

Apéndice 2. Muestra de recetas del recetario Comida Familiar del Estado de Puebla.

Quesadillas de Cuitlacoche

Ingredientes:	Preparación:
1/2kg Masa de maíz	Poner a la masa sal al gusto y agua, la necesaria para que quede manejable.
1/2kg Cuitlacoche	
2cdas Manteca	Relleno.- Freír la cebolla y el ajo en manteca, agregar el cuitlacoche picado, chile verde y epazote; sazonar con sal y freír un rato. Hacer tortillas con la masa, poner en ellas un poco del guisado; doblar y cocer en comal o freirlas en aceite.
1cda Cebolla picada	
3dnts Ajo picado	
Chile verde picado	
1cda Epazote picado	
Sal	

Tlayoyos

Ingredientes:	Preparación:
3kg Maíz para preparar masa de tortillas	Preparar con el maíz la masa para tortillas. Cocer el alverjón con sal al gusto, moler con hojas de aguacate y chiles (al gusto), hasta tener una pasta. Agregar la manteca, revolver bien. Hacer tortillas chicas con la masa, ponerle un poco de la pasta de alverjón y doblar tortilla. Cocerlas en comal de barro; retirarlas y servir cuando estén cocidas.
1kg Alverjón	
Sal	
Hojas de Aguacate	
Chiles serranos	
1/2kg Manteca	

Chalupitas Poblanas

Ingredientes:	Preparación:
1/2 kg Masa de maíz	Hacer las chalupitas con la masa; se trata de unas tortillitas, chicas, en forma alargada, que se cuecen en el comal.
1/4 kg Carne de puerco	
150grs Manteca	Poner en un sarten, sobre la lumbre, las chalupitas; encima, ponerles manteca requemada y salsa verde; sobre la salsa, cebolla picada y carne deshebrada. Rociar con manteca muy caliente y servir las inmediatamente. Salsa.- En dos cucharadas de manteca, freír los tomates asados y molidos con los chiles asados, ajo y sal; hervir hasta que la salsa espese.
2 Cebollas finamente picadas	
1/2kg Tomates verdes	
3 Chiles serranos	
1dnt Ajo	
Sal	

**Caldo de habas**

Ingredientes:	Preparación:
1/2kg Habas secas y limpias	Cocer las habas en agua, con los garbanzos, mante-
2	ca y sal; cuando estén a medio cocer, agregar ajos,
1/2lts Agua	cebolla y hierbabuena; por último, agregar el chile
1/2tz Garbanzos remojados	frito en manteca y picado.
2cdas Manteca	Retirar cuando las habas estén cocidas y deshechas;
Sal	poner después el aceite de oliva.
2dnts Ajo picado	Servir luego.
2cdas Hierbabuena picada	
1 Chipotle crudo	
2cdas Aceite de oliva	

Chileatole

Ingredientes:	Preparación:
1 Pollo	Cocer el pollo en dos litros de agua, con las cebollas
2 Cebollas de rabo	y los granos de elote.
6 Elotes desgranados	Freír los chiles en la manteca, molerlos y agregarlos
2 Chiles anchos remojados	al caldo, con el epazote.
2cdas Manteca	Disolver el piloncillo y la masa en media taza de agua
1 Rama de epazote	y agregarlos.
1 Pedacito de piloncillo	Hervir hasta que el pollo y los elotes estén cocidos y
1/2tz Masa	el caldillo espeso.
1 Queso fresco	Servir con rajas de queso.

Huazmole

Ingredientes:	Preparación:
3cdas Aceite para freír	Cocer el espinazo de puerco en dos litros de agua
4 Chiles serranos	con ajo, edia cebolla y sal.
300grs Jitomate	Freír los chiles serranos; en el mismo aceite, freír los
1 Ramita de cilantro	jitomates partidos; moler ambos ingredientes y colar.
500grs Espinazo de puerco cocido	Freír la salsa, poner el cilantro y agregar el caldo en el
2lts Agua	que se coció la carne.
350grs Huajes blanquitos,	Incorporar la carne.
pequeños y limpios	Moler los huajes con un poco de caldo frío y agregar-
1 Cebolla	los ya para retirar el guiso del fuego (con el fin de
Ajo	evitar que el mole adquiriera una consistencia viscosa).
Sal	Servir luego.

Barbacoa de hoyo**Ingredientes:**

1	Borrego
4	Chiles anchos
6	Chipotles
6	Chiles guajillo
1/4kg	Garbanzo
	Leña suficiente
	Pencas de maguey
	Agua de cal

Preparación:

Hacer en tierra un hoyo de un metro de profundidad. Colocar la leña en forma piramidal, cubriendo el fondo. Prender con un pedazo de ocote y dejarla quemar hasta que se haga brasas. Preparar las pencas de maguey que deben cubrir el hoyo y la carne. Sacrificar el borrego; limpiar y descuartizar en piezas. Limpiar el menudo (entrañas del animal) con agua de cal asentada; raspar con un cuchillo; lavar perfectamente. Meter en la panza, con salsa verde o roja, todo el menudo. Colocar la cabeza y patas con los chiles tostados, garbanzos y cinco litros de agua en un cazo; ponerlo en el fondo del hoyo para obtener consomé. Poner encima del cazo una reja, cruzando encima de ella uas pencas de maguey. Colocar las piezas del borrego y la panza rellena sobre las pencas de maguey. Cubrir la carne, muy bien, con más pencas, poner tierra encima; retirar después de doce horas.

Compota de Chilacayote**Ingredientes:**

1kg	Chilacayote
1/2kg	Azúcar
1lt	Agua
1/2	coco chico en trocitos
2	Rebanadas de piña en trocitos
1/2cdita	Vainilla

Preparación:

Partir el chilacayote (desprovisto de la corteza y las hebras) en pedazos prequeños. Preparar un jarabe ligero con azúcar y agua; en este jarabe, incorporar el chilacayote y los trocitos de coco y de piña. Retirar del fuego cuando el chilacayote esté cocido; agregar la vainilla. Dejar enfriar la compota antes de servir.

Cocadas envinadas**Ingredientes:**

1kg	Azúcar
5	Naranjas (el jugo colado)
1	Raja de canela
500grs	Coco rallado
10	Yemas
6cdas	Brandy
	Obleas

Preparación:

Poner azúcar y el jugo de las naranjas al fuego, con la canela; batir y cuando haya hervido, agregar el coco. Sin dejar de mover, retirar cuando se le vea el fondo al cazo. Agregar las yemas ligeramente batidas y el brandy. Dejar que enfríe y vaciarse sobre una capa de obleas. Cubrir con otra capa de obleas. Cortar en triángulos y servir.