

6430



RIQUEZAS
DEL MAR

RECETARIO

Clasif. _____
Adq. _____
Fecha _____
Proced. _____



BIBLIOTECA
CENTRO DE INFORMACION
Y DOCUMENTACION

Dirección General de Culturas Populares

Presentación.

Entre las diferentes expresiones culturales de un pueblo se encuentra en arte culinario, arte en el cual se combinan diferentes productos alimentarios con las tecnologías usadas en la preparación de los platillos, tanto de uso cotidiano como en aquellos de carácter festivo.

Como una muestra de esta expresión cultural, se presenta este recetario, memoria de concurso "Riquezas del Mar", realizado en el mes de mayo de 1993, con la destacada participación de los pobladores de los municipios de Arriaga, Tonalá y Pijijiapan.

Estos municipios eminentemente mestizos, reflejan en este recetario su arraigo a sus tradiciones en el uso de productos tradicionales como son: el chipilín, la yerbasanta, el achiote, etc., y dan muestra de su dinámica cultural con el uso de otros productos no propios de la región como pueden ser el jengibre, la salsa y frijol de soya, y los champiñones entre otros.

Con este recetario, se busca así difundir esta expresión de la cultura popular hacia otras regiones de estado y del país, y a la vez dar a conocer otra de las grandes riquezas con las que cuenta el Estado de Chiapas.

Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, noviembre de 1993.



1. The first part of the document is a list of names and titles, including "The Hon. Mr. Justice G. D. C. O'Connell, Chief Justice of the Supreme Court of the State of New South Wales" and "The Hon. Mr. Justice G. D. C. O'Connell, Chief Justice of the Supreme Court of the State of New South Wales".

BOTANAS

3



BIBLIOTECA
CENTRO DE INFORMACION
Y DOCUMENTACION

Dirección General de Culturas Populares



BOLITAS DE MACABIL.

Ingredientes

Para elaborar las bolitas:

- 1 kg. de pulpa de macabil
- 4 tomates finamente picados
- 1 cebolla picada
- 1 manojo chico de cilantro, picado
- 3 chiles jalapeños, picados
- 3 cucharadas de aceite
- 3 cucharadas de pan molido

Para servirlo:

- Cebollas rebanadas al gusto
- Tomates en tiras
- Cilantro
- Aguacates en tiras
- Jugo de limón
- Salsa Tabasco
- Sal al gusto

Modo de prepararse

Se ponen a hervir dos litros de agua con sal y achiote. Los ingredientes mencionados para las bolitas se mezclan con la pulpa de macabil. Cuando el agua está hirviendo se untan las manos con aceite y se hacen las bolitas, poniéndolas en el agua de achiote. Tiempo de cocimiento media hora. Para servir se decora con los ingredientes mencionados y un aderezo hecho con el jugo de limón y la salsa Tabasco.

COCKTEL CALIFORNIA

Ingredientes

1/2 kg de pescado limpio (sierra, jurel, cazón, etc)
5 limones (jugo)
3 cucharadas de mayonesa
1 cucharada de salsa catsup
Tiritas de cebolla
Sal y pimienta al gusto.

Modo de prepararse

Se corta el pescado en cuadritos de un centímetro, se pone a remojar el pescado en el jugo de limón por lo menos una hora, se escurre y sazona con sal y pimienta.

Se mezclan la mayonesa y la salsa catsup, se agrega al pescado y se adorna con tiritas de cebolla.

COCKTEL DE CAMARON

Ingredientes

1 kg. de camarón
1 botella de salsa catsup
1/2 kg de jitomates
1/4 kilo de cebolla
4 chiles
6 ramas de cilantro
3 limones
1 refresco sabor naranja
1 aguacate

Modo de prepararse

Se coce el camarón a fuego lento. En un recipiente se ponen la salsa catsup, los jitomates, las cebollas, los chiles y el cilantro picados, se agrega el jugo de limón y el refresco de naranja. Cuando el camarón está cocido se pela para después agregarlo a los ingredientes que contiene el recipiente. Se deja reposar este cocktail por veinte minutos, se agrega el aguacate y se sirve.

COCKTEL VUELVE A LA VIDA

Ingredientes

100 grs. de camarón en pulpa
100 grs. de pulpo cocido
20 ostiones
100 grs. de pulpa de jaiba
6 cucharadas de salsa catsup
1 cucharada de cilantro, picado
1 taza de consomé concentrado de camarón
1 limón (jugo)
1 cucharada de cebolla, picada
Aceite de olivo
Salsa picanté al gusto
Aguacate y sal al gusto

Modo de prepararse

Se rebaja la salsa catsup con el consomé, se le agrega el camarón, el pulpo, los ostiones, la pulpa de jaiba, el cilantro, la cebolla, el aguacate en cuadritos, el jugo de limón, el aceite de olivo y la salsa picante. Se revuelve todo y listo para saborearse.

CROQUETAS DE PEZ GLOBO O BOTETE

Ingredientes

1 kg. de pescado desmenuzado
2 tomates, picados
1 cebolla, picada
4 pimientas, molidas
2 papas grandes, cocidas y picadas
2 huevos
1 taza de pan molido
3 hojas de orégano
Sal al gusto

Modo de prepararse

Se fríen los tomates, la cebolla, las pimientas y las hojas de orégano. Una vez fritos estos ingredientes se agregan el pescado, las papas picadas y sal al gusto para formar una pasta y hacer las bolitas para después pasarlas por los huevos batidos y pan molido. En un sartén se pone aceite y cuando está caliente se fríen las croquetas y se sirven, acompañándolas con ensalada al gusto.

TACOS DE CAMARON

Ingredientes

1 kg. de camarón, pelado
300 grs. de jitomate
1 cebolla chica
100 grs. de chile verde
1 porción de especias
1 litro de leche
1/4 kg. de harina
1 bolsa de pan molido

Modo de prepararse

Se licúa el camarón. Por separado se licúan también los jitomates, la cebolla, los chiles, la porción de especias y se agregan al camarón. En un recipiente se pone a hervir la leche y se le agrega la harina miviéndola para que no se pegue, hasta formar una pasta a la cual se le agregan el camarón con los ingredientes antes licuados, se deja enfriar esa pasta para hacer los tacos y pasarlos por el pan molido y después freírlos.

TAQUITOS DE CAZON

Ingredientes

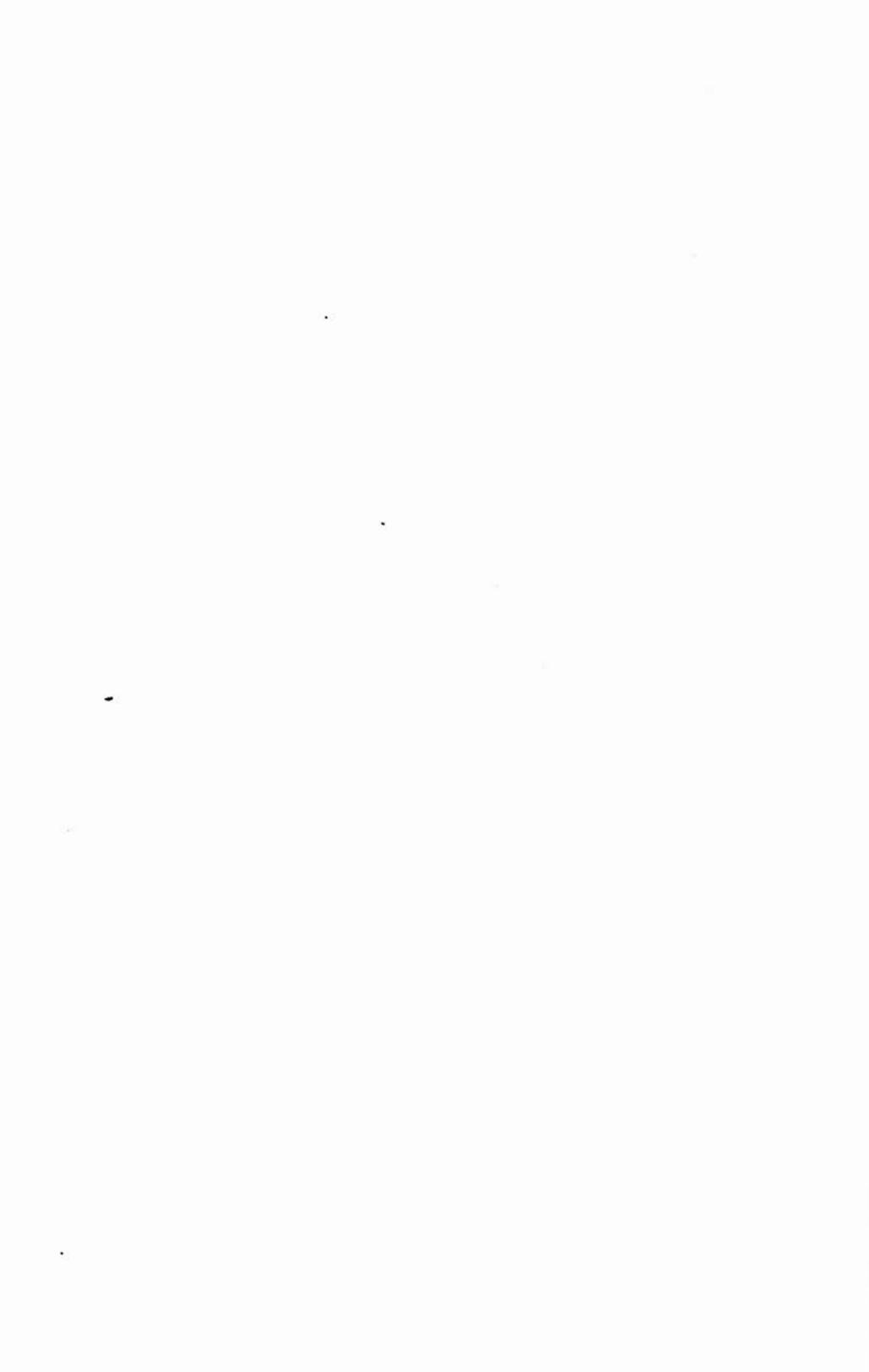
(Para 30 taquitos)

1 kg de masa para tortillas
300 grs de harina
Achiote al gusto
1/4 de cucharadita de sal
1 kg de salpicón de cazón
2 cucharadas soperas de mantequilla

Modo de prepararse

En una cacerola se extiende la masa, se le agrega; sal, harina, mantequilla y el achiote, se amasa hasta que quede suave. Después se hacen bolitas y en una prensa se hacen las tortillas, a las que se les agrega el salpicón de cazón. Se doblan en taquitos se fríen y listo.
Se sirven acompañados con rebanadas de aguacate y salsa roja.

SOPAS



ARROZ CON CAMARON

Ingredientes

- 1/2 kg. de arroz
- 1/2 kg. de camarones
- 1/2 kg. de tomates
- 1 cebolla mediana
- 1 barra de achiote
- 4 pimientos chicas
- 1 chile jalapeño, en trocitos
- 1 rama de cilantro

Modo de prepararse

Se remojan los camarones por media hora para quitarle la sal, después de remojados se hierven para pelarlos y quitarles la cabeza. El agua en que se hirvieron no debe tirarse, servirá para el arroz.

Aparte se licúan los tomates, la cebolla, el achiote y se cuecen. En una cazuela o traste de barro se pone el arroz con aceite, a fuego lento, se agregan los camarones y cuando el arroz está dorado se agrega lo licuado y colado para que se frían, después se añade el agua en que se pusieron a hervir los camarones, por último se agregan las pimientos enteras, el chile en trocitos y el cilantro. Este platillo se acompaña con cebolla picada, chile y limón.

ARROZ CON PESCADO

Ingredientes

1/2 kg. de arroz
1 kg. de robalo
2 tomates rojos
1/2 cebolla
3 dientes de ajo
1 rama de yerbabuena
3 ramas de cilantro
3 elotes rebanados
1 chile pimiento morrón, en rajas
2 chiles jalapeños verdes

Modo de prepararse

Al pescado se le pone sal y se deja reposar por veinte minutos, pasado este tiempo se parte en rodajas y se fríen hasta que se doren. En una cazuela se fríe el arroz con el cilantro, la yerbabuena, los chiles jalapeños y el elote rebanado, cuando el arroz esté dorado se le añade el tomate, la cebolla y los ajos molidos o licuados y se dejan freír durante tres minutos, después se le agrega el agua y cuando empieza a hervir se agregan las rodajas de pescado, sal al gusto y el chile pimiento morrón en rajas.

CREMA DE AZAFRAN CON MARISCOS

Ingredientes

Mariscos:

250 grs. de ostiones
250 grs. de pulpo
250 grs. de camarón
250 grs. de calamar
1 onza de vino blanco
Sal al gusto

Crema:

1/2 kg. de pescado (caldo)
100 grs. de maizena
100 grs. de margarina
200 ml. de crema
1 gr. de azafrán
1/4 parte de cebolla
1 rama de apio
2 zanahorias
Sal y pimienta al gusto

Modo de prepararse

Los mariscos: en un recipiente con un poco de agua y sal, se ponen a cocer los ostiones, el pulpo, el camarón, el calamar y se le agrega el vino blanco.

La crema: Se pone a cocer el pescado con el apio, la cebolla, las zanahorias, la sal y pimienta al gusto.

Se acitrona la maizena en la mantequilla, cuando toma color trigo se le agrega el consomé de pescado y se mueve continuamente para que no se hagan grumos.

Se licúan la crema, el azafrán y se agrega a la cocción de pescado y se deja hervir.

Los mariscos calientes se incorporan a la crema antes de servirse.

CREMA DE CHIPILIN

Ingredientes

150 grs. de harina
150 grs. de mantequilla
100 grs. de chipilín
100 ml. de crema
100 ml. de consomé de pescado
Sal y pimienta al gusto

Modo de prepararse

Se acitrona la harina en la mantequilla y se agrega el consomé de pescado.

En la licuadora se pone la crema, el chipilín pasado por agua caliente, sal y pimienta. Ya licuado se agrega al consomé y se deja hervir cinco minutos.

SOPA DE CAMARON

Ingredientes

- 1 kg. de camarón pelado
- 1/2 repollo, mediano
- 3 tomates
- 2 cebollas, medianas
- 1/4 kg de zanahorias
- 1 taza de salsa catsup
- 2 chiles en chilpotle
- 1/2 taza de crema
- 1 porción de especias
- Sal al gusto

Modo de prepararse

Se pican las zanahorias y el repollo, mientras se licúan los tomates, las cebollas, los chiles en chilpotle y la porción de especias. Se pone a calentar el aceite en una cazuela y se le agregan las zanahorias, el repollo y el camarón, por último se le añaden los ingredientes licuados y se deja a fuego lento por treinta minutos.

SOPA DE CAMARON CON TORTILLA

Ingredientes

100 grs. de camarón seco, en polvo
1/2 kg. de zanahorias
2 litros de agua caliente
3 chiles mulatos
1 rama de epazote
1 cubo de consomé de pollo
3 tortillas

Modo de prepararse

En dos litros de agua hirviendo, agregue el polvo de camarón, las zanahorias cocidas y cortadas en cuadritos, los chiles mulatos, la rama de epazote, el consomé concentrado y las tortillas cortadas en tiras y fritas. Deje que hierva cinco minutos, hasta que los chiles estén suaves.

SOPA DE CHIPILIN CON CAMARON (1)

Ingredientes para 12 personas

250 grs. de masa
350 grs. de camarón
250 grs. de chipilín
50 grs. de queso
50 grs. de mantequilla
750 grs. de masa para las bolitas
4 cucharadas de aceite
Sal y cebolla al gusto.

Modo de prepararse

Se preparan las bolitas con 750 grs. de masa mezclándola con el queso, la mantequilla y sal al gusto. Se coloca una cacerola con aceite en el fuego y se le agrega los 250 grs de masa batida, al estar hirviendo se le añade el chipilín y las bolitas. Se deja cocer por 20 minutos y se le agrega el camarón, se deja hervir 2 minutos más y se retira del fuego.

SOPA DE CHIPILIN CON CAMARON (2)

Ingredientes

Para seis personas

2 tazas de hojas de chipilín
1 chile guajillo
1 chile pasilla
2 cucharadas de cebolla picada
4 dientes de ajo
2 tomates rojos chicos
1/4 kg de camarón entero y cocido
2 cucharadas de camarón seco en polvo
2 cucharadas de aceite
3/4 taza de harina de maíz
sal y pimienta al gusto

Modo de preparase

- Se remojan los chiles, una vez blandos se licuan con los chiles, la cebolla, ajos, tomates, pimienta y camarón en polvo.
En una cazuela se pone a calentar el aceite y se fríe la mezcla que se licuó y le agregamos la harina de maíz disuelta en una taza de agua, cuando empiece a hervir le agregamos los camarones y las hojas de chipilín para dejarla hervir veinte minutos más, y se sirve caliente.

NOTA: El chipilín puede sustituirse por calabacitas tiernas o nopales, si gusta también se pueden hacer combinaciones con dos verduras.

SOPA DE MARISCOS

Ingredientes

- 3 jitomates
- 1 rebanada de cebolla
- 2 chiles en chilpotle
- 50 grs. de camarón con cáscara
- 50 grs. de pulpa de camarón
- 50 grs. de pulpo cocido, en cuadritos
- 10 ostiones
- 50 grs. de pulpa de jaiba
- 1 jaiba limpia
- 1 rebanada de pescado robalo, en cuadritos

Modo de prepararse

Se licúan los jitomates con la cebolla y los chiles en chilpotle. Después se sazona y se le agregan dos litros de agua. Cuando esté hirviéndose se le agrega la jaiba, el camarón por último el pescado, ya que esté esto cocido se le agregan los ostiones, el pulpo cocido, la pulpa de jaiba y en cuanto de el primer hervor, está listo.

SOPA DE OSTIONES CON LECHE

Ingredientes

1 bolsa de ostiones
1 cebolla
1/4 litro de leche
2 rebanadas de chile dulce
Pimienta en polvo al gusto
Trocitos de pan frito
Ramas de perejil

Modo de prepararse

Se ponen a cocer los ostiones. La cebolla, el chile dulce y la pimienta en polvo se frien y ya que están fritos se les agrega el caldo de los ostiones, la leche y sal al gusto. Una vez que está hirviendo se le agrega el perejil picado y los ostiones. Al servir la sopa en los platos se les pone trocitos de pan frito.

ENSALADAS

C. I. D.

CEBICHE DE CAMARON

Ingredientes

2 jitomates, picados en cuadritos
1/2 cebolla, picada
1 chile verde, picado
5 limones (jugo)
2 cucharaditas de aceite de olivo
Cilantro al gusto
Pimienta y sal al gusto

Modo de prepararse

Los camarones pelados se abren por el lomo, se lavan bien y se dejan reposar en el jugo de limón por una hora. Transcurrida esta se le quita un poco de jugo, se agrega el tomate, la cebolla, el cilantro, el chile verde, sal y pimienta al gusto y si gusta agregue el aceite de olivo.

CEBICHE DE PESCADO

Ingredientes

- 1 kg. de filete de robalo ó guachinango, pelados, lavados y cortados en cuadritos.
- 20 limones (jugo)
- 8 jitomates, pelados, despepitados y cortados en cuadritos
- 1 manojo de cilantro, picado
- 1 cebolla, picada
- 1 taza de salsa catsup
- 3/4 de taza de aceite de olivo
- 2 aguacates maduros
- 1 lata de chiles en escabeche, en rajas
- Tortillas
- Sal y pimienta al gusto

Modo de prepararse

Los cuadritos de pescado se ponen en el jugo de limones durante 4 ó 5 horas. Después se lavan muy bien para quitarles el exceso de ácido y se mezclan con los jitomates, la cebolla, el cilantro, la salsa catsup, el aceite de olivo, sal y pimienta al gusto.

Los chiles se ponen en una salsera y se meten al refrigerador por 20 minutos. Al servirse el cebiche se colocan los chiles sobre los aguacates partidos por la mitad.

Normalmente se acompaña con tortillas, pero si desea puede acompañarlo con galletas saladas, más cilantro y cebolla picada.

CEBICHE PACIFICO

Ingredientes

- 1 kg. de filete de pescado robalo o sierra
- 1 kg. de camarones crudos
- 1 kg. de jitomates
- 2 cebollas medianas
- 10 ramas de cilantro
- 2 aguacates grandes
- 30 limones verdes
- 1 frasco chico de aceitunas
- 1 lata de chiles jalapeños en escabeche y en rajas
- 3 cucharadas de vinagre blanco
- 5 gotas de salsa inglesa
- 15 gotas de salsa maggi
- 2 naranjas grandes
- Hierbas de olor al gusto
- Sal y pimienta al gusto

Modo de prepararse

Se lavan y se pelan los camarones, el filete se parte en cuadritos y se colocan en un recipiente con el jugo de limones, se agregan la sal y pimienta al gusto y se mantienen en refrigeración durante dos horas.

Se lavan, desinfectan y se pican finamente los jitomates, las cebollas y el cilantro y se agregan a los camarones y pescado, transcurridas las dos horas y se revuelven bien. Después se agregan las hierbas de olor, la salsa inglesa, la salsa maggi, las dos cucharadas de vinagre, los chiles en escabeche y las aceitunas. Se sirve en un platón, adornándolo con rebanadas de aguacate y rodajas de naranja.

ENSALADA DE BAMBU

Ingredientes para seis personas

1 kg. de camarón en pulpa
1/2 kg. de tomate rojo
2 cebollas grandes
1 manojo de cilantro
1 pepino
1 cucharada de crema
1 cucharada de mayonesa
1 cucharada de mostaza
1 taza de chícharos cocidos
Sal, limón y chiles jalapeños al gusto .

Modo de prepararse

Los tomates se pasan por agua caliente, se pelan y se pican. También se pican las cebollas, el cilantro, el pepino, el chile y el camarón; se mezclan todos los ingredientes y se le agregan los chícharos enteros. La ensalada se sirve con galletas saladas.

ENSALADA DE CAMARON

Ingredientes

1 kg. de camarón
250 ml. de mayonesa
1/4 kg. de cebolla
1/2 kg. de jitomate
4 chiles jalapeños
Jugo de limón

Modo de prepararse

El camarón cocido se pela muy bien y se va colocando en un plato extendido, se le agrega el tomate y la cebolla en rebanadas, un poco de jugo de limón, el chile desvenado y rebanado y la mayonesa. Se mezclan estos ingredientes y está listo para servir.

ENSALADA DE CAMARON A LA CREMA

Ingredientes

300 grs. de pulpa de camarón
2 jitomates rebanados
1 cebolla rebanada
2 chiles verdes
1 aguacate pelado y rebanado
1 pepino pelado y rebanado
2 cucharadas de mayonesa
2 cucharadas de salsa catsup
2 limones (jugo)
Cilantro picado
Sal al gusto

Modo de prepararse

El camarón: se lava la pulpa de camarón, se pone en plato extendido, se le agregan los jitomates, la cebolla, el cilantro, el pepino, los chiles, el aguacate y el jugo de un limón.
La crema: se mezcla el jugo de limón, la salsa catsup y la mayonesa, hasta que se disuelvan los grumos. Ya que esté lista la crema se le agrega a los ingredientes anteriores.

ENSALADA DE CAMARON CON ADEREZO DE CURRY

Ingredientes

Ensalada:

1/2 kg. de camarón cocido y pelado
1 pieza de lechuga romana
1 pieza de lechuga orejona
Hojas de perejil al gusto
Hojas de cilantro al gusto
Hojas de hinojo al gusto
1/4 parte de jitomate sin pulpa

Aderezo:

1 huevo
125 ml. de aceite
1 cucharada sopera de vinagre
1 gota de limón
curry en polvo, al gusto
Sal al gusto

Modo de prepararse

La ensalada: se parten las lechugas en trocitos y se ponen en un recipiente, se les agrega el cilantro, el perejil e hinojo y se desinfectan muy bien.

El jitomate sin pulpa se corta en cuadritos.

Se coloca la ensalada en un plato extendido, se le agrega el camarón y se adorna con los cuadritos de jitomate.

El curry: se licúa el huevo a la velocidad más baja y poco a poco se le agrega el aceite, cuando espesa se agrega el vinagre, el limón, la sal y el curry. Si queda muy espeso se adelgaza con vinagre o agua.

ENSALADA DE MARISCOS

Ingredientes

(Para dos personas)

100 grs. de camarón pelado
100 grs. de pulpo
100 grs. de abulón
20 ostiones medianos
1 jitomate grande
1/2 cebolla
2 limones (jugo)
1/2 cucharadita de sal
1 rama de cilantro
Chiles verdes al gusto

Modo de prepararse

Se rebanan el jitomate, la cebolla y se pica el cilantro para después agregar el camarón, pulpo, abulón y por último los ostiones, mezclando todo con el jugo de limón y se adorna con chiles verdes.

ENSALADA DE MARISCOS CON FRUTAS TROPICALES

Ingredientes

1/2 kg. de camarones cocidos
1 taza de carne de jaibas
1 taza de pulpo
1 taza de apio, picado
2 cucharadas de jugo de limón
1 lechuga orejona
6 rebanadas de piña
1 melón, pelado y partido en gajos
3 naranjas, peladas y partidas en gajos
1/2 taza de mayonesa
1/2 taza de leche evaporada
3 cucharadas de crema fresca
Sal y pimienta al gusto

Modo de prepararse

Se mezclan los mariscos con el apio, el jugo de limón, la sal y pimienta al gusto. Se ponen en el centro de platón, adornándolos con las hojas de lechuga y las frutas. En un recipiente se mezclan la mayonesa con la crema y la leche evaporada y se adereza la ensalada.

ENSALADA RUSA DE CAMARON

Ingredientes

300 grs. de pulpa de camarón
2 zanahorias cocidas, en cuadrillos
2 cucharadas de mayonesa
2 papas cocidas, en cuadrillos
1 lata de chícharos
1 lata de chiles en rajas

Modo de prepararse

En un recipiente se ponen los camarones, ahí se le van agregando las verduras, el chile en cuadrillos, el chícharo, la mayonesa y si se desea se agrega aguacate. Todo esto se revuelve.

ENSALADA SOL DE CAMARONES

Ingredientes

1/2 kg. de pulpa de camarón
1 kg. de camarones, pelados
4 chiles jalapeños
2 tomates rojos
1 cebolla
1/2 taza de mayonesa
3 limones (jugo)
1 rama de perejil
Sal y pimienta molida al gusto

Modo de prepararse

Se licúan los camarones con los tomates, los chiles, la cebolla, la mayonesa, la sal y pimienta al gusto, hasta formar una pasta firme y suave para untar, esta se coloca en el centro de un platón y alrededor de ella se ponen los camarones enteros sazonados con pimienta molida, sal al gusto y jugo de limones, semejando un sol adornado con una rama de perejil.

PLATILLOS

BACALAO

Ingredientes

1 kg. de bacalao seco o cazón seco
1 1/2 de jitomate
400 grs. de papa
1 cebolla mediana
8 dientes de ajo
6 ramas de perejil, picado
1 lata de chiles morrones
2 frascos chicos de aceitunas
1/2 taza de aceite de olivo

Modo de prepararse

Se remoja el bacalao la noche anterior. Al otro día temprano se pone a cocer en la misma agua en la que se remojó. Cocido se desmenuza y se le quitan las espinas, se pone en otro recipiente con agua. Se prueba el bacalao, si tiene mucha sal se lava hasta que quede al gusto y se escurre.

El jitomate se licúa con la cebolla y el ajo. En un recipiente con el aceite caliente se frie el jitomate y se le agrega el bacalao, las papas peladas y picadas en cuadros medianos, las aceitunas, el chile en rajas y el perejil. Se sirve adornado con aceitunas y rajas de chile morrón y acompañado con arroz blanco y pan.

CALAMARES RELLENOS EN SU TINTA

Ingredientes para seis personas

2 kg. de calamar
1 kg. de tomate rojo .
1/2 de cebolla
1/4 kg. de papas
1/4 kg de zanahorias
3/4 kg. de carne de cerdo
6 cucharadas de aceite de olivo
1 limón
6 dientes de ajo
4 hojas de laurel
2 ramas de tomillo

Modo de prepararse

Se limpian los calamares, se les exprime el limón y se dejan reposar. Se pone a cocer la carne en trocitos; por separado se cocen las papas y zanahorias. Las pasitas se pican. Los tomates y la cebolla se asan, después se pelan los tomates y se licúan junto con la cebolla, la tinta y los ajos. En una cacerola se frien los calamares con el aceite de olivo, se les deja caer lo que se licuó y se les agregan las hojas de olor. Los calamares se rellenan con la carne picada, las papas, las zanahorias y las pasitas y se cosen con hilo y aguja para que no se salga el relleno.

CAMARONES A LA DIABLA

Ingredientes

200 grs. de camarones
4 cucharadas de chile en chilpotle
3 cucharadas de salsa catsup
2 cucharadas de crema
1 taza de jitomate al natural
1 diente de ajo
1 cucharada de margarina
3 pimientas chicas
Sal al gusto

Modo de prepararse

La salsa de jitomate se acitrona con una cucharada de margarina, se le agrega el chile chilpotle, la salsa catsup, la crema y se licúa. Se vuelve a acitronar, ya que está hirviendo se agregan los camarones, la sal y pimienta, se deja hervir por cinco minutos. Si se desea se acompaña con arroz blanco.

CAMARONES ENCILANTRADOS

Ingredientes

1/2 kg. de camarones, lavados y pelados
2 tazas de cilantro, picado
4 ó 5 chiles jalapeños en escabeche
2 cebollas medianas, rebanadas
1/2 taza de aceite de olivo
Sal al gusto

Modo de prepararse

Se precalienta el horno a 200°C. En un refractario se pone una capa de cilantro picado y sobre ésta unas rebanadas de chile jalapeño; se colocan encima unas rebanadas de cebolla, una capa de camarones y nuevamente otra de cilantro, etc. Se baña con el aceite de olivo y se mete al horno durante diez minutos o hasta que los camarones estén cocidos.

CAMARONES ENSABANADOS

Ingredientes

20 camarones gigantes
20 lonjas de tocino, muy delgados
30 grs. de queso manchego
3 zanahorias
2 cebollas
3 cucharadas de harina
1 taza de leche
2 cucharadas de salsa inglesa
1 lechuga
2 tomates
1 manojo de rábanos
100 grs. de arroz
Pimienta al gusto

Modo de prepararse

Se abren los camarones por la espalda, se lavan bien y se dejan reposar con salsa inglesa y pimienta al gusto por diez minutos, pasado este tiempo se rellenan con queso manchego, se enrollan con el tocino y se fríen a fuego lento. Una vez fritos se sacan y se escurren bien.

Modo de preparar la salsa

Se ponen a cocer a fuego lento las zanahorias, las cebollas y los tomates, estando cocidos estos ingredientes se licúan para después colarlos y ponerlos a hervir, espesándolos con harina y leche. Se adornan con lechuga, rábanos en rodajas y arroz blanco.

CAZON PICADO

Ingredientes

1 kg. de cazón
1 cebolla mediana, licuada
2 chiles en chilpotle, licuados
Aceite
1 cabeza de ajo
Pasas, aceitunas y sal al gusto

Modo de prepararse

Se pone a cocer la carne con una cabeza de ajo machacada, después se exprime perfectamente bien, hasta dejarla seca. Los ingredientes licuados se fríen en aceite y se les agrega la carne, se deja hervir por 30 minutos. Ya cocida la carne se agregan pasas, aceitunas y sal al gusto.

COCO RELLENO DE MARISCOS

Ingredientes

- 100 grs. de pulpo cocido
- 100 grs. de pulpa de jaiba
- 100 grs. de pulpa de camarón
- 100 grs. de filete de pescado en cuadritos
- 1 coco pelado
- 2 jitomates picados
- 1 cebolla chica picada
- 1 chile pimiento morrón en cuadritos
- 3 pimientas chicas
- 3 dientes de ajo en cuadritos
- 1 pizca de orégano
- Sal al gusto

Modo de prepararse

Al coco se le hace un agujero en forma de rueda en el centro para quitarle el agua y así poder rellenarlo. En una sartén se frien los jitomates, la cebolla, el chile pimiento morrón, el orégano, la pimienta y el ajo y cuando todos estos ingredientes están fritos se les agregan los mariscos y se dejan freír por cinco minutos. Después se rellena el coco con todo lo frito anteriormente, una vez relleno se envuelve en papel aluminio para hornearlo por treinta minutos aproximadamente.

CHILES RELLENOS DE ATUN

Ingredientes

500 grs. de atún
250 grs. de jitomates
125 grs. de cebollas
125 grs. de zanahorias
3 dientes de ajo
Tomillo al gusto
125 ml. de vinagre
250 grs. de azúcar
Sal al gusto

Modo de prepararse

Se desvenan los chiles, se ponen a cocer con sal, azúcar y vinagre. Cuando caimán de color ya están listos, se escurren y se ponen a enfriar. Enseguida se prepara el atún, desmenuzando se pone en un sartén con aceite caliente, moviéndose lentamente se le agrega tomate, cebolla y ajo, todos bien picados y se agrega sal al gusto. Esta mezcla se pone a enfriar y se van rellinando los chiles. En un recipiente con un poco de aceite y vinagre se van colocando los chiles ya rellenos y se pone a fuego lento durante tres minutos.

Adorno:

Se acitrona una cebolla grande con aceite, vinagre y sal al gusto, agregando una rama de tomillo. Se hierven dos zanahorias peladas y partidas en rodajas. Con esto se sirven los chiles.

EMPANIZADO DE CAMARON

Ingredientes

1/2 kg. de camarón
1 cucharada de ajo
3 huevos
1 bolsa de pan molido
Aceite
Sal al gusto

Modo de prepararse

El camarón se pela, se abre y se le agrega el ajo y la sal; Después se le pone huevo batido, se cubre muy bien con el pan molido y se fríe en aceite bien caliente. Al servirse se puede acompañar con una ensalada al gusto.

Una variante de éste mismo platillo es agregarle a los camarones; ajo, sal y vinagre.

ESCABECHE DE ROBALO BLANCO

Ingredientes

1 kg. de pescado robalo, en rodajas
2 tazas de agua
1/2 taza de vinagre
2 cebollas grandes, en rodajas
6 dientes de ajo
4 hojas de laurel
4 pimientas negras
4 clavos
2 ramas de tomillo
2 chiles jalapeños verdes, en rodajas
Sal al gusto

Modo de prepararse

Se dejan reposar por veinte minutos las rodajas de pescado con sal, pasado este tiempo se frien hasta que se doren, después se acomodan en un refractario. En una cacerola se ponen a hervir el agua con el vinagre, las hierbas de olor, los clavos, las pimientas, los ajos, las rodajas de cebolla, los chiles jalapeños y sal al gusto, debiendo hervir estos por veinte minutos y cuando se enfrien se agregan al pescado acomodado en el refractario. Se acompañan con arroz blanco o rojo.

ESCABECHE DE ROBALO ROJO

Ingredientes

1 kg. de pescado robalo, en rodajas
3 chiles anchos
9 dientes de ajo
1 cebolla mediana
4 pimientas negras
4 clavos
3 hojas de laurel
2 ramas de tomillo
2 cebollas en rodajas
1/4 litro de vinagre
2 tazas de agua
1 pizca de comino
Sal al gusto

Modo de prepararse

Se dejan reposar las rodajas de pescado con sal, por veinte minutos, pasado este tiempo se fríen hasta que se doren y se acomodan en un refractario. En una cacerola se ponen a hervir por veinte minutos el agua con el vinagre, las hierbas de olor, seis dientes de ajo, las cebollas en rodajas, las pimientas, los clavos y sal al gusto.

Los chiles anchos se ponen a hervir hasta que estén suaves, después de licúan con la cebolla mediana, tres dientes de ajo y el comino, se agrega esto a las rodajas de pescado acomodadas en el refractario, por último se agregan el vinagre con las hierbas.

FILETE DE PESCADO CON CHAMPIÑONES

Ingredientes

- 6 filetes de pescado
- 1/3 de taza de harina
- 5 cucharadas de mantequilla
- 1 taza de champiñones rebanados
- 1 taza de leche evaporada
- 1/2 taza de crema de champiñones
- 1 cucharada de salsa inglesa
- 3 cucharadas de vino blanco
- 1 cucharada de mostaza
- 1 cucharada de mayonesa
- 1/4 de cucharadita de sal
- Pimienta de castilla y ajos al gusto
- 1 pepino rebanado
- 2 cucharaditas de perejil

Modo de prepararse

Se sazonan los filetes con sal, ajos, pimienta, mostaza, mayonesa y vino blanco. Se deja marinar un par de horas. Se enharinan los filetes y se frien en dos cucharadas de mantequilla. Se sofríen los champiñones en la mantequilla restante y se añade la harina, poco a poco se agrega la leche mezclando continuamente. Se añade la crema de champiñones, la salsa inglesa, el perejil, sal y pimienta, dejando que la mezcla hierva y espese. Los filetes de pescado se escurren, se colocan en un platón y se bañan con la salsa de champiñones.

FILETE DE ROBALO AL VAPOR

Ingredientes

(Para una persona)

250 grs. de filete de robalo
1 tomate rojo, grande
3 rebanadas de cebolla
2 cucharadas de vinagre (de chile de lata)
1/2 hoja de yerbasanta
2 chiles jalapeños, desvenados
1 diente de ajo
Sal al gusto

Modo de prepararse

Se condimenta el filete de robalo con sal y ajo. En un recipiente se sazonan el tomate, la cebolla y los chiles desvenados. En otro recipiente se sazona la yerbasanta con el vinagre. Se coloca el filete en un papel aluminio, se agrega el condimento de tomate, cebolla y chiles desvenados, para después agregar la yerbasanta con vinagre. Se tapa con el mismo papel y se pone a cocer a vapor sobre un comal por diez minutos. Se sirve en un plato extendido.

FILETE EMPANIZADO

Ingredientes

1 kg. de filete de pescado
1/2 taza de vinagre
1/4 de taza de salsa china
10 claras de huevo
Pan molido
Sal al gusto

Modo de prepararse

El filete se remoja con el vinagre, la salsa china y sal. El filete se baña en la clara de huevo batida y con pan molido, se fríe en aceite bien caliente.

FILETE RELLENO DE CHAMPIÑONES EN SALSA DE CHIPILIN

Ingredientes:

4 filetes de pescado
250 grs. de champiñones
100 grs. de mantequilla
50 grs. de cebolla
1 onza de vino blanco
Crema de chipilín
Sal y pimienta al gusto

Modo de prepararse

En la mantequilla caliente se acitrona la cebolla, se agregan los champiñones y la onza de vino blanco, se sazona.
Los filetes sazonados con pimienta y sal, se rellenan de champiñones, se enrollan y se envuelven en papel aluminio y se cocen en agua.

HOJALDRE DE PESCADO

Ingredientes

1 1/2 kg. de robalo
1 manojo de espinacas
100 grs. de brócoli cocido
200 grs. de pulpa de camarón
200 grs. de pulpa de jaiba
200 grs. de ostión
200 grs. de calamar
1/4 de crema fresca
50 grs. de mantequilla
100 grs. de cebolla, picada
1 cucharadita de jugo maggi
1 cucharadita de salsa inglesa
Pasta de hojaldre
1 onza de vino blanco
Sal al gusto
Pimienta al gusto

Modo de prepararse

Se deshuesa el pescado dejando los filetes y la cabeza limpia para rellenar. Una vez hecho esto se salmuera y agregan unas gotas de limón, se mete al refrigerador por una hora.

El relleno se prepara de la siguiente manera: en la mantequilla se frien las espinacas picadas y la cebolla, cuando estén cocidas se les agrega el camarón en pulpa, la pulpa de jaiba, el ostión, el calamar, el brócoli y se sazona con salsa inglesa, jugo maggi y la onza de vino blanco. Finalmente se le agrega la crema espesa.

El pescado se rellena y se envuelve con la pasta de hojaldre que ya tenemos preparada unos días antes y se mete al horno por 15 minutos.

JAIBAS EN CHILPACHOLE

Ingredientes

1 kg. de jaibas
1 taza de salsa catsup
1 taza de puré de tomate
Chile en chilpotle al gusto
Ajo y sal al gusto

Modo de prepararse

Se limpian las jaibas, se parten en dos y se ponen a sazonar con la sal y el ajo. Después se fríen y se les agrega la salsa catsup, el puré de tomate y el chile en chilpotle.

JAIBA EN RELLENO

Ingredientes

1 kg. de pulpa de jaiba
2 tomates, picados
1 cebolla, picada
1 taza de aceitunas
4 pimentas, molidas
2 dientes de ajo
1/4 de crema
100 grs. de pasitas
2 huevos
150 grs. de chile en vinagre
Sal al gusto

Modo de prepararse

Se acitronan los tomates, la cebolla, las aceitunas, las pasitas, las pimentas, los ajos, el chile en vinagre y la crema. Cuando ya están acitronados estos ingredientes se agrega la pulpa de jaiba para formar una pasta y con ella rellenar las conchas de jaiba. Se capean con los huevos y se fríen.

LIZA AL VAPOR

Ingredientes

- 1 pescado liza
- 2 cucharadas soperas de mayonesa
- 1 hoja de yerbasanta, en pedazos
- 2 cucharadas soperas de salsa catsup
- 2 jitomates grandes, en rebanadas
- 1/2 cebolla, en rebanadas
- 2 chiles jalapeños, en rebanadas
- 1 limón (jugo)
- Sal al gusto

Modo de prepararse

Se exprime el limón sobre la liza, se le agrega la sal y se deja reposar un minuto. Después se unta la mayonesa y la salsa catsup, se agrega la yerbasanta, el jitomate, la cebolla y el chile. Se envuelve en papel aluminio y se pone a fuego lento cinco minutos de un lado y cinco minutos del otro lado.

MEDALLONES DE ROBALO CON CREMA DE CHAMPIÑONES

Ingredientes

3 kg. de robalo
2 huevos
1 taza de champiñones enteros
1 taza de pimientos morrones
1 lata de crema de champiñones
4 manojos de cebollas cambray
1/2 cucharadita de nuez moscada
1/2 cucharadita de pimienta molida
1 lechuga
Hierbas de olor
Sal al gusto

Modo de prepararse

Se le quita la pulpa al pescado y se muele, se le agregan los huevos, la pimienta y la nuez. En un lienzo se extiende la pulpa agregando las tiritas de chile morrón y se enrolla.

En un recipiente se coloca el espinazo con hierbas de olor y sal y cuando está hirviéndose se mete el rollo por veinte minutos, una vez cocido se rebana y se colocan en un platón decorándolo con las cebollas y los champiñones (acitronados), rajas de chile morrón y lechuga.

MOJARRAS ENMASCARADAS

Ingredientes

(Para cuatro personas)

4 mojarra, limpias
1 barra de margarina
1 cebolla grande, en rodajas
2 cucharadas de consomé de pollo
1/4 kg. de tocino
Hojas de epazote al gusto
Chiles en chilpotle al gusto
Sal al gusto
Papel aluminio

Modo de prepararse

Se cortan cuatro pedazos de papel alumimio, según el tamaño de las mojarra, calculando que al final de su preparación puedan envolverse totalmente.

Se coloca la mojarra sobre el papel aluminio y sobre ella dos rodajas de cebolla, dos cucharaditas de margarina, cuatro o cinco hojas de epazote, dos o tres tiras de tocino, chile chilpotle y sal al gusto. Por último se espolvorea media cucharada de consomé de pollo. Después las mojarra se envuelven cuidadosamente procurando no dejar orificios en el papel aluminio. Se colocan en un recipiente extendido y se meten al horno precalentado por 15 ó 20 minutos a 100°C.

Al servirse se le agregan unas gotas de limón.

PAN DE CAMARÓN

Ingresdientes

- 1 kg de pulpa de camarón cruda
- 1/4 kg. de jitomates
- 1 cebolla mediana
- 5 chiles en chilpotle
- 1 taza de harina
- 1 taza de crema
- 1/2 taza de manteca
- 4 yemas de huevo
- Sal al gusto

Modo de prepararse

Se licúan los jitomates, la cebolla, los chiles en chilpotle, la harina, la crema y las yemas de huevo. Aparte de licúa la pulpa de camarón y se le agrega los ingredientes antes licuados al mismo tiempo que se le agrega la manteca y sal al gusto. Después se revuelve hasta lograr una pasta compacta, ésta se coloca en moldes y se pone en el horno por cuarenta minutos a fuego lento.

PAN DE CAZON

Ingredientes

1 kg. de cazón
1/4 kg. de tomate
1 cebolla mediana
6 chiles en chilpotle
1 taza de crema agria
2 tazas de harina
4 huevos
Aceite el necesario
especias al gusto

Modo de prepararse

Se licúa el tomate, la cebolla, los chiles, las especias y el aceite. Se vacía en una cacerola se compacta y se deja enfriar, agregando después la crema, la harina y los huevos, se mezcla y se pone en un molde enharinado y engrasado al horno precalentado por cincuenta minutos a fuego lento, se retira del horno y se puede servir frío o caliente.

MOXAL 20 PESCADO A LA MARINERA

Ingredientes

- 1 kg. de robalo o pargo
- 1 taza de puré de tomate
- 1/2 taza de vinagre
- 1/4 de taza de aceite
- 1 cebolla, en rebanadas
- 1 cucharadita de pimienta en polvo
- 3 ramas de perejil, picado
- Sal para sazonar

Modo de prepararse

Se limpia el robalo o pargo, se le pone sal y pimienta. Por separado se mezcla el aceite, el vinagre, el puré de tomate y la cebolla, esta mezcla se le agrega al pescado, por último se agrega el perejil picado. Se precalienta el horno a 300°c., para después meter en él el pescado por cuarenta y cinco minutos, se saca y listo.

PESCADO AL VAPOR

Ingredientes

1 kg. de pescado
1 diente de ajo
1 cebolla
1/4 kg. de frijol de soya
1 chile verde
1 cáscara de mandarina
1 cucharada de salsa de soya
1 cucharada de pimienta en polvo
Aceite
Sal al gusto

Modo de prepararse

Se parte el pescado en cuadritos. En un recipiente con aceite se quema el ajo. Se agregan la cebolla en gajos, el frijol de soya, el chile en rebanadas, la cáscara de mandarina, la salsa de soya, la pimienta en polvo, sal al gusto y se mezclan. Con esa mezcla se unta el pescado partido, se pone al vapor por 25 minutos.

PESCADO EN BLANCO

Ingredientes

- 1 kg. de filete o trocitos de liza
- 2 calabacitas
- 3 zanahorias
- 1 lata chica de aceitunas
- 2 papas grandes
- 6 almendras
- 2 pimientos chicas
- Pasitas
- 1 tomate mediano
- 1 pedazo de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 rama de tomillo

Achiote

Sal al gusto

Modo de prepararse

Primero se licúa el tomate, la cebolla, el ajo y la pimienta. Las verduras se parten en ruedas. En un recipiente se pone un poco de aceite y se van acomodando las verduras por capas: una capa de calabacitas, zanahorias, papas, una de filete de pescado, otra de calabacitas, etc. Después se le agregan las pasas, almendras y todo lo que se licuó. Se le pone una rama de tomillo, achiote, sal al gusto y se tapa dejándolo de 15 a 20 minutos en el fuego.

PESCADO PIBIL

Ingredientes

- 1/2 taza de vinagre
- 3/4 kg de pescado en rebanadas
- 1 cebolla rebanada
- 1 chile pimiento morrón
- 2 jitomates
- 2 dientes de ajo
- 1 naranja (jugo)
- 1 barra de achiote

Modo de prepararse

Al vinagre se le agrega el jugo de naranja y el achiote para que éste pueda disolverse. En un refractario se acomodan las rebanadas de pescado agregándole el chile pimiento morrón en rebanadas, la cebolla y el achiote disuelto en el vinagre y jugo de naranja. Aparte se licúan los jitomates y se le vierte al pescado, se le ponen los dientes de ajo, para hornearse por veinte minutos o bien puede cocerse a vapor.

PULPO AL VINO TINTO

Ingredientes

1 kg. de pulpo
2 cebollas
1/2 taza de aceite de olivo
2 tazas de vino tinto seco
1/2 cucharadita de pimienta
2 ramas de apio
1 hoja de laurel

Modo de prepararse

Se limpia el pulpo hasta que quede sin la bolsa de tinta, se pone a cocer a fuego lento sin ningún tipo de líquido o grasa. Ya que está cocido se le quita los tentáculos y se fríen, se corta el resto del pulpo en trozos y si se desea se le quita la piel.

En un sartén se calienta el aceite de olivo y se fríen las cebollas picadas hasta que se doren, se añaden el apio picado, la pimienta, la hoja de laurel, el vino y los trozos de pulpo, se dejan cocer a fuego lento durante tres horas y listo.

ROBALO A LA MARI

Ingredientes

(Para seis personas)

- 6 robalos de medio kilo
- 10 tomates
- 1 cebolla grande
- 1/4 kg. de aceitunas
- 1 lata de chiles jalapeños, en escabeche
- 1 rama de tomillo
- 1/2 taza de vinagre
- 1 taza de agua
- 1/4 litro de aceite
- Sal al gusto

Modo de prepararse

Se alínean los robalos con rayas en diagonal, se les pone sal y se semifríen. En un sartén con poco aceite se fríen los tomates en rebanadas, los chiles en escabeche y las aceitunas. Ya que están fritos se les agregan el tomillo, el vinagre, el agua, los robalos y sal al gusto, se deja cocer todo por cinco minutos.

ROLLO DE ROBALO

Ingredientes para seis personas

- 2 kgs. de róbalo.
- 1/4 kg. de camarón seco, sin cola y sin cabeza.
- 1 lata de ostión ahumada.
- 125 grs. de jamón.
- 125 grs. de tocino.
- 1 manojo de cebollín.
- 4 ramas de cilantro.
- 3 cucharadas de cacahuete entero.
- Jengibre al gusto
- 5 cucharadas de salsa china.

Modo de prepararse

El robalo se pide deshuesado y la piel entera. Todos los ingredientes se pican y se revuelven. Se coloca papel aluminio en un molde embarrando el papel con aceite, una parte de la piel del pescado se coloca en el molde y se vierten los ingredientes tapándolos con la otra parte de la piel, dándole forma de pescado. Se cubre con el papel aluminio. El horno se calienta y se hornea a 250°C.

Las cabezas y las colas se hornean para adornar el pescado.

ROSCA DE ARROZ Y PESCADO

Ingredientes para cuatro personas

250 grs. de camarón chico pelado
350 grs. de filete de mero o robalo
50 grs. de mantequilla
1 cebolla
1/4 kg. de arroz
Azafrán
50 grs. de queso parmesano rayado
Ramas de perejil
Sal al gusto

Modo de prepararse

Se pone a cocer el pescado. En una cacerola se fríe la cebolla picada con mantequilla, se le agrega el arroz mezclándolo bien unos minutos y lentamente se vierte un litro de caldo de pescado, se le añade el azafrán y se deja cocinar a fuego lento durante 15 minutos.

TORTAS DE PAPA CON CAMARON

Ingredientes

(Para seis personas)

- 1/2 kg. de papas
- 1 taza de camarón seco y molido
- 1/2 taza de aceite
- 1 huevo

Modo de prepararse

Se ponen a cocer las papas en un recipiente. Cuando están cocidas se muelen y se mezclan con el polvo de camarón y el huevo, hasta formar una masa consistente para hacer las tortas. En un sartén se ponen a freír y listo.

NOTA: Si al freír las tortas se desintegran, se agrega pan molido

TORTA ESPAÑOLA

Ingredientes

125 grs. de filete de pescado, en trocitos
3 papas, rayadas
1/4 kg. de camarón, pelado
Cilantro, picado
1 cucharada de cebolla picada
1/2 cucharadita de chile picado
3 huevos

Modo de prepararse

Se fríen las papas, aparte se fríen el camarón y el pescado.
En un recipiente se revuelven los huevos, la cebolla, el cilantro, el chile y se fríen en un sartén de teflón, agregando las papas, el camarón y el pescado, fritos.

SOCIOLOGO JOSE MARIANO CORONA MORENO
JEFE DE LA UNIDAD REGIONAL CHIAPAS
DE CULTURAS POPULARES

LICENCIADA MARTHA OLMEDO AYALA
JEFE DEL PROYECTO DE LITERATURA

ANTROPOLOGA ALEJANDRA OVIEDO MENDIOLA
CORRECCION DE ESTILO Y MECANOGRAFIADO

SOCIOLOGO JAIME TRUJILLO HERNANDEZ
COORDINACION DE EDICION

*Esta edición se termino de imprimir
con 300 ejemplares en las oficinas
de la Unidad Reginal Chiapas de
Culturas Populares, Tuxtla
Gutiérrez, Chiapas, noviembre de
1993*



Centro de
Información y
Documentación

Alberto Beltrán



007686

- **Gobierno del Estado de Chiapas**
- **Universidad de Ciencias y Artes del Estado de Chiapas**
- **Unidad Regional Chiapas de Culturas Populares**

