar el fuego. Se mezclan el pepino, chayote y salchichas con el macarrón y se espolvorea el queso encima, servir inmediatamente.

**SOPA AZTECA**

---

**Ingredientes:**

1 pollo  
6 xoconoxtles (tunas)  
3 chiles pasilla fritos  
1 cebolla  
1 ajo  
3 huevos batidos  
cilantro picado  
sal

**Procedimiento:**

Se corta el pollo en cuartos y se pone a cocer en agua con sal, ajo y la cebolla picada.

Una vez cocido el pollo con su aderezo, se saca y se desmenuza quitándole piel y huesos.

Se deja enfriar el caldo y se añaden los huevos batidos, removiendo suavemente para que no se cuezan.

Añadir los xoconoxtles pelados y cortados en rodajas (desechar el corazón del fruto), el chile frito y troceado, y el pollo desmenuzado. Dejar cocer 5 minutos más.

En el momento de servir adornar con el cilantro picado.

### SOPA CON TORTILLAS

---

#### **Ingredientes:**

8 tortillas cortadas en tiras  
6 tazas de caldo de pollo  
2 jitomates  
2 dientes de ajo  
1 trozo de cebolla  
1 rama de epazote  
1/2 taza de queso rallado  
1 aguacate  
chicharrón  
crema  
chile pasilla al gusto  
aceite para freír  
sal

#### **Procedimiento:**

Fría las tiras de tortilla hasta que se doren. Apártelas y en la misma grasa fría el chile. Escurre el exceso de grasa.

Licúe los jitomates con los ajos y el trozo de cebolla. En una cazuela fríalos hasta que sazonen.

Agregue el caldo, las tortillas fritas y el epazote, hierva unos momentos y sirva caliente.

Ya en los platos se le añade, al gusto, chile pasilla frito, rebanadas de aguacate, crema, queso rallado y trozos de chicharrón.

### SOPA DE ALBONDIGUITAS

---

#### **Ingredientes:**

150 grs. de carne de res molida  
1/2 col rebanada finamente

1 poro rebanado finamente  
2 nabos rallados grueso  
2 zanahorias ralladas grueso  
6 tazas de caldo de pollo  
1 huevo  
1/2 cebolla rebanada  
aceite para freír  
sal y pimienta

**Procedimiento:**

En una cazuela fría todos los vegetales en aceite caliente durante unos 10 minutos, moviendo de vez en cuando. Vierta el caldo y hierva. Baje el fuego.

Mezcle la carne molida con el huevo, sal y pimienta y haga bolitas pequeñas; agréguelas al caldo. Cuezas todo más o menos 30 minutos.

**SOPA DE CAMARONES**

(Para 4 personas)

---

**Ingredientes:**

1/2 kg. de camarones  
100 grs. de chícharos cocidos  
100 grs. de mantequilla  
1 cucharada de harina  
1 lata de puntas de espárragos  
Sal y pimienta.

**Procedimiento:**

Lavar y pelar los camarones.

Desechar los ojos y utilizar los caparazones y las patitas para hacer un caldo, agregar el agua de los espárragos y la harina.

Evitar que esta última haga grumos.

En este caldo se ponen los camarones en trocitos, las puntas de espárragos y los chícharos cocidos.

Se sazona con sal y pimienta.

Se retira del fuego y se le agrega la mantequilla cruda, disolviéndose bien. Servir caliente.

**SOPA DE ELOTE**

**Ingredientes:**

6 elotes  
6 cucharadas de puré de jitomate  
2 lt. de caldo  
1 cebolla  
60 grs. de mantequilla  
½ taza de crema  
sal y pimienta

**Procedimiento:**

Se fríen en mantequilla la cebolla picada y el jitomate.

Se agregan los granos de 3 elotes crudos, molidos y disueltos en el caldo.

Se agregan también los granos de los otros 3 elotes, éstos cocidos. Se sazona con sal y pimienta y se deja hervir hasta que espese.

Se retira entonces del fuego y antes de vaciar en la sopera se agrega la crema.

**SOPA DE FIDEO**

**Ingredientes:**

1/2 paquete de fideos de cambray  
8 tazas de caldo de pollo  
1 jitomate  
1 trozo de cebolla  
1 diente de ajo  
1 rama de perejil  
1 chile serrano  
aceite para freír  
sal

**Procedimiento:**

Fría el fideo hasta que se dore, moviendo para que no se queme; escurra el aceite que sobra.

Pique el jitomate, licúelo con el ajo y la cebolla. Cuélelo sobre los fideos.

Agregue el caldo de pollo, una ramita de perejil, el chile para que le dé sabor y la sal, deje hervir hasta que el fideo este suave.

**SOPA DE HONGOS**

---

**Ingredientes:**

¾ kg. de hongos frescos  
¾ kg. de carne de puerco  
½ kg. de jitomate  
5 cebollas  
8 chiles poblanos  
8 dientes de ajo  
1 rama de epazote  
manteca  
sal

**Procedimiento:**

Se lavan muy bien los hongos y se escurren. Se cuece la carne de puerco.

Se fríen los hongos en mantequilla junto con los ajos enteros y la cebolla muy picadita.

Pasados unos 10 minutos se agrega la carne de puerco, los chiles que deben estar asados, desvenados y cortados en rajas, el jitomate que estará asado molido y colado y el epazote.

Se deja cocer todo a fuego suave hasta que los hongos estén bien tiernos.

**SOPA DE LENTEJA**

**Ingredientes:**

1 taza de lentejas  
8 tazas de caldo de pollo  
1 zanahoria pelada y picada  
1 diente de ajo picado  
1/2 cebolla picada  
1 hoja de laurel  
1 hueso de jamón  
aceite para freír  
sal y pimienta

**Procedimiento:**

Fría en una cazuela la cebolla y el ajo. Añada las lentejas limpias y remojadas con anterioridad, el caldo, la sal, la pimienta, el laurel, la zanahoria y el hueso de jamón.

Cueza la sopa a fuego bajo hasta que las lentejas casi se deshagan. Si el caldo se consume demasiado, agregue agua caliente.

Antes de servir quite la hoja de laurel y el hueso de jamón, desprendiendo la carne que tenga.

## SOPA DE POLLO Y PASTA

(Para 3 personas)

---

### Ingredientes:

2 piezas de pollo  
50 grs. de tocino  
1 hueso de res, poroso  
1 hueso de jamón  
1 papa grande  
1/2 cebolla mediana  
12 ejotes enteros  
1/2 taza de fideos  
1 ramita de cilantro  
sal y pimienta.

### Procedimiento:

Se ponen a cocer las piezas de pollo en agua con sal, junto con el tocino, los huesos de res y jamón, la cebolla, la papa, los ejotes y el cilantro.

Cuando todo este cocido se retiran las piezas de pollo y se deshebran, para luego volver la carne al caldo.

Se sacan los huesos y se agregan los fideos, dejando hervir lentamente, hasta que la pasta este cocida.

Se sirve caliente.

## SOPA DE TORTILLA

(para 4 personas)

---

### Ingredientes:

12 Tortillas chicas  
50 grs. de queso rallado  
1/2 taza de crema  
100 grs. de manteca  
1 jitomate grande  
1 cebolla mediana  
1 diente de ajo  
4 chiles poblanos

mantequilla  
sal y pimienta

**Procedimiento:**

Cortar las tortillas en forma de tiras y freírlas en manteca, dejándolas dorar levemente.

Quitarle la piel al jitomate, cocinarlo y molerlo con la cebolla y el ajo; luego, freír en manteca.

Agregar los chiles (previamente asados, desvenados y cortados en tiritas). Sazonar con sal y pimienta. Retirar de la lumbre, dejar enfriar un rato y añadirle la crema. Untar con mantequilla una fuente refractaria.

Mezclar las tortillas con la salsa anterior y verterlo todo en la fuente. Esparcirle encima el queso rallado y trocitos de mantequilla.

Poner en el horno, que debe estar a 200 grados. C. hasta que se dore un poco. Servir caliente.

## SOPA DE VERDURAS

---

**Ingredientes:**

2 zanahorias cortadas en cuadritos  
1/2 taza de chícharos pelados  
1 papa pelada y cortada en cuadritos  
1/2 taza de ejotes picados  
2 elotes partidos en rodajas  
1 hueso poroso de res  
6 tazas de caldo de pollo  
2 jitomates grandes picados  
1 trozo de cebolla  
2 dientes de ajo  
chile serrano al gusto  
perejil

aceite para freír  
sal

**Procedimiento:**

Cueza zanahorias, chícharos, papas, ejotes y elotes, junto con el hueso y el caldo de pollo.

Licúe el jitomate con el ajo y la cebolla; fría y sazone; viértalo sobre el caldo donde coció las verduras.

Añada perejil, sal y chile serrano al gusto.



**ACELGAS CON LIMON**

**Ingredientes:**

2 manojos de acelgas  
2 cucharadas soperas de margarina  
1 cucharada soperas de harina  
jugo de medio limón  
sal y pimienta

**Procedimiento:**

Se lavan y se cocen las acelgas en agua. Se escurren bien.

En una sartén se derrite la margarina y se agrega la harina sin dejar de mover hasta que se empiece a dorar; se añade el jugo de limón, sal y pimienta y 4 cucharadas soperas de agua; siga moviendo.

Verter esta mezcla sobre las acelgas cocidas.

Se sirve inmediatamente con trocitos de pan frito al gusto.

### **ACELGAS EN JITOMATE**

(Para 3 personas)

---

#### **Ingredientes:**

1 manojo de acelgas  
2 papas medianas, peladas y picadas  
1 jitomate grande, picado  
1/2 cucharada de cebolla picada  
1 cucharada de aceite  
sal y pimienta.

#### **Procedimiento:**

Se lavan bien las acelgas y se pican.

En una cacerola con aceite caliente se vacían las acelgas, las papas y la cebolla.

Se dejan freír un poco, para agregarle después el jitomate.

Se sazona con sal y pimienta, se tapa el recipiente y se cocina a fuego lento hasta que este bien cocido.

Si se reseca antes de estar cocidas las acelgas, añadir un poquito de agua.

### **ALCACHOFAS AL HORNO**

---

#### **Ingredientes:**

6 alcachofas  
1 taza de queso rallado  
6 rebanadas de jamón  
½ barra de margarina  
- jugo de 1 limón  
- sal

#### **Procedimiento:**

Lavar bien las alcachofas y cortarles el tallo y las puntas. Cocerlas en agua hirviendo con sal y limón, escurrir y dejarlas enfriar.

Con cuidado colocar suficiente queso, jamón picado y trocitos de margarina entre las hojas de alcachofa. Amarrar cada alcachofa con un hilo para que no se abran las hojas.

Colocar en un molde refractario engrasado y hornear a fuego alto durante unos 10 minutos para que se derrita el queso. Quitar el hilo y servir caliente.

### **ALCACHOFAS CON CEBOLLITAS**

(Para 4 personas)

---

#### **Ingredientes:**

12 alcachofas chicas  
16 cebollitas de cambray  
4 limones cortados por la mitad  
5 cucharadas de aceite de oliva  
1 cucharadita de harina  
sal y pimienta.

#### **Procedimiento:**

Cortarle la punta a las alcachofas, partirlas por la mitad, retirarles la pelusa, lavarlas, frotarlas con limón para que no se ennegrezcan.

En una cacerola, calentar el aceite, y añadir las cebollas y las alcachofas.

Una vez acitronadas, agregar la harina hasta que se doren un poco.

Sazonar con sal y pimienta y recubrirlas con agua fría.

Taparlas y dejar hervir a fuego vivo, hasta que las alcachofas estén cocidas y la salsa consumida.

Se puede agregar agua fría cada vez que sea necesario.

### **BERENJENAS CON PIMIENTO**

(Para 2 personas)

---

#### **Ingredientes:**

2 berenjenas medianas  
3 pimientos morrones, frescos  
100 grs. de jamón cocido, picado fino.  
2 dientes de ajo, molidos

4 cucharadas de perejil, picado fino  
sal y pimienta.

**Procedimiento:**

Quitarle el tallo a las berenjenas, hervirlas en agua con sal.

Cuando están cocidas, se escurren, se pelan y se cortan en tiras largas.

Poner a calentar el aceite y freír el jamón, las berenjenas, el ajo y los pimientos, (previamente asados, pelados y cortados en tiras).

Sazonar con sal y pimienta, dejándose refreír un largo rato, a fuego lento.

Al servir espolvorear con perejil.

**BERENJENAS GRATINADAS**

---

**Ingredientes:**

3 berenjenas  
3 jitomates  
1 trozo de cebolla  
2 dientes de ajo  
1 taza de queso rallado  
aceite para freír  
sal y pimienta

**Procedimiento:**

Rebane las berenjenas. Colóquelas en agua con sal y vinagre durante 10 minutos para desfleamarlas. Sáquelas y escúrralas, séquelas y agregue pimienta.

Licúe los jitomates, los ajos y la cebolla. Fría hasta que sazone.

Coloque las berenjenas en un refractario engrasado, cúbralas con la salsa de jitomate y el queso.

Meta en horno precalentado a fuego medio hasta que se suavicen las berenjenas y se derrita el queso.

**BUDIN DE ELOTE**

(Para 3 o 4 personas)

---

**Ingredientes:**

6 elotes tiernos  
6 huevos  
6 cucharadas de mantequilla  
1 taza de leche  
1 cucharada de azúcar  
2 tazas de jitomate asado, molido y colado  
3 chiles poblanos  
1 cebolla  
1 cucharada de manteca  
1 queso fresco  
2 panes bolillo  
sal y pimienta.

**Procedimiento:**

Se bate la mantequilla hasta que este cremosa.

Agregarle los elotes (desgranados y molidos en crudo), los huevos, uno por vez, el azúcar, la leche y sazonar todo con sal.

Untar con mantequilla una fuente refractaria, espolvorear con el pan previamente molido, y volcarle la preparación anterior.

Colocar la fuente el horno, a 250, C., y cocinar aproximadamente de 1/2 a 3/4 de hora.

Al retirarlos, se adorna con rebanadas de queso, y se esparce alrededor la siguiente salsa:

**SALSA:** Asar y cortar en forma de rajadas los chiles y freírlos en manteca.

Agregarles luego el jitomate, sazonar con sal y pimienta, dejar hervir lentamente hasta que espese.

Servir en seguida.

**CALABACITAS A LA VINAGRETA**

---

**Ingredientes:**

10 calabacitas tiernas  
1 queso fresco  
1 cebolla chica  
½ cucharadita de orégano  
½ taza de vinagre  
¼ de taza de aceite  
sal

**Procedimiento:**

Cueza las calabacitas en agua con sal; cuando estén blandas escúrralas y córtelas en rebanadas finas.

En una ensaladera, ponga las calabacitas y aderece con el vinagre, el aceite, la cebolla picada y el orégano desmenuzado.

Déjelas en maceración y sírvalas con queso fresco desmoronado.

### **CALABACITAS AL VAPOR**

---

#### **Ingredientes:**

12 calabacitas  
1/2 barra de margarina  
2 cucharadas soperas de perejil picado  
1 cucharada cafetera de cebolla picada  
1 taza de queso rallado  
sal y pimienta

#### **Procedimiento:**

Lave las calabacitas y pártalas en rodajas. Póngalas en una cacerola con la margarina, el perejil y la cebolla. Añada sal y pimienta; espolvoree con el queso.

Tape y cueza sin agua a fuego bajo, hasta que estén tiernas.

### **CALABACITAS MEXICANAS**

(Para 4 personas)

---

#### **Ingredientes:**

1 kg. de calabacitas medianas  
1/4 de kg. de carne de puerco  
2 jitomates medianos  
2 chiles poblanos  
1 cucharada de cebolla picada  
1 queso fresco  
1 diente de ajo  
2 elotes  
3 cucharadas de aceite

#### **Procedimiento:**

Se pican las calabacitas y la carne de puerco en pequeños trozos.

Los chiles, (asados y partidos en rajas). Uno de los elotes se corta en rodajas y el otro se desgrana.

Se fríe la carne en el aceite caliente hasta que se dore. Luego se le agregan los jitomates, la cebolla y el ajo, todo bien picado .

Por último se añaden las calabacitas, las rajas de chile y los elotes.

Se sazona con sal y se deja cocer en su jugo, sin agregar agua.

Este platillo se sirve adornado con el queso cortado en rebanadas.

### **CAMOTES EN CHILE ANCHO**

---

#### **Ingredientes:**

4 camotes blancos  
3 chiles anchos  
1 trozo de cebolla  
1 diente de ajo  
- azúcar mascabado  
- sal

#### **Procedimiento:**

Cocer los camotes, pelar y rebanarlos.

Tostar, desvenar y remojar los chiles. Licuarlos con el ajo y la cebolla en ½ taza de agua y sal.

En un molde refractario engrasado acomodar las rebanadas de camote, bañarlas con la salsa de chile y espolvorear con un poco de azúcar mascabado.

Hornear a fuego alto precalentado hasta que doren los camotes.

### **CAZUELA DE VERDURAS**

---

#### **Ingredientes:**

3 cucharadas de aceite  
3 tallos de apio picados  
1 cebolla en cubos  
1 poro chico en rebanadas  
1 jitomate pelado y picado  
¼ kg. de champiñones pequeños, lavados y desinfectados  
1 manojo de hierbas de olor

1 taza de caldo de pollo  
¼ cucharadita de sal  
2 cucharadas de perejil picado

**Procedimiento:**

Acitrone en el aceite el apio, cebolla y poro, agregue el jitomate y deje que se fría unos minutos, añada los champiñones, hierbas de olor y el caldo, deje que se cueza 10 minutos y sazone con sal.

Sirva con el perejil espolvoreado encima.

### COLIFLOR CON AGUACATE

---

**Ingredientes:**

2 aguacates grandes, pelados  
1 coliflor de tamaño mediano  
1/2 taza de crema fresca  
1 taza de queso añejo, rallado  
unas gotas de limón  
sal y pimienta

**Procedimiento:**

La coliflor, bien lavada, se pone a cocer en agua hirviendo con sal.

Una vez cocida, se escurre, se deja enfriar y se coloca en un platón.

Al aguacate se le ponen las gotas de limón, para que no se ennegrezca. Se muele luego con el queso y la crema. Se sazona con sal y pimienta.

Si quedara demasiado espesa se le añade un poco más de crema.

Se cubre con esto la coliflor, cuidando que ya esté bien fría.

### CROQUETAS DE COLIFLOR

---

**Ingredientes:**

1 coliflor  
2 huevos  
½ taza de harina  
½ taza de queso en tiras  
2 hojas de laurel

- aceite para freír
- sal

**Procedimiento:**

Cortar la coliflor en ramitos y cocer en agua con sal y dos hojas de laurel. Escurrir y dejar enfriar.

Batir las claras a punto de turrón y añadir las yemas.

Insertar tiras de queso en los ramitos y enharinarlos. Bañarlos en el huevo batido. Freírlos y luego escurrirles la grasa.

**CHAYOTES AL HORNO**

(Para 5 personas)

---

**Ingredientes:**

- 5 chayotes tiernos
- 1/2 taza de queso rallado
- 50 grs. de mantequilla
- 1 taza de crema fresca
- 100 grs. de jamón picado
- 1/2 taza de pan molido
- sal y pimienta

**Procedimiento:**

Se cuecen los chayotes en agua salada. Luego se pelan y se cortan en cuadritos.

Se unta con mantequilla una fuente refractaria.

Se ponen en ella capas de chayotes, esparciendo en encima, la crema, el queso, el jamón, la pimienta y la sal y trocitos de mantequilla.

La última capa se espolvorea con el pan molido y trocitos de mantequilla.

Se mete la fuente en el horno, a 250 C, hasta que se gratine perfectamente.

Se sirve caliente en el mismo recipiente.

**CHAYOTES CAPEADOS**

(Para 3 personas)

**Ingredientes:**

3 chayotes grandes, tiernos  
2 huevos  
2 tazas escasas de harina  
2 cucharadas de aceite  
2 cucharadas de perejil picado  
1/2 cucharada de polvo de hornear  
un poco de agua tibia  
aceite  
sal y pimienta.

**Procedimiento:**

Cocinar los chayotes en agua hirviendo, dejarlos enfriar.

Pelarlos y cortarlos en rodajas gruesas.

Aparte, mezclar las yemas, la harina, el polvo de hornear, la sal, la pimienta y el aceite y agregarle, lentamente, el agua tibia.

Batir todo bien hasta formar una pasta homogénea, evitando que se hagan grumos.

Luego incorporar las claras batidas.

En esta mezcla pasar las rodajas de chayote, freírlas en aceite bien caliente, una por vez, y adornar con perejil.

Servir caliente.

---

**CHILES EN NOGADA**

(Para 5 o 6 personas)

---

**Ingredientes:**

8 chiles poblanos medianos  
25 nueces  
1/2 taza de crema de leche  
1/2 copa de jerez  
1 trocito de cebolla  
1/2 diente de ajo  
1 granada roja  
1 cucharada de aceite  
1/2 taza de agua  
1/2 taza de vinagre  
sal.

***Para el relleno***

200 grs. de pulpa de cerdo cocida  
150 grs. de jitomate  
10 almendras  
15 grs. de pasitas  
1/2 cucharada de cebolla picada  
5 aceitunas  
1/2 cucharada de azúcar  
1/2 cucharada de vinagre  
1 cucharada de manteca  
1 hoja de laurel

**Procedimiento:**

Tostar, limpiar y desvenar los chiles.

Freírlos luego en el aceite, con el ajo y la cebolla.

Añadirles el vinagre, 1/2 taza de agua, la sal y hervir aproximadamente unos 10 minutos.

Retirar del fuego. dejar enfriar perfectamente, quitarlos del líquido y rellenar.

Se bañan con la nogada y colocados en un platón se decoran con los granitos de la granada.

***RELLENO:***

Se acitrona la cebolla picada en la manteca.

Se le añade el jitomate, (asado y molido), y se fríe.

Enseguida se agregan la carne cocida y deshebrada, las pasitas, almendras y aceitunas picadas; además, un poco del caldo en que se coció la carne.

Sazonar con sal, pimienta, vinagre, azúcar y laurel.

Dejar hervir lentamente para que espese.

**NOGADA:** Quitar las cáscaras y pellejitos a las nueces.

Molerlas junto a la crema y sazonar con poquita sal, azúcar y jerez.

### **CHILES RELLENOS**

---

#### **Ingredientes:**

6 chiles poblanos  
1 1/2 tazas de frijol cocido  
2 tazas de arroz integral  
1 trozo de cebolla  
1 diente de ajo  
1 rama de epazote  
aceite para freír  
sal

#### **Procedimiento:**

Lave el arroz en agua fría y escúrralo.

En una sartén fría el ajo y la cebolla hasta que se transparenten. Añada el arroz, baje la flama y fría unos minutos más.

Agregue 4 tazas de agua, el epazote y sal. Tape la sartén y cueza hasta que el arroz esté tierno.

Ase, limpie y desvene los chiles, hiérvalos unos 5 minutos, escúrralos, hágalos un corte y rellénelos con el arroz.

Licúe los frijoles con su caldo hasta que quede una salsa espesa.

Coloque los chiles en un platón y báñelos con la salsa de frijol.

### **EJOTES CON PIMIENTOS**

(Para 4 personas)

---

#### **Ingredientes:**

350 grs. de ejotes tiernos  
2 pimientos morrones de lata  
1 1/2 cucharadas de aceite vegetal  
1 cucharada de cebolla picada fina

sal y pimienta  
perejil

**Procedimiento:**

Se les quita las hebras a los ejotes. Se cortan en tiras delgadas y se cuecen en agua con poca sal.

En el aceite se fríe la cebolla hasta acitronarse. Se agregan entonces los ejotes, los pimientos picados, el perejil picado, la sal y pimienta.

Cuando ya estén fritos, se le añade un poquito de caldo, para que queden suaves.

Se sirven calientes.

**EJOTES CON TOCINO**

(Para 3 o 4 personas)

---

**Ingredientes:**

1/2 kg. de ejotes tiernos  
3 jitomates, cocidos y molidos  
100 grs. de tocino picado  
2 cucharadas de cebolla picada fina  
2 cucharadas de perejil picado  
1 taza de caldo  
3 cucharadas de aceite  
1 pizca de bicarbonato  
sal y pimienta.

**Procedimiento:**

Quitar las puntas y las hebras a los ejotes. Lavarlos y cocerlos en trozos.

En una sartén con aceite, freír el perejil con tocino y la cebolla.

Cuando esta se haya acitronado, añadirle los ejotes hasta que se sancochen. Agregar el jitomate y sazonar con sal y pimienta.

Dejar hervir un rato y añadirle el caldo con el bicarbonato, dejar a fuego mediano, hasta que estén bien cocidos.

Servir caliente.

**ENSALADA CESAR DE EJOTES**

**Ingredientes:**

1 Lechuga romanita lavada seca y cortada a mano  
3/4 taza de vinagreta italiana  
1 Huevo  
1 y 1/2 taza de ejotes verdes cocidos en trozos  
1/2 taza de queso parmesano rallado  
1 taza de cubitos de pan frito  
8 Filetes de anchoa enrollados

**Procedimiento:**

Combine en una ensaladera las hojas de lechuga y deje aparte.

Combine la vinagreta con el huevo en un tazón pequeño y cubra las hojas de lechuga con la mezcla.

Agregue los ejotes. Espolvoree el queso parmesano, revuelva y agregue los cubitos de pan frito.

Adorne con filetes de anchoa.

---

**ENSALADA DE AGUACATE**

---

**Ingredientes:**

3 aguacates medianos  
1 limón  
6 tallos de apio  
6 cucharaditas de mayonesa

**Procedimiento:**

Parta por la mitad el aguacate, sáquele la semilla, bañe la superficie con jugo de limón, ponga un copete de mayonesa en el centro de cada mitad de aguacate.

Parta los tallos del apio imitando pinceles, y con esto adorne los aguacates.

---

**ENSALADA DE ARROZ**

---

**Ingredientes:**

1 taza de arroz blanco  
1 lata de atún desmenuzado  
1/4 de taza de apio picado  
1/2 taza de crema fresca  
4 cucharadas cafeteras de aceite  
2 cucharadas cafeteras de pimentón en polvo  
3 huevos  
1 cucharada cafetera de mostaza  
2 manzanas peladas y picadas  
jugo de limón  
sal y pimienta

**Procedimiento:**

Limpie el arroz y remoje durante 15 minutos. Escúrralo. Cuézalo en tres tazas de agua con sal hasta que esté tierno. Déjelo enfriar.

Cueza los huevos en agua durante 15 minutos, déjelos enfriar, pélelos y píquelos. Ponga el arroz cocido en un platón y revuelva con el apio, el atún, la manzana y los huevos.

Mezcle aceite, jugo de limón, mostaza, sal, pimienta, pimentón y crema.

Vierta la mezcla sobre el arroz preparado. Revuelva, refrigere y sirva.

**ENSALADA DE ARROZ CON POLLO**

4 porciones

**Ingredientes:**

1 taza de pollo codido picado  
2 tazas de arroz cocido  
¼ taza de pimiento verde picado  
1 taza de apio picado  
¼ c/dita tomillo  
sal y pimienta  
¼ mayonesa  
4 hojas de lechuga  
perejil picado

Combinar en una ensaladera todos los ingredientes menos las hojas de lechuga y revolver.

Acomodar las hojas de lechuga en un platón y poner la mezcla de ensalada en el centro. Adornar con perejil.

**ENSALADA DE ATUN CON MANZANA**

**Ingredientes:**

1 lata de atún desmenuzado  
3 tallos de apio picado  
3 cucharadas de crema  
1 manzana partida en cubos  
3 cucharadas de mayonesa  
¼ cucharadita de sal  
¼ cucharadita de pimienta  
4 hojas de apio

**Procedimiento:**

Mezcle todos los ingredientes, sirva y adorne con las hojitas de apio.

---

**ENSALADA DE CALABACITAS**

---

**Ingredientes:**

4 calabacitas rebanadas  
30 grs. de mantequilla  
sal al gusto  
pimienta al gusto  
orégano al gusto  
½ cebolla rebanada

**Procedimiento:**

Cocer las calabacitas en poca agua con la mantequilla, sal y pimienta en un recipiente tapado, servir las con la cebolla y el orégano espolvoreado encima.

Bañar con la vinagreta que más agrade.

---

**ENSALADA DE CODITOS**

---

**Ingredientes:**

3 rebanadas de jamón picado  
½ taza de mayonesa  
1 cucharada sopera de perejil picado

---

## ENSALADA DE COL

---

### Ingredientes:

1/2 col chica rebanada finamente  
2 zanahorias ralladas  
1/2 cebolla cortada en rodajas finas  
1 cucharada sopera de aceite  
1 cucharada sopera de mostaza  
1/2 taza de pasas  
1 1/2 cucharada soperas de jugo de limón  
1 pizca de azúcar  
sal y pimienta

### Procedimiento:

Remoje la col rebanada en agua con sal durante 10 minutos y escúrrala. Ponga la col en una ensaladera con la zanahoria, la cebolla y las pasas.

Mezcle el aceite con la mostaza, el jugo de limón, el azúcar, sal y pimienta, vierta la mezcla sobre la verdura. Revuelva, refrigere y sírvala sola o acompañando cualquier carne.

---

## ENSALADA DE CHAMPIÑONES

(Para 4 personas)

---

### Ingredientes:

1 lata grande de champiñones enteros  
3 cucharadas de cebolla, picada fina  
3 cucharadas de perejil, picado fino  
aceite y vinagre para condimentar  
sal y pimienta.

### Procedimiento:

En una ensaladera se revuelven todos los ingredientes, y también el jugo de los hongos.

De deja macerar unas 5 horas antes de servirse.

---

## ENSALADA DE ESPINACAS

---

### Ingredientes:

1 manojo de espinacas  
2 huevos  
1/2 cebolla morada rebanada finamente  
1 taza de yogurt natural  
2 cucharadas cafeteras de nueces picadas  
2 cucharadas soperas de aceite  
sal y pimienta

### Procedimiento:

Cueza los huevos, pélelos y píquelos. Después lave, desinfecte, escurra y pique las espinacas.

En una ensaladera mezcle las espinacas, la cebolla morada y agregue los huevos picados. Luego bata el aceite con el yogurt. Añada sal y pimienta.

Vierta el aderezo sobre la mezcla de espinacas y revuélvalo con cuidado. Ponga encima las nueces. Refrigere antes de servir.

---

## ENSALADA DE HUEVO Y AGUACATE

(Para 4 personas)

---

### Ingredientes:

4 huevos duros  
4 aguacates grandes  
½ lechuga romanita  
4 cucharadas de aceite de oliva  
1½ cucharadas de vinagre  
sal y pimienta.

### Procedimiento:

Cocinar los huevos durante 15 minutos en agua con sal, (para evitar que se rompan).

Quitarle las cáscaras y cortarlos por la mitad a lo largo.

Deshojar la romanita y lavar las hojas con mucho cuidado, una por vez.

---

### ENSALADA DE MANGO

---

#### Ingredientes:

1 mango fileteado  
½ lechuga romanita picada  
1 pechuga de pollo cocida partida en tiras  
3 cebollitas de cambray rebanadas  
3 tallos de apio en tiritas  
3 cucharadas de mayonesa  
3 cucharadas de crema  
½ cucharadita de sal  
¼ cucharadita de pimienta

#### Procedimiento:

Acomodar los primeros 5 ingredientes en n platón, mezclar la mayonesa, crema, sal y pimienta, bañar la ensalada con este aderezo.

---

### ENSALADA DE NAVIDAD

---

#### Ingredientes:

3 betabeles grandes limpios y lavados  
1/2 lechuga orejona picada  
3 trozos de caña de azúcar  
4 naranjas con cáscara  
3 plátanos machos con cáscara  
3 manzanas  
3 limas con cáscara  
3 jícamas limpias y peladas  
3 limones reales con cáscara  
1 taza de cacahuates  
1/2 taza de colación

#### Procedimiento:

Haga rodajas con las naranjas, las limas, los plátanos machos, los limones reales, las manzanas y las jícamas.

Pele la caña y haga tiritas.

Cuezca los betabeles con un poco de azúcar en 6 tazas de agua. Conserve el caldo. Rebane los betabeles.

En una ensladera, mezcle las rodajas de las frutas con las tiritas de caña y las rebanadas de betabel.

Vierta parte del caldo en que se coció el betabel. Enfríe.

Al servir cubra con lechuga picada, cacahuates y colación.

### **ENSALADA DE PAPAS Y OSTIONES AHUMADOS**

---

#### **Ingredientes:**

500 grs. de papas  
300 grs. de ostiones ahumados  
1 taza de mayonesa al curry

#### **Procedimiento:**

Poner a hervir las papas en agua fría con sal.

Ya peladas dejar que se enfrien, se cortan en rebanadas muy delgadas o cuadritos pequeños, se incorporan los ostiones y la mayonesa y se revuelve todo muy bien.

### **ENSALADA DE PIMIENTOS**

---

#### **Ingredientes:**

12 champiñones  
1 pimiento rojo  
1 pimiento verde  
½ taza de germinado de alfalfa desinfectado

#### **Procedimiento:**

Limpiar los champiñones y rebanarlos, partir los pimientos en juliana, acomodar en un platón el germinado de alfalfa y sobre este el resto de la verdura.

Bañarlos con la vinagreta de su elección.

### **ENSALADA DE POLLO**

---

#### **Ingredientes:**

1 pechuga de pollo  
1 zanahoria cortada en cuadritos

1 taza de chícharos  
2 ramas de apio picado  
1/2 cebolla picada  
1/2 taza de mayonesa  
1/4 taza de leche  
2 cucharadas soperas de jugo de limón  
1 cucharada cafetera de mostaza  
1 lechuga  
sal y pimienta

**Procedimiento:**

Lave la pechuga de pollo y cuézala en agua con sal. Córtele en cuadritos. Cueza la zanahoria y los chícharos.

Cuando enfríen un poco el pollo, la zanahoria y los chícharos, mézclelos con el apio, la cebolla, la mayonesa, la leche, el limón y la mostaza en una ensaladera.

Sirva la ensalada fría sobre hojas de lechuga, previamente lavadas y desinfectadas.

**ENSALADA DE POLLO**

---

**Ingredientes:**

1 taza de zanahorias cocidas partidas en cubos  
1 taza de chícharos cocidos  
1/2 taza de mayonesa  
3 cucharadas de cebolla picada  
1/2 pechuga cocida deshebrada  
1/4 cucharadita de sal  
1/4 cucharadita de pimienta

**Procedimiento:**

Revuelva todos los ingredientes y sirva acompañada de galletas saladas.

**ENSALADA DE POLLO CON QUESO**

---

**Ingredientes:**

1 pechuga de pollo y partida en cubos  
1 lechuga  
2 jitomates en cuarterones  
2 papas cocidas en cubos  
100 grs. de aceitunas  
150 grs. de queso manchego en cubos  
¼ taza de mayonesa  
¼ taza de crema  
1 cucharadita de sal

**Procedimiento:**

Mezcle el pollo con las papas, el queso y las aceitunas, aparte unas aceitunas para adornar.

Aparte mezcle la crema con la mayonesa y la sal; agregue el aderezo a las verduras, revuelva bien.

Prepare una cama con la lechuga y sirva la ensalada al centro.

Adorne con los cuarterones de jitomate y las aceitunas que separó.

**Nota:** Esta ensalada la puede hacer con jamón en lugar de pollo, o jamón y pollo juntos, y en lugar de aderezar con crema y mayonesa lo puede aderezar con una vinagreta.

**ENSALADA DE ZANAHORIA**

---

**Ingredientes:**

2 tazas de zanahoria rallada  
50 grs. de pasitas  
3 cucharadas de mayonesa  
1 cucharada de azúcar  
1 cucharadita de azúcar  
1 cucharadita de jugo de limón  
4 hojas de lechuga romanita

**Procedimiento:**

Mezclar todos los ingredientes para formar la ensalada, servir sobre las hojas de lechuga.

**NOTA:**

Usar las zanahorias enseguida que se rallen para que no pierdan sus vitaminas al contacto con el aire, y no se oxiden.

En caso de que no se vayan a comer de inmediato, mezclarlas con el resto de los ingredientes y colocar en un envase tapado

### **ENSALADA FRESCA**

Por: Graciela Hernández Real.  
(Derechos Reservados)

---

#### **Ingredientes:**

1 Lechuga romanita  
2 Pepinos tiernos  
1/2 Coliflor en trozos  
1/2 Kg. de brócoli  
1 jitomate gordo  
1/4 de kg. de ejotes tiernos  
1 cebolla chica en rodajas  
1 lata de elote en grano  
150 gms. de germinado de alfalfa  
1 taza de champiñones en rebanadas ya cocidos

#### **Procedimiento:**

Se lava y desinfecta la lechuga, pártala en trozos con la mano.

Se cocen por separado la coliflor, el brócoli, los ejotes y los champiñones, (se cocen un poco de sal, y una pizca de azúcar para que no pierdan su color).

Se parten en rodajas los pepinos, el jitomate y la cebolla

Acomode en una ensaladera una cama de lechuga, pepino, jitomate, cebolla, una parte de coliflor, brócoli, germinado de alfalfa, champiñones y espolvoree granos de elote. Repita la acción hasta que se terminen los ingredientes

#### ***Puede aderezar con esta mezcla:***

1/2 taza de vinagre  
Sal y pimienta al gusto  
1/2 cabeza de ajo picado finamente  
Perejil picado  
El jugo de 2 limones

Combine todo y rocíe su ensalada a la hora de comer.

### **ENSALADA MEXICANA**

(Para 2 personas)

---

**Ingredientes:**

3 aguacates, pelados y picados  
2 chiles serranos verdes, picados finamente  
2 cucharadas de cebolla picada finamente  
2 cucharadas de cilantro, picado finamente  
aceite de oliva, lo que se necesite  
unas gotas de limón  
sal.

**Procedimiento:**

Pelar los aguacates y rociarlos con el jugo de limón para que no se ennegrezcan.

Mezclar estos con todo los ingredientes y servir.

### ENSALADA MIXTA

---

**Ingredientes:**

½ aguacate  
¼ taza de aceite  
¼ taza de vinagre  
1 cucharadita de sal  
¼ cucharadita de pimienta  
6 hojas de lechuga romana  
6 hojas de lechuga orejona  
1 calabacita rebanada muy delgada  
½ cebolla rebanada muy delgada  
½ pimiento en rebanadas delgadas  
3 tallos de apio tierno picado  
6 champiñones rebanados

**Procedimiento:**

Moler en la licuadora los 5 primeros ingredientes del aderezo.

Poner las verduras acomodadas en una ensaladera y bañarlas con el aderezo.

### ENSALADA PRINCESA

(Para 4 personas)

---

**Ingredientes:**

1 apio picado  
50 grs. de nueces picadas  
2 manzanas  
1 col pequeña picada  
1 yogur natural  
1/4 taza de leche  
sal y pimienta.

**Procedimiento:**

Lavar las manzanas y sin pelarlas cortarlas en cuadrito. Lavar la col y remojarla, luego cortarla finamente.

Mezclar todo muy bien, y agregar el yogur que se habrá diluido en la leche.

Sazonar con sal y pimienta, espolvoreando con la nuez picada.

**ENSALADA SUPREMA**

(Para 4 personas)

---

**Ingredientes:**

4 huevos duros  
2 jitomates medianos, cortados en rajas  
1/2 pechuga de pollo, cocida y deshebrada  
1 lechuga orejona  
4 rebanadas de queso amarillo  
4 ramitas de berro  
1/2 taza de aderezo de miel (se compra en frascos ya preparado).

**Procedimiento:**

Lavar la lechuga hoja por hoja en el chorro del agua.

Cortar cada hoja en 3 o 4 partes. Secarlas bien con una servilleta.

Para servirla poner en cada plato algunas porciones de lechuga, colocando encima un huevo rebanado, gajos de jitomate, pollo en hebras, una tira de queso amarillo, decorando con el berro y rociándolo todo con el aderezo.

**FLORES RELLENAS**

---

**Ingredientes:**

1 manojo de flores lavadas  
1/4 de carne de puerco  
1/4 de carne de res  
1 jitomate  
12 tomates verdes  
1 cebolla  
1 diente de ajo  
3 huevos  
3 cucharadas soperas de harina  
chile serrano al gusto  
aceite para freír  
sal y pimienta

**Procedimiento:**

Sumerja el jitomate en agua caliente y píquelo. Cueza las carnes de puerco y de res en poca agua con un trozo de cebolla , sal y pimienta. Enfríe y deshebre.

Pique otro trozo de cebolla y fría en un poco de aceite hasta que se transparente. Agregue el jitomate picado y la carne deshebrada a la sartén con la cebolla frita. Fría hasta que sazone y reseque.

Rellene las flores de calabaza con la mezcla de carne. Separe las yemas de las claras y bata éstas a punto de turrón; luego agregue las yemas. Enharine las flores, sumérlas en la mezcla del huevo y dórelas en aceite.

Licúe los tomates con ajo, cebolla y chile serrano y fríalos en aceite. Agregue dos tazas de la mezcla a hervir, añada sal y agregue las flores capeadas. Sírvalas calientes.

**GARBANZO EN ADOBO**

(Para 5 personas)

---

**Ingredientes:**

1/2 kg. de garbanzos  
1/4 kg. de carne de puerco  
2 chiles anchos  
1 trozo de pan  
2 dientes de ajo  
un poco de tequesquite, vinagre, orégano seco, comino y  
manteca, en cantidad necesaria sal.

**Procedimiento:**

El día anterior se ponen a remojar los garbanzos. Al día siguiente se cuecen en agua con el tequesquite. Por otra parte los chiles se asan, remojan y desvenan.

Luego se muelen con los ajos, el trozo de pan bañado en vinagre y un poco de comino. Se fríe todo en manteca, se agrega después la carne de puerco, sazonado con la sal.

Se agrega una pizca de orégano seco y después que haya hervido bien, se deja condensar a fuego vivo. Dejar hervir hasta que se haya cocinado y sazonado bien.

Se sirve caliente.

## **HONGOS A LA MEXICANA**

(Para 4 personas)

---

### **Ingredientes:**

400 grs. de hongos frescos  
400 grs. de costilla de cerdo  
1/4 kg. de jitomate  
3 cebollas medianas  
4 chiles poblanos  
4 dientes de ajo  
1 ramita de epazote  
manteca y sal.

### **Procedimiento:**

Lavar bien los hongos y freírlos en manteca junto a los ajos enteros y la cebolla picada, en una sartén sin tapa, durante 10 minutos.

Asar los chiles, desvenarlos y cortarlos en forma de rajas.

Asar, moler y colar los jitomates. Agregar a los hongos, las costillas, los chiles, el epazote y el jitomate. Sazonar con sal y dejar a fuego lento, hasta que este todo bien cocido.

Servir caliente.

## **HONGOS AL EPAZOTE**

**Ingredientes:**

¼ taza de aceite  
3 dientes de ajo picados  
3 tazas de hongos lavados y picados  
1 cucharadita de sal  
¼ taza de epazote picado  
2 jitomates asados, pelados, picados y sin semillas

**Procedimiento:**

Freír el en aceite los ajos y los hongos con la sal y el epazote, agregar los jitomates y cocinarlos tapados a fuego lento durante 15 minutos.

Servir con tortillas calentitas.

**HONGOS CON HIERBAS**

---

**Ingredientes:**

1/2 kg. de hongos  
2 pimientos morrones picados.  
2 dientes de ajo picados  
hierbas de olor  
aceite para freír

**Procedimiento:**

Limpie bien los hongos, corte la parte del tallo y lávelos. Escúrralos y séquelos con una servilleta.

En una cazuela, fría los ajos hasta que se transparenten. Añada los hongos y los demás ingredientes. Mezcle con cuidado.

Con el fuego apagado, tápelos y déjelos reposar unos minutos antes de servir.

**HONGOS CON VINO**

(Para 6 personas)

---

**Ingredientes:**

12 hongos grandes, frescos  
1/2 cucharada de cebolla picada  
1/2 cucharada de perejil picado

2 cucharadas de aceite  
2 dientes de ajo  
1/4 taza de vino blanco  
sal y pimienta.

**Procedimiento:**

Se lavan bien los hongos y se colocan en una fuente refractaria, dejando el tallo hacia arriba.

Se espolvorean con sal, pimienta, ajo molido disuelto en el vino, y perejil.

Se tapa la fuente con papel aluminio.

Se ponen al horno a 250 C durante ½ hora mas o menos. Se sirven calientes.

**HUAXONTLES A LA MEXICANA**

(Para 3 personas)

---

**Ingredientes:**

4 ramitas de huaxontles tiernos  
3 huevos  
3 chiles anchos  
50 grs. de queso añejo  
2 dientes de ajo  
1 cebolla  
2 cucharadas de harina  
aceite en cantidad necesaria  
sal

**Procedimiento:**

Quitarle las hojas a los huaxontles, lavar bien sus varitas y poner a hervir con sal.

Una vez cocidas se vuelven a lavar y escurrir.

Se doblan las varitas y se les coloca en el centro una rebanada de queso.

Batir los huevos y en estos se capean los huaxontles, que previamente de habrán pasado por harina luego se fríen en aceite.

Hacer un caldillo tostando y desvenando los chiles que se muelen con ajo y la cebolla, freír muy bien.

Agregar un poco de agua y mantener al fuego hasta que espesen.

Añadir los huaxontles y dejar al fuego por unos cinco minutos.

Servir calientes.

### **JITOMATES RELLENOS**

---

**Ingredientes:**

6 jitomates maduros pero firmes  
1 lata de atún  
1/2 taza de chícharos pelados  
3 tallos de apio limpios y picados  
1/2 taza de mayonesa  
1 pizca de carbonato  
sal y pimienta

**Procedimiento:**

Cueza los chícharos en poca agua y con una pizca de carbonato.

Sumerja los jitomates en agua hirviendo unos segundos para pelarlos fácilmente. Corte una tapita del lado del tallo, ahúéquelos con una cucharita y sáqueles un poco de pulpa con cuidado para no romperlos.

Revuelva el atún con los chícharos, el apio y la mayonesa; rellene los jitomates con esta mezcla.

(Sirva sobre hojas de lechuga y adorne con perejil chino. El relleno puede ser también de ensalada de papa, sardina, verduras, arroz integral, etc.)

### **JITOMATES RELLENOS**

(Para 6 personas)

---

**Ingredientes:**

200 gms. de salmón ahumado  
6 Jitomates  
1/2 Cebolla picada  
1 Pimiento morrón verde picado  
1 Taza de mayonesa  
1 Cucharada de jugo sazonador

2 Cucharadas de orégano  
Para acompañar hojas de lechuga

**Procedimiento:**

Sumerja los jitomates en agua hirviendo durante 5 minutos, escúrralos, pélelos y ahuéquelos.

Por separado, pique el salmón, mézclelo con la mayonesa, orégano, cebolla, pimienta y jugo sazonador.

Rellene los jitomates y sírvalos acompañados de hojas de lechuga.

**NOPAL BORRACHO**

(6 porciones)

---

**Ingredientes:**

12 nopales  
¼ de kilo de queso Chihuahua  
½ de kilo de camarón cocktailero  
50 grs. de queso rallado

***Para la salsa borracha:***

¼ de kilo de chile pasilla  
3 dientes de ajo  
¼ de kilo de cebolla  
4 cucharadas de aceite  
1 cucharadita de consomé en polvo  
- sal al gusto  
- 1 taza de jugo de naranja  
- 1 botella de cerveza oscura.

**Procedimiento:**

Cueza los nopales en agua con sal durante 30 minutos y escúrralos. Ponerlos luego a asar en la plancha, coloque sobre cada nopal el queso Chihuahua y los camarones ya fritos. Colocar otro nopal encima como tapa y voltee de vez en cuando hasta que este bien caliente y el queso derretido.

Para servir, coloque en cada platón un nopal, bañarlo con la salsa borracha, espolvorearlo encima con queso rallado y acompañar con el arroz de su agrado y frijoles refritos.

***Salsa Borracha***

Limpia y desvenar los chiles. Cocer chiles, ajos y cebolla en un poco de agua y dejar que hiervan hasta que se suavicen los chiles. Licuar estos ingredientes con un poco del agua en que se cocieron hasta que quede una salsa ligeramente espesa, con textura de mole.

Sofreír esta salsa en una cacerola con el aceite, agregar el consomé y la sal y dejar hervir a fuego bajo durante 5 minutos. Agregar el jugo de naranja y la cerveza, dejar que espese la salsa ligeramente y mantenerla caliente.

### **PAPAS AL OREGANO**

---

#### **Ingredientes:**

3 papas en cubos  
2 dientes de ajo machacados  
¼ de taza de aceite  
1 taza de vino blanco o  
½ taza de agua con ½ taza de vinagre  
1 cucharadita de sal  
1 cucharadita de orégano

#### **Procedimiento:**

Freír en el aceite las papas con los dientes de ajo, cuando estén a medio cocimiento, agregue el vino, la sal y el orégano, tape y deje cocer a fuego bajo hasta que estén suaves.

### **PAPAS AL PASILLA**

---

#### **Ingredientes:**

4 papas cocidas y rebanadas  
1/3 taza de aceite  
2 chiles pasillas tostados y remojados  
2 dientes de ajo  
½ cucharadita de orégano  
1 cucharadita de sal  
1 taza de agua  
2 huevos

#### **Procedimiento:**

Freír ligeramente las papas en el aceite.

Moler los chiles, ajo y orégano, sal con el agua.

Batir ligeramente los huevos y agregarlos a las papas, cuando estén cuajados incorporarles la salsa, tapar y dejar cocer a fuego lento 10 minutos.

### PAPITAS AL PEREJIL

---

#### Ingredientes:

½ taza de pan molido  
½ cucharadita de sal  
¼ cucharadita de pimienta  
3 cucharaditas de perejil  
½ kg. de papitas de cambray cocidas y peladas  
Aceite para freír

#### Procedimiento:

Mezcle el pan molido con la sal, pimienta y perejil, revuelque ahí las papitas y fríaslas en aceite a fuego suave.

### PAPAS CHIRRIONAS

---

#### Ingredientes:

6 papas amarillas  
2 huevos  
1 diente de ajo  
1/2 taza de queso añejo desmoronado  
1 pizca de orégano molido  
chile pasilla  
aceite para freír  
sal

#### Procedimiento:

Tueste, desvene, remoje, y licúe los chiles con el ajo, la sal, y un poco de agua.

Cueza las papas en agua, pélelas y pártalas en cuadritos. Fríaslas con suficiente aceite.

Bata los huevos ligeramente. Vierta sobre un sartén, con la papas y el chile molido, los huevos batidos. Cuando todo esté bien frito, añada el queso y el orégano y retire del fuego.

### PAPAS RELLENAS

---

#### Ingredientes:

6 papas grandes  
1/4 de carne de cerdo molida

3 jitomates  
1 cucharada sopera de cebolla picada  
1 cucharada sopera de cacahuates picados  
2 cucharadas soperas de pasas  
2 dientes de ajo  
1 ramita de perejil  
aceite para freír  
sal y pimienta.

**Procedimiento:**

Licúe los jitomates con el ajo y un poco de sal. Cuele y fría en aceite hasta que se sazone. Baje la flama, añada tres tazas de agua y hierva un poco más.

Ahueque el centro de las papas, sin romperlas y hiérvalas en agua con sal hasta que se ablanden un poco. Aparte la pulpa que les sacó.

Fría la cebolla hasta que este transparente y agregue la carne, las pasas y los cacahuates.

Añada perejil, sal y pimienta; mezcle y cueza bien para hacer un picadillo.

Rellene las papas con el picadillo tápelas con un pedacito de la pulpa que les sacó. Póngalas en el caldillo de jitomate con un poco de perejil hasta que se terminen de cocer.

### **PURE DE PAPA CON APIO**

---

**Ingredientes:**

3 papas grandes cocidas, peladas y aún calientes  
50 grs. de mantequilla  
1 taza de leche  
1 cucharadita de sal  
Pimienta al gusto  
1 taza de apio finamente picado  
6 cebollitas de cambray picadas

**Procedimiento:**

Con una batidora, batir las papas con la mantequilla, leche, sal y pimienta, hasta formar un puré, agregue después el apio y las cebollitas.

**NOTA:** Puede servir este puré acompañando carnes frías.

### **RAJAS CON CHAMPIÑONES**

---

#### **Ingredientes:**

8 chiles jalapeños  
2 tazas de champiñones  
1 cebolla  
4 dientes de ajo  
1 rama de epazote  
aceite para freír sal

#### **Procedimiento:**

Lave bien los champiñones. Rebánelos y póngalos a cocer sin agua para que suelten su jugo, a lumbre baja, durante unos 10 minutos. Añada sal.

Rebane la cebolla. Pique muy finamente los dientes de ajo y el epazote; desvene los chiles y córtelos en rajas.

Escorra los champiñones y fríalos con poco aceite junto con la cebolla, el ajo, el epazote y los chiles. Sirva con tortillas calientes.

### **ROLLITOS DE COL**

---

#### **Ingredientes:**

18 hojas de col  
2 tazas de arroz integral  
3 manzanas peladas y cortadas en cuadritos  
1 barra de margarina  
1 taza de jugo de naranja  
½ cebolla picada  
4 zanahorias cortadas en cuadritos  
1 hoja de laurel  
- sal y pimienta

#### **Procedimiento:**

Limpiar y hervir el arroz en 4 tazas de agua con sal, hasta que esté tierno. Cocer las zanahorias.

Freír con ½ barrita de margarina la cebolla, la manzana y el arroz, mezclar y añadir sal y pimienta.

Separar, lavar las hojas de col con agua hirviendo, escurrir, poner una cucharada de mezcla de arroz sobre cada hoja, enrollarlas y sujetarlas con un palillo.

En una cacerola grande, con el resto de la margarina, freír las zanahorias y apartarlas, agregar rollitos de col y freír durante unos minutos; añadir el jugo de naranja y el laurel.

Tapar la cacerola y hervir a fuego bajo hasta que se cuezan. Adornar con las zanahorias.

### **ROMERITOS**

---

#### **Ingredientes:**

1 kg. de romeritos  
1½ tazas de pasta de mole  
4 tazas de consomé  
6 nopales  
3 papas grandes  
1 diente de ajo picado  
- sal

#### **PARA LAS TORTAS DE CAMARON:**

3 huevos  
4 cucharadas de camarón molido  
- aceite para freír

#### **Procedimiento:**

Limpiar, lavar y cocer los romeritos en agua con sal; escurrir y exprimirlos .

Para hacer las tortas de camarón, batir las claras a punto de turrón, incorporar las yemas medio batidas y el camarón molido. Mezclarlo. En una sartén con aceite caliente, colocar cucharadas de la mezcla y freír.

Cocer los nopales con un diente de ajo. Escurrir y picarlo.

Cocer las papas, pelar y cortar en cuadritos.

Mezclar la pasta de mole con el consomé y dejar hervir un momento.

Agregar los nopales, las papas, los romeritos y finalmente las tortas de camarón. Dejar hervir un poco más y luego servir.

### **ROMERITOS AL ESTILO MEXICANO**

(Para 5 personas)

---

**Ingredientes:**

1 manojo de romeritos  
1/2 kg. de papas  
4 chiles mulatos  
250 grs. de camarón seco  
100 grs. de almendras  
10 nopalitos tiernos  
1 cucharada de ajonjolí  
1 trozo de pan duro  
aceite y sal en cantidad necesaria.

**Procedimiento:**

Limpiar, lavar y cocinar los romeritos.

Una vez cocidos se les agrega la sal.

Desvenar los chiles, quitarles las semillas y freírlos en aceite y, luego, en el mismo aceite freír las almendras peladas y el pan.

Tostar aparte el ajonjolí y molerlo junto a los chiles, las almendras y el pan.

Añadirles un poco de agua y freír la preparación en bastante aceite.

Agregar agua y dejar a fuego mediano para obtener una salsa espesa.

En esta se agregan los romeritos, los nopales cocidos y picados y las papas cocidas y partidas en cuadrillos.

Hervir aproximadamente 30 minutos y servir con tortitas de camarón (previamente remojado y picado).

**VERDOLAGAS CON CHIPOTLE**

(Para 4 personas)

---

**Ingredientes:**

1 chipotle  
1/2 kg. de verdolagas  
1 cucharada de cebolla picada  
1/2 diente de ajo  
2 cucharadas de aceite vegetal  
1/2 cucharadita de vinagre sal

**Procedimiento:**

El día anterior, abrir el chipotle, desvenarlo, quitarle las semillas y poner a remojar en agua caliente con sal y vinagre.

Al día siguiente se muele con ajo, y esta mezcla se fríe con un poco de aceite, agregando la cebolla.

Cuando se haya acitronado, se añade la verdolaga (previamente limpia y cocida con un poquito de sal). Se sirve caliente.



**ALBÓNDIGAS DE PESCADO Y DE CAMARÓN**

Para 6 u 8 personas

---

**Ingredientes:**

(Este delicioso platillo vallartense se puede disfrutar en la comida como primer plato o en la cena como plato único.)

***Para la de pescado:***

½ kilo de carne de pescado molida en el procesador

***Para el camarón:***

½ kilo de camarón picado finamente

***Para las dos:***

1 cebolla finamente picada  
3 zanahorias peladas y picadas  
1 manojo de cilantro picado  
1 huevo

2 cucharadas de pan molido  
Caldo de pollo en polvo al gusto.

***Para las albóndigas:***

La mitad de los ingredientes se mezclan con el pescado molido, y la otra mitad con el camarón picado. Se van haciendo bolitas y se van incorporando al caldo. Se dejan cocer unos 15 minutos y se sirve.

***Para el caldillo:***

se ponen a cocer los despojos de pescado con las zanahorias, la cebolla, el ajo, el perejil, sal al gusto y 2 ½ litros de agua durante 25 minutos a fuego lento y se cuele.

El jitomate se sofríe muy bien en el aceite, se le añade el caldo de pescado colado y se deja hervir 10 minutos a fuego lento.

***PRESENTACION:***

Se pueden presentar en una soperas con su caldillo y servir en platos soperos, si las prefiere secas se sirven en un platón redondo sobre el que se colocará una rosca de arroz blanco y las albóndigas en el centro y alrededor.

## **ALMEJAS A LA MEXICANA**

---

**Ingredientes:**

2 kilos de almejas blancas chiquitas  
1 cebolla chica  
2 jitomates grandes  
2 cucharadas de perejil picado  
3 chiles serranos verdes  
1 cucharadita de cilantro picado  
4 cucharadas de aceite de oliva  
- sal y pimienta

**Procedimiento:**

Pique la cebolla y el jitomate finamente, así como el chile serrano.

Lave muy bien las almejas, con todo y su concha; acomódelas en una cacerola honda. Vierta dos tazas de agua fría, agregue al agua el jitomate, cebolla y chile picado. Añada el perejil, cilantro y aceite de oliva y sazone con sal y pimienta al gusto.

Ponga la cacerola al fuego y tápela; deje hervir a fuego suave, removiendo de vez en cuando hasta que todo este bien cocido y la salsa se haya consumido. Sírvalas calientes.

### ALMEJAS A LA MEXICANA

---

**Ingredientes:**

2 kilos de almejas blancas chiquitas  
1 cebolla chica  
2 jitomates grandes  
2 cucharadas de perejil picado  
3 chiles serranos verdes  
1 cucharadita de cilantro picado  
4 cucharadas de aceite de oliva  
- sal y pimienta

**Procedimiento:**

Pique la cebolla y el jitomate finamente, así como el chile serrano.

Lave muy bien las almejas, con todo y su concha; acomódelas en una cacerola honda. Vierta dos tazas de agua fría, agregue al agua el jitomate, cebolla y chile picado. Añada el perejil, cilantro y aceite de oliva y sazone con sal y pimienta al gusto.

Ponga la cacerola al fuego y tápela; deje hervir a fuego suave, removiendo de vez en cuando hasta que todo este bien cocido y la salsa se haya consumido. Sírvalas calientes.

### ATUN EN SALSA DE PEREJIL

---

**Ingredientes:**

¾ taza de hojas de perejil  
1 taza de vino blanco o  
½ taza de agua y  
½ taza de vinagre blanco  
3 cucharadas de aceite  
4 cucharadas de cebolla picada  
Sal al gusto  
pimienta al gusto  
1 lata de atún  
1 papa cocida partida en cubos

**Procedimiento:**

Muela en la licuadora el perejil, el vino blanco o agua y vinagre.

En un sartén ponga el aceite y acitrone la cebolla, agregue lo que molió e la licuadora, sazone con sal y pimienta y deje que hierva un momento.

Agregue el atún y la papa y deje que se cocine unos minutos para que se intergren todos los sabores.

---

**BACALAO CRIOLLO**

---

**Ingredientes:**

½ kg. de pescado seco salado  
½ taza de aceite de oliva  
3 dientes de ajo picados  
1 cebolla picada  
1 pimiento en rodajas delgadas  
3 jitomates pelados y picados  
2 papas cocidas partidas en cubos  
1 frasco chico de aceitunas

**Procedimiento:**

Remoje el pescado en agua durante la noche anterior cambiándole el agua 3 ó 4 veces para quitarle lo salado, pártalo en trozos tamaño bocado.

Fría los trozos de pescado en el aceite con ajo y cebolla, agregue el pimiento y el jitomate, deje que se cocine por 20 minutos a fuego suave. Al final incorpore las papas y las aceitunas sin su jugo.

---

**BUDIN DE SARDINA**

---

**Ingredientes:**

1 lata de sardinas en jitomate  
16 tortillas  
3 chiles poblanos  
3 jitomates  
2 tazas de crema  
1 taza de queso fresco  
aceite para freír  
sal

**Procedimiento:**

Ase, sude, desvene y corte los chiles en rajadas. Ase, pele y pique el jitomate. Fría ligeramente las tortillas y escúrralas.

En un refractario engrasado coloque una capa de tortillas y encima las rajadas asadas, el jitomate, el queso, las sardinas y la crema.

Ponga otra capa de tortillas, añada nuevamente los demás ingredientes y repita hasta terminar con una capa de tortillas.

Cubra con crema y queso desmoronado; hornee 30 minutos a fuego medio. Sirva inmediatamente.

**CAMARONES AL LIMON VERDE**

---

**Ingredientes:**

6 camarones gigantes  
1 limón pelado y en gajos  
30 grs. de mantequilla  
2 cucharadas de cebollita de cambray finamente picada  
1/3 taza de crema  
1/8 cucharadita de sal  
1 pizca de pimienta

**Procedimiento:**

Limpie los camarones, saltéelos en la mantequilla con la cebolla, sal y pimienta.

Agregue los gajos de limón, fría unos minutos más y retire del fuego.

Incorpore la crema y sirva.

**CAMARONES AL TEQUILA CON ARROZ**

Para 8 personas

---

### INGREDIENTES

1 kilo de camarón grande bien limpio y pelado dejándole la colita  
2 tazas de sangrita  
Pimienta negra al gusto  
300 gramos de queso Chihuahua cortado en tiritas  
750 gramos de tiras de tocino  
Aceite de maíz  
1 taza de tequila blanco.

#### *Para acompañar:*

Arroz de leche  
3 tazas de arroz bien remojado en agua caliente y bien escurrido  
1 barra de mantequilla  
1 cucharada de aceite  
1 cebolla mediana picada  
2 zanahorias peladas y picadas  
1 taza de granos de elote cocidos  
1 pimiento morrón verde  
3 tazas de caldo de pollo  
3 tazas de leche  
jugo de ½ limón

### PROCEDIMIENTO:

Los camarones se ponen a marinar en la sangrita durante 30 minutos, se escurren y se guarda la marinada. Los camarones se abren a lo largo pero sin separarlos completamente; se rellenan con el queso, se envuelven en las tiras de tocino y se fríen en el aceite caliente hasta que estén doraditos, se deben mantener calientes.

La marinada se pone a hervir durante 10 minutos se añaden  $\frac{3}{4}$  partes del tequila, se deja cocer dos minutos más, con esto se añaden los camarones, se vierten en el platón de servicio y se flamean con el resto del tequila.

*Arroz de leche:* Se pone a freír el arroz en la mantequilla y el aceite, a medio freír se añade la cebolla y se sigue friendo hasta que al moverlo en la cacerola suene como arenita, se añaden las zanahorias, los granos de elote y el pimiento morrón y se sofríen por un minuto más, se añade el caldo, la leche y el jugo de limón, cuando suelte el hervor, se tapa, se baja la flama, y se deja hasta que el arroz esté cocido, aprox. 20 min.

### PRESENTACION:

Se hace una rosca con el arroz y en el centro se pone parte de los camarones y en un platoncito hondo el resto.

---

### CAMARONES CAMPECHANOS

---

#### Ingredientes:

3 cucharadas de aceite  
2 dientes de ajo  
¼ de cebolla  
6 tomates hervidos y molidos  
1 ½ tazas de caldo de pescado hirviendo  
2 papas cocidas peladas y picadas  
3 cucharadas de cilantro picado  
½ kg. de camarones pelados

#### Procedimiento:

Fría en el aceite el ajo, la cebolla y los tomates, agregue el caldo, las papas y el cilantro, deje cocer a fuego suave 5 minutos. Agregue los camarones a la salsa y deje cocer 5 minutos más.

---

### CAMARONES CON CHAYOTES

( para 5 o 6 personas)

---

#### Ingredientes:

750 grs. de camarones crudos, pelados  
1 Kg. de jitomates  
chiles cascabel, en la cantidad que se desee  
3 chayotes grandes  
3 tazas de caldo o de agua  
1 cebolla mediana  
1 diente de ajo  
3 cucharadas de aceite vegetal  
1 rama de epazote  
sal

#### Procedimiento:

Pasar los chiles cascabel por aceite caliente y molerlos junto con el jitomate, ( pelado y sin semillas ), la cebolla y el ajo.

Freír lo molido en aceite, y verterle el caldo. Agregarle los chayotes crudos, ( pelados y rebanados, o cortados en cuadros ), y la rama de epazote, sazonando con sal.

Cuando los chayotes se hayan cocidos, agregarle los camarones, añadiendo más agua o caldo, si se necesitara. La salsa debe quedar espesa.

## CAMARONES EN SALSA DE FLOR DE CALABAZA

Para 8 personas

---

### **Ingredientes:**

1 kilo de camarones bien limpios, pelados y cortados en mariposa  
2 barritas de mantequilla

### **PARA LA SALSA:**

1 barrita de mantequilla  
½ cebolla mediana picada finamente  
1 cucharada de aceite de ajo  
1 kilo de flor de calabaza  
6 chiles poblanos asados y cortados en tiras finas  
1 litro de salsa blanca ligera

### **PARA LA SALSA BLANCA.**

1 ½ barritas de mantequilla  
4 cucharadas de harina  
4 tazas de leche  
Sal y pimienta al gusto.

### **Procedimiento:**

Los camarones se salan y se saltean durante tres minutos en la mantequilla mezclada con el aceite de ajo, se mantienen calientes, se hace la salsa y se añaden los camarones dejando cocer por dos minutos más a fuego muy lento, se sirven inmediatamente.

### **Para la salsa:**

La flor de calabaza se limpia muy bien quitándole los tallos y los pistilos y se pica toscamente. En la mantequilla se pone a acitronar la cebolla, se añaden las rajadas de poblano y la flor de calabaza, se sofríe todo durante tres minutos y se le añade la salsa blanca.

Se sazona y se d

eja hervir tres minutos más.

### **CEVICHE**

---

#### **Ingredientes:**

4 docenas de ostiones  
1/2 kg. de filetes de sierra en cuadritos  
3 jitomates medianos  
4 chiles jalapeños en vinagre  
15 limones  
8 cucharadas soperas de aceite  
1 cebolla picada  
6 cucharadas de cilantro picado fino  
10 aceitunas  
2 cucharadas cafeteras de orégano  
1 aguacate pelado y partido en cuadritos  
sal y pimienta

#### **Procedimiento:**

Acomode los ostiones y el pescado en un recipiente de vidrio, agréguele el jugo de los limones y déjelo reposar una hora más o menos, para que tome color blanco.

Enjuague el pescado y deseche el jugo.

Regrese el pescado al recipiente, agregue la cebolla picada, el aceite, el cilantro, los chiles en rajas, el jitomate picado, el aguacate, el orégano, las aceitunas enteras, sal y pimienta.

Revuelva todo muy bien y sirva acompañado con limón partido y galletas de soda.

### **CEVICHE DE ACAPULCO**

( para 4 personas )

---

#### **Ingredientes :**

1/2 Kg. de filetes de pescado sierra  
jugo de limón, en cantidad necesaria para recubrirlos  
2 jitomates grandes  
1 cebolla mediana, picada fina  
3 cucharadas de cilantro picado  
3 cucharadas de aceite de oliva  
2 aguacates  
orégano seco, desmenuzado  
chile picado

4 aceitunas grandes  
sal

**Procedimiento:**

Cortar en hojas de pescado los filetes de pescado, y recubrirlos con jugo de limón.

Así dejar durante varias horas, hasta que el pescado se haya cocido.

Entonces, escurrir bien los trozos, y lavarlos con agua fría filtrada, y exprimir bien. Luego, mezclarlo con los jitomates, (pelados, sin semillas y picados), el cilantro, el chile picado, la cebolla, el aceite, la sal y un poco de limón.

Se dispone todo en un platón, que se coloca en el refrigerador, antes de llevarse a la mesa, agregarle los aguacates, pelados y partidos en cuadritos, y el orégano.

Servir en copas de cristal, adornando con 1 aceituna.

### **CEVICHE DE CAMARON**

(8 a 10 personas)

---

**Ingredientes:**

2 kilos de camarones gruesos  
1 vaso mediano de jugo de limón  
4 jitomates  
1 cebolla grande  
4 pepinos  
salsa pico de gallo  
sal

**Procedimiento:**

Se limpia el camarón de modo que quedce la pulpa, se rebana, se coloca en un recipiente y se le vierte el limón para que se marine, se tapa y se deja de 6 a 8 horas.

Se pican el jitomate, la cebolla y se corta el pepino en rebanadas delgadas.

Cuando el camarón está cocido en el jugo de limón, se le agregan las verduras picadas, salsa de pico de gallo y se sazona con sal.

Se acompaña con tostadas o galletas saladas.

### **COCKTAIL DE JAIBA**

**Ingredientes:**

1/3 taza de jugo de tomate  
1 taza de vino blanco  
Aceite de oliva al gusto  
1 chile chipotle molido  
10 cebollines picados  
50 grs. de almendra tostada y picada  
½ kg. de jaiba limpia  
¼ cucharadita de sal  
1 aguacate para adornar  
10 aceitunas para adornar

**Procedimiento:**

Mezclar el jugo de tomate, vino blanco y el aceite de oliva, agregar el chile ya molido. Añadir los cebollines, almendra y la jaiba, rectificar de sal.

Adornar con el aguacate y las aceitunas al servir.

**COCO DE MARISCOS**

---

**Ingredientes:**

6 cocos tiernos y chicos  
1 taza de jaiba picada  
1 taza de camarón fresco  
3 docenas de ostiones  
1 filete de pescado partido en cuadros  
2 jitomates  
1 cucharada sopera de perejil picado  
½ taza de vino blanco  
1 cucharada sopera de azúcar  
- jugo de 1 limón  
- aceite para freír  
- sal

**Procedimiento:**

Se deja la estopa a los cocos. Se corta sólo la parte de arriba con serrucho para formarles una tapa.

Se saca el agua y aparta una taza, se ahuecan los cocos con cuidado y se pica finamente la pulpa.

Se fríen los mariscos y el filete de pescado en aceite sin que se cuezan completamente; se sacan y se escurren muy bien.

Se pica el jitomate y se fríe en el mismo aceite. Se agrega el perejil, el azúcar, la sal, el vino y el agua de coco. Se deja hervir para que sazone bien y se consume el líquido un poco.

Baje la flama y se agregan los mariscos. Hervir un poco más. Se retira del fuego y se añade la pulpa de coco picada y el jugo de limón.

Se vacía todo dentro de los cocos y se hornean a fuego medio durante unos 15 minutos. Se sirven los mariscos en los mismos cocos, poniéndoles la tapa.

### **CHARALES ENTOMATADOS**

---

#### **Ingredientes:**

1/4 kg. de charales secos  
5 tomates verdes  
2 papas peladas y cortadas en cuadritos  
4 dientes de ajo  
chile pasilla al gusto  
aceite para freír  
sal

#### **Procedimiento:**

Pele y cueza los tomates.

Tueste, desvene y remoje los chiles pasilla en agua caliente, licúelos con un poco del agua en la que los remojó, junto con el ajo y los tomates.

Añada sal y fría todo hasta que sazone, agregue 2 tazas de agua y hierva un poco más.

Descabece los charales, lávelos en dos aguas y escúrralos, dórelos en aceite, agréguelos al caldillo con las papas.

Cueza a fuego lento unos 15 minutos.

### **CHILES RELLENOS DE SARDINAS**

---

Platillo Típico del Estado de Oaxaca

Para 6 a 8 personas

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocción: 40 minutos aproximadamente

UTENSILIOS: Recipiente, sartén.

**Ingredientes:**

12 chiles de agua  
250 grs. de papas cocidas  
3 zanahorias cocidas  
1 cebolla  
1 clavo de olor  
2 pimientas  
1 lata de sardinas  
1 ramita de perejil  
100 grs. de ejotes cocidos  
100 grs. de chícharos cocidos  
3 jitomates grandes  
3 dientes de ajo  
1 rajita de canela  
3 huevos  
aceite

**Procedimiento:**

Los chiles se asan, desvenan, pelan, lavan y escurren.

El jitomate se muele con las especias, se pone a freír y se agregan las verduras (cocidas, peladas y picadas), las sardinas y el perejil picado.

Se deja a fuego suave, hasta que esté bien seco.

Con eso se rellenan los chiles. Las claras se baten a punto de turrón, se les agregan las yemas, se revuelve.

Los chiles se espolvorean con harina y se meten en el huevo batido

Se fríen en aceite bien caliente hasta que doren.

Se sirven inmediatamente.

**EMPANADAS DE CAMARON**

Por: Nelly Barquet -Puerto Vallarta-  
(Derechos reservados)

---

**Ingredientes:**

½ kilo de masa fina para tortillas  
Aceite de maíz para freír

***Para el relleno:***

½ kilo de camarón mediano pelado y bien lavado  
2 cucharadas de aceite de maíz  
1 cebolla mediana picada finamente  
2 o 3 chiles serranos picados finamente  
2 jitomates grandes despepitados y picados finamente  
sal y pimienta al gusto.

**Procedimiento:**

Se hacen ocho tortillas grandes con la masa, se les pone el relleno y se cierran en forma de empanadas apoyándose con la punta de un tenedor para que no se abran. Se fríen en aceite bien caliente, se escurren sobre papel absorbente y se sirven inmediatamente.

***Relleno:***

Se muele el camarón en el procesador de alimentos. Se calienta el aceite, se acitrona la cebolla y el chile, se añaden el camarón molido, el jitomate picado, sal y pimienta al gusto.

Se deja sazonar todo muy bien.

***Presentación:***

Se sirven en un platón redondo y se acompañan con un buen guacamole

**EMPANADAS DE CAZON**

---

**Ingredientes:**

1/2 kg. de cazón.  
1/2 kg. de masa de maíz  
1/2 taza de harina de trigo  
2 jitomates  
2 cucharadas cafeteras de polvo de hornear  
4 dientes de ajo  
1 cebolla mediana  
Epazote picado  
Hierbas de olor  
Aceite para freír  
Sal y pimienta

**Procedimiento:**

Cueza el cazón en agua hirviendo con dos dientes de ajo, la mitad de la cebolla, las hierbas de olor y la sal.

Cuando esté cocido, enfríelo y desmenúcelo. Ase y pele el jitomate; licuelo con el ajo y la cebolla sobrante.

Fríalo hasta que sazone. Agregue el cazón desmenuzado con epazote algusto.

Añada sal y pimienta y cueza hasta que se reseque, retírelo del fuego.

La masa de maíz, la harina y el polvo de hornear con un poco de agua y sal.

Forme pequeñas tortillas, póngales el relleno de cazón, dóblelas y péguete las orillas.

Fríalas en aceite caliente.

**ESCABECHE DE PESCADO JALAPEÑO**

10- 12 personas

---

**Ingredientes:**

12 rebanadas de filetes de pescado fritos  
6 cebollas en rebanadas delgadas  
3 dientes de ajo machacados  
5 hojas de laurel  
½ cucharadita de orégano  
½ taza de aceite, de preferencia de oliva refinado  
1 taza de agua  
hojas de lechuga  
4 ó 5 rabanitos en flor

**Procedimiento:**

Las rebanadas o filetes se colocan en un platón.

En una cacerola se pone el aceite a quemar con un diente de ajo que luego se saca. Se agregan las cebollas, los dientes de ajo, las especias molidas, el vinagre y el agua. Se deja que dé un hervor.

Se vierte sobre el pescado poniéndole una cucharadita de orégano por encima.

Se adorna alrededor con hojas de lechuga y rabanitos abiertos en forma de flor.

**FUENTE MARINERA**

---

**Ingredientes:**

1/4 kg. camarón pacotilla  
1/4 kg. pulpa de jaiba  
1 pulpo chico  
4 docenas de ostiones  
2 filetes de pescado  
1 cebolla picada  
5 limones  
3 dientes de ajo  
cilantro picado  
mayonesa  
chile serrano al gusto  
sal

**Procedimiento:**

Lave y ponga a cocer el pulpo en olla exprés, con ajo, cebolla y sal, unos 30 minutos. Deje enfriar la olla, saque el pulpo y pártalo en cuadritos.

Cueza el pescado con sal y pártalo en cuadritos.

Acomode en una fuente el camarón, el pulpo, la pulpa de jaiba, el pescado y los ostiones.

Coloque alrededor los chiles, la cebolla picada, trozos de limón, cilantro picado y mayonesa

**FUENTE MARINERA**

---

**Ingredientes:**

1/4 kg. camarón pacotilla  
1/4 kg. pulpa de jaiba  
1 pulpo chico  
4 docenas de ostiones  
2 filetes de pescado  
1 cebolla picada  
5 limones  
3 dientes de ajo  
cilantro picado  
mayonesa  
chile serrano al gusto  
sal

**Procedimiento:**

Lave y ponga a cocer el pulpo en olla exprés, con ajo, cebolla y sal, unos 30 minutos. Deje enfriar la olla, saque el pulpo y pártalo en cuadritos.

Cueza el pescado con sal y pártalo en cuadritos.

Acomode en una fuente el camarón, el pulpo, la pulpa de jaiba, el pescado y los ostiones.

Coloque alrededor los chiles, la cebolla picada, trozos de limón, cilantro picado y mayonesa

### **HUACHINANGO EN MOSTAZA**

---

#### **Ingredientes:**

6 filetes de huachinango  
1 cucharada sopera de mostaza  
1/2 barra de margarina  
1 cebolla rebanada  
aceite para freír  
sal y pimienta  
jugo de 2 limones

#### **Procedimiento:**

Lave el pescado, séquelo y espolvoréelo con sal y pimienta.

En un poco de aceite fría la cebolla hasta que se transparente. Agregue el pescado, el jugo de limón, 1/2 taza de agua y hierva 15 minutos.

Derrita la margarina y agréguele la mostaza, mezcle bien.

Al servir, vierta esta salsa sobre el pescado.

### **HUACHINANGO EN NARANJA**

---

#### **Ingredientes:**

1 huachinango (de 1 1/2 kg.)  
2 tazas de jugo de naranja  
3 naranjas en gajos  
1/2 lata chica de pimientos morrones en tiras  
1/4 barra de margarina  
sal y pimienta

#### **Procedimiento:**

Lave bien el pescado, séquelo y espolvoréelo con sal y pimienta.

Coloque el pescado en molde refractario, ponga encima pequeños trozos de margarina y agregue el jugo de naranja.

Hornee a fuego medio hasta que se cueza el pescado.

Decore con los gajos de naranja, las tiras de pimiento y hornee 5 minutos más.

### **HUACHINANGO VERACRUZANO**

( para 7 personas )

---

#### **Ingredientes:**

1 Kg. de huachinango en rebanadas  
3 jitomates  
1 taza de puré de jitomate en lata  
chiles largos o jalapeños  
1/2 taza de cebolla picada  
2 dientes de ajo picados  
2 cucharadas de aceite de oliva  
2 cucharadas de aceite vegetal  
3 cucharadas de perejil picado  
1 cucharada de vinagre  
1 cucharadita de azúcar  
laurel, tomillo y mejorana, en la cantidad que se desee  
orégano  
2 cucharadas de alcaparras  
1 frasco chico de aceitunas  
limón  
sal y pimienta

#### **Procedimiento:**

Lavar bien las rebanadas de pescado, untarlas con limón y espolvorearlas con sal y pimienta.

Dejar macerar unos minutos y freírlas en aceite por los dos lados, evitando que se doren. Quitarlas del aceite y apartarlas bien tapadas. En el aceite que sobró, freír la cebolla y los ajos.

Cuando la cebolla esté transparente, añadirle los jitomates picados ( sin piel ni semillas ), y el puré de jitomate. Dejar sofreír muy bien y agregarle las hierbas aromáticas, el perejil, vinagre, sal, azúcar y un poco de caldo de pescado o agua.

En una fuente refractaria, disponer las rebanadas de huachinango, y recubrirlas con la salsa, aceitunas, alcaparras y rajadas de chile, bañando todo con un poco de aceite de oliva.

Poner la fuente en el horno, previamente calentando a la temperatura de 230 grados C., y se deja hasta que el huchinango esté cocido. Servir bien caliente.

### **JAIBA AL HORNO**

---

#### **Ingredientes:**

1/4 pulpa de jaiba  
1 filete de pescado  
1 jitomate picado  
1/2 cebolla picada  
2 dientes de ajo picados  
2 cucharadas cafeteras de perejil picado  
5 aceitunas picadas  
4 cucharadas soperas de pan molido  
aceite para freír  
sal y pimienta

#### **Procedimiento:**

Fría el filete de pescado en aceite caliente. Retírelo. Desmenúcelo.

Fría la cebolla y el ajo y, cuando esté transparente, agregue el jitomate, deje sazonar, añada el perejil y las aceitunas, el pescado desmenuzado y la pulpa de la jaiba, añada sal y pimienta.

En conchitas o recipientes individuales vacíe la mezcla y espolvoree con pan molido. Hornee unos 10 minutos a fuego bajo.

### **JAIBAS RELLENAS**

---

#### **Ingredientes:**

700 grs. de carne de jaiba  
12 conchas de jaiba  
300 grs. de jitomate  
1 cebolla  
2 dientes de ajo chicos  
3 cucharadas de perejil picado  
1 poco de limón  
10 aceitunas  
2 chiles jalapeños  
½ queso fresco  
½ queso asadero de bola chico  
½ taza de pan molido

mantequilla  
- sal y pimienta

**Procedimiento:**

Cueza el jitomate, pélelo y muélalo con los dientes de ajo y un poco de sal.

Pique finamente la cebolla, lo mismo que las aceitunas.

Acitrone la cebolla en mantequilla y, cuando esté cristalina, añada el jitomate y la carne de jaiba así como el perejil, un poquito de limón y las aceitunas picadas. Sazone con sal y pimienta y deje hervir.

Mientras tanto, pique también los chiles jalapeños ya limpios de semillas y agrégelos al guiso.

Cuando la carne de jaiba esté bien cocida y el guiso haya espesado retírelo del fuego.

Enmantequille las conchas y llénelas con la jaiba.

Ponga encima tiritas de queso asadero, pan molido y queso fresco espolvoreado; métalas al horno precalentado para que se gratine.

**JUGO DE CAMARON**

---

**Ingredientes:**

¼ kg. de camarones frescos, limpios y molidos con  
1 taza de agua  
2 litros de caldo de pescado  
4 papas medianas  
4 zanahorias  
1 cebolla  
4 chiles jalapeños en rajas  
sal al gusto

**Procedimiento:**

Se hierve el puré de camarones en el caldo de pescado.

Se agregan las verduras picadas y se dejan cocer cuidando que queden a punto y no se deshagan.

Se sazona con sal y se deja hervir unos minutos.

Se sirve en tazas o jarritos.

**MERO A LA NARANJA**

**Ingredientes:**

5 filetes de mero  
2 limones en jugo  
2 cucharadas de harina  
50 grs. de mantequilla  
1 cebolla mediana en rodajas  
4 naranjas en jugo  
Sal al gusto  
pimienta al gusto

**Procedimiento:**

Deje marinar los filetes en el limón por 10 minutos.

Enharine los filetes, fríalos junto con la cebolla en la mantequilla. Ya que estén ligeramente dorados agregue el jugo de naranja.

Sazone con sal y pimienta.

**MOJARRAS EN MANTEQUILLA**

---

**Ingredientes:**

6 mojarras chicas  
8 cucharadas soperas de margarina o aceite  
1 cucharada soperas de jugo de limón  
1 cucharada cafetera de pimentón  
2 dientes de ajo picados  
sal y pimienta

**Procedimiento:**

Ponga la margarina o aceite, el limón, el pimentón, el ajo, la sal y la pimienta en un refractario. Métalo en el horno precalentado (unos 5 minutos).

Cuando comience a burbujear agregue las mojarras limpias, secas y espolvoreadas con sal y pimienta.

Cuézalas unos 15 minutos de cada lado. Sírvalas calientes y en su jugo. Adorne con ramitas de perejil chino.

**MOLDE DE ATUN**

¾ taza de leche  
3 chiles guajillos asados  
1 taza de crema ácida  
½ cebolla  
2 dientes de ajo  
1 huevo  
1 cucharadita de sal  
½ cucharadita de pimienta  
20 gramos de mantequilla  
8 rebanadas de pan blanco  
1 lata de atún desmenuzado  
200 grs. de queso rallado

**Procedimiento:**

Hervir en la leche los chiles sin semilla ni venas. Luego moler con la crema, cebolla, ajo, huevo, sal y pimienta.

Untar un refractario cuadrado con mantequilla, después descostrar el pan y acomodar en el refractario una capa, bañarlo con un poco de salsa, encima otra capa de atún y queso, repita la operación una vez más.

Tapar y guardar en el refrigerador, de 4 a 6 horas, o de un día para otro.

Hornear a 200°C hasta que dore, aproximadamente por 30 minutos.

**PASTEL DE JAIBA**

---

**Ingredientes:**

500 grs. de carne de jaiba cocida  
2 jitomates  
1 diente de ajo  
1 cebolla  
2 cucharadas de perejil picado  
3 huevos  
1 taza de pan molido  
1 lata chica de pimiento morrón  
8 aceitunas  
mantequilla  
- sal y pimienta

**Procedimiento:**

Ase los jitomates, pélelos y muélalos en la licuadora con el ajo y un poco de sal.

Corte el pimiento morrón en cuadritos. Pique las aceitunas finamente y haga lo mismo con la cebolla. Acitrone ésta en un poco de aceite caliente; cuando este cristalina, añada la jaiba desmenuzada y enseguida el jitomate molido. Deje hervir hasta que espese.

Sazone con sal y pimienta al gusto. Retire esto del fuego y déjelo enfriar. Mezcle la jaiba guisada con el morrón, los huevos enteros, el pan molido, las aceitunas y el perejil.

Añada media barrita de mantequilla, sazone con sal y pimienta y mezcle todo muy bien.

Engrase un molde con mantequilla y acomode la jaiba preparada. Póngalo en baño María hasta que al picar con un palillo éste salga limpio. Sírvalo caliente.

### **PESCADO A LA MANTEQUILLA**

---

#### **Ingredientes:**

3 rebanadas de pescado  
Sal  
Pimienta  
50 gr. de mantequilla  
1/3 taza de vino blanco

#### **Procedimiento:**

Espolvoree sal y pimienta por ambos lados del pescado, fríalo ligeramente en mantequilla.

Rociarlo con el vino y dejar cocer a fuego suave.

### **PESCADO AL CILANTRO**

Sra. Malena de Yturbe  
(Derechos reservados)

---

#### **Ingredientes:**

1 huachinango o un robalo de dos kilos  
8 tazas de cilantro picado  
4 chiles jalapeños en escabeche en ruedas gruesas  
2 cebollas grandes cortadas en rodajas  
4 tazas de aceite de maíz  
sal y pimienta al gusto.

#### **Procedimiento:**

En una cazuela grande o en un platón refractario se hace una cama con la mitad del cilantro, la mitad de los chiles y la mitad de la cebolla y se baña con la mitad del aceite.

Se le agrega sal y pimienta. Sobre esto se coloca el pescado y se cubre con otra capa de lo mismo. Se mete al horno precalentado a 200 °C durante 40 minutos cuidando de bañarlo de vez en cuando durante la cocción con su misma salsa.

**PRESENTACION:**

Se sirve en el mismo recipiente en que se coció y se acompaña con papas al vapor.

Si lo prefiere también puede licuar la salsa una vez cocido el pescado, esto le dará una presentación más tersa.

**PESCADO CON CHAMPIÑONES**

---

**Ingredientes:**

2 cucharadas de mantequilla  
1 kg. de pescado en trozos  
½ kg. de champiñones frescos  
4 dientes de ajo picados  
3 ramas de epazote picadas  
Sal al gusto

**Procedimiento:**

Derrita en una sartén la mantequilla sin dejarla ahumar, fría ligeramente los trozos de pescado, agregue los champiñones, ajo y epazote.

Cocine a fuego lento 5 minutos y sazone con sal.

**PESCADO AL MOJO ISLEÑO**

---

**Ingredientes:**

6 filetes de pescado (mero)  
3 jitomates molidos y colados  
2 cebollas  
1 pimiento morrón picado  
10 aceitunas sin hueso  
2 cucharadas soperas de vinagre  
1 hoja de laurel  
6 dientes de ajo  
aceite para freír  
sal

**Procedimiento:**

Fría en un sartén los ajos hasta que se doren. Deséchalos y en la misma grasa fría los filetes de pescado hasta que doren por ambos lados y se cuezan.

Fría la cebolla hasta que se ponga transparente. Añada el jitomate y el pimiento, fría hasta que sazone. Agregue las aceitunas, el vinagre y el laurel.

Cueza 10 minutos a fuego bajo.

Vierta la salsa sobre los filetes de pescado y sirva inmediatamente.

### **PESCADO CON MARISCOS**

---

#### **Ingredientes:**

6 filetes de huachinango  
¼ taza de pulpa de jaiba (cocida)  
1 taza de camarón pacotilla  
2 docenas de ostiones frescos  
3 jitomates  
½ cebolla  
3 dientes de ajo  
12 aceitunas  
2 cucharadas soperas de alcaparras  
2 cucharadas soperas de perejil picado finamente  
- hierbas de olor  
- aceite para freír  
- sal y pimienta

#### **Procedimiento:**

Licuar los jitomates con el ajo y la cebolla. Freír hasta que sazone.

Agregar las alcaparras, las aceitunas picadas, los camarones, los ostiones y el perejil. Añadir sal y pimienta y ¼ taza de agua.

Hervir un momento, retirar de la lumbre y agregar la jaiba. Lavar bien los filetes de pescado y sacarlos.

En una cazuela poner los filetes y cubrirlos con la mezcla de mariscos y jitomate. Agregar las hierbas de olor y cocer a fuego bajo durante unos 20 minutos.

### **PESCADO EMPAPELADO**

---

#### **Ingredientes:**

1 pescado limpio por persona  
1 limón  
¼ cucharadita de sal  
¼ cucharadita de pimienta  
1 cucharada de aceite  
Papel aluminio  
1 cucharada de ajonjolí

**Procedimiento:**

Haga con el cuchillo unos cortes transversales al pescado, póngale sal, pimienta y limón; deje reposar 10 minutos.

Unte el papel aluminio con aceite, dore el ajonjolí y espárzalo sobre el papel, coloque encima el pescado.

Envuelva y ase a la plancha durante 5 minutos, por cada lado.

**PESCADO ZARANDEADO**

(6 personas)

---

**Ingredientes:**

6 pescados de 200 grs. aproximadamente cada uno (lisa, bonito o barrilete)  
1 hoja de plátano  
3 cucharadas de aceite  
2 limones (el jugo)  
salsa pico de gallo

**Procedimiento:**

Se abren los pescados a lo largo con escamas y todo, hasta que queden de una sola pieza y en una de las dos lonjas, las espinas. Se salpimentan y se untan con el aceite.

Se colocan sobre la parrilla del lado de las lonjas y se tapan con la hoja de plátano para que la carne se ahume parejo, se deja 5 minutos.

Se asan por el lado de las escamas y se agrega un poco de jugo de limón y salsa pico de gallo.

**ROSCA DE CAMARON**

---

**Ingredientes:**

1 taza de camarón pacotilla  
8 huevos

1½ barras de margarina  
½ taza de chícharo  
½ taza de aceitunas rellenas  
½ latita de pimiento morrón  
1 taza de salsa de tomate  
8 cucharadas cafeteras de harina  
1 cucharada cafetera de polvo para hornear  
- pan molido  
- sal

**Procedimiento:**

Se cuecen los chícharos. Después se derrite la margarina, se baten las claras a punto de turrón e incorpore las yemas una a una. Se agrega la harina, el polvo de hornear y la margarina derretida. Se bate la salsa de tomate, los chícharos y sal, mezclar todo muy bien.

Se pican los camarones, los pimientos y las aceitunas. Se agrega a la mezcla anterior. Revolver.

Se engrasa un molde y se cubre con pan molido, se vierte la mezcla y hornea a fuego medio hasta que se cueza, unos 30 minutos. (Al introducir un palillo tiene que salir seco).

Al servir acompañe con mayonesa.



**ALAMBRES ESTILO SONORA**

( para 5 o 6 personas )

---

**Ingredientes:**

12 chorizos de bola  
350 grs. de papas chiquitas, cocidas y peladas  
2 cebollas chicas en rebanadas  
2 chiles cuaresmeños en rebanadas  
½ Kg. de pulpa de cerdo

1 manojo chico de rabanitos  
manteca  
sal y pimienta

**Procedimiento:**

Cortar la carne en cuadritos. Freír ligeramente en manteca los chorizos y retirarlos, en la grasa que quedó, dorar los cuadritos de carne, y sazonar con sal y pimienta.

Retirar la carne, y en la misma grasa acitronar levemente la cebolla. Entonces preparar las brochetas, ensartando en ellas, en forma alternada, la carne, las papas, el chorizo, la cebolla y el chile.

Luego de haber ensartado todo, untarlas con manteca. Preparar la parrilla con el carbón, y colocar los alambres cuando haya una capa de ceniza sobre las brazas. ( También se pueden cocer en el horno, que debe estar a 230 °C ).

Se dará vuelta de vez en cuando los alambres, para que se doren parejo.

Cuando todo se haya cocido, retirarlos del fuego, y para servirlos adornarlos en la punta, con un rabanito cortado en forma de flor.

Se pueden acompañar con tortillas de harina.

## ALBONDIGAS ECONOMICAS

---

**Ingredientes:**

¼ kg. de carne molida de res  
¼ kg. de carne molida de puerco  
½ taza de leche  
2 huevos  
½ taza de pan molido  
1 cebolla  
10 hojas de yerbabuena picadas  
2 pimientas gordas  
1 pizca de comino en polvo  
2 jitomates  
1 diente de ajo  
1 chile ancho  
- aceite para freír  
- sal

**Procedimiento:**

Mezcle las carnes con la leche, media cebolla picada, la yerbabuena, el pan molido, la sal, el comino y los huevos.

Forme bolitas de carne con la mano. Ase, desvene y remoje el chile.

Ase el jitomate, pélelo y licúelo con media cebolla, el ajo, el chile y la pimienta.

Fría todo hasta que sazone. Añada 3 tazas de agua y cuando empiece a hervir agregue las albóndigas y cueza bien. (de 15 a 20 minutos).

---

**BARBACOA**

---

Para 20 a 25 personas

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de Cocción: 4 horas aproximadamente

Utensilios: Vaporear grande o bote alcoholero con rejilla y tapa

**Ingredientes:**

1 Pierna de cordero de 3 a 4 kilos

2 Kg. de costillas de cordero

250 gms. de garbanzos previamente remojados

1 kg. de zanahorias cortadas en cuadritos

6 hojas de laurel

10 dientes de ajo

10 tomates verdes con cáscara partidos en cuatro

2 cucharadas de sal

1 cucharadita de pimienta

2 cebollas partidas en cuatro

4 litros de pulque, cerveza o agua

8 pencas de maguey asadas

12 hojas de aguacate

6 chiles verdes (opcional)

**Procedimiento:**

En el fondo del recipiente se pone el líquido, los garbanzos, zanahorias, laurel, ajo, tomates, sal, pimienta, cebollas, chiles, 4 hojas de aguacate.

Se coloca la rejilla en la parte superior de la vaporera, que se forra con pencas de maguey; se colocan las carnes alternando con hojas de aguacate, se cubre con más pencas maguey y se tapa sellando la orilla del recipiente con masa de tortillas o una mezcla de harina y agua que forme una masa parecida a migaja de pan.

Se cuece directamente al fuego durante 4 horas aproximadamente.

**NOTA:** No se puede prescindir del pulque, cerveza o agua, colocando en el fondo solamente los vegetales; se obtiene así un consomé más concentrado.

## **BIRRIA**

Para 8 personas

Por: Sra. Estela Villaseñor de Villaseñor.  
(Derechos reservados)

---

### **Ingredientes:**

½ kilo de carne maciza de chivo o de cerdo  
½ kilo de chamorro de chivo o de cerdo  
½ kilo de costillas de chivo o cerdo  
2 chiles de árbol secos y despepitados  
3 chiles anchos despepitados  
2 chiles pasilla despepitados  
3 dientes de ajo  
5 pimientas gordas  
¼ de cucharadita de tomillo  
¼ de cucharadita de orégano  
¼ de cucharadita de jengibre  
½ cucharadita de ajonjolí  
Jugo de dos naranjas, si son agrias mejor una taza  
de buen vinagre  
Sal al gusto  
2 cucharadas de mejorana para cocer la carne

### ***Para el caldillo:***

¾ de kilo de jitomate asado  
½ cebolla grande  
1 diente de ajo  
1 cucharada de orégano  
2 cucharadas de manteca de cerdo  
2 ½ litros de caldo de pollo

### ***Para acompañar:***

cebolla picada,  
orégano seco  
limón,  
salsa picante

### **Procedimiento:**

Se ponen a remojar los chiles en agua muy caliente durante 10 minutos; después se licúan con las especias, el jugo de las naranjas y el vinagre, se cuele y se le añade sal al gusto.

La carne se coloca en una cazuela y se baña con la salsa y se deja reposar de un día para otro. Al día siguiente se pone blandita. Se mete entonces al horno precalentado a 200° para que dore.

Se corta en pedacitos y se puede servir acompañada de tortillas, cebolla picada, limones y salsa picante, o también en caldillo acompañada de lo mismo más el orégano seco.

El caldillo: se muele el jitomate con la cebolla, el ajo y el orégano y se cuele.

Se sofríe en la manteca caliente hasta que esté bien sazonado el jitomate, se añade el caldo de pollo y se deja hervir a fuego lento durante 10 minutos.

#### **Presentación:**

Si se sirve en seco, se presenta en una bonita cazuela no muy honda acompañada del resto de los ingredientes en cazuelitas de barro.

Si se sirve con caldillo, se coloca en una olla de barro acompañada del resto de los ingredientes en cazuelitas de barro,

También se puede acompañar con tostadas.

### **BISTECES CON CERVEZA**

---

#### **Ingredientes:**

6 bistecs (bola, aguayón o diezmilllo)  
1 vaso de cerveza  
1/2 cebolla rebanada  
1 cucharada sopera de puré de jitomate  
1 cucharada sopera de harina  
aceite para freír  
sal y pimienta

#### **Procedimiento:**

Ponga sal y pimienta a los bistecs y fríalos hasta que se doren un poco.

Mezcle la cerveza con las rebanadas de cebolla, el jitomate, la harina y una taza de agua.

Agregue esta mezcla a la carne, tape la sartén y cueza durante una media hora. Sirva caliente.

### **CALDILLO DURANGUEÑO**

( para 4 o 5 personas )

---

#### **Ingredientes:**

1/2 Kg. de aguayón, abierto de manera que se forme una lonja extendida y delgada  
2 chiles poblanos  
1 jitomate grande  
1 cucharada de cebolla picada fina  
1 diente de ajo, picado  
3 cucharadas de manteca  
sal

#### **Procedimiento:**

Cortar en cuadritos pequeños el aguayón y freírlo en manteca caliente. Aparte, freír la cebolla, el ajo y el jitomate molido (quitada la piel y la semilla). Cuando se haya refreído bien verterlo en la cacerola de la carne.

Asar, pelar y quitarles las cabezas a los chiles. Machacarlos con la mano y añadirselos a la carne, cuando esté casi cocida. Sazonar con sal y dejar terminar de cocer perfectamente.

Debe quedar caldoso. Calentar las tortillas y servir caliente acompañado con éstas.

### **CARNE ENROLLADA**

---

#### **Ingredientes:**

1 kg. de lomo de puerco extendida para rellenar  
3 rebanadas de jamón picado  
2 huevos  
1 chile poblano  
1 pimiento rojo picado  
1 cucharada cafetera de harina  
½ taza de vino blanco  
2 dientes de ajo picados  
¼ cucharada cafetera de clavo molido  
¼ cucharada cafetera de pimienta molida  
1 pizca de canela  
- manteca para freír  
- sal

#### **Procedimiento:**

Licuar en poca agua el ajo, el clavo, la pimienta, la canela y la sal. Untar el lomo con esa pasta y dejarlo reposar en un lugar fresco durante 2 horas. Sacarlo escurrido y extenderlo.

Mientras reposa la carne, asar, limpiar, desvenar y picar el chile poblano. Cocer los huevos durante 15 minutos, pelar y picarlos.

Colocar un poco del jamón picado en un extremo de la carne y enrollar un poco. Poner luego el pimienta y volver a enrollar, seguir con el chile poblano y con el huevo; repetir hasta terminar el relleno. Atar bien el rollo con hilo.

Freír el rollo hasta que dore parejo. Apartar, colar la grasa para limpiarla y freír en ella la harina hasta que dore: añadir después el vino con 3 tazas de agua y sal. Regresar el rollo, tapar y cocerlo a fuego medio durante 2 horas o hasta que esté bien cocido. Servir en rebanadas.

### **CARNE GUISADA**

Para 8 personas

---

#### **Ingredientes:**

8 bisteces de aguayón o de bola de res  
Sal y pimienta al gusto

#### **Para la salsa:**

8 jitomates verdes pelados y picados  
1 jitomate asado, pelado, despepitado y picado  
2 dientes de ajo chicos, pelados y picados.  
¼ de cebolla morada picada  
3 chiles serranos picados  
1 ramita de orégano del monte  
1 cucharada de manteca de puerco  
Sal al gusto

#### **Para los frijoles:**

1 cebolla grande picada toscamente  
¼ de taza de manteca de puerco  
3 tazas de frijoles canarios cocidos  
1 ½ tazas de caldo de frijol  
Sal al gusto  
120 grs. de queso ranchero desmenuzado.

#### **Procedimiento:**

Los bisteces se salpimentan por un lado y se asan comenzando por el lado que no están salpimentados, luego se desmenuzan golpeándolos en el metate; se añaden a la salsa, se

dejan sazonar dos minutos y se sirven acompañados de los frijoles refritos caldosos espolvoreados con el queso y tortillas oreadas al sol y fritas.

***Para la salsa:***

Se licúan todos los ingredientes, menos la manteca. Esta se calienta muy bien en una cazuela y se le añade lo molido, se sazona perfectamente y se le agrega la carne desmenuzada.

***PRESENTACION:***

Se sirve en una cazuela, de preferencia verde para que resalte el color de la salsa, y se acompaña con los frijoles y las tortillas fritas.

### **CARNE MEXICANA**

---

**Ingredientes:**

3/4 Kg. de retazo de res  
1 jitomate  
1 chile ancho  
1 cucharada sopera de vinagre  
1 trozo de cebolla  
2 dientes de ajo  
1/2 taza de cacahuates sin cáscara  
1 rebanada de pan blanco  
Hierbas de olor  
Aceite para freír  
Sal y pimienta

**Procedimiento:**

Tueste, desvene y remoje el chile. Fría la rebanada de pan.

Fría la carne en aceite; cuando esté dorada agregue el agua necesaria para cubrirla. Póngale la cebolla, las hierbas de olor, el ajo, la sal y la pimienta. Hierva hasta que se cueza la carne. Cuele el caldo.

Licúe el pan frito con los cacahuates, el jitomate y el chile. Fría en aceite hasta que sazone.

Añada sal, pimienta y vinagre y 3 tazas de caldo donde de coció la carne. Agregue la carne. Cueza 5 minutos más. Sirva caliente.

### **CARNE TAMPIQUEÑA**

**Ingredientes:**

6 tiras delgadas de aguayón sin aplanar  
2 chiles anchos  
1 jitomate chico  
1 diente de ajo  
1 trozo de cebolla  
6 trozos de queso asadero  
6 tortillas  
2 aguacates  
1 cebolla  
6 limones  
4 cucharadas soperas de aceite  
sal

**Procedimiento:**

Tueste, desvene y remoje los chiles; muélalos con el jitomate, el ajo, el trozo de cebolla y sal. Fría y sazone.

Póngale limón y sal a la carne; áselo a la parrilla, de preferencia en lumbre de carbón. Ase apenas el queso, cuidando que no se quemé

Coloque en cada plato una tira de carne, un trozo de queso asado, una tortilla pasada por la salsa y doblada, medio limón, guacamole y rebanadas de cebolla.

(Se sirve con tortillas calientes y frijoles).

**CERDO BORRACHO**

( para 4 personas )

---

**Ingredientes:**

1/2 Kg. de lomo de puerco  
1/4 litro de cerveza  
20 grs. de azúcar  
1 cebolla rebanada  
1 cucharadita de sal  
1/2 cucharadita de pimienta en polvo  
manteca

**Procedimiento:**

Limpia y lava la carne. Luego, espolvorearla con sal, pimienta y azúcar.

Freír con manteca hasta que dore, junto con la cebolla. Ponerlo, entonces, en una cazuela con la cerveza, y cocinar hasta que la carne esté perfectamente cocinada.

Servir cortada en rebanadas y bañada con su propio jugo.

### **CECINA EN SALSA**

6 a 8 personas

---

#### **Ingredientes:**

500 grs. de cecina de cerdo (blanca sin enchilar)  
35 grs. de manteca  
4 dientes de ajo  
½ cucharadita de orégano  
500 grs. de jitomates  
2 chiles verdes

#### **Procedimiento:**

Se corta en trozos la cecina, se fríe en la manteca. Cuando dore se escurre.

Se le agregan los dientes de ajo y el orégano molidos.

Se incorporan los chiles previamente asados y los jitomates molidos.

Se hierva para que sazone bien, se rectifica la sal.

### **CHILAYO**

Para 6 personas

---

#### **Ingredientes:**

1 kilo de espinazo de puerco  
2 dientes de ajo  
1 cebolla mediana partida en dos  
Sal al gusto  
2 chiles pasilla despepitados y remojados en agua caliente  
15 jitomates verdes pelados y picados  
1 diente de ajo  
1 pizca de cominos  
2 cucharaditas de orégano  
1 ½ tazas de nopales picados en cuadritos, cocidos y bien lavados  
1 kilo de verdolagas bien limpias, picadas y cocidas

#### **Para acompañar:**

Cebolla picada

**Procedimiento:**

Se pone a cocer la carne con los dos dientes de ajo, la cebolla y sal al gusto.

Cuando esté suave se retira la cebolla y el ajo y se añaden los chiles molidos y colados con el ajo, el tomate picado, el comino, el orégano y sal al gusto, se deja sazonar durante 10 minutos, se añaden los nopales y las verdolagas y se deja hervir 10 minutos más.

**PRESENTACION:**

Se presenta en una cazuela honda y se sirve en cazuelitas individuales de barro, se acompaña con tortillas recién hechas y cebolla picada.

**COCHINITA PIBIL**

( para 15 a 18 personas )

---

**Ingredientes:**

1 cochinita tierna, de unos 4 Kg.  
8 naranjas  
12 dientes de ajo  
15 cominos  
25 gms. de pimienta  
1 cucharadita de achiote  
hojas de plátano  
1 cucharadita de orégano  
sal

**Procedimiento:**

Limpiar y flamear la cochinita; ponerla en agua hirviendo un rato, para poder pelarla.

Luego, hacerle tajos, y untar con naranja y sal. Mezclar esta preparación con la naranja que quedó, y untar con naranja y sal.

Asar los ajos, y molerlos con el achiote, las especias y la sal.

Mezclar esta preparación con la naranja que quedó, y untar con ellos la cochinita, dejándolo en un lugar fresco durante 24 horas.

Después, colocar en una cazuela con algunas hojas arriba, y se mete al horno para barbacoa, dejándola cocinar unas 3 horas para que se cueza perfectamente. Servir bien caliente.

**COSTILLAS DE RES**

**Ingredientes:**

1 Kg. de costillas de res  
1 jitomate  
1 cebolla  
1 cucharada sopera de harina  
1 pizca de tomillo el polvo  
1 cucharada sopera de azúcar  
Aceite para freír  
Sal

**Procedimiento:**

Ponga sal a las costillas y dórelas en una cacerola. Licúe el jitomate y la cebolla con la harina, el azúcar y el tomillo, en una taza de agua.

Vierta la mezcla sobre la cacerola y cueza hasta que la carne esté tierna.

(Puede hacerse en olla exprés.)

**CUETE MECHADO**

---

**Ingredientes:**

1 kg. de cuete para mechar  
4 rebanadas gruesas de tocino  
1 zanahoria  
1 cebolla  
2 dientes de ajo  
1/2 taza de vinagre  
aceite para freír  
sal y pimienta

**Procedimiento:**

Para mechar el cuete haga pequeñas incisiones en la carne e inserte trozos de zanahoria y de tocino.

Fría el cuete hasta que dore por todos lados. Agregue suficiente agua y cueza con los ajos, la cebolla, el vinagre, sal y pimienta, durante el tiempo que sea necesario para que esté muy suave.

Ya cocido y frío, rebánelo y sirva acompañado de ensalada o verduras cocidas.

**ESPINAZO CON CALABAZAS**

**Ingredientes:**

1 kg. de espinazo de cerdo en trozos  
4 calabacitas  
20 tomates verdes pelados  
1 cebolla  
2 dientes de ajo  
1 rama de cilantro  
- chile serrano al gusto  
- aceite para freír  
- sal

**Procedimiento:**

Cueza el espinazo en 4 tazas de agua con sal y media cebolla.

Ase los tomates. Licúelos con el ajo, media cebolla, cilantro, chile y media taza del caldo donde se coció la carne.

En una cazuela, fría la salsa hasta que sazone.

Añada las calabacitas en rebanadas y la carne con 2 tazas de caldo. Deje hervir hasta que este tierna la verdura.

Añada sal y sirva.

**FILETE EN SALSA DE EPAZOTE**

---

**Ingredientes:**

1.5 kg. de filete  
50 grs. de mantequilla  
  
2 tazas de hojas de epazote  
1 taza de consomé de res  
1 cebolla chica  
4 dientes de ajo  
3 chiles poblanos  
30 grs. de harina  
Sal  
Pimienta

**Procedimiento:**

Rebanar el filete en medallones, y sellar a fuego muy fuerte en la mantequilla y el aceite juntos, retirarlos enseguida de la sartén.

Al epazote, para ablandarlo se le da un hervor en un cazo de cobre, para que conserve su color, después se muele en la licuadora con el consomé, la cebolla, los ajos (estos picados y fritos) y los chiles poblanos, que para entonces ya estarán asados, pelados y desvenados.

En la grasa donde se selló la carne se pone a dorar la harina, y después se fríe allí el recaudo molido, el cual se sazona con sal y pimienta.

Ya para servir, se vierte esta salsa sobre los medallones.

### LOMO A LA SIDRA

---

#### **Ingredientes:**

1 kg. de lomo  
50 grs. de mantequilla  
¼ taza de aceite de oliva  
Sal y pimienta  
30 grs. de harina  
3 tazas de sidra  
2 dientes de ajo  
5 ramas de romero  
3 manzanas

#### **Procedimiento:**

Dorar por todos lados el trozo de lomo en las dos grasas juntas. Sacarlo, rebanarlo y luego y salpimentarlo. En la misma grasa freír enseguida la harina.

Cuando esta ha tomado buen color, se incorpora la sidra, los ajos prensados y dos ramas de romero. Hervir esta preparación en fuego muy bajo, hasta que espese, verterla entonces sobre el lomo que antes ya se acomodó en un refractario con tapa.

Hornearlo a temperatura regular, más o menos una media hora, e inmediatamente antes de servirlo se ponen alrededor las manzanas bien peladas, rebanadas y fritas en mantequilla.

Decorarlo con ramitas frescas que se separaron.

**NOTA:** En caso de no conseguir romero, utilizar estragón o albahaca.

### LOMO AL JENGIBRE

---

#### **Ingredientes:**

1 cucharada de jengibre rallado  
1 diente de ajo  
□ taza de salsa de soya

1/3 taza de jerez seco  
1/3 taza de miel de maple  
1 kg. de lomo

**Procedimiento:**

Moler en la licuadora el jengibre y el ajo, junto con la salsa de soya, el jerez y la miel. Colar esa mixtura y ponerla al fuego, para que hierva 5 minutos.

Cuando se enfría, colocar en ella el lomo, piqueteado ya, y dejar marinar por lo menos 4 horas, voltearlo con frecuencia para que se impregne bien. (Si es posible, dejarlo macerar toda la noche, en cuyo caso resulta mejor).

Hornear después a fuego manso, junto con la mixtura donde ha reposado. Se presenta rebanado y si lo desea con puré de nabos o con arroz .

**NOTA:** Con el mismo procedimiento se puede preparar el pollo en lugar del lomo de cerdo.

**LOMO DE CERDO CON CIRUELAS**

( para 5 personas )

---

**Ingredientes:**

750 grs. de lomo de cerdo limpio  
1 cebolla  
1 diente chico de ajo  
el jugo de 1/2 limón  
24 ciruelas frescas  
1 taza de agua  
1 taza de azúcar  
2 cucharadas de aceite  
1 cucharadita de jugo de limón  
sal y pimienta

**Procedimiento:**

Una hora antes de poner la carne al horno, untarla bien con una pastita hecha con el ajo y la cebolla molidos, el jugo de limón , la sal y pimienta.

Luego, colocar la carne en una fuente refractaria engrasada y bañarla con aceite. Poner en el horno, que debe estar a 230 grados C., y dejar una hora aproximadamente, o sea, hasta que la carne esté suave.

Aparte, poner en una cacerola la taza de azúcar y la del agua, y remover con una cuchara hasta que el azúcar se haya derretido. Cuando suelte el hervor dejar de remover y añadirle la cucharadita de jugo de limón.

Hervir un minuto y agregarle, bien lavadas, las ciruelas (que deberán estar maduras). Dejar hervir hasta que estén bien cocidas, y servir acompañando la carne.

### **LOMO EN PENCA DE MAGUEY**

Para 6 personas

Por: Fam. de la Sra. Berta Vázquez Aldana de Veytia,  
(Derechos reservados)

---

#### **Ingredientes:**

1 kilo de lomo de cerdo en trozos  
2 chiles anchos despepitados  
2 chiles pasillo despepitados  
2 chiles mulatos despepitados  
2 dientes de ajo chicos  
1 hoja de laurel  
¼ de taza de vinagre  
2 cucharaditas de mejorana  
Pimienta negra al gusto  
Caldo de pollo en polvo al gusto  
2 pencas de maguey grandecitas o 3 chicas.

#### **Procedimiento:**

Los chiles se ponen a hervir con agua a cubrir durante dos minutos, se licúa con el ajo, el vinagre, la mejorana, el laurel, pimienta negra y caldo de pollo y se cuele.

Se pica un poco el lomo con un tenedor, se adoba con la salsa y se deja reposar de un día para otro.

En una cacerola se acomodan las pencas de maguey, sobre éstas se coloca el lomo y se tapa con el resto de las pencas de maguey.

Se hornea a horno precalentado a 200 °C durante aproximadamente una hora o hasta que esté suavcito.

#### **PRESENTACION:**

Se coloca sobre su penca de maguey en un platón ovalado y se acompaña con bonetes guisados con cebolla y jitomate, o con papas guisadas con cebolla y jitomate o, si lo prefiere, con frijoles refritos caldosos.

### **MACHACA DE MONTERREY**

( para 4 personas )

---

**Ingredientes:**

200 grs. de carne seca de res  
6 huevos  
4 jitomates  
3 cucharadas de cebolla picada  
3 chiles serranos  
tortillas de harina  
manteca, sal

**Procedimiento:**

En una cazuela con manteca, acitronar la cebolla. Luego, agregar la carne (previamente remojada y cortada), el jitomate, los chiles picados, y sal.

Dejar refreír a fuego moderado, y cuando se haya casi secado, añadirle los huevos, levemente batidos. Sazonar y dejar secar.

Servir con las tortillas de harina, calientes.

**MIGAS DE MORELOS**

(Para 2 o 3 personas)

---

**Ingredientes:**

1 trozo de longaniza  
1 litro de caldo de res  
1 huevo  
1 chile cualquiera  
2 bolillos del día anterior  
3 dientes de ajo  
queso añejo rallado  
aceite  
orégano  
sal.

**Procedimiento:**

Remojar los bolillos en agua fría 10 minutos.

Freír los ajos en aceite y cuando estén bien fritos, agregarles la longaniza partida en trocitos y dejar refreír un rato, luego, verter el caldo.

Cuando empiece a hervir, añadirle el pan remojado. Inmediatamente, agregarle el huevo crudo, bien batido para que se disuelva.

Agregarle el chile desvenado, y hervir todo a fuego mediano 20 minutos.

Espolvorearle encima el queso rallado y el orégano desmenuzado y servir caliente.

### **MILANESAS DE TERNERA**

---

#### **Ingredientes:**

6 milanesas de bola de ternera  
2 huevos batidos  
1 taza de pan molido  
- aceite para freír  
- sal y pimienta

#### **Procedimiento:**

Pase las milanesas por el huevo batido y luego por el pan revuelto con sal y pimienta; sacuda el exceso de pan.

Fría las milanesas hasta que estén ligeramente doradas.

Quite el exceso de grasa con una servilleta de papel.

(Las milanesas se pueden servir con puré de papa o con col cocida. Para enriquecer el plato se puede poner, antes de empanizar las milanesas, una rebanada de queso y otra de jamón.)

### **MOLE DE OLLA**

---

#### **Ingredientes:**

1 kg. de espinazo de puerco  
2 xoconoxtles  
2 elotes  
1 taza de ejotes cortados en rajitas  
6 calabacitas  
1 cebolla  
4 dientes de ajo  
2 ramas de epazote  
4 pimientas gordas  
chile pasilla al gusto  
sal

#### **Procedimiento:**

Cueza el espinazo en 8 o 10 tazas de agua junto con los xoconoxtles sin cáscara en rebanadas, los elotes en rebanadas, las ramas de epazote, los 2 dientes de ajo, la pimienta y la sal.

Lave, remoje y desvene los chiles. Licúelos en 1/2 taza de agua con la cebolla y el ajo restante. Agregue a la olla en que se esta cociendo el espinazo.

Añada las calabacitas y los ejotes. Baje la flama y cueza hasta que las verduras estén tiernas.

### **PICADILLO**

---

#### **Ingredientes:**

3/4 Kg. de carne de res molida  
3 jitomates  
1 diente de ajo  
1 cucharada cafetera de vinagre  
1/2 cebolla picada  
1 papa  
2 zanahorias  
- aceite para freír  
- sal y pimienta

#### **Procedimiento:**

Cueza la zanahoria y la papa y pártalas en cuadritos.

Fría la cebolla hasta que se transparente y agregue la carne. Siga friendo hasta que esté casi cocida; añada sal y pimienta.

Licúe el jitomate con el ajo y el vinagre; cuele sobre la carne.

Deje hervir unos 5 minutos. Agregue las verduras y 1/2 taza de agua. Cueza hasta que la verdura esté tierna y sazonada la salsa.

### **PIERNA EN ADOBO**

(para 20 personas)

---

**Ingredientes:**

1 pierna de puerco de 6 o 7 kg.  
6 chiles anchos  
¼ taza de vinagre  
1 taza de vino blanco  
1 cebolla  
6 dientes de ajo  
6 clavos  
2 cucharadas soperas de manteca  
- sal y pimienta

**Procedimiento:**

Lavar la pierna y secarla.

Licuar los ajos, la cebolla y los clavos con sal y pimienta y con 3/4 de taza de vino blanco.

Colocar la pierna en una cazuela; hacerle incisiones y bañarla con la mezcla de vino y especias. Dejarla reposar tapada durante la noche en un lugar fresco.

Tostar, desvenar y remojar los chiles. Licuarlos con el agua en que se remojó y el vinagre.

Injectar la pierna en varios lugares con ¼ de taza de vino. Embarrarla con el chile molido y untarla con un poco de manteca.

Engrasar ligeramente la charola de hornear, poner la pierna y cubrirla con papel aluminio.

Mezclar el sobrante de salsa de chile con el jugo donde reposó la pierna. Mientras se hornea a fuego medio, bañarla de vez en cuando con este jugo, levantando el papel aluminio y volviendo a tapar.

Tarda aproximadamente 6 horas en cocer (una hora por Kg.) pues tiene que quedar suave y perfectamente cocida.

## TINGA

---

**Ingredientes:**

1 kg. de lomo de cerdo  
200 g de longaniza  
5 jitomates  
3 papas  
1 1/2 cebollas

2 dientes de ajo  
2 cucharadas soperas de vinagre  
- chiles chipotles en vinagre, picados finamente  
- hierbas de olor  
- aceite para freír  
- sal  
2 aguacates  
- hojas de lechuga picadas finamente

**Procedimiento:**

Cueza la carne con media cebolla y dos dientes de ajo. Ya cocida, déjela enfriar y deshébrala.

Ase los jitomates, pélelos y píquelos.

Pele las papas, pártalas en cuadritos y cuézalas. Fría la longaniza, retírela y en la misma grasa fría otra media cebolla picada y la carne deshebrada; agregue el jitomate, las papas y los chipotles. Regrese la longaniza.

Añada vinagre, hierbas de olor y sal. Deje hervir hasta que reseque un poco.

Vierta todo en un platón. (Adorne con cebolla rebanada, tiras de aguacate y lechuga. Si desea, puede servir en tostadas).



**HUEVO CON MACHACA**

---

**Ingredientes:**

6 huevos  
¼ kg de machaca  
5 tomates verdes  
1 trozo de cebolla  
1 diente de ajo

chile pasilla al gusto  
aceite para freír

**Procedimiento:**

Tostar, remojar y desvenar los chiles.

Hervir los tomates y licuarlos con la cebolla, ajo y los chiles.

Batir los huevos, después freír la machaca unos minutos, bajar la flama añadir los huevos batidos y mezclar.

Cuando los huevos se cuezan, añadir la salsa de tomate y cocer un poco más hasta que sazone.

### **HUEVOS A LA MEXICANA**

(Para 2 personas)

---

**Ingredientes:**

3 huevos  
1 cucharada de manteca  
2 cucharadas de leche  
1 cebolla chica  
1 cucharada de perejil picado  
sal y pimienta

**Procedimiento:**

Se mezclan los huevos con la leche, la cebolla y el perejil picado, sazonando todo con sal y pimienta.

En una sartén se calienta la manteca y se vierte la preparación anterior.

Cuando esta empieza a tomar consistencia en su parte inferior, la tortilla se da vuelta haciéndola rodar rápidamente.

Debe quedar dorada por fuera y suave por dentro. Se enrolla entonces en forma alargada, cuidando que las orillas queden bien cerradas. se sirve en seguida.

### **HUEVOS AL ESTILO YUCATECO**

( para 4 personas )

---

**Ingredientes:**

8 huevos  
8 tortillas de maíz  
3 chiles poblanos  
1/2 Kg. de jitomate  
1 cebolla grande  
100 grs. de manteca  
1 taza de crema de leche  
sal

**Procedimiento:**

Lavar la pielecita superior de las tortillas, y sobre cada una de ellas romper un huevo y sazonar con sal.

En un sartén, freír en manteca las tortillas, con un huevo cada una. Luego, disponerlas en un platón y cubrir el huevo con la piel de cada tortilla.

Se bañan con la salsa que se prepara en la siguiente manera: freír y acitronar la cebolla; añadirle las rajadas de chile, el jitomate y la sal.

Hervir hasta que se condense, incorporándole después la crema. Servir enseguida.

### **HUEVOS PREPARADOS ESTILO NUEVO LEON**

---

**Ingredientes:**

6 huevos  
6 tortillas  
75 grs. de manteca  
2 chiles serranos  
12 tomates  
1 cebolla  
1 diente de ajo  
1 ramita de cilantro  
1 lt. de agua  
sal al gusto

**Procedimiento:**

En la manteca se fríen las tortillas y se ponen en el platón, sirviendo sobre cada una un huevo estrellado en manteca, y sobre cada una una cucharada de salsa que se prepara

moliendo los tomates cocidos con la cebolla, los chiles, el ajo y el cilantro, y sazonando con sal y pimienta.

### **MIGAS DE HUEVO AL AJILLO**

---

#### **Ingredientes:**

1 diente de ajo picado  
1 chile guajillo cortado en tiritas  
1 bolillo desmoronado  
5 cucharadas de aceite  
1/4 de cucharadita de sal  
3 huevos  
frijoles refritos

#### **Procedimiento:**

Fría en el aceite el ajo y el chile para que suelten su sabor, agregue el pan desmoronado para que se fría y espolvoree con sal.

Bata los huevos y agréguelos, deje que se vayan cociendo a fuego lento, revolviendo de vez en vez, sirva acompañado con frijoles refritos.

### **UEVOS MOTULEÑOS**

---

#### **Ingredientes:**

6 huevos  
6 tortillas de maíz  
1 taza de chícharos  
1 taza de frijoles refritos  
3 jitomates  
chiles verdes al gusto  
½ cebolla morada  
2 dientes de ajo  
½ queso fresco  
2 bolas de chorizo  
sal

#### **Procedimiento:**

Cueza los chícharos ya sin vaina -en poca agua con sal- y escúrralos. Ase los jitomates, pélelos y muélalos con sal y los dientes de ajo. Corte los chiles en rajitas y quíteles las semillas.

Fría en aceite o manteca las bolas de chorizo despellejadas con anterioridad.

Cuando estén doradas, añade las rajas de chile. Luego vierta el jitomate molido e incorpore los chícharos . Verifique la sal y deje hervir hasta que espese un poco.

Aparte caliente los frijoles refritos. Unte con ellos las tortillas pasadas previamente por aceite o manteca.

Prepare aparte huevos fritos o estrellados y coloque uno sobre cada tortilla con frijoles.

Cúbralos con la salsa y sívalos con rebanadas de cebolla y con el queso fresco desmoronado.

---

### **HUEVOS A LA MEXICANA EN SALSA DE HUITLACOCHÉ**

#### **Ingredientes:**

#### ***SALSA DE HUITLACOCHÉ***

25 grs. de mantequilla  
2 cucharadas de cebolla picada  
Sal  
2 cucharadas de epazote  
250 grs. de huitlacoche  
Caldo de pollo

#### ***OMELETTE***

2 huevos  
Sal  
Pimienta  
2 cucharadas de agua mineral  
1 cucharada de aceite

#### ***SALSA MEXICANA***

½ jitomate pelado y picado  
1 cucharada de cebolla picada  
1 cucharada de cilantro picado  
½ chile serrano sin semillas picado  
Sal

#### **Procedimiento:**

**SALSA DE HUITLACOCHÉ**

Sofría en mantequilla la cebolla, agregue los huitlacoques, sal y epazote, ponga un poco de caldo a que quede la salsa espesa.

**OMELETTE**

Bata los huevos con unos granitos de sal, pimienta y agua mineral, vacíe en un sartén con aceite a fuego suave, deje hasta que cuaje el huevo.

En un plato coloque una capa de salsa de huitlacoche, encima el omelette y sobre este una porción de salsa mexicana.

**SALSA MEXICANA**

Mezcle todos los ingredientes en una salsera y déjelos reposar un momento para que se combinen los sabores.

**HUEVOS OAXAQUEÑOS**

(Para 6 personas)

---

**Ingredientes:**

1 kg. de jitomate  
6 dientes de ajo  
1 cebolla  
3 chiles de agua o chiles poblanos pequeños  
10 huevos  
½ taza (125 ml) de leche  
sal  
mantequilla o aceite  
½ taza (20 gr) gr epazote picado

**Procedimiento:**

Asar el jitomate, el ajo y la cebolla. Picarlos finamente. Asar los chiles por separado, desvenarlos y cortarlos en tiras finas.

Batir los huevos con la leche y espolvorearlos con sal. Hacer los huevos revueltos en sartén con poca grasa hasta que adquieran consistencia, sin dejar de mover.

Poner un poco de mantequilla o aceite en una cazuela y freír la salsa de jitomate durante 5 minutos. Añadir el chile y el epazote, y después los huevos. Comprobar la sazón.

Esta preparación se sirve por lo general muy caliente acompañada de frijoles de la olla y tortillas de maíz

**MIGAS NORTEÑAS**

**Ingredientes:**

2 huevos (para cada platillo)  
2 tortillas de maíz  
(para cada platillo) sal

**Procedimiento:**

Corte las tortillas en triangulitos y frías en aceite bien caliente hasta que se doren.

Agregue los huevos y revuelva con las tortillas, sale al gusto y deje cuajar.

Acompáñelos con frijoles y salsa al gusto.

---

**ALAS CON MOSTAZA**

---

**Ingredientes:**

12 alas de pollo  
1 manojo de cebollitas cambray sin rabo  
1 cucharada sopera de salsa de soya  
1/4 taza de salsa de tomate  
1 cucharada sopera de mostaza  
2 cucharadas cafeteras de azúcar  
- aceite para freír  
- sal

**Procedimiento:**

Lave y recorte las puntas a las alas y frías a fuego alto con la mitad de las cebollitas. Mueva constantemente para que doren parejo. Baje la flama.

Mezcle la salsa de tomate con la soya, la mostaza, el azúcar y la sal. Vierta la mezcla con el resto de las cebollitas sobre las alas de pollo. Cueza hasta que el pollo esté tierno y la salsa se haya ressecado un poco.

---

**BARBACOA DE POLLO**

---

**Ingredientes:**

2 pollos grandes  
6 chiles anchos tostados y sin semilla

6 chiles guajillos tostados y sin semilla  
10 pimientas asadas  
15 cominos asados  
1 cucharadita de orégano asado  
1 rajita de canela asada  
3 dientes de ajo asados  
sal y pimienta  
hojas de aguacate  
hojas de plátano  
1 lima agria  
1 manojo de rabanitos  
1 lechuga  
chiles verdes al gusto  
½ kg. de tomates de cáscara  
½ manojo de cilantro  
1 cebolla en rodajitas  
2 aguacates

**Procedimiento:**

Se limpian bien los pollos y se cortan en piezas, luego se licúan los chiles anchos y guajillos con un poco de agua.

Se muelen las especias asadas con el ajo y se agrega sal y pimienta.

Se mezcla el molido de chiles con las especias y se fríen, con esta mezcla de chiles se untan las piezas de pollo y se dejan reposar un rato. (Se puede preparar desde un día antes para que penetre más el adobo).

Las piezas de pollo adobadas se cubren con las hojas de aguacate y se envuelven en las hojas de plátano. Se meten las piezas al horno o en la vaporera a que se cuezan.

Se sirve con rebanadas de lima, rábanos, lechuga, rodajas de cebolla y aguacate.

Por separado se hace una salsa de chiles verdes y tomates, hervidos. Se muelen con sal y se espolvorea con cilantro finamente picado. Esta salsa sirve para acompañar la barbacoa.

**CROQUETAS DE POLLO**

---

**Ingredientes:**

1 pechuga de pollo  
6 rebanadas jamón  
2 huevos  
3 cucharadas soperas de harina  
1 taza de leche  
1 cucharada soperas de cebolla picada  
1 cucharada soperas de perejil picado

1 cucharada sopera de mostaza  
pan molido  
margarina para freír  
sal y pimienta

**Procedimiento:**

Lave la pechuga y cuézala en agua con sal. Pique la pechuga y el jamón finamente. Fría la cebolla en la margarina.

Añada la harina moviendo continuamente y cuando empiece a tomar color agregue la leche. Siga moviendo durante unos 10 minutos.

Agregue el pollo y el jamón picados, la mostaza y el perejil.

Añada sal y pimienta y mezcle. Deje enfriar un poco para formar una pasta gruesa y moldeable.

Bata los huevos. Forme las croquetas con la mano. Báñelas en el huevo batido y empanícelas. Dórelas parejo en el aceite. Quite el exceso de grasa con una servilleta.

**PAPAS RELLENAS DE POLLO**

---

**Ingredientes:**

**Procedimiento:**

4 papas cocidas  
1 pechuga de pollo deshebrada muy fino  
2 cucharadas de cebolla picada  
2 cucharadas de perejil picado  
2 cucharadas de mayonesa  
2 cucharadas de crema espesa  
¼ cucharadita de sal  
¼ cucharadita de pimienta blanca  
6 rábanos rebanados  
1 pimiento rebanado  
1 pepino rebanado

**Procedimiento: Saque la pulpa de cada papa y mézclela con el pollo, la cebolla, el perejil, la mayonesa, la crema, sal y pimienta.**

Rellena las papas, y sirva con rábanos, pimientos y pepinos alrededor.

**PASTEL DE POLLO CON ELOTE**

---

**Ingredientes:**

25 grs. de mantequilla  
2 pechugas de pollo deshebradas  
2 tazas de queso chihuahua rallado  
4 elotes cocidos y desgranados  
½ litro de crema  
1 pimiento morrón rebanado  
½ taza de jugo de jitomate  
¼ cucharadita de sal  
½ cucharadita de pimienta

**Procedimiento:**

Unte un molde con mantequilla, ponga por capas pollo, queso, elote, crema y cúbralo con otra capa de pollo.

Agregue el pimiento morrón y el jugo de jitomate, mezclado con la sal y la pimienta.

Hornee a 170° C por 20 minutos.

**PAVO EN CREMA DE BROCOLI**

(4 PORCIONES)

---

**Ingredientes:**

1¼ taza caldo de pollo  
6 c/das cebolla picada  
1 diente de ajo picado  
1¼ taza floretes de brócoli  
½ taza crema espesa  
3 c/das de mantequilla  
½ kg. (1 lb.) pechuga de pavo en tiras  
sal y pimienta

**Procedimiento:**

Poner el caldo de pollo a hervir en una cacerola; agregar la cebolla, el ajo, el brócoli y la crema. Dejar hervir a fuego lento durante 10 minutos.

Licuar las verduras. Si es necesario, espesarla unos minutos al fuego hasta que tenga la consistencia necesaria. Derretir la mantequilla en una sartén y saltear el pavo; sazonar con sal y pimienta.

Desgrasar la sartén y vertir la crema de brócoli sobre la carne. Cocinar 2 minutos a fuego lento. Quitar del fuego, rectificar el sazón y servir.

---

### PECHUGAS CON ELOTE

---

#### Ingredientes:

3 pechugas  
3 elotes  
2 chiles poblanos  
½ taza de queso rallado  
1 cucharada de harina  
½ barra de margarina  
1 taza de leche  
- Sal y pimienta

#### Procedimiento:

Se lavan las pechugas, se secan y fríen hasta que doren un poco y se parten por la mitad.

Se deshuesan y se les quita el pellejo, enseguida añadir sal y pimienta. Colocar en un refractario. Se desgranar los elotes y se cuecen.

Se asan, sudan desvenan y parten los chiles en rajas .

Se derrite la margarina y se añade poco a poco la harina y la leche, para formar una salsa blanca.

Se cubren las pechugas con las rajas de chile, los granos de elote y se vierte encima la salsa blanca y el queso rallado.

Se hornea a fuego bajo, hasta que se cuecen, unos 25 minutos cuidando que no se resequen. Servir muy calientes.

---

### PECHUGAS CON TOCINO

---

#### Ingredientes:

6 medias pechugas de pollo  
6 rebanadas de tocino  
1 cucharada de vinagre  
2 dientes de ajo  
1 pizca de canela molida

1 pizca de clavo molido  
1 taza de jerez  
pimienta

**Procedimiento:**

Machaque el ajo con el vinagre, la canela y el clavo. Lave las pechugas, séquelas y úntelas con la mezcla de vinagre y especias. Enrolle el tocino alrededor de las pechugas y asegure con un palillo.

Coloque las pechugas en un plato refractario. Añada el jerez y pimienta.

Hornee a fuego medio unos 15 minutos. Voltéelas y cueza hasta que estén tiernas, bañándolas de vez en cuando con su salsa.

---

**PIPIAN ROJO CON POLLO**

---

**Ingredientes:**

1 pollo en trozos  
3 jitomates  
6 chiles anchos  
1 cebolla rebanada  
2 ajos picados  
8 cucharadas soperas de ajonjolí  
1 pizca de clavo de olor molido  
1 pizca de canela molida  
- aceite para freír  
- sal

**Procedimiento:**

Cueza los trozos de pollo en 3 tazas de agua con sal hasta que estén tiernos; aparte el caldo. Tueste ligeramente el ajonjolí.

Tueste, desvene y remoje los chiles, y licúelos con los jitomates, el ajo, la cebolla y el ajonjolí. Fría en aceite hasta que sazone. Añada clavo, canela y sal.

Agregue las piezas de pollo y 2 tazas del caldo en que las coció. Hierva diez minutos más.

---

**POLLO A LA CERVEZA**

---

**Ingredientes:**

50 grs. de tocino picado  
½ pollo en piezas  
1 cebolla rebanada  
2 chiles poblanos en rajas  
2 papas partidas en cubos  
1 cerveza  
¼ cucharadita de sal  
¼ cucharadita de pimienta

**Procedimiento:**

Fría el tocino en una cacerola sin grasa, agregue el pollo, déjelo dorar y añada la cebolla, rajas y papas, sofría 5 minutos y agregue la cerveza, sal y pimienta, tape la cacerola.

Deje a fuego lento hasta que suavice el pollo.

**POLLO A LA MANTEQUILLA**

---

**Ingredientes:**

2 medios pollos tiernos  
75 grs. de mantequilla  
1 cucharada de aceite  
Sal al gusto  
Pimienta al gusto  
¾ taza de vino blanco

**Procedimiento:**

Ponga un recipiente al fuego con la mantequilla y el aceite, fría el pollo por todos lados a fuego alto, después agregue el vino, tape el recipiente y déjelo a fuego suave hasta que se cueza.

Presente el pollo acompañado con papas al vapor.

**POLLO AL JEREZ**

---

**Ingredientes:**

1 pollo en piezas  
1/3 taza de jugo de limón  
1 taza de jerez seco  
3 dientes de ajo  
½ taza de mantequilla derretida

Sal al gusto  
Salvia al gusto

**Procedimiento:**

Machaque los dientes de ajo, mézclelos con la mantequilla y unte con ellos el pollo, rocíe con el jugo de limón y deje reposar ½ hora. Coloque las piezas de pollo en un molde refractario.

Mezcle la sal, la salvia y el jerez, bañe con esto el pollo, tápelo y hornee por 1 hora a 190 °C. Cada 15 minutos voltee el pollo y báñelo con la salsa.

Colóquelo 5 minutos en el asador para que tome color dorado.

**POLLO CON PIÑA**

---

**Ingredientes:**

4 porciones  
2 c/das mantequilla  
2 pechugas de pollo grandes enteras, deshuesadas, sin pellejo y limpias  
3 manzanas sin corazón peladas y rebanadas  
1½ taza caldo de pollo caliente  
¼ taza jugo de piña  
anillos de piña  
unas gotas de jugo de limón sin semilla  
sal y pimienta

**Procedimiento:**

Calentar la mantequilla en una olla. Cuando esté caliente, agregar el pollo y rociar con el jugo de limón. Tapar y freír 4 minutos a fuego medio.

Sazonar el pollo y voltearlo; seguir friendo 4 minutos tapado. Voltar otra vez el pollo, tapar y cocinar 8 minutos a fuego medio. Poner en la olla las manzanas, el caldo de pollo y el jugo de piña. Revolver bien y tapar, cocinar de 3 a 4 minutos.

Sazonar bien y agregar los anillos de piña; tapar y dejar hervir a fuego medio de 1 a 2 minutos. Servir.

**POLLO EN CHIPOTLE**

---

**Ingredientes:**

1 pollo en trozos  
2 tazas de caldo

2 ramas de epazote  
- chile chipotle seco, al gusto  
- aceite para freír  
- sal y pimienta

**Procedimiento:**

Lave bien el pollo y séquelo. Añada sal y pimienta. Desvene lo chiles

En una cacerola fría los trozos de pollo hasta que doren. Añada los chiles y fríalos también.

Agregue el caldo, el epazote y la sal. Cueza a fuego medio hasta que el pollo esté tierno.

**POLLO EN JUGO DE NARANJA**

---

**Ingredientes:**

1 pollo  
3 tazas de jugo de naranja  
1 taza de vinagre  
4 jitomates  
2 cebollas  
6 dientes de ajo  
3 hojas de laurel  
1 rama de tomillo  
1 rama de perejil  
1 rama de mejorana  
sal  
50 grs. de pasas  
100 grs. de almendras

**Procedimiento:**

Después de lavar muy bien el pollo, flamear y dividirlo en porciones, que se colocan en un recipiente grueso, con tapa, donde se ha vaciado el jugo de naranja, el vinagre los jitomates, asados y partidos; las cebollas, en trozos, los dientes de ajo y las hierbas de olor.

Tapar ese recipiente, ponerlo a fuego lento, durante una hora. Pasado ese tiempo se cuele ese caldo y se deja hervir un rato más, con las pasas las almendras; ya antes peladas.

Vertir esta salsa con el pollo, acomodarlo en un platón y se adorna con rodajas de naranja.

**POLLO EN SALSA DE CACAHUATE Y NUEZ**

---

**Ingredientes:**

3 cucharadas de aceite  
1 diente de ajo  
50 grs. de cacahuates  
50 grs. de nuez  
1 rajita de canela  
2 pimentas  
2 clavos de olor  
2 chiles anchos remojados  
Caldo en que se coció el pollo  
½ pollo cocido en piezas  
¼ cucharadita de sal

**Procedimiento:**

Fría en el aceite el ajo, los cacahuates, las nueces y las especias. Licue los chiles y agregue el caldo necesario para obtener una salsa espesa.

Cocine la salsa a fuego suave por 5 minutos y agregue las piezas de pollo, tape y cocine otros 5 minutos. Rectifique la sal.

---

**POLLO RELLENO DE CHORIZO**

---

**Ingredientes:**

1 pollo tierno  
1 taza de chorizo desmenuzado  
2 jitomates picados  
1 zanahoria  
1 papa  
2 dientes de ajo  
1 cuadrito de margarina  
1 cebolla picada  
- chile serrano al gusto  
- manteca para freír  
- sal y pimienta

**Procedimiento:**

Cueza la papa y la zanahoria. Pélelas, escúrralas y píquelas.

Fría el chorizo en poca manteca; cuando esté bien frito, agregue el jitomate, la cebolla, el ajo, los chiles, las papas y las zanahorias. Deje todo en el fuego hasta que sazone. Escorra.

Limpie, lave y seque muy bien el pollo; póngale sal y pimienta por dentro. Rellénelo con la mezcla de chorizo y verduras, úntelo con la margarina y envuélvalo en papel estaño.

Cuézalo en el horno caliente y, un poco antes de que esté cocido, abra el papel por arriba para que se dore; cuide que no se tire el jugo del pollo. Sirva inmediatamente.

## TINGA DE POLLO

---

### **Ingredientes:**

100 grs. de longaniza  
6 cucharadas de aceite  
2 cebollas finamente picadas  
¼ kg. de jitomate  
2 chiles chipotles de lata  
2 pechugas de pollo cocidas y deshebradas  
1 aguacate  
Hojas de lechuga orejona

### **Procedimiento:**

Fría la longaniza en el aceite, agregue la cebolla, cuando esté transparente agregue el jitomate molido y uno de los chipotles. Ya que esté sazonado agregue la carne y deje cocer 10 minutos a fuego medio, si queda reseca agregue un poco del caldo donde se coció la carne, debe quedar espeso.

Al presentar este platillo adorne con el otro chipotle en rajas, rebanadas de aguacate, y las hojas de lechuga.



### ATOLE ALMENDRADO

6 personas

---

**Ingredientes:**

1 lt. de leche  
canela en rama  
1 taza de harina de maíz  
250 grs. de almendras molidas  
1 taza de azúcar  
canela molida

**Procedimiento:**

Se pone a hervir la leche con unas rajitas de canela.

Se le agrega la harina de maíz diluida en un poco de agua, meneando para que no se queme.

Después de que haya hervido 5 minutos la mezcla, se agregan las almendras, el azúcar y la canela, se hierve 15 minutos a fuego lento.

Se sirve muy caliente.

### ATOLE BLANCO

---

**Ingredientes:**

1 taza de masa de maíz cacahuacintle  
8 tazas de agua

**Procedimiento:**

Caliente 6 tazas de agua en una olla.

Con las 2 tazas de agua restantes, disuelva la masa y viértala en la olla, pasándola por un colador fino.

Mueva continuamente hasta que espese.

---

**ATOLE DE FRUTAS**

---

**Ingredientes:**

5 cucharadas soperas de maicena  
5 tazas de leche  
1 taza de fresas  
azúcar

**Procedimiento:**

Disuelva la maicena en 1/2 taza de agua.

Machaque las fresas, agréguelas el azúcar y póngalas a fuego bajo hasta que cuezan un poco.

Agregue la leche y la maicena y cueza moviendo hasta que espese.

---

**ATOLE DE CANELA**

---

½ piloncillo en trocitos  
1 raja de canela  
2 tazas de agua hirviendo  
100 grs. de masa de maíz  
½ taza de agua  
2 tazas de leche

Ponga el piloncillo y la canela en el agua al fuego. Incorpore la masa disuelta en ½ taza de agua.

Deje hervir de 4 a 5 minutos, revuelva de vez en cuando.

Agregue la leche y deje hervir 5 minutos a fuego suave revolviendo constantemente.

### **ATOLE DE NUEZ**

---

**Ingredientes:**

2 tazas de leche  
3 cucharadas de maicena  
½ taza de nuez molida  
1 taza de agua  
4 cucharadas de azúcar

**Procedimiento:**

Ponga a calentar la leche con la nuez y el azúcar, aparte disuelva la maicena en el agua y cuando la leche esté caliente agréguela sin dejar de mover, para que no se formen grumos.

Deje hervir de 3 a 5 minutos.

### **ROMPOPE**

---

**Ingredientes:**

4 yemas  
6 tazas de leche  
1 taza de azúcar  
1/2 taza de almendras  
ron al gusto

**Procedimiento:**

Remoje las almendras en agua hirviendo y pélelas. Luego, licúe las almendras con un poco de leche hasta que no tenga grumos.

Hierva la leche y agregue el azúcar y las almendras licuadas. Mueva continuamente con pala de madera hasta que espese un poco. Retírelo del fuego.

Bata las yemas con el ron y añádalas, poco a poco, sin dejar de mover hasta que queden bien incorporadas a la leche.

Deje enfriar y envase en botella de vidrio.

### **CHOCOLATE MEXICANO**

---

**Ingredientes:**

4 tabletas de chocolate con azúcar  
6 tazas de agua o leche.

**Procedimiento:**

Hierva el chocolate en 6 tazas de agua o leche; mueva constantemente para que no se pegue.

Si se hace con leche, retírelo del fuego cuando suba y sírvalo. Puede espumarlo con molinillo.

---

### **CHOCOLATE VIENES**

Añada, al servir, una cucharada de crema dulce batida.

---

### **CHOCOLATE A LA ESPAÑOLA**

Se espesa con una cucharada de maicena.

---

### **CHOCOLATE CON NIEVE**

En un vaso alto ponga dos bolas de helado de vainilla y añada chocolate hirviendo hasta llenar.

---

### **AGUA DE MELON Y APIO**

---

**Ingredientes:**

Semillas de un melón  
1 limón lavado partido sin semillas  
2 ramas de apio  
½ taza de azúcar  
4 tazas de agua

**Procedimiento:**

Moler en la licuadora todos los ingredientes, colar y servir con hielo picado.

**AGUA FRESCA DE CHIA**

---

**Ingredientes:**

2½ lt. aprox.  
1 taza de semillas de chía  
2 lt. y 1 taza de agua  
1/3 de taza de jugo de limón  
1 taza de azúcar

**Procedimiento:**

Se deja a remojo la chía en una taza de agua durante 2 o 3 horas, o hasta que esponje y suelte mucílago.

En 2 lt. de agua se vierte el jugo de limón y se disuelve el azúcar. Se agrega la chía remojada. Se sirve fría.

**AGUA FRESCA DE FRUTAS**

---

**Ingredientes:**

1 durazno  
1 guayaba

6 fresas  
3 tazas de agua  
3 cucharadas de azúcar

**Procedimiento:**

Lavar perfectamente las frutas; desinfecte las fresas, retire la semilla y la cáscara del durazno. Moler en la licuadora las frutas con el agua y el azúcar, colar y servir en una jarra.

Se puede agregar trocitos de las mismas frutas al agua ya preparada.

---

**AGUA FRESCA DE JAMAICA**

---

Para 6-8 personas  
Tiempo de preparación 24 minutos aproximadamente  
Utensilios: Jarra o vitrolero, coladera.

**Ingredientes:**

100 gramos de flor de jamaica seca  
8 tazas de agua  
Azúcar al gusto  
Hielo al momento de servir

**Procedimiento**

Se pone la flor de Jamaica en la coladera y se lava muy bien bajo el chorro de agua. Se pone en el agua y se deja 24 horas en lugar fresco.

Al día siguiente se pone el azúcar hasta que endulce al gusto, un rato antes de servir se le pone el hielo y se deja en el refrigerador.

Debe de quedar con bastante sabor y dulce pues el hielo diluye el agua.

---

**AGUA FRESCA VERDE**

---

**Ingredientes:**

6 tazas de agua  
1 limón  
1 rama de apio  
Ramas de alfalfa  
½ taza de azúcar

**Procedimiento:**

Poner en la licuadora el agua con el limón partido a la mitad y sin semillas, el apio, la alfalfa y el azúcar, licuar, colar y servir.

**Nota:** Debe servirse de inmediato para que la cáscara del limón no amargue. Esta bebida es perfecta para los días de extremo calor

---

**BIENVENIDA**

---

**Ingredientes:**

1¼ onzas de tequila blanco  
½ onza de crema de plátano  
2 onzas de jugo de naranja  
gotas de granadina

**Procedimiento:**

Batir los ingredientes con hielo frappé. Servir en copa de vino. Para adornar una rodaja de naranja con cereza roja.

---

**COCTEL MARGARITA**

para 6 personas

---

(Este coctel ha hecho famoso al tequila en gran parte del mundo.)

**Ingredientes:**

½ taza de tequila blanco  
¼ de taza de Cointreau  
jugo de tres limones  
4 tazas de hielo picado

***Para decorar las copas:***

Un limón partido por la mitas  
Sal fina en un platito

***PRESENTACION:***

Se toma en copas cocteleras, de preferencia de vidrio soplado.

**CHARRO NEGRO**

---

**Ingredientes:**

1¼ onzas de tequila blanco  
¾ onza de kahlúa

**Procedimiento:**

Servir los ingredientes en un vaso pellizado con cubos de hielo y un agitador.

Adornar con un sombrerito y sarape.

**HORCHATA DE ARROZ CONQUISTADOR**

(cantidad 2 ½ litros aprox.)

---

**Ingredientes:**

250 grs. de arroz  
1 lt. de agua  
15 cocos medianos  
1 taza de leche evaporada  
50 grs. de almendras peladas  
2 cucharadas de vainilla en polvo  
1 cucharada de canela en polvo  
1 kilo de azúcar

**Procedimiento:**

Se pone a remojar el arroz en un litro de agua durante dos horas.

Se parten los cocos y se les saca el agua y la pulpa. Se licuan juntos, la pulpa de los cocos, el agua con el arroz y los demás ingredientes.

Se cuela y se sirve fría.

**NOTA:** Si los cocos tienen poca agua, se puede añadir agua natural.

**MARGARITA**

---

**Ingredientes:**

4 tazas (1 lt.) de hielo picado  
½ taza de tequila blanco  
½ taza de algún licor de naranja blanco  
4 limones verdes, su jugo  
1 ½ c/dita de sal

**Procedimiento:**

Procesar el hielo, el tequila, el licor y el jugo de limón durante 30 segundos a velocidad alta en un procesador de alimentos o similar.

Humedecer los bordes de las copas con jugo de limón. Colocar la sal en un plato y escarchar con ella las copas. Repartir entre ellas la combinación.

**NOTA:** Con las mismas proporciones puede hacerse en coctelera, con cubitos de hielo.

**MIXTO DE FRUTAS**

---

**Ingredientes:**

3 rabanadas de piña  
3 guayabas  
1 taza de miel  
4 tazas de agua

**Procedimiento:**

Muele la piña, la guayaba y el agua; cuele y endulce con miel.

**PONCHE DE FRUTAS**

**Ingredientes:**

250 grs. de tamarindos pelados  
4 guayabas partidas en cubos  
3 manzanas peladas y partidas en cubos  
200 grs. de ciruelas pasa  
1 raja grande de canela  
3/4 kg. de piloncillo  
2 litros de agua  
2 rajas de cáscara de naranja  
1 botella de ron

**Procedimiento:**

En un recipiente por separado y con poca agua, cocer los ingredientes en la siguiente forma:

Los tamarindos hasta que estén suaves, quitarles las semillas y pasarlas por un colador con toda su pulpa.

Las guayabas y las manzanas hasta que queden suaves sin desbaratarse.

Las ciruelas pasa hasta que se suavicen se les quitan las semillas.

Con el piloncillo, la canela y la cáscara de naranja hacer una miel espesa. Retirar la canela y la cáscara.

Poner todos los ingredientes en una olla de barro junto con el agua donde se cocieron y agregar el agua.

Ponerlos al fuego y dejarlos hervir 10 minutos más. Retirar del fuego y agregar el ron.

Servir el ponche caliente en jarritos con un poco de cada fruta.

**PONCHE DE FRUTAS DECEMBRINAS**

(para 30 o 40 porciones)

---

**Ingredientes:**

1 1/2 kg. de tejocotes  
2 kg. de caña  
1 1/2 kg. de perones  
1 1/2 kg. de guayabas  
1 1/2 kg. de azúcar  
1 kg. de ciruela pasa  
30 grs. de canela  
1 cáscara de naranja (en rectángulos pequeños)  
2 clavos

30 flores de bugambilia secas  
6 litros de agua  
Ron al gusto

**Procedimiento:**

En una cacerola con agua hirviendo ponga los tejocotes y al primer hervor retírelos del fuego. Quíteles la cáscara, las barbas y el hueso.

En una olla de barro ponga los seis litros de agua, a fuego alto. Mientras tanto, a las cañas quíteles la cáscara y córtelas en trozos pequeños.

Cuando hierva el agua eche los tejocotes ya limpios y las cañas en trocitos y déjelos hervir a medio fuego durante 45 minutos.

A los perones quíteles el corazón y córtelos en octavos mientras que a las guayabas quíteles la cáscara y córtelas en cuartos. Agréguelos a la olla.

Después de media hora añada el azúcar. al volver el hervor, agregue los pedacitos de la cáscara de naranja y la canela. Enseguida las ciruelas pasas y los clavos. Ya casi para servir agregue el ron al gusto. Sírvasse caliente.

Existen algunas otras variantes para hacer esta bebida, como agregar a la lista de frutas 20 flores de jamaica, 20 tamarindos pelados, 2 manzanas en trocitos y un poco de tequila en vez del ron, con unas gotitas de limón, o simplemente añadiendo mitades de duraznos en almíbar en cada taza que se sirva.

### **PONCHE DE MANZANAS Y TEJOCOTES**

---

**Ingredientes:**

2 tazas de agua  
3/4 taza de azúcar morena  
1 raja de canela  
1/4 cucharadita de sal  
1/8 cucharadita de clavo en polvo  
1/4 cucharadita de nuez moscada  
1 taza de jugo de manzana  
12 tejocotes pelados sin semilla  
El agua en que se cocieron los tejocotes  
1/2 taza de ron  
20 grs. de mantequilla

**Procedimiento:**

Revolver las especias con el azúcar, añadir el agua y el jugo de manzana, poner al fuego.

Moler los tejocotes con el agua en que se cocieron y agregarlos al ponche.

Dejar hervir 5 minutos, añadir la mantequilla y el licor, servirlo caliente.

### **ROSA MEXICANO**

---

#### **Ingredientes:**

½ taza de tequila  
2 cucharadas de jugo de limón  
3 cucharadas de granadina  
1 taza de hielo picado finamente

#### **Procedimiento:**

Ponga todos los ingredientes en la licuadora 10 segundos a velocidad suave.

Colarlo directamente sobre una copa de coctel.

### **TEQUILA SOUR**

---

#### **Ingredientes:**

¼ taza de tequila  
2 cucharadas de jugo de limón  
1 cucharada de jarabe  
2 cucharadas de hielo picado

#### **Procedimiento:**

Agitar todos los ingredientes en una coctelera, luego colarlos sobre copas previamente enfriadas

### **VAMPIRO**

---

#### **Ingredientes:**

1¼ onzas de tequila blanco  
3 onzas de sangrita

#### **Procedimiento:**

Se escarcha con sal un vaso, se ponen cubos de hielo y se agregan los ingredientes.

Libros Tauro  
<http://www.LibrosTauro.com.ar>