



Anexo VIII

Recetas de platillos más populares en establecimientos de comida típica en mercados. (Los ingredientes en letra cursiva son prehispánicos)

❖ Cochito

Rinde 12 porciones

Ingredientes:

2k de carne de puerco
20 pimientas gruesas
2 tazas de vinagre
4 *chiles anchos*
4 dientes de ajo
1 cebolla
1 lechuga
1 rajita de canela
1 ramita de orégano
1 ramita de tomillo
Sal al gusto

Procedimiento:

Se pica la cerna para que penetren los condimentos; se les agrega chile ancho, pimientas, canela, tomillo, orégano, y sal previamente licuados con el vinagre; dejarla reposar toda la noche. Al día siguiente añadir agua hasta cubrir la carne, meterla al horno durante hora y media aproximadamente.

Se adorna el platillo con cebolla y lechuga picada, se adereza con sal y vinagre, por lo general se acompaña con sopa de arroz y frijoles refritos.

❖ Mole chiapaneco

Rinde 20 raciones.

Ingredientes:

1k *jitomate rebanado y frito*
¼ k *chile ancho*
¼ k *chile mulato*
125 g ajonjolí frito
100 g pasitas fritas
3 piezas de pan dulce frito
1 plátano macho frito
1 *tortilla de maíz frita*
¼ cebolla rebanada y frita
Aceite
Caldo de gallina o guajolote
Sal al gusto

Procedimiento:

Se desvenan los chiles y freírlos, remojarlos en caldo caliente de la gallina, que ya estará cocida con cebolla y sal. Por aparte, freír los demás ingredientes, uno por uno, poniéndolos por separado; se licuan los chiles con el caldo y se cuele en una olla grande, donde habrá suficiente aceite caliente. Se licua y cuele el jitomate y la cebolla; después, los demás ingredientes con el caldo y se agrega sal al gusto. Dejar a fuego lento para que espese el mole.



❖ **Puerco en adobo**

Rinde 6 porciones

Ingredientes:

1 k de carne de puerco
¼ k *chile ancho lavado y desvenado*
1 taza de vinagre blanco
3 dientes de ajo
1 cucharadita de pimienta
1 cucharadita de comino
1 ramita de tomillo
1 ramita de orégano
1 pizca de clavo en polvo
Sal al gusto
Manteca para freír la carne

Procedimiento

Se deja reposar el chile en una taza de vinagre durante un día, para que al siguiente día se ponga a licuar con el resto de los ingredientes hasta que queda una pasta que se coloca en un recipiente con sal y se mezcla bien. Lo anterior se la agrega a la carne previamente frita en manteca de puerco.

❖ **Cocido**

Rinde 8 raciones

Ingredientes:

¾ k costilla de res
3 zanahorias
2 *calabacitas*
2 *chayotes*
2 dientes de ajo picado
2 *elotes en trozos*
2 plátanos machos verdes
1 *camote*
1 cebolla picada
1 *cueza jitomate picado*

1 *rama de epazote*
1 rama de hierbabuena
½ de repollo
½ *taza de ejotes picados*
Sal al gusto

Procedimiento:

Cocer la carne junto con los elotes, jitomate, cebolla, ajos y sal, también se puede utilizar en lugar de la costilla, el aguayón, falda o chambarete. Cuando la carne esté medio cocida, agregar las verduras, tratando de incorporar primero las que se cuecen más lento. Por último se le añade la rama de cilantro y hierbabuena.



❖ **Chanfaina**

Rinde 6 raciones

Ingredientes :

½ k de menudencias de res
(hígado, corazón, bofe, panza, riñón)
½ taza de hígado molido
2 clavos
1 cucharadas de pan molido
2 pimientos de castilla
2 rajitas de canela
1 cebolla chica
1 *jitomate mediano*
1 ramita de tomillo
Manteca de cerdo
Vinagre y sal al gusto

Procedimiento:

Cocer las menudencias de res en agua con sal; dejar enfriar y cortar en trocitos; se pone a freír la manteca con el jitomate y cebolla picada; se agregan los trocitos moviendo constantemente, cuando reseque, agregar el caldillo en el que se coció la carne, previamente colado, disolver el hígado y el pan en media taza de caldo para preparar una pasta ligeramente líquida y agregar al cocimiento; añadir el vinagre y el achiote, canela, clavo, pimienta de castilla molida y una ramita de tomillo. Dejar cocer 10 minutos y retirar para que repose.

❖ **Tasajo con pepita**

Rinde 5 raciones.

Ingredientes:

1 k de tasajo
125 g *semilla de calabaza*
dorada y molida
125 g de manteca de cerdo
2 cucharadas soperas de arroz
remojado
2 *jitomates*
¼ *taza de achiote*
¼ k de cebolla mediana

Procedimiento:

Se pone a cocer el tasajo, se licua el arroz con el achiote y suficiente caldo, procurando que espese; en un sartén con suficiente manteca freír jitomates y cebolla licuados y , enseguida, agregar el arroz con achiote colado, moviendo un poco. Al final añadir la pepita disuelta en caldo y colada. Se sigue moviendo para que no se pegue y se cueza bien. Se puede añadir más manteca para que continúe hirviendo; para servir se coloca el tasajo y se baña con la salsa de pepita de calabaza.



❖ **Sopa de pan**

Rinde 12 porciones

Ingredientes:

2 litros de caldo de gallina o pollo
6 tortitas de pan dulce
4 panes tipo bolillo
4 papa medianas
2 zanahorias
15 *ejotes*
6 calabacitas chicas
¼ taza de chícharos cocidos
2 *huevos duros*
½ cebolla
2 *jitomates*
2 plátanos machos
1000 g de pasitas
1 ramita de orégano
1 ramita de tomillo
4 cucharadas de manteca
Azafrán
Sal al gusto

1 cucharada de azúcar

Procedimiento:

Los dos tipos de panes se cortan en rebanadas pequeñas y se doran en un comal. Los huevos duros fríos, se rebanan, los plátanos se rebanan y se fríen en aceite; las verdura se rebanan y se ponen a cocer en agua con sal, procurando que no se pasen de cocidas. La cazuela se engrasa muy bien con manteca y se van acomodando rebanas de pan, alternado con verduras, plátano y pasitas. La última capa es de pan y se adorna con rodajas de huevo y jitomate. Enseguida se le agrega el caldo de gallina o pollo que se sazona con cebolla frita, tomillo, orégano, azafrán y azúcar.

❖ **Frijoles de la olla**

Rinde 10 porciones

Ingredientes:

1 *kilo de frijol*
2 *ramas de epazote*
Sal al gusto

Procedimiento:

Se ponen a cocer los frijoles en una olla; cuando falta poco para que estén listos, se añaden dos ramitas de cilantro o de epazote (depende del tipo de frijol, si es botil se come con cilantro, si es el frijolito tierno, se le agregados ramas de epazote).



❖ **Chorizo**

Rinde 8 raciones

Ingredientes:

4 *chiles anchos*

½ taza de vinagre blanco

5 dientes de ajo

1 cucharada de pimienta

1 cucharada de tomillo

Sal al gusto

Procedimiento:

Se remojan los chiles en el vinagre y se licuan junto con los ajos, la pimienta, el tomillo y la sal, todo esto se mezcla con la carne molida y queda listo para embutir o freír.

❖ **Chipilín con bolitas**

Rinde 10 raciones

Ingredientes:

2 litros de agua

1/2k *masa de maíz*

¼ k queso doble crema

100g manteca

2 *aguacates*

2 *elote desgranados*

2 limones

1 *chile verde chamborote*

1 *manejo de chipilín*

1 rabo de cebolla

Sal al gusto

Procedimiento:

Poner al fuego dos litros de agua con sal al gusto, el rabo de cebolla, chile verde, los granos de elote y el chipilín lavado y escurrido; revolver la masa con manteca y sal hasta formar una pasta suave y uniforme. Hacer bolitas de masa, rellenarlas de queso y se dejan caer en el caldo de chipilín hirviendo, el cual debe continuar en el fuego hasta terminar su cocción. Se sirve con aguacate, queso doble crema y limones.



❖ **Estafado de res**

Rinde 10 raciones

Ingredientes:

1 k carne de res en trozos

4 ramitas de tomillo

3 *chiles verdes*

3 clavos

3 dientes de ajo

3 *jitomates grandes*

2 *chayote en rebanadas*

2 rebanas de cebolla

1 ramita de perejil

3 litros de agua

2 cucharadas de vinagre

½ cucharadita de orégano

8 pimientos blancos

4 papas grandes en trozos

50 g almendras

100 g ciruela

100 g pasas

Aceitunas al gusto

Achiote al gusto

Sal al gusto

Procedimiento:

Cocer la carne en agua con sal, clavos, ajos, pimienta, orégano, tomillo, jitomates rebanados, cebolla, vinagre, achiote (hasta que el agua quede más o menos rosada); cuando la carne esté a medio cocer, agregar chayotes, papas, chiles, aceitunas, almendras (peladas), pasas, ciruelas y perejil. Se deja cocer y se sirve caliente.

❖ **Estofado de pollo**

Se prepara con los ingredientes anteriores y mismo procedimiento, solo se debe cambiar la carne.

