



10055

Cocina Tabasqueña

Tradicional

Recetas de Familia

TOMO I



MANUELA MORALES • CONI ROCA VALENCIA • JOSE MOLLINEDO AGUILAR

Cocina
Tabasqueña
Tradicional

Recetas de Familia

MANUELA MORALES • CONI ROCA VALENCIA • JOSE MOLLINEDO AGUILAR

10055



BIBLIOTECA
CENTRO DE INFORMACION
Y DOCUMENTACION

Dirección General de Culturas Populares

COCINA
TABASQUEÑA
TRADICIONAL

“RECETAS DE FAMILIA”

Tomo I



BIBLIOTECA
CENTRO DE INFORMACION
Y DOCUMENTACION

Dirección General de Culturas Populares

AÑO 2000

Nuestro Agradecimiento para:
El Consejo Nacional para la Cultura y las Artes
A la Dirección General de Culturas Populares
Al programa de Apoyo a las Culturas Municipales y Comunitarias
su apoyo a este trabajo
es valioso.

Gracias a:
Gachi Roca Valencia,
Carlos Roberto Sánchez,
Juanita Rodríguez Morales,
por su entusiasmo,
y colaboración.

RECOPILO: BERNI MOLLINEDO ROCA



**BIBLIOTECA
CENTRO DE INFORMACION
Y DOCUMENTACION**

Dirección General de Culturas Populares

PRESENTACIÓN

Trascender, significa existir en sí y por sí y la cocina de nuestro estado de Tabasco por sí sola es trascendental, ya que la sazón que le confiere la riqueza natural que la rodea, ha sido un elemento que ha influido en la gastronomía mundial. La biodiversidad tan vasta de especies vegetales y animales del trópico húmedo dan a la cocina Tabasqueña un estilo muy peculiar lo que se refleja en sus guisos, con sus apetitosos aromas y desde luego los inconfundibles sabores.

Los secretos para cocinar en Tabasco se transmiten tradicionalmente de forma oral de las abuelas a las madres, de las madres a las hijas y de éstas al futuro, si es que no se pierden en el tiempo.

Con la inquietud de que esto no suceda y para que el mundo en plena etapa de globalización, disfrute y deguste nuestros platillos tradicionales, nos dimos a la tarea de sacar del cajón de las recetas todas aquellas que nuestras madres y abuelas han cocinado para deleite de la familia.

Es esta una verdadera recopilación de recetas de familia que editamos con el nombre de "Cocina Tabasqueña Tradicional", dejando al descubierto esas combinaciones de alimentos que hacen del hogar un lugar donde no sólo se alimenta el cuerpo, sino que se fortalece el espíritu.

La meta principal al redactar este libro, es el deseo de compartir con todos los que aman cocinar y aman alimentar a sus seres queridos

nuestros secretos heredados.

Son muchos años de arte culinario al alcance de su sartén, intentamos transcribir de preferencia los platillos netamente Tabasqueños, aunque la gran variedad de productos que se dan a lo largo y ancho de nuestro país nos permite enriquecer de manera importante los guisos tradicionales y muchas veces se vuelven parte de muchas regiones del país.

No creemos haber alcanzado con este volumen nuestra meta, la transcripción de las recetas de nuestros antepasados es vasta y por lo tanto queremos dejar abierta la posibilidad de editar un segundo tomo, para intentar completar la tarea.

Les agradecemos su interés por preservar las tradiciones Tabasqueñas y les invitamos a que prueben hacer las recetas con la última recomendación de lo que dice mi madre: "no olvides agregar con generosidad el ingrediente principal y el más esencial de esta receta... AMOR".

Los Autores

Manuela Morales Asencio
Coni Roca Valencia
José del Carmen Mollinedo Aguilar

Recopiló:
Berni Mollinedo Roca

INDICE

ADEREZOS Y SALSAS	pág.
Chile amash en vinagre	15
Guacamole picado	15
Salsa blanca	16
Salsa de crema	16
Salsa de chile verde	17
Salsa para chanchamitos	17
Salsa de perejil	18
Salsa ranchera	18
Salsa roja	19
Salsa verde	19
BEBIDAS	
Atole de elote	20
Atole de guayaba	20
Atole de masa y leche	21
Batido de leche y canela	21
Batido de leche y plátano	22
Bebida de espinaca y berro	22
RECETAS VARIADAS:	
Aguacates rellenos de queso	23
Alcaparra con huevo	23
Arroz con bacalao	24
Arroz con camarones	25
Arroz costeño	26
Arroz con elote y rajas	27
Arroz con mariscos	28
Croqueta de pollo	29

Chapaya con huevo	29
Chicharrones entomatados	30
Empanadas campestres	30
Empanadas de minilla	32
Empanadas de pejelagarto	33
Empanadas de pollo	34
Enfrijoladas	34
Enfrijoladas regias	35
Ensalada de berros	36
Ensalada de chayote con apio	36
Ensalada de ejotes	37
Ensalada de frutas	38
Ensalada de naranjas	39
Ensalada de piña y verduras	39
Ensalada tropical	40
Envuelitos de moronga	41
Frijoles a caballo	42
Frutas con coco	42
Guaya con huevo	43
Huevos al campo	44
Huevos en nido de papas	44
Huevos mestizos	45
Jamón glaseado	46
Morongas	46
Plátanos envinados	47
Plátano envuelto	48
Quelite con huevo	49
Quelite con plátano verde	49
Quesadillas campesinas	50
Sardina salada con huevo	51
Torrejas de plátano verde	51
Torta de chaya	52
Torta de huevo con plátano	53

Tortilla de calabacitas	53
Tortilla de coco	54
Tortilla de espinacas y ajo	55
Tortilla de frijoles	55
Tortilla de plátano	56
Tortilla de yuca	56
Ubre entomatada	57
Yuca en naranja	57

SOPAS Y CREMAS:

Calabacitas con camarón	59
Caldo de camarón con tortilla	60
Caldo de robalo	60
Consomé de camarones	61
Crema de camarones	62
Crema de elote	62
Crema de ostiones	63
Crema de pollo	64
Chilpachole de jaiba	65
Sopa de ajo	66
Sopa de cebolla	67
Sopa de col y salchichas	67
Sopa de chaya y papa	68
Sopa de espárragos	69
Sopa de huevo	69
Sopa de mariscos	70
Sopa de ostiones	72
Sopa de plátano	73
Sopa de plátano verde	73
Sopa de tomate	74
Sopa de tortilla (1)	75
Sopa de tortillas (2)	76

TAMALES:

Chanchamitos de cerdo	77
Chanchamitos de pejelagarto	78
Maneas de cerdo	79
Tamal al horno	79
Tamalitos de chipilín	80
Tamales de elote	81
Tamales de frijol	82
Tamales de joloche	84
Tamales de navidad	85

GUISADOS:

Adobo de carne de res	87
Albóndigas de carne	87
Albóndigas de ejotes y papas en salsa	88
Armadillo adobado	89
Budín tricolor	89
Budín de verduras	90
Calabacitas o chayotes en pipián	91
Calamares en su tinta	92
Calamares rellenos	93
Camarones con salsa verde	94
Camarones criollos	95
Carne claveteada	96
Carne de res en salpresa	97
Carne en asado tradicional	97
Carne enchilada	98
Carne en vino	99
Carne picada con papa	100
Carne salada con chaya y plátano verde	101
Cazuela de pejelagarto	102

Ceviche de pejelagarto	103
Corona de carne	103
Cuete a la vinagreta	104
Chanfaina de pavo	105
Chanfaina de res	106
Chayotes a la crema	107
Chayotes con jamón	107
Chayotes fritos	108
Chayotes rellenos	109
Chayotes rellenos de atún	109
Chiles rellenos de carne de cerdo	110
Chirmol de cangrejo	111
Chirmol de res	112
Ejotes con ajo	113
Enchiladas	114
Enrollado de carne de res	115
Escabeche en caldo	115
Escabeche seco	116
Estofado de gallina	117
Filetes de pescado a la naranja	118
Filetes de pescado empanizado	119
Filetes de robalo con limón	119
Fricase de pollo	120
Frijoles negros con carne salada y chaya	121
Gallina al mojo de ajo	122
Gallina con hierbas de olor	123
Gallina en garbanzo	124
Lomo de cerdo a la coca-cola	124
Lomo de cerdo relleno	125
Macarrones con salsa	126
Macarrón relleno	127
Menudencia de cerdo	128
Mone de puerco	128
Mone de oreja de palo	129

Mone de pescado	130
Mojarras en salsa verde	131
Mondongo en ajiaco	132
Mondongo en verde	133
Ostiones en su concha horneados	134
Ostiones fritos	134
Pavo al horno	135
Pavo relleno	136
Pejelagarto con verduras	137
Pejelagarto en sangre	138
Pescado al apio	139
Pescado al horno	139
Pescado al vino	140
Pescado con chiles morrones	141
Pescado en chile con naranja	141
Pescado en salsa verde	142
Pescado sudado	143
Pierna adobada	144
Pierna de cerdo a la pimienta	145
Pigote de guajolote	146
Pochitoques en verde	147
Pollo a la mexicana	149
Pollo con arroz	149
Pollo con especias	150
Pollo con verduras	151
Pollo en salsa roja	151
Pollo en verde	152
Pollo o pato frito a la cacerola	153
Pollo o pato en pipián	153
Puchero	154
Puerco en verdolaga	155
Pulpos en vino tinto	156
Rollo de carne rosada	157

Rollo de carne rosada	157
Tepescuintle en adobo negro	158
Tortitas de res picada	159
Tortuga en sangre	160
Tortuga en verde	161

DULCES TÍPICOS:

Barra de coco	162
Budín	162
Budín de plátanos	163
Buñuelos antiguos	164
Buñuelos de arroz (1)	165
Buñuelos de arroz (2)	166
Buñuelos de arroz y leche	167
Buñuelos de plátanos	167
Buñuelos de yame	169
Cocada	169
Chayotes rellenos	170
Dulce de camote	171
Dulce de elote	171
Dulce de guayaba	172
Dulce de plátano y naranja	173
Dulce de zapote	174
Flan de castañas	174
Gelatina de betabel	175
Helado de coco	176
Helado de guanábana	177
Helado de guayaba	177
Helado de mango y naranja	178
Helado de piña	179
Mantecado de Tabasco	179
Melcocha	180

Merengues de almendra	181
Orejas de mico	181
Pan de nata	182
Panquecitos de manzana	183
Pasta de guayaba	184
Pastel de avena	185
Pastel de elote	185
Pastel de plátanos	186
Pastel tropical	187
Plátanos al horno	188
Plátanos al vino	189
Plátanos fritos	189
Plátanos glaseados con licor	190
Platanitos rellenos	190
Postre antiguo	191
Postre de antaño	192
Postre de plátano	193
Souflé de plátanos	194
Suspiros de monja	195
Torrejas	196
Torta de calabaza madura	197
Torta de castaña	197
Torta de elote	198
Torta de pan de mata	199
Tortitas de yuca	200

CHILE AMASH EN VINAGRE

INGREDIENTES:

Un puño de chile amashito, zanahorias en rodajas y cebollitas cambray. Vinagre y un frasco de cristal con tapa esterilizado en agua hirviendo.

MODO DE HACERSE:

Se sancochan los chiles amashitos, la zanahoria, las cebollas cambray, se colocan en el frasco de cristal esterilizado alternando los ingredientes, se agrega un poco de agua de la cocción y tres cuartas partes de vinagre blanco de alcohol. Se le agregan unas pimientas negras gordas, orégano, una o dos hojas de laurel y unas gotas de aceite de oliva.

GUACAMOLE PICADO

INGREDIENTES:

6 aguacates medianos,
2 tomates grandes,
1 cebolla mediana,
1 ramito de cilantro,
1 manojo de rábanos,
1 cda. de aceite de oliva,
chiles serranos al gusto,
sal.

MODO DE HACERSE:

Se pelan y pican los aguacates, se pican también los tomates sin piel ni semillas, el cilantro, la cebolla, los chiles, los rabanitos y se mezcla todo con los aguacates, sazonando con sal y aceite.

SALSA BLANCA

MODO DE HACERSE:

Se mezclan 25 gr. De mantequilla con otro tanto de harina y se cocina todo en fuego muy suave durante unos minutos sin dejar que se coloree; se agrega ½ litro de agua, se agita bien con un batidor hasta que hierva, se le agrega sal y se deja cocinar a fuego lento durante 15 minutos más. Se verifica la consistencia. Se puede añadir un poco de jugo de limón, nuez moscada y crema.

SALSA DE CREMA

INGREDIENTES:

1 tz. de leche caliente,
1½ cda.de mantequilla,
2 cdas. de harina de trigo,
sal al gusto,
½ tz. de crema.

MODO DE HACERSE:

Se une la mantequilla con la harina sobre el fuego, sin dorar la harina. Se añade ½ taza de leche caliente y se mezcla bien.

Se agrega el resto de la leche y se deja hervir un rato. Se añade la sal y por último la crema, dejando en el fuego por un minuto.

SALSA DE CHILE VERDE

INGREDIENTES:

½ Tomate verde lavado,
pelado y cocido,
un macito de cilantro,
chile amashito al gusto,
sal.

MODO DE HACERSE:

Se licúan todos los ingredientes con un poco de agua, se le pone chile amashito y sal al gusto.

SALSA PARA CHANCHAMITOS

INGREDIENTES:

½ kg. de tomates verdes,
1 cebolla pequeña,
1 pimiento verde,
manteca y sal.

MODO DE HACERSE:

Licúe los tomates, la cebolla y el pimiento, y añada un poco de sal. En un sartén con manteca, fría el licuado de tomates durante unos minutos. Rectifique la sal.

Una vez que los chanchamitos estén cocidos, desenvuélvalos, sívalos en el plato de cada comensal y báñelos con la salsa muy caliente.

SALSA DE PEREJIL

INGREDIENTES:

1 ½ tz. de leche,
¼ barra de mantequilla,
8 cditas. de harina,
2 cdas. de perejil picadito,
pimienta blanca y sal.

MODO DE HACERSE:

Haga una salsa blanca con la leche, la mantequilla y la harina. Cuando la salsa esté lista y cremosa retírela del fuego, agréguele el perejil y sazónela al gusto con la pimienta y la sal. No conviene volverla a calentar, pues el delicado sabor del perejil fresco se pierde. Sírvala caliente.

Se puede variar esta receta poniendo romero o una mezcla de hierbas de olor en lugar del perejil.

SALSA RANCHERA

INGREDIENTES:

½ kg. de tomate rojo,
lavado y asado,
¼ cebolla mediana,
un macito de cilantro,
chile amashito o serrano,
sal al gusto.

MODO DE HACERSE:

Se pican los tomates, la cebolla, el cilantro y el chile y se revuelven bien todos los ingredientes.

SALSA ROJA

INGREDIENTES:

½ kg. de tomate rojo,
¼ cebolla,
¼ de chile dulce,
chile amashito,
sal al gusto.

MODO DE HACERSE:

Se lavan los ingredientes, se pican y se ponen a freír con su punto de sal, cuidando de que no se seque la salsa. Con esta deliciosa salsa se acompañan un sinnúmero de platillos.

SALSA VERDE

INGREDIENTES:

8 tomates verdes sin cáscara,
5 chiles verdes serranos,
1 diente de ajo,
¼ de cebolla picada,
1 cda. de cilantro picadito,
sal.

MODO DE HACERSE:

Lave los tomates y áselos con los chiles, pero sin que se tuesten. Muélalos después en el molcajete junto con el ajo.

Vierta la salsa en una cazuelita, agréguele la cebolla y el cilantro, y sazónela con sal. Si quiere puede agregarle aguacate en cuadritos.

Con estos mismos ingredientes crudos se hace una salsa verde fría.

ATOLE DE ELOTE

INGREDIENTES:

6 elotes tiernos,
1 ½ tzs. de azúcar,
2 lt. de leche,
1 raja de canela,
hojas de naranjo o
flores de azahar al gusto,
1 pizca de bicarbonato.

MODO DE HACERSE:

Los elotes se desgranar y se muelen en la licuadora con la leche. Se les agrega el bicarbonato y se pone al fuego con la canela, las hojas de naranjo y el azúcar. Se deja espesar, moviéndolo continuamente con la cuchara de madera. Se cuela y se sirve muy caliente.

ATOLE DE GUAYABA

INGREDIENTES:

1 cantidad de atole de masa y leche,
(vea la receta)
2 tzs. de pasta de guayaba fresca,
canela en polvo al gusto.

MODO DE HACERSE:

Se prepara la pasta de guayabas pelándolas y cortándolas por la mitad a lo ancho y quitándoles las semillas. La pulpa se muele y con ella se forma una pasta tersa y suave, que se une al atole, cuando ya está casi cocido.

Este atole se prepara sin las hojas de naranjo de la receta básica.

ATOLE DE MASA Y LECHE

INGREDIENTES:

500 g. de masa,
2 tzs. de azúcar,
1 ½ lt. de agua,
1 ½ lt. de leche,
1 raja de canela,
3 hojas de naranjo.

MODO DE HACERSE:

La masa se deslíe en el agua, y después se cuele. Se pone al fuego con la canela y las hojas de naranjo, removiéndose continuamente con una cuchara de madera. Apenas se pone transparente se retira, y se le agrega el azúcar y la leche hervida. Entonces se vuelve al fuego y se le hace tomar punto de atole, es decir la consistencia de una crema, siempre removiéndose.

A esta proporción se le llama: "una cantidad".

BATIDO DE LECHE Y CANELA

MODO DE HACERSE:

En un litro de leche descremada líquida se pone un par de cucharadas de polvos de leche desgrasada y a la mezcla se le agrega un cuarto de cucharada pequeña de canela en polvo.

Se coloca el batido de leche y canela en el congelador, antes de tomarlo se vuelve a licuar.

BATIDO DE LECHE Y PLÁTANO

MODO DE HACERSE:

Se mezcla un litro de leche descremada fresca con dos cucharadas de polvos de leche desgrasada y un plátano se le licúa y se pone en el congelador.

Antes de tomarse debe volverse a licuar.

BEBIDA DE ESPINACA Y BERRO

INGREDIENTES:

1 piña licuada y colada,
2 tzs. de espinacas lavadas y desinfectadas,
1 tz. de berros lavados y desinfectados,
hielo y azúcar al gusto.

MODO DE HACERSE:

El jugo de piña, las espinacas y el berro se licúan. Se le agrega el hielo y el azúcar. Se sirve bien frío.

AGUACATES RELLENOS DE QUESO

INGREDIENTES:

3 aguacates pelados,
3 huevos,
1 tz. de queso crema,
1 jitomate picado,
alcaparras,
perejil picado,
sal,
aceite.

MODO DE HACERSE:

Se mezcla el queso, el jitomate, las alcaparras y el perejil sazonado con sal. Se reparte ésta mixtura en las seis mitades de aguacates, se pasan por los huevos batidos, se doran en aceite caliente y bien escurridos de la grasa, se introducen en la salsa de jitomate espesa y caliente. Se sirven enseguida.

ALCAPARRA CON HUEVO

INGREDIENTES:

¼ kg. de alcaparra,
3 huevos,
1 pedazo de cebolla,
2 jitomates maduros pero firmes,
1 pedazo de chile verde.

MODO DE HACERSE:

Se pone a cocer la alcaparra con agua y sal, cuando ya está bien cocida se pica en pedazos no muy pequeños.

Aparte se pican el jitomate, la cebolla y el chile dulce y se sofríen y cuando esto ya está se agrega la alcaparra escurrida y se le da el punto de sal, se le agregan los huevos batidos y se revuelve todo y se continúa friendo hasta que todo esté bien cocido, procurando que quede bien frito pero sin que se quemé.

ARROZ CON BACALAO

INGREDIENTES:

250 g. de arroz,
100 g. de bacalao,
2 jitomates,
1 cebolla mediana,
2 dientes de ajo,
¼ tz. de aceite,
unas hebritas de azafrán,
150 g. de papas,
caldo el necesario.

MODO DE HACERSE:

En una sartén se pone el aceite al fuego y se fríen el ajo, la cebolla, los jitomates, todo esto finamente picado y las papas peladas y cortadas en cuadritos. El bacalao limpio y desmenuzado. Cuando todo está frito se le agrega el arroz remojado y enjuagado en agua caliente, se le agrega el caldo, el azafrán y se deja hervir hasta que empieza a secar.

ARROZ CON CAMARONES

INGREDIENTES:

¼ kg. de arroz,
¼ kg. de tomate,
125 g. de camarón seco,
2 huevos cocidos,
1 cebolla mediana,
2 dientes de ajo,
1 ramita de perejil,
aceite,
sal.

MODO DE HACERSE:

El arroz se remoja quince minutos en agua hirviendo, después se lava en agua fría y se escurre. Se fríe en aceite caliente y cuando tiene color dorado se le quita la grasa sobrante, se le agrega el tomate asado, molido con cebolla y los dientes de ajo y colado, se le añaden los camarones cocidos y limpios y cuando reseca se agrega una taza de agua fría y cuando vuelve a secar se agregan tres tazas de caldo en que se cocieron los camarones tibio, sal y perejil.

Se deja hervir a fuego muy suave hasta que reseque y estén separados un grano de otro.

Se adorna con rebanadas de huevo cocido.

ARROZ COSTEÑO

INGREDIENTES:

1 tz. de arroz,
1 jitomate verde,
¼ de cebolla,
3 dientes de ajo,
¼ tz. de aceite,
3 tzs. de agua,
sal,
¼ kg. de pulpa de jaiba,
¼ kg. de camarón chico,
pelado,
1 hoja de laurel.

MODO DE HACERSE:

Remoje el arroz con agua hirviendo unos 10 minutos, lávelo con agua fría y póngalo a escurrir en una coladera.

Mientras tanto, ase y pele jitomate y licúelo con la cebolla y el ajo.

En una cazuela, caliente a fuego mediano el aceite y dore en él el arroz; si queda demasiado aceite, escúrralo.

Añada lo licuado al arroz y deje que se fría unos 3 minutos, agregue entonces el agua y la sal al gusto; cuando el agua suelte el hervor añada los camarones, espere 5 minutos; eche entonces la pulpa de jaiba y la hoja de laurel; tape la cazuela y deje que el arroz se cueza a fuego lento hasta que esté tierno. Este arroz debe quedar ligeramente caldoso.

C. I. D.

ARROZ CON ELOTE Y RAJAS

INGREDIENTES:

¼ kg. de arroz,
2 chiles poblanos,
1 cebolla mediana rebanada,
2 dientes de ajo,
4 elotes tiernos desgranados,
50 g. de queso rallado,
caldo de pollo,
aceite,
sal y pimienta.

MODO DE HACERSE:

El arroz se pone en agua caliente y después se pasa por fría, se escurre y se deja secar.

En aceite caliente se sofríen la cebolla, los ajos y los chiles previamente asados, desvenados, pelados y divididos en rajas y se apartan.

En la misma grasa se dora el arroz, se le quita un poco de grasa si tiene demasiada y se agregan las rajas con cebolla y ajos, el caldo hirviendo, sal y pimienta. Se tapa y se deja cocinar a fuego lento añadiendo los granos de elote ya cocidos y más caldo si fuere necesario. Debe quedar entero y seco.

Se sirve espolvoreando con más queso.

ARROZ CON MARISCOS

INGREDIENTES:

- 1 tz. de arroz
- 2 jitomates asados y pelados,
- ½ cebolla asada,
- 3 dientes de ajo, pelados y asados,
- ¼ tz. de aceite,
- 3 tz. de agua,
- sal,
- ¼ kg. de camarones chicos,
- 24 almejas,
- 3 jaibas partidas por mitad,
- 2 filetes de pescado cortados en tiras,
- 2 chiles cuaresmeños.

MODO DE HACERSE:

Remoje el arroz en agua hirviendo durante unos 10 minutos, lávelo con agua fría y déjelo escurrir en una coladera.

Mientras tanto, licúe juntos el jitomate, la cebolla y el ajo. Lave muy bien los mariscos y póngalos a escurrir en una coladera.

En una cazuela o en una cacerola grande ponga a calentar a fuego mediano el aceite y cuando esté caliente eche el arroz; muévelo de vez en cuando hasta que los granos se suelten unos de otros y se doren ligeramente.

Agregue entonces lo licuado y deje que se fría 3 o 4 minutos revolviendo con cuidado. Añádale el agua y sal al gusto; cuando empiece a hervir agregue los mariscos y el pescado. Rectifique el sazón y póngale los chiles, a los que habrá hecho un corte en la punta; tape la cacerola y baje el fuego. Cuando el arroz esté tierno y se haya consumido el agua, sívalo.

CROQUETAS DE POLLO

INGREDIENTES:

500 g. de tocino,
1 pechuga de pollo
cocida y despicada,
100 g. de queso manchego,
3 huevos,
½ pimiento rojo,
2 cdas. de cebolla picada,
2 cdas. de perejil picado,
2 papas cocidas y aplastadas,
1 tz. de pan molido,
½ cda. de polvo para hornear.

MODO DE HACERSE:

Mezcle todos los ingredientes finamente picados y forme las croquetas. Revuelva las croquetas en el huevo batido, luego sobre el pan molido. empanizándolas muy bien y póngalas a freír en aceite caliente.

CHAPAYA CON HUEVO

MODO DE HACERSE:

Cinco chapayas cocidas, se fríen cortadas en pedazos, se les agregan tres tomates, cinco huevos, tres ramitas de cebollín, su punto de sal y chile amashito.

CHICHARRONES ENTOMATADOS

INGREDIENTES:

1/2 kg. de cáscara de chicharrón,
 3 jitomates,
 1/2 cebolla,
 1 diente de ajo,
 1 chile dulce,
 1 chile blanco,
 sal al gusto.

MODO DE HACERSE:

Se sancochan los chicharrones en poco agua, cuando están suaves se le agregan todos los ingredientes rebanados y se deja cocer por medio hora a fuego mediano. Se sirven en tacos acompañados de salsa picante.

EMPANADAS CAMPESTRES

INGREDIENTES:

2 3/4 tz. de harina de trigo,
 1 huevo,
 levadura activa,
 1 tz. de agua hirviendo,
 1/2 cdita. de sal,
 2 cdas. de azúcar,
 1/2 tz. de aceite,
 4 huevos cocidos picados,
 1 tz. de queso chihuahua rallado,
 1 cda. de cebolla picada,
 1 cda. de pimienta morrón picado,
 1 cda. de mostaza,
 1 tz. de cereal de trigo (hojuelas de trigo molidas),
 1/8 cdita. de pimienta.

MODO DE HACERSE:

Mezcle en un recipiente hondo el cereal de trigo, el aceite, el azúcar y la sal, añada agua hirviendo mezclando continuamente hasta que se incorpore perfectamente el aceite (sí usa manteca, hasta que esta se derrita).

Espere hasta que entibie y añada la levadura. Mezcle bien hasta que se disuelva. Incorpore el huevo, añada la mitad de la harina y bata hasta obtener una mezcla homogénea, añada el resto de la harina, la masa debe quedar suave y tersa.

Cubra y espere hasta que se duplique de tamaño. Si lo desea puede ponerla en el refrigerador.

Combine los huevos picados, el queso, la cebolla, el pimiento morrón, la pimienta y la mostaza.

En una superficie enharinada extienda la masa. Corte cuadritos de 12 por 12 centímetros. Coloque un cuarto de taza de relleno en el centro de cada cuadrito. Junte las esquinas doblando en triangulitos. Pellizque bien las orillas para sellar.

Coloque los sandwichitos con el lado sellado hacia abajo en un molde para galletas, previamente engrasado. Cubra y espere que vuelvan a crecer. Hornee a 400 grados durante aproximadamente 25 minutos o hasta que doren.

Las empanaditas pueden guardarse en el refrigerador hasta el día siguiente o si lo prefiere, congélelas para utilizarlas después de varios días.

EMPANADAS DE MINILLA

INGREDIENTES:

1 jurel de 1 kg.
3 tomates picaditos,
2 cebollas picaditas,
4 chiles amashito picados,
30 g. de achiote disuelto
en vinagre,
1 ½ tzs. de masa de maíz,
½ tzs. de harina de trigo,
cernida,
1 col pequeña picada,
el jugo de 2 limones,
aceite y sal.

MODO DE HACERSE:

Sobre la mesa de amasar, mezcle cuidadosamente la harina con la masa de maíz y añada agua suficiente para obtener una masa adecuada para hacer tortillas.

En una cazuela con aceite, fría a fuego medio, la mitad de la cebolla picada, el jitomate y la mitad de los chiles revolviendo constantemente. Luego agregue el achiote disuelto y mezcle bien; cocine unos minutos más e incorpore el pescado desmenuzado un poco de sal. Revuelva suave hasta que el guiso se sazone bien y se reseque un poco.

Haga tortillas con la masa y póngalas a cocer en el comal, a fuego lento. Antes de voltearlas, rellénelas con el preparado de pescado, y dóblelas en forma de quesadilla; voltéelas y deje que terminen de cocerse.

En una sartén con mucho aceite caliente, fría las empanadas a fuego medio, hasta que se doren ligeramente por ambos lados.

Mezcle la col con el resto de la cebolla y de los chiles, y bañe esta ensalada con el jugo de los limones; salpimiéntela y sívala como acompañamiento de las empanadas.

EMPANADAS DE PEJELAGARTO

INGREDIENTES:

1 kg. de masa,
1 pejelagarto de buen tamaño,
2 tomates picados,
un pedazo de cebolla,
1 chile dulce,
1 rama de epazote,
4 cdas. de harina,
¼ de manteca,
agua caliente.
sal al gusto.

MODO DE HACERSE:

Se asa el pejelagarto y se limpia, luego se le quitan las espinas y se pone en una sartén a freír con todo el guiso de tomate, cebolla, chile dulce y el epazote.

El agua caliente se utiliza para amasar la masa, con la harina, la manteca y su punto de sal.

Se hacen las empanadas y se fríen en una sartén con aceite bien caliente. Se acompañan con salsa de tomate o repollo picadito con chile.

EMPANADAS DE POLLO

INGREDIENTES:

1 kg. de masa,
¼ lt. de manteca,
achiote,
1 pollo,
1 cebolla,
2 tomates rojos,
aceitunas,
alcaparras y
pasitas al gusto.

MODO DE HACERSE:

La masa se bate con manteca y el achiote, se le agrega sal al gusto. Las aceitunas, alcaparras y las pasitas se pican junto con la cebolla y el tomate.

El pollo sancochado se deshebra y se fríe añadiéndole el guiso. Con la masa se hace las tortillas extendidas, se les agrega el pollo guisado y se doblan en dos, se ponen a freír en aceite bien caliente.

ENFRIJOLADAS

INGREDIENTES:

6 huevos,
12 tortillas de maíz,
½ caldo de frijol espeso,
aceite,
queso fresco rallado,
sal al gusto.

MODO DE HACERSE:

El caldo de frijol se licúa con los granos a que quede espesito y se pone a hervir en una sartén honda y grande, mientras tanto en otra sartén se pone suficiente aceite para freír; se coloca una tortilla sobre el aceite caliente se le añaden encima dos huevos batidos con su punto de sal y luego se tapa con otra tortilla, se deje que se fría a fuego bajo, se voltea para cocerlo parejo y cuando el huevo ya está cocido se retira del aceite y se mete en el frijol preparado en la otra sartén a que se empape del caldo. Se saca se coloca en un plato hondo se espolvorea con queso rallado.

ENFRIJOLADAS REGIAS

INGREDIENTES:

1 cebolla picada,
 3 huevos,
 2 jitomates molidos,
 1 chile chipotle,
 1 diente de ajo,
 manteca,
 tortillas
 y sal al gusto.

MODO DE HACERSE:

En un poco de manteca se acitronea una cebolla picada, se le agregan tres huevos revueltos, moviendo hasta que cuajen, entonces se agrega puré de dos jitomates grandes molidos, con un chile chipotle y un ajo. Se deja hervir hasta que sazone. Se fríen las tortillas ligeramente, se les pasa por el caldo de los frijoles y se rellenan con un poco de chile con huevo.

Se doblan acomodándose en un platón y se les pone queso fresco rallado encima.

ENSALADA DE BERROS

INGREDIENTES:

- ½ kg. de berros muy bien lavados, desinfectados y picados,
- 1 lechuga romanita muy bien lavada, desinfectada y picada regular,
- 2 jitomates maduros,
- ½ tz. de cilantro picado,
- 1 cebolla mediana rebanada en rodajas,
limón
- aceite de oliva,
- 2 dientes de ajo molidos,
- 2 aguacates grandes pelados y cortados en cuadritos.

MODO DE HACERSE:

Ponga el berro picado en una ensaladera. Agregue la lechuga, la cebolla en rodajas, el jitomate en cuadros y el aguacate. Añada los ajos. Revuelva todo muy bien y aderece con el aceite. Adorne con el cilantro.

ENSALADA DE CHAYOTE CON APIO

INGREDIENTES:

- 1 tronco de apio,
- 2 chayotes cocidos,
- 1 tz. de mayonesa,
- 50 g. de alcaparras,
pepinillos en vinagre,
sal.

MODO DE HACERSE:

El apio se corta en trocitos lo mismo que los chayotes cocidos y se revuelven con los pepinillos en vinagre, con las alcaparras picadas y con la mayonesa y se sazona con sal.

ENSALADA DE EJOTES

INGREDIENTES:

2 tzs. de ejotes,
perejil picado,
2 cdas. de cebolla picada,
1 pimiento morrón picado muy fino,
1 yema de huevo,
el jugo de medio limón,
1 cda. de queso rallado.

MODO DE HACERSE:

Se limpian los ejotes, se cortan en trocitos y se cuecen al vapor o en poco agua durante media hora. Se escurren, se dejan enfriar y se mezclan con las demás verduras picadas.

Se bate ligeramente la yema de huevo, se agrega despacito el aceite moviendo continuamente, y cuando la salsa está algo espesa, se añade el jugo de limón y las demás verduras, entre ellas los ejotes.

Se acomoda la ensalada en una fuente sobre unas hojas de lechuga, espolvoreando todo con queso rallado.

ENSALADA DE FRUTAS

INGREDIENTES:

1 melón,
½ kg. de uvas,
2 naranjas,
3 rebanadas de piña,
2 manzanas,
2 plátanos,
el jugo de ½ limón,
1 tz. de papaya picada,
1 tz. de sandía picada,
½ tz. de jugo de naranja,
1 limón cortado en rebanadas.

MODO DE HACERSE:

Parta el melón en mitad, quítele las semillas y con el cortador especial forme bolitas con la pulpa. Pele las naranjas, separe los gajos y quíteles la piel. Quíteles el corazón a las rebanadas de piña y córtelas en cuadritos. Pele las manzanas, quíteles el corazón y córtelas en cubitos; pele los plátanos y rebánelos. Bañe estas dos frutas con el jugo de limón para evitar que se ennegrezcan.

Ponga todas las frutas en un recipiente y revuélvalas con cuidado; agrégueles el jugo de naranja mezclado con el jarabe de granadina y refrigere el cóctel hasta el momento de servirlo.

Repártalo entonces en seis copas anchas y adórnelas con una rebanada de limón ensartada en el borde.

ENSALADA DE NARANJAS

MODO DE HACERSE:

Se cortan las naranjas, bien maduras, y se les echa una mezcla de jugo de limón, una cucharada de pequeña de miel y otra de menta. La ensalada se sirve sobre una ensalada de lechuga y zanahorias.

ENSALADA DE PIÑA Y VERDURAS

INGREDIENTES:

6 rebanadas de piña fresca,
2 zanahorias crudas,
1 pepino,
¼ de col cruda,
½ cdita. de pimentón.

Para el aderezo:

4 cdas. de crema agria,
100 g. de queso crema,
1 pizca de pimienta molida,
4 gotas de salsa inglesa,
1 pizca de sal.

MODO DE HACERSE:

Quíteles el corazón a las rebanadas de piña córtelas en pedacitos; pele las zanahorias y con el pelapapas córtelas en tiritas. Pele el pepino y córtelo en rebanaditas delgadas. Lave la col y rebánela finamente. Ponga todos estos ingredientes en un tazón grande y mézclelos muy bien. Déjelos reposar una media hora para que la col se empape con el jugo que suelten la piña y el pepino.

Mientras tanto, mezcle en la licuadora los ingredientes del aderezo y rectifique la sazón.

Ponga la ensalada en un platón, báñela con el aderezo y refrigérela durante 30 minutos. Un momento antes de llevarla a la mesa, espolvoréele el pimentón para darle color.

ENSALADA TROPICAL

INGREDIENTES:

1 coliflor mediana,
2 pimientos morrón verdes,
1 pepino,
1 manojo de rabanitos,
1 ramito de albahaca,
1 ramito de perejil,
2 huevos cocidos,
100 g. de aceitunas,
200 g. de queso en cubitos,
3 cdas. de aceite de oliva,
2 cdas. de vinagre,
1 cdita. de mostaza,
sal.

MODO DE HACERSE:

Se separan los ramitos de la coliflor ya cocida con sal. Se pela el pepino y se corta en tiritas gruesas lo mismo que los pimientos. Los rabanitos se cortan en rueda.

En un recipiente hondo se mezcla el aceite con el vinagre, la mostaza, el perejil y la albahaca finamente picados y sal, se revuelve todo perfectamente y se vierte sobre la coliflor, pepino, rabanitos y pimientos mezclando muy bien.

Se adorna la ensalada con rodajas de huevo cocido, aceitunas y cuadritos de queso.

ENVUELTITOS DE MORONGA

INGREDIENTES:

½ kg. de moronga,
12 tortillas,
½ kg. de tomates verdes,
sin cáscara,
1 ½ tzs. de agua,
4 chiles verdes serranos,
1 cebolla pequeña,
1 diente de ajo,
1 manojito de cilantro,
sal y manteca.

MODO DE HACERSE:

Cueza los tomates y los chiles en el agua unos diez minutos; escúrrales el agua y muélalos con la cebolla, el ajo, el cilantro, la sal y un poquito del agua en que se cocieron.

Fría todo lo molido en dos cucharadas de manteca hasta que quede una salsa espesa; retírela del fuego y déjela aparte cerca del calor.

Quítele la piel a la moronga, desmenúcela y fríala en dos cucharadas de manteca. Sáquela del sartén con una cuchara de palo y déjela aparte. Añada a la misma grasa el resto de la manteca y fría ligeramente las tortillas para que se ablanden; póngale a cada una un poquito de moronga, enróllelas y dispóngalas en un platón previamente calentado.

Cubra los envueltitos con la salsa caliente y sívalos al instante.

FRIJOLES A CABALLO

INGREDIENTES:

¼ kg. de frijol negro cocido,
4 huevos,
¼ de cebolla,
aceite o manteca,
sal.

MODO DE HACERSE:

Se ponen a freír los frijoles cocidos con sal. Se están moviendo constantemente con una cuchara hasta que estén bien fritos, se le agrega la cebolla y se continúa moviendo, se le adicionan los huevos batidos con su poquito de sal y se continúan revolviendo hasta que todo está bien cocido.

FRUTAS CON COCO

INGREDIENTES:

½ tz. de coco rallado,
½ kg. de uvas,
2 naranjas peladas y en gajos,
½ tz. de dátiles sin hueso,
3 plátanos Tabasco rebanados,
el jugo de 2 limones,
½ tz. de crema,
½ tz. de mayonesa,
sal y pimienta,
½ lechuga romanita,
¼ tz. de nuez picada.

MODO DE HACERSE:

En un tazón revuelva el coco, las uvas, los gajos de naranja, los dátiles, los plátanos y el jugo de limón.

En otro tazón mezcle bien la crema y la mayonesa y viértalas en el tazón de la fruta; revuelva todo y sazone con sal y pimienta.

Coloque las hojas de lechuga en un platón formando una cama; sobre ella ponga la ensalada formando un cerrito y espolvoréele la nuez picada.

Sirva la ensalada de inmediato.

GUAYA CON HUEVO

INGREDIENTES:

2 macitos de guaya,
10 huevos,
aceite
sal al gusto.

MODO DE HACERSE:

La guaya se desprende del tronco y se pela. Se pone a cocer lavada, se tira el agua de la primera hervida.

Cuando vuelve a hervir se tira la segunda agua.

Se agrega de nuevo agua fresca y se le da una tercera hervida (esto se hace para quitarle lo amargo).

Se escurre la guaya y se pica finamente, se le agrega chile dulce y cebolla picados y se pone a freír en una sartén con aceite, cuando ya están sofritos se le adicionan los huevos batidos con su punto de sal. Continuamente se mueve para que todo se incorpore y se fría parejo.

Se acompaña la guayita con huevo con unos frijoles aguaditos y chile.

HUEVOS AL CAMPO

INGREDIENTES:

6 huevos,
12 tortillas,
sal.

MODO DE HACERSE:

En una sartén caliente a fuego moderado se coloca una tortilla encima de ésta con cuidado se coloca un huevo sin revolver, se le agrega su punto de sal, después se coloca por encima del huevo otra tortilla, se espera que se cosa de un lado se voltea. Se sirve con una salsa picosa.

HUEVOS EN NIDO DE PAPAS

INGREDIENTES:

5 papas,
100 g. de mantequilla,
4 cdas. de perejil picado,
5 huevos,
queso rallado al gusto,
sal y pimienta al gusto.

MODO DE HACERSE:

Lave las papas perfectamente, sin pelarlas. Séquelas y engráselas ligeramente con un poco de aceite.

Colóquelas sobre una charola y métalas al horno precalentado a 200 grados hasta que estén cocidas. Retírelas del horno sin apagar este.

Corte una tapa de cada papa y extraiga por ahí la pulpa, procurando no romper la cáscara. Forme un puré mezclando la pulpa de la papa, el perejil, la sal, la pimienta, la mantequilla y la cebolla. Bata ligeramente hasta que todos los ingredientes queden incorporados.

Rellene las papas con esto, haciendo presión ligeramente sobre el puré. Coloque las papas rellenas en un refractario ligeramente engrasado y vierta un huevo sobre el puré contenido en cada papa. Salpiméntelos y meta las papas otra vez al horno, hasta que el huevo adquiera la cocción deseada.

Coloque el queso rallado espolvoreado sobre el huevo.

HUEVOS MESTIZOS

INGREDIENTES:

2 chiles poblanos asados, pelados, desvenados y cortados en rajas,
2 cebollas medianas, cortadas en rebanadas,
¼ tz. de aceite,
4 jitomates asados y pelados,
2 dientes de ajo,
4 huevos,
tiras de queso fresco,
sal al gusto.

MODO DE HACERSE:

Caliente el aceite en una cacerola y acitrone la cebolla junto con las rajas, licúe los ajos y el jitomate, y viértalos en la cacerola. Añada sal. Deje sofreír todo durante cinco minutos a fuego vivo.

Agregue una taza de agua y cuando comience a hervir, vierta los huevos uno a uno, dejando espacios entre estos para que no se peguen.

JAMÓN GLASEADO

INGREDIENTES:

300 g. de jamón,
1 lata de leche evaporada,
100 g. de tocino,
1 kg. de papas cambray cocidas,
200 g. de queso amarillo,
20 aceitunas,
200 g. de cebolla picada y acitronada,
sal y pimienta,
1 poca de harina para empanizar el jamón.

MODO DE HACERSE:

Se acitrona la cebolla se le agrega el tocino, el queso se licúan con la leche evaporada y agregan a la fritura. Las papas cocidas, el jamón pasado por harina, las aceitunas, unas pizcas de sal y pimienta se colocan en un refractario engrasado previamente con mantequilla. El jamón y las papas se bañan con el licuado en este punto se le puede agregar chiles poblanos en rajas o chiles jalapeños si lo quiere picante; a continuación se cubre el jamón con queso amarillo en rebanadas y se mete al horno hasta que el queso y la leche gratinen.

MORONGA

INGREDIENTES:

2 lt. de sangre de cerdo,
tripa de cerdo y sesos,
hoja de oreganón,
chile dulce,

chile blanco,
cebollín,
perejil,
jitomate,
½ cebolla blanca,
1 puño de arroz cocido,
unas hojas de yerbabuena.

MODO DE HACERSE:

Se pica todo junto con los sesos y el redano o grasa que viene pegada en la tripa se revuelve con la sangre y se envasa en la tripa del cerdo que deberá estar bien lavada con naranja agria o limón.

Una vez limpia se procede a llenar con todo el guiso, luego se pone agua a hervir y se va metiendo la moronga amarradita de las puntas y con una espina se pincha para que no se reviente. Cuando está cocida se saca del agua se corta en pedazos chicos y se fríe bien.

PLÁTANOS ENVINADOS

INGREDIENTES:

3 plátanos machos medianos,
⅓ tz. de aceite,
½ tz. de azúcar,
½ tz. de vino tinto,
1 raja de canela.

MODO DE HACERSE:

Pele los plátanos y pártalos a lo largo por la mitad; corte las mitades en dos.

En un sartén, caliente el aceite y fría en él, a fuego mediano, los plátanos hasta que se doren por ambos lados; sáquelos y póngalos en un plato.

Escorra casi todo el aceite del sartén y dore en el que quede, a fuego bajo, el azúcar; añada después el vino y la canela; cuando el azúcar se haya disuelto eche los plátanos, espere unos 3 minutos y luego retire el sartén del fuego. Pase los plátanos a un platón y báñelos con la salsa de vino a la que habrá quitado la raja de canela.

PLÁTANO ENVUELTO

INGREDIENTES:

8 plátanos maduros,
2 huevos,
½ frijoles licuados,
250 g. de longaniza,
½ barra de mantequilla,
papel de aluminio u hoja de plátano.

MODO DE HACERSE:

Se pone a cocer el plátano con su punto de sal, cuando ya está cocido se pela, se amasa con la mantequilla. Luego se extiende con el rodillo en el papel o en la hoja de plátano, se le extiende una capa de frijoles, luego se le agrega una capa de longaniza frita. Se procede a enrollarlo ayudándose con la hoja o con el papel de aluminio hasta que se amarra bien entre sí el plátano.

Se pone en una charola para hornear y se mete al horno a 150° durante media hora o hasta que dore.

QUELITE CON HUEVO

INGREDIENTES:

3 macitos de quelite,
10 huevos,
5 ramitas de cebollín,
sal y aceite.

MODO DE HACERSE:

Se pone a cocer el quelite en agua con sal, cuando ya está cocido se fríe, se le agregan los huevos con su punto de sal y el cebollín.

QUELITE CON PLÁTANO VERDE

INGREDIENTES:

2 mazos de quelite,
1 plátano verde,
sal y aceite.

MODO DE HACERSE:

Se despica el quelite, se le quitan las hojas sazonas y las podridas y se lava bien con agua y jabón en el chorro de agua. Se pone a cocer en agua con sal. Los plátanos se pelan y se cortan en rodajas delgadas y se adicionan al quelite para que se cocinen. Aparte se pica cebolla, chile dulce y se sofríen, se escurre el quelite y el plátano y se agrega al frito y se continúa moviendo todo hasta que está todo integrado.

QUESADILLAS CAMPESINAS

INGREDIENTES:

250 g. de masa de maíz,
2 chiles colorados anchos,
3 cdas. de harina,
1 manojo de flor de calabaza,
1 queso chico fresco,
1 jitomate rojo,
1 cebolla,
2 chiles serranos verdes,
1 diente de ajo.

MODO DE HACERSE:

Se desvenan los chiles y se les quitan las semillas; se asan y se muelen en el metate a que quede una pasta fina, se incorpora con la masa y la harina y se sazona de sal. Las flores de calabaza se ponen a cocer con agua y sal, se sacan se escurren y se pican. Se pone una cazuela de barro en la lumbre con una cucharada de manteca; cuando está bien caliente se pone a freír el jitomate finamente picado. Con la cebolla y el ajo bien frito; se ponen las flores y el queso desmoronado y se sazona con sal. Con la masa se van haciendo las tortillas delgadas, se rellenan con la pasta de las flores de calabaza y se fríen en manteca bien caliente. Se sirven acabadas de hacer.

SARDINA SALADA CON HUEVO

INGREDIENTES:

¼ kg. de sardinas saladas,
sal y aceite,
3 huevos.

MODO DE HACERSE:

Se pone la sardina en un colador de aluminio, se le echa encima agua hirviendo para lavarla un poco, se escurre bien, se pone a freír cuidándola que no se pegue o se queme, se prueba de sal. Se le agregan los huevos batidos, se revuelve hasta que seque.

TORREJA DE PLÁTANO VERDE

INGREDIENTES:

3 plátanos verdes, se pelan y se cortan en rebanadas medianas,
aceite y sal al gusto.

MODO DE HACERSE:

Las rebanadas medianas de plátano verde se ponen a freír en aceite, cuando ya están fritas se sacan y se machacan y se vuelven a poner en el aceite caliente para que se doren de ambos lados. Se escurren y se sirven en un platón con sal al gusto.

TORTA DE CHAYA

INGREDIENTES:

3 tzs. de chaya cocida,
3 jitomates asados y pelados,
½ cebolla asada,
2 dientes de ajo pelados y asados,
2 cdas. de aceite,
10 aceitunas picadas,
4 o 5 alcaparras picadas,
¼ kg. de jamón cocido, picado
2 huevos crudos,
½ cdita. de mantequilla,
2 huevos cocidos,
100 g. de queso añejo rallado,
sal.

MODO DE HACERSE:

Corte la chaya en pedazos medianos y apártela. Muela en la licuadora el jitomate con la cebolla y el ajo.

En una cacerola, caliente a fuego mediano el aceite y fría en él lo licuado hasta que espese un poco; añada las aceitunas, las alcaparras y el jamón, deje que todo se sazone unos minutos más y agréguele la chaya, revolviéndola con los otros ingredientes; ponga sal gusto y deje que el guisado se cueza hasta que se seque. Retire la cacerola del fuego y enseguida agregue los huevos crudos, batiendo rápidamente. Pele ahora los huevos cocidos y córtelos en rebanadas. Engrase un platón refractario con la mantequilla y vierta en él la mitad del guisado, distribuya encima las rebanadas de huevo cocido y cúbralo con la otra mitad. Espolvoréele el queso rallado y hornéelo a temperatura mediana unos 15 minutos.

TORTA DE HUEVO CON PLÁTANO

INGREDIENTES:

9 huevos,
1 pizca de pimienta molida,
sal,
2 plátanos machos no muy maduros,
¼ de barrita de mantequilla,
½ cda. de aceite.

MODO DE HACERSE:

Rompa los huevos en un tazón, écheles la pimienta y sal al gusto, y bátalos con un tenedor durante un minuto.

Pele los plátanos y córtelos en rebanadas delgadas.

Derrita en un sartén grande, a fuego bajo, la mantequilla y sofría en ella los plátanos hasta que se doren ligeramente. Espolvoréelos un poco de sal y sáquelos del sartén.

Añada el aceite al mismo sartén y en cuanto esté un poco caliente eche los huevos y coloque encima los plátanos. Tape el sartén, baje el fuego y deje que la torta se cuaje, pero sin secarse. Pásela entonces, volteándola, a un platón previamente calentado y sívala enseguida.

TORTILLA DE CALABACITAS

INGREDIENTES:

¼ de aceite,
1 cebolla grande picada,
300 g. de calabacitas,
6 huevos,
sal y pimienta al gusto.

MODO DE HACERSE:

Caliente el aceite en una sartén grande y acitrone ahí la cebolla junto con las calabacitas cortadas en rodajas pequeñas. Salpimente todo y deje sofreír las calabacitas hasta que empiece a suavizarse. Mientras tanto, bata los huevos y viértalos sobre las calabacitas. Una vez que empiece a dorarse la parte inferior, voltee la tortilla con la ayuda de un plato, y deje que se cocine hasta que el otro lado adquiriera igualmente un color dorado.

TORTILLA DE COCO**INGREDIENTES:**

1 kg. de maíz,
½ kg. de coco,
¼ kg. de azúcar.

MODO DE HACERSE:

Se procede a cocer el maíz, se lava y se muele con el coco, una vez molidos los dos ingredientes se amasan con el azúcar incorporando bien los ingredientes, si es necesario se le pone tantita agua; se toma un poco de la masa hecha y se procede a hacer la tortilla que se pone a cocer en un comal a fuego moderado de lado y lado.

TORTILLA DE ESPINACAS Y AJO

INGREDIENTES:

2 tz. de espinacas cocidas y escurridas,
3 cdas. de aceite,
5 dientes de ajo picado fino,
sal y pimienta,
4 huevos batidos.

MODO DE HACERSE:

Pique las espinacas. Caliente el aceite en una sartén y dore ligeramente los ajos. Vierta la espinaca y fríala. Salpimente. Añada los huevos, tape la sartén y a fuego lento déjela cocer por un lado. Con la ayuda de un plato, voltee la y termine de cocerla por el otro lado.

TORTILLA DE FRIJOLES

INGREDIENTES:

1 kg. de masa de maíz,
½ kg. de frijoles negros,
¼ kg. de shish de chicharrón,
manteca y sal.

MODO DE HACERSE:

Se muelen los frijoles y se agrega a la masa de maíz, se adicionan también el shish de chicharrón, la manteca y la sal al gusto, se tortean las tortillas que no queden ni muy gruesas ni muy delgadas y se cocen en el comal de vuelta y vuelta con fuego moderado.

TORTILLA DE PLÁTANO

INGREDIENTES:

1 kg. de masa de maíz,
5 plátanos machos,
manteca y sal.

MODO DE HACERSE:

Se muelen o rayan los plátanos, se amasan con la manteca, la masa y la sal. Se tortean sobre un pedazo de hoja de plátano o plástico a que no queden ni muy gruesas ni muy delgadas y se ponen a cocer en un comal de los dos lados a fuego moderado.

TORTILLA DE YUCA

INGREDIENTES:

1 kg. de maíz,
½ kg. de yuca,
sal,
manteca.

MODO DE HACERSE:

Se procede a cocer el maíz, se lava y se muele. Se pela la yuca y se revuelve con la masa de maíz, se le pone su puntito de sal y la manteca que sea necesaria para que la masa quede suave.

Se hacen las tortillas de yuca o gordas, se ponen a cocer en el comal caliente a fuego moderado volteándolas de vez en vez.

UBRE ENTOMATADA

INGREDIENTES:

1 kg. de ubre de novillona,
½ kg. de jitomates,
1 chile dulce,
1 chile blanco,
2 dientes de ajo,
½ cebolla blanca.

MODO DE HACERSE:

Se sancocha la ubre, cuando está cocida se corta en trocitos y se le agregan los ingredientes picados, se sigue cocinando a fuego lento por un cuarto de hora más.

YUCA EN NARANJA

INGREDIENTES:

6 yucas medianas y delgadas,
4 tz. de agua,
1 cdita. de sal,
2 cdas. de aceite,
4 dientes de ajo picaditos,
el jugo de 2 naranjas,
1 cdita. de perejil picado.

MODO DE HACERSE:

Lave las yucas con agua fría y cepillo, quíteles la cáscara y pongálas a cocer en una cacerola con el agua y la sal.

Cuando estén blandas, sáquelas y póngalas a escurrir en una coladera. Córtelas a lo largo en varios pedazos y después cada uno por la mitad, a lo ancho.

En un sartén, caliente el aceite a fuego mediano, fría en él el ajo, y cuando empiece a dorarse agregue la yuca y el jugo de naranja. Rectifique el sazón y deje que hierva hasta que el jugo espese un poco. Pase la yuca con su jugo a un platón y espolvoréele el perejil.

CALABACITAS CON CAMARÓN

INGREDIENTES:

- 1 calabacita tierna de un kilo,
- ¼ de camarón seco, limpios de cáscara, cabeza y patitas,
- 2 jitomates rojos, grandes,
- 1 pedazo de cebolla,
- 1 chile verde dulce,
- achiote para untar,
- 4 pimientas de castilla,
- aceite para freír,
- 2 dientes de ajo.

MODO DE HACERSE:

Se lava muy bien la calabacita, se parte, se le quita el interior y se corta en trocitos regulares. En una cazuela se unta bien de achiote, se agrega el aceite y se pone al fuego, cuando ya está bien caliente se fríe la calabacita con todos los condimentos picados o sea, jitomates, chile dulce, ajo, cebolla y desde luego con los camarones previamente puestos en agua caliente y bien escurridos.

Cuando esto ya está bien sazonado se le agrega un litro de agua y se pone a cocer a fuego lento, debe quedar caldocito.

Cuando ya está bien cocido se le da su punto de sal, se le adiciona la pimienta machacada y su tanto de masa o harina para que espese.

CALDO DE CAMARÓN CON TORTILLA

INGREDIENTES:

100 g de camarón seco,
5 zanahorias tiernas,
3 chiles mulatos medianos,
1 rama de epazote,
3 tortillas,
2 lts. de agua,
limones.

MODO DE HACERSE:

En dos litros de agua hirviendo sobre fuego muy suave, se pone el camarón seco pelado y limpio, las zanahorias peladas y cortadas en cubitos, los chiles mulatos enteros y el epazote y se deja que hierva hasta que las zanahorias estén cocidas lo mismo que los chiles. Se le pone sal si la necesita y cinco minutos antes de servirse se le agregan las tortillas en tiritas y fritas. Se sirve muy caliente con el jugo de medio limón en cada plato.

CALDO DE ROBALO

INGREDIENTES:

1 cabeza de robalo,
1 mazo de perejil,
1 mazo de cebollín,
5 hojas de momo,
5 tomates maduros,
1 pedacito de chile dulce,
1 chile de color,
2 dientes de ajo,
limón y sal al gusto.

MODO DE HACERSE:

Se limpia la cabeza de robalo y se pone a cocer en agua a la que se le agrega sal, limón, las hojas de momo, el perejil y el cebollín. Cuando ya está hirviendo se le hace un licuado con el tomate, el chile de color, la cebolla, el chile dulce y el ajo, lo que se sofríe en una sartén con aceite, cuando el guiso está frito se le adiciona al caldo hirviendo y se le pone por último una ramita de cilantro.

CONSOMÉ DE CAMARONES

INGREDIENTES:

¼ kg. de camarones secos,
5 jitomates,
2 chiles pasilla,
½ kg. de papas,
½ kg. de zanahorias,
10 dientes de ajo.

MODO DE HACERSE:

Se fríen los ajos pelados, el chile pasilla entero y se retiran, se fríen las papas en cuadritos y los camarones; los jitomates asados y pelados se licúan.

Todos los ingredientes y las zanahorias en cuadritos se adicionan en una olla, se le pone agua al gusto y se dejan cocer bien. Si le gusta el picante se le dejan los chiles.

CREMA DE CAMARONES

INGREDIENTES:

½ kg. de camarones cocidos,
2 cdas. de harina,
3 cdas. de puré de tomate,
1 tz. de crema espesa,
50 g. de mantequilla,
1 copita de ron,
caldo,
sal y pimienta.

MODO DE HACERSE:

Los camarones se muelen reservando unos cuantos enteros. En la mantequilla derretida en fuego bajo se pone la harina y la pasta de camarones moviendo constantemente. Después se adiciona el caldo (dos tazas), el puré de tomate, sal y pimienta. Se deja cocinar a fuego bajo media hora. Se cuela y se agregan los camarones sobrantes picados y el ron. Se deja dar unos hervores y se sirve caliente con la crema bien mezclada.

CREMA DE ELOTE

INGREDIENTES:

4 elotes tiernos,
1 chile poblano,
¾ tz. de leche,
6 tz. de caldo de pollo,
1 pizca de pimienta,
sal,
¼ de queso fresco,
cortado en tiritas.

MODO DE HACERSE:

Ase el chile poblano, póngalo a sudar en una bolsa de plástico, pélelo, quítele las semillas y enjuáguelo en agua fría.

Desgrane los elotes y muéalos en la licuadora junto con la leche y el chile. En una olla ponga a calentar el caldo de pollo a fuego mediano y cuando suelte el hervor, agréguele lo licuado; sazone con la pimienta y la sal. al empezar a hervir nuevamente, agregue el queso y retire la sopa del fuego. Sírvala inmediatamente.

CREMA DE OSTIONES

INGREDIENTES:

1 fco. de 30 ostiones en su jugo,
 ½ barrita de mantequilla,
 1 cda. de cebolla picada,
 1 cda. de perejil picado,
 3 cdas. de harina,
 2 tz. de leche,
 1 tz. de crema,
 1 chile chipotle remojado,
 1 pizca de pimienta blanca,
 1 pizca de nuez moscada,
 sal.

MODO DE HACERSE:

En una cacerola caliente a fuego bajo la mantequilla y acitrone en ella la cebolla y el perejil, agregue después, una por una, las cucharadas de harina, moviendo constantemente la mezcla con una cuchara de madera.

Cuando la harina se haya dorado ligeramente, añada poco a poco y sin dejar de mover, la leche y ½ taza del jugo de los ostiones. Cuando la harina esté bien incorporada, agregue los ostiones, baje el fuego y deje que se cuezan unos cinco minutos. Licúe la crema con el chipotle y viértala en la sopa; añada la pimienta, la nuez moscada y la sal. Rectifique el sazón y retire del fuego la crema de ostiones. Sírvala inmediatamente.

CREMA DE POLLO

INGREDIENTES:

10 alas de pollo,
2 zanahorias,
2 nabos,
1 cebolla mediana,
1 tronco de apio,
aceite,
1 ramito de yerbas de olor,
2 clavos de olor,
unas ramitas de perejil,
2 cdas. de mantequilla,
1 cda. de harina,
sal y pimienta.

MODO DE HACERSE:

En aceite caliente se fríen las alas añadiendo las zanahorias y los nabos pelados y en trocitos, la cebolla picada y el apio también picado. Se agrega agua, los clavos, el perejil, el ramito de yerbas de olor, sal y pimienta y se deja hervir hasta que todo esté suave.

Se retira el ramito de yerbas y los clavos y se deshuesa el pollo y se pasa todo por la licuadora. En la mantequilla derretida se dora la harina y antes de que tome color se agrega lo molido con su caldo. Se deja sazonar y se sirve caliente.

CHILPACHOLE DE JAIBA

INGREDIENTES:

8 jaibas enteras,
¼ kg. de pulpa de jaiba,
100 g. de masa para tortillas,
1 cda. de manteca,
2 ½ lt. de agua,
2 cdita. de sal,
2 jitomates asados y pelados,
½ cebolla asada,
4 dientes de ajo, pelados y asados,
3 chiles anchos,
4 cdas. de aceite,
1 ramita de epazote.

MODO DE HACERSE:

Haga primero lo siguiente, limpie los chiles con un trapo húmedo y áselos; cerciórese de que la pulpa de jaiba no tenga pedacitos de concha; mezcle la masa con la manteca y haga con ella unas cazuelitas del tamaño de una nuez. Aparte todo eso.

Después, lave muy bien las jaibas enteras con agua fría y déles un golpe en el caparazón para quebrarlo.

En una olla grande, ponga a hervir a fuego alto el agua con una cucharadita de sal; cuando suelte el hervor eche las jaibas y déjelas cocer, una vez que haya vuelto a hervir el agua, durante diez minutos. Mientras tanto, licúe los jitomates con la cebolla, el ajo y los chiles y fríalos en una cazuela con el aceite hasta que éste se separe de los demás ingredientes.

Añada entonces el caldo, colado, en que se han cocido las jaibas, las jaibas enteras, la pulpa de jaiba, la otra cucharadita de sal y la rama de epazote.

Cuando el chilpachole suelte el hervor, agregue las cazuelitas de masa y deje que hierva unos diez minutos más. Sírvalo muy caliente, poniendo en cada plato una jaiba entera.

SOPA DE AJO

INGREDIENTES:

2 lts. de caldo de pollo,
1 cabeza de ajo mediana,
½ barra de mantequilla,
2 cdas. de harina.

MODO DE HACERSE:

Se sofríe harina con mantequilla a la que se adiciona un licuado con la cabeza de ajo y un poco del caldo de pollo debidamente colado, se deja que suelte el hervor.

Se adorna para servir con cuadritos de pan fritos.

SOPA DE CEBOLLA

INGREDIENTES:

2 lts. de caldo de pollo o res,
½ barra de mantequilla,
2 cdas. de harina,
2 cebollas medianas,
½ chile dulce,
2 tomates,
150 g. de queso botanero.

MODO DE HACERSE:

Se rebanan la cebolla y se sofríe con el harina y la mantequilla. Se agrega un licuado de tomate, cebolla y chile dulce con un poco de caldo de pollo.

Se añaden los dos litros de caldo de pollo o res, una cebolla rebanada en rodajas y cuando comienza a hervir se le adiciona el queso botanero cortado en cuadritos.

SOPA DE COL Y SALCHICHAS

INGREDIENTES:

1 lt. de consomé de pollo,
1 repollo mediano fileteado,
2 cdas. de mantequilla,
3 salchichas o al gusto,
3 jitomates asados s/semillas,
1 rama de apio,
orégano, tomillo,
1 rama de cilantro,
sal y pimienta.

MODO DE HACERSE:

Se ponen las dos cucharadas de mantequilla en una sartén, se licúan los jitomates con los recados salpimentados, se pica el apio y todo se adiciona al sartén con mantequilla. Se cortan las salchichas en rodajas, el repollo ya cocido es picado finamente y se añaden al cocido. Se agrega el consomé y se deja cocer por unos treinta minutos más, en el hervor se incorpora la rama de cilantro.

SOPA DE CHAYA Y PAPA**INGREDIENTES:**

15 hojas de chaya,
6 tz. de agua,
3 papas cocidas con cáscara,
¼ barrita de mantequilla,
sal.

MODO DE HACERSE:

Lave muy bien las hojas de chaya. Eche el agua en una olla, agregue las hojas de chaya y póngalas a cocer a fuego alto hasta que estén bien tiernas.

Mientras tanto, pele las papas y aplástelas. Saque las hojas de chaya del agua, escúrralas un poco y páselas por la licuadora (reserve el agua en que se cocieron). Ponga una cacerola a fuego bajo, derrita en ella la mantequilla y agregue las papas y la chaya; deje que se sofrían unos 4 o 5 minutos y añada entonces el agua en que se cocieron las hojas de chaya y sal al gusto. Deje hervir la sopa unos cinco minutos más y sívala caliente.

SOPA DE ESPÁRRAGOS

INGREDIENTES:

1 lata de espárragos,
¼ paquete de macarrones,
100 g. de queso botanero,
mantequilla al gusto,
1 cda. de harina.

MODO DE HACERSE:

Se pone a cocer el macarrón con caldo de pollo, se licúa la lata de espárragos y se incorpora al caldo, en la mantequilla se fríe una cucharada de harina y se le pone al caldo junto con el queso cortado en cuadritos y se deja hervir, las puntas de los espárragos se dejan sin licuar para agregárselas a lo último.

SOPA DE HUEVO

INGREDIENTES:

6 huevos,
2 cdas. de aceite,
1 cebolla finamente picada,
1 tz. de perejil picado,
2 jitomates asados y pelados,
1 lt. de consomé de verduras.

MODO DE HACERSE:

Cueza los huevos. Mientras tanto caliente el aceite y acitroné ahí la cebolla y el perejil. Muela los jitomates con el ajo y viértalos en la cacerola. Sofría todo durante cinco minutos y agregue el consomé. Una vez cocidos los huevos, separe las claras de las yemas. Corte las claras en gajitos y vacíelas en el caldo. Pase las yemas por un colador con ayuda de una cuchara y vacíelas igualmente en el caldo. Sal al gusto.

SOPA DE MARISCOS

INGREDIENTES:

2 docenas de ostiones frescos,
2 docenas de almejas frescas,
2 docenas de camarones chicos,
150 g. de pulpa de jaiba,
¼ de calamares pequeños,
2 filetes de robalo en trocitos,
2 lts. de agua,
½ cebolla pequeña,
2 dientes de ajo,
1 ramita de perejil,
1 cda. de mantequilla,
1 cda. de cebolla picada,
2 dientes de ajo machacados,
1 cda. de harina,
sal y pimienta.

MODO DE HACERSE:

Para esta sopa sólo se utiliza el cuerpo de los calamares, quíteles la cabeza con los tentáculos y las tripas y tire estos desechos; después, quíteles a los cuerpos la pluma y, bajo el chorro de agua fría, la piel que los recubre y lávelos bien, escúrralos y córtelos en rodajas.

Lave las almejas y los camarones en agua fría y, junto con los calamares, póngalos a cocer en una olla con el agua, la ½ cebolla, los dientes de ajo, el perejil y un poco de sal; cuando rompa a hervir, espume el caldo y déjelo cocer, a fuego bajo, unos diez minutos.

Mientras tanto, ponga los ostiones con su jugo a calentar a baño María. Cuando ya estén cocidos los mariscos, sáquelos del caldo y cuele éste; quíteles las conchas a las almejas y ponga éstas y la pulpa de jaiba con los ostiones en baño María. Pele los camarones y póngalos también con los ostiones.

En el caldo colado ponga ahora a cocer, a fuego mediano, el robalo y cuando rompa a hervir, baje el fuego y déjelo unos 5 minutos. En un sartén derrita mantequilla, acitrone la cebolla picada y el ajo machacado y añada la harina para que se dore muy ligeramente; vaya agregándole, entonces, poco a poco, unas cucharadas de caldo caliente hasta que espese un poquito y vierta esta mezcla en el caldo. Revuelva bien, sazone con sal y pimienta y deje hervir un par de minutos para que se incorpore la harina.

Antes de servir escurra en una coladera los mariscos que están en el baño María, córtelos en trocitos y échelos en el caldo, fuera del fuego.

SOPA DE OSTIONES

INGREDIENTES:

- 1 tz. de vino blanco,
- 1 tz. de agua,
- 1 rama de apio,
- 1 zanahoria,
- chile chipotle al gusto,
- 1 lata de crema,
- 1 lt. de consomé de pollo,
- 2 cdas. de fécula de maíz,
- 1 poro
- 1 cda. de consomé en polvo en ½ tz. de agua,
- 2 o 3 ramas de cilantro,
- laurel, tomillo, orégano,
- pimienta y dientes de ajo al gusto,
- 4 docenas de ostiones frescos con su jugo.

MODO DE HACERSE:

Al consomé de pollo se le agrega la taza de vino y se comienza a cocer. Aparte se licúan con poco agua el apio, la zanahoria, el poro y se le agregan al cocimiento. Se adicionan las especias, la fécula de maíz en media taza de agua que previamente se diluyó en agua y el consomé en polvo también diluido. Se le pone su punto de sal y pimienta. Y cuando comienza a hervir se le adicionan los ostiones, el chile chipotle al gusto y las ramitas de cilantro.

SOPA DE PLÁTANO

INGREDIENTES:

½ kg. de frijoles negros,
4 plátanos verdes,
un manojo de cebollín,
½ cebolla blanca,
¼ de chile dulce,
2 hojas tiernas de momo.

MODO DE HACERSE:

Primero se cocen los frijoles con sal, chile dulce y cebolla. Los plátanos se pelan y se cortan en rodajas, luego se sancochan, cuando ya están suaves se les tira el agua y se machacan bien, se ponen a sofreír agregándoles la cebolla, el chile dulce y el cebollín, cuando ya está todo bien acitronado se le agrega el caldo de los frijoles y por último las hojas de momo picadas.

SOPA DE PLÁTANO VERDE

INGREDIENTES:

4 plátanos verdes pelados,
1 cebolla chica rebanada,
achiote
1 jitomate grande,
cortado en cuartos,
2 chiles verdes picados,
2 clavos de olor,
1 rajita de canela,
1 pizca de orégano en polvo,
el jugo de un limón,
1 ½ lt. de caldo de pollo,
aceite y sal.

MODO DE HACERSE:

Cueza los plátanos en una cacerola con agua, a fuego medio. Una vez cocidos y tibios, muélalos en la licuadora con un chorrito del agua de la cocción.

Aparte, licúe el jitomate, los chiles, los clavos de olor, la rajita de canela, el orégano y un poco de sal; cuele esta salsa.

En un recipiente hondo, disuelva el achiote en media taza de caldo de pollo, cuidando que no queden grumos, y resérvelo.

Coloque el licuado de plátanos en otro recipiente hondo y agréguele poco a poco el resto del caldo de pollo, revolviendo constantemente hasta lograr una mezcla uniforme.

En una cazuela con un poco de aceite, acitrone la cebolla, a fuego lento; agregue poco a poco la salsa de jitomate y sofría el guiso, a fuego medio, durante algunos minutos.

Con un tenedor, retire cuidadosamente las rebanadas de cebolla, revuelva la sopa y agréguele el licuado de plátano; deje cocinar unos minutos e incorpore el jugo de limón y un poco de sal. Deje hervir la sopa, a fuego lento, durante algunos minutos y sirva inmediatamente.

SOPA DE TOMATE**INGREDIENTES:**

- 1 kg. de tomates,
- ¼ de cebolla,
- 1 cda. de maicena,
- 1 cdita. de pimienta molida,
- 1 cdita. de nuez moscada,
- ½ barra de mantequilla
- 1 taza de leche evaporada,
- 1 taza de caldo de pollo,
- una pizca de bicarbonato.

MODO DE HACERSE:

Se sancochan los jitomates y se licúan con la cebolla, luego se fríe la maicena con la mitad de la mantequilla, cuando dora esto, se le agrega el jitomate, la cebolla picada, la cucharadita de pimienta, la nuez moscada y una pizca de bicarbonato, se deja que se acitrone un ratito y se le agrega la taza de leche evaporada y una taza de caldo de pollo. En la otra mitad de la mantequilla se doran unos cuadritos de pan que se le ponen encima al servir la sopa.

SOPA DE TORTILLA (1)

INGREDIENTES:

1 kg. de tortillas,
1 kg. de pulpa de cerdo,
4 jitomates maduros,
½ chile dulce,
¼ de cebolla,
1 chile de color,
1 ajo,
¼ de queso.

MODO DE HACERSE:

Se sancocha el puerco y cuando está suave se deshebra y se pone a sofreír con el licuado de jitomate, chile dulce, cebolla, chile de color (desvenado y previamente remojado en agua caliente) y el ajo. Ya que está todo el guiso bien cocido se le agrega el caldo donde se coció el puerco y se deja sazonar por unos 15 minutos o hasta que hierva. Para servirlo se coloca en un plato hondo una ración de tortillas cortadas en cuadritos y fritas, luego el caldo con la carne deshebrada y por último se le espolvorea queso.

SOPA DE TORTILLAS (2)

INGREDIENTES:

250 g. de longaniza,
1 kg. de tortillas,
½ cebolla,
3 jitomates asados, pelados y sin semillas,
4 dientes de ajo picaditos,
1 poro picado,
1 lt. de consomé de pollo,
o de caldo de res,
aceite y sal.

MODO DE HACERSE:

La tortilla se corta en cuadritos en días anteriores y se asolea. Se fríen en aceite hasta que queden doradas.

Se licúa la cebolla, con el jitomate, el ajo y el poro y se sofríe la longaniza con lo licuado. Se agrega el caldo y cuando ya hirvió se le adiciona el epazote, la tortilla y si le gusta el picante un chile chipotle o chile de árbol.

CHANCHAMITO DE CERDO

INGREDIENTES:

1 ½ kg. de pulpa de cerdo,
cortada en trocitos,
½ kg. de tomates verdes,
sin cáscara y picados,
1 cebolla pequeña picada,
3 dientes de ajo picados,
1 pimiento verde picado,
1 ramita de epazote picada,
1 kg. de masa para tamales,
½ kg. de manteca,
30 g. de achiote,
hojas de plátano lavadas,
manteca y sal.

MODO DE HACERSE:

En una cacerola con agua, ponga a cocer los trocitos de carne con un poco de sal: una vez cocidos, escúrralos y reserve el caldo.

Ase las hojas de plátano en el comal, a fuego lento, para suavizarlas un poco. Con las hojas rotas, haga tiras que le servirán para amarrar los chanchamitos.

En una cazuela con manteca, fría ligeramente los trocitos de carne, a fuego medio; agregue poco a poco los tomates, la cebolla, los dientes de ajo, el pimiento y la ramita de epazote, y cocine el guiso unos minutos más, revolviendo sin parar.

Disuelva el achiote en un poquito del caldo en que se coció la carne y prepare una vaporera para tamales.

En un recipiente hondo, mezcle la masa con la manteca, un poco de sal y el achiote disuelto; bata hasta obtener una pasta homogénea y consistente; si es necesario, añada un poco de caldo de cocción de la carne.

Con una cuchara, ponga un poco de masa en una hoja de plátano; coloque en el centro de la masa un poco del guiso y envuelva el tamal dándole forma de bola; amárrelo con una tira de hoja de plátano. Siga haciendo los tamales para terminar la masa y el guiso.

Coloque los chanchamitos en la vaporera y cocínelos durante una hora o hasta que estén bien cocidos. Vigile que no se consuma el agua; añada un poco más si es necesario.

CHANCHAMITO DE PEJELAGARTO

INGREDIENTES:

- 1 pejelagarto grande asado,
- 2 kg. de masa,
- ½ kg. de manteca,
- 3 mazos de hojas de plátano asadas,
- ½ kg. de jitomates,
- ½ chile dulce,
- ½ cebolla,
- un poquito de orégano, comino,
pimienta y sal,
achiote.

MODO DE HACERSE:

Al pejelagarto asado y pelado se le quitan las espinas y se deshebra, se pone a freír con todo el guiso licuado, cuando esta sazonado se procede a hacer los chanchamitos, que consisten en hacer una tortillita gruesa se le pone una cucharada de guiso se envuelve como una bola y se amarran.

La masa para las tortillitas se prepara amasándola con manteca, achiote y sal, se le agrega tantita agua para que quede suave.

Los chanchamitos así preparados se acomodan en una vaporera y se ponen a cocer con agua y sal durante una hora.

MANEAS DE CERDO

INGREDIENTES:

2 kg. de masa de maíz,
½ pulpa de cerdo,
½ de oreja y cuerito,
cebollín en mazo,
perejil en mazo,
4 jitomates grandes,
½ cebolla blanca,
2 chiles dulces,
2 chiles blancos,
5 chiles serranos,
manteca y sal al gusto,
achiote,
2 mazos de hojas de plátano.

MODO DE HACERSE:

Se pican los ingredientes, el puerco se sancocha y se deshebra, la pulpa y la oreja se corta en trocitos, se sofríe todo, luego se revuelve con la masa de maíz, el achiote, la manteca y su punto de sal. Se envuelven de buen tamaño en la hoja de plátano soasada, se procede a cocerlos en una olla a baño de María con una cama de hoja de plátano en el fondo.

TAMAL AL HORNO

INGREDIENTES:

1 kg. de masa de maíz,
½ kg. de manteca de cerdo,
¼ kg. de frijoles refritos,

½ kg. de longaniza guisada,
½ kg. de queso panela,
1 hoja de plátano azada,
sal al gusto.

MODO DE HACERSE:

Se mezcla la masa con la sal y la manteca cuando esta bien integrada, se divide en dos porciones, se hace con una parte una tortilla grande del tamaño de un molde para hornear (el cual debe estar previamente engrasado), se colocan encima de la tortilla los frijoles machacados. Se fríen juntos el queso y la longaniza se colocan encima de capa de frijoles y luego se coloca otra tortilla encima. Todo esto se cubre con una hoja de plátano se mete al horno a 250° por una hora aproximadamente.

TAMALITOS DE CHIPILÍN

INGREDIENTES:

2 macitos de chipilín,
2 kg. de masa,
1 ½ lt. de manteca,
¼ kg. de pulpa de cerdo.

MANERA DE HACERSE:

Se limpia y se lava la carne de cerdo y se pone a cocer con sal, luego se deshebra.

Se despica el chipilín de la rama, se lava bien y se pica.

La masa se bate con agua y se cuele en un cedazo, luego se pone a cocer en una olla con sal y manteca, cuando comienza a espesar se le agrega la carne deshebrada y el chipilín y se deja que hierva durante 5 minutos.

Se baja de la lumbre y se envuelven porciones de la mezcla en hojas de plátano previamente asadas y limpias.

Envueltos los tamales se colocan en una olla vaporera y se cocen con agua y sal.

Se sirven con una salsa de jitomate, cebolla, chile dulce y chile picante cocido.

TAMALES DE ELOTE

INGREDIENTES:

Para el relleno:

¼ kg. de chiles poblanos,
¼ kg. de lomo de cerdo cocido,
3 jitomates,
½ cebolla,
2 cdas. de manteca,
sal.

Para la masa:

24 elotes con sus hojas,
1 ½ tz. de manteca,
1 cda. de sal,
1 cda. de polvo para hornear.

MODO DE HACERSE:

Para hacer el relleno, ase los chiles, métalos en una bolsa plástica una media hora para que suden y, después de pelarlos y quitarles las semillas y las venas, córtelos en tiras delgadas.

Ase el jitomate, muélalo con la cebolla y cuele la mezcla.

En un sartén, caliente la manteca y fría los chiles y la carne a fuego mediano; cuando comience a dorarse la carne agregue la mezcla de jitomate y sazone con sal. Deje hervir el guisado hasta que espese y apártelo mientras prepara la masa.

Corte la parte inferior de cada elote con un cuchillo de modo que las hojas queden enteras. Lave, escurra y aparte las hojas. Desgrane los elotes y muele los granos.

Derrita la manteca y agréguele la sal, el elote molido y el polvo de hornear mezclándolo todo rápidamente y sin batir para que la masa no se amargue.

Con una cuchara de palo unte una porción de masa en dos hojas traslapadas para formar cada tamal. Coloque el relleno en medio de la masa, doble las hojas y amarre el tamal con una tira delgada hecha con una hoja. Ponga a cocer al vapor los tamales durante una hora.

TAMALES DE FRIJOL**INGREDIENTES:**

1 kg. de masa para tamal,
¼ kg. de manteca,
½ kg. de frijoles negros,
cocidos y escurridos,
1 cebolla picada,

1 pimiento morrón picado,
2 dientes de ajo picados,
1 kg. de chicharrón, molido
en seco en la licuadora,
hojas de plátano,
sal.

MODO DE HACERSE:

Con las tijeras, corte las hojas de plátano en forma de rectángulo, y áselas ligeramente en el comal, a fuego lento, para que se suavicen. Con las hojas rotas, haga tiras que le servirán para amarrar los tamales.

Licúe los frijoles; fríalos en un sartén con un poco de aceite, a fuego medio, junto con la cebolla, el pimiento, los dientes de ajo y un poco de sal; resérvelos.

En una cazuela, bata la manteca hasta que esponje. Añádale poco a poco la masa para tamal, sal y un poco de agua, y bata hasta que tenga la consistencia de un atole espeso.

Prepare una vaporera para tamales.

Ponga la cazuela a fuego medio y deje hervir la masa sin dejar de mover. Para saber si ya está en su punto, ponga un poco de masa sobre la hoja de plátano ligeramente inclinada: si resbala y solamente deja un rastro de grasa, ya está lista.

Añada a la masa el licuado de frijoles y chicharrón molido. Revuelva constantemente para integrar bien y evitar que se pegue. Al momento de soltar el hervor, baje la llama y deje cocinar unos minutos más, revolviendo constantemente.

Ponga un poco de masa en cada hoja de plátano y envuelva los tamales cuidadosamente; amárrelos utilizando las tiras de hoja de plátano.

Coloque los tamales en la vaporera, en posición horizontal, y cuézalos durante aproximadamente 1 hora o hasta que estén completamente cocidos. Vigile que no se consuma el agua de la vaporera; añada un poco más si es necesario.

TAMALES DE JOLOCHE

INGREDIENTES:

- 1/2 kg. de zanahorias,
- 1/2 kg. de papas,
- 3 chiles poblanos,
todo esto cocido y picado en rajas,
- 1 pollo sancochado,
- 3 piezas de chile de color,
- 1 cabeza de ajo,
sal,
- 3 tomates maduros,
- 1 cebolla pequeña,
caldo de pollo,
- 3 kg. de masa de maíz,
- 1/2 lt. de manteca de cerdo,
hojas de joloches para envolver el tamal.

MANERA DE HACERSE:

Se licúan los chiles de color, el ajo, la sal, los tomates y la cebolla, se le agregan la mitad de este guiso al pollo deshebrado y se hierve. La otra mitad del guiso se le agrega a la masa, se le pone manteca y sal, y se amasa hasta que este suave.

ENVOLTURA DE LOS TAMALES:

Se agarra una hoja de maíz, se le agrega masa y se extiende, encima se le coloca el pollo deshebrado, una raja de chile poblano, una raja de zanahoria y una raja de papa. Se envuelve se amarran las puntas con tiras de las mismas hojas de joloches y se colocan en una olla al vapor, se dejan hervir a fuego bajo durante una hora.

TAMALES DE NAVIDAD

INGREDIENTES:

1 pavo grande cocido y
cortado en piezas,
3 kg. de maíz.
4 tomates,
5 chiles de color,
100 g. de semilla de calabaza,
5 tortillas tostadas,
10 pimientas de castilla,
un poco de comino,
un poco de orégano,
½ achiote,
100 g. de ajonjolí,
2 lt. de manteca,
sal al gusto,
hojas de plátano asadas.

MODO DE HACERSE:

Se limpia el maíz y se pone a cocer el día anterior, cuando el agua está hirviendo se le tira el maíz. Al día siguiente se lleva a moler.

El pavo también se mata el día anterior y se corta en piezas, se coce en agua con sal.

A la masa se le agrega la manteca y se mezcla bien, se le da una colada en un cedazo grande, luego se le pone del caldo en que se coció el pavo y se le da otra colada en un colador más delgado. Se le pone el ajonjolí molido y se separa un poco de la masa para la roja.

El guiso de la masa roja se hace cosiendo los chiles, el tomate, sofritas las semillas de calabaza, se tuesta la tortilla, la pimienta, el orégano, el comino, el orégano.

Se muelen todos los ingredientes y se cuelan, la tortilla tostada es el último ingrediente que se adiciona a la masa, se revuelve bien y se pone al fuego moviéndola constantemente. Se le va agregando la manteca y la sal hasta que quede espesa y suave.

La blanca se pone al fuego y también se mueve constantemente para que no se pegue, se le va agregando la manteca y la sal a como lo vaya pidiendo, para probar la masa si ya está se pone un poquito en una hoja de plátano, se inclina y se la masa resbala dejando solo una marca de grasa, ya está lista.

Se procede a envolver los tamales en las hojas de plátano, una cucharada de masa blanca, se colocan encima de ella dos piezas de pavo, después una cucharada menor de masa roja, se envuelven y se amarran. Se pueden marcar para saber que pieza del pollo encierra.

Se colocan en una olla con una parrilla al fondo y agua, se van tejiendo todos, luego se les pone un puño de sal y se tapan con algún peso para que se cocinen al vapor.

ADOBO DE CARNE DE RES

INGREDIENTES:

1 kg. de carne de res,
¼ de cebolla morada para el adobo,
¾ de cebolla morada para curtir,
2 dientes de ajo,
1 puñito de pimienta gorda,
vinagre o naranja agria.

MANERA DE HACERSE:

Se limpia la carne de pellejos y se lava. Se licúa todo el recado con vinagre o naranja agria, se le agrega a la carne con un poco de agua para que se cocine bien y no quede seca.

Se acompaña con arroz blanco.

La cebolla morada se rebana y se curte con naranja agria y chile amashito, como salsa para acompañar el adobo.

ALBÓNDIGAS DE CARNE

INGREDIENTES:

½ kg. de carne de res,
½ kg. de carne de cerdo,
5 pimientos de castilla,
2 dientes de ajo,
1 pedazo de cebolla,
1 rebanada de pan blanco,
1 poquito de leche,
4 huevos duros para el relleno,
2 chiles chipotles,
1 huevo para la carne.

MODO DE HACERSE:

Se muele la carne junto con la de cerdo, se licúan todos los ingredientes y se le adicionan a la carne y se revuelven bien para integrarlos. En un plástico se extiende la carne y se le pone un pedazo de huevo cocido y un pedazo de chile chipotle (sí le gusta el picante); se hace una bolita con la carne y se ponen a freír en un sartén, se tapan para que se cocinen bien y constantemente se les da vuelta para que no vayan a quemarse. Se acompañan con una salsa de tomate ranchera.

ALBÓNDIGAS DE EJOTES Y PAPAS EN SALSA**INGREDIENTES:**

Papas,
ejotes,
huevo,
harina,
cebolla,
aceite.

MODO DE HACERSE:

Se cuecen los ejotes y las papas con poco agua y sal. Ya cocidos, se pican los ejotes muy menudos, y con las papas se hace un puré. Se mezclan ejotes y papas con huevo batido y se hacen las albóndigas. Se rebozan con harina y huevo batido, se fríen y se van colocando en la cacerola. Aparte se hace un frito de cebolla picada, se le agrega una cucharada de harina y se revuelve; se vierte esta salsa en las albóndigas y se cocina todo, añadiendo el agua que sea necesaria.

ARMADILLO ADOBADO

INGREDIENTES:

Un armadillo aliñado,
2 chiles de color,
2 jitomates,
1 cebolla,
comino,
6 pimientas de castilla,
orégano,
6 pimientas gordas,
un poco de achiote,
1 cabeza de ajo,
vinagre o naranja agria,
sal al gusto.

MODO DE HACERSE:

El armadillo se sancocha y luego se adereza con chile de color, jitomate, cebolla, comino, orégano, pimienta de castilla, pimienta gorda, un poquito de achiote y ajos, todo esto licuado con vinagre o naranja agria.

Se unta bien el armadillo y se mete al horno a 200 grados F por una hora, bañándolo constantemente con los jugos.

BUDÍN TRICOLOR

INGREDIENTES:

1/2 kg. de ejotes,
3/4 kg. de papas,
espinacas,

- 6 o 7 zanahorias,
pan y leche,
- 1 cebolla,
perejil,
- 2 tomates.

MODO DE HACERSE:

Se cuecen por separado cada una de las verduras y se aplastan para hacer un puré con cada una de ellas, poniendo dos huevos en cada porción. Se fríe una cebolla, perejil y tomates picados y se echa una porción en cada una de las partes; se engrasa un molde para budín y se ponen primero las espinacas, después las papas, luego las zanahorias y por último los ejotes. Entre cada una de las capas se pone pan remojado en leche, se pone en baño María al horno por 1 hora y se sirve con salsa blanca o con huevos duros. La salsa no se echa sobre el budín para que se noten los colores.

BUDÍN DE VERDURAS

INGREDIENTES:

- 4 manojos de acelga o espinaca,
- ½ kg. de ejotes,
- 4 huevos,
queso,
leche y pan,
mantequilla (o aceite),
sal y nuez moscada.

MODO DE HACERSE:

Se cocinan la acelga o espinacas y los ejotes en agua y sal; se pican finamente y se mezclan con 3 rebanadas de pan remojado en leche, deshecho, 3 huevos, 3 cucharadas de queso rallado, 1 cucharada de mantequilla (o aceite), sal al gusto y una pizca de nuez moscada. Se pone un molde para budín engrasado y se cocina al horno o al baño María durante 1 ½ horas. Se puede servir así o acompañado de una salsa blanca.

CALABACITAS O CHAYOTES EN PIPIÁN

INGREDIENTES:

½ kg. de calabacitas o
chayotes cortados en cuatro,
400 g. de pulpa de cerdo en trozos,
100 g. de chile ancho desvenado,
asado y molido,
2 cdas. de ajonjolí tostado,
½ tortilla de maíz frita,
1 clavo de olor,
4 pimientos negros,
1 rajita de canela,
1 diente de ajo,
1 cebolla chica en pedazos,
2 cdas. de aceite,
sal y pimienta al gusto.

MODO DE HACERSE:

En una olla de presión sin tapar se calienta el aceite y se procede a dorar la carne ya sazonada con sal y pimienta y se retira la carne.

Se licúan el ajonjolí, el chile ancho, la tortilla, clavo, pimientas, canela, ajo y cebolla con un poquito de agua.

En el aceite donde se frío la carne se hace lo mismo con el guiso que se licuó. Una vez hecho esto se añade la carne y un litro de agua. Se tapa la olla y se cocina a presión por cinco minutos.

Deje enfriar la olla, destape y añada la calabacita o el chayote, vuelva a tapar y deje hervir por cinco minutos más.

Se sirve acompañado de arroz blanco.

CALAMARES EN SU TINTA

INGREDIENTES:

1 kg. de calamares,
300 g. de jitomates,
½ cebolla,
1 chile dulce,
1 diente de ajo,
aceite de oliva,
vinagre,
sal al gusto.

MODO DE HACERSE:

Los calamares se limpian con cuidado para sacarles entera la bolsita de tinta que se pone a remojar en vinagre. Se les quita el pellejito que tienen encima, la pluma (columna transparente dentro de la bolsa) y lo duro que tienen en medio de los tentáculos, ya que están bien limpios se ponen a cocer en la olla presto al vapor, hasta que están suaves.

De condimento lleva jitomates, chiles dulces asados, cebolla, todo bien picadito y frito en aceite de oliva, se le agregan a los calamares cocidos y la tinta por último se adiciona licuada y se deja que sazone bien.

CALAMARES RELLENOS

INGREDIENTES:

1 ½ kg. de calamares,
8 tiras de tocino picados,
2 cebollas finamente picadas,
1 manojo grande de perejil picado,
3 cdas. de aceite de oliva,
3 cdas. de aceite,
4 jitomates pelados y picados,
1 ½ tz. de vino tinto,
sal.

MODO DE HACERSE:

Enjuague los calamares con agua fría hasta quitarles toda la tierra. Después separe de la bolsa la cabeza con los tentáculos y limpie aquella quitándole la pluma que tiene adherida y las vísceras.

La bolsa debe quedar totalmente vacía y perfectamente limpia. Frote ésta con los dedos para quitarle la piel oscura que la cubre. Enjuague las bolsas varias veces y déjelas aparte.

Ahora, para limpiar las cabezas, voltee los tentáculos, presione las cabezas un poco para hacer salir la bolsita con la uña y tire estas últimas. Cuando haya limpiado todas las cabezas enjuáguelas muy bien y píquelas, junto con los tentáculos.

Ponga un sartén al fuego y cuando esté caliente eche el tocino y deje que se fría; cuando haya soltado la grasa añádale la mitad de la cebolla y la mitad del perejil, revuélvalos y agregue las cabezas y los tentáculos. Deje todo a fuego bajo unos 7 minutos. Luego retire la sartén del fuego.

En una cacerola grande y plana, caliente los aceites y el perejil restantes; cuando la cebolla esté acitronada agregue el jitomate y deje que se fría a fuego bajo unos 15 minutos.

Mientras tanto, rellene las bolsas de calamares (sólo hasta la mitad) con el guisado de las cabezas y los tentáculos. Cuando haya rellenado todas las bolsas, échelas en la salsa de jitomate y añádales el vino. Deje que se cuezan a fuego bajo durante 25 minutos aproximadamente o hasta que los calamares estén blandos. Unos minutos antes de retirarlos del fuego agregue sal, si lo considera necesario. Si la salsa estuviera demasiado espesa puede añadir más vino.

Quite la cacerola del fuego. Se sirven los calamares acompañados de arroz blanco.

CAMARONES CON SALSA VERDE

INGREDIENTES:

12 camarones grandes cocidos,
2 dientes de ajo,
1 limón,
2 cdas. de aceite de oliva,
1 ramito de perejil,
sal y pimienta.

MODO DE HACERSE:

Se pica el perejil muy finamente junto con los dientes de ajo y se mezcla con el aceite, el jugo de limón, sal y pimienta. Se dispone esta mixtura en una fuente y encima se acomodan los camarones pelados. Se dejan dentro del refrigerador hasta el momento de servirse.

CAMARONES CRIOLLOS

INGREDIENTES:

1 kg. de camarones chicos, crudos,
3 lts. de agua,
2 cdas. de aceite,
1 cda. de aceite de oliva,
1 cebolla picada,
5 dientes de ajo picados,
4 jitomates pelados y picados,
3 cdas. de perejil picado,
10 aceitunas picadas,
5 alcaparras picadas,
3 chiles verdes picados,
sal.

MODO DE HACERSE:

Lave muy bien los camarones. En una olla grande ponga a hervir agua con la sal; cuando suelte el hervor eche los camarones, espere unos diez minutos y quite la olla del fuego. Pase los camarones por un cedazo, espere que se enfríen pélelos.

En una cacerola, caliente a fuego mediano los aceites y acitrone allí la cebolla y los ajos; agregue después el jitomate, el perejil, las aceitunas, las alcaparras, los chiles y sal al gusto y deje que todo se fría a fuego bajo durante diez minutos. Agregue entonces los camarones, déjelos sazonar unos diez minutos y retírelos del fuego.

Se sirven acompañados de arroz blanco.

CARNE CLAVETEADA

INGREDIENTES:

Para clavetear:

1 kg. de lomo de res,
300 g. de tocino,
300 g. de jamón,
2 clavitos de olor,
1 rajita de canela,
1 fco. chico de aceitunas,
200 g. de pasitas.

Para el guiso:

Tomate,
Cebolla,
Ajo,
Pimienta de castilla,
Vinagre o naranja agria,
Chile de color,
Chile dulce.

MANERA DE HACERSE:

Se limpia la carne y se lava, luego se punza la carne con un cuchillo, y se le rellenan los agujeros con todos los ingredientes arriba mencionados, luego la carne así aderezada se sofríe en una olla especial que no se pegue y se le agrega el guiso licuado de cebolla, ajo y pimienta de castilla con vinagre o naranja agria, se pone un poquito de agua para que se cocine bien y cuando ya está suave, se rebana.

Una vez rebanada la carne se le agrega un guisado con tomate, chile de color, cebolla, un poco de ajo y chile dulce, estos ingredientes licuados y fritos, se le adicionan a la carne y se deja sazonar.

CARNE DE RES EN SALPRESA

INGREDIENTES:

1 kg. de carne de res,
2 elotes,
2 macitos de chaya,
3 plátanos verdes,
2 yucas,
2 chayotes,
1 pedazo de calabaza,
1 hojitas de perejil,
unas ramitas de cilantro,
2 dientes de ajo,
cebolla,
chile dulce,
tomate,
sal.

MODO DE HACERSE:

Se sala la carne el día anterior, al día siguiente se pone a cocer, cuando ya está suave, se le ponen los elotes, la yuca, el chayote, la chaya, el plátano verde, la calabaza, el perejil, cilantro, el ajo, la cebolla, el chile dulce y se le añade al final un pedacito de tomate se tapa para que sazonen los ingredientes.

CARNE EN ASADO TRADICIONAL

INGREDIENTES:

1 kg. de carne con hueso,

2 yucas,
¼ kg. de arroz,
2 chayotes,
un poquito de orégano,
un poquito de achiote,
1 pedazo de cebolla,
1 pedazo de chile dulce,
1 diente de ajo,
¼ de tomate,
sal.

MODO DE HACERSE:

La carne se limpia y se corta en pedazos pequeños. Se dora la carne y se pone en una olla con agua a cocer, cuando ya esté empezando a ablandarse, se le agrega al caldo la yuca y el chayote pelados y cortados en pedazos chicos; aparte se fríe el arroz en un poquito de aceite con el achiote, la cebolla, el ajo, el orégano y el chile dulce.

Cuando ya esta cocida la verdura, se le agrega el arroz frito con su hojita de perejil y su punto de sal. Se tapa la olla y se deja que el cocido se integre bien con el arroz

CARNE ENCHILADA

INGREDIENTES:

1 kg. de puerco sancochado
y desmenuzado,
½ repollo picadito,
1 botella mediana de salsa de
tomate dulce,
1 tomate grande,

1 cebolla chica picadita,
1 latita chica de chiles
sal al gusto,
chipotles adobados.

MODO DE HACERSE:

Se fríe juntos la cebolla y el repollo bien picaditos. El chile chipotle se licúa con el tomate y se le añade al frito de cebolla y repollo, además un poquito del caldo en donde se coció el puerco. Al licuado se le añade la salsa dulce de tomate y se pone a cocer, cuando el cocimiento ya está se le agrega la carne de puerco y más caldo para que el repollo quede bien blandito.

CARNE EN VINO

INGREDIENTES:

1 kg. de gancillo o cuete,
100 g. de tocino o lonja,
100 g. de jamón crudo,
10 hojas de laurel,
un poquito de nuez moscada,
½ botella de vino jerez dulce,
4 cdas. de vinagre,
¼ kg. de azúcar,
4 cdas. de manteca,
clavos de olor y canela.

MODO DE HACERSE:

Se clavetea la carne y se rellena con el jamón y el tocino en cada huequito se le pone un clavo de olor y un pedacito de canela. Luego se pone a cocer a fuego bajo con el azúcar, el vino, la manteca, un vaso de agua, las hojas de laurel y la nuez moscada rayada. En el molcajete se muelen las dos pimientas, el ajo, clavos, la canela y un poquito de sal, a todo esto se le agrega vinagre y se le agrega a la carne cuando ya esta suave, se rebana en medallones y se deja sazonar un rato más.

CARNE PICADA CON PAPA**INGREDIENTES:**

1 kg. de pulpa,
½ kg. de papa,
1 chile de color,
1 tomate,
¼ de cebolla,
¼ de chile dulce,
1 diente de ajo,
3 pimientas de castilla.

MANERA DE HACERSE:

Se limpia la carne y se lava, se pone a cocer con sal. Cuando ya está cocida se pica la carne y se fríe un poquito con tantito aceite, luego se le agregan licuados todos los ingredientes y se deja que se fría un poco más, luego se le agrega el caldo colado donde se coció la carne.

Se le agregan también las papas peladas y cortadas en cuadros y se deja que se cocine todo junto.

CARNE SALADA CON CHAYA Y PLÁTANO VERDE

INGREDIENTES:

$\frac{3}{4}$ de carne salada,
remojada varias veces,
6 hojas de chaya picadas,
2 plátanos verdes en trozos,
4 tomates verdes picaditos,
1 pimiento verde picadito,
1 cebolla picadita,
jugo de naranja agria,
aceite y sal.

MODO DE HACERSE:

En una cacerola con agua y un poco de sal, ponga a cocer la carne hasta que esté suave; una vez cocida escúrrala y píquela en trocitos.

En otra cacerola con agua, cueza las hojas de chaya y los plátanos verdes; una vez cocidos, escúrralos. Pique los plátanos.

En una cazuela con un poco de aceite, fría la carne a fuego medio, revolviendo suave pero constantemente.

Agregue a la cazuela los tomates picados, el pimiento y la cebolla, y revuelva bien; siga cocinando a fuego medio, sin dejar de revolver. Añada poco a poco la chaya, los plátanos picados y un poco de sal.

Cocine a fuego medio durante unos minutos más y luego añada el jugo de naranja. Baje la llama, rectifique la sal y espere unos minutos a que el guiso se sazone. Sirva muy caliente.

CAZUELA DE PEJELAGARTO

INGREDIENTES:

1 pejelagarto de 1 ½ kg.
3 cdas. de manteca,
1 cebolla morada picadita,
5 dientes de ajo picaditos,
3 jitomates pelados y picados,
½ tz. de puré de tomate,
2 pimientos verdes picados,
10 almendras,
10 aceitunas deshuesadas,
3 hojas de epazote,
2 chiles cuaresmeños,
2 cdas. de pasitas,
sal.

MODO DE HACERSE:

El pejelagarto limpio y cortado en trozos, enjuáguelo con agua fría y séquelo con papel absorbente. Áselo sobre un comal, desmenúcelo y apártelo.

En una olla, caliente a fuego mediano la manteca y acitrone en ella la cebolla y el ajo; agregue el jitomate, el puré de tomate y los pimientos y deje que todo se fría hasta que se separe nuevamente la manteca.

Mientras tanto, remoje las almendras en agua hirviendo unos diez minutos, pélelas y píquelas; pique las aceitunas y el epazote, y desvene los chiles y córtelos en tiritas. Ahora eche todo esto y las pasitas en el jitomate; añada el pescado y sal al gusto y deje que el guisado se sazone unos cinco minutos. Retire la cazuela del fuego.

Acompáñelo con una salsa picosa.

CEVICHE DE PEJELAGARTO

INGREDIENTES:

1 pejelagarto de buen tamaño,
1 cebolla picada,
5 chiles picantes,
4 tomates maduros,
1 mazo de perejil,
un ramito de cilantro,
6 limones.

MODO DE HACERSE:

Se asa el pejelagarto, luego se le quita la concha y las espinas. Luego se desmenuza en pedacitos y se le agregan todos los ingredientes picados. Se curte con el limón y se deja reposar por un buen rato. Se sirve acompañado de triangulitos de tortilla frita.

CORONA DE CARNE

INGREDIENTES:

1 kg. de aguayón molido,
750 g. de salchicha de viena,
7 rebanadas de pan,
2 huevos,
100 g. de mantequilla,
pan molido,
sal y pimienta,
½ lt. de leche.

MODO DE HACERSE:

Se muele la carne junto con las salchichas, se pone en una cacerola y se les agrega la sal, pimienta, huevos y las rebanadas de pan remojadas en leche; en un molde corona se pone mantequilla para engrasarlo y se le agrega el pan molido para que recubra todo el molde. Allí se coloca la carne y se pone al horno por una hora a 200°. Se voltea para que se cocine parejo. Cuando enfríe un poco se corta en rebanadas. Se sirve con una ensalada.

CUETE A LA VINAGRETA**INGREDIENTES:**

1 kg. de cuete de res o gancillo,
1 cebolla grande,
3 hojas de laurel,
1 cda. de sal de ajo,
1 lt. de agua,
4 cdas. de aceite,
 $\frac{1}{3}$ de vinagre,
2 cdas. de cebolla picada,
2 cdas. de perejil picado,
1 cda. de mostaza,
8 aceitunas picadas.

MODO DE HACERSE:

Se lava la carne y se punza por todas partes, se le pone un poquito de harina y sal de ajo untado, se calienta el aceite en una olla de presión y se procede a dorar tantito el cuete por todos lados.

Añada la cebolla, el agua y la hoja de laurel; se deja cocinar a fuego moderado por una hora. Se deja enfriar la olla antes de destaparla, se saca la carne se rebana y se fríen los trozos.

Aparte revuelva dos huevos duros finamente picados con el aceite de oliva, el vinagre, la cebolla y el perejil picados, la mostaza y las aceitunas. Acomode en un platón las rebanadas de cuete y bañe con la salsa vinagreta. Sírvalo frío. También se puede servir acompañado de salsa roja o verde y aguacate.

CHANFAINA DE PAVO

INGREDIENTES:

- sangre de pavo,
- media pechuga,
- la molleja, el hígado y la tripita,
- 1 plátano verde,
- 3 tomates,
- 1 raja de canela,
- 2 clavos de olor,
- una pizca de orégano,
- un poquito de achiote,
- 1 pedazo de cebolla,
- 2 dientes de ajo,
- 4 pimientas de castilla,
- un macito de cebollín,
- 5 hojas de perejil,
- sal,
- 1 chile dulce.

MODO DE HACERSE:

Se cocer la sangre del pavo y se pica, luego se fríe con el achiote, se le agregan picados el tomate, la canela, la cebolla, el chile dulce, el perejil, el cebollín, la pimienta, el clavo y el orégano y todo se fríe junto.

Enseguida se le agrega el caldo de la pechuga y los plátanos en rebanadas y cuando ya está suave se le agrega un espeso de harina o de nata y se deja sazonar.

CHANFAINA DE RES**INGREDIENTES:**

menudencia de res,
tomate,
cebolla,
chile dulce,
ajo,
hojas de perejil,
orégano,
sal y pimienta,
achiote.

MODO DE HACERSE:

La menudencia de res se corta en trocitos y se sancocha hasta que ablande, se le tira el caldo y se lava bien, se pone a freír con rebanadas de jitomate, cebolla, chile dulce, ajo, unas hojas de perejil, orégano y pimienta de castilla al gusto, lo mismo que de sal. Se le da color con un poquito de achiote, se le agrega una tercera parte de arroz previamente frito, caldo de huesos y se deja cocer bien hasta que sazone.

CHAYOTES A LA CREMA

INGREDIENTES:

3 chayotes,
3 cdas. de mantequilla,
2 huevos,
1 cdita. de sal,
½ cdita. de canela,
3 cditas. De azúcar,
½ cda. de cáscara de limón.

MODO DE HACERSE:

Se lavan los chayotes y se los hierva con poca sal, o mejor aún al vapor. Se cortan por la mitad a lo largo y se les saca la pulpa. Se aplasta y se le añaden los demás ingredientes, menos las claras de huevo, las que se batan a punto de nieve y se añaden livianamente a la mezcla anterior. Se rellenan con esta pasta las cáscaras de los chayotes y se llevan a horno moderado hasta que se doren.

CHAYOTES CON JAMÓN

INGREDIENTES:

8 chayotes sin espinas,
2 lts. de agua,
200 g. de jamón cocido,
¾ de barra de mantequilla,
¾ tz. de crema espesa,
una pizca de pimienta,
sal,
250 g. de queso manchego rallado.

MODO DE HACERSE:

Lave los chayotes con agua fría y póngalos a cocer a fuego mediano en una cacerola con los dos litros de agua hasta que estén tiernos; sáquelos, deje que se enfríen un poco y córtelos por la mitad, a lo largo; quíteles la semilla y la capa fibrosa que la envuelve. Aparte las semillas.

Con una cucharita sáqueles la pulpa a los chayotes con cuidado para que no se rompan las cáscaras. Aparte 12 cáscaras y deseche las otras cuatro.

Pique las semillas, corte la pulpa en cuadritos y póngalo todo en un tazón. Pique el jamón y revuélvalo con la pulpa del chayote. Derrita la mantequilla y agréguesela al chayote, además de la crema, la pimienta, un tercio del queso y sal al gusto. Revuelva todos los ingredientes y con esta mezcla rellene las cáscaras de modo que queden un poco copeteadas; espolvorées el queso restante, acomódelas en un platón refractario y hornéelas a temperatura mediana 200° hasta que el queso se dore ligeramente.

CHAYOTES FRITOS

MODO DE HACERSE:

Se sumergen tajadas de chayote hervido en huevo batido y pan rallado. Se fríen en aceite hasta que estén ligeramente doradas. Para hacer frituras se sumergen los trozos de chayote en una mezcla para buñuelos, y se fríen en mucho aceite de tres a cinco minutos, o hasta que estén dorados. Se escurren sobre papel absorbente y se sirven calientes con una salsa de crema.

La masa para buñuelos se hace mezclando harina, leche, 1 yema de huevo y un poco de sal hasta obtener una pasta semiespesa. Se agrega la clara de huevo batida a nieve cuidando de que quedè vaporosa.

CHAYOTES RELLENOS

MODO DE HACERSE:

Se escogen 3 chayotes de buen tamaño y de cáscara dura, pero no viejos. Se cortan por la mitad a lo largo y se hacen hervir en agua salada hasta que estén blandos. Se saca la carne del interior con cuidado para no romper la cáscara. Se escurre la pasta en todo lo posible.

Se mezcla una cebolla picada y dorada en aceite y un poco de tomate. Se cocina 10 minutos y se agrega un poco de sal de apio, tomillo y pimienta, la miga de dos rebanadas de pan y dos huevos. Con esta mezcla se rellenan las cáscaras, se coloca todo en molde aceitado u se lleva al horno bien caliente, o se cocinan encima de la estufa tapados.

CHAYOTES RELLENOS DE ATÚN

INGREDIENTES:

6 chayotes de cáscara gruesa,
1 cebolla picadita,
sal y pimienta,
salsa bechamel,
queso rayado,
pan molido,
crema de leche,
1 cdita. consomé en polvo,
¼ barra de mantequilla.

MODÓ DE HACERSE:

Los chayotes se cocen, se parten por mitad, se le saca la pulpa y se pica en trocitos.

La cáscara se guarda con cuidado para utilizarla después. Se prepara la salsa bechamel con 3 cucharadas de mantequilla poniéndola a derretir y se le agregan 3 cucharadas de harina, al freírse debe tomar un poco de color y quedar espesa.

A la salsa bechamel se le agrega el chayote cocido y picado y el atún desmenuzado. Se revuelve todo muy bien y se salpimenta. Se procede a rellenar las cáscaras de los chayotes y hecho esto se le pone el queso rayado, el pan molido y un poco de mantequilla por encima de cada uno y se meten al horno en una charola para hornear engrasada, hasta que el queso esté fundido.

CHILES RELLENOS DE CARNE DE CERDO

INGREDIENTES:

10 chiles poblanos o morrones,
 1 kg. de pulpa de cerdo,
 2 jitomates,
 ½ cebolla,
 ½ chile dulce,
 1 diente de ajo,
 pasitas, al gusto
 alcaparras, al gusto
 aceitunas, al gusto
 2 papas,
 2 huevos.

MODO DE HACERSE:

Los chiles se asan y se pelan, se les saca la semilla por el pezón cuidando de que no se rompan, la carne se sancocha y se pica y se fríe con un picado de tomate, cebolla, chile dulce, ajo, las pasitas, alcaparras y aceitunas.

Las papas se adicionan cocidas y cortadas en cuadritos pequeños. Todo se fríe bien y se proceden a rellenar los chiles.

Se lamprean con el huevo esponjado y se pasan por harina y sal se tapan con los pezones.

Se colocan en una olla y se ponen a cocer en un caldillo que se prepara con un licuado de $\frac{1}{2}$ cebolla, un jitomate, $\frac{1}{2}$ chile dulce, un diente de ajo y caldo en donde se coció el cerdo, se le añade tantita harina para que espese y se prueba su punto de sal.

CHIRMOL DE CANGREJO

INGREDIENTES:

4 cangrejos frescos y
bien lavados,
3 tortillas tostadas,
1 cabeza de ajo,
1 cebolla asada,
3 chiles anchos,
 $\frac{1}{4}$ kg. de pepitas de calabaza
peladas y picadas finitas,
 $\frac{1}{4}$ kg. de tomates verdes asados,
30 g. de achiote en pasta,
1 ramita de epazote,
manteca y sal.

MODO DE HACERSE:

Prepare una vaporera. Cueza los cangrejos al vapor. Una vez cocidos, déjelos enfriar y luego extráigales toda la carne, cuidando de no lastimarse los dedos.

Pele los dientes de ajo y áselos en el comal, a fuego lento, junto con los chiles.

Muela en la licuadora los dientes de ajo, las tortillas, la cebolla, los chiles, los tomates, el achiote, el epazote y sal, con un poco de agua; cuele esta salsa.

En una cazuela con manteca, fría las pepitas a fuego medio, revolviendo suavemente. Añada poco a poco el licuado de chiles y siga cocinando a fuego medio, hasta que el guiso se sazone.

Incorpore la carne de cangrejo, revuelva bien y rectifique el sazón. Deje hervir durante cinco minutos más y sirva.

CHIRMOL DE RES

INGREDIENTES:

- 1 ½ kg. de carne de res con hueso,
cortada en trocitos,
- 3 dientes de ajo,
- 1 cebolla, cortada en cuartos,
- 1 cebolla en rebanadas,
- ¼ kg. de pepitas de calabaza,
sin cáscara,
- 2 chiles anchos,
- 2 jitomates,
- ¼ kg. de masa de maíz,
- 1 ramita de epazote,
aceite y sal.

MODO DE HACERSE:

En una cazuela con agua, ponga a cocer la carne con la cebolla en cuartos, los dientes de ajo y un poco de sal.

En el comal, tueste las semillas de calabaza, a fuego lento, apártelas. Ase los jitomates en el comal, a fuego medio; quíteles la piel y las semillas.

Licúe cuidadosamente los jitomates, las rebanadas de cebolla, las pepitas, los chiles y la masa de maíz, junto con un poco de agua. Incorpore este licuado a la cazuela de carne, rectifique la sal y baje la llama; deje cocinar el guiso hasta que la carne esté cocida y sazonada.

Unos minutos antes de retirar la cazuela del fuego, añada la ramita de epazote y siga cocinando, a fuego medio. Retire la ramita de epazote y sirva muy caliente.

EJOTES CON AJO

INGREDIENTES:

1 kg. de ejotes,
4 papas grandes partidas,
sal al gusto,
1 tz. de aceite,
4 ajos partidos en cuatro,
vinagre al gusto.

MODO DE HACERSE:

Cueza los ejotes con las papas en suficiente agua. Escúrralos y guarde el caldo para alguna sopa. Sazone con la sal. Caliente el aceite y dore ahí los ajos. Viértalos a los ejotes con todo y el aceite. Sírvase caliente, bañándolo con vinagre al gusto.

Puede hacer esta receta sustituyendo el ejote por col rebanada.

ENCHILADAS

INGREDIENTES:

1 kg. de carne de cerdo,
3 chiles anchos,
almendras,
pasitas,
aceitunas,
cebolla,
queso,
jitomate,
chiles dulces.

MODO DE HACERSE:

Se pone a cocer la carne, ya cocida se muele, se le agrega picado la mitad del chile dulce, un jitomate grande, las aceitunas picadas, las almendras, un pedazo de cebolla y se fríe en manteca, se le echa un poco de vinagre y sal al gusto.

Aparte se preparan los chiles anchos pasados ligeramente en agua hirviendo para despepitarnos, se muelen y se les agrega un poco de caldo donde se coció la carne, se le pone un pedazo de tomate, cebolla, chile dulce, todo esto molido junto con los chiles anchos y sal al gusto, se agrega un poco de harina, se pone al fuego hasta que espese.

Las tortillas delgadas se pasan por el caldillo no muy espeso, se les pone la carne, se enrollan en forma de tacos, se colocan en platos bañadas con el caldillo, se adornan con polvo de queso y rebanadas de cebolla.

ENROLLADO DE CARNE DE RES

INGREDIENTES:

- 5 kg. pulpa muñón molida,
- 2 latas jamón del diablo,
- 2 huevos,
 - sal de cebolla,
 - sal de ajo,
- 1 cdita. de nuez moscada,
- 1 paq. de salchichas,
- 1 lata de zanahorias con chícharos,
- 3 huevos duros,
- ¼ de tocino,
 - sal al gusto.

MODO DE HACERSE:

Se amasa la carne con el jamón del diablo, la sal de ajo, sal de cebolla, la nuez moscada, los dos huevos, unas rebanadas de tocino picadito y su punto de sal. Se extiende en una charola grande y se le ponen en el centro las salchichas, el chícharo y la zanahoria, los huevos duros cortados en cuartos, a lo largo se enrolla bien y encima se le ponen las tiras de tocino envolviéndolo bien la carne y se mete al horno a 200° por una hora.

ESCABECHE EN CALDO

INGREDIENTES:

- 1 guajolote,
- 2 cebollas blancas rebanadas,
- 1 chile dulce rebanado,
- 10 pimientas gordas,

10 pimientas de castilla,
5 hojas de laurel,
vinagre,
aceite de oliva.

MODO DE HACERSE:

El guajolote se corta en piezas chicas, se pone a sancochar cuando está suave.

Se le incorpora todo el guiso que hierva un rato con su punto de sal y se sirven en tazones.

ESCABECHE SECO

INGREDIENTES:

1 pollo grande,
1 kg. de zanahorias,
1 kg. de cebolla blanca,
5 dientes de ajo,
un poquito de orégano,
10 pimientas gordas,
10 pimientas castilla,
5 chiles güeros,
1 chile dulce,
aceite de oliva,
vinagre,
5 hojas de laurel.

MODO DE HACERSE:

Se cocer el pollo cuando está suave, se deshebra, se pone en un sartén grande y se le agrega la zanahoria cocida y pelada en rebanadas, la cebolla, el chile dulce, el chile güero y los ajos rebanados, el orégano, la hoja de laurel, el vinagre, el aceite de oliva y un poquito de caldo, la pimienta gorda y la de castilla se presan tantito para que suelten el sabor, se pone todo a cocinar un ratito, se le pone su punto de sal si se desea, se le agregan chiles jalapeños en rajas al gusto.

ESTOFADO DE GALLINA

INGREDIENTES:

1 gallina gorda,
 ½ kg. de jitomates,
 1 cebolla grande,
 200 g. de pasitas,
 150 g. de almendras,
 1 fco. chico de aceitunas,
 1 fco. chico de alcaparras,
 1 puñito de azafrán,
 ½ kg. de papas cambray,
 2 chiles dulces verdes,
 aceite de oliva,
 1 cda. de vinagre.

MODO DE HACERSE:

Se limpia perfectamente la gallina y se corta en piezas normales, se pone a cocer con agua que la cubra y sin ningún condimento, solo con sal.

En una olla de barro o peltre se pone a sofreír en el aceite de oliva la cebolla, el jitomate y el chile sin las semillas todo esto rebanado, posteriormente se le agregan las piezas de la gallina que han de estar bien cocidas, pues, en éste guiso que se hizo va a estar poco tiempo, cuando suelte el hervor se le van agregando las almendras, las pasitas, el azafrán, las aceitunas, las alcaparras, las papas (previamente cocidas y peladas) y el caldo de la gallina.

Debe quedar con caldo suficiente, al final se le agrega el vinagre.

FILETES DE PESCADO A LA NARANJA

INGREDIENTES:

6 filetes de pescado,
2 naranjas peladas,
aceite,
50 g. de mantequilla,
harina,
sal y pimienta.

MODO DE HACERSE:

Los filetes de pescado se lavan, se secan, se pasan por harina revuelta con sal y pimienta y se doran en aceite por los dos lados. Se escurren de la grasa y se colocan en un molde refractario.

Se les ponen encima las naranjas en rodajas y trocitos de mantequilla. Se introducen por unos minutos en el horno precalentado. Se sirven muy calientes.

FILETES DE PESCADO EMPANIZADO

INGREDIENTES:

6 filetes de pescado,
el jugo de un limón,
pimienta,
sal,
½ tz. de pan molido,
½ cdita. de pimentón,
1 cda. de queso parmesano rallado,
3 huevos,
½ tz. de aceite.

MODO DE HACERSE:

Enjuague rápidamente los filetes con agua fría, séquelos con papel absorbente y úntelos con el jugo de limón y pimienta y sal al gusto.

En un plato grande, revuelva el pan molido, el pimentón, el queso y una pizca de pimienta. Bata los huevos en un tazón grande y eche allí los filetes; revuélvalos para que se impregnen bien y luego empanícelos con el pan molido sazonado, primero por un lado, dándole unos golpecitos con la mano, y luego por el otro, de la misma manera para que se les pegue bien el pan. Sacúdalos ligeramente antes de ponerlos en un plato.

En un sartén grueso, caliente a fuego mediano el aceite y fría en él los filetes de uno en uno. Al sacarlos del aceite póngalos sobre papel absorbente.

FILETES DE ROBALO CON LIMÓN

INGREDIENTES:

8 filetes de pescado,

4 limones,
1 vaso de vino blanco seco,
50 g. de alcaparras,
1 vaso de agua,
1 ramito de perejil,
100 g. de mantequilla,
sal y pimienta.

MODO DE HACERSE:

Los filetes se lavan y secan. En una cacerola se pone el agua, el vino y la mitad de la mantequilla, el jugo de los limones y el perejil finamente picado, y se deja calentar.

En un molde refractario engrasado con el resto de la mantequilla se colocan los filetes de pescado sazonados con sal y pimienta y se bañan con la mitad de la salsa y se mete en el horno precalentado a temperatura regular veinticinco minutos.

Después se adiciona el resto de la salsa y se deja unos minutos más. Se sirve adornado con las alcaparras y rebanadas de limón.

FRICASE DE POLLO

INGREDIENTES:

1 pollo grande en piezas,
4 zanahorias grandes,
2 cebollas de rabo picadas,
1 diente de ajo,
1 latita de champiñones,
1 vaso de vino blanco seco,
1 ramito de perejil,
aceite,
sal y pimienta.

MODO DE HACERSE:

En aceite caliente se doran las piezas de pollo sazonadas con sal y pimienta, después se añaden las zanahorias peladas y rebanadas, el ajo picado, las cebollas y los champiñones escurridos y rebanados. Pasados unos minutos se adiciona el vino y dos tazas de agua, se rectifica el sazón, se tapa y se deja cocinar a fuego lento hasta que el pollo esté cocido.

Si hace falta se le puede añadir un poco más de agua. Se sirve caliente, espolvoreado con el perejil finamente picado.

FRIJOLES NEGROS CON CARNE SALADA Y CHAYA

INGREDIENTES:

- 1 kg. de frijoles negros,
- 1 kg. carne salada,
- 5 plátanos verdes,
- 30 hojas de chaya,
- unas ramitas de cebollín.

MODO DE HACERSE:

Se limpia el frijol, se pone a cocer cuando revienta se le agrega la carne salada (la que previamente fue cocida y lavada para que soltara la sal), el plátano verde en rodajas y la chaya cortada en mitades. Se le hace un frito de cebolla, 1 diente de ajo, un pedazo de chile dulce y unas ramitas de cebollín y se le agrega para terminar de cocer.

Se adereza con cebolla morada rebanada con chile amashito, sal y limón.

GALLINA AL MOJO DE AJO

INGREDIENTES:

2 cabezas enteras de ajo (35 o 49 dientes),
¼ tz. de aceite de oliva,
4 ramitas de apio en rebanadas delgadas,
ramitas de perejil,
1 cda. de estragón en polvo,
nuez moscada,
1 gallina tierna cortada en piezas,
pimienta molida,
¼ cdita. de sal.

MODO DE HACERSE:

Se calienta el horno a 375° F. Se echan los ajos en agua hirviendo durante 2 minutos. Se sacan, se pelan y se apartan.

Se pone el aceite en una olla de presión grande y se agrega el apio, perejil y estragón.

Se mezcla todo bien para que quede cubierto de aceite. Se untan las piezas de gallina con sal y pimienta y nuez moscada y se pasan por el aceite cubriéndolas bien.

Se le pone por encima el ajo y la sal. Se tapa la olla de presión y se cocina durante hora y media. No se destapa hasta que esté lista para servirse.

Nota: no se preocupe por la cantidad de ajos ya que no van picados ni molidos y le imparten al guisado un sabor delicado.

GALLINA CON HIERBAS DE OLOR

INGREDIENTES:

1 gallina tierna en trozos,
¼ tz. de mantequilla,
½ cda. de sal,
1/8 cda. de pimienta molida,
100 g. de champiñones rebanados,
hierbas de olor,
1 cda. de cebollitas picadas,
1 ½ tz. crema agria,
1 cdita. ralladura de limón,
1 cdita. de jugo de limón,
1 cda. de perejil picado.

MODO DE HACERSE:

Se calienta el horno a 325 grados. Se derrite la mantequilla en una sartén grande y se doran los trozos de gallina por todos lados.

Se pasa el pollo a una cacerola. Se le agrega la sal, pimienta, champiñones, hierbas de olor y cebollitas cambray picadas a la grasa que quedo en la sartén y se cuecen hasta que los champiñones estén suaves.

Se le agrega la crema agria y se deja hasta que la crema se haya calentado.

Se baña la gallina con la salsa y se tapa la cacerola. Se hornea durante 25 o 30 minutos o hasta que la gallina esté suave. Se le agrega el limón y el perejil picado.

GALLINA EN GARBANZO

INGREDIENTES:

1 gallina grande,
½ kg. de garbanzos,
½ kg. de papas,
1 paquete de macarrón,
1 tomate grande,
2 dientes de ajo,
¼ de chile dulce,
1 rebanada de cebolla,
achiote.

MODO DE HACERSE:

Se limpia la gallina, se corta en piezas y se pone a cocer con sal y ajo. Aparte se coce el garbanzo para que se pueda pelar. Cuando ya se coció la gallina se le agregan los garbanzos escurridos y pelados, las papas. Aparte se sofríe el macarrón con el achiote y se adiciona también a la gallina. En el mismo aceite se fríe el resto de los ingredientes y se le ponen al caldo en donde está la gallina con todo el guiso y se continua cocinando para que sazone.

LOMO DE CERDO A LA COCA-COLA

INGREDIENTES:

30 g. de manteca,
1 cebolla grande,
700 g. de lomo de cerdo en trozos,
¼ lt. de caldo,
2 coca-colas normales,

lechuga,
aceite de oliva,
vinagre,
sal y pimienta.

MODO DE HACERSE:

El lomo se fríe en la manteca, cuando se dora se retira y se fríe la cebolla rebanada, cuando está acitronada se agrega el lomo frito, sal, la coca cola y el caldo. Se deja hervir a fuego bajo hasta que la carne esté suave y la salsa espesa, se sirve muy caliente con la lechuga picada sazonada con aceite de oliva, vinagre, sal y pimienta.

LOMO DE CERDO RELLENO

INGREDIENTES:

1 lomo de cerdo chico,
1 huevo duro,
100 g de tocino,
1 lata de chícharos con zanahoria,
1 paq. de salchichas,
10 pimientas de castilla,
5 dientes de ajo,
1 cebolla chica morada,
½ vaso de vino jerez,
sal,
vinagre.

MODO DE HACERSE:

Se rebana el lomo sin romperlo, se curte con todos los ingredientes, (licuando la cebolla, la pimienta, el ajo, sal, vinagre y el vino) dejándolo reposar durante una hora, luego se rellena con el huevo, los chícharos con zanahoria, la salchicha, se envuelve y se amarra con el tocino.

Para su cocimiento se coloca en un molde con el jugo donde se curtió y se le agregan dos cucharadas de manteca y se mete al horno bien tapado, se baña con el caldillo constantemente.

MACARRONES CON SALSA**INGREDIENTES:**

2 o 3 jitomates maduros,
bastante aceite,
1 cebolla blanca mediana,
macarrones.

MODO DE HACERSE:

Se cuecen ligeramente los jitomates, se pelan y pasan por un tamiz o colador. Este puré se cocina a fuego lento en una sartén con aceite y la cebolla picada. Cuando está en su punto el jitomate se cuecen los macarrones por quince minutos, se escurren y se les agrega la salsa revolviendo bien.

En un molde refractario se pone mantequilla y una capa de macarrones revueltos con el jitomate, se pone otra capa con la carne guisada y por último otra capa de macarrones y más mantequilla. Por encima se coloca el queso en pedazos, como ya todo está cocido se mete al horno solamente unos veinte minutos a que el queso se gratine y el macarrón se dore un poco.

MACARRÓN RELLENO

INGREDIENTES:

1 paq. de macarrón,
¼ kg. de pulpa de res para moler,
¼ de cebolla,
½ kg. de jitomate,
1 chile verde,
200 g. de pasitas,
1 fco. de aceitunas,
1 fco. de alcaparra,
20 almendras,
sal al gusto,
100 g. de queso patagrás.

MODO DE HACERSE:

El macarrón se pone en agua hirviendo con sal y un pedazo de cebolla, cuando está bien cocido, pero firme se revuelve bien con una salsa de jitomate cocido molido y colado, con su punto de sal.

La carne bien cocida y escurrida se muele, se pica la cebolla, el chile verde sin semilla y un jitomate grande.

Se pone la carne a freír en un poco de aceite caliente y se le va agregando el guiso que se picó, cuando todo esto ya está bien cocido se le agregan las pasitas, las alcaparras y aceitunas bien picaditas y se checa el punto de sal.

MENUDENCIA DE CERDO

INGREDIENTES:

2 kg. de menudencia,
2 jitomates grandes,
1 chile dulce,
1 chile blanco,
2 ajos,
1 cebolla chica,
1 poquito de achiote.

MODO DE HACERSE:

Se corta la menudencia en trozos chicos. Al riñón se le saca la grasa y se hierve aparte, se le tira el agua y se vuelve a hervir hasta que suelta el berrinche; se lava el riñón muy bien.

Se rebanan el chile dulce, el chile blanco, los jitomates, la cebolla, el ajo, se agrega un poco de achiote y se tira todo en el agua en la cantidad necesaria para cubrir las menudencias.

Se cocina a fuego moderado con su punto de sal, cuando se empieza a secar ya está listo para servirse.

MONE DE PUERCO

INGREDIENTES:

½ cebolla blanca,
1 ajo,
3 tomates rojos,
1 mazo de cebollín,
1 mazo de perejil,

1 chile dulce,
1 chile blanco,
2 hojas de momo,
2 plátanos verdes,
1 hoja de plátano,
1 kg. de costilla y pulpa de puerco.

MODO DE HACERSE:

Se limpia bien la carne y se corta en piezas chicas, se rebanan los jitomates, el cebollín, la cebolla, el perejil, el chile dulce, el chile blanco, el cebollín y el ajo.

Una hoja de momo se corta en pedazos y el plátano verde en rebanadas, todo se revuelve bien con su punto de sal.

Se extiende la hoja de plátano y se coloca encima la hoja de momo sobrante se le agregan encima todos los ingredientes revueltos y se envuelven como un tamal, se amarra y se pone a cocer en una vaporera por espacio de una hora.

MONE DE OREJA DE PALO (HONGOS)

INGREDIENTES:

2 puscaguas de oreja de palo,
½ chile dulce,
2 jitomates,
1 diente de ajo,
½ cebolla blanca,
1 hoja blanca,
2 hojas de momo,
1 penca de cebollín,
1 chile blanco.

MODO DE HACERSE:

Se le quita el rabo a las orejitas de palo de la parte que están pegadas al tallo, si son grandes se cortan en mitades.

Se rebana el jitomate, la cebolla, el chile dulce, el chile blanco, el cebollín, una hoja de momo y el ajo, se revuelven bien con sal al gusto, se tiende la hoja blanca limpia, encima se tiende una hoja de momo, luego se pone todo el revoltijo y se procede a hacer un tamal grande y se amarra bien con un mecate, se pone en una vaporera con agua a que lo cubra, con un poquito de sal y se deja cocer durante una hora.

MONE DE PESCADO**INGREDIENTES:**

4 mojarras grandes,
1 cebolla mediana,
½ kg. de jitomate,
1 chile dulce verde,
2 cdas. de aceite,
3 hojas de momo,
½ hoja de plátano para envolver,
2 dientes de ajo,
sal la necesaria.

MODO DE HACERSE:

Se limpian muy bien las mojarras de escamas e interiores, también se le quitan las agallas, se lavan con limón y sal y cuando esto ya está, se rebanan los jitomates, la cebolla, el chile sin las semillas. Se tiende la hoja de plátano bien limpia y soasada para que se pueda manejar, se pone la hoja de momo y una tendida del guiso que se picó, se le agrega la sal bien calculada, se ponen las mojarras acomodadas y se bañan con el resto de guiso y más sal. Por último las cucharadas de aceite y las otras hojas de momo. Se envuelve todo en la hoja de plátano haciendo con ella una puscagua y se pone a cocer al vapor (en una olla con un poco de agua), por espacio de media hora.

MOJARRAS EN SALSA VERDE

INGREDIENTES:

6 mojarras chicas,
2 limones,
2 hojas de laurel,
1 cebolla mediana,
3 pimientas gruesas,
1 diente de ajo,
1 ramita de tomillo,
3 tz. de agua,
200 g. de rabos de cebolla,
15 g. de pan blanco,
4 cdas. de vinagre,
sal y pimienta.

MODO DE HACERSE:

A las mojarrras lavadas se les hace un corte en el lomo a lo largo, se untan con sal, pimienta y jugo de limón, se dejan en un recipiente durante media hora y después se ponen en el agua que deberá estar hirviendo con la cebolla, el laurel el tomillo, un pedacito de cáscara de limón y sal.

Cuando el pescado está cocido se retira y se escurre bien. Los rabos de cebolla lavados se pican y se fríen en aceite, se tapa la cacerola y se deja a fuego lento, cuando están suaves se muelen con el pan remojado en vinagre, el diente de ajo y la pimienta ya molida y se deshace todo esto en dos tazas de agua en que se cocieron las mojarrras y sé cuela; se fríe en aceite, se sazona con sal y cuando espesa se agregan las mojarrras. Se deja dar un hervor para que sazone y se sirve inmediatamente.

MONDONGO EN AJIACO**INGREDIENTES:**

- 1 kg. de mondongo,
- 2 chayotes,
- 2 yucas,
- 2 zanahorias,
- ½ calabacita madura,
- 1 plátano maduro,
- 2 elotes tiernos,
- 4 pimientas gordas,
- 1 cabeza de ajo asado,
- 1 pedazo de cebolla asada,
- 1 poquito de orégano negro,
- 1 tomate,
- 1 chile dulce,
- sal y un poco de achiote.

MODO DE HACERSE:

Se limpia el mondongo con naranja agria y un poquito de sal, se lava muy bien y se pone a cocer con sal, pimienta y la cabeza de ajo asada. Cuando ya está blandita la carne se le agregan todas las verduras, se dejan cocer.

Se fríen aparte tomate, orégano, cebolla, chile dulce y se le adiciona al guiso cuando esté hirviendo, por último se le tira una ramita de cilantro y se deja sazonar.

MONDONGO EN VERDE

INGREDIENTES:

- 1 kg. de mondongo,
- ½ kg. de tomate verde,
- 1 macito de chipilín,
- 5 hojas de chaya,
- ¼ de chile dulce,
- ¼ de cebolla,
- sal,
- 2 dientes de ajo,
- 3 cdas. de harina para espesar el caldo,
- pimienta gorda.

MANERA DE HACERSE:

Se limpia el mondongo, se lava con naranja agria o limón y se corta en trozos se pone a cocer con sal, pimienta gorda y dos dientes de ajo.

Aparte se licúa y luego se sofríe el tomate verde, el chipilín, la chaya, el chile dulce, la cebolla con un poco de caldo.

Cuando el mondongo ya está suave, se le agrega el guiso, se le hace un espeso de harina y se deja hervir hasta que sazone.

OSTIONES EN SU CONCHA HORNEADOS

INGREDIENTES:

4 docenas de ostiones,
(sacados de su concha),
½ barra de mantequilla,
1 chalote picadito,
1 tz. de salsa blanca,
½ tz. de queso manchego rallado,
½ cda. de salsa tipo Tabasco.

MODO DE HACERSE:

Tire el jugo de los ostiones y póngalos a escurrir en una coladera durante ½ hora.

Engrase con parte de la mantequilla 6 moldecitos en forma de concha y coloque en cada uno 8 ostiones. Acomode las conchas en una charola para horno.

En un sartén, caliente el resto de la mantequilla y acitrone en ella el chalote. Retire el sartén del fuego y eche en él la salsa blanca, el queso y la salsa tipo Tabasco. Revuelva todo muy bien y ponga cucharadas de esta salsa sobre los ostiones.

Caliente el horno a 225° y hornee las conchas hasta que se gratinen.

OSTIONES FRITOS

INGREDIENTES:

5 docenas de ostiones,
sacados de su concha,
½ tz. de harina,

½ tz. de aceite.

Para la pasta:

4 huevos,

4 cdas. de leche,

4 cdas. de harina,

¼ cdita. de polvo para hornear,

¼ cdita. de pimienta,
sal.

MODO DE HACERSE:

En un cedazo ponga a escurrir los ostiones durante por lo menos 1 hora, sacudiéndolos de vez en cuando para que suelten todo el jugo.

Mientras tanto, prepare la pasta batiendo en la licuadora todos sus ingredientes. Debe quedar con la consistencia de un atole espeso (si quedara muy espesa añádale un poquito de leche, y si le quedara muy líquida, un poquito de harina). Vierta la pasta en un tazón, para por ella los ostiones, después por la harina y colóquelos en un plato.

Caliente ahora la mitad del aceite en una sartén; vuelva a pasar cada ostión por la mezcla y a fuego mediano fríalos de cinco en cinco hasta que se doren ligeramente (añada aceite al sartén conforme lo considere necesario). Al sacarlos del sartén póngalos sobre papel absorbente, manteniéndolos al calor de la estufa para que no se enfríen.

PAVO AL HORNO

INGREDIENTES:

5 jitomates asados,

5 chiles anchos,

1 cabeza de ajo mediana,

¼ de vinagre,

¼ de aceite para cocinar,

2 cebollas medianas,
1 paq. de pimienta gorda.

MODO DE HACERSE:

Se muele todo y se unta con esta salsa el pavo ya previamente aliñado, se pone a cocer tapado, con un poquito de agua cuando sude es que ya está semicocido y se procede a meterlo al horno a 200° durante una hora.

PAVO RELLENO

INGREDIENTES:

1 pavo tierno,
250 g. de aguayón molido,
350 g. de pulpa de cerdo molida,
50 g. de almendras,
30 g. de pasitas,
1 cda. de cebolla picada,
2 dientes de ajo picados,
350 g. de jitomate,
½ tz. de aceite,
2 huevos cocidos,
sal y pimienta al gusto.

MODO DE HACERSE:

Se limpia el pavo y se deja completamente vacío. Se rellena, se cocer con hilo grueso, se acomoda en un recipiente hondo.

Se pone agua suficiente a que lo cubra, se agrega ajo, cebolla, sal y pimienta y se deja hervir hasta que se suavice.

Una vez cocido se saca, se acomoda en un platón refractario, se unta de aceite, sal y pimienta y se mete al horno a que dore.

Relleno: en un poco de aceite, se fríe la cebolla y los ajos, se agregan las carnes, se dejan freír muy bien, se agrega el jitomate asado y molido, las almendras peladas y picadas, las pasitas, se sazona con sal y pimienta y se deja hervir hasta que seque, agregándole por último los huevos cocidos picados.

PEJELAGARTO CON VERDURAS

INGREDIENTES:

- 1 pejelagarto grande asado,
- 1 col mediana picada,
- 2 cebollas grandes picadas,
- 4 dientes de ajo picados,
- 3 jitomates rojos picados,
- ½ tz. de aceitunas,
- 2 chiles morrones rojos,
- 3 cdas. de aceite de oliva,
- 1 c dita. de orégano seco,
- el jugo de un limón,
- ½ tz. de alcaparras (opcional),
- 3 papas medianas peladas y picadas cocidas.

MODO DE HACERSE:

Acitrone la cebolla y el ajo en el aceite; agregue el morrón y siga sofriendo; agregue la col y al último el jitomate y la sal, sin dejar de mover.

Agregue después las papas, el orégano y el limón. Ponga el pejelagarto despicado encima de la col y tape la olla para que todo se cueza a fuego lento.

Agregue los demás ingredientes revuelva y deje en la lumbre por cinco minutos más.

PEJELAGARTO EN SANGRE

INGREDIENTES:

1 pejelagarto de buen tamaño,
4 tomates grandes,
6 plátanos verdes,
un mazo de perejil,
un mazo de cebollín,
½ cebolla,
1 diente de ajo,
3 pimientas de castilla,
2 clavos de olor,
un poquito de orégano,
achiote,
1 chile dulce,
sal al gusto.

MODO DE HACERSE:

Se asa el pejelagarto se le quita la cáscara y las espinas, se pican los tomates, la cebolla, el chile dulce, el perejil y el ajo. Se les adiciona el achiote al sartén untándolo, luego se ponen a freír todos los ingredientes picados, cuando están bien sofritos se le agrega el pejelagarto y el espeso del plátano el cual se hizo raspándolo.

Por último se le tira cilantro picado y se deja que hierva un rato hasta que se cocine bien.

PESCADO AL APIO

INGREDIENTES:

6 rebanadas de robalo,
5 tallos de apio,
1 ramito de perejil,
100 g. de tocino ahumado,
harina,
aceite,
sal y pimienta.

MODO DE HACERSE:

Las rebanadas de pescado lavadas y secas se pasan por harina sazonadas con sal y pimienta, se sacuden para quitarles el exceso y se doran en aceite caliente de dos en dos. Se escurren y se colocan en una cacerola. En la misma grasa se sofríen el tocino en tiritas y el apio sin hojas, en trozos, previamente introducidos estos últimos en agua hirviendo salada por diez minutos y escurridos. Se vierten en la cacerola, se agrega un poco de agua hirviendo, sólo la precisa, se rectifica de sazón, se tapa y se deja cocinar por quince minutos. Se sirven en la misma cacerola espolvoreado con el perejil picado.

PESCADO AL HORNO

INGREDIENTES:

1 kg. de rebanadas de pescado,
1 tz. de jugo de limón,
1 ramito de perejil picado,
100 g. de mantequilla,
sal de ajo,
pimienta.

MODO DE HACERSE:

Las rebanadas de pescado limpias y secas, se untan con mantequilla, con la mitad del jugo de limón, sal de ajo y pimienta y se dejan reposar de una a dos horas dentro del refrigerador.

Un molde refractario se unta con mantequilla y se colocan las rebanadas con el jugo encima. Se meten al horno a 375 grados durante veinte minutos.

Aparte se derrite el resto de la mantequilla, se le mezcla lo que queda de jugo de limón, sal de ajo y pimienta y con esto se bañan las rebanadas frecuentemente mientras se hornean. Se sirven con ensalada de lechuga.

PESCADO AL VINO**INGREDIENTES:**

1 kg. de filetes de robalo,
2 vasos de vino blanco,
1 cebolla grande picada,
1 cdita. de pimentón,
1 ramito de perejil,
aceite de oliva,
trocitos de pan frito,
sal y pimienta.

MODO DE HACERSE:

Se colocan las rebanadas de pescado en un molde refractario sazonadas con sal y pimienta, se cubren con aceite y el vino, se espolvorean con el pimentón y se meten en el horno precalentado a temperatura regular, por una media hora más o menos.

Se sacan las rebanadas de pescado y se colocan escurridas en otro molde, se adornan con los trocitos de pan frito, se cuele la salsa que soltaron al cocerse la primera vez y se vierte sobre ellas. Se vuelve a meter en el horno, se deja por unos diez minutos más y se sirven inmediatamente espolvoreadas con el perejil finamente picado.

PESCADO CON CHILES MORRONES

INGREDIENTES:

6 filetes de pescado,
1 latita de pimientos morrones,
1 tz. de crema,
100 g. de queso amarillo,
1 limón,
mantequilla,
sal y pimienta.

MODO DE HACERSE:

Se untan los filetes con el jugo de limón, sal y pimienta y se colocan en un molde refractario engrasado con mantequilla.

Se licúan los pimientos morrones con la crema y el queso rallado y con esta salsa se bañan los filetes. Se mete al horno caliente veinte minutos.

PESCADO EN CHILE CON NARANJA

INGREDIENTES:

2 filetes de pescado fresco,
2 dientes de ajo,

- 4 tomates medianos,
- 1 cebolla chica,
- 1 cdita. de orégano,
- 1 chile ancho remojado,
- 1 naranja,
- aceite,
- sal y pimienta.

MODO DE HACERSE:

Se lavan las rebanadas de pescado, se secan, se untan con un diente de ajo, orégano, sal y pimienta y se doran una por una en aceite muy caliente.

Los tomates se muelen con el otro diente de ajo, la cebolla y el chile ancho ya remojado.

Se cuele y se fríe en el aceite que quedó del pescado y cuando suelta el hervor se añaden las rebanadas de pescado, el jugo de media naranja, sal y pimienta.

Después de diez minutos se retira del fuego y se sirve con hojas de lechuga.

PESCADO EN SALSA VERDE

INGREDIENTES:

- ¼ kg. de tomates verdes,
- 1 manojo de cilantro,
- 4 dientes de ajo,
- ½ lechuga,
- 1 cebolla chica,
- 1 kg. de pescado fileteado,

aceite,
sal.

MODO DE HACERSE:

En aceite caliente se fríen los tomates picados, los dientes de ajo, la cebolla, el cilantro y la lechuga también todo picado. Ya bien frito se añade una taza de agua y se deja que sazone añadiendo sal. Después se adicionan las rebanadas de pescado y se deja hervir suavemente hasta que se cueza el pescado.

PESCADO SUDADO

INGREDIENTES:

6 mojarras, lavadas y limpias,
1 tomate grande rebanado,
3 hojas de laurel,
1 cebolla rebanada,
1 pimiento rojo en rajas,
1 manojo de chipilín picado,
1 manojo de hojas de momo,
2 limones,
sal y pimienta.

MODO DE HACERSE:

Exprima el jugo de los limones sobre ambos lados de las mojarras, y salpiméntelas cuidadosamente.

Precaliente el horno a 150° c.

Engrase con aceite el molde refractario plano y acomode encima las mojarras.

Distribuya uniformemente sobre las mojarrras el jitomate, la cebolla, el pimienta, el chipilín, el laurel y dos cucharadas de aceite.

Cubra el guiso con hojas de hierba santa o momo y baje la temperatura del horno a 120°. Hornee hasta que las mojarrras estén completamente cocidas y se hayan sazonado bien.

PIERNA ADOBADA

INGREDIENTES:

1 pierna de puerco,
3 chiles de color,
3 chiles mulato,
3 chiles guajillos,
3 dientes de ajo,
1 cebolla mediana morara,
orégano,
pimienta de castilla,
10 pimientas de la gorda,
2 clavos de olor,
1 plátano maduro,
1 ½ lt. de vinagre,
sal al gusto.

MODO DE HACERSE:

Se lava la pierna y se punza, se lavan los chiles desvenados, se lava la cebolla, se pela el ajo, luego se licúa todo se unta la pierna y se deja reposar una noche se mete al horno con dos cucharadas de manteca, se tapa y a la media hora se le da vuelta y se baña con el caldillo y se sigue horneando hasta que quede dorado y suave.

PIERNA DE CERDO A LA PIMIENTA

INGREDIENTES:

1 kg. de pierna de cerdo o lomo,
½ tz. de vinagre,
½ tz. de vino blanco,
1 cda. de maicena,
100 g. de tocino picado,
½ tz. de agua con
½ cda. de consomé de pollo en polvo,
2 zanahorias en rodajas,
½ cebolla en trozos,
2 ramas de apio,
½ kg. de brócoli,
sal y pimienta,
50 g. de pimienta negra.

MODO DE HACERSE:

Se salpimenta la carne se le agrega la mitad del vino blanco, y la mitad del vinagre y el tocino picado. Se guarda en el refrigerador desde la noche anterior para que se macere con los ingredientes.

Al día siguiente se licúa zanahoria, apio, maicena, el consomé disuelto en el agua, cebolla, vinagre y vino blanco.

La carne se saca del refrigerador y se pone a dorar en aceite, ya dorada, se pone en un refractario con 1 cda. de mantequilla se le agrega el licuado de legumbres y se pone al horno por una hora a 200°. Un poco antes de sacarlo se adorna a los lados con rodajas de zanahoria, apio picado y brócoli.

PIGOTE DE GUAJOLOTE

INGREDIENTES:

1 guajolote cocido,
3 jitomates,
½ cebolla,
½ chile dulce,
achiote,
orégano,
sal y pimienta,
canela,
dos clavos.

Para sazonar:

Pasitas,
Almendras,
Aceitunas,
Alcaparras,
Huevo duro,
Cilantro,
Papas cocidas.

MODO DE HACERSE:

El guajolote cocido es despicado y cortado en trocitos. El tomate, la cebolla, el chile dulce se licúan, se muelen en molcajete la canela, el orégano, la pimienta y el clavo con un poco de achiote. Se fríen estos ingredientes juntos, se agrega caldo de pavo al gusto, se adiciona la carne de pavo despificada y se sazona con pasitas, almendras, aceitunas y alcaparras. Se deja hervir y se le tira unos ramitas de cilantro.

Para servirlo se le pone huevo duro cortado en cuartos si quiere uno le pone papas en cuartos.

POCHITOQUES EN VERDE

INGREDIENTES:

10 pochitoques vivos,
hojas de chipilín,
hojas de chile,
hojas de chaya,
hojas de lechuga,
hojas de cilantro,
hojas de momo,
hojas de perejil,
pepitas verdes,
½ chile dulce,
½ cebolla,
sal al gusto.

MODO DE HACERSE:

Se ponen agua a hervir se meten los pochitoques vivos se sacan después de un ratito para que el pellejito se le pueda quitar, enseguida se procede a sacarles las tripitas y el gañote por el pescuezo dejando la cabeza entera, quitándole los dientes y limpiándolos bien por dentro.

El guiso lleva hojas de chipilín, de chile, de chaya, de lechuga, de cilantro, de momo, de perejil, pepitas verdes, cuatro dientes de ajo, 1 chile dulce y ½ cebolla.

Se licúa todo se cuela si se desea y se le pone plátano verde en rebanadas. Se le hace un espeso de harina y se incorporan los pochitoques, se le pone agua a que los tape y se cocinan por una hora.

POLLO A LA MEXICANA

INGREDIENTES:

1 pollo tierno,
40 g. de manteca,
½ lt. de leche,
1 lt. de caldo,
1 cebolla,
4 chiles poblanos,
100 g. de cacahuete pelados,
20 g. de pan blanco,
sal y pimienta,
½ kg. de papas chicas.

MODO DE HACERSE:

El pollo se limpia, se parte en piezas y éstas se fríen en manteca, cuando se doran se agrega el litro de caldo, sal y pimienta, cuando el caldo se consume se añaden los chiles asados desvenados molidos con la cebolla y los cacahuates y el pan disueltos en la leche, se agrega también las papas peladas y se deja hervir.

POLLO CON ARROZ

INGREDIENTES:

1 ½ de pollo,
1 kg. de arroz,
2 jitomates medianos,
1 pedazo de cebolla,
sal al gusto,

1 chile dulce verde,
3 ajos grandes,
2 ramitas de orégano,
¼ kg. de chícharos,
aceite.

MODO DE HACERSE:

Se limpia el pollo y se corta en piezas, se pone a cocer con agua suficiente, sal y los ajos machacados. Aparte en una cazuela amplia se fríe el arroz, previamente lavado a que dore un poco, entonces se le agregan los guisos molidos, jitomate y cebolla, también el orégano un poco tostado.

Cuando todo está bien sofrito se le agrega caldo caliente donde se coció el pollo, se calcula que sea suficiente para que se cueza el arroz que debe quedar seco y bien reventado, a medio cocer se le agregan las piezas de pollo.

Si el chícharo es natural se le agrega desde el principio para que se cuezan bien, si es de lata se pone a lo último, el chile verde también se fríe con el arroz. El orégano va entero.

POLLO CON ESPECIAS

INGREDIENTES:

1 pollo en piezas,
½ kg. de tomates,
2 cdas. de harina,
1 diente de ajo triturado,
1 tz. de agua,
1 tz. de cebolla bien picada,

1 rajita de canela,
aceite,
sal y pimienta.

MODO DE HACERSE:

Se cubren las piezas de pollo con la harina y se doran en aceite caliente por todos lados.

Cuando están bien doradas se sacan y en la misma grasa se acitrona la cebolla y se añade el tomate asado, molido y colado y después de unos minutos se agrega el agua, sal, pimienta, la rajita de canela y el pollo, se tapa la cacerola y se deja cocinar a fuego lento hasta que el pollo esté muy tierno. Se mueve ocasionalmente.

POLLO CON VERDURAS

INGREDIENTES:

1 pollo con verduras,
10 piezas de macal,
2 yucas,
1 calabacita,
5 papas,
3 chayotes,
1 macito de cilantro,
2 hojas de perejil,
5 ramitas de cebollín,
1 diente de ajo,
¼ de cebolla,
1 pizca de comino.

MODO DE HACERSE:

El pollo se limpia y se corta en piezas, y se pone a cocer en agua con sal, cebolla y un diente de ajo.

Todas las verduras se lavan, se pelan y se cortan en pedazos chicos. Se le agregan al pollo cuando ya está medio cocido y se deja que hierva bien. Se prueba el punto de sal.

Se acompaña con arroz blanco.

POLLO EN SALSA ROJA**INGREDIENTES:**

1 pollo de buen tamaño,
4 tomates,
1 chile dulce,
1 pedazo de cebolla,
1 diente de ajo,
½ kg. de papas,
1 latita de chícharos,
1 latita de puré de tomate.

MODO DE HACERSE:

Se limpia el pollo y se lava con limón, se pone a cocer en agua con sal, chile dulce, ajo y cebolla.

Cuando ya hirvió se agrega rama de cilantro, se escurre el pollo y se pone a freír hasta que dore en un sartén grande.

Aparte se licúan los demás ingredientes y se le adicionan al pollo con un poquito de caldo, se le agregan las papas, los chícharos y el puré de tomate y se deja cocer a fuego lento hasta que sazone.

POLLO EN VERDE

INGREDIENTES:

1 pollo de buen tamaño,
2 chiles poblanos,
10 hojas de chaya,
15 hojas de espinaca,
2 dientes de ajo pelados,
1 rebanada de cebolla,
6 ramitas de cilantro,
½ kg. de tomate verde,
la mitad de un chile dulce.

MANERA DE HACERSE:

Se limpia el pollo y se pone a cocer en piezas, aparte se asan los chiles poblanos y se limpian, luego se licúan con los demás ingredientes y se fríen.

A esto se le agrega el caldo de pollo y cuando suelta el hervor se le agrega las piezas de pollo y más caldo si es necesario y se deja que sazone.

POLLO O PATO FRITO A LA CACEROLA

INGREDIENTES:

1 pato en piezas,
1 diente de ajo,
perejil,
orégano,
chile dulce,
cebolla picada,
manteca y sal,
achiote.

MODO DE HACERSE:

El pato o pollo en piezas se sofríe en aceite o manteca con el perejil, orégano, chile dulce, cebolla picada, achiote y el diente de ajo picadito.

Cuando esta el pato frito se saca y se pone en agua hirviendo con sal. Cuando se ablande se sacan las piezas cocidas, se escurren y se vuelven a incorporar al frito que dejamos aparte con las especias, hasta que sazone.

El caldo en donde cocimos el pato se sirve como consomé y el plato principal se acompaña con arroz blanco.

POLLO O PATO EN PIPIÁN

INGREDIENTES:

4 dientes de ajo,
2 manojos de cebollitas cambray,
400 g. de ajonjolí tostado,
3 o 4 jitomates asados y pelados,

2 clavos de olor,
2 chiles chipotles,
achiote.

MODO DE HACERSE:

Se licúan en un poco de consomé de pollo todos los ingredientes, luego se ponen a sofreír. Se agregan las carnes y se deja el ajonjolí para adornar, a las cebollitas cambray se les cortan las pencas, se limpian y se agregan al pipián, se deja sazonar por 15 minutos.

PUCHERO

INGREDIENTES:

½ kg. de retazo con hueso,
½ kg. de chamberete en trocitos,
1 cabeza de ajo,
2 elotes en rodajas,
1 camote morado en rodajas,
2 plátanos machos en rodajas,
½ kg. de calabacitas en trocitos,
2 chayotes en trocitos,
3 papas cortadas en trocitos,
2 ramitas de cilantro,
1 ramita de perejil,
2 tomates,
2 cebollas una en cortada en cuartos
y otra picada,
1 chile dulce picado,
aceite y sal.

MODO DE HACERSE:

En una cacerola con agua, ponga a cocer el retazo con hueso y el chamberete, la cebolla cortada en cuartos, los elotes, la cabeza de ajo y un poco de sal.

Cuando los elotes estén suaves, agregue las rodajas de camote y de plátano, las calabacitas, el chayote, las papas, los ejotes y la yuca. Deje cocer el guiso, a fuego medio, cuidando que las verduras no estén sobrecocidas.

Ase los jitomates en el comal, quíteles la piel y las semillas, y píquelos. En un sartén con aceite, acitrone a fuego lento la cebolla picada. Luego añada los jitomates, el chile dulce y un poco de sal, y deje que la salsa se sazone y consuma un poco; guárdela.

Un poco antes de que concluya la cocción del guiso, agréguele la salsa de jitomate y revuelva bien.

Baje la llama y añada el cilantro y el perejil. Cocine unos minutos más, a fuego lento, y sirva inmediatamente.

PUERCO EN VERDOLAGA

INGREDIENTES:

1 kg. de carne con hueso de cerdo,
1/2 kg. de verdolaga,
1/4 de tomate verde,
1 cebolla,
chile chipotle al gusto,
1 rebanada de panela,
orégano, comino,
ajo y sal.

MODO DE HACERSE:

Se lava y sancocha la verdolaga con agua, cebolla y sal. La carne de puerco se limpia y se pone a sancochar con sal.

Cuando la carne está cocida se le adiciona la verdolaga, el tomate verde picado y sofrito con los recados: orégano, comino, ajo, cebolla, se añade al guisado la rebanada de panela se le agrega el caldo necesario para que quede espesito.

PULPOS EN VINO TINTO**INGREDIENTES:**

1 kg. de pulpos,
½ tz. de vino tinto,
½ jg. de limón,
1 cebolla mediana,
finamente picada,
500 g. de jitomate,
s/cáscara y s/ semillas,
2 hojas de laurel,
tomillo,
sal y pimienta.

Para sazonar:

10 aceitunas,
100 g. de pasitas,
100 g. de almendras,
finamente picadas.

MODO DE HACERSE:

Se limpian los pulpos, se recoge la tinta y se pone aparte con el vino tinto, la tinta se va añadir hasta el final. Se comienza por acitronar el jitomate picado, la cebolla picada, el laurel, el tomillo, la pimienta, la sal, las almendras, el chile y las aceitunas.

Después de le agregan el resto de los ingredientes, pasitas y aceitunas. Se le adiciona el pulpo cocido y picado se sigue friendo y cuando ya está bien sofrito se le agrega la tinta y el vino tinto.

Se sirve con arroz blanco y se acompaña con una salsa de chile amashito o habanero asado con limón y sal.

ROLLO DE CARNE ROSADA

INGREDIENTES:

¾ kg. de carne de res molida,
 ¼ kg. de carne de cerdo molida,
 100 g. de tocino molido con las carnes,
 200 g. de jamón molido con las carnes,
 1 lata de chícharos y zanahorias,
 6 salchichas de pavo,
 1 telera remojada en leche,
 2 huevos crudos para añadir a las carnes,
 4 huevos duros para el relleno,
 1 cda. de mostaza para la carne,
 sal y pimienta,
 chiles en rajas al gusto.

MODO DE HACERSE:

Ya revuelta la carne y salpimentada, con el tocino, el jamón, el bolillo, los dos huevos crudos, la leche y la mostaza; se extiende sobre papel aluminio.

Se revuelve la ensalada de legumbres con las salchichas cortada en trocitos, los huevos duros picaditos, el chile al gusto.

A la carne se le ponen encima las verduras y se aprieta bien con la carne y se cubre muy bien con el papel aluminio para que no le entre agua. Se cocina en agua hirviendo o se hornea, durante una hora más o menos a fuego medio.

Se corta en rebanadas y se sirve con una salsa ranchera.

TEPESCUINTLE EN ADOBO NEGRO**INGREDIENTES:**

cebolla morada,
1 cabeza de ajo,
pimienta gorda,
pimienta de castilla,
vinagre o naranja agria,
sal al gusto,
chile amashito.

MODO DE HACERSE:

Se corta en piezas el tepescuintle y se limpia bien, se procede a guisarlo con cebolla morada, ajo, pimienta gorda, pimienta de castilla, todos estos ingredientes bien licuados con vinagre o naranja agria.

Se le agrega el agua necesaria hasta que se tape la carne, se pone a fuego lento, cuando la carne ya está suave se sirve con un aderezo de cebolla morada picadita y chile amashito curtido en naranja agria o limón.

TORTITAS DE RES PICADAS

INGREDIENTES:

1 kg. de pulpa de res,
 ½ cebolla,
 1 chile dulce,
 4 huevos,
 pimienta,
 harina de trigo,
 3 cdas. de arroz.

MODO DE HACERSE:

Se pone a cocer la carne con sal, cuando ya está cocida se saca del caldo para picarla y se le pone la cebolla picadita, el chile dulce, el arroz y los huevos y se revuelve todo muy bien con un poquito de sal.

Se elaboran las tortitas y se ponen a freír en un sartén con aceite caliente. Al caldo que quedó de cocer la carne se le agrega un sofrito de tomate, cebolla, chile dulce, un diente de ajo, todo esto bien licuado y sofrito.

Tres cucharadas de harina disueltas en agua se le agregan al caldo para espesarlo, también se le adiciona su pimienta para sazonarlo.

TORTUGA (O HICOTEA) EN SANGRE

INGREDIENTES:

1 tortuga en piezas chicas bien limpias,
2 macales,
5 jitomates maduros,
10 plátanos verdes,
1 chile dulce,
1 macito de cilantro,
10 pimientas de castilla,
orégano,
2 clavos de olor,
rajas de canela,
1 cebolla blanca,
4 dientes de ajo,
un poco de achiote,
20 pencas de cebollín,
10 hojas de perejil,
sal al gusto.

MODO DE HACERSE:

La tortuga o la hicotea se aliña, esto lo tiene que hacer una persona que sepa. Se corta en piezas y cuando esto ya está se pone en agua previamente caliente a cocer, cuando ya está hirviendo se le agregan: el plátano verde y el macal que van raspados y disueltos en un poquito de agua junto con la sangre que se recogió al aliñarla y el corazón de la tortuga.

Del plátano se deja un poco para adicionarlo en rebanadas. Se mueve constantemente.

Durante la cocción se le adicionan el tomate, el chile dulce, la cebolla, el perejil, el cebollín, picados.

El orégano, la pimienta, los clavos, la canela, los ajos y el achiote van licuados y fritos. Se le agrega cilantro picado al final de la cocción para que sazone. Sal al gusto.

Se acompaña con arroz blanco y una salsa picante de chile amashito con limón y sal, o con chile habanero asado.

TORTUGA O HICOTEA EN VERDE

INGREDIENTES:

chipilín,
chaya,
chile verde,
1 puño de arroz.

MODO DE HACERSE:

Se prepara igual que la tortuga o hicotea en sangre, cuyo procedimiento ya se describió en la página anterior, con la adición de los ingredientes arriba mencionados los cuales se muelen y se le agregan hasta que se vaya a servir.

BARRAS DE COCO

INGREDIENTES:

8 rebanadas de pan,
1 tz. de leche,
1 ½ tz. de coco rallado.

MODO DE HACERSE:

Se saca la corteza del pan y se corta en 4 tiras cada tajada. Se sumergen de a una las tiras de pan en la leche, se pasan por el coco rallado que se ha humedecido un poco con leche, se pone en un molde para hornear plana bien engrasada. Se lleva a horno moderado unos 10 o 15 minutos, o hasta que estén doradas.

Hay que sacarlas del molde para hornear inmediatamente. Una vez frías se ponen duras y quebradizas. Se puede añadir al coco nueces picadas o usar sólo nueces.

BUDÍN

INGREDIENTES:

5 sisotes o bolillos,
5 piezas de pan dulce,
1 lt. de leche,
2 huevos,
1 cda. de mantequilla,
150 g. de pasitas,
30 almendras,
250 g. de azúcar,
6 rajas de canela,
1 hoja de papel estraza.

MANERA DE HACERSE:

Se pone la leche a hervir, se rebana el pan y se pone a remojar, se le agrega la mantequilla y cuando está bien remojado el pan, se amasa bien y se le agregan los huevos batidos y el azúcar, se sigue revolviendo para que se integre bien.

Se engrasa el papel, se pone al molde y se agrega la masa que se preparó. Luego se adorna con pasitas y almendras que ya están peladas de antemano y se le clavan unos rajas de canela.

Se hornea a 250 grados de 20 a 30 minutos, (el horno debe estar precalentado) Se prueba con un cuchillo, que debe salir limpio si ya está bien cocido el budín.

CONSEJO: Se pelan más fácilmente las almendras colocándolas en agua hirviendo por unos minutos, con un cuchillo de mesa se parten por la unión.

BUDÍN DE PLÁTANOS

INGREDIENTES:

½ kg. de plátanos,
180 g. de azúcar,
½ lt. de leche,
60 g. de galletas María molidas,
2 yemas de huevo.

MODO DE HACERSE:

Se pelan los plátanos, se colocan en un recipiente con 180 gramos de azúcar y agua, sólo la suficiente para que no se peguen.

Se dejan hervir y una vez tiernos se pasan por un cedazo, guardando el puré hasta que esté frío.

En otro recipiente se hierve la leche y se ponen a remojar las galletas marías molidas; se agregan 30 gramos de azúcar y las dos yemas de huevo, y se deja enfriar.

En un molde de hornear se pone el puré de plátanos, luego una capa de la pasta de pan; se pone en horno moderado por 20 minutos o media hora.

BUÑUELOS ANTIGUOS**INGREDIENTES:**

2 vasos de leche,
2 huevos,
4 cdas. de harina,
azúcar,
canela en polvo,
aceite.

MODO DE HACERSE:

En un recipiente hondo se mezcla la leche con los huevos, la harina, el azúcar y la canela.

Se van friendo a cucharadas en aceite caliente en pequeñas cantidades, volteándolos con la paleta.

Se escurren sobre el papel de estraza, se acomodan en un platón, se espolvorean con otro poco de azúcar con canela y se sirven enseguida.

BUÑUELOS DE ARROZ (1)

INGREDIENTES:

1 kg. de arroz,
20 huevos,
sal al gusto,
2 litros de aceite,
1 lt. de miel de azúcar o
de monte.

MODO DE HACERSE:

El arroz se deja remojar desde el día anterior, al día siguiente se lava y se muele en molino a que quede una masa suave se hacen unas tortitas y se meten en agua hirviendo, cuando están cocidas se vuelven a moler otra vez, pero en esta ocasión otra persona amasa como va saliendo del molino incorporando los huevos de uno en uno antes de que se enfríe el amasijo, para que no se endurezca.

Se le pone un punto de sal y se procede a freír en una casuela honda, con dos litros de aceite caliente. La masa se toma con una cuchara y se deja caer en el aceite hirviendo cuando esponja se voltea con un palito de naranja para que dore parejo. Si no se revientan solo hay que pincharlos para que se cosan por dentro.

Se sirven acompañados con miel.

BUÑUELOS DE ARROZ (2)

INGREDIENTES:

½ kg. de arroz,
½ kg. de azúcar,
8 huevos,
1 rajita de canela,
1 pizca de aníz,
½ cdita. de manteca.

MODO DE HACERSE:

Se lava el arroz, se deja secar y luego se muele muy fino; enseguida se pone a cocer añadiendo al agua media cucharadita de manteca para evitar que se pegue.

Cuando está cocido y se hace una bola en el cazo, se retira en el fuego y se deja enfriar.

Entonces se le agregan los huevos y el anís y se amasa muy bien. Se engrasa con manteca el fondo de una cacerola y se van formando los buñuelos en forma de rosquillas.

Se fríen en aceite o manteca sobre fuego bajo para que esponjen. Se sirven con la miel hecha con el azúcar y la canela, o con miel de monte.

BUÑUELOS DE ARROZ Y LECHE

INGREDIENTES:

½ kg. de arroz,
½ lt. de leche,
¼ kg. de azúcar,
100 g. de canela en polvo,
aceite,
3 huevos.

MODO DE HACERSE:

Se remoja el arroz durante toda la noche; al día siguiente se muele muy fino y se disuelve en la leche, se pasa por un colador y se pone a cocer a fuego lento moviéndolo constantemente hasta que se forme una pasta.

Se deja enfriar y se le agregan los tres huevos revolviendo todo perfectamente.

En una sartén se pone suficiente aceite y cuando está caliente se van friendo cucharadas de la pasta a que doren.

Se deja escurrir y se sirven espolvoreados con azúcar mezclada con canela.

BUÑUELOS DE PLÁTANOS

INGREDIENTES:

6 plátanos,
100 g. de azúcar,

150 g. de harina,
2 claras de huevo,
1 huevo entero,
1 copita de ron o coñac,
aceite o manteca.

MODO DE HACERSE:

Una vez pelados los plátanos se cortan por la mitad a lo largo y después cada parte se divide en dos, resultando cuatro trozos de cada plátano.

Se ponen en un plato hondo, espolvoreándolos con azúcar y rociándolos con coñac o ron, se dejan macerar por quince minutos.

En una cacerola se pone harina, una yema de huevo, un poco de sal, un poquito de azúcar, unas gotas de aceite, y se mezclan estos componentes sin agitarlos mucho, disolviéndolos con agua fría, procurando que resulte una pasta no muy clara y consistente.

Hecha esta operación se tapa el recipiente con un paño y se deja descansar la pasta unos minutos.

En un perol se agregan las tres claras de huevo a punto de merengue y se añaden a la pasta, mezclándolas poco a poco.

Se tiene preparada una sartén con abundante aceite; y cuando esté caliente, se echan en él los trozos de plátano que antes se pasaron por la pasta.

Se fríen hasta que estén bien doraditos por ambos lados y una vez fritos se dejan escurrir. Se espolvorean con azúcar.

BUÑUELOS DE YAME

INGREDIENTES:

1 yame blanco de buen tamaño,
12 huevos,
1 lt. aceite o manteca,
azúcar y canela para la miel.

MODO DE HACERSE:

Se coce el yame, pero procurando que quede un poco duro, luego se muele en el molino se le ponen los huevos uno por uno y se va revolviendo hasta que la masa quede suave.

Se le pone un punto de sal. En una olla se pone un litro de aceite o manteca, cuando esté bien caliente se pone la masa a cucharadas y se dejan freír bien los buñuelos.

Se sirven con la miel preparada con el azúcar y canela o con miel de monte.

COCADA

MODO DE HACERSE:

Se saca la pulpa de coco, se muele con tantita canela en polvo, se pone a fuego bajo con azúcar, (lo mismo que pese el coco se le pone de azúcar).

Una vez cocido el coco se agrega la panela y se le añade piña licuada con un poquito de pintura vegetal de color amarillo huevo.

Cuando todo está incorporado y cocido se coloca en un molde para hornear, se extiende la masa aplanándola y se coloca encima de brasas encendidas de carbón o leña; se tapa el molde y se colocan por encima de la tapa también carbón o brasas. Cuando esté dorado ya está lista.

CHAYOTES RELLENOS

INGREDIENTES:

6 chayotes con cáscara gruesa,
1 barrita de mantequilla,
30 almendras,
3 huevos,
100 g. de pasitas,
canela molida,
azúcar,
½ cdita. de sal.

MODO DE HACERSE:

Se ponen a cocer los chayotes enteros y cuando ya están bien cocidos se dejan enfriar, se abren por la mitad, con mucho cuidado para que no se rompan y se le saca la pulpa con una cuchara.

Se bate bien la pulpa, se le van agregando la mantequilla, el azúcar, los huevos, la sal y se sigue batiendo, hasta que todo quede bien incorporado, se prueba de dulce y se comienzan a rellenar las cáscaras de los chayotes.

Cuando se han terminado de rellenar, se adornan con las pasitas, las almendras y se rocían de canela. Se hornearn a 200 grados centígrados por media hora o hasta que estén dorados.

DULCE DE CAMOTE

INGREDIENTES:

1 kg. de camote cocido,
½ kg. de azúcar,
2 naranjas,
50 g. de nueces picadas.

MODO DE HACERSE:

El camote ya cocido se pasa por un buen cernidor agregándole el jugo de las naranjas y un poco de raspadura de las mismas.

En un octavo de litro de agua se pone al fuego el azúcar y cuando espesa se agrega el camote ya cernido y se deja en el fuego hasta que se vea el fondo del cazo teniendo cuidado de menearlo de vez en cuando.

Cuando ya está listo se vacía en un platón y se adorna con mitades de nuez.

DULCE DE ELOTE

INGREDIENTES:

½ lt. de leche,
1 raja de canela,
½ cdita. de bicarbonato,
250 g. de azúcar,
3 huevos,
4 elotes tiernos.

MODO DE HACERSE:

Se ponen a cocer todos los ingredientes, excepto los elotes. Se licúan los dientes de maíz de los elotes en $\frac{1}{4}$ de leche y se agregan al cocimiento anterior.

Se baten tres huevos y se agregan $\frac{1}{4}$ de leche más y se siguen batiendo.

Esto se agrega a la olla; al espesar se quita de la lumbre y se deja enfriar. Posteriormente se mete al refrigerador adornado de canela molina y limones.

DULCE DE GUAYABA**INGREDIENTES:**

3 tzs. de guayaba,
1 lt. de leche,
1 $\frac{1}{2}$ tzs. de azúcar,
24 soletas,
1 raja de canela.

MODO DE HACERSE:

Se pelan las guayabas, se ponen en un poco de agua fría y se cuecen. Cuando están suaves, se quitan del fuego y se dejan enfriar, para luego molerse y colarse.

Se pone la leche en una cacerola con el azúcar y la canela. Apenas empieza a hervir se le agrega la guayaba, poco a poco, siempre revolviendo para incorporarla bien.

Se prueba de azúcar, para añadirse más o no. Se deja hervir a fuego lento y se hace espesar bastante, casi hasta ver el fondo del cazo, y siempre revolviendo.

Se preparan las copas forrándolas de soletas. Se quita a la preparación la canela y con ella se llenan las copas.

DULCE DE PLÁTANO Y NARANJA

INGREDIENTES:

2 naranjas,
4 plátanos Tabasco,
3 cdas. de azúcar,
25 g. de mantequilla derretida,
50 g. de coco rallado,
1 c dita. de vainilla.

MODO DE HACERSE:

Cortar los plátanos a lo largo, pelar las naranjas y partirlas en gajos, quitando los pellejitos.

Luego, derretir la mantequilla. En un refractario se colocan los plátanos formando una capa, encima se le pone la naranja y se baña con la mantequilla.

Sobre esto se esparce el azúcar y la vainilla, entonces se espolvorea coco rallado.

Se pone el recipiente al horno, precalentado a 200°, durante unos 10 minutos. Sírvese frío.

DULCE DE ZAPOTE

INGREDIENTES:

6 zapotes grandes y maduros,
1 lt. de leche,
1 limón verde,
1 ½ kg. de azúcar.

MODO DE HACERSE:

Se saca la pulpa del zapote de la cáscara y se amasa con la leche y el azúcar en una olla de aluminio que no se pegue. Se pone a cocer a fuego bajo y se le adiciona el limón entero. Se esta moviendo constantemente para que no se pegue hasta que se seque y comience a despegarse de la olla, eso es el indicio de que el dulce de zapote está listo.

FLAN DE CASTAÑAS

INGREDIENTES:

½ kg. de castañas,
4 huevos,
½ lt. de leche,
1 tz. de azúcar,
1 cdita. de vainilla,
mantequilla.

Para la crema:

½ lt. de leche,
4 cdas. de azúcar,
4 yemas,
½ cdita. de extracto de vainilla.

MODO DE HACERSE:

Para poder quitar la capa exterior y la cascarita interior a las castañas, se ponen un rato al horno a 160°, después de haberles hecho unas aberturas a las cáscaras exteriores.

Luego se muelen y se mezclan con la leche, el azúcar, los huevos batidos ligeramente y la vainilla.

Se vierte en un molde de bunidera con tapa, untado con mantequilla y se cuece a baño María, tapado, dejándolo cuajar. Una vez listo, se deja enfriar y se coloca en una fuente de cristal, bañándolo con crema de vainilla.

Las yemas se baten con el azúcar y luego se les agrega, poco a poco, la leche. Se ponen al fuego, moviendo seguido hasta que espesen, y tomen la consistencia de una crema ligera. Se retira, y se añade el extracto de vainilla.

GELATINA DE BETABEL

INGREDIENTES:

3 betabeles medianos,
¼ lt. de jugo de naranja,
350 g. de azúcar,
50 g. de grenetina en polvo,
½ lt. de agua,
2 naranjas para adornar.

MODO DE HACERSE:

Los betabeles se lavan y con su cáscara se ponen a cocer en suficiente agua; después de cocidos se cuele el agua, se mide un litro en el que se mezcla el azúcar y se pone al fuego; al iniciarse el hervor se agrega la grenetina disuelta en el octavo de litro de agua, se retira del fuego, se agrega el jugo de naranja y se vacía a un molde mojado con agua fría y se mete al refrigerador. Cuando ha cuajado se mete un momento en agua caliente para vaciar al platón. Se adorna con gajos de naranja.

HELADO DE COCO**INGREDIENTES:**

½ lt. de leche,
150 g. de coco rallado,
1 cda. de maicena,
200 g. de crema de leche,
150 g. de azúcar,
1 cdita. de extracto de vainilla.

MODO DE HACERSE:

Se pone en una cacerola y al fuego la leche y cuando empieza a hervir se agregan el coco y el azúcar.

Se revuelve bien y enseguida se añade la maicena disuelta en leche fría. Se revuelve bien durante 3 minutos y se baja el fuego, dejando que hierva durante 10 minutos.

Se pasa por colador y se deja enfriar. Se añade la crema y la vainilla y se pone a helar.

HELADO DE GUANÁBANA

INGREDIENTES:

2 tzs. de guanábana, pelada y sin semillas,
1 lt. de leche,
4 cdas. de maicena,
1 tz. de crema dulce,
½ tz. de agua,
azúcar al gusto.

MODO DE HACERSE:

Se pone a hervir la leche con el azúcar y la maicena, previamente disuelta en el agua fría. Se hace hervir hasta que la maicena esté cocida y bastante espesa.

Se retira del fuego y se añade la crema, luego la guanábana molida, vertiéndose poco a poco y moviéndose rápidamente para que se mezcle bien.

Se pone en una fuente y se coloca en el congelador. Se sirve en bolitas.

HELADO DE GUAYABA

INGREDIENTES:

4 tz. de agua,
1 ²/₃ Tz. de azúcar,
8 tz. de pulpa de guayaba,
2 cdas. de jugo de limón.

MODO DE HACERSE:

Se pelan las guayabas y se pasan por un colador para obtener la pulpa (si se prefiere se pueden hervir por 10 minutos antes de colarlas).

Se prepara un almíbar hirviendo agua con el azúcar durante unos diez minutos y se deja enfriar. Se añade la pulpa de la guayaba y el jugo de limón al almíbar.

Se vierte todo en la licuadora, se meten el licuado en el congelador. Cuando está congelado se saca se vuelve a licuar y se vuelve a poner en el congelador.

HELADO DE MANGO Y NARANJA**INGREDIENTES:**

1 lt. de leche,
400 g. de azúcar,
3 mangos manila,
3 yemas de huevo,
1 naranja dulce,
200 g. de crema de leche,
½ raja de vainilla.

MODO DE HACERSE:

Se le pone el azúcar y la vainilla a la leche y se pone en el fuego, cuando suelta el hervor se aparta.

Ya fría se le agregan las yemas desbaratadas y se cuela agregándole el jugo de la naranja y la pulpa de los mangos molida en la licuadora, se mete en el refrigerador y cuando empieza a cuajar se le pone la crema y se deja que siga cuajando.

HELADO DE PIÑA

INGREDIENTES:

½ tz. de azúcar,
1 cdita. de cáscara de limón,
1 tz. de leche,
1 ½ cditas. de jugo de limón,
1 tz. de piña rallada.

MODO DE HACERSE:

Se combinan todos los ingredientes en el orden mencionado en un licuado y se procede a congelar.

MANTECADO DE TABASCO

INGREDIENTES:

1 tz. de nata de leche,
2 claras de huevo,
½ lt. de leche,
2 cdas. de tapioca,
50 g. de azúcar,
2 cdas. de azúcar pulverizada,
1 cda. de vainilla,
jarabe de maíz,
1 pizca de sal.

MODO DE HACERSE:

La leche se pone a hervir con la tapioca y la vainilla, removiendo seguido.

Estando caliente se pasa por un colador, luego se le agrega el jarabe, los 50 gramos de azúcar y la sal, se revuelve bien hasta que se derrita el azúcar.

Las claras se baten aparte, a punto de turrón, con el azúcar pulverizada, agregándoseles la nata.

Luego se unen las dos preparaciones, se baten muy bien, y se ponen a congelar durante dos horas o más.

MELCOCHA**INGREDIENTES:**

Panela

MODO DE HACERSE:

Se pone la panela a hervir con un poco de agua, cuando empieza a hacer espuma, se saca un poco y se prueba en un traste con agua, al caer en ella debe ponerse dura, entonces se vacía en una mesa de madera o de mármol y se comienza a estirar.

Esto se hace tomando un poco en la mano izquierda sin quemarse y con la derecha se va estirando para lograr que se vaya poniendo dorada se sigue estirando una y otra vez.

Quando ya esta manuable se hacen las melcochas, retorciéndolas como si fuera un hilo grueso, se van colocando en hojas de naranja.

MERENGUES DE ALMENDRA

INGREDIENTES:

1 $\frac{2}{3}$ tz. de azúcar pulverizada,
1 $\frac{2}{3}$ tz. de almendras peladas y picadas,
4 claras de huevo,
1 cda. de canela en polvo,
1 pizca de sal.

MODO DE HACERSE:

Se baten las claras a punto de turrón y se agrega gradualmente el azúcar continuando el batido; se añade canela y sal y se sigue batiendo hasta llegar al punto de nieve firme agregando entonces las almendras.

En láminas engrasadas se ponen cucharadas de esta preparación y se introducen en el horno a doscientos grados F., por veinte minutos.

Se apaga el horno y se dejan los merengues dentro hasta que enfríen.

OREJAS DE MICO

INGREDIENTES:

1 kg. de guayabas lavadas,
1 kg. de azúcar,
el jugo de 3 limones,
3 hojas de higo,
2 rajitas de canela.

MODO DE HACERSE:

Corte las guayabas por la mitad y quíteles todas las semillas.

En un recipiente hondo con suficiente agua y el jugo de limón, ponga a remojar las guayabas, para evitar que se pongan negras.

En un cazo con 1 litro de agua, ponga a hervir el azúcar con las hojas de higo con un tenedor, bajo la llama y añada las guayabas.

Deje cocer a fuego medio, hasta que la miel haya espesado y las guayabas estén cocidas. Puede servir el dulce tibio o frío.

PAN DE NATA**INGREDIENTES:**

3 tz. de harina,
6 huevos,
3 cdita. de royal,
1 tz. de nata,
½ lt. de leche,
2 tz. de azúcar.

MODO DE HACERSE:

Se bate la nata hasta que se pone cremosa, luego se le agrega el azúcar y se continúa batiendo para incorporarla bien.

Se continúa batiendo y agregando cucharadas de harina poco a poco y los huevos, la leche.

Cuando ya tenemos todo bien incorporado se vierte en un molde para hornear previamente enharinado.

Se hornea de 150° a 200°, sin abrir el horno, se vigila por el cristal hasta que el pan se ve dorado.

PANQUECITOS DE MANZANA

INGREDIENTES:

65 g de mantequilla batida,
225 g de harina integral de trigo,
½ cdita. de sal,
2 cditas. de polvo para hornear,
50 g de azúcar,
½ cdita. de canela en polvo,
¼ cdita. de nuez moscada,
2 huevos,
150 ml. de yogurt natural,
1 cda. de jugo de limón,
2 manzanas peladas descorazonadas y ralladas.

MODO DE HACERSE:

Engrase generosamente un molde para panquecillos con 15 gramos de la mantequilla y póngalo a un lado.

Cierna juntos la harina, la sal, el polvo de hornear, la canela, la nuez moscada y la azúcar. Póngalos a un lado.

En un recipiente, bata los huevos hasta que tomen un color amarillo claro.

Agregue el resto de la mantequilla, el yogurt y el jugo de limón. Mezcle bien.

Agregue los ingredientes cernidos y revuelva todo tan rápido como pueda y no por mucho tiempo. Incorpore las manzanas.

Vacíe la mezcla en el molde para panquecillos previamente engrasado, hornee a 230° durante 15 o 20 minutos o hasta que un cuchillo introducido en los panes salga perfectamente limpio. Saque el molde del horno y déjelo enfriar un poco antes de servir los panquecitos calientes.

PASTA DE GUAYABA

INGREDIENTES:

1 kg. de guayabas,
1 kg. de azúcar.

MODO DE HACERSE:

Se le quitan las semillas a las guayabas y a la pulpa se le incorpora el azúcar.

Luego se muele y se cierne hasta dejar una pasta fina. Se pone el cazo sobre el fuego fuerte revolviendo constantemente hasta que se ve el fondo del cazo, entonces se retira del fuego y se vacía a los moldes previamente engrasados o forrados con papel encerado.

PASTEL DE AVENA

INGREDIENTES:

1 tz. de avena,
 1 tz. de azúcar,
 1 tz. de harina,
 ½ tz. de leche,
 4 huevos,
 1 barrita de margarina con sal,
 2 cdas. de polvo royal.

MODO DE HACERSE:

Se revuelve todo poco a poco, la barra de mantequilla se derrite antes, cuando todo esté bien integrado se pone en un molde engrasado y enharinado y se mete al horno precalentado que debe estar a 200° durante una hora aproximadamente hasta que esté dorado.

PASTEL DE ELOTE

INGREDIENTES:

4 elotes grandes,
 2 huevos,
 ½ tz. de azúcar,
 3 rebanadas de pan de caja,
 50 g. de mantequilla,
 50 g. de pasitas,
 1 copita de jerez,
 ½ cdita. de canela,
 leche la necesaria,
 pan molido.

MODO DE HACERSE:

Se remojan en la leche las rebanadas de pan. Se desgranán y se muelen los elotes; se revuelven con el pan, y se agregan las yemas, la canela, el azúcar y el jerez.

Se mezcla todo muy bien, hasta formar una masa compacta. Se añaden la mantequilla derretida y las pasitas, y por último las claras, batidas a punto de turrón. Entonces se vierte el compuesto en una fuente refractaria, engrasada y espolvoreada con pan molido.

Se mete al horno, precalentado a 180° durante tres cuartos de hora, más o menos.

PASTEL DE PLÁTANOS**INGREDIENTES:**

2 plátanos Tabasco medianos,
 $\frac{1}{3}$ tz. de mantequilla,
2 huevos,
 $\frac{2}{3}$ tz. de azúcar.
 $1 \frac{3}{4}$ tz. de harina cernida,
 $\frac{1}{2}$ cdita. de sal,
 $\frac{3}{4}$ cdita. de bicarbonato,

MODO DE HACERSE:

Se ponen en la licuadora los huevos, los plátanos, la mantequilla y el azúcar. Se licúan hasta obtener una pasta uniforme.

Se vierte esta pasta sobre los ingredientes secos, previamente cernidos, y se incorporan suavemente, pero sin batir.

Se pone la preparación en un molde de panqué, de tamaño mediano, bien engrasado. Se pone al horno, precalentado a 180° y se deja que dore ligeramente.

PASTEL TROPICAL

INGREDIENTES:

$\frac{1}{3}$ tz. de maicena,
1 tz. de azúcar,
 $\frac{1}{4}$ cdita. de sal,
1 tz. de jugo de piña,
1 cdita. de jugo de limón,
 $\frac{1}{2}$ tz. de jugo de naranja,
5 yemas batidas ligeramente,
300 g. de pasta para pay,
(se compra en la panadería),
1 cdita. de mantequilla,
6 cdas. de azúcar,
1 cdita. de vainilla,
3 claras de huevo.

MODO DE HACERSE:

En una cacerola se mezclan la taza de azúcar, la maicena, la sal y los tres jugos, y se mete al fuego.

Cuando suelta el hervor se mueve, y se deja a fuego suave por unos dos minutos. Luego se hace enfriar un poco, se le agregan las yemas; se vuelve a cocinar por un minuto y se retira del fuego. Se le añade la mantequilla y la vainilla.

Una vez que está tibio se vierte el compuesto en un molde para pay, forrado con la pasta (ya horneada a 190° y fría). Se prepara el merengue para cubrir el pastel.

Las 3 claras van batidas a punto de turrón. Se le agregan las 6 cucharadas de azúcar y se bate hasta que se disuelva bien. Luego de agregado el merengue se pone el molde en el horno, precalentado a 300°, durante cinco o diez minutos, es decir hasta que dore.

PLÁTANOS AL HORNO

INGREDIENTES:

6 plátanos machos,
2 tzs. de nata,
1 tz. de azúcar,
canela en polvo.

MODO DE HACERSE:

Los plátanos limpios, se cortan a lo largo, y se colocan en tajadas en un molde engrasado, alternándose con capas de nata, azúcar y canela, terminando con una capa de plátanos.

Se pone al horno a 180° y se dejan hasta que se hayan dorado.

PLÁTANOS AL VINO

INGREDIENTES:

6 plátanos Tabasco,
6 cdas. de azúcar glass,
vino rojo,
canela en polvo.

MODO DE HACERSE:

Los plátanos se pelan, se cortan en rebanadas y se colocan en seis copas altas. Se les pone encima el azúcar, se cubren con el vino y se espolvorean con la canela.

PLÁTANOS FRITOS

INGREDIENTES:

4 plátanos,
50 g. de mantequilla,
azúcar glass,
½ copa de licor al gusto o jerez.

MODO DE HACERSE:

Los plátanos se cortan en rodajas no muy delgadas, y se fríen en la mantequilla.

Se escurren de la grasa sobre papel estraza, y se bañan con un licor o con jerez. Luego se espolvorean con azúcar glass, y se sirven con galletas o bizcochos.

PLÁTANOS GLASEADOS CON LICOR

INGREDIENTES:

6 plátanos Tabasco,
2 naranjas,
50 g. de azúcar pulverizada,
½ lt. de helado de vainilla,
50 g. de mantequilla,
1 copa de Grand Marnier.

MODO DE HACERSE:

En la mantequilla caliente se doran los plátanos a fuego lento, cuando empiezan a tomar color se espolvorean con el azúcar y se deja tomar punto ligero de caramelo.

Se disponen los plátanos en forma de corona en el platón.

Se vierte el jugo de las naranjas y el licor en la cacerola en que se doraron los plátanos y se deja reducir un poco. Se coloca el helado en el centro del platón y se baña todo con la salsa de licor.

PLATANITOS RELLENOS

INGREDIENTES:

4 plátanos que estén término medio,
aceite,
queso y azúcar al gusto.

MODO DE HACERSE:

Se ponen a cocer los plátanos con sal y cuando ya se abre la cáscara es la señal de que ya están cocidos.

Luego se pelan y se machacan bien a formar una pasta homogénea. El queso se desborona y se le agrega azúcar mezclando bien.

Se toma un poco de la pasta de plátano y se hace una tortillita en la mano se le pone el queso con azúcar al centro, se envuelve dando forma de platanito y se fríen en aceite bien caliente.

Cuando ya están bien fritos, se escurren y se revuelcan en azúcar.

POSTRE ANTIGUO**INGREDIENTES:**

5 huevos,
1 lt. de leche,
 $\frac{3}{4}$ tz. de azúcar,
2 cdas. copeteadas de harina,
1 raja de canela.

MODO DE HACERSE:

Se pone al fuego la leche con los $\frac{3}{4}$ taza de azúcar y la canela en una cacerola de base muy ancha, y se deja hervir por cinco minutos. Luego se retira.

Una vez fría se vierten los huevos, primero las claras ya batidas a punto de turrón, luego las yemas; y con cuidado se agrega la harina cernida, y mezclada con las dos cucharadas de azúcar.

Sobre una charola para hornear se extiende el compuesto con un cuchillo, a los efectos que se forme una capa, y se mete al horno, precalentado a 250°, durante 20 minutos.

Retirado del horno y enfriado, se parte en cuadros con un cuchillo y se pone durante unas horas en el refrigerador.

POSTRE DE ANTAÑO

INGREDIENTES:

10 yemas de huevo,
750 g. de azúcar,
2 panqués chicos,
¼ lt. de jerez,
50 g. de pasitas,
¾ lt. de agua,
8 clavos.

MODO DE HACERSE:

Se pone al fuego el agua con el azúcar y los clavos. Se deja hervir por 5 minutos; después se retira de la lumbre.

Se mezcla el jerez con ¼ de de litro de la miel, y en este líquido se bañan las rebanadas en que se habrán cortado los panqués; las cuales se disponen en un platón grande.

Se baten las yemas a punto de cordón, y poco a poco se les añade el resto del jarabe.

Se ponen al fuego moviendo seguido, hasta que se le vea el fondo al cazo. Entonces se vierte sobre las rebanadas de panqués. Se decora con pasitas.

POSTRE DE PLÁTANO

INGREDIENTES:

4 plátanos machos maduros,
5 cdas. de azúcar morena,
4 cdas. de mantequilla,
¼ tz. de agua,
¼ tz. de leche,
2 cdas. de brandy,
1 cda. de esencia de vainilla.

MODO DE HACERSE:

En una fuente refractaria engrasada se acomodan los plátanos pelados y cortados a lo largo.

Se pone en un recipiente la leche, el agua y el azúcar, la vainilla y el brandy. Se revuelve todo muy bien y con esta mezcla se cubren los plátanos, añadiendo la mantequilla distribuida en trocitos.

Se mete la fuente al horno, a 180°, hasta que se dore y esté cocido. Se sirve caliente o frío con un poco de su propia mezcla líquida.

SOUFLÉ DE PLÁTANOS

INGREDIENTES:

6 plátanos de Tabasco,
50 g. de nueces,
50 g. de cerezas en almíbar,
50 g. de mantequilla,
150 g. de azúcar,
3 claras,
150 g. de azúcar para el merengue.

MODO DE HACERSE:

Se preparan los plátanos, limpios y cortados en rebanadas. Las nueces se descascaran y se pican; la mantequilla se parte en trocitos.

En una fuente refractaria, engrasada con mantequilla, se pone una capa de rebanadas de plátanos, otra capa de azúcar, nuez picada y trocitos de mantequilla.

Se sigue con una segunda capa de plátanos, y así hasta terminar con los elementos preparados. Luego se cubre bien con el merengue, puesto en una duya rizada, grande, y se mete al horno, a baja temperatura 150°, para que el merengue se dore. Se saca del horno y se adorna con cerezas.

Merengue: se baten las claras a punto de turrón, se les agrega el azúcar en tres porciones, continuando siempre el batido. Si gusta, se le puede añadir una cucharadita de extracto de vainilla.

SUSPIROS DE MONJA

INGREDIENTES:

230 g. de harina,
100 g. de mantequilla,
20 g. de azúcar,
¼ lt. de leche,
6 huevos,
sal,
corteza de limón.

MODO DE HACERSE:

Póngase a cocer el cuarto litro de leche junto con la mantequilla, la corteza de limón, la sal y el azúcar; cuando empiece a hervir se le añade la harina, dejándolo cocer un poco y removiéndolo hasta que la masa esté fuerte; sepárese entonces de la lumbre y se deja enfriar; se van añadiendo los huevos uno a uno y trabajando la masa.

Cuanto más se trabaja, más finas saldrán los "suspiros". En una sartén honda con aceite caliente, se van echando montoncitos de pasta del tamaño de nueces; se les deja freír solos, pues ellos mismos dan la vuelta, se abren y aumentan.

El fuego debe ser suave para que no se arrebatan. Se sirven calientes, escurridos y espolvoreados de azúcar, con un jarabe o una mermelada clarita de durazno o fresa también caliente.

TORREJAS

INGREDIENTES:

1 bizcocho mediano,
100 g. de mantequilla,
2 huevos,
¼ de piloncillo,
pasas y almendras para decorar.

MODO DE HACERSE:

El día anterior se envuelve el bizcocho frío en un trapo y se deja hasta el día siguiente, en que se corta en gruesas rebanadas.

Luego se prepara el huevo, batiendo bien por separado las claras y las yemas, que se unen después, para bañar con ellos las rebanadas del bizcocho. Ya listas, se fríen en mantequilla, se hacen dorar bien, y se pasan sobre papel estraza para quitarles la grasa.

Se ponen entonces en la miel, que se habrá hecho de punto bajo, y con el piloncillo bien colado.

Se ponen al fuego, y cuando el pan esté blando, se colocan en un a fuente de servir, y se le cuela la miel, que se habrá hervido sola, para tomar una consistencia mediana. Con ella se cubren las torrejadas, que se adornan con pasas, piñones y almendras.

TORTA DE CALABAZA MADURA

INGREDIENTES:

1 calabaza madura, mediana,
5 huevos,
¼ de azúcar,
½ barrita de mantequilla,
1 poquito de leche,
pasitas al gusto,
1 canela en polvo.

MODO DE HACERSE:

Se coce la calabaza con sal y agua, se espera que se enfríe, luego se procede a extraer la pulpa y a amasarla bien con la mantequilla, el huevo, el azúcar, la canela y la leche.

Se coloca en un molde engrasado para hornearlo a 200°, cuando se le introduce un cuchillo y sale limpio es que ya está lista.

TORTA DE CASTAÑA

INGREDIENTES:

1 kg. de castañas cocidas y peladas,
6 huevos,
1 barra de mantequilla,
¼ de azúcar,
1 vaso de leche,
1 cda. de vainilla.

MODO DE HACERSE:

Se coge la castaña con agua, se pela. Luego se muele en el molino de mano y se le agregan los huevos, la mantequilla, la leche, la vainilla y el azúcar.

Se engrasa un molde para hornear y se llena con la mezcla preparada, se mete al horno a 200 grados hasta que dore.

TORTA DE PAN DE MATA**INGREDIENTES:**

1 fruta de pan de mata,
6 huevos,
½ kg. de azúcar,
1 barrita de mantequilla,
sal y vainilla al gusto.

MODO DE HACERSE:

Se pela la fruta y se hace en trozos y se sancocha, luego se muele o machaca bien, se amasa con los huevos y el azúcar, la sal, la mantequilla y la vainilla.

Se mete al horno en un molde que previamente fue untado de manteca a 200 grados F, durante una hora. Se prueba si ya está introduciendo un cuchillo de mesa en el centro de la torta, se sale limpia ya está.

TORTA DE ELOTE

INGREDIENTES:

6 elotes tiernos desgranados,
5 huevos separados clara y
yema,
1 cdita. de polvo para hornear,
1 tz. de mantequilla derretida,
1 ½ tz. de azúcar,
leche,
pan molido.

MODO DE HACERSE:

Licúe muy bien los elotes con un poquito de leche. Precaliente el horno a 180°.

Engrase con mantequilla un molde refractario, y espolvoréele pan molido, cuidando que tanto el fondo como las paredes del molde queden completamente cubiertos de pan.

En un recipiente grande y hondo, bata las claras a punto de turrón y, sin dejar de batir, vaya añadiéndoles las yemas, una por una.

Añada a las claras batidas los elotes, los polvos para hornear y la mantequilla, revuelva la pasta con movimientos suaves y envolventes para integrar bien.

Vierta la mezcla en el centro del molde; mueva éste suavemente en todas direcciones para que la pasta se distribuya de manera homogénea.

Hornee a 180°, hasta que al introducir en el centro de la torta un palillo, éste salga limpio y la torta esté ligeramente dorada.

TORTITAS DE YUCA

INGREDIENTES:

2 yucas grandes, gruesas,
½ barra mantequilla,
azúcar la necesaria,
1 cdita. de sal,
3 huevos.

MODO DE HACERSE:

Se limpian muy bien las yucas de la cáscara y el centro se muele muy bien hasta formar una masa, hecha está se revuelve todo: la mantequilla, los huevos, la sal y el azúcar al gusto.

Se pone al fuego una sartén con aceite y cuando está bien caliente se pone una cucharada grande de la mezcla formando las tortitas, se fríen de los dos lados hasta que estén bien doraditas.

Cocina Tabasqueña

Tradicional

Recetas de Familia

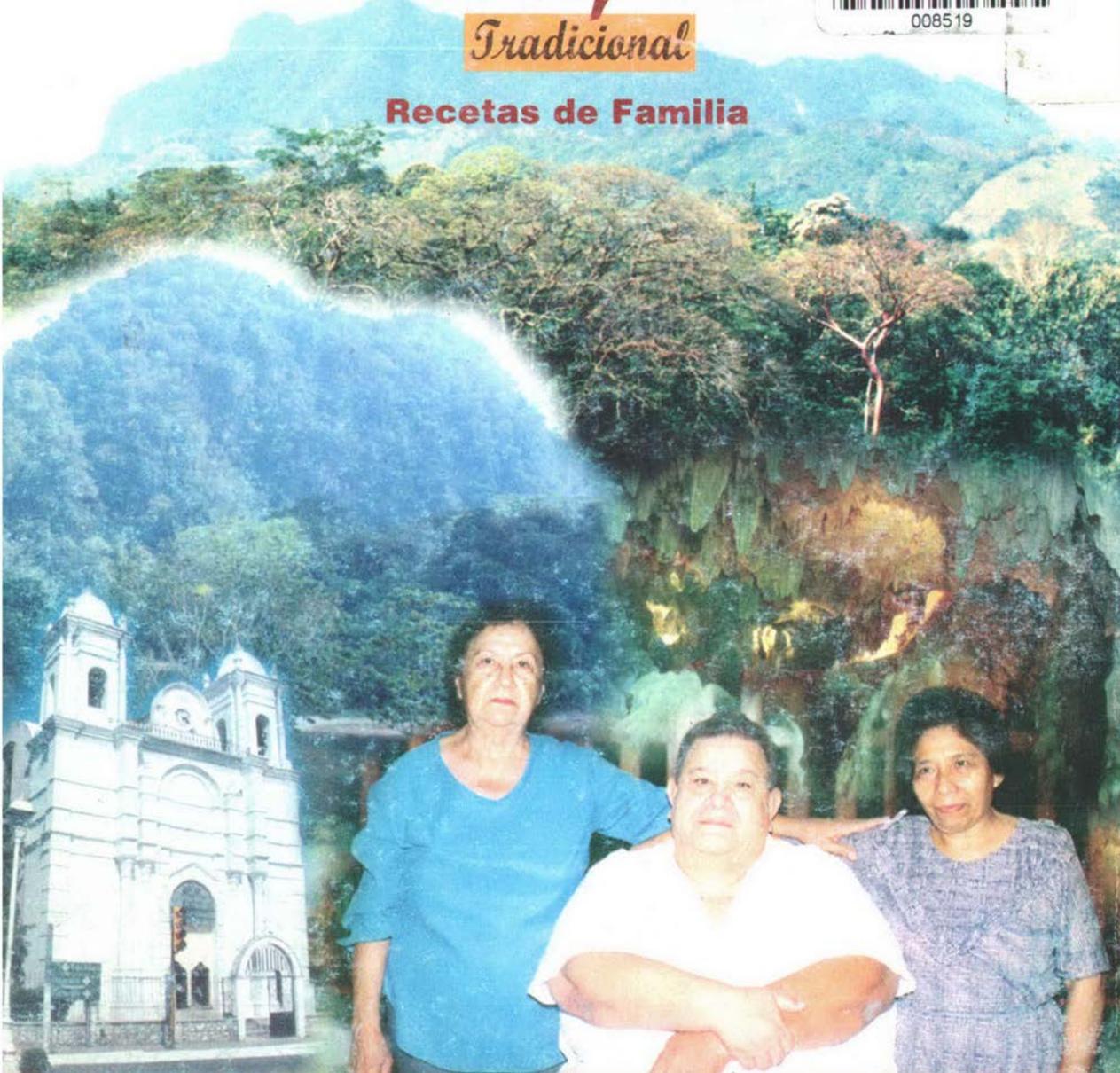


Centro de
Información y
Documentación

Alberto Beltrán



008519



MANUELA MORALES • CONI ROCA VALENCIA • JOSE MOLLINEDO AGUILAR