

RECETAS



ANEXOS

Recetas

Aporreadillo

Ingredientes:

Para 6 personas

50 gramos de chile guajillo

6 huevos

½ Kg. de cecina

5 cucharadas de aceite

1 rama de cilantro

1 diente de ajo

sal al gusto

Elaboración:

- Dorar los chiles en el comal; remojarlos luego en agua caliente.
- Asar la carne; desmenuzarla y freírla después en el aceite para que dore.
- Batir los huevos y agregar a la carne.
- Dejar dorar de un lado, voltear y dorar por el otro lado.
- Agregar los chiles molidos con el ajo, cilantro y sal al gusto en media taza de agua.

Barbacoa de Pollo

Ingredientes:

Para 8 personas

1 pollo

125 gramos de chile guajillo

½ cebolla

2 dientes de ajo

1 taza de vinagre

4 clavos

4 pimientas

½ cucharada de orégano

5 hojas de aguacate

hierbas de olor al gusto

hojas de plátano

Elaboración:

- Cocer el pollo después de cortarlo en piezas.
- Remojar en vinagre los chiles, cebolla y dientes de ajo; molerlos con las hierbas de olor, clavos, pimientas y orégano.
- Enchilar la carne con esta pasta; envolverla después en hojas de plátano.
- Cocerlas en vaporera y poner en el agua las hojas de aguacate.

- Dio la receta: *Rafael Campos Rocha*

Caldo de Gallina

Ingredientes:**Para 6 personas**

2 rabadillas, 4 piernas y un pezcuezo

1 trozo de cebolla

2 zanahorias

2 diente de ajo

2 ramitas de cilantro

sal y pimienta al gusto

Elaboración:

- 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.

- Dio la receta: *Gregoria Ruiz*

Caldo de res

Ingredientes:**Para 6 personas**

- 1 hueso con medula
- 1 hueso poroso trozos de chamberete
- 1 trozo de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 rama de cilantro
- 2 papas peladas y cortadas en cuadros
- 2 zanahorias peladas y cortadas en cuadros
- ½ taza de chícharos
- sal y pimienta al gusto

Elaboración:

- 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, zanahorias 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.

- Dio la receta: *Gregoria Ruiz*

Caldo de iguana

Ingredientes:

Para 6 personas

1 iguana grande sin vísceras

1 cebolla

5 ajos

½ cucharada de manteca

½ Kg. de chile guajillo

cominos, clavo, pimienta

sal al gusto

Elaboración:

- La iguana se pone a cocer con 2 ajos, la cebolla y la sal. Ya que esté cocida se separa la carne del caldo y éste último se pone a enfriar.
- Los chiles guajillo se lavan, se desvenan y se ponen a hervir; una vez hervidos se muelen con los ajos, la cebolla, las especias y una pizca de sal; esta salsa se fríe.
- Cuando el caldo de la iguana esté bien frío, formará una capa gruesa de grasa sobre el caldo, esta grasa se separa con una cuchara y se calienta en una cacerola; se le añade a la carne para que se fría en su propia grasa, (de ser necesario, añadir un poco de manteca).
- Una vez fría, se le escurre la grasa sobrante y se le añade la salsa de chile guajillo y una taza de caldo, se le deja hervir a fuego lento unos minutos para estar en su punto.

Dio la receta: *Gregoria Ruiz*

Calabacitas Fritas

Ingredientes:**Para 6 personas**

- 1 Kg. de calabacitas
- 2 cucharadas de manteca
- 1 pizca de cominos
- 2 dientes de ajo
- 2 jitomates grandes
- 2 rebanadas de cebolla
- ½ cucharadita de orégano
- sal al gusto

Elaboración:

- Lavar las calabacitas y cortarlas en cuadritos chicos, poner la manteca al fuego, a requemar y agregar las calabacitas para que se sofrían.
- Moler cominos y ajos, picar jitomates y cebolla y agregar todo a las calabacitas sazonándolas con sal.
- Tapar la cazuela y dejar cocer durante 20 minutos. Para servir se espolvorea el orégano.
-

Frijoles de olla

Ingredientes:**Para 6 personas**

- 200 gramos de frijol bayo
- 1 rama de epazote
- 1 cebolla
- 100 gramos de chiles verdes
- sal al gusto

Elaboración:

- Cocer los frijoles con suficiente agua y agregar el epazote y la sal y hervir unos minutos mas
- Servir con la cebolla los chiles picados y unas gotas de limón al gusto.

- Dio la receta: *Abelina Torrez Baheza*

Huazontles

Ingredientes:**Para 6 personas**

- 1 Kg. de huazontles
- ¼ de kilogramo de arroz
- ¼ de kilogramo de jitomate
- 3 huevos
- ¼ de Kg. de queso rallado

Elaboración:

- Quitar los tallos gruesos a los huazontles, separando las puntas en ramitos.
- Cocerlos con sal y escurrirlos.
- Cocer el arroz
- Freír el jitomate picado y cuando reseque dejarlo enfriar, agregarle luego el arroz y el queso rallado y revolver.
- Preparar los manojitos de huazontles y rellenarlos con el arroz y el queso y después capear con huevo y freírlos.
- Preparar un caldillo de jitomate y poner en el las tortas de huazontle a que de un hervor.
- Servir caliente.

Dio la receta: *Maria Luisa Ramos Morales*

Mole de Iguana

Ingredientes:

Para 10 personas

1 iguana partida en trozos	4 clavos
½ de taza de ajonjolí	5 pimientos
10 galletas marías	½ cucharadita de orégano
9 chiles pasilla	1 plátano macho
¼ de Kg. de chile guajillo	1 cebolla
5 dientes de ajo	sal al gusto y aceite para freír

Elaboración:

- Cocer los trozos de carne de iguana en agua con sal hasta que este suave y apartar el caldo.
- Tostar el ajonjolí y freír las galletas. Tostar, desvenar y remojar los chiles; licuarlos con ajo, cebolla, el plátano frito, el ajonjolí y las galletas.
- Colar y freír la mezcla en aceite hasta que sazone; añadir pimienta, clavo y orégano molido; sazonar al gusto.
- Agregar la carne en piezas y dos tazas y media del caldo en el que se coció.
- Hervir durante 10 minutos hasta que espese y servir. Dio la receta: *Porfiria Nava Morales*

Pozole Blanco

Ingredientes:**Para 8 personas**

½ Kg. de maíz para pozole
1 ½ de cucharadas de cal
1 cebolla rebanada
1 cabeza de ajo
5 hojas de laurel
3 clavos
3 pimientos
1 Kg. de carne de cerdo

Servicio:

6 limones
1 cebolla grande picada
1 aguacate en rebanadas
queso fresco en rebanadas
chicharrón
tostadas
orégano y chiles verdes picados

Elaboración:

- cocer el maíz con la cal y ya cocido lavarlo y descabezarlo.
- Poner al fuego agregar la cebolla, ajo, especias molidas, las hojas de laurel, la carne en trozos y sal al gusto; dejar cocer hasta que reviente el maíz.
- Servir con limón, cebolla picada, aguacate, queso, orégano y chile.

Dio la receta: *Gregoria Ruiz*

Pollo Relleno

Ingredientes:**Para 12 personas**

- 1 pollo grande para relleno
- 1 cabeza de ajo
- 1 barra de mantequilla
- sal al gusto
- vinagre blanco

Relleno:

- 200 grs. de tocino
- 2 salchichas
- 250 gramos de jamón
- 200 gramos de chorizo
- 1 cebolla chica finamente picada
- 3 dientes de ajo finamente picados
- 2 jitomates finamente picados
- 2 papas finamente picadas y cocidas
- 2 zanahorias finamente picadas y cocidas
- 100 gr. de chicharos cocidos
- chiles chipotle adobados al gusto

Elaboración:

- limpiar el pollo y lavarlo después se le dan piquetes con el cuchillo
- moler la cabeza de ajo con la sal y un poco de vinagre
- con esta preparación se unta el pollo por dentro y por fuera y dejarlo reposar un rato mientras se prepara el relleno

Relleno:

- Picar el tocino, las salchichas y el jamón. Freír primero el tocino en su misma grasa; ya que este dorado y allá soltado la grasa, sacarlo; freír la salchicha, el jamón y el chorizo allí mismo y retirarlos.
- Freír la cebolla y los ajos y dejar de que acitrocinen; escurrir el sobrante de grasa, incorporar los jitomates, bajar la flama; cuando los jitomates empiecen a soltar su jugo incorporar el jamón, tocino salchicha, chorizo, papas, zanahorias, chicharos y chipotles.
- Dejar que el jitomate suelte el jugo y cuando reseque retirar la preparación.
- Untar el pollo con mantequilla por dentro y por fuera rellenarlo y amarrar las patas de forma que no se pueda salir el relleno.
- Colocar en un refractario y hornear a 20 grados durante una hora y cuando el pollo ya este cocido subir a 250 ° c para que dore.

- Dio la receta: *Socorro González*



PESCADOS Y MARISCOS



Caldo de Camarón

Ingredientes:

Para 8 personas

- 1 Kg. de camarones
- 3 jitomates
- 1 cebolla
- 3 ramas de epazote
- 4 chiles guajillo remojados y limpios
- 3 dientes de ajo

Elaboración:

- Cocer el camarón limpio en 2 litros de agua; agregar los jitomates y cebolla picada y las ramas de epazote.
- Moler los chiles guajillo y los ajos.
- Agregar al caldo lo que se molió y dejarlo hervir 5 minutos.

- Dio la receta: *Gregoria Ruiz*



Caldo de Pescado

Ingredientes:**Para 8 personas**

1 Kg. de pescado fresco

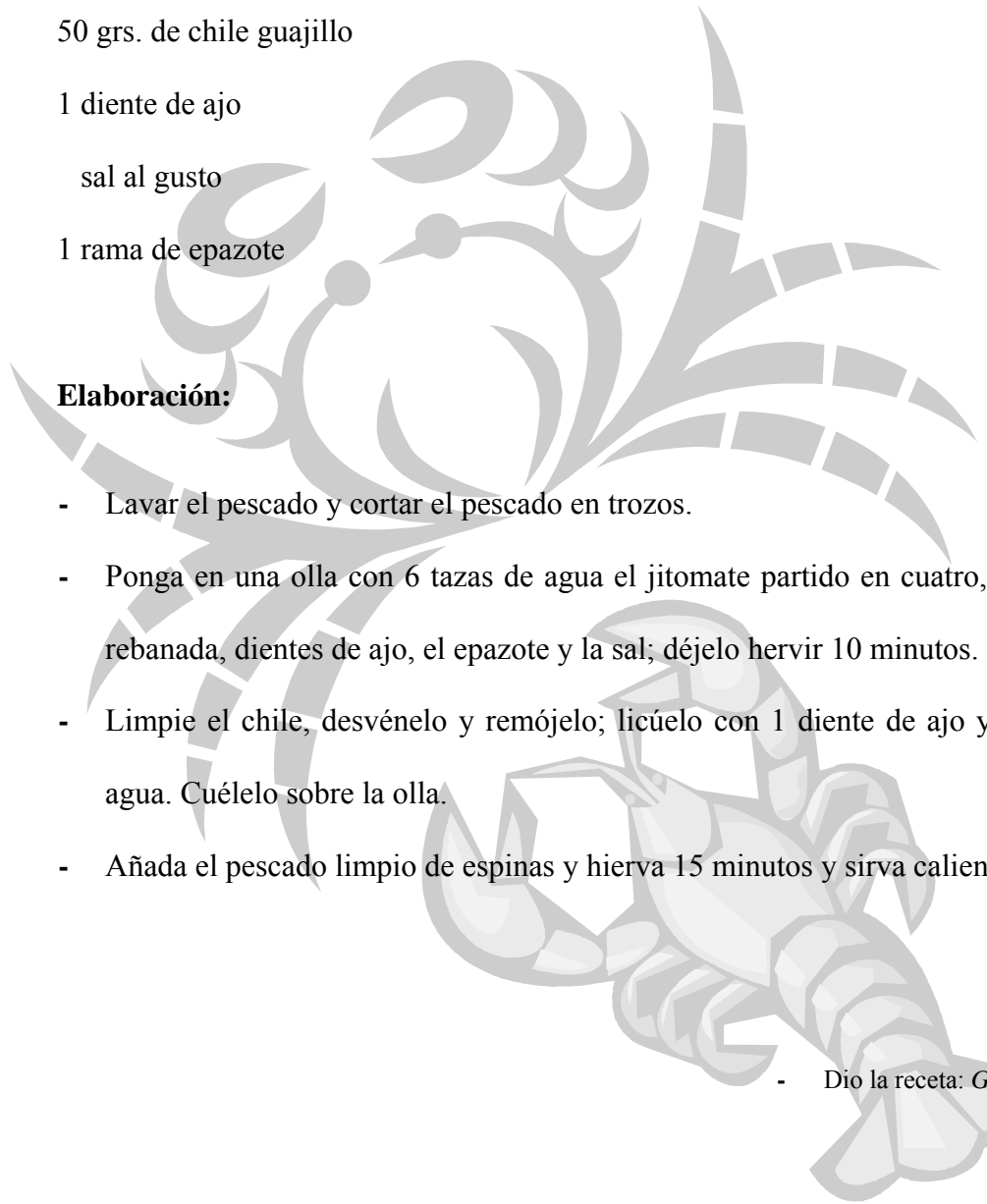
50 grs. de chile guajillo

1 diente de ajo

sal al gusto

1 rama de epazote

Elaboración:

- 
- Lavar el pescado y cortar el pescado en trozos.
 - Ponga en una olla con 6 tazas de agua el jitomate partido en cuatro, la cebolla rebanada, dientes de ajo, el epazote y la sal; déjelo hervir 10 minutos.
 - Limpie el chile, desvénelo y remójelo; licúelo con 1 diente de ajo y 1 taza de agua. Cuélelo sobre la olla.
 - Añada el pescado limpio de espinas y hierva 15 minutos y sirva caliente.

- Dio la receta: *Gregoria Ruiz*

Camarones al Mojo de Ajo

Ingredientes:**Para 8 personas**

- 1 Kg. de camarón fresco
- 1 cabeza de ajo
- 2 cucharadas de mayonesa
- 1 cucharada de pimienta
- 2 cucharadas de sazónador en polvo
- sal al gusto

Elaboración:

- Moler el ajo sin cáscara con el sazónador; agregar la mayonesa y la pimienta; untar los camarones con esta pasta por ambos lados.
- Dejarlos reposar por 20 minutos y freírlos en aceite caliente; ya fritos escurrirlos bien.
- Servir calientes.

Dio la receta: *Claudia Sánchez Obregón*



Ceviche estilo Acapulco

Ingredientes:**Para 6 personas**

½ Kg. de filete de pescado	3 cucharadas de aceite de oliva
2 jitomates grandes	2 aguacates
1 cebolla picada mediana finamente	4 aceitunas grandes
3 cucharadas de cilantro picado	puré de tomate
	chile picado y sal al gusto

Elaboración:

- Cortar en trozos los filetes de pescado y cubrirlos con jugo de limón hasta que se cuece.
- 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.
- Agregarle los aguacates, pelados y partidos en cuadritos, puré de tomate y el orégano.
- Dejar enfriar todo combinado y sírvase frío.

Dio la receta: *Gregoria Ruiz*

Pescado Frito

Ingredientes:

Para 6 personas

- 6 pescados medianos
- 2 dientes de ajo
- 2 pimientos
- 2 clavos
- 1 cebolla
- 3 jitomates
- 1 cucharada de orégano
- 3 cucharadas de manteca
- chiles verdes al gusto

Elaboración:

- Limpiar el pescado
- Moler los ajos, pimientas y clavos con los jitomates y el orégano.
- Calentar la manteca, vaciar sobre ella el pescado con los condimentos molidos
- Picar finamente la cebolla y los chiles y agregarlos al pescado.
- Cuando el guiso reseque ponerle media taza de agua tapanlo y dejar cocer por 5 minutos y servir.

Dio la receta: *Abelina Torres Baheza*

Pescado a la Talla

Ingredientes:

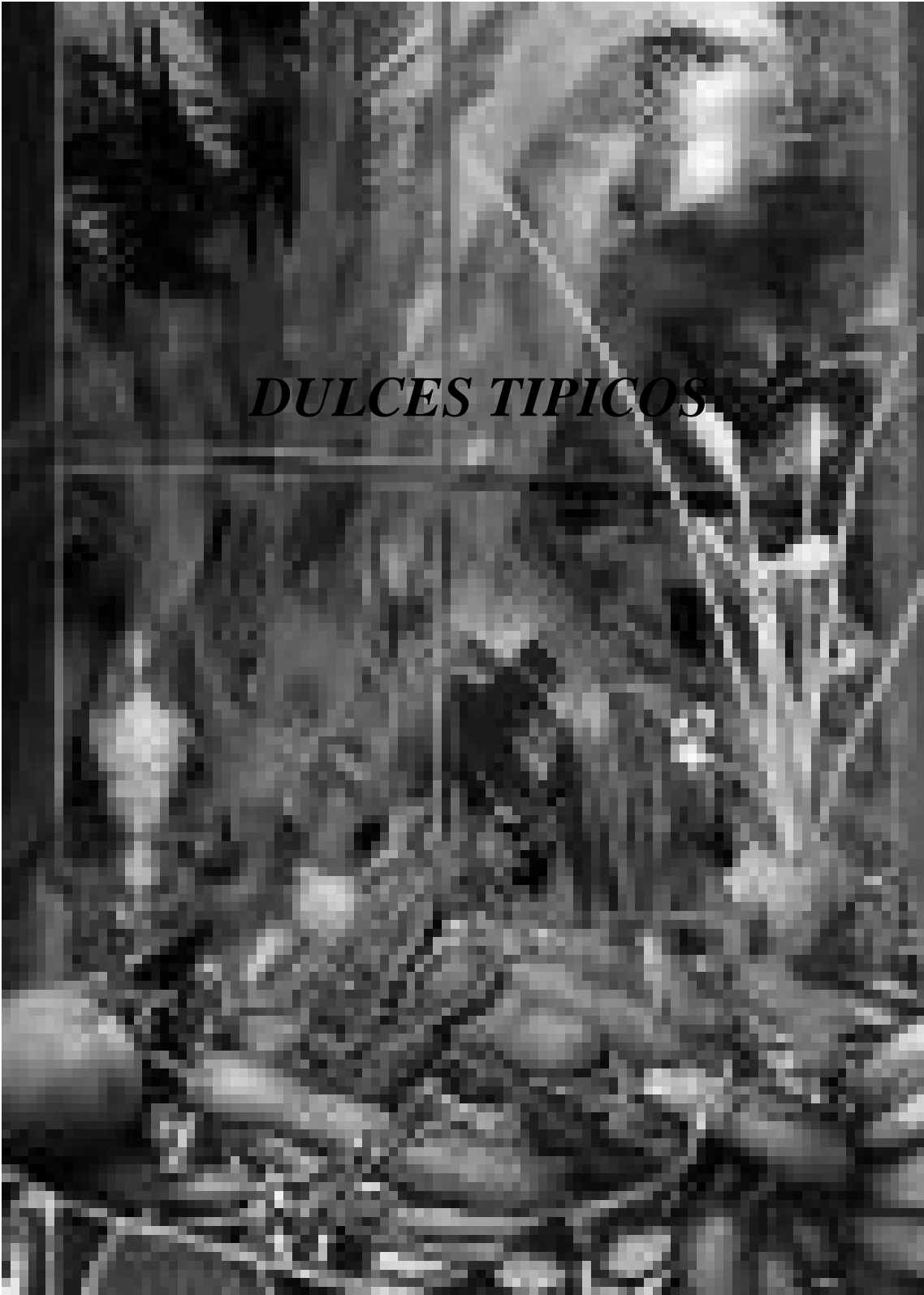
Para 4 personas

4 pescados limpios	1 cucharada de consomé en polvo
4 limones	trozo de cebolla
8 chiles anchos	sal y pimienta al gusto
3 dientes de ajo	limones suficientes
1 rajita de canela	

Elaboración:

- Abrir los pescados en mariposa cuidando de no separar las dos partes y sazonarlos con sal y pimienta
- Ponerlos en un recipiente y bañar en ambos lados con el jugo de limón y dejarlos reposar.
- Desvenar los chiles y asarlos junto con la cebolla y los ajos.
- Remojar el chile en agua caliente durante 10 minutos, licuarlo junto con la cebolla, los ajos, la rajita de canela y el agua en que se remojo. Añadir una cucharada de consomé en polvo.
- Untar ambos lados del pescad con este adobo
- Asar sobre las brasas hasta que este cocido.
- Servir con limón.

Dio la receta: *Gregoria Ruiz*



Pulpa de Tamarindo

Ingredientes:**Para 10 personas**

½ Kg. de tamarindo sin pelar

12 cucharadas de agua

1 Kg. de azúcar granulada

Elaboración:

- Se pelan los tamarindos, se lavan, se escurren y se deshuesan.
- En la licuadora se muelen con agua cuidando que la cantidad sea exacta para obtener una pasta espesa.
- La pasta se amasa con el azúcar.
- Una vez lista la masa se hacen rollitos o bolitas que se espolvorean con el azúcar y se dejan orear.

Dio la receta: *Teresa Castelló Iturbide*



Manacata de Calabaza

Ingredientes:**Para 8 personas**

- 1 ½ Kg. de calabaza
- 1 Kg. de piloncillo
- ½ cucharadita de anís
- 2 tazas de maíz de pozole

Elaboración:

- partir la calabaza en trozos chicos y cocerlos al vapor y después separar la pulpa.
- Poner el piloncillo y el anís al fuego con una taza de agua.
- Cuando la preparación hierva, agregar la pulpa de la calabaza y el grano de pozole.
- Dejar hervir 5 minutos y separar del fuego
- Vaciar en moldes y esperar a que se enfríe.

Dio la receta: *Maria del Carmen Pedroza Mendoza*

Dulce de Coco

Ingredientes:**Para 6 personas**

1 coco

½ Kg. de azúcar

½ litro de leche

2 yemas de huevo

1 copita de jerez dulce

Elaboración:

- Hacer agujeros en el coco
- Se vacía y aparta el coco del agua y se pone a hervir junto con la pulpa rallada finamente hasta que casi este seca
- Aparte se mezcla la leche con las yemas y el vino; se revuelven muy bien y se agregan a la mezcla del coco
- Esta pasta se vacía en un refractario, se espolvorea con azúcar y se mete al horno por 10 minutos.

Dio la receta: *Teresa Castelló Iturbide*

Arroz de Leche

Ingredientes:**Para 6 personas**

- 250 grs. de coco rallado
- 4 tazas de leche
- 100 grs. de arroz
- 1 raja de canela
- 300 grs. de azúcar
- 2 yemas
- 30 grs. de pasitas para adornar

Elaboración:

- moler el coco deshacerlo en la leche y colarlo.
- Remojar el arroz en agua caliente durante 15 minutos después lavarlo con agua fría y ponerlo a cocer en 2 tazas de agua con canela.
- Cuando la preparación reseque, agregar el azúcar y la leche con el coco colado y dejar hervir.
- Cuando el arroz este cocido, añadir las yemas ligeramente batidas y dejar que el dulce de un hervor.
- Vaciar en un platón y adornar con las pasitas. Dio la receta: *Guillermina González Serrano*



Tuba de Coco

Elaboración:

- Para extraer la tuba primero hay que escoger la palmera que tenga el “elote” (la espiga en flor cubierta por dos hojas grandes y gruesas) está a punto de abrir.
- Antes de que abra el elote, en periodo tierno, como a los dos meses de edad, se amarra con un mecate para evitar que abra, y a los diez días se desata, se le quita las dos hojas que cubren la espiga; ésta se lía y se guía torciéndose hacia abajo y amarrando la punta del mecate a una hoja de la palmera para mantenerla tensa, entonces se empieza a bajar.
- Cada día se le da un jalón para evitar que se quiebre, las dóciles se dejan bajar de una sola vez y necesitan varios jalones; como en seis o siete días se bajan.
- En una espiga recién bajada, le desató la punta y le cortó un pequeño trozo y se le dar una calada metiendo la punta de la espiga a la boca de la olla y después la cubres con un lienzo.
- El barro es térmico, no cambia el olor ni el sabor pues únicamente las hembras destilan tuba.
- Se hace un cortecito a la punta de la espiga para facilitar el escurrimiento y luego se lava, así no se contamina ni se fermenta antes de tiempo. Esto se hace dos veces al día, en la mañana y en la de la tarde y se refrigera.
- La tuba conserva sus características de color pero a las cinco horas ya se fermenta.

Dio la receta: *Abelina Torrez Baheza*

Tepache

Ingredientes:

Cáscara de una piña
2 clavos enteros
2 pimientas gordas
4 rajas de canela
1 mancuerna de piloncillo

Elaboración:

- Ponga en un recipiente con diez tazas de agua los clavos, las pimientas, la canela y el piloncillo, así como las cáscaras de piña bien lavadas, tápelas y déjelas fermentar durante dos días.

Dio la receta: *Victoria, Luz y Rita Arellanes Torres*