



*Los sabores
del Estado de México*

BIBLIOTECA MEXIQUENSE DEL BICENTENARIO



1810-2010



Los Sabores del Estado de México

Primera edición 2007

DR © Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia del Estado de México
Paseos Colón y Tollocan s/n, Col. Isidro Fabela
Toluca, Estado de México, C.P. 50170
valoresfamilia@edomex.gob.mx

ISBN 968-484-687-8

Autorización del Consejo Editorial de la Administración Pública Estatal

No. CE: 201/1/21/07



Enrique Peña Nieto

Gobernador Constitucional

Xavier Lazcano Díaz

Director General del DIF Estado de México

Patricia Chemor Ruiz

Directora de Alimentación y Nutrición Familiar

Luis Torres Tello

Jefe de la Unidad de Comunicación Social

Consejo Editorial: Humberto Benitez Treviño, Ma. Guadalupe Monter Flores, Luis Videgaray Caso, Agustín Gasca Pliego, David López Gutiérrez, José Martínez Pichardo, Alfonso Sánchez Arteche, Alejandro Vargas Castro.

Editor Responsable de la Biblioteca Mexiquense del Bicentenario: Gobierno del Estado de México.

Impreso en México

Printed in Mexico

“Programa de Orientación Alimentaria”

Este programa es de carácter público, no es patrocinado ni promovido por partido político alguno y sus recursos provienen de los impuestos que pagan todos los contribuyentes. Está prohibido el uso de este programa con fines políticos, electorales, de lucro y otros distintos a los establecidos. Quien haga uso indebido de los recursos de este programa deberá ser denunciado y sancionado de acuerdo con la Ley aplicable y ante la autoridad competente. Si nota alguna alteración, tiene algún comentario, queja, o sugerencia, favor de reportarlo.

• Presentación	7
• Recomendaciones Importantes	9

Sabores del Estado de México

Acolman	• Piernitas de pollo con soya	13
Amecameca	• Avena con frutas	14
Apaxco	• Mixiotes de nopal	15
	• Pescado al cambray	17
Axapusco	• Mixiotes de escamol	19
Chapa de Mota	• Tortas de cuaresma	20
	• Carne de cerdo con pipián	21
Chapultepec	• Ceviche de champiñón	22
	• Tamales de elote	23
Chiautla	• Mole de alverjón con hoja santa	24
	• Tortas de chapulines	25
	• Ceviche de pescado con soya	26
Chicoloapan	• Pastel de tres leches y durazno	27
	• Pastel de elote	28
	• Pay de limón	29
	• Galletas de coco	30
Chiconcuac	• Romeritos con camarón y tortitas de papa	31
	• Chiles en escabeche	32
Coatepec Harinas	• Chiles manzanos rellenos	33
	• Tlaxcales	35
	• Atole de masa	36
Chimalhuacán	• Mermelada de nopal	37
	• Pastel de nopal	38
	• Flor de calabaza	39
Ecatepec	• Huitlacoche	40
	• Alambre de camarón	41
	• Croquetas de atún	42
Huixquilucan	• Ensalada de surimi	43
	• Soufflé de espinacas	44
Isidro Fabela	• Romeritos	45
Ixtlahuaca	• Horchata de amaranto	46



Ixtlahuaca	• Ceviche de soya y atún	47
Ixtapaluca	• Romeritos con camarones	48
	• Atún tipo bacalao a la vizcaína	49
	• Postre de gelatina	50
	• Nopales pobres	51
	• Curado de betabel	52
	• Cóctel de pulpo	53
	• Mole de guajolote	54
Ixtapan de la Sal	• Ceviche de atún	55
Jaltenco	• Tortas de sardina con soya	56
	• Ceviche de soya con atún	58
	• Entomatado mixto	59
	• Soya atún a la mexicana	60
Lerma	• Pulpo a la mexicana	62
	• Sopa de carpa	64
Mexicaltzingo	• Chiles rellenos de atún con verduras	65
	• Aguacates rellenos	66
Naucalpan	• Bacalao de soya	67
	• Quesadillas de avena con camarón	68
Ocuilan	• Nopales gratinados	69
	• Bacalao a la veracruzana	70
El Oro	• Tortas de papa	72
Papalotla	• Pescado frito	73
San Bartolo Morelos	• Revoltijo	74
San José del Rincón	• Mole de zanahoria	76
Sultepec	• Chiles rellenos de atún	77
Temascalcingo	• Tamal de charal	79
Tenancingo	• Atún estilo bacalao	80
Tenango del Valle	• Charales navegantes en salsa verde	81
	• Capirotada	82
Teoloyucan	• Atún tipo bacalao	83
Tequixquiac	• Guisado de hongos	84
	• Guisado de flor de calabaza	85
Timilpan	• Tortas de cuaresma	86
Tlalnepantla	• Tamales de camarón	88



Tlalnepantla	• Tacos dorados de sardina	90
Tlalmanalco	• Romeritos en mole rojo	91
Tlatlaya	• Tortas de haba seca	93
	• Mojarras al mojo de ajo	94
Toluca	• Ceviche de pescado	95
	• Ceviche de calamar	96
Tultepec	• Ensalada de surimi	97
	• Bacalao a vizcaína	98
	• Romeritos	100
Valle de Bravo	• Tamales de charal	101
	• Tortitas de atún	102
	• Huevos rellenos	103
	• Chiles rellenos con manzana y amaranto	104
	• Tortas de quintoniles y cuaresmeños rellenos	105
	• Nopales en chile colorado	106
	• Chiles rellenos de arroz integral	107
	• Agua de chaya	108
Villa de Allende	• Arroz rojo con verduras	109
	• Revoltijo	110
	• Bacalao	112
	• Salsa verde en molcajete	114
	• Salsa de chile negro con queso	115
	• Licor de membrillo	116
	• Licor de zarza	117
Villa del Carbón	• Blinzes	118
	• Ceviche de pescado	120
Villa Victoria	• Atole de tamarindo	121
Zumpalhuacán	• Tamales de cuaresma	122
	• Soya tipo bacalao	124
	• Glosario	125





Presentación

El Estado de México se caracteriza por poseer una de las riquezas culinarias más grandes del país, sustentada en la diversidad alimenticia de sus municipios. La gama de platillos contempla desde la receta más sencilla, hasta aquella cuya elaboración da como resultado un platillo de alta cocina.

Truchas empapeladas, atole de tamarindo, mole o revoltijo, dan forma al sabor del Estado de México.

Con la intención de compartir las costumbres alimentarias de nuestro Estado, así como preservar las técnicas culinarias que de generación en generación nos han transmitido nuestros padres y abuelos, el Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia del Estado de México (DIFEM), se ha dado a la tarea de recopilar recetas originales de los platillos típicos de cada uno de los municipios de esta entidad.

Se formó así el presente recetario con el apoyo de los municipios participantes en el Magno Evento de Cuaresma 2006, celebrado ese mismo año, donde se pudo degustar de estos deliciosos platillos preparados con una gran variedad de alimentos frescos que, afortunadamente, podemos cosechar los mexiquenses en estas tierras tan nobles y privilegiadas por el clima.

Esta publicación está dirigida a todas aquellas personas interesadas en adentrarse a la gastronomía popular, o bien, para llevar a cabo en casa alguna de estas recetas, que orgullosamente se guardan como legado familiar y sólo se realizan en los eventos importantes y especiales de nuestras comunidades.

A lo largo de estas páginas, podremos darnos cuenta de la importancia que tiene la comida típica en nuestra sociedad y de nuestro papel como responsables de continuar fomentando la cultura de nuestra cocina llevándola a la práctica con nuestros hijos y demás familia.

Bienvenido al fascinante mundo del arte culinario mexiquense.



Recomendaciones Importantes

Las recetas que integran esta publicación están elaboradas con ingredientes típicos de cada región del Estado de México los cuales, de no poderse encontrar en el mercado, pueden ser sustituidos por otros similares. De igual forma, y buscando siempre que la población del Estado de México cuente con una información nutricional adecuada, el Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia del Estado de México (DIFEM) recomienda acompañar los alimentos con ensaladas de vegetales y agua preparada con fruta o verdura de temporada.

Por otra parte, además de lavar los vegetales, se sugiere desinfectarlos con algún agente químico comercial de la manera y en la proporción que indique el fabricante, ya que con sólo lavarlos, no se eliminan los organismos patógenos.

Es importante señalar que en aquellas preparaciones en donde se utilicen alimentos enlatados, las latas deben ser lavadas previamente con jabón y agua ya que éstas pueden portar impurezas que contaminen el alimento.





*Los sabores del
Estado de México*



“PIERNITAS” DE POLLO CON SOYA (6 porciones)

Ingredientes:

- ¼ kg de soya texturizada, hidratada, escurrida y exprimida*
- ¼ kg de carne molida de pollo
- 5 huevos enteros
- Una pizca de clavo de olor molido
- Una pizca de pimienta molida
- Sal (la mínima necesaria)
- ¼ kg de queso Oaxaca cortado en tiras
- 4 zanahorias sin cáscara, lavadas y cortadas en tiras gruesas
- ¼ kg de hojuelas de maíz molidas
- Aceite vegetal para freír (el mínimo necesario)

Procedimiento:

1. En un recipiente hondo mezcle la soya con la carne, tres huevos, las especias, sazone al gusto hasta lograr una masa manejable.
2. Tome una porción de la masa y forme las “piernitas”, rellene con el queso y para simular el hueso de la pierna utilice las tiras de zanahoria. Reserve.
3. Bata dos huevos y pase las “piernitas” de pollo, posteriormente por las hojuelas de maíz.
4. Caliente el aceite y fría las “piernitas” hasta que doren, saque y quite el exceso de grasa con un papel absorbente.
5. Sirva acompañadas de una rica ensalada de hojas verdes.

* Ver hidratación de la soya en la p. 127.



AVENA CON FRUTAS (4 a 6 porciones)

Ingredientes:

- 1 taza de avena en hojuelas
- 1 litro de leche pasteurizada
- 1 manzana lavada, desinfectada y rallada
- 2 mangos maduros pelados y cortados en tiritas
- 50 g de cacahuates naturales pelados
- 50 g de nuez picada
- 50 g de pasas
- Miel (la mínima necesaria)

Procedimiento:

1. Vierta la leche en un recipiente hondo, agregue la avena y refrigere de preferencia toda la noche.
2. Al día siguiente añada la manzana, el mango, cacahuates, nuez, pasas y endulce con miel.
3. Sirva a temperatura ambiente.



MIXIOTES DE NOPAL (6 porciones)

Ingredientes:

- 30 nopales medianos limpios, lavados y cortados en tiras
- 4 dientes de ajo picados finamente
- 1 cebolla mediana picada finamente
- 3 latas de atún
- 2 cucharaditas de margarina
- 1 manojito de hierbas de olor
- 1 manojo de cilantro lavado, desinfectado y picado finamente
- 1 cucharadita de orégano en polvo
- 3 manojos de hojas de maíz secas, lavadas, desinfectadas, remojadas y escurridas

Para la salsa:

- ¼ kg de jitomate lavado, desinfectado y asado
- 2 dientes de ajo
- ½ cebolla chica
- Chile verde lavado y desinfectado, al gusto
- 1 cucharadita de aceite vegetal

**Ver preparación en la siguiente página.*



Procedimiento:

1. Para la salsa licue todos los ingredientes con un poco de sal. Sofría, tape y cocine hasta que hierva, saque del fuego. Reserve.
2. Abra la lata de atún, escurra y saque. Reserve.
3. Para el relleno, caliente la margarina, sofría el ajo y cebolla, incorpore el resto de los ingredientes, sazone al gusto, tape y cocine durante diez minutos, saque del fuego. Reserve.
4. Para hacer los mixiotes, coloque una cucharada del relleno y una de salsa al centro de la hoja de maíz, envuelva y coloque en una vaporera, tape y cocine durante veinticinco minutos.
5. Saque y sirva bien calientitos.



PESCADO AL CAMBRAY (6 porciones)

Ingredientes:

- 1 kg de filete de pescado (el de su preferencia)
- 20 cebollitas de cambray lavadas, desinfectadas y cortadas en 4 partes
- ¼ kg de papas cocidas, peladas y rebanadas finamente
- ½ barra de margarina de 45 g
- 1 kg de acelgas lavadas, desinfectadas y cortadas en 4 partes
- ¼ kg de cebolla fileteada
- 100 g de chile verde cortado en rajitas
- 6 ramitas de cilantro lavadas y desinfectadas
- 6 ramitas de perejil lavadas y desinfectadas
- 2 tazas de granos de elote cocidos
- 100 g de ajonjolí limpio y tostado
- ½ litro de crema o yogurt natural
- ¼ kg queso tipo Oaxaca deshebrado
- Papel aluminio (para cubrir)

Para la marinada:

- 3 dientes de ajo pelados
- ½ cucharadita de pimienta molida
- 6 limones (el jugo)
- Sal (la mínima necesaria)



Procedimiento:

1. Lave los filetes de pescado y colóquelos en un recipiente.
2. Para la marinada, licue todos los ingredientes y vierta sobre los filetes, deje reposar durante diez minutos.
3. Engrase un molde refractario con la margarina y ponga por capas, acelgas, cebolla, rajitas, cilantro, perejil, granos de elote, ajonjolí, crema, filetes de pescado y queso, ponga otra capa de los ingredientes, tape con el papel aluminio.
4. Hornee durante quince minutos a 150° C o hasta que el queso gratine y dore.
5. Sirva bien calentito.



MIXIOTE DE ESCAMOL (8 porciones)

Ingredientes:

- ½ kg de escamoles (hueva de hormiga)
- 3 cebollas medianas picadas finamente
- 6 chiles verdes lavados, desinfectados y cortados en rajitas
- 2 kg de nopales limpios, lavados, cortados en cubitos y cocidos
- 1 manojito de epazote lavado, desinfectado y picado finamente
- 1 cucharadita de manteca vegetal
- Sal (la mínima necesaria)
- Papel aluminio cortado en cuadros (tamaño deseado)

Procedimiento:

1. En un recipiente coloque los escamoles, cebolla, nopales, manteca, epazote y chile, sazone al gusto.
2. En el centro del papel, ponga una porción de la mezcla en forma de cruz, doble, hasta cerrar el mixiote.
3. Coloque en una vaporera, cocine a fuego lento durante una hora.
4. Saque y sirva acompañado de unas ricas tortillas de maíz.



Chapa de Mota

TORTAS DE CUARESMA (6 a 8 porciones)

Ingredientes:

- ½ kg de camarón seco molido
- ¼ kg de pan molido
- 4 huevos enteros
- Aceite vegetal para freír (el mínimo necesario)
- ¼ kg de chile guajillo desvenado y lavado
- 2 tazas de agua hervida
- 2 dientes de ajo enteros
- 1 cebolla chica en trozos
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- ¼ kg de papas cocidas, peladas y cortadas en cubitos
- ½ kg de nopales limpios, lavados, cortados en cubitos y cocidos
- Sal (la mínima necesaria)

Procedimiento:

1. En un recipiente mezcle el camarón en polvo, el pan molido y huevos, bata hasta obtener una pasta manejable y forme las tortitas con esta mezcla, posteriormente frías en aceite caliente hasta que doren, saque y quite el exceso de grasa con un papel absorbente.
2. Hierva los chiles en agua con el ajo y la cebolla hasta que estén suaves, licue, cuele y sofría con una cucharadita de aceite caliente.
3. Añada las papas y los nopales, deje hervir.
4. Agregue las tortitas, rectifique la sazón y, si es necesario, agregue un poco de sal, tape y cocine durante diez minutos más.



Chapa de Mota

CARNE DE CERDO CON PIPIAN (6 porciones)

Ingredientes:

- 1 kg de carne de cerdo maciza (cocida)
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 kg de chilacayotes tiernos lavados, desinfectados y cortados en cubitos
- ¼ kg de ajonjolí limpio y tostado
- ½ kg de chile pasilla desvenado y lavado
- 3 dientes de ajo enteros
- 1 cebolla mediana en trozos
- Sal (la mínima necesaria)

Procedimiento:

1. Caliente el aceite y fría la carne hasta que se dore perfectamente, saque la carne. Reserve.
2. Dore el ajonjolí en la grasita en donde se frió la carne, saque. Reserve.
3. Hierva los chiles en agua con el ajo y la cebolla hasta que estén suaves, saque y licue con el ajonjolí.
4. Caliente una cucharadita de aceite y sofría lo licuado, deje hervir, agregue los chilacayotes y la carne, sazone al gusto, tape y cocine durante quince minutos más.
5. Sirva bien calientito.



CEVICHE DE CHAMPIÑÓN (6 a 8 porciones)

Ingredientes:

- 1 kg de champiñones lavados, desinfectados y cocidos
- 6 limones lavados (el jugo)
- ¼ taza de salsa catsup
- 1 lata chica de rajas en vinagre picadas finamente (reserve el vinagre)
- 3 cucharadas de salsa botanera picante
- Sal (la mínima necesaria)
- 1 cebolla grande picada finamente
- 1 manojo de cilantro lavado, desinfectado y picado finamente
- 1 kg de jitomate lavado y cortado en cubitos
- 3 aguacates maduros lavados, pelados y rebanados

Procedimiento:

1. Pique finamente los champiñones. Reserve.
2. En una ensaladera vierta el jugo de limón, salsa catsup, chile picado, vinagre de los chiles y salsa botanera, mezcle, sazone al gusto.
3. Incorpore el resto de los ingredientes y adorne con las rebanadas de aguacate.
4. Para servir acompañe de galletas saladas.



TAMALES DE ELOTE (50 piezas aprox.)

Ingredientes:

- 1 kg de granos de elote
- ½ kg de guayaba lavada
- 25 g de canela en raja
- 1/4 g de mantequilla
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 2 latas de leche condensada
- 2 manojos de hojas de maíz secas, lavadas, desinfectadas, remojadas y escurridas.

Procedimiento:

1. Lleve al molino los granos de elote o muele en un metate o bien en un molino casero.
2. Licue la guayaba con la canela e incorpore al elote molido, bata hasta obtener consistencia harinosa. Reserve.
3. Bata la mantequilla hasta acremar, añada la leche condensada y polvo para hornear, incorpore la harina poco a poco, mezcle hasta integrar todo perfectamente y obtener una mezcla homogénea.
4. Ponga una porción de la mezcla al centro de la hoja de maíz, envuelva y coloque en una vaporera.
5. Cocine durante una hora aproximadamente o hasta que se cuezan.
6. Pueden servirse calientitos o a temperatura ambiente.



MOLE DE ALVERJON CON HOJA SANTA (6 a 8 porciones)

Ingredientes:

- ½ kg de alverjón cocido (como los frijoles)
- 3 cucharaditas de aceite vegetal
- 100 g de ajonjolí limpio y tostado
- 8 clavos de olor
- 8 pimientas gordas
- 4 dientes de ajo enteros
- 1 cebolla mediana cortada en trozos
- 8 chiles guajillo (del que pica), sin semillas y lavados
- 1 taza de agua o caldo de pollo
- 1 kg de carne de cerdo o pollo
- 100 g de harina de trigo
- 2 hojas "Santa" grandes lavadas

Procedimiento:

1. Caliente un poco de aceite y sofría el ajonjolí, clavos de olor y pimienta, saque. Reserve.
2. Posteriormente sofría el ajo, cebolla y chile, saque del fuego y licue perfectamente con las especias y el caldo. Reserve.
3. Disuelva la harina de trigo en media taza de agua. Reserve.
4. Cueza la carne y cuando obtenga una consistencia suave agregue harina disuelta en agua, de esta manera se empezará a formar el mole, sazone y deje hervir durante cinco minutos.
5. Incorpore al mole lo licuado previamente, los alverjones y las hojas santa, rectifique la sazón y si es necesario agregue un poco de sal, baje la flama y cocine durante quince minutos más.
6. Sirva bien calentito con unos ricos totopos de maíz.



TORTAS DE CHAPULINES (4 porciones)

Ingredientes:

- ¼ kg de chapulines limpios
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 cebolla mediana picada finamente
- 1 diente de ajo picado finamente
- 1 manojito de epazote limpio, lavado, desinfectado y picado finamente
- 3 huevos enteros
- 4 chiles serranos lavados, desinfectados y picados finamente
- Sal (la mínima necesaria)
- Aceite vegetal para freír (el mínimo necesario)

Procedimiento:

1. Caliente una cucharadita de aceite y fría los chapulines hasta que doren, posteriormente lícelos en seco.
2. Bata las claras de huevo a punto de turrón y posteriormente añada las yemas, agregue el polvo de chapulín, cebolla, ajo, epazote y chile, sazone al gusto, mezcle hasta integrar todo muy bien. Reserve.
3. Caliente el aceite y con la ayuda de una cuchara sopera tome porciones de la mezcla de manera que se formen las tortitas, fríalas por los dos lados hasta que doren.
4. Saque y quite el exceso de grasa con un papel absorbente.
5. Sirva acompañadas con la ensalada de su preferencia.



CEVICHE DE PESCADO CON SOYA (6 a 8 porciones)

Ingredientes:

- ½ kg de filete de pescado cocido (el de su preferencia) y desmenuzado
- 1 taza de soya texturizada, hidratada, escurrida y exprimida
- 5 cucharaditas de aceite de olivo
- 10 limones lavados (el jugo)
- 1 cebolla mediana picada finamente
- 6 chiles verdes lavados y picados finamente
- Sal (la mínima necesaria)
- ½ kg de jitomate lavado y cortado en cubitos
- 1 manojo de cilantro lavado, desinfectado y picado finamente
- 1 aguacate grande lavado, pelado y cortado en cubitos

Procedimiento:

1. En una ensaladera mezcle el aceite de olivo y el jugo de limón, agregue la cebolla y chile picado, sazone al gusto.
2. Incorpore el resto de los ingredientes, deje reposar durante dos horas y sirva a temperatura ambiente sobre tostadas o galletas saladas y adorne con tiras de aguacate.



PASTEL DE TRES LECHE Y DURAZNO (6 a 8 porciones)

Ingredientes:

- 3 paquetes de galletas "Marías"
- 1 lata de leche condensada
- 1 lata de leche evaporada
- 1 litro de leche de vaca hervida
- 1 lata de duraznos en almíbar, lavada
- 1 kg de crema chantilly
- 200 g de nuez molida
- ¼ kg de fresas lavadas, desinfectadas y fileteadas (para adornar)

Procedimiento:

1. Licue las leches. Reserve.
2. Abra la lata de duraznos, escúrralos y rebánelos. Reserve.
3. Forre un molde refractario con una capa de galletas, vacíe una parte de las leches licuadas y sobre ésta coloque una capa de durazno, luego una de nuez y una última de crema chantilly, repita el mismo procedimiento de las capas hasta terminar con una capa de crema chantilly, espolvoreada con nuez.
4. Adorne con las fresas rebanadas.
5. Cubra con papel aluminio el molde y refrigere por espacio de una hora antes de servir.
6. Saque del refrigerador y sirva.



Chicoloapan

PASTEL DE ELOTE (8 porciones)

Ingredientes:

- 8 elotes grandes tiernos desgranados
- 5 huevos enteros
- 400 g de azúcar (de preferencia morena)
- 2 cucharaditas de canela en polvo
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 100 g de mantequilla
- 1 pliego de papel estraza
- 1 cucharadita de aceite vegetal

Procedimiento:

1. Licue los huevos, añada poco a poco los granos de elote, el azúcar, la canela en polvo y la mantequilla, hasta obtener una pasta suave. Reserve.
2. Precaliente el horno durante diez minutos a 200° C.
3. Forre un molde con el papel estraza, engrase con el aceite vegetal y vierta lo licuado.
4. Hornee durante una hora o hasta que al efectuar la prueba del palillo, éste salga limpio.
5. Retire del horno, deje enfriar y sirva.



PAY DE LIMÓN (8 porciones)

Ingredientes:

- 10 limones (el jugo)
- 3 paquetes de galletas "Marías"
- 1 lata de leche condensada
- 1 lata de leche evaporada

Procedimiento:

1. Licue las leches con el jugo de limón. Reserve.
2. Forre el fondo de un molde refractario con las galletas, vierta una porción de lo licuado, coloque encima otra capa de galletas y otra de licuado, así hasta terminar con una capa de licuado.
3. Cubra el molde con papel aluminio y refrigere durante una hora antes de servir.
4. Saque del refrigerador y sirva.



Chicoloapan

GALLETAS DE COCO (20 piezas)

Ingredientes:

- 3 tazas de coco rallado
- 2 tazas de nuez picada
- 1 ½ tazas de azúcar
- 5 claras de huevo
- 45 g de margarina

Procedimiento:

1. Bata las claras a punto de turrón. Reserve.
2. Agregue el resto de los ingredientes al turrón, mezcle hasta lograr una pasta homogénea.
3. Engrase las charolas para galletas con la margarina y con la ayuda de una cuchara sopera tome porciones de la pasta y ponga sobre la charola.
4. Hornee durante quince minutos a 150° C o hasta que doren.
5. Saque del horno, deje enfriar y consuma.



ROMERITOS CON CAMARÓN Y TORTITAS DE PAPA (6 a 10 porciones)

Ingredientes:

- 1 kg de romeritos limpios, lavados y desinfectados
- 1 litro de agua
- 1 kg de mole ranchero ya preparado (en pasta o en polvo)
- ½ litro de agua o caldo de pollo
- ¼ kg de nopales limpios, lavados, cortados en cubitos y cocidos
- ¼ kg de camarón seco pelado, lavado y hervido
- ¼ kg de papas cocidas, peladas y hechas puré
- 2 huevos enteros
- 100 gr de harina de trigo cernida
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- Sal (la mínima necesaria)

Procedimiento:

1. Ponga a calentar el agua, al soltar el hervor añada los romeritos, tape y cocine hasta que se cuezan. Saque los romeritos, escúrralos y exprímalos. Reserve.
2. Disuelva el mole en el agua.
3. Caliente el aceite, sofría el mole, tape y deje hervir, agregue los romeritos, nopales y camarones, tape y cocine durante cinco minutos más, sazone.
4. Por separado mezcle el puré de papa, los huevos y la harina, con la mezcla forme las tortitas, fríalas, hasta que doren, saque, quite el exceso de grasa y agregue al mole, con cuidado para no romperlas.
5. Saque del fuego y sirva bien calientito.



Chiconcuac

CHILES EN ESCABECHE (para 1 ½ kg aprox.)

Ingredientes:

- 1 kg de chiles verdes lavados y cortados en rajas
- ¼ kg de zanahorias peladas, lavadas y cortadas en rebanadas finas
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 4 cebollas chicas cortadas en cuatro partes
- 1 manojito de hierbas de olor lavado
- ½ litro de vinagre
- ¾ litro de agua
- Sal (la mínima necesaria)

Procedimiento:

1. Caliente el aceite, acitrone los chiles, agregue las zanahorias y cebolla, tape y cocine durante diez minutos.
2. En un recipiente vierta el vinagre, agua y sal, ponga al fuego y deje hervir durante cinco minutos.
3. Vierta esta mezcla a los chiles, agregue las hierbas de olor, rectifique la sazón y si es necesario agregue un poco de sal, tape y cocine hasta que los chiles estén *al dente*.
4. Saque, deje enfriar y sirva para acompañar sus platillos.



CHILES MANZANOS RELLENOS (6 porciones)

Ingredientes:

- 24 chiles manzanos lavados
- 1 ½ litro de agua
- 1 ½ cucharaditas de sal
- ½ kg de queso tipo Oaxaca cortado en pedazos
- 6 huevos enteros
- 1 taza de harina de trigo cernida
- Aceite vegetal para freír (el mínimo necesario)

Para el caldillo:

- 1 kg jitomate lavado
- 2 dientes de ajo enteros
- 1 cebolla chica
- 1 taza de agua
- Sal (la mínima necesaria)

Procedimiento:

1. Desvene los chiles. Reserve.
2. Para desfleamar los chiles, ponga a hervir el agua con la sal, agregue los chiles, retire del fuego, deje reposar durante diez minutos, escurra y listo.
3. Rellene los chiles con pedazos de queso y páselos por la harina. Reserve.
4. Bata las claras a punto de turrón, añada las yemas una por una, bata nuevamente. Reserve.



5. Pase los chiles por el huevo batido a punto de turrón.
6. Caliente el aceite y fría los chiles hasta que doren. Sáquelos y quite el exceso de grasa con un papel absorbente. Reserve.
7. Para el caldillo licue todos los ingredientes y cuele, caliente una cucharadita de aceite y sofría el caldillo, tape, deje hervir, sazone al gusto, agregue los chiles y deje hervir cinco minutos más.
8. Saque y sirva calentito.



Coatepec Harinas

TLAXCALES (25 piezas)

Ingredientes:

- 1 kg de granos de elote tiernos
- ½ kg de piloncillo rallado
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 taza de azúcar cernida
- ½ barra de mantequilla (45 g)

Procedimiento:

1. Licue o muele los granos de elote junto con el piloncillo hasta que se mezclen perfectamente y vacíe en un recipiente hondo.
2. Añada el resto de los ingredientes y amase hasta integrar.
3. Forme los tlaxcales (triángulos) y cuézalos a fuego lento sobre un comal.
4. Para servir acompañe con un riquísimo atole.



Coatepec Harinas

ATOLE DE MASA (para 2 litros aprox.)

Ingredientes:

- ½ kg de masa de maíz de nixtamal
- 2 ½ litros de agua hervida
- ¼ kg de piloncillo rallado
- 1 raja de canela

Procedimiento:

1. Disuelva la masa con la mitad del agua y cuele. Reserve.
2. Ponga a hervir el resto del agua con la canela y el piloncillo.
3. Agregue la masa disuelta, baje la flama y sin dejar de mover, deje hervir durante quince minutos o hasta que la masa se cueza.
4. Sirva bien calientito.



MERMELADA DE NOPAL (1 ½ kg aprox.)

Ingredientes:

- 1 kg de nopal sin espinas y lavado
- 2 hojas de higo lavadas y desinfectadas
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Una pizca de bicarbonato de sodio
- 3 tazas de azúcar (750 gr)

Procedimiento:

1. Licue los nopales.
2. Vierta lo licuado a una cacerola o cazuela amplia y honda, agregue el azúcar, cocine a fuego lento hasta que hierva.
3. Añada las hojas de higo, el jugo de limón y el bicarbonato, mueva constantemente, retire la espuma que se va formando, deje al fuego y cocine hasta que se vea el fondo del recipiente, así sabrá que su mermelada ya está lista.
4. Sirva sobre galletas, acompañe con un pan de sal o utilice como relleno para unas ricas empanadas o pastel.



Chimalhuacán

PASTEL DE NOPAL (10 porciones)

Ingredientes:

- 2 tazas de nopal sin espinas, lavados y cocidos
- 1 ½ tazas de harina de trigo cernida
- 2 cucharaditas de polvo para hornear cernidas
- 1 lata de leche condensada
- 100 g de mantequilla derretida
- 4 huevos enteros
- ½ cucharadita de esencia de almendras
- ½ taza de nuez picada
- ¼ taza de azúcar (para adornar)

Procedimiento:

1. Licue el nopal sin agua. Reserve.
2. Mezcle la harina con el polvo para hornear. Reserve.
3. En un recipiente vierta el nopal licuado, la leche condensada, la mantequilla, los huevos, la esencia de almendras y la nuez, mezcle hasta integrar todo perfectamente.
4. Agregue la harina poco a poco sin dejar de batir, para evitar que se formen grumos, debe quedar una pasta tersa y brillante.
5. Precaliente el horno durante diez minutos a 200° C.
6. Vacíe la pasta a un molde previamente engrasado y enharinado, hornee durante cuarenta y cinco minutos a 200° C o bien hasta que al hacer la prueba del palillo, éste salga limpio.
7. Saque del horno, deje enfriar, desmolde, adorne con azúcar espolvoreada y sirva.



FLOR DE CALABAZA (6 porciones)

Ingredientes:

- 1 ½ kg de flor de calabaza lavada y desinfectada
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 cebolla chica fileteada
- 4 elotes grandes tiernos desgranados
- ½ kg de calabacitas lavadas y cortadas en cubitos
- 1 manojito de epazote lavado, desinfectado y picado finamente
- 6 chiles verdes lavados y picados finamente
- Sal (la mínima necesaria)
- Una pizca de pimienta molida

Procedimiento:

1. Caliente el aceite y sofría la cebolla, añada las calabacitas y los granos de elote, cocine durante cinco minutos.
2. Añada la flor de calabaza, salpimente al gusto.
3. Agregue el epazote y el chile, tape y cocine durante diez minutos más.
4. Sirva calentito acompañado de tortillas de maíz, o prepare unas ricas quesadillas.



HUITLACOCHÉ (6 porciones)

Ingredientes:

- 1 ½ kg de huitlacoche lavado y picado
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 cebolla mediana picada finamente
- 4 elotes grandes tiernos desgranados
- Sal (la mínima necesaria)
- Una pizca de pimienta molida
- 1 manojito de epazote lavado, desinfectado y picado finamente
- 6 chiles verdes lavados y picados finamente

Procedimiento:

1. Caliente el aceite y acitrone la cebolla, agregue el huitlacoche y los granos de elote, salpimente al gusto tape y cocine durante cinco minutos.
2. Agregue el epazote y el chile, tape y cocine durante diez minutos más.
3. Sirva acompañado con tortillas de maíz o prepare unas ricas quesadillas.



ALAMBRE DE CAMARÓN (6 porciones)

Ingredientes:

- ½ kg de camarón fresco
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- ½ kg de cebolla cortada en cuadros
- ½ kg de pimiento morrón lavado y cortado en cuadros
- ½ kg de filete de cazón (o el de su preferencia), cortado en cuadros
- ½ kg de zanahoria lavada, cortada en rebanadas y cocida
- ½ kg de queso tipo Oaxaca cortado en pedazos
- Sal (la mínima necesaria)

Procedimiento:

1. Caliente el aceite y sofría la cebolla con el pimiento morrón, tape y cocine durante cinco minutos.
2. Añada el pescado, los camarones y la zanahoria, salpimente al gusto.
3. Cubra con el queso deshebrado hasta gratinar.
4. Sirva de inmediato sobre tortillas de maíz.



CROQUETAS DE ATÚN (6 porciones)

Ingredientes:

- 2 latas de atún
- ½ kg de papas lavadas, cocidas y peladas
- Sal (la mínima necesaria)
- Una pizca de pimienta molida
- ½ taza de harina de trigo cernida
- ½ taza de pan molido
- 2 huevos enteros
- Aceite vegetal para freír (el mínimo necesario)

Procedimiento:

1. Haga un puré con las papas, salpimente al gusto, agregue el atún escurrido y mezcle hasta formar una masa manejable.
2. Ponga la harina en un plato y en otro coloque el pan molido. Reserve.
3. Bata los huevos. Reserve.
4. Tome una porción de la pasta y poco a poco vaya dándole forma hasta que queden las croquetas.
5. Pase las croquetas por la harina, posteriormente en el huevo batido y al final por el pan molido.
6. Caliente el aceite y fría las croquetas hasta que doren, saque y quite el exceso de grasa con un papel absorbente.
7. Sirva acompañadas con una ensalada mixta.



ENSALADA DE SURIMI (6 a 8 porciones)

Ingredientes:

- 1 kg de surimi y cortado en trocitos
- 2 pepinos grandes lavados, sin cáscara y cortados en cubitos
- 2 ramitas de apio lavadas, desinfectadas, peladas y picadas finamente
- 1 cebolla chica picada finamente
- 1 lata de jugo de ocho verduras
- ½ taza de salsa *catsup*
- 8 limones grandes lavados (el jugo)
- ½ kg de aguacate lavado, pelado y cortado en cubitos
- Una pizca de pimienta molida
- Sal (la mínima necesaria)

Procedimiento:

1. En un recipiente o ensaladera vierta el jugo de verduras, la salsa *catsup* y el jugo de limón, salpimente al gusto.
2. Incorpore el resto de los ingredientes y mezcle.
3. Sirva a temperatura ambiente sobre tostadas o galletas saladas.



SOUFFLÉ DE ESPINACAS (8 a 10 porciones)

Ingredientes:

- 1 kg de pasta hojaldrada
- 50 g de margarina
- 2 manojos de espinacas (sofritas con cebolla y ajo picado)
- 2 latas de atún
- ½ litro de crema
- ½ kg de queso tipo manchego
- 1 yema de huevo

Procedimiento:

1. Con la ayuda de un rodillo extienda la pasta hojaldrada y colóquela en un molde refractario previamente engrasado con la margarina.
2. Coloque por capas los ingredientes, empezando con las espinacas, luego el atún desmenuzado, la crema, el queso y así sucesivamente. La última capa deberá ser de queso.
3. Cubra con una capa de pasta hojaldrada y barnice con la yema del huevo.
4. Hornee durante veinte minutos a 200° C o hasta que la pasta hojaldrada se cueza y se torne crujiente.
5. Sirva acompañado de una guarnición de manzana y piña.



Isidro Fabela

ROMERITOS (8 a 10 porciones)

Ingredientes:

- 2 kg de romeritos limpios, lavados, cocidos, escurridos y exprimidos
- 1 kg de mole rojo
- ½ litro de agua caliente o caldo de pollo
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- ½ kg de camarón seco limpio
- ½ kg de papas lavadas, cocidas, peladas y cortadas en cubitos
- Sal (la mínima necesaria)

Procedimiento:

1. Disuelva el mole con el agua o caldo. Reserve.
2. Caliente el aceite y fría los camarones hasta que doren, vierta el mole, baje la flama y cocine hasta que hierva.
3. Agregue las papas y los romeritos, mezcle bien, sazone al gusto, suba la flama y cocine durante cinco minutos más.
4. Sirva bien calientito.



HORCHATA DE AMARANTO (4 litros aprox.)

Ingredientes:

- ¼ kg de harina de amaranto (se obtiene licuando el amaranto en seco)
- 3 litros de agua hervida fría
- ½ litro de leche pasturizada
- Miel de abeja (la mínima necesaria)

Procedimiento:

1. Disuelva la harina de amaranto en la mitad del agua para formar un concentrado y deje reposar durante diez minutos.
2. Pasado este tiempo cuele el concentrado e incorpórelo al resto del agua, agregue la leche y endulce al gusto con la miel.
3. Sirva bien fría.

Nota: Si no tiene miel puede sustituir por azúcar.



CEVICHE DE SOYA Y ATÚN (10 a 12 porciones)

Ingredientes:

- 2 tazas de soya texturizada
- 1 manojito de hierbas de olor lavado
- 3 latas de atún
- ¼ kg de limones lavados (el jugo)
- Sal (la mínima necesaria)
- ¼ litro de salsa *catsup*
- 1 refresco de naranja de 500 ml
- 6 chiles verdes lavados y picados finamente
- ½ kg de jitomate lavado y cortado en cubitos
- ¼ kg de cebolla picada finamente
- 1 manojo de cilantro lavado, desinfectado y picado finamente

Procedimiento:

1. Abra las latas de atún y vacíelas a un recipiente hondo. Reserve.
2. Hidrate la soya, escurra y exprima. Reserve.
3. Mezcle el jugo de limón con la sal, salsa *catsup*, refresco de naranja e incorpore la soya, deje reposar durante diez minutos.
4. Agregue el atún y el resto de los ingredientes, mezcle, rectifique la sazón y si es necesario, agregue un poco de sal.
5. Sirva frío o a temperatura ambiente acompañado de galleta saladas.

Nota: En el glosario se explica la manera de hidratar la soya.



ROMERITOS CON CAMARONES (10 a 12 porciones)

Ingredientes:

- 1 kg de romeros limpios, lavados y cocidos
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- ½ cebolla cortada en trozos
- 1 kg de mole especial
- 1 taza de agua o caldo de pollo
- ½ kg de papa lavada, cocida, pelada y cortada en cubitos
- ½ kg de nopales limpios, lavados, cortados en cubitos y cocidos
- ¼ kg de camarón seco, limpio y pelado
- Sal (la mínima necesaria)

Procedimiento:

1. Disuelva el mole con el caldo o agua. Reserve.
2. Caliente el aceite, dore los trozos de cebolla, retire y sofría el mole, agregue los romeritos, papas, nopales y el camarón, sazone, tape y deje hervir.
3. Rectifique la sazón y si es necesario agregue un poco de sal, cocine durante diez minutos más, saque del fuego y sirva de inmediato.



ATÚN TIPO "BACALAO A LA VIZCAÍNA" (6 porciones)

Ingredientes:

- 4 latas de atún
- 1 kg de jitomate lavado
- 1 diente de ajo entero
- ½ cebolla chica
- 3 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 cebolla grande fileteada
- 3 dientes de ajo picados finamente
- Sal (la mínima necesaria)
- 1 manojito de hierbas de olor
- 5 ramitas de perejil lavadas, desinfectadas y picadas finamente
- ½ kg de papas lavadas, cocidas, peladas y cortadas en cubitos
- 1 lata de chiles güeros
- 1 frasco de aceitunas

Procedimiento:

1. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo, cuele. Reserve.
2. Caliente el aceite, acitrone la cebolla fileteada y el ajo picado, vierta el jitomate licuado, sazone al gusto, agregue las hierbas de olor y el perejil, tape y deje hervir durante cinco minutos.
3. Por último vacíe las latas de atún e incorpore las papas, chiles y aceitunas, tape y deje hervir durante cinco minutos más o hasta que espese un poco.
4. Sirva bien calentito.



POSTRE DE GELATINA (20 porciones)

Ingredientes:

- 5 sobres de gelatina de diferente sabor
- 1 litro de crema
- 1 lata de duraznos en almíbar
- 1 lata de piña en almíbar
- 1 lata de leche condensada

Procedimiento:

1. Prepare los sobres de gelatina conforme a las instrucciones, refrigere hasta que cuaje, saque y corte en cuadritos.
2. Abra las latas de fruta, escurra el almíbar y corte la fruta en cuadritos.
3. En un recipiente mezcle la crema con la leche e incorpore la fruta y la gelatina.
4. Puede refrigerar durante media hora o bien servir a temperatura ambiente.

Nota: Puede sustituir la fruta en almíbar por fruta de temporada.



NOPALES POBRES (6 porciones)

Ingredientes:

- 1 kg de nopales limpios, lavados, cortados en cubitos y cocidos
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 cebolla mediana picada finamente
- ¼ kg camarón seco, limpio y lavado
- 1 litro de caldo de pollo o agua
- 200 g de chile guajillo, desvenado y lavado
- 2 dientes de ajo enteros
- 1 manojito de cilantro lavado, desinfectado y picado finamente
- Sal (la mínima necesaria)
- 100 g de queso rallado

Procedimiento:

1. Caliente el aceite, acitrone la cebolla, agregue los camarones y cocine durante cinco minutos.
2. Caliente el caldo o agua hasta que hierva, saque del fuego y remoje los chiles hasta que estén suaves, posteriormente licuelos con ajo y vierta a la preparación anterior.
3. Añada los nopales y el cilantro, sazone al gusto, tape y deje hervir durante cinco minutos más.
4. Sirva bien calentito, espolvoreando con queso rallado.



Ixtapaluca

CURADO DE BETABEL (2 litros)

Ingredientes:

2 litros de pulque blanco
½ kg de betabel lavado, pelado y rebanado finamente
Azúcar (la mínima necesaria)

Procedimiento:

1. Coloque el betabel en una jarra.
2. Vierta el pulque, deje reposar diez minutos.
3. Endulce al gusto.
4. Sirva bien frío.



CÓCTEL DE PULPO (8 a 10 porciones)

Ingredientes:

- 1 kg de pulpo limpio y lavado
- 1 ½ litro de agua
- 10 hojas de laurel
- 3 dientes de ajo enteros
- 3 cucharaditas de aceite de olivo
- ¼ kg de limón lavados (el jugo)
- ¼ litro de salsa *catsup*
- 1 cebolla mediana picada finamente
- Sal (la mínima necesaria)
- 1 manojo de cilantro lavado, desinfectado y picado finamente
- ½ kg de jitomate lavado y cortado en cubitos
- ½ kg de aguacate lavado, pelado y rebanado
- Galletas saladas
- Salsa botanera picante

Procedimiento:

1. Cueza el pulpo en el agua, con ajo, cebolla y hojas de laurel, cuando esté suave saque del agua y quite la membrana oscura, enjuague y corte en cubitos.
2. En una ensaladera vierta el aceite de olivo, el jugo de limón y la salsa *catsup*, sazone al gusto, añada la cebolla, mezcle y deje reposar durante diez minutos.
3. Pasado ese tiempo agregue el resto de los ingredientes, rectifique la sazón y si es necesario, agregue un poco de sal.
4. Sirva sobre las galletas saladas, adorne con las rebanadas de aguacate y añada salsa picante al gusto.



MOLE DE GUAJOLOTE (10 a 12 porciones)

Ingredientes:

- 1 guajolote entero cortado en piezas y cocido con ajo y cebolla
- 1 ½ kg de mole rojo preparado (en pasta o en polvo)
- 2 tazas de caldo de cocción del guajolote o agua
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- ½ cebolla chica en trozos
- Sal (la mínima necesaria)

Procedimiento:

1. Disuelva el mole con el caldo o agua. Reserve.
2. Caliente el aceite en una cazuela, acitrone la cebolla, sofría el mole, sazone al gusto, mueva constantemente para evitar que se queme.
3. Agregue las piezas de guajolote, deje hervir durante cinco minutos, rectifique la sazón y si es necesario agregue un poco de sal, cocine durante diez minutos más.
4. Sirva bien calientito acompañado de un rico arroz rojo y tortillas de maíz.



CÉVICHE DE ATÚN (6 porciones)

Ingredientes:

- 3 latas de atún
- ¼ kg zanahoria pelada, lavada, cortada en cubitos y cocida
- ¼ kg de papas cocidas y cortadas en cubitos
- ¼ kg de chícharos pelados, lavados y cocidos
- ½ kg de jitomate lavado y cortado en cubitos
- 1 cebolla grande picada finamente
- Chile verde lavado y picado finamente
- 1 manojito de cilantro lavado, desinfectado y picado finamente
- 3 aguacates maduros lavados, pelados y cortados en cubitos
- 3 limones lavados (el jugo)
- 1 taza de salsa *catsup*
- Sal (la mínima necesaria)

Procedimiento:

1. En una ensaladera mezcle el jugo de limón con la salsa *catsup*, sazone al gusto. Reserve.
2. Incorpore el resto de los ingredientes, rectifique la sazón y si es necesario, agregue un poco de sal.
3. Sirva a temperatura ambiente acompañado de unas ricas tostadas de maíz.



TORTAS DE SARDINA CON SOYA (6 a 8 porciones)

Ingredientes:

- 1 lata de sardina en jitomate
- 1 taza de soya texturizada molida en seco (como harina)
- 1 taza de agua hervida fría
- ½ cebolla mediana picada finamente
- 1 diente de ajo picado finamente
- 4 huevos enteros
- 6 ramitas de epazote lavadas, desinfectadas y picadas finamente
- Sal (la mínima necesaria)
- Aceite vegetal para freír (el mínimo necesario)

Para la salsa, licue:

- ½ kg de tomate verde lavado
- 6 chiles verdes lavados
- 1 diente de ajo entero
- 1 trozo chico de cebolla
- 1 taza de agua hervida
- Sal (la mínima necesaria)



Procedimiento:

1. Abra la lata de sardina, escurra el caldillo, deséchelo y deshuese la sardina. Reserve.
2. Coloque en un recipiente la soya molida, agregue el agua poco a poco hasta obtener una masa.
3. Añada la sardina, huevos, cebolla, ajo, epazote y sazone con un poco de sal, bata hasta integrar todo y obtener una pasta.
4. Caliente el aceite, tome una porción de la pasta y fría a fuego medio formando unas tortitas, dore por los dos lados, saque y quite el exceso de grasa con un papel absorbente. Reserve.
5. Caliente una cucharadita de aceite, sofría la salsa, sazone con un poco de sal, tape y deje hervir, retire del fuego.
6. Sirva las tortitas en porciones individuales y bañe con la salsa bien caliente.



CEVICHE DE SOYA CON ATÚN (10 a 12 porciones)

Ingredientes:

- 2 latas de atún
- 2 tazas de soya texturizada, hidratada, escurrida y exprimida
- ¼ taza de vinagre
- 4 limones lavados (el jugo)
- 1 taza de salsa *catsup*
- 1 cebolla grande picada finamente
- 6 chiles verdes lavados y picados finamente
- Sal (la mínima necesaria)
- 1 manojo de cilantro lavado, desinfectado y picado finamente
- 1 kg de jitomate maduro lavado y cortado en cubitos

Procedimiento:

1. En una ensaladera vierta el vinagre, jugo de limón, salsa *catsup*, agregue los chiles y la cebolla, sazone, mezcle y deje marinar durante diez minutos.
2. Incorpore el resto de los ingredientes, rectifique la sazón y si es necesario, agregue un poco de sal.
3. Sirva sobre tostadas, galletas saladas, en una rica torta o si lo prefiere cómalo solo.

Nota: En el glosario se explica la manera de hidratar la soya.



ENTOMATADO MIXTO (6 a 8 porciones)

Ingredientes:

- 2 tazas de soya texturizada, hidratada, escurrida y exprimida
- 1 lata chica de chiles chipotle
- 1 taza de agua hervida
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 3 dientes de ajo picado finamente
- 1 cebolla grande picada finamente
- ¼ kg de carne molida de res
- 1 manojito de cilantro lavado y desinfectado (opcional)
- 1 kg de tomate verde lavado y cortado en cubitos
- Sal (la mínima necesaria)

Procedimiento:

1. Licue los chiles con el agua.
2. En una cacerola caliente el aceite, acitrone el ajo y la cebolla, agregue la carne y sofría hasta que dore, incorpore la soya y deje cocinar cinco minutos, añada los chiles licuados y el cilantro, tape y cocine durante diez minutos.
3. Incorpore el tomate, sazone al gusto, tape y cocine hasta que el tomate se cueza.
4. Sirva bien calentito.

Nota: En el glosario se explica la manera de hidratar la soya.



SOYA DE ATÚN A LA MEXICANA (6 a 8 porciones)

Ingredientes:

- 1 taza de soya texturizada hidratada, escurrida y exprimida
- 1 lata de atún en aceite
- 1 taza de jugo de limón o de vinagre
- 3 dientes de ajo picados finamente
- 1 cebolla grande picada finamente
- 6 chiles verdes lavados y picados finamente
- Sal (la mínima necesaria)
- 1 manojo de cilantro lavado, desinfectado y picado finamente
- ½ kg de jitomate maduro lavado y cortado en cubitos
- ½ kg de aguacate lavado, pelado y cortado en cubitos

Procedimiento:

1. Mezcle la soya con el atún. Reserve.
2. En una ensaladera mezcle el jugo de limón, el ajo, la cebolla y el chile, sazone al gusto, deje reposar durante diez minutos.
3. Incorpore el resto de los ingredientes, rectifique la sazón y si es necesario agregue un poco de sal.
4. Sirva acompañado de tostaditas de maíz.

Nota: En el glosario se explica la manera de hidratar la soya.





Si desea puede preparar este platillo para servirlo caliente, de la siguiente manera: ponga a calentar un poco de aceite, acitrone el ajo, la cebolla y el chile, posteriormente agregue la soya, el atún, el cilantro y el jitomate, tape y cocine hasta que el jitomate se cueza. Sirva acompañado del jugo de limón y el aguacate al gusto.



PULPO A LA MEXICANA (6 a 8 porciones)

Ingredientes:

- 1 kg de pulpo crudo limpio y lavado
- ½ litro de agua
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- ½ kg de cebolla picada finamente
- 1 diente de ajo picado finamente
- 1 manojito de hierbas de olor lavado
- 8 chiles verdes lavados y picados finamente
- 1 kg de jitomate lavado y cortado en cubitos
- 15 aceitunas sin hueso picadas finamente
- Sal (la mínima necesaria)

Para servir:

- Salsa *catsup*
- Aguacate rebanado para adornar
- Jugo de limón



Procedimiento:

1. Cueza el pulpo con agua en una olla de presión, durante veinte minutos, saque, escurra y quite la membrana oscura, corte en cubitos.
2. Caliente el aceite, acitrone la cebolla y el ajo, agregue el pulpo y las hierbas de olor.
3. Cuando el pulpo esté bien doradito, añada los chiles, jitomate y aceitunas, tape y cocine hasta que el jitomate se cueza.
4. Sazone al gusto, cocine durante cinco minutos más.
5. Sirva a temperatura ambiente sobre unas ricas tostadas de maíz adornando con el aguacate y acompañando con la salsa *catsup* y el jugo de limón.



SOPA DE CARPA (6 porciones)

Ingredientes:

- 1 carpa limpia (1½ kg de peso aproximadamente)
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 3 chiles verdes lavados y cortados en rajas
- 3 jitomates lavados
- 2 dientes de ajo enteros
- ½ cebolla mediana
- 1 manojito de cilantro lavado y desinfectado
- ½ cucharadita de pimienta molida
- 1 cucharadita de orégano molido
- 1½ litros de agua hervida
- Sal (la mínima necesaria)
- Jugo de limón al gusto

Procedimiento:

1. Corte la carpa en trozos medianos, dejando la cabeza entera, lave perfectamente.
2. Caliente el aceite y sofría las rajas de chile hasta que cambien de color, saque.
3. Licue el jitomate con el ajo y la cebolla, cuele y sofría, salpimente al gusto, agregue el orégano, vierta el agua y cuando suelte el hervor, añada los trozos de pescado y la cabeza.
4. Cocine durante diez minutos, agregue las rajas de chile, tape y cocine durante cinco minutos más, saque del fuego y sirva de inmediato.
5. Sirva acompañado de tortillas calentitas y jugo de limón.



CHILES RELLENOS DE ATÚN CON VERDURAS (6 porciones)

Ingredientes:

- 6 chiles poblanos lavados, asados, pelados y sin semillas
- ¼ kg de zanahoria lavada, desinfectada, cortada en cubitos y cocida
- ¼ kg de papa cocida, pelada y cortada en cubitos
- ¼ kg de chícharos pelados y cocidos
- 3 latas de atún
- Sal (la mínima necesaria)
- ¼ litro de crema
- 200 g de nuez
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1 diente de ajo licuado
- 1 cebolla mediana fileteada

Procedimiento:

1. Abra las latas de atún, escúrralas y mezcle con las verduras, sazone al gusto.
2. Rellene los chiles con la preparación anterior.
3. Licue la crema con la nuez para obtener una salsa.
4. Caliente el aceite, acitrone el ajo y la cebolla, sofría la salsa de crema y al soltar el hervor agregue los chiles.
5. Tape y cocine durante diez minutos.
6. Sirva bien calientitos.

Nota: Para hacer los chiles rellenos de queso siga el mismo procedimiento, sólo cambie el relleno.



Mexicaltzingo

AGUACATES RELLENOS (6 porciones)

Ingredientes:

- 6 aguacates maduros grandes
- ¼ kg de crema o yogurt natural
- 4 cucharaditas de mayonesa
- Sal (la mínima necesaria)
- ¼ kg de zanahoria pelada, lavada, cortada en cubitos y cocida
- ¼ kg de papa cocida, pelada y cortada en cubitos
- ¼ kg de chícharos pelados y cocidos
- 2 limones lavados (el jugo)

Procedimiento:

1. Mezcle la crema con la mayonesa, sazone al gusto. Reserve.
2. Agregue todas las verduras, rectifique la sazón y si es necesario agregue un poco de sal.
3. Parta los aguacates por la mitad, retire el hueso, bañe con jugo de limón (esto evitará que se oxiden), saque un poco de pulpa e incorpore a las verduras.
4. Rellene los aguacates con la mezcla y sirva a temperatura ambiente.

Nota: Puede servir sobre una cama de lechuga o de espinacas.



BACALAO DE SOYA (6 porciones)

Ingredientes:

- 1 taza de soya texturizada hidratada, escurrida y exprimida
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 4 dientes de ajo picados finamente
- 1 cebolla mediana picada finamente
- ½ kg de jitomate maduro lavado y licuado
- 2 latas de atún
- 4 ciruelas pasa
- ½ plátano macho chico
- 100 g de aceitunas
- 1¼ kg de papas cocidas, peladas y cortadas en cubitos
- ¼ kg de zanahorias lavadas, desinfectadas, cortadas en cubitos y cocidas
- 1 manojo de perejil lavado, desinfectado y picado finamente
- Sal (la mínima necesaria)
- 100 g de chiles güeros o largos en vinagre

Procedimiento:

1. Caliente el aceite, sofría el ajo y cebolla e incorpore la soya, tape y cocine durante cinco minutos.
2. Vierta el jitomate licuado, atún, ciruelas, plátano macho, aceitunas, papas, zanahorias y perejil, sazone al gusto, tape y cocine durante diez minutos más.
3. Sirva acompañado de chiles güeros o largos.



QUESADILLAS DE AVENA CON CAMARÓN (6 porciones)

Ingredientes:

- 125 g de avena en hojuelas
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1 cebolla mediana picada finamente
- 1 manojito de epazote lavado, desinfectado y picado finamente
- ½ taza de leche
- 100 g camarón pacotilla limpio, lavado y picado finamente
- Sal (la mínima necesaria)
- Una pizca de pimienta molida
- ½ kg de harina de maíz para tortillas ya preparada, de masa para tortillas o bien tortillas ya hechas.
- 1 lechuga chica lavada, desinfectada y picada finamente

Procedimiento:

1. Caliente el aceite y sofría las hojuelas de avena hasta que doren, añada la cebolla junto con el epazote y mezcle, vierta la leche, añada los camarones, sazone al gusto y cocine hasta que espese y forme una pasta (casi seca).
2. Con la masa forme las tortillas y ponga al centro una cucharada de pasta de avena, doble y cierre en forma de quesadilla.
3. En una sartén caliente el aceite y fría las quesadillas por los dos lados hasta que doren.
4. Saque y quite el exceso de grasa con un papel absorbente.
5. Sirva bien calientitas acompañadas de lechuga picada, salsa picante y queso rallado.

Nota: puede sustituir el camarón por calamar.



NOPALES GRATINADOS (6 porciones)

Ingredientes:

- 1 kg de nopales limpios, lavados, cortados en tiras y cocidos
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- ½ kg de cebolla fileteada
- 4 dientes de ajo fileteados
- 6 chiles manzanos lavados y cortados en rajitas
- 1 manojito de epazote lavado, desinfectado y picado finamente
- ½ kg de jitomate lavado y cortado en cubitos
- Sal (la mínima necesaria)
- ¼ kg de queso tipo Oaxaca

Procedimiento:

1. Caliente el aceite, sofría la cebolla y el ajo.
2. Agregue el chile, el epazote y los nopales, sazone al gusto, tape y cocine durante diez minutos.
3. Agregue el jitomate, rectifique la sazón y si es necesario, agregue un poco de sal.
4. Por último coloque una capa de queso, tape, baje la flama y cocine hasta que el queso se derrita.
5. Saque del fuego y sirva de inmediato sobre tortillas de maíz.



BACALAO A LA VERACRUZANA (6 a 8 porciones)

Ingredientes:

- 1 kg de bacalao seco salado
- 2 litros de agua hervida
- 1 kg de jitomate lavado y cortado en cubitos
- 4 dientes de ajo picados finamente
- ¼ kg de cebolla picada finamente
- ½ taza de aceite de olivo
- 200 g de aceitunas
- 100 g de alcaparras
- 1 lata de chiles güeros o largos en vinagre
- 200 g de cebollitas de cambray
- 1 manojo de perejil lavado, desinfectado y picado finamente
- 2 pimientos morrones lavados y cortados en cubitos
- Sal (la mínima necesaria)

Procedimiento:

1. Ponga en remojo el pescado durante toda una noche, cambie el agua tantas veces como sea necesario para quitar el exceso de sal, escurra y desmenuce en grueso.
2. Licue la mitad del jitomate con un poco de agua y corte el resto en cubitos.
3. Caliente el aceite, sofría el ajo y la cebolla, agregue el jitomate cortado en cubitos, vierta el jitomate licuado, tape y deje hervir.



4. Añada el pescado, tape y cocine durante diez minutos, agregue el resto de los ingredientes, deje hervir, rectifique la sazón y si es necesario, agregue un poco de sal, deje hervir diez minutos más.
5. Sirva bien calentito, acompañado de unas ricas tostaditas de maíz.



TORTAS DE PAPA (6 a 8 porciones)

Ingredientes:

- 1 kg de papa lavada, cocida, pelada y hecha puré
- ¼ kg de avena en hojuelas
- 1 huevo entero
- Sal (la mínima necesaria)
- Aceite vegetal para freír (el mínimo necesario)

Procedimiento:

1. En un recipiente mezcle el puré de papa con el resto de los ingredientes hasta lograr una pasta tersa, sin grumos y manejable.
2. Tome porciones de la pasta y forme las tortitas.
3. Caliente el aceite y fría las tortitas por los dos lados hasta que doren, saque y quite el exceso de grasa con un papel absorbente.
4. Sirva acompañadas de una rica ensalada fresca.



PESCADO FRITO (4 porciones)

Ingredientes:

1 kg de filete de pescado fresco y limpio (el de su preferencia)
Aceite vegetal para freír (el mínimo necesario)

Para la pasta de cubierta:

1 taza de harina de trigo cernida
1 taza de agua hervida
3 cucharaditas de camarón en polvo
1 cucharadita de polvo para hornear
1 cucharadita de salsa inglesa
Sal de ajo (la mínima necesaria)

Procedimiento:

1. Para la cubierta mezcle la harina con el polvo de camarón, vierta poco a poco el agua sin dejar de mover para evitar que se formen grumos, incorpore el resto de los ingredientes, hasta integrarlos.
2. Caliente el aceite, bañe los filetes de pescado en la pasta para la cubierta y fría por los dos lados hasta que doren, saque y quite el exceso de grasa.
3. Sirva acompañado con una rica ensalada de jitomate, cebolla, salsa inglesa, mayonesa y limón.



San Bartolo Morelos

REVOLTIJO (18 porciones)

Ingredientes:

Para el mole:

- ½ kg de chile pasilla desvenado sin semillas y tostado
- 200 g de chile mulato desvenado sin semillas y tostado
- 200 g de chile guajillo desvenado sin semillas y tostado
- 2 tazas de agua
- ¼ kg de ajonjolí tostado
- 12 almendras peladas tostadas
- 10 clavos de olor tostados
- 10 pimientas tostadas
- 1 raja de canela tostada
- Sal (la mínima necesaria)
- 1 kg de romeritos limpios, lavados, desinfectados y cocidos
- 6 nopales limpios, lavados, cortados en cubitos y cocidos
- ½ kg de papa cocida, pelada y cortada en cubitos

Para las tortitas:

- ½ kg de habas secas peladas y tostadas
- ½ kg de camarón seco limpio, pelado y tostado
- 5 huevos enteros
- Una pizca de bicarbonato de sodio
- ¼ de cucharadita de polvo para hornear
- ½ taza de agua hervida
- Aceite vegetal (el mínimo necesario)



Procedimiento:

1. Para las tortitas, muele en el metate o molino el haba y el camarón seco, posteriormente, mezcle con los huevos, el bicarbonato, polvo para hornear y agua, sazone al gusto.
2. Con la ayuda de una cuchara tome porciones de la mezcla y fríasalas en aceite bien caliente hasta que doren por los dos lados, saque y quite el exceso de grasa.
3. Para el mole, ponga a hervir los chiles con el agua, posteriormente licue perfectamente con las especias. Reserve.
4. Caliente una cucharadita de aceite y sofría el mole, baje la flama, deje hervir, sazone al gusto.
5. Agregue los nopales, papas y romeritos, deje hervir de nuevo, rectifique la sazón y si es necesario, agregue un poco de sal.
6. Añada las tortitas cuidando no romperlas, deje hervir de nuevo y sirva bien calentito.



San José del Rincón

MOLE DE ZANAHORIA (10 porciones)

Ingredientes:

- 1 kg de jitomate lavado y asado
- ½ kg de zanahoria lavada, desinfectada y cocida
- 1 lata mediana de chiles chipotles adobados
- 8 almendras peladas
- 50 g de ajonjolí limpio y tostado
- 3 clavos de olor
- 2 cucharaditas de margarina
- 1 pollo entero cortado en piezas y cocido
- 1 litro de caldo de pollo o agua
- Sal (la mínima necesaria)

Procedimiento:

1. Caliente una cucharadita de margarina y sofría las almendras, el ajonjolí y los clavos de olor.
2. Licue el jitomate, las zanahorias, las especias y el chile chipotle con una taza de caldo de pollo.
3. Caliente el resto de la margarina y sofría lo licuado, deje hervir, sazone al gusto, añada las piezas de pollo, continúe hirviendo unos minutos más, rectifique la sazón y si es necesario, agregue un poco de sal.
4. Sirva bien calientito.



CHILES RELLENOS DE ATÚN (6 porciones)

Ingredientes:

- 12 chiles poblanos lavados, asados, pelados y sin semillas
- 2 latas de atún
- 6 huevos enteros
- 1 taza de harina de trigo cernida
- Sal (la mínima necesaria)
- Aceite vegetal para freír (el mínimo necesario)

Para el caldillo:

- ½ kg de jitomate lavado
- 1 diente de ajo entero
- ½ cebolla chica cortada en trozos
- 1 litro de agua hervida
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- Sal (la mínima necesaria)

Procedimiento:

1. Para preparar el caldillo licue el jitomate, la cebolla y el ajo con el agua. Cuele.
2. Caliente el aceite y sofría lo licuado, deje hervir y sazone al gusto, saque del fuego.
3. Abra las latas de atún, escurra el caldillo. Reserve.
4. Haga un orificio a los chiles, rellene con el atún, cierre, pase los chiles por la harina.
5. Bata las claras a punto de turrón, añada las yemas, bata de nuevo, pase los chiles por el huevo batido.



6. Caliente el aceite y fría los chiles hasta que doren, saque y quite el exceso de grasa con un papel absorbente.

7. Caliente el caldillo, sirva los chiles en porciones individuales y bañe los chiles con el caldillo.



TAMAL DE CHARAL (20 tamales)

Ingredientes:

- 2 kg de charales medianos frescos
- 1 manojo de hojas de maíz lavadas, desinfectadas, remojadas la noche anterior y escurridas
- 3 dientes de ajo fileteados
- 1 cebolla grande fileteada
- 1 manojito de hierbas de olor
- Orégano en polvo, al gusto
- Sal (la mínima necesaria)

Procedimiento:

1. Limpie y lave muy bien los charales. Reserve.
2. Coloque dos charales en el centro de una hoja de maíz.
3. Ponga un poco de ajo, rebanadas de cebolla, hierbas de olor, orégano, sazone al gusto, cierre el tamal, amarre.
4. Cuézalos sobre un comal o parrilla durante cinco minutos, a fuego medio o hasta que los charales se cuezan.
5. Sirva acompañados de una rica salsa picante y unos frijoles de olla.



ATÚN ESTILO BACALAO (10 porciones)

Ingredientes:

- 6 latas de atún
- 4 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 kg de jitomate lavado
- 2 cebollas medianas picadas finamente
- 8 dientes de ajo picados finamente
- 1 manojo de perejil lavado, desinfectado y picado finamente
- ¼ kg de almendras peladas
- 1 lata de chiles jalapeños en vinagre
- 1 lata de chiles güeros o largos en vinagre
- 200 g de aceitunas
- 100 g de pasas
- Sal (la mínima necesaria)

Procedimiento:

1. Abra las latas de atún, escurra. Reserve.
2. Corte los jitomates en trozos pequeños y sofríalos, posteriormente licue y cuele. Reserve.
3. En un poco de aceite, acitrone la cebolla, el ajo, perejil y almendras, e incorpore el atún.
4. Vierta lo licuado, añada los chiles, aceitunas y pasas, tape deje hervir, rectifique la sazón y si es necesario, agregue un poco de sal.
5. Sirva bien calentito.



Tenango del Valle

CHARALES NAVEGANTES EN SALSA VERDE (6 porciones)

Ingredientes:

- 300 g de charales secos chicos limpios y lavados
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 5 nopales medianos limpios, cortados en cubitos y cocidos
- ½ kg de papas cocidas, peladas y cortadas en cubitos

Para la salsa:

- ½ kg de tomate verde lavado
- 1 diente de ajo entero
- ½ cebolla chica
- 6 chiles verdes lavados
- 2 tazas de agua o caldo de pollo
- 6 ramitas de cilantro lavadas y desinfectadas
- Sal (la mínima necesaria)

Procedimiento:

1. Para la salsa licue todos los ingredientes. Reserve.
2. Caliente el aceite y fría los charales hasta que doren, agregue los nopales y las papas, cocine durante cinco minutos.
3. Vierta lo licuado, deje hervir, sazone al gusto, tape y deje hervir de nuevo.
4. Sirva bien calentito, acompañado de unas ricas tostadas de trigo.



Tenango del Valle

CAPIROTADA (6 a 8 porciones)

Ingredientes:

- 10 bolillos del día anterior rebanados
- 1 rajita de canela
- 1 litro de agua hervida
- 1 kg de piloncillo rallado
- Aceite vegetal para freír (el mínimo necesario)
- 100 g de pasas
- 100 g de cacahuates naturales pelados
- 100 g de piñones pelados
- 100 g de queso rallado añejo o cotija

Procedimiento:

1. Ponga a hervir el agua con la canela y el piloncillo, cocine hasta obtener una miel.
2. Caliente el aceite y dore los panes, quite el exceso de grasa con un papel absorbente.
3. Vierta la miel en un recipiente hondo, agregue las pasas, cacahuates y piñones, acomode las rebanadas de pan y espolvoree queso rallado.
4. Sirva en porciones individuales.



ATÚN TIPO BACALAO (6 porciones)

Ingredientes:

- 2 latas de atún (lavar las latas con agua y jabón antes de abrir)
- 3 cucharaditas de aceite de olivo
- 1 cebolla grande picada finamente
- 4 dientes de ajo picados finamente
- ½ kg de jitomate lavado y cortado en cubitos
- ¼ kg de papas lavadas, cocidas, peladas y cortadas en cubitos
- ¼ kg de zanahorias lavadas, desinfectadas, cortadas en cubitos y cocidas
- ¼ kg de chícharos pelados y cocidos
- 1 manojito de hierbas de olor lavado
- 1 manojo de perejil lavado, desinfectado y picado finamente
- Sal (la mínima necesaria)
- 100 g de aceitunas
- 1 lata de chiles güeros o largos en vinagre

Procedimiento:

1. Caliente el aceite en una cacerola y acitrone la cebolla y el ajo, añada el jitomate, cocine durante cinco minutos.
2. Agregue las hierbas de olor, perejil y sazone al gusto.
3. Agregue las papas, zanahorias, aceitunas, chícharos y chiles, cocine durante cinco minutos más.
4. Por último añada el atún, tape y cocine durante cinco minutos más, sirva bien calentito.



Tequixquiac

GUISADO DE HONGOS (6 porciones)

Ingredientes:

- 1 kg de hongo limpios, lavados, desinfectados y rebanados
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- ½ cebolla mediana picada finamente
- 3 dientes de ajo picados finamente
- 1 manojito de epazote lavado, desinfectado y picado finamente
- 4 chiles verdes lavados y picados finamente
- Sal (la mínima necesaria)

Procedimiento:

1. Caliente el aceite, sofría la cebolla y el ajo, agregue los hongos, chile y epazote.
2. Sazone al gusto, tape y cocine hasta que los hongos se cuezan y se haya consumido el líquido.
3. Sirva bien calientito.



GUISADO DE FLOR DE CALABAZA (6 porciones)

Ingredientes:

- 1 kg de flor de calabaza limpia, lavada y desinfectada
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- ½ cebolla mediana picada finamente
- 3 dientes de ajo picados finamente
- 1 taza de granos de elote cocidos
- 1 manojito de epazote lavado, desinfectado y picado finamente
- 4 chiles verdes lavados y picados finamente
- Sal (la mínima necesaria)

Procedimiento:

1. Caliente el aceite, sofría cebolla y ajo, granos de elote, flor de calabaza, epazote y chile.
2. Sazone al gusto, tape y cocine hasta que las flores se cuezan y se haya consumido el líquido.
3. Sirva bien calientito.



TORTAS DE CUARESMA (6 porciones)

Ingredientes:

- 200 g de camarón seco limpio y lavado
- 6 huevos
- Aceite vegetal para freír (el mínimo necesario)
- 200 g de chile guajillo limpio y desvenado
- ½ litro de agua hervida
- 2 dientes de ajo enteros
- ½ cebolla chica
- ¼ kg de papas lavadas, cocidas, peladas y cortadas en cubitos
- ¼ kg de nopales limpios, lavados, cortados en cubitos y cocidos
- Sal (la mínima necesaria)

Procedimiento:

1. Limpie el camarón, quite los ojos a las cabezas, licue en seco.
2. En un recipiente mezcle los huevos y el camarón licuado, bata hasta integrar.
3. Caliente el aceite en una sartén, con la ayuda de una cuchara sopera, tome porciones de la mezcla y fría las tortitas hasta que doren, saque y quite el exceso de grasa con un papel absorbente.
4. Para la salsa: hierva el chile con el ajo y la cebolla, hasta que esté suave, saque del fuego, deje enfriar un poco, licue y cuele.



5. Caliente una cucharadita de aceite y sofría lo licuado, cocine hasta que hierva, sazone al gusto.
6. Agregue las papas y los nopales, rectifique la sazón y si es necesario, agregue un poco de sal.
7. Coloque las tortitas en porciones individuales y bañe con la salsa bien caliente.



TAMALES DE CAMARÓN (60 piezas aprox.)

Ingredientes:

- 2 kg de camarón pacotilla seco pelado
- 2 tazas de agua
- ¼ kg de mole rojo preparado con sabor a camarón (o el de su preferencia)
- 1 taza de agua
- 1 kg de masa de maíz preparada
- 1 kg de harina de maíz para tortillas
- 1 kg de manteca vegetal
- Sal (la mínima necesaria)
- 40 hojas de plátano grandes lavadas y desinfectadas

Procedimiento:

1. Caliente las dos tazas de agua hasta que suelte el hervor, retire del fuego y remoje en ella los camarones durante diez minutos, enjuague, escurra.
2. Disuelva el mole en el agua, sofría, deje hervir, añada los camarones, cocine por cinco minutos más, retire del fuego hasta que quede espeso. Reserve.
3. En un recipiente grande y hondo bata la manteca hasta que tome una consistencia líquida, incorpore la masa y posteriormente la harina, mezcle perfectamente bien, vierta un poco de agua para hacer la mezcla manejable y amase hasta obtener una masa uniforme y suave. Pruebe y si es necesario, agregue un poco de sal.
4. Corte las hojas de plátano en forma de cuadro del tamaño deseado, páselas por un comal caliente, para que se vuelvan flexibles y al momento de hacer el tamal no se rompan.



5. Con la ayuda de una cuchara tome una porción de la masa y extiéndala sobre la hoja hasta formar una tortilla muy delgada, ponga al centro una cucharadita del mole con camarones, doble con cuidado, evitando que se salga la masa.

6. Acomode los tamales en una vaporera y ponga a fuego alto durante una hora o hasta que el tamal se cueza.



TACOS DORADOS DE SARDINA (6 porciones)

Ingredientes:

- 1 lata de sardina en jitomate
- 2 dientes de ajo picados finamente
- 1 cebolla chica picada finamente
- 4 ramas de epazote lavado, desinfectado y picado finamente
- ½ cucharadita de orégano en polvo
- Sal (la mínima necesaria)
- 24 tortillas de maíz
- Aceite vegetal para freír (el mínimo necesario)
- ¼ litro de crema (opcional)
- 1 lechuga lavada, desinfectada y picada finamente
- 100 g de queso rallado
- Salsa picante al gusto

Procedimiento:

1. Abra la lata y saque las sardinas una por una para no romperlas y deshuélas con mucho cuidado.
2. Caliente dos cucharaditas de aceite, sofría ajo, cebolla, epazote y orégano, agregue las sardinas, tape y cocine durante cinco minutos, rectifique la sazón y si es necesario agregue un poco de sal, saque del fuego. Reserve.
3. Coloque una porción de sardina al centro de las tortillas, enrolle, forme los tacos y fríalos en aceite bien caliente hasta que doren.
4. Sirva acompañado de crema, lechuga, queso y salsa.



ROMERITOS EN MOLE ROJO (2 kg aproximadamente)

Ingredientes:

- 100 g de chile pasilla limpio, desvenado y lavado
- 100 g de chile mulato limpio, desvenado y lavado
- 1 litro de agua caliente
- 2 dientes de ajo enteros
- ½ cebolla mediana en trozos
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- ½ taza de ajonjolí tostado
- ½ taza de cacahuete natural pelado
- ¼ kg de tortillas cortadas en 4 partes y fritas
- ½ bolillo rebanado y frito
- 2 clavos de olor
- 2 pimientas gordas
- ½ tablilla de chocolate
- 1 rajita de canela
- 7 pasitas
- 6 almendras
- 1 taza de agua
- Sal (la mínima necesaria)
- ½ kg de camarón seco limpio y lavado
- 1 kg de romeritos lavados, desinfectados, cocidos, escurridos y exprimidos
- ½ kg de papas de cambray lavadas, cocidas, peladas y cortadas en cubitos
- 5 nopales medianos limpios, lavados, cortados en cubitos y cocidos



Procedimiento:

1. Ase los chiles y remoje en agua caliente hasta que estén suaves, saque y licue con ajo y cebolla.
2. Caliente un poco de aceite y fría el ajonjolí y los cacahuates, saque. Reserve.
3. Licue con una taza de agua ajonjolí, cacahuates, tortilla, pan, clavos de olor, pimienta, chocolate, canela, pasas y almendras, si es necesario, ponga un poco más de agua hasta obtener una pasta tersa, pero espesa.
4. En una cazuela grande caliente un poco de aceite y sofría las especias licuadas, posteriormente vierta el chile licuado, mueva hasta integrar todo muy bien, agregue los camarones, cocine hasta que suelte el hervor, sazone al gusto, cocine cinco minutos más.
5. Agregue los romeritos, papas, nopales, rectifique la sazón y si es necesario, agregue un poco de sal, tape y cocine durante diez minutos más, sirva bien calentito.



TORTAS DE HABA SECA (25 piezas aproximadamente)

Ingredientes:

- 1 kg de haba amarilla (seca)
- 2 litros de agua hervida fría
- 3 huevos enteros
- Sal (la mínima necesaria)
- Aceite vegetal para freír (el mínimo necesario)

Procedimiento:

1. Remoje las habas durante veinticuatro horas o toda una noche, y cambie el agua una vez.
2. Pasado el tiempo de remojo, escurra y muele en el metate o un molino.
3. Ponga la masa de haba en un recipiente, mezcle con los huevos, sazone al gusto.
4. Con las manos húmedas tome porciones de la masa y forme las tortitas.
5. Caliente el aceite y fría las tortitas hasta que doren, saque y quite el exceso de grasa con un papel absorbente.
6. Sirva acompañadas de una rica ensalada de nopales o de lechuga.



MOJARRAS AL MOJO DE AJO (6 porciones)

Ingredientes:

- 6 mojarras medianas limpias y lavadas
- 18 dientes de ajo picados finamente
- Sal (la mínima necesaria)
- Pimienta molida, al gusto
- Aceite vegetal para freír (el mínimo necesario)

Para la ensalada:

- 1 lechuga lavada, desinfectada y cortada en trozos pequeños
- 2 pepinos lavados, pelados y cortados en juliana
- 2 jitomates lavados y cortados en cuatro partes
- 2 limones lavados (el jugo)
- Sal (la mínima necesaria)

Procedimiento:

1. Salpimente las mojarras.
2. Caliente el aceite, fría las mojarras con un poco de ajo cada una, evite que se quemé el ajo para que no amargue, saque y quite el exceso de grasa con un papel absorbente, sirva de inmediato.
3. Para la ensalada, mezcle los ingredientes y aderece con sal y jugo de limón, sirva junto con el pescado.



CEVICHE DE PESCADO (6 a 8 porciones)

Ingredientes:

- 1 kg de filete de pescado lavados (el de su preferencia)
- ¼ kg de limón lavados (el jugo)
- ¼ de taza de vinagre
- Sal (la mínima necesaria)
- ½ kg de aguacate maduro pelado y cortado en cubitos
- 1 cebolla mediana picada finamente
- ½ kg de jitomate maduro lavado y cortado en cubitos
- 6 chiles verdes lavados y picados finamente

Procedimiento:

1. Desmenuce los filetes de pescado. Reserve.
2. En una ensaladera mezcle el jugo de limón con el vinagre y un poco de sal, mezcle, ponga el pescado y deje marinar durante una hora, pasado el tiempo escurra la marinada.
3. Incorpore el resto de los ingredientes, rectifique la sazón y si es necesario, añada un poco más de sal.



CEVICHE DE CALAMAR (10 porciones)

Ingredientes:

- 1 ½ kg de calamar limpio, lavado y cortado en cubitos
- 1 ½ litros de agua hervida
- 1 manojito de hierbas de olor lavadas
- 4 barritas de surimi
- ½ kg de jitomate lavado, y cortado en cubitos
- 1 cebolla grande picada finamente
- 5 chiles verdes lavados y picados finamente
- 1 manojo de cilantro lavado, desinfectado y picado finamente
- ¼ kg de limones (el jugo)
- 1 botella chica de salsa *catsup*
- 3 cucharaditas de aceite de olivo
- Sal (la mínima necesaria)

Procedimiento:

1. Coloque el calamar en una olla, cubra con el agua, ponga las hierbas de olor y un poco de sal, tape, cocine hasta que el calamar se cueza y esté suave, saque, escurra. Reserve.
2. Desmenuce el surimi, coloque en una ensaladera, incorpore jitomate, cebolla, chile, cilantro.
3. Por último ponga el jugo de limón, salsa *catsup*, aceite de olivo y sazone al gusto, mezcle, deje reposar durante veinte minutos y sirva sobre galletas saladas.



ENSALADA DE SURIMI (6 a 8 porciones)

Ingredientes:

- ½ kg de surimi
- 5 jitomates medianos lavados y cortados en cubitos
- 1 cebolla mediana picada finamente
- ¼ kg de zanahorias lavadas, desinfectadas y ralladas
- 3 chiles verdes lavados y picados finamente

Para el aderezo:

- ¼ litro de crema o 1/2 taza de yogurt natural
- 3 cucharaditas de mayonesa
- 6 cucharaditas de salsa picante
- Sal (la mínima necesaria)

Procedimiento:

1. Desmenuce el surimi.
2. En una ensaladera mezcle jitomate, cebolla, zanahoria, chile y por ultimo incorpore el surimi. Reserve.
3. Para el aderezo mezcle todos los ingredientes, rectifique la sazón y si es necesario, agregue un poco de sal.
4. Bañe la ensalada con el aderezo y sirva sobre tostadas de maíz.



BACALAO A LA VIZCAÍNA (8 a10 porciones)

Ingredientes:

- 1 kg de bacalao seco salado
- ½ taza de aceite de olivo
- 4 litros de agua hervida fría
- 1 ½ kg de jitomate lavado y cortado en cubitos
- 8 dientes de ajo picados finamente
- 1 cebolla grande picada finamente
- 20 almendras peladas y picadas finamente
- 1 frasco chico de alcaparras
- 50 g de pasitas picadas finamente
- 1 manojo de perejil lavado, desinfectado y picado finamente
- ½ kg de papas lavadas, cocidas, peladas y cortadas en cubitos
- Sal (la mínima necesaria)
- 100 g de aceitunas
- 1 lechuga romanita en trozos lavada y desinfectada
- 2 aguacates maduros, lavados, pelados y rebanados

Procedimiento:

1. Remoje el bacalao en el agua, cambie el agua tantas veces sea necesario hasta quitarle la sal, deshebre en grueso.
2. En una cacerola grande ponga a calentar el aceite y acitrone ajo y cebolla, agregue las almendras, alcaparras, pasas, perejil y papas, tape y cocine durante cinco minutos.



3. Agregue el bacalao y el jitomate, tape, cocine hasta que hierva, rectifique la sazón y si es necesario, agregue un poco de sal.
4. Para servir acompañe de hojas de lechuga y adorne con aceitunas y aguacate.



ROMERITOS (8 a 10 porciones)

Ingredientes:

- 1 kg de romeritos limpios, lavados, desinfectados, cocidos, escurridos y exprimidos
- ½ kg de mole rojo
- ½ litro de caldo de pollo o agua
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- ½ kg de camarón seco limpio y lavado
- ½ kg de papas lavadas, cocidas, peladas y cortadas en cubitos
- ½ kg de nopales limpios, lavados, cortados en cubitos y cocidos
- Sal (la mínima necesaria)

Procedimiento:

1. Disuelva el mole.
2. Limpie los camarones, ponga a hervir las cabezas (sin ojos), posteriormente licuélas con una taza de agua, saque del fuego y cuele. Reserve.
3. Caliente un poco de aceite y fría las cabezas de camarón licuadas, cocine hasta que hiervan, vierta el mole, tape y cocine hasta que hierva.
4. Agregue el resto de los ingredientes, rectifique la sazón y si es necesario, agregue un poco de sal.
5. Sirva bien calientito.



TAMALES DE CHARAL (50 piezas aprox.)

Ingredientes:

- 1 kg de charales chicos frescos, lavados
- 1 manojo grande de hojas de maíz secas
- 2 manojos grandes de epazote lavado, desinfectado y picado finamente
- 1 kg de jitomate lavado, desinfectado y cortado en rajitas
- ½ kg de cebolla limpia fileteada
- Sal (la mínima necesaria)
- 100 g de chile de árbol seco asado

Procedimiento:

1. Lave las hojas de maíz, remoje durante toda la noche, escurra. Reserve.
2. Lave los charales y escúrralos.
3. Mezcle los charales con el epazote, jitomate y cebolla, sazone al gusto.
4. Para formar los tamales ponga al centro una cucharada o dos de charales, un chile asado y envuelva.
5. Sobre un comal caliente ase los tamales durante treinta minutos, volteándolos cada diez minutos.
6. Se sirven calientes a temperatura ambiente o también los puede ofrecer en unos ricos tacos.



Valle de Bravo

TORTITAS DE ATÚN (6 porciones)

Ingredientes:

- 2 latas de atún en agua
- ½ taza de amaranto tostado y molido
- 1 cucharada de cebolla finamente picada
- 1 pimiento morrón lavado y picado finamente
- 6 ramitas de perejil lavadas, desinfectadas y picadas finamente
- 1 cucharadita de mayonesa
- 1 huevo entero crudo
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 2 cucharaditas de salsa inglesa (opcional)
- 2 cucharaditas de mostaza
- 1 pizca de pimienta molida
- Sal (la mínima necesaria)
- Aceite vegetal para freír (el mínimo necesario)

Procedimiento:

1. En un recipiente hondo mezcle atún, amaranto, vegetales y el resto de los ingredientes (excepto el aceite). Reserve.
2. Caliente el aceite en una sartén grande, con una cuchara sopera, tome parte de la mezcla y forme las tortitas, fríalas por los dos lados hasta que doren.
3. Saque las tortitas, quite el exceso de grasa con un papel absorbente.
4. Sirva en porciones individuales acompañadas de una rica ensalada verde.



HUEVOS RELLENOS (6 porciones)

Ingredientes:

- 1 kg de huevos enteros cocidos y pelados
- 125 g de mayonesa (lo puede sustituir por 75 g de yogurt natural)
- 125 g de alcaparras o aceitunas sin hueso picadas finamente
- 1 manojo de perejil lavado, desinfectado y picado finamente
- ½ cebolla mediana picada finamente
- Rajas de chile en vinagre picadas finamente al gusto
- Sal (la mínima necesaria)

Procedimiento:

1. Parta los huevos por la mitad, saque la yema.
2. Desbarate las yemas de huevo y mézclelas con el resto de los ingredientes, rellene las claras, rectifique la sazón y si es necesario, agregue un poco de sal.
3. Adorne con unas ramitas de perejil, sirva a temperatura ambiente.



Valle de Bravo

CHILES RELLENOS DE MANZANA Y AMARANTO (12 porciones)

Ingredientes:

- 12 chiles poblanos lavados asados, pelados y sin semilla
- 2 cucharaditas de margarina
- ¼ kg de carne molida de res
- 100 g de fruta deshidratada (la de su preferencia)
- 1 manzana lavada y cortada en cubitos
- 1 cucharada de amaranto tostado
- 1 cucharada de miel
- 100 g de nuez molida
- 1 taza de leche fría
- Sal (la mínima necesaria)
- Una pizca de pimienta molida
- 2 granadas rojas desgranadas para decorar

Procedimiento:

1. Caliente una cucharadita de margarina, sofría la carne y cocine hasta que dore, añada la fruta deshidratada, salpimente al gusto, saque del fuego.
2. Rellene los chiles con la carne, colóquelos en un platón.
3. Caliente el resto de la margarina, sofría los cubitos de manzana, agregue el amaranto y la miel, mezcle, cocine durante tres minutos, saque del fuego y sirva encima de los chiles.
4. Para la salsa, licue la nuez con la leche, un poco de sal y pimienta, caliente minutos antes de servir, saque del fuego y bañe los chiles.
5. Decore con la granada.



TORTAS DE QUINTONILES Y CUARESMEÑOS RELLENOS (8 a 10 porciones)

Ingredientes:

- 1 kg de quintoniles lavados y desinfectados
- ½ kg de chiles cuaresmeños lavados
- ½ kg de queso panela cortado en cubitos
- 1 kg de huevo entero batido
- ½ kg de harina de trigo
- Sal (la mínima necesaria)
- Aceite vegetal para freír (el mínimo necesario)

Procedimiento:

1. Para las tortas cueza los quintoniles, escúrralos, exprímalos y forme unas bolitas, rellene al centro con el queso, enharine.
2. Abra chiles por la mitad, retire las semillas y venas, enjuáguelos, rellene con queso y enharine.
3. Bata los huevos a punto de turrón, añada las yemas, agregue un poco de sal, bata hasta integrarlas, pase las tortitas y los chiles por el huevo.
4. Caliente el aceite, fría las tortitas y los chiles hasta que doren por los dos lados, saque y quite el exceso de grasa con un papel absorbente.
5. Sirva en porciones individuales y si desea puede ofrecerlos en un rico caldillo de jitomate.



Valle de Bravo

NOPALES EN CHILE COLORADO (6 porciones)

Ingredientes:

- 1 kg de nopales lavados, cortados en cubitos y cocidos
- 100 g de chile jaral desvenado y sin semillas
- 2 dientes de ajo enteros
- 1 taza de agua fría
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 cebolla mediana picada finamente
- Sal (la mínima necesaria)

Procedimiento:

1. Ase los chiles, licuéllos con el ajo y agua, cuele. Reserve.
2. Caliente el aceite, sofría la cebolla, agregue los nopales, cocine durante cinco minutos, vierta lo licuado, tape y cocine hasta que hierva, sazone al gusto.
3. Sirva bien calientito.

Nota: Para cortar la "baba" de los nopales, agregue durante la cocción una hoja de maíz seca.



CHILES RELLENOS DE ARROZ INTEGRAL (6 porciones)

Ingredientes:

- 6 chiles poblanos lavados, asados, pelados y sin semillas
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 diente de ajo picado finamente
- ½ cebolla chica picada finamente
- 2 tazas de arroz integral
- 4 tazas de agua
- 1 ramita de epazote
- Sal (la mínima necesaria)
- 1 ½ tazas de frijoles cocidos
- 2 tazas de caldo de frijol

Procedimiento:

1. Lave el arroz, escurra. Reserve.
2. Caliente el aceite, acitrone el ajo y la cebolla, añada el arroz, baje la flama y fría hasta que dore, escurra el exceso de grasa.
3. Vierta el agua, agregue el epazote, agregue un poco de sal, tape y cocine hasta que el arroz se cueza.
4. Rellene los chiles con el arroz.
5. Para la salsa licue los frijoles con el caldo hasta lograr que quede una salsa espesa.
6. Coloque los chiles en un platón y báñelos con la salsa de frijol.

Nota: Puede servirlos fríos, calientes o bien a temperatura ambiente.



Valle de Bravo

AGUA DE CHAYA (2 litros aprox.)

Ingredientes:

2 litros de agua hervida fría
30 hojas de chaya grandes lavadas y desinfectadas
4 limones lavados (el jugo)
Azúcar (la mínima necesaria)

Procedimiento:

1. Licue las hojas de chaya con la mitad de agua y el jugo de limón.
2. Vierta al resto del agua.
3. Endulce al gusto y sirva bien fría.

Nota: Puede sustituir el jugo de limón por jugo de naranja, mandarina, toronja, piña o guayaba.



ARROZ ROJO CON VERDURAS (6 porciones)

Ingredientes:

- 1 taza de arroz lavado y escurrido
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- ½ kg de jitomate lavado y licuado con ajo y cebolla
- 2 tazas de agua tibia
- ¼ kg de chícharos pelados y cocidos
- ¼ kg de zanahoria pelada, lavada y cortada en cubitos
- Sal (la mínima necesaria)

Procedimiento:

1. Caliente el aceite y sofría el arroz hasta que se dore, escurra el exceso de grasa.
2. Vierta el jitomate licuado, deje hervir, sazone al gusto, vierta el agua.
3. Añada las verduras, rectifique la sazón y si es necesario, agregue un poco de sal.
4. Tape, baje la flama y cocine hasta que el arroz se cueza y quede sin caldo.
5. Sirva bien calentito.



Villa de Allende

REVOLTIJO (8 a 12 porciones)

Ingredientes:

- 100 g de chile jaral desvenado y lavado
- 100 g de chile pasilla desvenado y lavado
- 100 g de chile negro desvenado y lavado
- 2 tazas de agua
- 1 diente de ajo entero
- 1 trozo de cebolla chica
- 50 g de ajonjolí tostado
- 50 g de cacahuete natural pelado
- 6 pimientas
- 6 clavos de olor
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- Sal (la mínima necesaria)
- ½ kg de suales (quelites) lavados, desinfectados, cocidos y exprimidos
- ½ kg de nopales limpios, lavados, cortados en cubitos y cocidos
- ¼ kg de chícharos pelados cocidos
- ¼ kg de papas lavadas, cocidas, peladas y cortadas en cubitos
- ½ kg de habas verdes peladas y cocidas
- ¼ kg de camarón seco limpio
- 1 kg de romeritos limpios, lavados, desinfectados, cocidos, escurridos y exprimidos



Procedimiento:

1. Caliente una cucharadita de aceite y sofría ajonjolí, cacahuates, clavos de olor y pimienta, licue con media taza de agua.
2. Ase y hierva los chiles, hasta que estén suaves, saque del fuego, deje enfriar lícuelos con ajo y un trozo de cebolla, cuele.
3. Mezcle el chile con las especies hasta integrarlo todo muy bien,
4. Caliente una cucharadita de aceite y sofría el mole, agregue los camarones, deje hervir, sazone al gusto.
5. Incorpore las verduras poco a poco, deje hervir, rectifique la sazón y si es necesario, agregue un poco de sal.
6. Sirva bien calientito acompañado de unas ricas tortillas de maíz.



Villa de Allende

BACALAO (12 porciones)

Ingredientes:

- 1 kg bacalao seco salado
- 2 litros de agua
- 4 cucharaditas de aceite de olivo
- ¼ kg de jitomate lavado
- 1 taza de agua
- ¼ kg de papas lavadas, cocidas, peladas y cortadas en cubitos
- ¼ kg de chícharos pelados y cocidos
- ¼ kg de zanahoria lavada, desinfectada, cortada en cubitos y cocida
- 1 manojito de perejil, lavado, desinfectado y picado finamente
- Aceitunas al gusto
- Chiles güeros o largos en vinagre
- Sal (la mínima necesaria)

Procedimiento:

1. Corte en trozos grandes el pescado y remoje durante un día, cambie el agua tantas veces sea necesario hasta quitar el exceso de sal.
2. Cueza el pescado durante veinte minutos, saque, escurra y deshebre en grueso.
3. Licue el jitomate con el agua.
4. Caliente el aceite y sofría el pescado, vierta el jitomate licuado, deje hervir.



5. Agregue el resto de los ingredientes, deje hervir, rectifique la sazón y si es necesario, agregue un poco de sal.
6. Tape y cocine hasta que seque un poco.
7. Sirva calientito.



Villa de Allende

SALSA VERDE DE MOLCAJETE (6 porciones)

Ingredientes:

- ¼ kg de tomate verde lavado
- 6 chiles verdes lavados
- ½ taza de agua
- 1 cebolla chica
- 1 diente de ajo entero
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- Sal (la mínima necesaria)
- 1 manojito de cilantro lavado, desinfectado y picado finamente

Procedimiento:

1. Hierva los tomates y los chiles, escurra, lícuolos con ajo y cebolla.
2. Caliente el aceite y sofría la salsa hasta que hierva, sazone al gusto.
3. Vierta a una salsaera y adorne con el cilantro picado.



SALSA DE CHILE NEGRO CON QUESO (6 porciones)

Ingredientes:

- 100 g de chile pasilla desvenado y lavado
- 100 g de chile guajillo desvenado y lavado
- ½ taza de agua
- 1 cebolla chica
- 1 diente de ajo entero
- Sal (la mínima necesaria)
- 100 g de queso tipo Cotija para adornar

Procedimiento:

1. Ase los chiles y hiérvalos hasta que estén suaves, saque del fuego y lícuelos con ajo y cebolla.
2. Vierta a una salsaera, sazone al gusto y adorne con el queso.



Villa de Allende

LICOR DE MEMBRILLO (1 litro aproximadamente)

Ingredientes:

- 1 kg de membrillo lavado y desinfectado
- 1 litro de agua
- 1 kg de azúcar blanca cernida
- $\frac{3}{4}$ taza de alcohol de 38°
- 1 botella de vidrio de un litro con tapa, esterilizada

Procedimiento:

1. Raspe o ralle el membrillo, hierva con el agua y el azúcar, quite la espuma.
2. Cuele varias veces, hasta obtener una miel transparente.
3. Deje enfriar, agregue el alcohol poco a poco sin dejar de mover hasta integrar todo.
4. Vacíe a su envase y almacene en un lugar oscuro, fresco y seco.



LICOR DE ZARZA (1 litro aproximadamente)

Ingredientes:

- 1 kg de zarza lavada y desinfectada
- 1 litro de agua
- 1 kg de azúcar blanca cernida
- $\frac{3}{4}$ taza de alcohol de 38°

Procedimiento:

1. Licue la zarza, hierva con el agua y el azúcar, quite la espuma.
2. Cuele varias veces, hasta obtener una miel transparente.
3. Deje enfriar, agregue el alcohol poco a poco sin dejar de mover hasta integrar todo.
4. Vacíe en una botella de vidrio de un litro (esterilizada). Tape y almacene en un lugar oscuro, fresco y seco.



Villa del Carbón

BLINZES (30 piezas)

Ingredientes:

6 huevos enteros
600 g de harina de trigo cernida
120 g de mantequilla
2 naranjas lavadas y desinfectadas (la ralladura)
4 limones lavados y desinfectados (la ralladura)
8 cucharaditas de esencia de vainilla
½ litro de leche pasteurizada

Para el relleno:

300 g de nata
4 yemas de huevo
100 g de azúcar cernida
½ kg de queso doble crema
2 cucharaditas de canela en polvo

Para servir:

¼ kg de jalea de zarzamora



Procedimiento:

1. Para preparar las crepas, bata los huevos con la harina.
2. Derrita la mantequilla, agregue a la mezcla anterior junto con las ralladuras.
3. Añada cuatro cucharaditas de esencia de vainilla y la leche, bata hasta obtener una pasta tersa, suave y sin grumos, deje reposar dentro del refrigerador durante dos horas.
4. Saque la pasta y con la ayuda de un cucharón tome porciones de la pasta (deben quedar delgadas) y vierta a una sartén antiadherente, cueza por los dos lados, saque. Reserve.
5. Para el relleno, bata la nata con las yemas, azúcar, el resto de la vainilla y canela, rellene las crepas, doble en cuatro partes y bañe con la salsa de zarzamora.



Villa del Carbón

CEVICHE DE PESCADO (12 porciones)

Ingredientes:

- 1 kg de filete de pescado blanco o el de su preferencia
- ½ kg de limones lavados (el jugo)
- Sal (la mínima necesaria)
- 6 hojas de laurel lavadas y desinfectadas
- 1 cebolla mediana picada finamente
- 1 kg de jitomate lavado y cortado en cubitos
- 1 manojo de cilantro lavado, desinfectado y picado finamente
- 1 taza de salsa *catsup*
- 2 naranjas lavadas (el jugo)
- Pimienta molida, al gusto
- Orégano molido, al gusto
- 1 diente de ajo picado finamente
- 1 cucharadita de aceite de olivo
- 2 aguacates lavados, pelados y cortado en cubitos

Procedimiento:

1. Corte los filetes en cubitos y marine en el jugo de limón con sal y las hojas de laurel, durante veinte minutos.
2. En una ensaladera incorpore la cebolla, jitomate, cilantro, añada la salsa *catsup*, jugo de naranja, salpimente al gusto.
3. Pasado el tiempo de la marinada, agregue al resto de los ingredientes, ponga el orégano.
4. Caliente el aceite y acitrono el ajo, saque y agregue al pescado.



ATOLE DE TAMARINDO (5 litros aprox.)

Ingredientes

- ½ kg de tamarindo sin cáscara lavado
- ¼ kg de masa de maíz
- 5 litros de agua
- Azúcar (la mínima necesaria)

Procedimiento:

1. Hierva el tamarindo en dos tazas de agua, pase por un colador para obtener la pulpa.
2. Disuelva la masa en agua.
3. Ponga a hervir el resto de agua, agregue la masa disuelta y posteriormente la pulpa de tamarindo.
4. Deje hervir hasta que espese, endulce con azúcar sin dejar de mover, por aproximadamente quince minutos.



Zumpahuacán

TAMALES DE CUARESMA (50 piezas aprox.)

Ingredientes:

- 1 kg de harina de maíz preparada
- ½ kg de manteca vegetal
- ½ taza de agua caliente
- Sal (la mínima necesaria)
- 3 chiles anchos desvenados, sin semillas y asados
- 3 jitomates lavados
- 4 dientes de ajo
- 25 pimientas negras chicas molidas
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1 cebolla grande fileteada
- 1 kg de zanahorias lavadas, desinfectadas, cortadas en cubitos y cocidas
- 1 kg de papa lavada, cortada en cubitos y cocida
- 1 kg de chícharos pelados cocidos
- ½ kg de atún ahumado (opcional)
- 40 hojas de plátano grandes, lavadas y desinfectadas

Procedimiento:

1. En un recipiente grande y hondo bata la manteca hasta que tome una consistencia líquida, incorpore la harina, agregue poco a poco el agua para que sea manejable y un poco de sal, amase hasta obtener una masa uniforme y suave, pruebe y si es necesario agregue un poco más de sal.
2. Remoje los chiles en agua caliente durante diez minutos, escurra y licuelos con el jitomate, ajos y pimienta.
3. Caliente el aceite, sofría la cebolla, añada las verduras cocidas, cocine durante cinco minutos, añada el atún, vierta lo licuado, cocine cinco minutos más, rectifique la sazón y si es necesario, ponga un poco de sal, saque del fuego.



4. Corte las hojas de plátano en forma de cuadro del tamaño deseado, páselas por un comal caliente para que se vuelvan flexibles y a la hora de hacer el tamal no se rompan.
5. Con la ayuda de una cuchara tome una porción de la masa y extiéndala sobre la hoja hasta formar una tortilla muy delgada, ponga al centro una cucharadita de la mezcla de verduras y atún, doble con cuidado, evitando que se salga la masa y forme el tamal.
6. Acomode los tamales en una vaporera y ponga a fuego alto durante una hora o hasta que el tamal se cueza.



Zumpahuacán

SOYA TIPO BACALAO (8 a 10 porciones)

Ingredientes:

- 1 taza de soya texturizada hidratada, escurrida y exprimida
- 3 latas de atún
- 2 cucharaditas de aceite de olivo
- 4 dientes de ajo grandes picados finamente
- ¼ kg de cebolla picada finamente
- 1 manojo de perejil lavado, desinfectado y picado finamente
- ½ kg de papas cocidas, peladas y cortadas en cubitos
- 50 g de almendras peladas y fileteadas
- 50 g de nuez picada
- 200 g de aceitunas deshuesadas fileteadas
- 200 g de chiles güeros o largos en vinagre
- 1 kg de jitomate hervido y licuado con poca agua
- Sal (la mínima necesaria)

Procedimiento:

1. Mezcle la soya con el atún, deje reposar durante cinco minutos.
2. Caliente el aceite, acitrone el ajo, cebolla y perejil, añada papas, aceitunas, chiles, almendras y nueces, tape y cocine durante diez minutos.
3. Añada la soya con el atún, vierta el jitomate licuado, deje hervir, rectifique la sazón y si es necesario, agregue un poco de sal, tape y cocine hasta que hierva, debe quedar espeso.
4. Sirva bien calientito.



Glosario

Acitronar: Resultado de sofreir cebolla, ajo u otro alimento en poco aceite y a fuego lento hasta que estén transparentes, sin que lleguen a dorarse, moviéndolos con frecuencia para que no se peguen a la sartén.

Acremar: Batir la mantequilla para que pase de su estado sólido a uno semisólido sin llegar a derretirla por completo. La finalidad es que tome una consistencia más suave.

Al dente: Término usado para indicar el punto de cocción de la pasta, el arroz o las verduras que deben estar tiernos pero conservando cierta consistencia.

Amasar: Trabajar la masa estirándola y revolviéndola, doblándola y redoblándola sobre sí misma.

Baño María: Cocer o calentar un alimento que no está en contacto directo con el fuego sino que está metido dentro de otro recipiente que contiene agua.

Bicarbonato de sodio: Substancia orgánica utilizada para aumentar el volumen de masa para preparar pan, galletas, empanadas, pasteles, etc., o como conservador en algunas preparaciones.

Capear: Bañar o pasar por el huevo batido (la clara se bate a punto de turrón y posteriormente se le añade la yema) y se fríe para que finalmente quede una capa alrededor del alimento.

Cernir: Tamizar, pasar ingredientes por un tamiz o colador.

Chapulines: Insectos comestibles que se fríen o se asan y se comen generalmente con sal y limón.

Clavos de olor: Especies que se utilizan para dar sabor a la comida, pueden emplearse enteros o molidos.

Cuarterones: Cortar un vegetal o fruta en cuatro partes.

Desfleamar: Sumergir ciertos alimentos en agua con sal o vinagre para expeler los sabores y olores demasiado penetrantes o para lograr mayor suavidad.

Desinfectar: Método por el cual un agente químico (cloro, yodo, plata coloidal) se utiliza para eliminar microorganismos patógenos presentes en los alimentos que pueden desencadenar enfermedades transmitidas por alimentos (ETA). Generalmente se utiliza 5 ml (una tapita de refresco) de cloro por cada 10 litros de agua y se dejan reposar los vegetales que se van a consumir en crudo durante 20 minutos. Sin embargo es necesario seguir las instrucciones de uso de cada fabricante.

Desvenar: Quitar las venas a los chiles para hacerlos menos picosos.

Empanizar: Cubrir un alimento con pan molido, hojuelas de maíz u otra harina. Se puede pasar previamente por huevo.

Escamoles: Nombre común que se le da a la hueva de hormiga.

Filetear: Cortar un alimento en rebanadas delgadas y alargadas.

Hoja de Chaya: (Es un quelite) hojas de cinco picos que se da al sur del Estado de México y que se usa para preparar diferentes platillos.

Hoja seca de maíz: Comúnmente llamada hoja de tamal.

Limpiar: Quitar, mediante algún método, (cuchillo, pelador, etc), las partículas no comestibles de los alimentos. Ejemplo: las escamas del pescado o las espinas del nopal.

Lavar: Método de limpieza en el que se utiliza agua, jabón y estropajo, para eliminar polvo, tierra y demás partículas ajenas a un alimento.

Macerar: Mantener sumergido un alimento en un líquido ácido (jugo de limón, naranja, vinagre, vino, cerveza, entre otros) con el fin de ablandarlo.

Marinar: Poner carne, pescado, pollo y en ocasiones verduras crudas, a macerar en un líquido aromatizado o avinagrado, también puede usar esta técnica con algunas

Reservar: Apartar o colocar a un lado, algún alimento o preparación, para ser utilizado posteriormente.

Salpimentar: Dar sabor a un alimento con sal y pimienta.

Sazonar: Dar sabor a un alimento con sal.

Sofreír: Cocer alimentos en muy poco aceite y a fuego moderado hasta que dore ligeramente. La ventaja de esta técnica es que se obtiene sabor de fritura sin usar grandes cantidades de grasa o aceite.

Soya: Semilla de la familia de las leguminosas con un alto contenido proteico. La podemos encontrar en dos presentaciones; la soya en grano y la soya texturizada o en trozo. Actualmente se vende con diferentes sabores para hacerla aceptable al paladar.

Soya texturizada (hidratación): En dos tazas de agua caliente previamente hervida, coloque una taza de soya texturizada y deje reposar durante diez minutos. Transcurrido este tiempo escurra para retirar el exceso de agua y finalmente se exprime.

Surimi: Imitación de carne de cangrejo.



Compiladores
L. en N. Roberto Ambrosio Hernández
L. en N. Mariana Escamilla Becerril
L. en N. María de la Luz González Arroyo

Diseño Gráfico
L.D.G. César Hernández

Revisión y corrección
L.C.C. Rocío Lechuga Pichardo
L.D.G. Mauricio Vargas Arroyo









