

3892

12

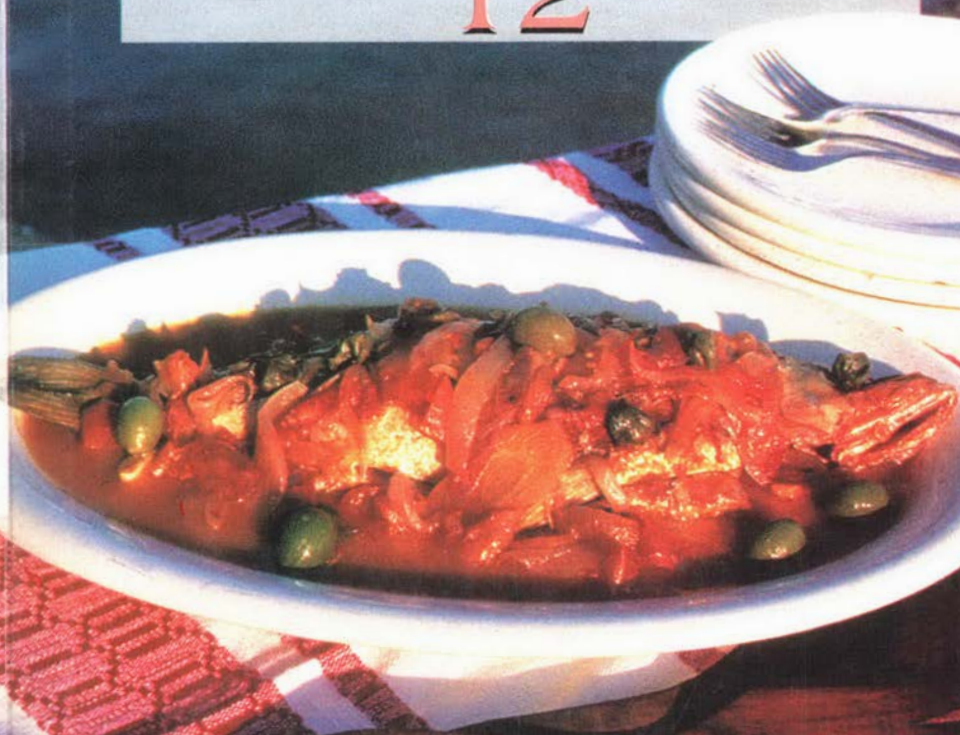
# Recetario veracruzano de cuaresma y navidad

---

Cocina Indígena y Popular

12

Recetario veracruzano de cuaresma y navidad



## Títulos Publicados

1. Recetario nahua del norte de Veracruz
2. Recetario mixteco poblano
3. Recetario maya de Quintana Roo
4. Recetario nahua de Morelos
5. Recetario guanajuatense del xoconostle
6. Recetario indígena de la Sierra Norte de Puebla
7. Comida de los Tarahumaras
8. Recetario del semidesierto de Querétaro
9. Recetario indígena de Sonora
10. Recetario del Maíz
11. Recetario indígena del sur de Veracruz

# Recetario veracruzano de cuaresma y navidad

12

---

Cocina Indígena y Popular



BIBLIOTECA  
CENTRO DE INFORMACION  
Y DOCUMENTACION

Dirección General de Culturas Populares



# Recetario veracruzano de cuaresma y navidad

Prólogo y selección  
Esther Hernández Palacios  
Jorge Lobillo  
Georgina Trigos y Domínguez  
Azucena del Alba Vásquez Velasco

 **CONACULTA**  
CULTURAS POPULARES



Instituto  
Veracruzano de Cultura



**BIBLIOTECA  
CENTRO DE INFORMACIÓN  
Y DOCUMENTACIÓN**

Dirección General de Culturas Populares

Clasif. \_\_\_\_\_

Adq. \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

Proced. \_\_\_\_\_

Primera edición en Cuadernos de Cultura Popular: 1994

Primera edición en Cocina Indígena y Popular: 2000

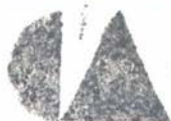
Producción: CONSEJO NACIONAL PARA LA CULTURA  
Y LAS ARTES  
Dirección General de Culturas Populares  
Dirección General de Publicaciones

D.R. © 1999, de la presente edición  
Dirección General de Culturas Populares  
Av. Revolución 1877, 6º piso  
San Ángel, CP 01000  
México, D.F.

© Instituto Veracruzano de Cultura

ISBN 970-18-4225-1

Impreso y hecho en México



**BIBLIOTECA**  
**CENTRO DE INFORMACION**  
**Y DOCUMENTACION**  
Dirección General de Culturas Populares

## Índice

### COCINA DE CUARESMA

A manera de entremés .....	15
SOPAS Y ARROCES	
Sopa de tortilla .....	21
Sopa de ostiones .....	21
Sopa blanca de ostiones .....	22
Sopa de huevo en caldo bobo .....	22
Sopa de habas .....	23
Otra sopa de habas .....	23
Caldo largo de pescado .....	24
Sopa para vigilia .....	24
Sopa de bobo .....	25
Sopa de sardinas .....	25
Otra sopa de sardinas .....	25
Sopa de papa .....	26
Sopa de habas verdes y nopales .....	26
Sopa de pescado .....	27
Puchero de pescado .....	28
Crema de ostiones .....	29
Arroz con almejas .....	29
Arroz con pescado .....	30
Otro arroz con pescado .....	30
Arroz con camarones .....	31
Arroz a la mexicana con mariscos .....	32
LEGUMBRES	
Frijoles con nopales .....	33
Habas .....	33

## HUEVOS

Rabo de mestiza . . . . .	34
Otro rabo de mestiza . . . . .	34
Mole con huevos . . . . .	35
Huevos rellenos . . . . .	35
Otros huevos rellenos . . . . .	36

## PESCADOS

Filetes de robalo empanizados . . . . .	37
Pámpano en salsa verde . . . . .	37
Pescado al horno . . . . .	38
Otro pescado al horno . . . . .	39
Pescado en naranja . . . . .	40
Robalo en acuyo . . . . .	41
Filete de pescado florentina . . . . .	42
Filete de pescado . . . . .	43
Pescado relleno al horno . . . . .	44
Pescado a la veracruzana . . . . .	45
Otro pescado a la veracruzana . . . . .	46
Pescado marinado . . . . .	47
Pescado seco capeado . . . . .	48
Pescado seco en adobo . . . . .	48

## MARISCOS

Langostinos . . . . .	49
Jaibas rellenas . . . . .	50
Chilpachole de jaibas . . . . .	51
Ensalada de camarón . . . . .	51
Torta de camarón seco . . . . .	52
Molito corriente . . . . .	53
Tacos de charales o boquerones . . . . .	54
Hueva de naca . . . . .	54
Torta de hueva . . . . .	55
Camarones en molito . . . . .	55
Mole con camarón seco . . . . .	56
Tacos de camarón seco . . . . .	56



## VERDURAS

Torta de gasparitos . . . . .	57
Calabacitas rellenas . . . . .	58
Nopales en salsa . . . . .	58
Nopales navegantes . . . . .	59
Coliflor capeada . . . . .	59
Mole verde . . . . .	60
Chiles rellenos de queso . . . . .	60
Chiles rellenos de atún . . . . .	61
Gasparitos “mamá” . . . . .	62
Tortitas de papa con queso . . . . .	62
Chiles poblanos rellenos de sardina . . . . .	63
Acelgas con papas y camarones . . . . .	63
Croquetas de coliflor . . . . .	64
Romeritos de vigilia . . . . .	65
Otros nopales navegantes . . . . .	66
Chiles rellenos de requesón . . . . .	67
Otras calabacitas rellenas . . . . .	67
Aguacates rellenos . . . . .	68
Puritos de plátano macho rellenos de queso o de frijoles . . . . .	69
Chayotextle en salsa de epazote . . . . .	70
Calabacitas con queso . . . . .	71
Yuca rellena . . . . .	71
Nopales capeados . . . . .	72
Col con camarones . . . . .	73
Chiles a la suerte . . . . .	73

## ENSALADAS

Ensalada orizabeña . . . . .	74
Ensalada de verduras muy tiernas . . . . .	75
Ensalada de papas tía Meche . . . . .	75
Ensalada de nopalitos . . . . .	76
Ensalada de nopales . . . . .	76
Nopales en escabeche . . . . .	77

DE MASA	
Quesadillas de garbanzo . . . . .	78
Chilahuates de Jalacingo . . . . .	79
Encremadas . . . . .	79
Entomatadas . . . . .	80
Enfrijoladas . . . . .	81
Empanaditas de fiesta . . . . .	82
Empanadas de pescado a la veracruzana . . . . .	83
Tamales de robalo . . . . .	84
Pastel de atún o jaiba . . . . .	85
Pulacles (tamales papantecos de vigilia) . . . . .	86

PANES Y DULCES	
Torta de papa . . . . .	87
Budín de mi casa . . . . .	88
Torta de garbanzo . . . . .	89
Pasta de hojaldre . . . . .	89
Torrejas . . . . .	90
Chayotes rellenos . . . . .	90
Chayotada . . . . .	91
Camotes en almíbar . . . . .	91
Pastel de requesón Amalita . . . . .	92
Popo . . . . .	93
Torta de masa . . . . .	93

#### COCINA NAVIDEÑA

Cocina veracruzana . . . . .	97
Sopa muy buena . . . . .	101
Sopa de macarrones a la napolitana . . . . .	101
Canelones con pollo . . . . .	102
Sopa de macarrones con sardina . . . . .	103
Macarrones blancos . . . . .	103
Sopa de macarrones con huevo . . . . .	104
Macarrones con leche . . . . .	104

Pollo de olla . . . . .	105
Pollo en salsa de almendras . . . . .	105
Pollo a la crema . . . . .	106
Pollo en cacahuete . . . . .	107
Pollo enchilado . . . . .	107
Pollo sencillo . . . . .	108
Gallina en nogada . . . . .	108
Gallina a la Galatea . . . . .	109
Pierna de puerco al horno . . . . .	110
Pierna al horno . . . . .	110
Pierna horneada . . . . .	111
Lomo de cerdo en frío . . . . .	112
Pierna de puerco . . . . .	113
Lomo de puerco con piña . . . . .	114
Guajolote relleno al horno . . . . .	115
Pavo Chabela . . . . .	117
Pavo relleno . . . . .	117
Otro pavo relleno . . . . .	118
Pavo relleno . . . . .	119
Pavo al horno para Navidad . . . . .	119
Sangre de total . . . . .	120
Bacalao . . . . .	120
Bacalao a la vizcaína . . . . .	121
Buñuelos de jaiba . . . . .	122
Lengua verde . . . . .	123
Lengua en frío . . . . .	123
Ensalada navideña . . . . .	123
Ensalada . . . . .	124
Puré de camote . . . . .	124
Puré de manzana . . . . .	125
Carlota rusa . . . . .	125
Copas nevadas . . . . .	126
Campanas de Navidad . . . . .	127
Bizcochos polvorines . . . . .	128
Tejocote en dulce . . . . .	128
Postre de castañas . . . . .	129

Leche frita . . . . .	130
Buñuelos de carrizo . . . . .	130
Buñuelos con miel de caña . . . . .	131
Hojuelas . . . . .	132
Buñuelos de Rosa . . . . .	133
Buñuelos de rodilla . . . . .	134
Buñuelos de molde . . . . .	134
Buñuelos de piña . . . . .	135
Buñuelos de arroz . . . . .	136
Buñuelos hervidos . . . . .	137
Buñuelos de viento . . . . .	137
Rosca de Reyes . . . . .	138
Otra rosca de Reyes . . . . .	139
Rompopo . . . . .	140
Otro rompopo . . . . .	141
Ponche . . . . .	142
Ponche de Navidad . . . . .	142
Otro ponche . . . . .	143
Bibliografía . . . . .	145

# COCINA DE CUARESMA



## A manera de entremés

Si el arte de cocinar por excelencia en la historia, desde los principios de lo cocido y pasando por lo asado, es aquel que reúne tradición, costumbres culturales diversas, sincretismo y una paciente y detallada elaboración, nada más natural que la comida mexicana —junto con la china, la hindú y la francesa— ocupe un lugar relevante en los paladares refinados de América y del mundo. Como es sabido, México aportó a la herencia gastronómica universal elementos primordiales —altamente usados en casi todos los procedimientos alimenticios— como el jitomate, el maíz, el cacao y una gran variedad de chiles, también conocidos como “ajies picantes”.

Los propios españoles, cuando llegaron al altiplano de la tierra mexicana, se mostraron asombrados por el complejísimo arte culinario de los aztecas. En esa época ya existía una “alta cocina”, pues se utilizaban incluso utensilios y técnicas muy refinadas. Algunos de estos instrumentos, como el comal, el metate y el molcajete, aún son empleados en nuestros días. Entre estos artefactos vale la pena resaltar la conocida *teconitamalli*, especie de tamalera primitiva para cocer al vapor, la cual se fundamenta en el mismo procedimiento con que se fabrican nuestras modernas ollas de presión. El esplendor de la gran Tenochtitlan se evidenciaba no sólo en las radiantes pinturas que adornaban los edificios, las plumas y los metales preciosos con que se ataviaban los altos personajes y las agradables telas que cubrían a las princesas aztecas, sino también en los exquisitos y numerosos platos que ellos mismos preparaban. Cuando en Europa las mesas reales apenas si contaban con platillos de escasa imaginación, los mexicanos mostraban un refinamiento en el comer único en el mundo. Octavio Paz recuerda que en su casa familiar se aliñaba un pato del Lago de Texcoco con tunas frescas y pulque. El mismísimo Hernán Cortés cuenta en sus *Car-*

*tas de Relación* la sorpresa que le produjo la presencia de hasta cuatrocientos platos en la mesa de Moctezuma. Gracias a este complejo panorama culinario y al respeto que despertó en los conquistadores la experiencia y señorío de los cocineros mexicas, se han podido conservar hasta hoy muchas de esas formas de cocinar antiquísimas recetas. Además, es de destacarse que a partir de la Conquista se da un proceso de hibridación gastronómica que gestó una gran cantidad de nuevos guisos. Muchas fórmulas de origen europeo alcanzaron un despertar original al mezclarse con los ingredientes que les proporcionaba el Nuevo Mundo; de igual manera muchos platos autóctonos se enriquecieron con nuevos ingredientes. La “cazuela de pollo con ciruelas pasas”, de origen marroquí, llegada a México por medio de los españoles, ¿no es el antecedente más antiguo del mole poblano?

Asimismo, la riqueza y la variedad de los ingredientes para la cocina de cada zona de México dio como resultado una gran cantidad de variantes y recetas trasmutadas. Es justamente esta abundancia otra de las razones que le han dado a México un primerísimo sitio entre las cocinas de América y del mundo. Acumulación —afirmamos— porque cada plato se multiplica, recibiendo, a su vez, variaciones infinitas de una región a otra de este México profundo. Así es posible probar una cocina yucateca, otra oaxaqueña, otra poblana, otra veracruzana... Y cada una de ellas puede subdividirse según la época del año.

Según el *Diccionario de la Real Academia*, cuaresma es “el tiempo de cuarenta y seis días que, desde el Miércoles de Ceniza inclusive precede a la festividad de la Resurrección de Nuestro Señor Jesucristo, y en el cual la Iglesia preceptúa que se ayune ciertos días en memoria de los cuarenta que ayunó el Señor en el desierto”. Es decir, se trata de una época del año en la que, por motivos religiosos, determinada comunidad (en este caso la católica) evita el consumo de determinado tipo de alimento. Si el ayuno de Cristo fue total, el de los cristianos no lo es precisamente. A lo largo de dos siglos, la privación de alimentos, para purificar al espíritu e identificarse con la abstinencia de Jesucristo en el desierto, se convirtió en la supresión de algunos de ellos. La carne de los



animales terrestres cedió su lugar a la de los pescados, sean de agua dulce o salada, y a la de los mariscos. Cada año, durante la cuaresma, las legumbres secas y las verduras presiden las mesas de los creyentes. De esta manera se fue conformando un tipo de comida ritual que, más allá de las celebraciones eclesiásticas, envuelve la cotidianidad de la vida.

En todas las culturas se establece una relación entre el culto religioso y la alimentación, de una u otra manera. Así, por ejemplo, los musulmanes tienen prohibido ingerir bebidas alcohólicas, los judíos se privan de la carne de cerdo y, aún más, algunos de ellos sólo consumen la de animales sacrificados de manera ritual. Los hindúes, por su parte, no comen la carne de las vacas. Prohibiciones como éstas dieron pie a que en la España medieval los cristianos viejos se reconocieran por la manera de alimentarse. Se dice que en el camino de Santiago, para transitar de un reino a otro, los peregrinos llevaban en sus alforjas el mejor y más sabroso pasaporte: una buena pierna de jamón y una botella de vino tinto. Pero como bien nos documenta el arcipreste de Hita en su *Libro del buen amor*, ni de jamones ni vinos podía degustar el mismo cristiano durante la época de cuaresma. Por eso durante el festejo del carnaval se hartaba de ellos, antes del periodo de purificación y abstinencia, para no extrañarlos tanto:

Detrás de los escudados venían los ballesteros;  
ánsares, cecinas, costillas de carnero,  
piernas de puerco fresco y los jamones enteros,  
detrás de éstos venían esforzados caballeros.

Buenas tajadas de vaca; lechones y cabritos  
andaban por allí saltando y a la vez dando gritos  
venían luego escuderos: quesos muy curados  
que espoleaban el apetito de beber buenos vinos tintos.

La conquista española importó al Nuevo Mundo la religión cristiana y con ella sus fiestas, su rito y sus rituales. La cuaresma se guardó en la Nueva España con el mismo celo con que se respeta-

ba en la península ibérica, sólo que la comida se modificó, adaptándose a los productos autóctonos y los gustos criollos y mestizos.

Veracruz, puerta de entrada de Europa en México, aprovechó los ingredientes que llegaban del Viejo Continente para sazonar sus robalos, sus pámpanos y sus camarones. Los pueblos del interior cosecharon hortalizas y legumbres que armonizan con la comida de cuaresma.

Es cierto que el mundo moderno y su globalización ha transformado las costumbres y relajado las tradiciones. Se sabe que en el siglo pasado los escritores con espíritu religioso componían y editaban una literatura propia para la época de cuaresma, que propiciaba el recogimiento y la meditación. Manuel Gutiérrez Nájera, por ejemplo, escribió un libro con el título *Cuaresma del duque Job*, volumen que en la actualidad ya no se lee porque nadie busca este tipo de literatura.

La misma Iglesia católica ha modificado sus prescripciones para la temporada de cuaresma, tratando de adaptarse dinámicamente a los nuevos tiempos. Los días de ayuno obligatorio se reducen, se acortan las edades de los ayunantes, los días de vigilia obligatoria cada vez son menos y sólo se prohíben las carnes rojas. Vemos así que entre lo sagrado y lo profano las distancias se borran.

Pese a todo, la cuaresma se mantiene en Veracruz más que por el espíritu, por la boca. Rara es la casa que no consuma más pescado o verduras en estas semanas, y más de un comensal esperará ansioso la “vigilia” para volver a deleitarse con la sopa de habas preparada con camarón seco, nopales, abundante cilantro y yerbabuena, o las tortitas de camarón o los gasparitos.

Aunque en la actualidad los supermercados ofrezcan los mismos productos a lo largo de todo el año y la congelación de alimentos preserve los exclusivos de alguna temporada, para que puedan servirse en el hogar cualquier día del año, nuestras carnicerías cierran sus puertas durante la Semana Santa o Semana Mayor y los puestos de los mercados se engalanan con habas secas, arvejonas, lentejas, camarones secos, charales, boquerones y uno que otro

bacalao noruego. En las calles se improvisan pescaderías fugaces y las marchantas ofrecen medidas de gasparitos y pancles de crucetas o nopales.

La comida de cuaresma nos permite hacer un alto en la monotonía de la vida moderna y nos reconcilia con nuestras más arraigadas tradiciones.

Servimos en este capítulo una muestra variada y selecta de la comida de cuaresma —alimentos para la “vigilia”—, desde elaborados platillos hasta los más sencillos de la “comida del diario”, entre los cuales están las complicadas recetas de nuestras abuelas y las nuevas versiones —propias para la mesa de la familia actual—, dirigidas a quien no tiene mucho tiempo para dedicarse a la cocina, pero que sigue teniendo un paladar exigente. Muchas de las recetas que aquí presentamos, además de que nos ofrecen diversidad y sabor, nos permitirán gozar de un menú exquisito, sin gastar más de lo indispensable.

*Esther Hernández Palacios*

*Jorge Lobillo*

*Georgina Trigos y Domínguez*

*Azucena del Alba Vásquez Velasco*



## Sopas y arroces

### SOPA DE TORTILLA

- 30 tortillas
- 3 o 4 huevos
- 1 litro de caldo para sopa o agua si es vigilia
- 50 gramos de queso añejo
- 1 ramita de epazote
- 1 ramita de perejil
- sal y pimienta al gusto

Se remoja la tortilla y se pica, casi a molerla; se pone a secar después durante media hora. Se baten los huevos con la sal y la pimienta. Se les agrega la tortilla picada; se mezcla todo bien y se forman tortitas de tamaño mediano para freírlas. Se dejan escurrir. Al caldo o al agua se le pone la ramita de epazote y la de perejil. Se deja hervir y se le agregan las tortitas de tortilla ya fritas y escurridas. Se le añade queso encima y se llevan a la mesa.

### SOPA DE OSTIONES

Se pone a freír en aceite francés o manteca ajo, cebolla, tomate y perejil; todo esto molido con un poco de pimienta en polvo. Se le pone caldo del cocido que tenga color o agua si es para vigilia, el caldo de los ostiones y una poca de harina dorada; cuando empieza a hervir, se le agregan los ostiones. Para servirla se le pone vino jerez y trocitos de pan frito.

## SOPA BLANCA DE OSTIONES

En manteca caliente se pone a marchitar un puño de cebolla; enseguida una poca de harina, a que dore ligeramente. Se le echa caldo blanco del puchero, bastante perejil picado, pimienta, los ostiones y la sal necesaria. Para servirla se le agrega vino jerez y trocitos de pan frito.

## SOPA DE HUEVO EN CALDO BOBO

- 1 ramito de yerbas finas  
(laurel, tomillo, orégano de los dos  
—verde y de Castilla— y perejil)
- agua con limón o vinagre de manzana
- papas partidas en cuartos
- pimienta dulce o pimienta gorda
- huevos enteros
- cebolla en rebanadas y sal

Poner a hervir todo junto, menos los huevos; cuando las papas estén suaves, agregar los huevos uno por uno, suavemente, para que no se rompan y la clara los envuelva. Dejar hervir unos minutos para que sazone todo junto.

## SOPA DE HABAS

- 1 trozo de cebolla
- 1 o 2 dientes de ajo
- 1 chile seco (chipotle) dorado en aceite
- 2 hojitas de yerbabuena
- 1 ramito de cilantro
- habas remojadas desde el día anterior
- aceite de oliva y sal al gusto

Poner a cocer las habas, junto con el ajo y la cebolla; cuando estén perfectamente cocidas, agregarles el chile seco, la yerbabuena y el cilantro; sazonar unos minutos y, por último, añadir la sal y un chorrito de aceite de oliva.

## OTRA SOPA DE HABAS

- ¼ de kilo de haba seca pelada
- 1 diente de ajo
- 1 cabeza de cebolla
- 1 rama de cilantro
- 1 cucharada de arroz
- leche, una poquita

Se ponen a cocer las habas —muy bien lavadas— con sal, el ajo y la cebolla. Se les agrega el arroz bien lavado. Cuando todo está cocido, se muele la mezcla en la licuadora con el caldo y una poquita de leche. Se deja hervir, se cuela y se le añade el cilantro. Se sirve con cuadritos de pan frito.

## CALDO LARGO DE PESCADO

- 1 cabeza pequeña de robalo y 1 o 2 rebanadas
- 2 tomates
- ½ cebolla grande
- 1 diente de ajo
- 1 rama de epazote
- aceite de oliva
- limón y sal

El pescado se lava muy bien (en la pescadería abren en dos la cabeza y quitan las agallas), se pone en un trasto refractario con limón y sal y se mete en el refrigerador. Se pica el tomate, la cebolla y el ajo y se fríen ligeramente en un poquito de aceite de oliva sólo a sancochar; se agrega agua y se pone sal. Cuando hierve, se agrega el pescado y se deja hervir diez minutos. Se añade una rama de epazote; se deja hervir uno o dos minutos más; se tapa y se apaga. Esta receta es para dos personas.

## SOPA PARA VIGILIA

Se muelen tomate y cebolla y se fríen en aceite o manteca. Se le pone agua, sal, orégano, tomillo, perejil y dos yemas de huevo cocido deshechas. Se fríen rebanadas de pan que se colocan en la sopera, se agrega el caldo y se adorna con rebanadas de huevo cocido.



### SOPA DE BOBO

Se cuece un pedazo de bobo con sal y cebolla; una vez cocido, se parte la carne del bobo en pedacitos. Se fríe harina, tomate y cebolla; se ponen en el caldo en que se coció el bobo, con los trozos chicos de éste. Ya que está sazonado se sirve en la mesa con rebanadas de pan frito o sin ellas. También se le añade vinagre, orégano, tomillo y laurel.

### SOPA DE SARDINAS

Se baten dos claras de huevo; se les pone cebolla, perejil y sardinas. A todo esto bien picado, se le agrega un poco de pan molido. Con esto se hacen bolitas muy chicas y se ponen en caldo blanco.

### OTRA SOPA DE SARDINAS

Se pone a hervir una taza de agua con sal; se le agrega un puño de harina; se menea con una cuchara para que no se hagan grumos y se bate bien para que no quede duro. Cuando está lista la mezcla, se le añaden tres yemas de huevo y se bate otra vez, hasta que haga ojo; se pican sardinas con cebolla y perejil muy menudo y polvo de pimienta. Después de esto, se toman pedacitos de masa y se rellenan con este picadillo. Aparte se fríe cebolla, perejil y una poca de harina; se agrega agua, y cuando está sazonado, se añaden las bolitas rellenas para que se cuezan allí.

## SOPA DE PAPA

Se desbarata la papa cocida en caldo blanco; se cuela y se pone en una cazuela con harina dorada, caldo, pimienta y apio. Al ir sirviendo la sopa, se le pone pan frito. De esta misma manera se hacen las sopas de chícharos, garbanzo, calabaza, lentejas y frijol blanco.

## SOPA DE HABAS VERDES Y NOPALES

- 4 nopales cortados en cuadritos y cocidos
- 5 tomates verdes
- 1 trozo de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de aceite
- 4 chiles verdes
- 1 taza de habas tiernas
- 3 ramas de cilantro
- 2 ramas de epazote
- sal al gusto

Para cortarle la baba a los nopales, póngalos a hervir con agua suficiente hasta cubrirlos, y con un trozo de cebolla, sal y una rama de cilantro. Cuando suelten el hervor, caliente una moneda de cobre al rojo vivo y métala en la olla. Así se corta completamente la baba. Enjuague los nopales con agua fría en una coladera. Muela en la licuadora los tomates con la cebolla y el ajo. Caliente el aceite y sancoche allí los chiles verdes. Vacíe la salsa de la licuadora y rectifique la sal. Vacíe las habas verdes y déjelas cocer hasta que se suavicen. Agregue los nopales y deje hervir otros tres o cuatro minutos más. Pique finamente el cilantro y el epazote y agregue a la sopa. Sirvala caliente.

## SOPA DE PESCADO

- 1 cabeza de pescado
- 2 zanahorias
- 3 papas
- 3 jitomates
- 1 pedazo de cebolla
- 2 dientes de ajo
- perejil
- aceite
- limón
- sal y pimienta

La cabeza de pescado se lava muy bien; se le quitan las escamas y se le pone sal, pimienta y limón, dejándola reposar un rato. Las papas y las zanahorias, peladas y picadas, se ponen a cocer por separado. Los jitomates se asan, se pelan y se muelen con la cebolla y el ajo. En una cacerola se pone a freír el recaudo con suficiente aceite quemado con un ajo. Se deja sazonar, agregándole el agua donde se cocieron las verduras, lo mismo que el pescado.

## PUCHERO DE PESCADO

- ½ kilo de guachinango limpio y partido en pedazos
- ¼ de kilo de zanahorias peladas y partidas por la mitad
- 2 papas peladas y partidas en cuadritos
- ¼ de kilo de ejotes
- 20 cebollitas de cambray
- 1 diente de ajo
- ¼ de kilo de jitomate molido y colado
- 1 manojo de yerbas de olor  
(laurel, tomillo y mejorana)

Ponga al fuego un litro de agua, y cuando suelte el hervor, añada las zanahorias, las papas y los ejotes enteros. Por separado, ponga a freír las cebollitas y el ajo. Agregue el jitomate y las yerbas. Deje que se frían un poco y vierta sobre el caldo, para que sazone. Añada el pescado y deje que dé sólo un hervor.

## CREMA DE OSTIONES

- 2 cucharaditas de harina
- 2 latas de leche evaporada
- ½ cucharadita de salsa Tabasco
- 4 tazas de agua
- ostiones al gusto
- pimentón y mantequilla
- pimienta y sal

En una cacerola se echa el harina, la salsa, la pimienta y los ostiones con todo y su jugo. Se incorpora todo bien; se cocina a fuego lento, hasta que se empiecen a enroskar los ostiones. En otra cacerola se mezclan la leche y el agua. Cuando está a punto de hervir, se agregan los ostiones. Se le añade la salsa Tabasco, sal y pimienta. Se tapa y se deja reposar. Para servirla se agrega mantequilla y pimentón molido.

## ARROZ CON ALMEJAS

- 1 taza de arroz
- 1 pizca de azafrán
- ½ kilo de almejas
- 3 tazas de agua
- aceite y perejil

Se fríe el arroz; se le pone un poquito de azafrán tostado y molido; se agrega el agua, las almejas y una ramita de perejil. Las almejas que no se abran no deberán comerse.

## ARROZ CON PESCADO

- ¾ de kilo de arroz entero
- ½ kilo de robalo rebanado
- 4 jitomates grandes
- 1 cebolla regular
- 300 gramos de manteca o aceite
- 1 ramita de yerbabuena
- 1 chile cuaresmeño
- especias finas y perejil picado, al gusto

Se fríe el recaudo picado con unas rajitas del chile cuaresmeño y la especia fina; una vez frito esto, se agrega el arroz, a que dore un poco; enseguida agua caliente en cantidad necesaria, el perejil, la yerbabuena, su sal correspondiente, y cuando empiece a hervir, repártase el pescado por toda la cazuela y déjese sazonar.

## OTRO ARROZ CON PESCADO

Se fríe arroz con tomate, cebolla y sal, se le agrega agua y pescado frito; se añade perejil al gusto.

## ARROZ CON CAMARONES

- ½ kilo de arroz entero
- 300 gramos de camarones frescos
- 2 jitomates
- 3 dientes de ajo
- ¼ de kilo de manteca o aceite
- sal al gusto

Se fríe el recaudo picado finamente o molido; se agrega el arroz previamente lavado en varias aguas, y así que se medio fría; se le añade agua en cantidad suficiente para cocerlo junto con los camarones limpios; sazónese con sal. Conviene que el agua que se ha de poner al arroz sea la misma en que se colaron las cabezas machacadas de los camarones.

## ARROZ A LA MEXICANA CON MARISCOS

- 2 tazas de arroz lavado y remojado
- ¼ de kilo de camarones frescos, sin cabeza y lavados
- ¼ de kilo de filete de robalo en trozos pequeños
- ¼ de kilo de almejas
- ¼ de kilo de langostinos, sin cabeza y lavados
- 1 cucharada de cebolla finamente picada
- ½ taza de aceite de oliva
- 1 lata de pimientos morrones
- 1 o 2 cucharaditas de azafrán
- 1 taza de cerveza
- 1 rama de perejil
- 4 tazas de agua caliente o más, si es necesario
- pimienta
- sal

En una cacerola, caliente el aceite y fría el arroz y la cebolla. Cuando empiece a dorar coloque los mariscos y los trozos de pescado. Sazone con sal y pimienta y ponga encima la rama de perejil. Cubra con el agua caliente y el agua del azafrán. Agregue la cerveza. Tape y deje hervir a fuego lento hasta que el agua se haya consumido y el arroz esté cocido. Vacíelo en un platón y adorne con pimientos morrones.



## Legumbres

### FRIJOLES CON NOPALES

Se hierven frijoles negros nuevos; aparte se hierven los nopales en cuadritos. Se mezclan y sazonan con epazote. Se puede agregar al caldo un chile verde.

### HABAS

- ½ kilo de habas limpias
- ¼ de kilo de tomate de cáscara
- 2 o 3 chiles poblanos
- cebollas
- crema
- sal y pimienta

Las habas se cuecen. Aparte se hierven los tomates. Los chiles poblanos se asan y muelen con los tomates y la cebolla. Se fríe la salsa muy bien y se le agregan dos cucharadas de habas molidas y el resto de las mismas con su agua; se sazona con sal y pimienta, y cuando espesa se les pone la crema.

## Huevos

### RABO DE MESTIZA

huevos  
jitomate, ajo, epazote  
chile jalapeño  
chile poblano asado, desvenado y partido en rajas  
queso de cabra

Asar el ajo, hervir el jitomate con el chile jalapeño; moler todo junto y sazonar con epazote. Agregar las rajas de poblano, dejar hervir a fuego muy suave. Añadir el queso partido en cuadritos y por último los huevos, uno por uno para que vayan cuajando y no se encimen.

### OTRO RABO DE MESTIZA

10 huevos cocidos  
½ kilo de queso fresco  
2 tomates rojos grandes  
2 chiles verdes  
1 rama de epazote  
cebolla y ajo  
pimienta, canela y clavo

Se muelen en la licuadora los jitomates, una raja de canela, ajo, cebolla, pimienta y clavo. Se fríe todo muy bien; se agregan los huevos cocidos: las yemas enteras y las claras en rajitas, el queso y los chiles también en rajas, y una rama de epazote.

## MOLE CON HUEVOS

- 1 rajita de canela
- 1 clavo de olor
- huevos cocidos y partidos a lo largo
- papitas capulinas o cambray partidas por mitad
- chile ancho asado y remojado en agua caliente
- chile seco igual que el anterior
- cebolla, ajo y jitomates, todo asado
- pimientas gordas y sal

Moler los chiles junto con el jitomate, la cebolla y el ajo. Freír muy bien, agregar las especias, sazonar con sal. Agregar un poco de caldo y las papas cuando estén cocidas, y el mole un poquito espeso, luego los huevos. Apagar la lumbre y tapar para que reposen.

## HUEVOS RELLENOS

Se cuecen los huevos. Después se pelan y parten por la mitad a lo largo. Se les saca la yema, se desbarata muy bien y se le agrega pimienta, nuez moscada y un pedazo de bolillo remojado en leche, escurrido y con sal suficiente. Se revuelve todo muy bien. Se rellenan los huevos con esta mezcla. Con una clara de huevo crudo se untan las mitades para pegar una con otra. Se revuelcan en el resto de la clara; se empanizan y fríen. Se prepara una salsa de jitomate cocido y cebolla picada y sazonada con sal y el relleno sobrante. Se colocan los huevos en un platón y se bañan con la salsa.

## OTROS HUEVOS RELLENOS

Se cuecen los huevos, se parten por mitad o a lo largo. Se les saca la yema, se pica y se fríe con jitomate, cebolla y perejil. Con esta mezcla se rellenan, y se espolvorean con pan molido. Se colocan las mitades en un platón con puré de papa. Se hornean para que doren un poco.

## **Pescados**

### **FILETES DE ROBALO EMPANIZADOS**

Se lavan los filetes y se les pone un poco de sal y unas gotas de limón. Se empanizan y fríen; se escurren en papel de estraza.

### **PÁMPANO EN SALSA VERDE**

Se licua perejil fresco, pimienta, orégano, sal y naranja agria; esta mezcla se le unta al pámpano ya limpio y con unos cortes. Se deja reposar una hora o más, y al ponerse al horno, se le agrega aceite de oliva. Se tapa con papel de aluminio. A los 20 minutos se baña con salsita y se continúa horneando hasta que esté cocido.

## PESCADO AL HORNO

- ½ kilo de robalo o guachinango
- 1 limón
- 1 ramito de perejil
- 2 cucharadas de pan molido
- 1 cucharada de queso
- 1 taza de vino seco
- 1 lechuga
- 2 naranjas
- aceite
- sal y pimienta

Se baña el pescado con limón, sal y pimienta al gusto. Aparte se hace una mezcla con aceite, perejil, pan, queso, sal y pimienta; se cubre el pescado con esta mezcla y se deja reposar por dos horas. Después, en un refractario engrasado con aceite, se coloca el pescado y se le agrega el vino y se hornea. Se adorna con rodajas de naranja y lechuga picada.

## OTRO PESCADO AL HORNO

- 1 guachinango entero y aliñado
- 4 limones
- 1 cebolla mediana
- 2 hojas grandes de acuyo (hoja santa)
- 4 pimientos morrones
- 2 jitomates
- 1 lechuga
- 1 manojo de perejil
- 125 mililitros de aceite
- mayonesa y aceitunas
- rodajas de limón o naranja
- aceite de oliva
- vinagre
- sal y pimienta
- papel aluminio o encerado

Se limpia y lava el pescado, se seca con un trapo y se sazona con sal, pimienta y jugo de limón; se deja reposar por media hora. En un recipiente para hornear se colocan dos cucharadas de aceite; encima una hoja de papel encerado o aluminio, una hoja de acuyo, cebolla picada, el pescado bañado con tres cucharadas de aceite y más cebolla picada. Se cubre con la otra hoja de acuyo y se envuelve con la hoja de papel. Se mete al horno a 350 grados centígrados por 35 minutos. Pasado ese tiempo se saca, se desenvuelve con cuidado y se coloca en un platón; se cubre con mayonesa al gusto y se adorna con tiritas de pimiento morrón, lechuga previamente picada y aderezada con vinagre, aceite de oliva, sal y pimienta, rodajas de limón o naranja, rodajas de jitomate y aceitunas.

## PESCADO EN NARANJA

- 8 rebanadas de pescado
- 4 dientes de ajo
- 2 cucharadas de perejil
- 1 taza de pan molido
- ½ taza de jugo de naranja
- 4 naranjas para adornar
- limón
- aceite
- sal y pimienta

Las rebanadas de pescado se untan con sal, pimienta y limón. Se asan los ajos y se muelen; después se mezclan con el aceite, el perejil y una poca de sal; se le unta al pescado y se empaniza. Se colocan en un molde agregándoles entre una y otra rebanada el jugo de naranja y se mete al horno. Cuando está cocido, se retira del horno y se ponen las rebanadas de pescado en un platón redondo; se adornan con rodajas de naranja, perejil, lechuga y berros.



## ROBALO EN ACUYO

- 10 nopales en tiras
- 10 hojas de acuyo (hoja santa)
- 1½ kilos de tomate verde (de cáscara)
- ¼ de kilo de queso parmesano
- ½ litro de crema
- filetes de robalo (los que se necesiten)
- ajo y cebolla

Se muelen el ajo y la cebolla, se frien en aceite y se les agregan los tomates, también molidos. Se deja que sazone la salsa, agregándole sal y pimienta. El pescado se acomoda en un molde refractario, untado con una poca de salsa y colocando el acuyo alrededor del pescado. Se agrega el resto de la salsa y las tiritas de nopal. Se pone al horno hasta que esté cocido. Al servir, se añade la crema y se espolvorea el queso.

## FILETE DE PESCADO FLORENTINA

- 6 filetes de pescado
- 6 rebanadas de queso Chihuahua
- 2 tazas de espinacas cocidas, picadas y sazonadas
- 2 cucharadas de harina
- 2 huevos ligeramente batidos
- aceite para freír
- pan molido
- sal y pimienta

Los filetes de pescado se aplanan y sazonan con sal y pimienta. Se rellenan con queso y espinacas, y se doblan a la mitad. Se pasan por harina, después por huevo y se empanizan con el pan molido. Luego se ponen a freír en aceite bien caliente, hasta que doren por ambos lados. Al servir se acompañan con arroz a la jardinera.

## FILETE DE PESCADO

- 100 gramos de aceitunas
- 100 gramos de alcaparras
- ½ litro de aceite español
- 1 cebolla grande
- 1¼ kilos de jitomate
- 6 dientes de ajo finamente picado
- 5 huevos cocidos
- filetes, los necesarios
- chiles en vinagre
- perejil
- limón
- sal y pimienta
- palillos

Los filetes se untan de limón, sal y pimienta, y se dejan reposar de 15 a 20 minutos. El recaudo se pica finamente, también el perejil, las aceitunas y las alcaparras. En suficiente aceite se fríe parte del recaudo agregándole perejil; a medio sazonar se le ponen las aceitunas, las alcaparras y los chiles en vinagre. Los filetes se escurren y se rellenan con los huevos cocidos y picados. Al filete se le pone un poquito de aceite, se enrolla y se sujeta con un palillo. En la salsa se van poniendo los filetes procurando voltearlos para que se cuezan por ambos lados.

## PESCADO RELLENO AL HORNO

- 1 pescado de 1 kilo
- 3 jitomates
- 1 cebolla
- pimienta en polvo
- ajo, aceite, sal
- limón, perejil
- papas cocidas y fritas
- zanahorias, chícharos y ejotes
- mantequilla

El pescado se abre por un lado, se deshuesa y desescama con mucho cuidado, procurando que no se rompa la piel. Ya sin las espinas, se lava muy bien y se pone sobre una toalla para después rellenarlo. Se unta por dentro y por fuera de limón, sal y pimienta. En una cacerola se frien dos ajos en aceite; una vez que está caliente, se ponen las papas cocidas y desbaratadas, el jitomate, la cebolla, el ajo, el perejil picado, las zanahorias, chícharos, ejotes y se sazona con la sal y la pimienta. El recaudo puede ser picado o molido; con esto se rellena el pescado, dándole una forma natural; se cierra cuidando que no se rompa. Se coloca en un molde refractario untado de mantequilla, se mete al horno a fuego regular y se voltea para que dore parejo. Ya cocido, se coloca en un platón grande para decorarlo con papas o con salmón. Las papas se le ponen fritas. (En lugar de usar verdura se le puede poner salmón, aceitunas y alcaparras.)

## PESCADO A LA VERACRUZANA

robalo o chucumite entero o en ruedas  
tomate, cebolla, chile curtido  
aceitunas, alcaparras, mantequilla  
aceite español  
pimienta molida, sal de ajo  
zanahorias al gusto

Al pescado se le pone una poquita de pimienta y sal de ajo. Se rebana el tomate, la cebolla, el chile curtido, las aceitunas y las alcaparras. Se engrasa un molde con mantequilla y ahí se pone el pescado; luego se cubre con todo el recaudo ya picado y se le pueden poner encima rebanadas de zanahoria y un chorrillo de aceite español. Se tapa y se mete al horno.

## OTRO PESCADO A LA VERACRUZANA

- 6 filetes gruesos de pescado
- 1 cebolla en rebanadas
- 2 jitomates pelados y partidos en trozos
- 1 diente de ajo triturado
- 1 pimiento morrón verde cortado en rajas
- 3 chiles largos o al gusto
- 2 cucharaditas de alcaparras
- 10 aceitunas enteras
- 3 hojas de laurel
- 2 cucharadas de vinagre
  - o media taza de vino blanco
- perejil picado al gusto

En una cazuela deje que se sazonen todos los ingredientes juntos, menos el pescado. Cuando se haya consumido la mitad del líquido, añada el pescado, tape, baje el fuego y deje hervir durante 25 minutos. Si es necesario, agregue un poco de agua; la salsa debe quedar medio espesa. De un día para otro sabe mejor.

## PESCADO MARINADO

- 6 trozos grandes de pescado
- 2 tazas de agua
- 2 cebollas cortadas en rebanadas delgadas
- 1 cucharada de especias para encurtir  
(se venden en el supermercado)
- 4 hojas de laurel, quebradas
- 1 taza de vinagre de caña (oscuro)
- sal y pimienta

Ya limpio, coloque el pescado en una olla, agregue sal, pimienta y una taza de agua. Cuando empiece a hervir baje el fuego. Cocine por 20 minutos. En un molde refractario extendido coloque una capa de cebolla y espolvoree las especias. Aparte, mezcle el agua restante con el vinagre y vierta el pescado. Cubra perfectamente y deje marinar durante tres días dentro del refrigerador. Bañe el pescado ocasionalmente con su marinada.

## PESCADO SECO CAPEADO

pescado seco  
chile ancho  
chile seco  
pimienta y clavo  
ajo y cebolla  
jitomate asado  
nopales o papas en cuadritos  
harina de trigo  
huevos para capear  
sal al gusto

El pescado cortado en trozos grandes se pone a remojar el día anterior. Se escurre bien, se seca con un trapo y se enharina. Se baten los huevos y se capean los trozos de pescado. Una vez listo el pescado se coloca en un adobo que se hace con los chiles asados y remojados, el jitomate también asado y molido con cebolla y ajo. Se fríe bien y se le agregan las especias y la sal. Cuando se sazona el adobo, se le añaden los nopales o las papas cocidas y el pescado capeado.

## PESCADO SECO EN ADOBO

Lave y corte en trozos 300 gramos de pescado seco salado. Remójelolo 12 horas; después cuézalo con agua a que lo cubra y dos dientes de ajo. Limpie, desvene y remoje en agua tibia tres chiles anchos. Ase dos jitomates medianos y muélalos junto con media cebolla, los chiles, una rajita de canela y una pizca de orégano. Fría estos ingredientes e incorpore el pescado dejando que sazone a fuego suave diez minutos, agregando sal, si le falta. Sírvalo con ensalada de lechuga y rabanitos.



## Mariscos

### LANGOSTINOS

- ½ kilo de langostinos
- 1 o 2 chipotles fritos, remojados y molidos
- 1 cabeza de ajo
- aceite comestible
- mantequilla
- jugo de un limón
- sal al gusto

Con los ingredientes mencionados, se bañan los langostinos; se colocan en un platón refractario, se bañan con aceite de comer y mantequilla; se tapan y se meten al horno. Al platón refractario se le unta mucha mantequilla.

## JAIBAS RELLENAS

- 6 jaibas cocidas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 6 cucharadas de cebolla picada finamente
- 6 cucharadas de perejil picado finamente
- 1 jitomate grande asado, pelado y picado
- 1 chile verde en vinagre, o al gusto
- ½ taza de vino blanco seco
- 1 taza de crema espesa
- pan molido
- rodajas de jitomate
- espinacas
- sal y pimienta
- queso parmesano

Saque la pulpa de la jaiba y desmenúcela, conservando los caparazones. Caliente el aceite y acitrone la cebolla y el perejil. Aumente el jitomate y déjelo cocinar junto con el chile picadito. Agregue el vino pasados ocho minutos, así como la sal y la pimienta. Añada la pulpa de la jaiba hasta que sazone y espese. Aumente la crema y rellene los caparazones. Espolvoree pan molido y queso parmesano. Meta al horno precalentado a 150 grados centígrados por espacio de 20 minutos. Se colocan en un platón que se adorna alrededor con rodajas de jitomate y encima de éstas se colocan espinacas cocidas.

## CHILPACHOLE DE JAIBAS

Las jaibas se abren y se lavan muy bien, y se hace un caldillo no muy aguado. Se asan chiles de árbol y guajillo al gusto de picante y jitomate también asado; se licua todo con pimienta, clavo, canela y ajo. Se fríe una hojita de laurel, de preferencia en aceite de oliva; se añade el chile ya molido, se le pone agua suficiente y, cuando hierva, se le agregan las jaibas.

## ENSALADA DE CAMARÓN

camarones cocidos y pelados  
cebolla, chile curtido  
zanahorias, papas  
chícharos y apio  
mayonesa y crema  
pimienta  
aceite español

Se pelan las papas y las zanahorias, se cortan en trozos pequeños y se ponen a cocer. Se acitrona la cebolla con aceite de oliva. Cuando la cebolla esté transparente, se agregan los chiles picados y el apio también picado. Se deja enfriar y cuando está frío se añaden las papas, las zanahorias, los chícharos y los camarones. Se revuelve todo con la mayonesa y un poquito de crema, una pizca de pimienta molida y se mezcla perfectamente bien.

## TORTA DE CAMARÓN SECO

- ¼ de kilo de camarón seco, tostado y molido
- 50 gramos de habas o garbanzos tostados y molidos
- 1 puntita de pan molido o una cucharadita de maicena
- 1 cucharadita cafetera de polvo para hornear
- 6 huevos batidos como para capear

Se incorporan muy bien todos los ingredientes secos y se agregan a los huevos batidos de manera revolvente. Se engrasa una sartén grande. Cuando esté caliente, se vacía la mezcla. Se cubre con una tapadera alta. Cuando haya cuajado se voltea la torta para que dore por el otro lado. También se pueden hacer tortitas pequeñas. Se sirven acompañadas de salsa roja, caldillo rojo o se prepara un molito para colocarlas allí casi para servir las.

## MOLITO CORRIENTE

- 1 rajita de canela
- 1 clavo de olor
- 2 o 3 pimientos gordas
- chile ancho y chile seco, asados y remojados en agua caliente
- jitomate, cebolla y ajo, asados
- sal al gusto

Moler los chiles junto con el jitomate, la cebolla y el ajo. Freír muy bien y agregar las especias. Sazonar con la sal. Agregar un poco de agua o caldo, y cuando el mole espesa un poquito, se agregan papitas cambray, nopalitos u otra verdura al gusto. También se le agregan a este molito tortitas de camarón o huevos cocidos partidos a lo largo o calabacitas también partidas a lo largo. Se apaga la lumbre, se tapa y se deja reposar antes de servirlo.

## TACOS DE CHARALES O BOQUERONES

- ¼ de kilo de charales
- ½ cebolla
- 1 chile verde
- 1 aguacate
- harina de trigo
- tomates y cilantro
- aceite de oliva y sal

Los charalitos o boquerones se fríen en aceite bien caliente, después de pasarlos por harina. Se hace una salsa picada con los demás ingredientes; se sazona con sal y aceite de oliva. Se comen los charales con tortillas calientes y la salsa.

## HUEVA DE NACA

La hueva se lava muy bien; aparte se fríe cebolla finamente picada, tomate, chile verde y perejil. Se fríe la hueva en aceite caliente y se desbarata; se añade el recaudo y se deja sazonar. Se come en tacos y se acompaña con cerveza.

## TORTA DE HUEVA

- ½ kilo de hueva
- 4 jitomates
- 1 cebolla
- 2 huevos
- 2 dientes de ajo
- 1 ramita de perejil
- chilitos verdes
- sal al gusto

Se cuece la hueva y se le quita el pellejo; se muele muy bien estando ya seca y se revuelve con todo el recaudo picado en crudo. Se batan los huevos como para capear y se incorporan, se sazona con sal, se coloca en una tartera engrasada y se hornea.

## CAMARONES EN MOLITO

- ½ kilo de camarón
- ¼ de kilo de chile ancho
- 6 huevos
- 1 rama de epazote
- 100 gramos de manteca (o el equivalente en aceite)
- sal al gusto

Luego de remojar y moler los chiles, se fríen junto con la rama de epazote; una vez fritos, se les agrega agua suficiente hasta formar un caldillo y se le añaden los camarones, los huevos cocidos enteros y limpios, y se les deja sazonar.

## MOLE CON CAMARÓN SECO

Al molito de la receta anterior se le añaden camarones secos enteros y luego se le agregan nopalitos.

## TACOS DE CAMARÓN SECO

- 1 kilo de tomate de milpa o
- ½ kilo de tomate verde y
- ½ kilo de jitomate
- 100 gramos de polvo de camarón o
- 150 gramos de camarón seco
- 12 chiles cascabel
- 1 cebolla
- 24 tortillas
- 100 gramos de queso añejo

Cueza el kilo de tomate, o el medio kilo de tomate verde y el medio de jitomate; tueste los 100 gramos de polvo de camarón o los 150 gramos de camarón seco a fuego lento y muévalos constantemente. Fría en poquito aceite 12 chiles cascabel. Licue todo junto con un chorrito del agua en que se cocieron los tomates, hasta que se haga una salsa espesa. Caliente 24 tortillas y páselas por la salsa remojando bien cada una. Forme los tacos, colóquelos en un platón y esparza encima queso añejo y cebolla finamente picada.



## Verduras

### TORTA DE GASPARITOS

gasparitos limpios  
jitomate, cebolla, ajo  
aceitunas, alcaparras  
almendras, pasitas  
harina, huevo  
queso del que se prefiera

Una vez limpios los gasparitos, sin la colita café y sin estambres, se ponen a cocer en agua simple. Cuando están cocidos, se enjuagan, se exprimen y se pican. Con los demás ingredientes, menos el harina, el huevo y el queso, se hace un picadillo al que se agregan las flores picadas. Se sazona muy bien, poniéndole la sal necesaria. Cuando está casi seco, se le añade una poca de harina y se revuelve, después se agrega el queso y por último el huevo entero para juntar. En una sartén que no se pegue se pone un poco de grasa y se vacía la mezcla para freírla por ambos lados. (Todos los ingredientes llevan cantidades proporcionales.)

## CALABACITAS RELLENAS

calabacitas  
jitomate, cebolla, ajo  
perejil y sal  
queso  
mantequilla

En crudo, partir las calabacitas por mitad a lo largo y vaciarlas; una vez hecho esto, ponerles una poca de sal y cocerlas al vapor a que queden duritas. Picar el jitomate y el ajo, la cebolla, el perejil y lo que se le sacó a las calabacitas, y se sazona junto. Cuando se ha formado una pasta ligera, se deja enfriar un poco, se le agrega el queso rallado y con esto se rellenan las calabacitas. Se unta un molde con mantequilla y se hornean.

## NOPALES EN SALSA

1 pancle de nopales  
3 tomates rojos, cebolla  
2 dientes de ajo  
1 chile verde  
1 rama de epazote

Se hierven los nopales en cuadritos; se asan los tomates y el chile; se muelen con ajos y cebolla y se sazona la salsa. Si está muy espesa, se agrega una poquita de agua y se añaden los nopales y una ramita de epazote.

## NOPALES NAVEGANTES

- 1 pancle de nopales
- 3 o 4 tomates
- 2 dientes de ajo
- 1 huevo batido
- cebolla
- epazote

Se hierven los nopales; se hace un caldillo con los tomates, la cebolla y el ajo molido y frito, y se agregan los nopales. Cuando están hirviendo se va añadiendo el huevo batido poco a poquito, mientras se mueve el caldo. Se agrega el epazote.

## COLIFLOR CAPEADA

- 1 coliflor
- 3 o 4 tomates rojos
- 1 chorrito de vinagre
- huevo para capear
- cebolla, ajo y chile verde
- cominos
- sal al gusto

Se hierven los tomates rojos y el chile verde, luego se muelen con ajo y cebolla (el chile se desvena); se fríe el recaudo y se añade agua y sal. Las claras se batan a punto de turrón y se agregan las yemas; se capean las ramitas de coliflor que se han hervido previamente con unos cuantos cominos o un chorrito de vinagre. Se fríen y se echan al caldo.

## MOLE VERDE

- ¼ de kilo de tomate de cáscara
- 3 chiles verdes jalapeños
- 2 ramas de epazote
- 1 manojo de cilantro
- 2 hojas chicas de acuyo
- guías tiernas de chayote
- ajo y cebolla
- lechuga, chícharos, habas tiernas
- chayote, calabacitas, elotes y ejotes
- sal al gusto

Las verduras se ponen a cocer de la siguiente manera: a las habas se les quita la uñita con el cuchillo, se vacían en agua hirviendo sin sal; después de un pequeño hervor, se agregan los chícharos, después los chayotes picados en cuadritos y por último los elotes cortados en ruedas, los ejotes y las calabacitas. Los demás ingredientes se muelen en crudo; después se fríen muy bien, se agregan las verduras cocidas con todo y su caldo. Se le pone sal y se deja sazonar.

## CHILES RELLENOS DE QUESO

Se asan y desvenan los chiles poblanos, se rellenan con frijoles refritos y queso Chihuahua. Se acomodan en un platón refractario untado de mantequilla y se bañan con crema o nata. Se espolvorean con queso rallado y se hornean un momentito. Se sirven acompañados de arroz blanco.

## CHILES RELLENOS DE ATÚN

- 2 latas de atún
- 15 chiles
- 2 cebollas
- 4 dientes de ajo
- ½ taza de aceite
- 2 cucharadas de vinagre
- 2 jitomates
- orégano, tomillo, laurel, sal y pimienta
- canela, una rajita

Los chiles se desvenan y desfleman desde la víspera. Se dejan en agua de sal y se lavan perfectamente. A las cebollas se les quita la parte última de los dos lados y se abren a la mitad. Se hierven en agua con sal para sacarles las capas. Para hacer el relleno, se abren las latas de atún y se les escurre el aceite. Se pica el atún. Se pican los jitomates después de pelados (para eso se meten 30 segundos en agua hirviendo), se pica cebolla, perejil, ajo, tomillo y orégano. Se une al atún y se fríe en aceite de comer. Se puede utilizar el aceite del atún. Se rellenan los chiles y cebollas con el picadillo y se bañan con el siguiente escabeche:

### *Escabeche*

- aceite de oliva
- ajo, cebolla rebanada
- orégano
- tomillo, laurel
- pimienta, canela
- sal y vinagre

Se van poniendo los ingredientes en el aceite caliente a fuego lento y por último el vinagre. Cuando se enfría se le pone a los chiles y a las cebollas.

## GASPARITOS “MAMÁ”

gasparitos  
cebolla  
aceitunas, alcaparras  
perejil y huevo

Los gasparitos se limpian, se les echa sal y se hierven. Se escurren muy bien y se pican. Se fríen juntos todos los demás ingredientes y se les agregan los gasparitos. Se baten tres o cuatro huevos como para capear. Se revuelve todo muy bien con un poquito de harina. Se fríen por cucharadas para que se hagan unas tortitas que se sirven en caldillo rojo con platanitos largos y cebolla rebanada, sazonado con perejil, orégano y tomillo. Quedan para chuparse los dedos.

## TORTITAS DE PAPA CON QUESO

1 kilo de papa amarilla  
4 huevos  
queso rallado  
sal y pimienta

Poner a cocer las papas con todo y piel; una vez cocidas, pelarlas y hacerlas puré. Agregar los demás ingredientes y mezclar perfectamente. Se hacen las tortitas y se fríen.

## CHILES POBLANOS RELLENOS DE SARDINA

chiles poblanos asados, limpios y desvenados  
sardinas en salsa de tomate  
cebolla en rebanadas muy delgadas  
crema, queso rallado y jitomate

Los chiles se rellenan con las sardinas, a las que se les quitó el espinazo y se machacaron con un tenedor. Se acomodan en un refractario un poco hondo. Se bañan con el jitomate hervido, molido y revuelto con la crema y un poco de sal. Por último se les pone el queso, y se hornean.

## ACELGAS CON PAPAS Y CAMARONES

1 chile jalapeño picado  
acelgas limpias y picadas  
papas limpias y picadas en cuadritos  
camarones secos sin cabeza  
jitomate picado, sin piel y sin semillas  
cebolla fileteada, ajo  
aceite y sal

Poner todos los ingredientes en una cacerola y dejarlos cocer a fuego suave. Las acelgas deberán quedar húmedas.

## CROQUETAS DE COLIFLOR

- 1 coliflor
- 2 huevos
- ½ taza de harina
- ½ taza de queso en tiritas
- 2 hojas de laurel
- aceite para freír, sal

Se corta la coliflor en ramitos y se pone a hervir con sal y dos hojas de laurel. Se escurren y se dejan enfriar. Se baten las claras a punto de turrón y se añaden las yemas. Se insertan tiras de queso en los ramitos de coliflor, se enharinan y se pasan por el huevo batido. Se frien y se escurren.



## ROMERITOS DE VIGILIA

- 1 kilo de romeritos
- 3 dientes de ajo
- ¼ de cebolla
- 7 chiles anchos
- 3 chiles mulatos
- 2 chiles pasilla
- 1 rebanada de pan
- 100 gramos de ajonjolí
- 2 tazas de caldo
- ½ litro de agua
- 200 gramos de camarón seco
- ½ bolillo duro
- 5 huevos
- ½ kilo de papitas
- media tortilla
- sal

Limpie muy bien los romeritos, corte las raíces y póngalos a hervir con suficiente agua, un diente de ajo, la cebolla y la sal al gusto. Aparte ase, limpie y remoje en agua caliente todos los chiles. Muélalos y fríalos. Por separado muele la tortilla y la rebanada de pan frito y dos dientes de ajo y el ajonjolí. Fría esta pasta y agréguela a los chiles para que todo junto se sazone otros tres minutos. Después añada el caldo, medio litro de agua y deje todo a fuego suave. Mientras, prepare las tortitas de camarón. Quítele la cabeza a los camarones secos y muélalos junto con el bolillo duro. Mezcle con los huevos batidos a punto de turrón y forme las tortitas friendo esta mezcla por cucharadas. Al mole, agregue los romeritos y las papitas cocidas. Unos minutos antes de servir incorpore las tortitas.

## OTROS NOPALES NAVEGANTES

- 1 pancle de nopales
- 3 o 4 tomates
- ½ cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 huevo batido
- epazote

Se hierven los nopales, se hace un caldillo con los tomates, la cebolla y el ajo molido y frito; se agregan los nopales. Cuando están hirviendo, se va virviendo el huevo batido poco a poquito mientras se mueve el caldo. Se agrega el epazote.

## CHILES RELLENOS DE REQUESÓN

- 8 chiles poblanos
- 1<sup>1</sup>/<sub>3</sub> de tazas de requesón
- 2 huevos bien batidos
- 2 cucharadas de mantequilla derretida
- 1 o 2 cucharaditas de cebolla picada
- <sup>3</sup>/<sub>4</sub> de taza de galletas saladas molidas
- 1 taza de sopa de tomate
- <sup>1</sup>/<sub>4</sub> de taza de agua
- sal y pimienta al gusto

Se limpian los chiles separando las semillas desde el día anterior. Aparte se combinan los huevos, requesón y mantequilla con la sal, pimienta y la galleta; se mezcla todo bien y se rellenan los chiles. Pueden cocerse al horno con salsa de tomate o de manera tradicional.

## OTRAS CALABACITAS RELLENAS

- <sup>1</sup>/<sub>2</sub> kilo de calabacitas redondas
- 1 queso fresco
- 2 chiles verdes
- cilantro

A las calabacitas se les sacan las semillas en crudo y se pasan por agua caliente. Con las semillas, el cilantro y las cáscaras de los chiles (molido todo) se hace una salsa donde se ponen a cocer las calabacitas rellenas con el queso.

## AGUACATES RELLENOS

- 8 aguacates
- 2 chiles en vinagre
- 3 calabacitas
- ¼ de kilo de chícharos
- 50 gramos de queso rallado
- 3 papas medianas
- ejotes tiernos
- sal y pimienta
- aceite fino

Se cuecen todas las verduras en agua con sal. Después de cocidas se pican finamente, igual las papas y los chiles. Se revuelve todo y se sazona con sal y pimienta. Se agregan el aceite y el queso. Los aguacates se pelan y se parten a lo largo por la mitad y se rellenan con las verduras. Se acomodan en un platón y se adornan con hojas de lechuga y pimientos rojos.

PURITOS DE PLÁTANO MACHO  
RELLENOS DE QUESO O DE FRIJOLES

plátano macho que no esté muy maduro  
queso de cabra  
frijoles molidos secos  
pan molido  
aceite para freír

Los plátanos se ponen a cocer con todo y cáscara, se pelan y se hacen puré. Se dejan enfriar, después se toman porciones para hacer una gordita; en el centro se les pone queso o frijoles. Se enrollan para formar los puritos. Se pasan por pan molido y luego se fríen.

## CHAYOTEXTLE EN SALSA DE EPAZOTE

- ½ kilo de chayotextle
- 1 huevo batido
- 1 taza de pan molido
- 2 jitomates
- 1 diente de ajo
- 1 trozo de cebolla
- 4 ramas de perejil picado
- 4 ramas de epazote picado

Ponga a cocer el chayotextle lavado y con piel hasta que esté suave. Retire la piel. Córtelo en rebanadas y revuélquelo en huevo y pan molido. En una sartén dórelo por ambos lados en aceite bien caliente. Retire del fuego y deje escurrir. Muela el jitomate con el ajo y la cebolla: debe quedar una salsa espesa. Refría la salsa, añada sal y deje sazonar hasta que el jitomate cambie de color. Agregue el chayotextle, el cilantro y el epazote. Sirvalo caliente con tortillas o pan.

## CALABACITAS CON QUESO

- 6 calabacitas grandes cortadas en rodajas
- 3 dientes de ajo
- 3 cucharadas de queso fresco rallado o panela
- ¼ de cucharada de pimienta roja, si se desea
- mantequilla

En una sartén untada con mantequilla dore el ajo y las calabacitas espolvoreadas con sal y pimienta. Al momento de servir las, añada el queso.

## YUCA RELLENA

- 2 kilos de yuca
- queso fresco
- harina
- huevo para capear

Se sancochan las yucas con sal en agua muy caliente. Se cuecen ahí. Se desbaratan y se amasan formando tortitas. Se espolvorean con harina y se rellenan con queso fresco molido. Se capean y se fríen.

## NOPALES CAPEADOS

nopales cocidos y enharinados  
huevos batidos para capear los nopales  
jitomates hervidos sin que revienten  
cebolla en rebanadas muy delgaditas  
la puntita de un chile ancho dorado y remojado  
laurel y tomillo  
orégano y perejil  
aceitunas y alcaparras  
un poquito de camarón seco en polvo

Moler los jitomates con el chile ancho, colar y freír junto con la cebolla; agregar los demás ingredientes, sazonar bien y dejar la salsa un poquito espesa. Para servir, poner primero en el plato el nopal capeado y encima la salsa hirviendo.



## COL CON CAMARONES

- 1 col
- 2 o 3 jitomates
- ¼ de cebolla
- 1 o 2 dientes de ajo
- camarones secos

Se pone a cocer la col deshojada con sal. Se muele el jitomate, la cebolla y el ajo juntos. Se fríe este recaudo y ahí se agrega la col rebanada y los camarones. Se deja sazonar.

## CHILES A LA SUERTE

- 6 chiles mulatos grandes
- 100 gramos de queso manchego o Chihuahua
- 5 clavos
- 1 trozo de panela (100 gramos)

Se remojan los chiles en agua hirviendo unos cinco minutos. Se desvenan, se rellenan con el queso y se sumergen en la miel de piloncillo con clavo. Hierven a fuego lento y tapados.

## Ensaladas

### ENSALADA ORIZABEÑA

- 2 manojos de cebollas de rabo cortadas en rebanadas
- 1 pancle de nopales cocidos en cuadritos
- 1 aguacate en tiritas
- ¼ de kilo de queso crema
- aceite de oliva al gusto
- vinagre al gusto
- pimienta negra molida, muy poca
- sal al gusto

Se mezcla todo y se deja reposar.

## ENSALADA DE VERDURAS MUY TIERNAS

chícharos tiernos en vaina  
ejotes, habas tiernas  
sal, aceite de oliva

Por separado, los chícharos se cuecen con su vaina, los ejotes en cuadritos y las habas verdes. Ya cocidas las verduras se mezclan con aceite y sal. Los chícharos se comen con los dedos.

## ENSALADA DE PAPAS TÍA MECHE

4 papas  
2 huevos cocidos  
apio y perejil  
mayonesa  
sal y pimienta

Se cuecen las papas y se pican, al igual que el apio, el perejil y el huevo; se añade la mayonesa y se sazona con sal y pimienta.

## ENSALADA DE NOPALITOS

- 10 nopales
- 3 jitomates
- 1 cebolla grande
- ½ manojo de cilantro
- 8 chiles verdes que piquen (al gusto)
- orégano (un golpe o una cucharadita)

Los nopales se cortan en trocitos y se cuecen. El jitomate se parte en pedazos. Se pone en un traste y se fríe junto con la cebolla, los chiles verdes y el cilantro, todo finamente picado, y al final se ponen los nopales ya cocidos y el orégano.

## ENSALADA DE NOPALES

- 1 kilo de nopales cortados en tiritas
- 1 manojo de cilantro picado
- 1 jitomate cortado en rodajas
- 1 cebolla chica cortada en rodajas
- jugo de dos limones
- sal al gusto

Cueza los nopales. Escorra el agua. En una ensaladera mezcle los nopales con todos los demás ingredientes y revuelva. Deje reposar dentro del refrigerador en una ensaladera tapada.

## NOPALES EN ESCABECHE

- 5 nopales
- ½ cebolla rebanada
- 2 dientes de ajo
- 4 zanahorias
- ½ coliflor partida en ramitos
- 8 chiles cuaresmeños
- ½ taza de aceite de oliva
- 1 manojo de yerbas de olor  
(laurel, tomillo y mejorana)
- 1 cucharada de orégano
- ½ cucharada de pimienta gorda
- vinagre de manzana al gusto
- sal al gusto

Rebane los nopales en rajitas y póngalos a cocer en suficiente agua con un pedazo de cebolla, dos dientes de ajo y sal al gusto. Déjelos escurrir en una coladera para que suelten la baba. Pele las zanahorias y hágalas rajadas; déjelas hervir en agua con sal durante cinco minutos. Escúrralas y póngalas en un recipiente de barro. Lave la coliflor, desinféctela y póngala a hervir durante cinco minutos. Escúrrala y júntela con las zanahorias. Fría el chile cuaresmeño en aceite de oliva. Agregue las yerbas de olor y el orégano y siga friendo durante cinco minutos, sin dejar de mover para que se cuezan parejo. Viértalos en el mismo recipiente con todo el aceite. Agregue las pimientos gordos. Mezcle todos los ingredientes y báñelos con el vinagre. Añada sal al gusto y déjelos marinar cuando menos un día antes de servirlos.

## De masa

### QUESADILLAS DE GARBANZO

- 200 gramos de garbanzo
- 400 gramos de masa para tortillas
- 25 gramos de harina de trigo
- 30 gramos de queso rallado
- 2 cucharadas de aceite
- sal y pimienta al gusto

Se remoja el garbanzo en agua con sal durante 24 horas; se pone a cocer, sin que llegue a desbaratarse. Se saca y se le quita el hollejo. Se muele junto con la masa, el queso, el harina, sal y aceite. Se hacen tortillas ya sea en el comal o fritas y se rellenan al gusto.

## CHILAHUATES DE JALACINGO

cebollinas picadas  
calabacitas en cuadritos  
frijol negro tierno  
chile verde en rajas  
masa cocida para tamales  
hojas verdes de maíz  
manteca  
sal al gusto

La masa se desbarata en caldo o agua fría. Se le agrega manteca derretida y sal. Se pone al fuego, sin dejar de mover hasta que está a punto (esto es cuando se despega del fondo). Las hojas de maíz verde se lavan y ahí se pone una cucharada de masa y otra de relleno. Se envuelven y se cuecen a vapor.

## ENCREMADAS

Se tuestan unos chiles poblanos, se envuelven en un paño húmedo para que suden, se pelan y se cortan en rajitas. Se fríe cebolla rebanada, se agregan las rajas y después la crema —si está espesa se le pone tantita leche—, se le añade sal y una ramita de epazote. Se pasan unas tortillas por aceite muy caliente, se mojan en la crema y se enrollan. Se pueden bañar con la crema restante. Se sirven calientes.

## ENTOMATADAS

- ½ kilo de jitomates
- 1 o 2 chiles jalapeños o serranos
- 3 o 4 huevos
- tortillas de mano
- cebolla y ajo
- aceite
- queso fresco

El jitomate se hierva con el chile verde. Se muelen con cebolla y ajo. Si no se quiere muy picante la salsa, el chile se desvena. Se fríe muy bien el recaudo, se le agrega agua o caldo y se deja sazonar. Debe quedar una salsa algo espesa. Los huevos se hacen revueltos. En aceite muy caliente se pasan las tortillas y enseguida se mojan en la salsa caliente. Esto se hace rápidamente para que no se desbaraten las tortillas. Se colocan en un platón, se rellenan con huevo revuelto, se enrollan, se bañan con más salsa y queso fresco. Se sirven calientes.



## ENFRIJOLADAS

frijoles cocidos o de la cazuela  
jitomate, cebolla, ajo y sal  
huevos, queso y aceite  
tortillas de mano

El jitomate, la cebolla y el ajo se muelen y se frien muy bien. Los frijoles se muelen y se vacían colados en el recaudo. Se deja sazonar y espesar. Los huevos se hacen revueltos. Las tortillas se pasan por aceite muy caliente una por una y se mojan en la salsa de frijol. Se van colocando en un platón; se rellenan con huevo y se enrollan. Se bañan de frijol y se espolvorean con queso fresco. También se pueden hacer sin relleno, pero en ese caso las tortillas se doblan en triángulo o como pañuelos. Se sirven calientes.

## EMSPANADITAS DE FIESTA

### *Pasta*

- 1 kilo de harina
- 3 cucharaditas de polvo para hornear
- 1 litro de agua caliente
- 4 cucharadas de manteca
- 3 cucharaditas de sal

Cierna el harina con el polvo para hornear. Agregue poco a poco el litro de agua, la manteca caliente y la sal. Amase, amase y amase. Vuelva a amasar y deje reposar la masa un rato.

### *Relleno*

- 100 gramos de bacalao o pescado seco
- ½ cebolla
- 2 dientes de ajo
- 3 jitomates grandes
- 5 o 6 aceitunas

Remoje desde el día anterior el bacalao o el pescado seco. Desmenúcelo. Fría la cebolla, los dientes de ajo y los jitomates sin piel; todo muy bien picado. Agregue el pescado y las aceitunas picadas también. Pruebe la sal y deje que sazone diez minutos a fuego suave. Extienda la masa y corte los círculos al tamaño que guste. Coloque el relleno en el centro y, antes de cerrar, humedezca toda la orilla. Cierre y oprima los bordes con un tenedor. Fríalas en aceite bien caliente, o métalas al horno hasta que doren.

## EMPANADAS DE PESCADO A LA VERACRUZANA

Para 30 empanadas, amase bien un kilo de masa para tortillas con dos cucharadas de harina, una de sal, dos de nata o una de aceite o de manteca y una de leche. Deje reposar por lo menos dos horas. El relleno, que en Veracruz se llama "ropa vieja de pescado", se hace así: cubra medio kilo de pescado limpio con agua y póngalo a hervir con una hoja de laurel, media cebolla, un clavo y un diente de ajo. A los diez minutos sáquelo, enfríelo y desmenúcelo. Fría un jitomate, una cebolla, un manojo de cilantro y un chile jalapeño en vinagre, todo bien picado y añada el pescado. Ahora póngale sal al gusto. Prepare tortillitas con la masa, rellénelas y frías en media taza de aceite bien caliente.

## TAMALES DE ROBALO

- 1 kilo de robalo
- 1 kilo de masa para tamales
- ½ kilo de manteca
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 rollo de epazote de hoja grande
- 5 rollos de hojas para tamales
- 3 o 4 chiles verdes grandes
- sal y pimienta

Se bate la mantequilla hasta que esponje. Se le agrega la masa revolviendo bien para mezclar todo con el polvo para hornear y el agua necesaria para formar una masa ligeramente suelta; se sigue batiendo hasta que al poner una cucharada en un vaso de agua flote. El robalo se corta en pedazos chicos, lavándolo bien antes y limpiándolo de escamas, poniéndole sal y pimienta y dejándolo reposar 15 minutos. Los jitomates se ponen a asar; con un pedazo de cebolla y el chile, se fríe en aceite español, se deja la salsa un poco espesa. Las hojas se lavan bien con agua fría y después se pasan por agua hirviendo; se ponen a escurrir las hojas y se van poniendo cucharadas de masa en la hoja: en el centro un pedazo de robalo, la salsa y una hoja de epazote, se envuelven y cuecen al vapor.

## PASTEL DE ATÚN O JAIBA

- ¼ de jaiba o
- 1 lata grande de atún
- ¼ de kilo de harina
- 125 gramos de manteca vegetal
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de azúcar
- cerveza, la necesaria para unir la masa

Se hace la masa del pay, y se deja reposar una hora cerca de la estufa. Se revuelve la masa con la mano. El relleno lleva tomate, cebolla, ajo, aceitunas, alcaparras, pasitas y perejil, todo picado y sazonado con aceite de oliva y chiles en vinagre. Se le agrega el atún o la jaiba para que sazone con todo. Se deja enfriar. Se divide la pasta en dos mitades. Se extiende y se coloca en un molde. Se coloca el relleno, después se tapa y se barniza con huevo cortado. Se hornea a fuego mediano.

## PULACLES (TAMALES PAPANTECOS DE VIGILIA)

masa de maíz para tamales  
calabaza de Castilla en cuadritos  
frijol negro cocido, sin el caldo  
chayote en cuadritos  
acuyo picado  
piñones  
cilantro picado  
tomate molido  
chile jalapeño martajado en crudo  
ajonjolí molido  
hojas de plátano para tamales

Todos los ingredientes picados o molidos se mezclan muy bien. La masa se revuelve con manteca y sal y se amasa para que se suavice. Se toman porciones como para una tortilla, se palmean igual y en el centro se coloca un poco del relleno. Se doblan y se envuelven en hojas de plátano. Se cuecen a vapor.

## Panes y dulces

### TORTA DE PAPA

- ½ kilo de papa amarilla
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 4 huevos
- crema, pan molido
- azúcar al gusto

La papa cocida se prensa; se le agrega la crema, el azúcar, el polvo para hornear y el pan molido. A todo esto se le agregan los huevos batidos por separado como para capear (las claras a punto de nieve y después las yemas). Se engrasa un molde y allí se vacía la pasta y se le pone el pan molido. Se hornea a 350 grados centígrados.

## BUDÍN DE MI CASA

- ½ litro de leche
- 1 lata de leche condensada
- 4 huevos enteros
- 125 gramos de migajón (cuatro bolillos fríos)
- 1 rajita de canela
- raspadura de un limón
- pasitas y ciruelas pasas

Se hierven las leches con la canela y se dejan enfriar. Ahí se ponen a remojar los bolillos sin la corteza —sólo el migajón. Se desbarata para que tome la consistencia de atole, se le agrega el limón rallado, se incorporan bien los huevos, uno por uno. Se coloca la mezcla en una budinera untada con bastante mantequilla y se cuece a baño María. Cuando empieza a espesar se le agregan las pasas y las ciruelas pasas. Para saber si ya está cocido, se le introduce una pajita y cuando sale limpia es señal de que ya está cocido. Se voltea el molde para sacarlo y servirlo ya frío.



## TORTA DE GARBANZO

Se pone a remojar el garbanzo y se muele cuando está perfectamente seco. Se mezcla con azúcar al gusto. Se derrite la mantequilla (100 gramos) y se mezcla con el garbanzo y el polvo para hornear. Cuando está todo bien incorporado, se agrega huevo batido como para capear, así como pasitas. Se cuece a fuego lento en el horno.

## PASTA DE HOJALDRE

- 300 gramos de harina flor
- 300 gramos de mantequilla
- 30 gotas de limón
- ½ cucharadita de sal
- ¼ de kilo de azúcar
- agua fría, la necesaria

Se amasa todo con 100 gramos de mantequilla. Después de amasar se extiende la masa y se le pone encima el resto de la mantequilla; se dobla en varias partes. Se deja reposar y se vuelve a extender y se vuelve a doblar hasta que se extiende para usarla.

## TORREJAS

- 1 huevo
- 1 copita de vino jerez seco
- 1 copita de leche
- tres rebanadas de pan
- canela
- mantequilla para freír

Se baten juntos el huevo, la canela, la leche y el vino jerez. Se cubren las rebanadas de pan una por una y se van friendo en la mantequilla.

## CHAYOTES RELLENOS

- chayotes recios, camotudos, hervidos, enteros y sin sal
- mantequilla
- azúcar
- canela molida
- pan molido

Los chayotes ya cocidos se parten por la mitad a lo largo. Se les saca la pulpa y se conservan enteras las cáscaras. La pulpa se aplasta como puré y se le agrega la mantequilla, el azúcar, la canela molida y el pan molido, en proporción a la cantidad de puré de chayotes. Con esta mezcla se rellenan las cáscaras. Se colocan en un platón refractario (o en una charola para hornear). Se les pone encima pan molido y canela, y se hornean a fuego lento.

## CHAYOTADA

- 1 kilo de chayotes recios y camotudos
- 4 o 5 huevos
- 1 taza de nata de leche o
- 100 gramos de mantequilla
- canela en polvo, al gusto
- pan molido, el necesario
- azúcar al gusto

Una vez cocidos los chayotes se licuan con los demás ingredientes. La mezcla se pone a cocer a fuego lento para que espese. Después se coloca en un molde engrasado y espolvoreado con pan molido. Se le pone canela molida y otro poco de pan molido por encima. Y se hornea durante media hora a fuego mediano.

## CAMOTES EN ALMÍBAR

- 1 kilo de camotes
- azúcar
- cáscara de naranja
- vainilla

Los camotes pelados se sancochan en aceite y se dejan enfriar. Se prepara el almíbar con un kilo de azúcar, cáscaras de naranja, un poquito de vainilla y un poco de agua. Se pone el camote en el almíbar.

## PASTEL DE REQUESÓN AMALITA

### *Pasta*

- 1 taza de harina
- 1 yema de huevo grande
- 70 gramos de mantequilla
- ralladura de un limón
- leche fría, si se necesita

Se mezclan los ingredientes y se desbaratan con la mantequilla. Si hace falta, se añade la leche poco a poco, dos o tres cucharadas. Se extiende con el rodillo y se forra el molde. Primero el círculo y luego una tira para las paredes.

### *Relleno*

- $\frac{1}{4}$  de kilo de requesón
- $\frac{1}{2}$  taza de azúcar
- 1 cucharada de harina
- 1 cucharadita de vainilla
- 3 yemas de huevo
- $\frac{1}{4}$  de taza de crema
- 3 claras batidas a punto de turrón
- fresas y mermelada para adornar

Se bate el requesón con el azúcar; se añaden las yemas y la crema; al final se incorporan las claras. Se vacía al molde. Se hornea 20 minutos o media hora como a 200 grados centígrados. Se le ponen las fresas partidas por mitad y una cucharada de mermelada calentada y colada.

## POPO

arroz  
canela  
chupipe  
cacao

Todos los ingredientes se muelen hasta que quede una pasta. Luego esta pasta se cuele en un trapo con agua; posteriormente se le agrega más agua y un trozo de hielo. Se le añade azúcar y se bate con un molinillo. Se sirve la espuma con un poquito de este preparado.

## TORTA DE MASA

1 kilo de masa para tamales  
2 cucharaditas de polvo para hornear  
 $\frac{1}{4}$  de kilo de mantequilla  
1 cucharada de canela molida  
6 huevos  
 $\frac{1}{2}$  taza de leche  
 $\frac{1}{2}$  kilo de azúcar  
100 gramos de pasitas  
poquita manteca

Se bate la masa con el azúcar, los huevos enteros y el polvo para hornear; se le pone la mantequilla, la leche y el polvo de canela, y cuando esté bien incorporado todo, se vacía en moldes pequeños, engrasados, y se meten al horno bien caliente. Cuando se han cocido y dorado, se sacan y se vacían.



# COCINA NAVIDEÑA





## Cocina veracruzana

Puerta al mar y al territorio nacional, el estado de Veracruz, con su cocina, da cuenta grandiosa de la historia. Las recetas gastronómicas, conservadas y modificadas de una generación a otra por medio de la tradición oral o escrita, son un crisol de los usos, las costumbres y el sentir de nuestra comunidad regional, donde se sintetizan la literatura, la antropología, la historia transmitida en el habla y la etnología. La comida es punto nuclear de una época y una región, pues tanto los procedimientos de su elaboración como los ingredientes utilizados pertenecen a un tiempo y un espacio específicos, formando un entramado de generaciones en la conciencia individual y colectiva del hombre y la sociedad.

Qué mejor identidad que compartir los platillos “de la casa”, de la tierra, de “la infancia”, y qué mejor homenaje que reproducirlos y recrearlos al poner activa la imaginación, la creatividad y la inventiva para hacer perdurar tradiciones adaptadas de continuo a nuevas circunstancias. Por eso un recetario resulta siempre inacabado, porque cada uno de nosotros lleva consigo el suyo propio, y así una receta basta para despertar el recuerdo de muchas otras y despliega la posibilidad de transformarla, imprimiéndole un sello personal.

Geografía e historia le dan a Veracruz peculiar riqueza alimentaria. El mar, los ríos y las lagunas ofrecen pescados y mariscos, y la montaña gran variedad de vegetales, yerbas aromáticas y animales de pelo y de pluma. Es de resaltar también la presencia de ingredientes prehispánicos y de diferentes orígenes. Así, nuestra cocina es indígena, criolla, mestiza y mulata, y celebra esta diversidad en la multiplicidad de expresiones culturales.

La comida, sustento del cuerpo y el espíritu, nutre las fiestas y las celebraciones. Es un elemento sustancial del calendario ce-

remonial que ritualiza la cotidianidad, marcando, en el transcurrir homogéneo del tiempo, los momentos especiales que se conmemoran desde el nacimiento a la muerte.

Diciembre se puebla de fiestas. El fin del año y principio de otro se celebra con comidas tradicionales, arraigadas en las costumbres del calendario católico que prevalecen desde el siglo XVI. Como es sabido, los primeros frailes evangelizadores aprovecharon la coincidencia de festividades del calendario ritual indígena con el litúrgico católico para sustituir en unos casos e introducir en otros celebraciones europeas, causa del sincretismo que nos expresa.

Posadas, Navidad y Año Nuevo se extienden a Reyes y a la fiesta de La Candelaria. Lo trascendente de estas fiestas es la tradición que las ha perpetuado.

Este capítulo está dedicado a la cocina navideña veracruzana. Elegimos algunas recetas de la temporada decembrina que representan las distintas regiones del estado. Quisimos conservar en su diversidad las épocas y los estilos. En las más antiguas se mencionan medidas e ingredientes que han sido desplazados por los modernos, y cuando se trata de recetas obtenidas en forma oral, el lenguaje ha sido respetado en toda su espontaneidad. Nos hemos guiado por el uso y la costumbre para dar cabida a las múltiples posibilidades con que en cada región se festeja el fin de año, de acuerdo con recursos naturales, el entorno social y la economía.

Para este y otros recetarios nos hemos propuesto recuperar recetas casi olvidadas: las que pertenecen a tradiciones familiares exclusivas, las que se consiguen en una conversación impregnada de añoranza, las que han sido motivo de orgullo personal. Algunas, dada la belleza literaria, merecerían aparecer en un poemario. Este recetario incluye una selección de las libretas particulares de Aurora Altamirano, Dolores Pasquel de Sáiz, María Luisa Mirón de Hernández Palacios, y de las familias Velasco Medina y Trigós Caraza.

Para que el espíritu de renovación se prolongue, abrimos la colección a todos los usuarios de la misma invitándolos a que compartan con nosotros el placer de la sobremesa en un diálogo a través del intercambio de recetas y sugerencias. De este modo, el propó-

sito de dar continuidad y permanencia a la cultura veracruzana se verá cumplido en un horizonte enriquecido con el concurso de todas las personas interesadas, como nosotros, en dar a conocer a propios y extraños las peculiaridades del veracruzano.

*Esther Hernández Palacios*

*Jorge Lobillo*

*Georgina Trigos y Domínguez*



## SOPA MUY BUENA

- 1 lata de salchichas
- 1 lata de chícharos
- ¼ de crema
- mantequilla
- papas hervidas y prensadas
- cebolla picada, la necesaria
- caldo de pollo

Se fríe en la mantequilla la cebolla hasta que se acitrone. Luego se le pone la papa deshecha en el caldo de pollo. Una vez que hierve se le agregan los chícharos y las salchichas cortadas en rueditas. En el momento en que se va a servir, cuando ya no hierve, se le añade la crema.

## SOPA DE MACARRONES A LA NAPOLITANA

Se hierven en caldo blanco cuatro onzas de macarrones hasta que estén tiernos. Se sacan con cuidado y se extienden en un lienzo limpio para que se oreen. Cuando ya están oreados, se toma una sartén grande en la que se hayan untado 60 gramos (dos onzas) de natas y 15 gramos de mantequilla fresca amasada con una cucharada de harina y un poco de pimienta y sal en polvo. Se deja al fuego cinco minutos echándole por encima buen queso parmesano bien rallado o de Holanda llamado Patagrás.

## CANELONES CON POLLO

- 2 pechugas grandes, cocidas y picadas
- 2 paquetes de canelones
- 100 gramos de mantequilla
- 100 gramos de harina
- 1 litro de leche
- 100 gramos de queso Chihuahua
- 100 gramos de queso parmesano
- mayonesa y chiles en vinagre (opcionales)
- sal y pimienta

Se prepara una salsa blanca con la mantequilla, el harina y la leche. Se añade sal y pimienta y encima se pone el queso. Cuando empieza a hervir se apaga el fuego. Los canelones se rellenan con la pechuga picada, a la que se puede agregar mayonesa y chilito en vinagre picado. Se engrasa el molde con mantequilla. Se colocan los canelones y se bañan con la salsa blanca. Se añade queso. (Rinde ocho porciones.)

## SOPA DE MACARRONES CON SARDINA

Se ponen a cocer los macarrones con sal y una rama de apio u hojas de laurel; se les quita bien el caldo, luego que estén cocidos. Se prepara bastante tomate cocido y cebolla molida. Se frie bien y ahí se echan los macarrones para que se unten bien de este recaudo. Se prepara una budinera con mantequilla y un poco de pan molido. Se coloca la mitad de los macarrones y en el centro se le pone sardina picada, aceitunas y alcaparras. Después la otra mitad de los macarrones y encima queso de Flandes (queso de bola) rallado, un poco de aceite de oliva y se coloca a dos fuegos (o en el horno).

## MACARRONES BLANCOS

Se cuecen los macarrones con caldo blanco. Así que están cocidos, se escurren y se ponen en un platón, por capas. A cada capa de macarrones se le echa queso rallado gruyère o de Flandes, mantequilla derretida, pollo asado cortado en piezas, que se pondrá en el centro, cubriéndolo con los macarrones. Se mete el platón al horno o se le pone lumbre suave por encima para que dore.

## SOPA DE MACARRONES CON HUEVO

Los macarrones, delgados, se ponen a cocer con agua, sal y hojas de laurel. En una cazuela se echa manteca. Cuando se calienta, se le agrega un puño de cebolla picada, un puño de harina que no se dore, después se le pone caldo blanco, poco a poco. En cuanto hierve se le echan los macarrones y un polvo de pimienta y sal. Cuando se van a servir en la soperá, se agregan tres yemas de huevo desbaratadas en un poco de caldo y se le añaden a la sopa moviendo con una cuchara para que no se corte el huevo.

## MACARRONES CON LECHE

Se ponen a cocer los macarrones en caldo blanco, sal, hojas de laurel y pimientos gordas enteras; cuando están cocidos se retiran de la lumbre y se dejan reposar para que crezcan. Se pica cebolla muy menuda y se echa en manteca caliente para que se marchite; enseguida los macarrones, después una taza de leche y pimienta en polvo, se unta una cacerola con mantequilla y se colocan sucesivamente capas de macarrón, queso rallado, trocitos de mantequilla y pan molido. Se cuece a dos fuegos o al horno, procurando que dore encima.



## POLLO DE OLLA

Pollo en piezas. Chile ancho, chile seco, canela, cebolla, ajo y jitomate hervido. Se muele todo. La carne se pone a freír hasta que se sancoche; se le echa la salsa molida y se le pone encima hojitas de aguacate y de laurel. Se tapa bien, que no se salga el vapor. Luego se destapa, se le da una vuelta y se vuelve a tapar para que se acabe de cocer.

## POLLO EN SALSA DE ALMENDRAS

Se fríe el pollo en manteca. Las almendras se ponen a remojar en agua caliente para pelarlas; se licuan con dos rebanadas de pan, tomillo y una hoja de laurel. Se le añade esta salsa al pollo, hasta que se cueza.

## POLLO A LA CREMA

pollo  
cebolla en rebanadas  
chiles jalapeños al gusto  
crema  
leche

Se fríe la cebolla con los chiles en rajas que ya están acitronándose con la mantequilla. Se sacan en un plato y en esa grasa se echa el pollo a freír a que se sancoche y se tapa. Se cuece a fuego lento. Cuando está listo el pollo, se le agrega la cebolla y el chile, una latita de crema, una poquita de leche, y se deja a fuego suave hasta que se sazone.

## POLLO EN CACAHUATE

- 1½ kilos de pollo
- ½ kilo de cacahuete
- 4 chiles anchos chicos  
(si hay chile de arbolito, mejor)
- 3 jitomates
- ½ cebolla
- 3 dientes de ajo
- 3 pimientas
- 3 clavos

Se muele el cacahuete, los chiles y las especias. Se pone a freír el pollo con el recaudo molido, a fuego lento; ya que está cocido, se le pone el chile y al último el cacahuete y sal al gusto.

## POLLO ENCHILADO

Se pone a cocer el pollo con una cabeza de cebolla, otra de ajo y sal. Ya que está cocido, se seca muy bien y se unta de harina; se deja reposar. Mientras se remojan unos chiles en vinagre, que luego se muelen con ajo, sal y aceite. Con este chile se unta muy bien el pollo, se fríe bastante a que quede bien dorado y se sirve con lechuga, cebolla, chilitos y aceitunas.

## POLLO SENCILLO

Se parte el pollo y se fríe. Cuando está doradito, se le agregan dos cebollas partidas en cuatro, dos clavos, dos pimientas molidas y un poquito de caldo para que se cueza todo y se forme una salsita con la cebolla. Se le ponen sus papas en ruedas, partidas, para que se cuezan en la misma salsa.

## GALLINA EN NOGADA

Después de mondadas unas 40 nueces grandes, se tuestan en comal, y se muelen con jitomates bien asados. Puesta a la lumbre una cazuela con manteca, se fríen unos dientes de ajo, después se sacan y en la misma manteca se fríe la nuez y el jitomate molido. Se pone el caldo en que se haya cocido la gallina, con especias finas y la gallina en trozos; se deja hervir hasta que espese y, al apartarlo, se le añade un vaso de vino blanco y por encima perejil picado menudito.

## GALLINA A LA GALATEA

Se coge una gallina que no sea muy vieja; se le saca el buche y por ahí se le sacan la menudencia y las tripas; se le cortan las patas; se lava muy bien; se le dan unos piquetes con un tenedor y se le echa sal y jugo de limón por dentro y por fuera y se deja de un día para otro para que le entre la sal.

### *Relleno*

Cuando es grande la gallina, se compra medio kilo de carne de cochino que sea maciza y 125 gramos de jamón. La carne de cochino se pone a cocer con tomillo y orégano; ya que está cocida la carne, se muele con el jamón, la molleja y el hígado de la gallina, todo junto. Se muelen dos jitomates crudos, cebolla y ajo. Se frien muy bien el jitomate y la carne, y al sacarlos se le pone medio vaso de vino jerez. Se le hace una abertura chiquita por atrás y se le mete el relleno y también por el buche, y del caldo en que hirvió la carne, se le echa un poquito. Se mete al horno y conforme se va secando se le va echando caldo hasta que se cuece. Se adorna con lechuga y rabanitos.

### PIERNA DE PUERCO AL HORNO

Se deja casi todo el día en reposo, poniéndole una botella de vinagre y la misma cantidad de jugo de naranja. Se le hacen cuadritos con un cuchillo y se le pone sal, tomillo, orégano y ajo molido. Se cuece al horno a fuego medio, a 250 grados centígrados, cubierta con papel aluminio. Cuando ya está cocida, se le retira el papel para que dore.

### PIERNA AL HORNO

A una pierna de cerdo se le hacen aberturas con un cuchillo. Se rocía con jugo de limón y se le unta ajo machacado, sobre todo en las aberturas. Se le añade mostaza y sal. Todos los ingredientes se le untan muy bien. Se hornea a fuego medio: 250 grados centígrados.

## PIERNA HORNEADA

- 3 kilos de pierna de puerco
- ½ cabeza de ajo
- 2 cebollas grandes
- 6 clavos de olor
- 6 pimientas gordas
- 1 taza de jugo de naranja agria
- 1 taza de caldo de pollo
- ¼ de kilo de chile ancho  
despepitado y remojado en agua hirviendo
- ½ piloncillo rallado
- ⅛ de taza de vinagre
- 2 ramitas de tomillo
- 4 hojas de laurel
- 1 cucharadita de orégano
- ½ taza de jerez dulce  
sal al gusto

Se muelen el ajo, la cebolla, los clavos, las pimientas y sal al gusto, y con esto se unta muy bien la pierna. Ésta se coloca en una charola de horno y se dora muy bien por todos lados sobre la estufa. Se baña con la salsa, se añaden las yerbas de olor y el jerez, y se mete al horno precalentado a 180 grados centígrados hasta que esté suave. Tarda aproximadamente dos horas y media. (Rinde de 16 a 20 porciones.)

### *Salsa*

Se muele el chile con el jugo de naranja, el piloncillo, el vinagre y sal al gusto, y se cuele.

*Nota:* Si no encuentra naranja agria, la puede reemplazar con tres cuartos de taza de jugo de naranja, el jugo de un limón y un cuarto de taza de vinagre.

## LOMO DE CERDO EN FRÍO

- 1 kilo de lomo de cerdo
- 3 tazas de vino tinto
- 2 chiles chipotles secos
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de harina
- 1 hojita de tomillo
- 1 ramita de laurel
- un pedazo de cebolla
- un poquito de orégano molido
- sal al gusto

El lomo se corta en rodajas medianas, se coloca en una fuente con todos los ingredientes y se deja en el refrigerador a reposar toda la noche; si el vino no alcanza a cubrir bien toda la carne, se le puede poner un poco más. Al día siguiente se fríen las rebanadas de carne en grasa caliente, y ya doraditas, se van sacando; en la grasa que quedó, se dora el harina, el ajo y la cebolla, molidos con el chipotle. Se vuelve a poner la carne y se cubre con el vino en que se maceró, las yerbas de olor, la sal y la pimienta; se tapa y se deja hervir a fuego suave, hasta que esté cocida la carne y consumida la salsa. Se deja enfriar, se saca y se rebana; se sirve adornando de chipotles en vinagre y hojas de lechuga.



## PIERNA DE PUERCO

- 1 pierna de puerco
- 150 gramos de jamón crudo grueso
- ¼ de kilo de ciruela pasa
- 100 gramos de almendras partidas por mitad
- 150 gramos de tocino grueso
- ½ botella de vino jerez
- ½ botella de vino blanco
- 2 kilos de tomate
- aceite
- sal al gusto

La carne se mecha, primero con sal, luego con el tocino, las almendras, el jamón y la ciruela pasa, lo más junto posible; se frota toda la pierna con sal, se baña con el vino blanco, el jerez y se deja 24 horas, volteándola de vez en cuando. Se pone en el asador o en una pavera, hasta que se cueza, bañándola con frecuencia. Se le pone el tomate hervido o asado y colado, y un poco de aceite. Después se mete al horno a que dore.

## LOMO DE PUERCO CON PIÑA

- ½ kilo de lomo de puerco
- 1 cebolla cabezona grande
- ½ kilo de piña
- 1½ litros de agua
- sal al gusto

Se calienta bien la cacerola, se pone el lomo y se fríe en su propia grasa hasta que tome un color dorado oscuro; se retira y en la grasa se fríe la cebolla rebanada. Cuando toma color, se añade el lomo, un litro de agua y sal; se tapa la cacerola y se deja hervir a fuego suave. Cuando se consume el agua, se añade la piña cortada en rebanadas a la mitad y el medio litro de agua restante; se deja hervir hasta que la carne esté muy suave y la salsa espesa.

## GUAJOLOTE RELLENO AL HORNO

- 1 guajolote de 5 a 6 kilos
- 2 kilos de carne de puerco (pierna en trozo)
- ½ kilo de manteca
- 1 kilo de jitomate
- ½ kilo de cebolla
- 4 clavos
- 20 pimientas enteras
- 3 plátanos machos medianos, fritos y picados
- 8 chiles anchos grandes, asados y remojados
- 30 aceitunas
- 30 alcaparras
- 30 pasitas
- 30 almendras
- 30 ciruelas pasas
- 6 huevos
- 6 chiles jalapeños en vinagre
- 12 dientes de ajo grandes
- ½ vaso de jerez
- una rajita de canela
- tantitos cominos
- nuez moscada en polvo
- un poco de vinagre
- perejil, mejorana y tomillo
- sal al gusto

El guajolote se compra vivo y se mata la víspera de cocinarlo. Se pone a macerar toda la noche con cinco dientes de ajo, ocho pimientas, medio litro de vinagre y sal. La carne se pone a cocer en trozo; luego se pica menudita. Aparte, se pica el jitomate, cuatro dientes de ajo y cebolla. Se pone en la lumbre una cacerola grande con

medio kilo de manteca y se fríe el chile ancho molido con ocho pimientas, el jitomate picado, la cebolla y el ajo; cuando está chinito, se le agrega la carne cocida. Al poco rato de estar en la lumbre, se le agregan las almendras picadas, los plátanos fritos y picados, las pasitas, alcaparras, aceitunas y ciruelas pasas; se deja un rato a que se fría muy bien. Antes de retirar el picadillo de la lumbre, se le agregan las ciruelas pasas, una pizca de nuez moscada, medio vaso de jerez, un chorro de vinagre y sal al gusto. El guajolote ya escurrecido de la macerada, se va rellinando y se le van poniendo los huevos cocidos y los chiles jalapeños enteros. Se cose el guajolote del cuello y abajo, entre las piernas. Aparte, se muele el resto del chile ancho con canela y poquitos cominos, tres dientes de ajo, dos clavos y cinco pimientas; se revuelve con 100 gramos de manteca y con eso se enchila el guajolote. Se mete al horno envuelto en papel aluminio y se deja unas cinco o seis horas a 225 grados centígrados. Se destapa de vez en cuando y se baña con su mismo jugo.

*Nota:* El guajolote se hornea en crudo.

## PAVO CHABELA

Se unta el pavo con cebolla y ajo molidos con yerbas de olor y sazonados con sal y pimienta, clavo y canela. Se deja reposar una noche.

### *Relleno*

Se desmenuza pan de bolillo remojado en leche, se le añaden castañas hervidas, ciruelas pasas, manzanas, pasitas, piñones, nueces y avellanas picadas. Se añade a esto carne de cerdo molida; se rocía con vino jerez. Se mezcla todo muy bien, añadiendo un poco de mantequilla derretida para formar una pasta. Por separado, se hace una salsa frita con jitomate asado, cebolla y ajo. Con ésta se unta el pavo por dentro y por fuera. Se añade una botella de vino blanco seco. Se rellena y se hornea.

## PAVO RELLENO

Se unta el pavo por dentro y por fuera con mantequilla y una cebolla molida con orégano, tomillo y perejil; se sazona con sal, pimienta, canela y clavo. El pavo se habrá picado, previamente, con un tenedor. Se deja reposar una noche. Se baña con una botella de vino blanco seco y otra de vino jerez. Se hornea en horno de leña —las panaderías que poseen este tipo de horno prestan este servicio—, y se sirve con un picadillo de carne de cerdo, frutas secas y puré de manzana.

## OTRO PAVO RELLENO

Se lava el pavo y se seca. Se derriten tres cucharadas de mantequilla y tres de harina, dos cucharadas de sal y una cucharadita de pimienta. Con esto se unta el pavo por dentro y por fuera. Se deja reposar. Al día siguiente, se rellena y se hornea con vino blanco y vino jerez.

### *Relleno*

- $\frac{3}{4}$  de kilo de carne de puerco
- 3 o 4 cucharadas de mantequilla
- $\frac{3}{4}$  de taza de apio picado
- 3 cucharadas de cebolla picada
- 3 cucharadas de perejil picado

Se fríe todo durante cinco minutos. Se agregan:

- 1½ tazas de manzanas en cuadritos
- $\frac{3}{4}$  de taza de pasas sin semilla (pasitas)
- 6 tazas de cubitos de pan
- $\frac{1}{4}$  de cucharadita de pimienta

## PAVO RELLENO

Se le corta la cabeza al animal, después que se le ha quitado toda la pluma, cuidando que no se haga agujero muy grande, tanto por donde se le saca el buche como por la parte de abajo, por donde se le sacan las tripas. Ya limpio el animal y bien lavado, se unta con sal y vinagre por dentro y por fuera; se le unta manteca. Ya se tienen papas cocidas y calientes; se machacan con sal, perejil picado y pimienta. Con esto se rellena el ave y se le cose el agujero de abajo por donde se relleno, lo mismo que el del pescuezo, por donde se le sacó el buche y se relleno.

Se pone en una fuente, se cubre con papeles con manteca y se mete al horno. También se puede rellenar con picadillo bien condimentado, como el de los chiles rellenos

## PAVO AL HORNO PARA NAVIDAD

El pavo, ya limpio, se unta de manteca, sal y pimienta; se coloca en una fuente. Se vacía allí una botella de vino tinto, una de jerez y lo mismo de pulque. Se agregan dos chiles anchos desvenados y lavados, dos cebollas grandes abiertas en flor y dos o cuatro clavos. Se pone al horno suave y regularmente se baña, hasta que quede cocido y dorado. Debe quedar una salsa medio espesa para vaciarla en una fuente y con ella bañar el pavo al servirlo.

## SANGRE DE TOTOL

La sangre recién recogida se fríe con mucha cebolla, orégano, yerbabuena, ajo y chile comapeño.

## BACALAO

- ½ kilo de bacalao seco, remojado y deshebrado
- ½ kilo de jitomate picado
- 1 cebolla chica en ruedas
- 2 dientes de ajo picados
- aceite de oliva
- aceitunas, laurel, perejil
- papas en ruedas o cambray
- chiles en vinagre
- aceitunas para decorar

Todos los ingredientes del recaudo se ponen juntos en una cacerola con suficiente aceite de oliva. Cuando el jitomate empieza a soltar el jugo, se le agrega el bacalao. Se tapa y se deja hervir a fuego muy suave; se le agregan las yerbas y las papas; si queda muy caldoso, se deja hervir destapado; se adorna con las rajas de chiles en vinagre y las aceitunas.



## BACALAO A LA VIZCAÍNA

El bacalao deberá ser grueso y con espinas. Se remoja un día entero, cambiándole de agua dos o tres veces. Se seca, se corta en rectángulos de más o menos seis por cuatro centímetros. Se enharina y se fríe en aceite de oliva. Por otra parte, se prepara la salsa con tomates asados y martajados, pimientos rojos, asados, pelados y picados; cebolla, ajos y perejil, finamente picados. Todo esto se fríe en abundante aceite de oliva; se añaden allí el bacalao, las papas y las aceitunas, y se sirve con chiles largos.

## BUÑUELOS DE JAIBA

- 6 jaibas
- 300 gramos de harina
- 30 gramos de mantequilla
- 2 huevos enteros
- 2 yemas de huevo
- 30 gramos de azúcar
- aceite y sal

### *Mantequilla de jaiba*

- 3 cucharadas de mantequilla
- 50 gramos de azúcar
- 3 huevos
- 1 bolillo descortezado
- sal y pimienta

Se saca la carne de las jaibas, previamente cocidas, y se procede a confeccionar la mantequilla de jaiba: la carne, finamente picada, se echa en tres cucharadas de mantequilla batida, agregando 50 gramos de azúcar, un bolillo descortezado, los tres huevos y una pizca de sal y pimienta, revolviendo bien esta masa. Aparte, se amasa el harina con los 30 gramos de mantequilla, dos huevos enteros y dos yemas, añadiendo un poco de sal y los 30 gramos de azúcar; la pasta se extiende sobre una tabla y se hacen de ella dos capas: de una capa se cortan rodajas, cuyos bordes se untan con huevo batido; se cubren con la masa de jaiba, se tapan con la otra capa y se unen ambas, haciendo así los buñuelos, que se fríen en aceite bien caliente hasta dorar.

*Nota:* Estos buñuelos también pueden hacerse con pasta de camarones.

## LENGUA VERDE

La lengua se pone a cocer con suficiente sal para que le penetre; una vez cocida, se saca y sin pelarla se mete al refrigerador, envuelta en papel aluminio. Esto se hace uno o dos días antes de prepararla. Entonces se saca, se le quita el papel y se rebana lo más delgado que se pueda. Se colocan las rebanadas en un platón y se bañan con la siguiente salsa.

### *Salsa*

En un tazón se mezclan tres cucharadas de mostaza y aceite de oliva, que se agrega lentamente para que se mezcle bien con la mostaza; se pica cebolla muy fina, bastante perejil y un poco de vinagre; ahí se van metiendo una a una las rebanadas de lengua, se vuelven a colocar en el platón, cubierto con papel aluminio, y se refrigera un día o dos más.

## LENGUA EN FRÍO

Se pone a cocer la lengua con yerbas de olor (tomillo, laurel y perejil). Una vez cocida, se deja enfriar. Se corta en rebanadas y se sirve con ensalada al gusto.

## ENSALADA NAVIDEÑA

Jícama y betabel en cuadritos; gajos de naranja, piñones, nueces, cacahuates y pasitas. Se mezcla todo con aceite, vinagre, sal y una cucharadita de miel.

## ENSALADA

lechuga  
jitomate  
cebolla  
ajonjolí

Se lava muy bien la lechuga, se pone en la ensaladera y allí se agrega el jitomate, la cebolla y su vinagreta; se revuelve todo, y al último se le pone un poquito de ajonjolí tostado.

## PURÉ DE CAMOTE

2 kilos de camote  
 $\frac{1}{4}$  de crema  
 $\frac{1}{4}$  de mantequilla  
125 mililitros de leche  
1 bolsa de malvaviscos  
1 pizca de anís  
azúcar al gusto

Se pelan los camotes, rallándolos con el cuchillo. Se ponen a hervir con una pizca de anís, hasta que casi se desbaratan. Entonces se les escurre el agua y se baten con una cuchara de madera. Se agrega la leche y la mantequilla y se ponen al fuego, moviendo constantemente. Se agrega la crema y se sigue batiendo hasta que comienza a verse el fondo del recipiente. Enseguida se coloca el puré en un platón refractario. Se cubre con malvaviscos y se mete al horno hasta que éstos se desbaratan.

## PURÉ DE MANZANA

- 4 kilos de manzana golden
- 100 gramos de nuez picada
- 100 gramos de ciruela pasa picada y deshuesada
- azúcar y agua en cantidades necesarias

Se pone a hervir la manzana pelada y deshuesada con poca agua y azúcar. Cuando está hecho el puré, se añade la nuez y la ciruela; se deja hervir unos minutos más.

## CARLOTA RUSA

- 90 soletas
- 365 gramos de mantequilla
- ½ kilo de azúcar glass
- 200 gramos de nuez
- 5 yemas
- coñac al gusto
- cerezas para el adorno
- listón rojo

Se bate la mantequilla hasta que esponje. Se le pone poco a poco el azúcar glass cernida y se continúa batiendo. Se agregan las yemas una a una hasta que se mezcle todo muy bien. Se agrega el coñac. En un molde redondo se pone por capas mantequilla, soletas y nuez. La última capa será de soletas. Algunas se guardan, así como un poco de mantequilla para decorar. Se mete al congelador un día entero. Después se saca y se voltea en un platón para decorarla con el resto de las soletas alrededor, nuez encima y las cerezas. Se hace un moño grande con el listón rojo y se le amarra alrededor.

## COPAS NEVADAS

- 1 litro de leche
- ¼ de azúcar
- 4 huevos
- 3 cucharadas de maicena sabor vainilla
- 4 claras
- 200 gramos de azúcar
- 6 copas
- 6 cerezas
- 1 higo
- rojo vegetal
- esencia de vainilla

Cuando la leche esté hirviendo, se le agregan las yemas y la maicena disueltas en un poco de leche fría; se mezcla, y se añade el azúcar. No se deja de mover hasta que espese y se le vea el fondo al cazo. Se retira del fuego, se le pone la vainilla, se llenan las copas hasta la mitad y se le ponen los copetes de merengue blanco o rosado. Se adorna con una cereza y unas rallitas de higo.

### *Merengue*

Las claras se baten a punto de turrón, agregándoles un poco de azúcar, y si se desea, se le añade rojo vegetal.

## CAMPANAS DE NAVIDAD

- 100 gramos de harina
- 60 gramos de mantequilla
- 35 gramos de azúcar
- 2 yemas
- 50 gramos de almendras con cáscara
- 100 gramos de azúcar refinada, para espolvorear
- 50 gramos de cerezas

Se mezcla con la raspa (lata) el harina, el azúcar, la almendra finamente picada con cáscara, la mantequilla y las yemas; se forma una pasta que se extiende con el palote, dejándose del grueso de un centímetro; se cortan las galletas con el cortador de campanas; se ponen en latas engrasadas y enharinadas; se les pone la mitad de una cereza; se hornea 20 minutos, se sacan y se espolvorean con azúcar.

## BIZCOCHOS POLVORINES

225 gramos de manteca  
450 gramos de harina  
azúcar al gusto

La manteca se deshace y se bate mucho y después se le agrega el harina y el azúcar y se une muy bien, y después se hacen los bizcochos y se meten al horno. Y ya que están cocidos se espolvorean con azúcar.

## TEJOCOTE EN DULCE

Los tejocotes se ponen en agua muy caliente, se pelan, se desca-bezan y deshuesan. Se prepara un almíbar con un litro de agua y tres cuartos de kilo de azúcar y dos rajitas de canela para cada kilo de tejocotes. Se deja hervir hasta que el almíbar espesa.



## POSTRE DE CASTAÑAS

- ¼ de kilo de azúcar
- 1 raja de vainilla
- 30 castañas
- 2 vasos de leche cruda
- 4 yemas
- 3 tazas de agua
- 150 gramos de frutas cubiertas

El azúcar se pone en el agua junto con la vainilla y se pone a hervir hasta que resulte una miel espesa; si es necesario, úsese más azúcar. Las castañas se cuecen en agua y se pelan, se muelen y se tamizan; se deshacen en miel y se les agregan los dos vasos de leche cruda y las yemas batidas. Se calienta esta mezcla en baño María, meneándola constantemente hasta que espese. Se vacía en un platón y se adorna con las frutas cubiertas cortadas en tiritas.

## LECHE FRITA

- 1¼ de litros de leche
- 1 barra de mantequilla (100 gramos)
- <sup>2</sup>/<sub>3</sub> de taza de azúcar
- 100 gramos de maicena
- 4 yemas de huevo
- pan molido
- aceite
- canela molida
- cáscara de limón
- una rajita de canela

Se revuelven la leche, la mantequilla, la cáscara de limón, la rajita de canela y el azúcar, y se pone a hervir; al soltar el hervor, se apaga y se deja enfriar. Ya fría, se agregan 100 gramos de fécula de maíz (maicena) y cuatro yemas de huevo; se pone a hervir (se va a espesar como un puré de papas) y se deja enfriar. Se extiende con espesor de dos centímetros y se recorta en cuadros, se pasa por huevo batido y pan para empanizar y se fríen en aceite bien caliente. Se revuelcan en azúcar y canela.

## BUÑUELOS DE CARRIZO

Una libra de harina flor (más o menos medio kilo), cuatro huevos con claras y yema, agua de tequezquite asentada y de anís. Se amasa muy bien y se golpea. Después se extiende, se cortan los buñuelos y se fríen; con dos carrizos se les da vuelta para formar la figura de ellos. Después se rocían con anisete y se les pone azúcar y canela por encima.

## BUÑUELOS CON MIEL DE CAÑA

- 450 gramos de harina
- 12 yemas
- 1 cucharada de azúcar
- ½ cucharada de tequezquite blanco
- 50 gramos de manteca
- 15 cáscaras de tomate verde
- 125 mililitros de jerez
- 1 raja de canela
- 1 cucharada de anís
- 300 gramos de manteca para freír
- ¾ de litro de miel de caña
- papel de estraza

El tequezquite y las cáscaras de tomate se ponen al fuego en 125 mililitros de agua; cuando suelta el hervor y se deshace el tequezquite, se retira y se deja enfriar. El anís y la canela se hierven en seis cucharadas de agua; se cuele y se deja enfriar. Se cierne el harina, se hace una fuente: en el centro se le pone el azúcar, las yemas y la manteca, y se mezcla todo esto agregándole el cocimiento de tequezquite y tomate, el anís, el jerez y el agua tibia con sal; se amasa muy bien, se golpea un poco y cuando al partirla con un cuchillo se le ven los ojos a la pasta, se deja de amasar, se cubre con una servilleta, se deja reposar dos horas y pasado ese tiempo se extiende con el palote, dejándola tan delgada como una oblea: se cortan ruedas, se colocan en el fondo de una olla invertida, se adelgazan con la mano lo más posible y se fríen en la manteca; cuando doran se sacan y se ponen a escurrir en un papel de estraza, para quitarles la grasa. Se sirven cubiertos con la miel de caña.

## HOJUELAS

- 450 gramos de harina
- 6 yemas
- 1 clara
- 30 gramos de manteca para la pasta
- 1 naranja agria
- $\frac{1}{16}$  de litro de vino blanco
- $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal
- 300 gramos de manteca para freír
- 400 gramos de azúcar para la miel
- 1 raja de canela
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de tequezquite blanco
- 150 gramos de azúcar para pintarse
- color vegetal rojo
- alcohol de 96 grados, un poco
- anís

El tequezquite y el anís se ponen al fuego con 125 mililitros de agua; cuando suelta el hervor y el tequezquite se deshace, se retira y se deja enfriar. Se cierne el harina y se hace una fuente: en el centro se ponen las yemas, la clara y la manteca; se mezclan los ingredientes, se agrega el agua de tequezquite y anís, el jugo de naranja, el vino blanco y el agua necesaria para formar una pasta muy suave, que no se pegue en las manos ni en la mesa y que al partirla con un cuchillo haga ojos; se tapa con una servilleta y se deja reposar tres horas; pasado ese tiempo se extiende con el palote, dejándose lo más delgado posible; se cortan ruedas, que se extienden con los dedos, dejándolas como obleas; se fríen en manteca y al servirse se les ponen unas gotitas de miel y se espolvorean con el azúcar pintada de rojo.

### *Miel*

Se pone al fuego el azúcar con un octavo de litro de agua y la canela; cuando espesa un poco se retira y cuando enfría se le pone a las hojuelas.

### *Azúcar pintada*

En una cucharadita de alcohol se ponen unas gotas de color rojo vegetal; se vacían sobre el azúcar, moviéndose rápidamente para que el color quede parejo y se evapore el alcohol.

### BUÑUELOS DE ROSA

- 230 gramos de harina
- 2 huevos enteros
- 2 yemas
- 3 pocillos de leche
- agua de tequezquite asentada
- manteca
- canela molida
- azúcar

Se desbarata el harina con la leche y se le agregan los huevos enteros, la yemas y el tequezquite asentado; si le quedan bolitas se cuele; se deja reposar una hora. Se pone a calentar manteca en una cazuela y ahí mismo se mete el molde, se saca y se mete hasta más de la mitad en la papilla y se pone a freír en la manteca. En cuanto ha cuajado el buñuelo se mueve el molde para sacarlo y que acabe de dorarse, ya desprendido. Se pone a escurrir y se espolvorea con canela y azúcar. (Rinde 50 buñuelos.)

## BUÑUELOS DE RODILLA

- 1 kilo de harina
- 6 huevos
- ¼ de kilo de manteca
- sal diluida en agua tibia
- agua de tequezquite

Se amasa todo esto y cuando hace correa es que ya está lista la masa. Se extienden porciones con el palote o sobre el fondo de una olla al revés. Se fríen en manteca. Se sirven con miel de piloncillo y anís.

## BUÑUELOS DE MOLDE

- ½ kilo de harina
- 8 huevos
- 1 litro de leche
- canela molida
- azúcar

En un traste limpio se baten las claras hasta que adquieran el punto de capear, se les agregan las yemas, se baten bien, se añade la leche lentamente y el harina. Cuando tiene la consistencia de atole, se empiezan a freír. Después se muele una poca de azúcar con canela. Cuando están calientes, se les pone azúcar con la canela molida para que se les pegue.

## BUÑUELOS DE PIÑA

Cortar una piña bien madura en cuadritos y ponerla a macerar en ron añejo durante varias horas; posteriormente, escurrirla e incorporarle bizcocho o mamón seco tostado al horno y reducido a polvo. Todo lo anterior se cubre con pasta de buñuelos y se pone en la freidora; una vez fritos, se desgrasan y sirven en una servilleta, espolvoreados de azúcar glass o grajea.

### *Pasta de buñuelo*

Se pone en una cacerola medio vaso de agua, dos y media cucharadas de azúcar, otra cantidad igual de manteca de cerdo y corteza de limón al gusto; todo ello, hervirlo un instante y espesarlo con dos cucharadas de harina, revolviéndolo constantemente hasta que la pasta esté cocida y no se pegue. Se retira del fuego y ya en frío se añade un huevo, agitando siempre; cuando se haya incorporado bien, se añade primero uno y después otro, hasta que la masa se reblandezca y pueda sacarse de la vasija fácilmente.

## BUÑUELOS DE ARROZ

- ½ kilo de arroz
- 8 huevos
- 1 dedalito de anís
- ½ kilo de azúcar
- 1 rajita de canela
- manteca

Se lava muy bien el arroz y se muele muy fino, poniéndose luego a cocer con una poquita de manteca para que no se pegue; ya que se hace una bola en el cazo, se baja y se deja enfriar. Cuando la masa esté fría, agréguesele los huevos y el anís, amásese bien para incorporar todo perfectamente. Fórmense los buñuelos o rosquillas untando de manteca el fondo de una ollita chica, y fríanse en manteca a fuego manso para que esponjen. Una vez fritos, pónganse en la miel hecha con el azúcar y la canela.



## BUÑUELOS HERVIDOS (siglo XVIII)

Se pone un perolito a hervir con una poca de agua, un poquito de anís, sal y una poquita de manteca; así que esta agua hierva se le va echando poco a poco una libra (más o menos medio kilo) de harina flor, procurando que no se haga pelotones, y para saber si tiene punto, se toma un pedacito de la masa y se azota en la mano, y si no se pega es porque tiene el punto necesario; entonces se aparta del fuego y se echa en una servilleta para que se enfríe; luego que lo esté se amasa con 16 huevos y con una cuchara se va echando en bastante manteca que no esté muy caliente, para bañar estos buñuelos y que los cueza. Se sirven con almibar y canela molida por encima.

## BUÑUELOS DE VIENTO

- 4 tazas de harina
- 4 barras de mantequilla
- 4 tazas de agua
- 16 huevos
- 1 litro de aceite

Se pone al fuego el agua; cuando está hirviendo, se agrega la mantequilla a que se disuelva. Allí se va poniendo poco a poco el harina bien cernida, moviendo; cuando está medio cocida y suave se saca del fuego y se deja reposar un poquito. Entonces se van añadiendo los huevos uno a uno sin dejar de batir. Se deja reposar.

En una vasija honda se pone un litro de aceite, cuando está caliente se van poniendo cucharaditas de la mezcla. Se voltean, casi siempre solas, y se sacan.

## ROSCA DE REYES

- ¼ de kilo de mantequilla
- ¼ de kilo de harina
- ¼ de kilo de azúcar
- 6 huevos
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 1 cucharada de vainilla
- 1 muñequito
- 1 molde de rosca  
azúcar con canela

Bátanse las claras a punto de turrón; en otro traste bátanse cinco yemas, la mantequilla y el azúcar a que se acreme. Incorpórese el turrón, el harina cernida con el polvo para hornear y vainilla al gusto. Se bate todo perfectamente, agregándose las claras. En un molde engrasado y enharinado vacíese esta pasta. Métase al horno a 250 o 300 grados centígrados espolvoreando por encima azúcar con canela, incorporando el muñequito de manera que quede oculto. Al partirlo es la sorpresa y al que le toque le corresponde hacer una invitación el 2 de febrero, día de La Candelaria.

## OTRA ROSCA DE REYES

- 6 tazas de harina
- 3 cucharadas soperas de levadura desmoronada
- 5 yemas
- 5 huevos enteros
- 3 barritas de margarina
- $\frac{3}{4}$  de taza de azúcar
- 2 cucharaditas cafeteras de agua de azahar
- 1 acitrón cortado en rajas
- 1 huevo para barnizar
- $\frac{1}{2}$  cucharadita cafetera de sal
- una naranja cristalizada y cortada en rajitas
- raspadura de medio limón
- muñequitos

Deshaga la levadura en cuatro cucharadas soperas de agua tibia y agregue media taza de harina. Forme una pequeña bola de masa suave y déjela reposar media hora en lugar tibio, hasta que aumente su tamaño casi al doble. Haga una fuente con el harina y vierta en el centro los cinco huevos, media taza de azúcar y la sal. Mezcle bien y añada las cinco yemas, el agua de azahar, la raspadura de limón, la margarina y la pequeña bola de masa con levadura. Amase, haga una bola y déjela reposar en un lugar tibio, cubriéndola con un trapo húmedo, otros 20 minutos, hasta que esta masa, a su vez, aumente de tamaño considerablemente. Amase otra vez y forme una rosca grande (o dos chicas). Póngala en una charola engrasada y enharinada. Barnice la rosca con el huevo y espolvoree por secciones con el resto del azúcar. Antes de meterla al horno, adórnela con rajitas de fruta cristalizada. Ya cocida, meta los muñequitos por la parte de abajo de la rosca. (Rinde 20 porciones.)

## ROMPOPE

- 1½ litros de leche
- 25 huevos
- 450 gramos de azúcar
- aguardiente al gusto
- agua de azahar
- nuez moscada
- canela al gusto

Se pone a hervir la leche, y ya que está hirviendo se le agrega el azúcar, una poquita de agua de azahar —en caso de que no la haya se le ponen unos azahares—, un pedacito de nuez moscada y canela al gusto. Ya que haya hervido se saca y se cuela, y no se tapa para que no haga nata. A todos los huevos se les va quitando la clara para que nada más se ocupen las yemas. Se baten muy bien con un batidor las yemas y ya que están bien batidas hasta que hagan espuma, se le va agregando poco a poco la leche, y ya que se le haya puesto, se le va agregando el aguardiente, poquito a poco para que no se cuezan las yemas. El aguardiente se le pone al gusto de fuerte como uno lo quiera y después se embotella.

## OTRO ROMPOPE

- 10 huevos
- ½ kilo de azúcar blanca
- 1 raja de canela
- 125 mililitros de alcohol puro de 96 grados
- 1 litro de leche
- 1 botella de 1 litro con tapón de rosca
- 1 botella de ¼ de litro con tapón de rosca
- vainilla
- colorante amarillo

En un cazo previamente desinfectado y lavado se pondrá a hervir el azúcar, la canela y la leche, sin dejar de moverle para evitar que se forme nata; terminada esta operación, se retira del fuego y se procede a enfriarlo. En un traste pequeño se apartan las yemas de las claras, y las primeras se romperán con la cuchara para enseguida aplicarlas a la leche. Se pondrá nuevamente a fuego lento haciéndole un movimiento rotativo en el mismo cazo, esta operación se ejecuta para sentir y darle la consistencia deseada. En esta etapa se verá el color para ponerle al gusto el colorante; cuando en el cazo aparezca alrededor una rayita blanca, nos estará indicando que está próximo a estar listo. Se le dará la consistencia deseada para enseguida retirarlo del fuego nuevamente. Cuando esto suceda, se le aplicará la vainilla y el alcohol al gusto. El siguiente paso: colarlo y en las botellas previamente limpias y desinfectadas se envasará, quedando listo para su consumo o venta.

*Nota:* esta bebida quedará más sabrosa si se conserva en el refrigerador.

## PONCHE

caña, guayaba  
tejocotes, manzana  
pasitas, ciruelas pasas  
azúcar, canela  
rollito de hojas té limón  
aguardiente de caña o ron al gusto

Se hierve todo junto. El licor se agrega al final o al servirlo, al gusto de cada quien.

## PONCHE DE NAVIDAD

25 tejocotes  
15 guayabas  
½ taza de pasitas  
½ botella de vino tinto  
6 rajas de canela  
cuatro manzanas  
azúcar al gusto  
ron al gusto

Lave y parta los tejocotes. Lave y rebane manzanas y guayabas. En una olla hierva la fruta partida en 25 tazas de agua (seis litros un cuarto) con el azúcar y la canela, incluidas las pasitas. Cuando las frutas estén cocidas, retire del fuego, añada el vino tinto y ron al gusto. Sirva caliente.

## OTRO PONCHE

- 2 tazas de agua por persona en una olla
- caña pelada, cortada en tiritas
- ciruelas pasas enteras y pasitas
- manzana en cuadritos
- tejojotes al gusto
- guayabas al gusto
- azúcar al gusto
- ruedas de naranja sin pelar
- un poquito de jamaica
- licor de caña o ron

Póngase a hervir la fruta, agregando al final la naranja y la jamaica. Sírvese caliente o helado, y para adultos con licor al gusto.





## Bibliografía

### COCINA DE CUARESMA

- ÁLVAREZ DEL REAL, María Eloísa, *Cocina latinoamericana*, Panamá, Editorial América, 1988
- BELTRÁN, Lourdes A., *La cocina jarocha*, México, Editorial Pax-México, 1960.
- KENA, *Pescados y mariscos*, núm. 3, México, Editorial Armonía, marzo de 1983.
- KENA, *Cocina saludable*, suplemento especial, México, Editorial Armonía, 1989.
- KENA, *Cocina mexicana*, núm. 7, México, Editorial Armonía, 1993.
- La Cocina Mexicana II*, segunda parte, México, Artes de México, 1960.
- MARTÍNEZ CAMACHO, Antonio: "Gastronomía poética", en *Textual*, suplemento *El Nacional*, México, febrero de 1991, pp. 35-38.

### LIBRETAS PARTICULARES:

Raquel Velasco Medina, Hortensia Velasco Medina, María Cristina Trigos y Domínguez, Georgina Trigos y Domínguez y Esther Hernández Palacios.

### INFORMANTES:

Zulia Ivett Pérez Bernabé, Claudia Molina Leyva, Amada R. Palacios y Benjamín Garcimarrero Espino.

## COCINA NAVIDEÑA

BELIRÁN, Lourdes A., *La cocina jarocho*, México, Editorial Pax-México, 1960

COMIDA VERACRUZANA, *Guía Gastronómica de México*, núm. 5, México, agosto de 1994.

*Diciembre en la tradición popular*, México, Dirección de Culturas Populares-SEP, 1986.

FARGA FONT J., *Lo mejor de la cocina veracruzana*, México, Editores Mexicanos Unidos, 1992.

*La Cocina Mexicana II*, segunda parte, México, Artes de México, 1960.

VELÁZQUEZ DE LEÓN, Josefina, *Las recetas de cocina. Cocina veracruzana*, México, Editorial Universo, 1990.

## LIBRETAS PARTICULARES:

Aurora Altamirano, María Luisa Mirón de Hernández Palacios, Dolores Pasquel de Sáiz, familia Trigós Caraza y familia Velasco Medina.

*Recetario veracruzano de cuaresma y navidad*

—con un tiraje de 2 000 ejemplares—  
lo terminó de imprimir la Dirección  
General de Culturas Populares del  
Consejo Nacional para la Cultura y las Artes  
en los Talleres de  
Litoarte, S.A. de C.V., San Andrés Atoto 21-A  
Col. Industrial Atoto, Naucalpan 53519  
en el mes de marzo del 2000.

Fotografía de portada: Ignacio Urquiza  
Diseño de portada: Javier Aguilar.  
Cuidado de la edición:  
Subdirección de Publicaciones de la  
Dirección General de Culturas Populares



## Otros títulos de la Colección

Recetario mixe de Oaxaca

Recetario purépecha

Recetario de pescados y mariscos  
de Sonora

Recetario de Tlaltizapán, Morelos

Recetario popular de Chilpancingo  
y Tixtla

Recetario pame de San Luis Potosí  
y Querétaro

Las flores en la cocina mexicana

Recetario chinanteco de Oaxaca

Recetario nahua de Zongolica,  
Veracruz

MÉXICO AÑO 2000

DEL SIGLO XX AL TERCER MILENIO

131528

La Dirección General de Culturas Populares de CONACULTA tiene como objetivo fundamental el rescate, la preservación, la promoción y la difusión de las culturas populares de nuestro país, y una de sus principales manifestaciones es la gastronomía. La cocina es cultura. Por ello, ahora se inicia esta colección de recetarios indígenas y populares de México, sin precedente en la ya numerosa bibliografía culinaria nacional.

Todos los recetarios de esta colección pretenden aportar a los lectores la información suficiente para preparar los platillos respectivos, aunque a veces aparecen ingredientes cuya disponibilidad no es tan sencilla. Por otra parte, se observará cierta heterogeneidad: algunos recetarios fueron compilados por colaboradores de esta Dirección en sus diversas oficinas del país; otros son trabajos colectivos de amas de casa; los hay bilingües, preparados por miembros de una comunidad indígena en su propia lengua y en español; otros son producto de investigadores externos, y algunos más constituyen reediciones de trabajos locales agotados.



9 789701 842256

 **CONACULTA**  
CULTURAS POPULARES



Instituto  
Veracruzano de Cultura