

Apéndice 1. Muestra de recetas del recetario Típica Cocina Poblana y los Guisos de sus Religiosas.

Pipían Verde de Santa Rosa

Ingredientes:

1	Guajolote
1kg	Pepita de Calabaza
1/2kg	Cacahuete
	Chiles Verdes
1kg	Tomate verde
25gr	Ajonjolí
	Hojas de lechuga
	Hojas de rabano
1	Hoja santa

Preparación:

Las pepitas, el cacahuete y el ajonjolí después de fritos se muelen.

Si al moler la pepita se le pone lumbre debajo de metate, desprende más grasa y toma mejor sabor.

Se fríen los tomates y los chilitos, y ya bien fritos se muelen.

Se les agrage la pepita y el cacahuete todo bien molido.

Se le echa el caldo de guajolote poco a poco y bien caliente.

Se le da el color con las hojas de rabano, la lechuga bien molida, la hoja santa molida le da un sabor especial.

Sal al gusto.

Se recomienda que no se le ponga agua fría porque se corta, por eso se indica que el caldo debe estar muy caliente.

Si al guajolote se le agrega lomo de puerco, queda el pipían de buen gusto.

Tinga Poblana de Santa Monica

Ingredientes:

	Ternera tierna
	Lomo de puerco
	Jitomates
	Cebolla
	Ajo
	Longaniza
	Chipotle en vinagre
	Aceite de olivo
	Agua
	Sal

Preparación:

Se ponen a cocer juntos un pedazo de ternera tierna y otro de lomo de puerco, con suficiente agua y sal.

Aparte se pican jitomates, ajo y cebolla y se fríen en manteca.

Cuando está bien frito el recaudo se le pone un poco de caldo en el que se coció la carne, un pedazo de longaniza frito aparte, y demás carne picada en

trocitos pequeños, pedacitos de chipotle en vinagre,

un poco de aceite de olivo, sal (si le falta) y se revuelve

todo muy bien.

Chiles en Nogada de Santa Rosa

Ingredientes:	Preparación:
12 Chile poblano	Se parten las nueces y se pican, se muele el queso se le agrega y se revuelve con la leche y el azúcar.
100pz Nuez castilla	Esta es la nogada, para cubrir los chiles.
1/2pz Queso	Picadillo con que se rellenan los chiles.-
1/2lt Lecha	Se pica el jitomate con cebolla y ajo, se pican las almendras y sazona todo.
Azúcar	Se pica y se pone a cocer la fruta.
Vino	Después de sazonado el jitomate se le pone la carne y la fruta (todo cocido).
1/4kg Carne de cerdo picada	Después de sazonado el picadillo se rellenan los chiles, se capean con huevo y se bañan con la nogada.
3 Duraznos	Al servirlos se adornan con granos de granada cordelina y ramitas de perejil.
4 Manzanas panocheras	
5 Peritas de leche	
6 Plátanos	
6 Jitomates	
6 Almendras	
20 Pasas	
4 Acitrones	
15 Alcaparras	
6 Aceitunas	
Perejil	
Clavo	
Canela	
Cebolla	
Ajo	
Granada cordelina	

Mole Poblano de Santa Rosa

Ingredientes:	Preparación:
1 Guajolote	Los chiles se desvenan muy bien antes de freirlos.
1kg Chile mulato	Los chiles, jitomates, almendras, pasas, pepitas y ajo todo frito y bien remolido, después de molidos los chiles, se fríen, se le agrega el jitomate y el ajo ya fritos, se le ponen las pasas, las almendras, los olores, el pan y la tortilla bien molidos, se le echa el caldo cuando se medio coció la carne, agregando la sal, la azúcar y el chocolate, y se deja hervir hasta que el mole espesa y la carne está bien cocida.
1 1/2kg Chile pasilla	
1 1/4kg Chile ancho	
300gr Ajonjolí	
1 1/4kg Almendras	
1/4kg Pasas	
1/2kg Jitomate	
1/2pz Ajo	
Pepitas de chile	
1cda Anís	
50gr Canela	
25gr Clavo	
25gr Pimienta	
Pan frito muy dorado	
1 Torta	
1 Tortilla frita	
4 Tablillas de chocolate	
Azúcar	
Sal	

**Bacalao en Blanco****Ingredientes:**

Ajo
Aceite
Pan molido
Pimienta en polvo
Bacalao deshuesado
Perejil
Aceitunas
Tornachiles

Preparación:

Se fríen en aceite unos dientes de ajo y en ese aceite se echa un poco de pan molido y pimienta en polvo. Luego que ésto esté frito, se le echa el bacalao deshuesado y cocido en lonjas y se deja hervir un poco. Se sirve con más aceite, perejil picado, aceitunas y tornachiles encima.

Guiso de Conejo**Ingredientes:**

Conejo
Vinagre
Cebolla
Perejil
Mantequilla
Lardo
Sal
Pimienta
Yerbas finas en ramillete
Jamón
Harina
Vino Jerez
Polvo de azúcar

Preparación:

Se parte en pedazos el conejo, y se pone por dos horas en vinagre, cabolla y perejil para que tome gusto, se derrite en una cacerola un trozo de mantequilla y lardo, ahí se pone la carne con sal, pimienta, un ramillete de yerbas finas y rebanadas de jamón. Cuando la carne se ha sancochado bien se espolvorea con una poquita de harina y se moja con vino Jerez y caldo, se deja cocer y después se le agregan unas cebollitas doradas en mantequilla con polvo de azúcar.