

Apéndice 3. Muestra de recetas del recetario Cocina Típica de la Region de Puebla.

Sopa de Verduras y Legumbres

Ingredientes:		Preparación:
1/2mnj	Quelites	En una cazuela calentar el aceite, acitronar la cebolla, el ajo. Agregar toda la verdura, las hojas de quelites, se sazona con sal y pimienta, se agrega el consomé. Ya que están cocidas las verduras, se doran los chiles de árbol y se agregan a la sopa. Conforme se va sirviendo se agrega la carne de ave deshebrada.
2mnjs	Flor de calabaza	
5	Elotes desgranados	
4	Nopales cocidos y cortados en cubos	
1	Chayote cortado en cubos	
2	Papas cortadas en cubos	
1	Cebolla fileteada	
1dnt	Ajo picado	
1 1/2lt	Consomé de pollo	
1/2	Pechuga de pollo deshebrada	
6	Chiles de árbol seco	
	Aceite de chía	

Codorniz a la Pasilla

Ingredientes:		Preparación:
3	Codornices	Cocer los chiles con los tomates, el ajo y la cebolla, ya cocidos molerlos y reservar la mezcla, salpimentar las codornices y freírlos hasta que se doren en manteca, una vez doradas retirarlas de la cacerola, en el mismo aceite freír la salsa con el pulque rectificando la sazón. Agregando las codornices, para terminar cocerlos a fuego lento, si es necesario agregar caldo de ave tratando de que quede espesa. Servir y decorar con nopales asados y cebolla desflemada y margaritones.
8	Chiles pasilla	
1dnt	Ajo	
1 1/2	Cebolla	
1kg	Tomatillo	
1tz	Pulque	
5	Nopales asados	
3	Guayabas	
	Sal de mar	
	Pimienta tabasco	

Tarta de Pinole

Ingredientes:

1tz Pinole
1tz Harina
100grs Mantequilla
2cdas Crema o nata
1 Huevo
Sal

Relleno.-

2 Naranjas cristalizadas picadas
1tz Mermelada de naranja
1/4tz Licor de naranja
1tz Requesón
4 Huevos
1/4tz Azúcar glass
Sal

Preparación:

Batir la mantequilla con la nata o crema hasta suavizar, mezclar la harina con la sal y pinole, agregar hasta incorporar todo por separado, revolver las naranjas, dejar reposar por media hora como mínimo.

Mezclar yemas con el requesón, azúcar, sal y mezcla de naranjas.

Batir las claras, revolver la mezcla anterior, agregar sobre la pasta y meter al horno calentando a 200 centígrados durante 25 minutos o hasta que la pasta este cocida.

Curado de Jinicuil

Ingredientes:

250grs Jinicuil
Miel
1lt Pulque

Preparación:

Previamente pelamos los jinicuiles para quitarle las semillas.

Se pone a licuar el jinicuil ya limpio con un poco de agua y miel, después en una jarra de pulque agregamos esta mezcla y endulzamos con más miel de ser necesario.

Cabeza de Amaranto con Miel

Ingredientes:

250gr Amaranto
Miel

Preparación:

Se pone el amaranto en una charola y esta la colocamos en el horno para tostar el amaranto, ya que esté listo se le agrega la miel necesaria para darle forma que no quede esta mezcla muy aguada si no moldeable.

Ya que esté listo colocamos esta mezcla en un paño húmedo y le damos la forma de cabeza, se adorna con pepita de calabaza.

Sopa de Malva**Ingredientes:**

1mnj Malva
4 Calabacitas cortadas en cubo
2 Papas alfa cortadas en cubo
1/2tz Consomé de pollo
50grs Aceite de chía o manteca
1 Cebolla fileteada
Sal
Pimienta
Hojas de cilantro
Flores de calabaza
Margaritones

Preparación:

En una cazuela se calienta el aceite, se acitrona el ajo y la cebolla y se adiciona las verduras, se revuelve constantemente.
Una vez acitronadas las verduras se agregan las hojas de malva y se revuelve con verduras.
Se agrega consomé se sazona y cuando rompa el hervor se adicionan las hojas de cilantro, las flores de calabaza.
Se sirve caliente y adorna con flores de calabaza y margaritones.

Mole Verde con Ayocotes**Ingredientes:**

1 Pato
1 Ajo
1 Cebolla chica
250grs Ayocotes ya cocidos
1/2kg Miltomate asado
7dnts Ajo
Clavo
Pimienta
3 Ramas de perejil
3 Ramas de epazote
3 Hoja Santa
Sal
3 Chiles poblanos asados,
desvenados en rajas

Preparación:

Poner a cocer el pato en agua suficiente, con el ajo, cebolla y sal, una vez cocido y en el mismo caldo cocer los ayocotes; aparte moler los tomates, los chiles, el ajo, la pimienta y clavo, dejar freír a fuego lento hasta que espese y agregar el pato con los ayocotes cocidos.
Por otro lado moler la hoja santa con un poco de agua, pararla por el colador y añadir a la mezcla sin que hiervan hasta el guisado quede espeso, servir con rajas.

Dulce de Tejocote**Ingredientes:**

250grs Tejocotes
2 Piloncillo
1 Jitomate
1 Chile ancho

Preparación:

Se pone a calentar un poco de agua con el jitomate y el chile ancho, ya que esté hirviendo se retiran del agua y se incorpora el piloncillo, cuando estos esten disueltos en el agua se agregan los tejocotes a lo que previamente se le quita la piel.
Se retiran del fuego hasta que los tejocotes tengan una consistencia caramelizada.

**Verdolagas con Pollo****Ingredientes:**

1/2	Pechuga de pollo
3	Chiles chipotles
5	Jitomates
2dnts	Ajo
1mnj	Verdolagas
	Sal de mar
	Pimienta de tabasco
	Vinagre de piña
	Aceite de chía
	Epazote

Preparación:

Se asan los chipotles y después se procede a hervir con los jitomates, se muele con ajo y luego se fríe. El pollo se hierve y deshebra, se incorpora la salsa, se le agregan las verdolagas al final, y se sazona con sal y pimienta.

Charales con Huevo en Salsa de Cascabel**Ingredientes:**

100grs	Charales sin cabeza
50grs	Chile cascabel
1kg	Tomatillo
1	Cebolla fileteada
1dnt	Ajo picado
2	Papas alfa en cuartelones cuadros
5	Nopales cocidos en cuadros
250grs	Manteca
	Sal
	Pimienta
3	Huevos

Preparación:

Se cuecen los chiles con el tomatillo, la cebolla y el ajo, mientras se tuestan los charales pero no quemados, se ponen a enfriar. Se batan los huevos a punto de turrón, se agregan los charales y se revuelven de forma envolvente. En la sartén se quema la manteca, se agrega el huevo con charales y se forma las tortitas, se muelen los chiles cocidos con los tomates, la cebolla y el ajo.
