

8908

28

# Recetario de pescados y mariscos de Sonora

---

Cocina Indígena y Popular

28

Recetario de pescados y mariscos de Sonora



## 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 Maiz
11. Recetario indígena del sur de Veracruz
12. Recetario veracruzano de cuaresma y navidad
13. Recetario afromestizo de Veracruz
14. Recetario popular de Campeche
15. Repertorio de tamales
16. Recetario de la costa de Oaxaca
17. Recetario maya del estado de Yucatán
18. Recetario tuxteco
19. Recetario nahua de Milpa Alta, D. F.

(8908)  
y.4



BIBLIOTECA  
CENTRO DE INFORMACION  
Y DOCUMENTACION

*Dirección General de Culturas Populares*



# Recetario de pescados y mariscos de Sonora



**BIBLIOTECA  
CENTRO DE INFORMACION  
Y DOCUMENTACION**

*Dirección General de Culturas Populares*

28

---

Cocina Indígena y Popular



# Recetario de pescados y mariscos de Sonora

Coordinadores

Mario Horacio Mena Garza

Ramona Lourdes Córdoba Takashima



**BIBLIOTECA**  
**CENTRO DE INFORMACION**  
**Y DOCUMENTACION**

*Dirección General de Culturas Populares*



**CONACULTA**  
CULTURAS POPULARES

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

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

Fecha \_\_\_\_\_

Preced. \_\_\_\_\_

Primera edición en la Colección Cocina Indígena y Popular: 2000

Coordinación de la colección:

José N. Iturriaga

Adrián Marcelli

Felipe Guevara

Producción: CONSEJO NACIONAL PARA LA CULTURA  
Y LAS ARTES

Dirección General de Culturas Populares

Dirección General de Publicaciones

D.R. © 2000, de la presente edición

Dirección General de Culturas Populares

Av. Revolución 1877, 6° piso

San Ángel, CP 01000

México D.F.

ISBN 970-18-4680-X

Impreso y hecho en México



**BIBLIOTECA**  
**CENTRO DE INFORMACION**  
**Y DOCUMENTACION**

*Dirección General de Culturas Populares*



## Índice

Prólogo .....	13
Introducción .....	17
Chorizo de calamar .....	31
Milanesa de calamar .....	32
Estofado de calamar .....	33
Calamar tipo caguama .....	34
Rollo de calamar a la Cetmar .....	35
Machaca de calamar .....	36
Calamares borrachitos .....	37
Ostiones a la marinera .....	38
Almejas rellenas .....	39
Almejas en salsa de cerveza .....	40
Almejas en cama de verduras .....	41
Almejas al mojo de ajo .....	42
Albóndigas de jaiba .....	43
Pulpo a la Cetmar .....	44
Cebiche a la Cetmar .....	45
Cebiche de mariscos .....	46
Sierra en escabeche .....	47
Albóndigas de pescado .....	48
Paté de cazón .....	49
Barritas de pescado empanizadas .....	50
Pescado relleno .....	51
Mojarras a la Cetmar .....	52
Pescado horneado .....	53

Filetes de pescado saludables .....	54
Pescado empanizado Cetmar .....	55
Ensalada de pescado .....	56
Pescado a la Cetmar .....	57
Cochito al horno .....	58
Sopa de sierra con verduras .....	59
Macarrones con calamar .....	60
Fritada de pescaditos y mariscos .....	61
Pan de cazón .....	62
Caldo de pescado .....	63
Machaca de mantarraya .....	64
Cebiche de mantarraya .....	65
Mantarraya a la plancha .....	66
Concentrado de pargo .....	67
Mojarra en caldo rojo .....	68
Mojarra en pimienta .....	69
Sopa de cabeza de mojarra .....	70
Sierras en caldo de tomate .....	71
Mojarra en chile rojo .....	72
Mojarra en salsa de cilantro .....	73
Mojarra en margarina .....	74
Tamales de mojarra .....	75
Filetes de mojarra a la romana .....	76
Mojarra a la parrilla .....	77
Sardina con habas verdes .....	78
Sardina con nopales .....	79
Pescado ahumado a la plancha .....	81
Pescado ahumado a la mexicana .....	82
Pescado ahumado en escabeche .....	83
Pescado ahumado en frío .....	84
Omelette de pescado ahumado .....	85
Medias noches con pescado ahumado .....	86
Jitomates rellenos de atún .....	87

Ensalada de atún y arroz .....	88
Macarrón con atún .....	89
Tortilla de huevo y atún .....	90
Empanadas de atún .....	91
Bola de atún .....	92
Cebiche de atún .....	93
Croquetas de atún .....	94
Brochetas de atún .....	95
Hamburguesas de pescado .....	96
Chiles en escabeche en frío .....	97
Atún a la mexicana .....	98
Enchiladas de atún .....	99
Atún estilo ranchero .....	100
Sándwich de atún en escabeche .....	101
Bibliografía .....	103



*Agradecemos la colaboración del  
Centro de Estudios Tecnológicos  
del Mar (Cetmar) Guaymas*



## Prólogo

*No basta con enseñar a pescar a un niño para que coma toda la vida; también debemos enseñarle cómo cocinar para que se nutra y disfrute de las delicias de estos recursos naturales durante su existencia.*

En la época prehispánica, la pesca fue una práctica habitual de las comunidades indígenas mexicanas que tenían el privilegio de contar con un entorno geográfico que les permitía realizar esta actividad que fortalecía su dieta alimenticia; algunos pueblos, incluso, practicaban la piscicultura en ríos y lagos.

De lo anterior se tienen evidencias legadas por los primeros pobladores de los litorales del Golfo de California, quienes, aunque no practicaban el cultivo de peces, fueron diestros pescadores y conocedores de varias especies marinas que formaban parte de su alimentación cotidiana. Se distinguía en esta actividad el grupo étnico de los seris, que habitó las costas sonorenses desde las inmediaciones de la Bahía de Guaymas hasta las antiguas arcas de Bahía de Kino, Sonora, específicamente frente a la Isla Tiburón, donde actualmente viven los últimos representantes de esta indómita tribu.

Las evidencias dejadas por sus antepasados son los grandes conchales (amontonamientos de conchas de ostión, alme-

ja, mejillón, callo de hacha, etcétera), que son muestra de su exquisito gusto por estos manjares naturales. De la misma manera, se han encontrado restos de pequeños arpones de piedra utilizados en la captura de peces y langostas, así como arpones y figas para la captura de la tortuga marina, animal que fue y sigue siendo de incalculable valor en su alimentación.

Por la parte occidental del Golfo de California, en las costas de Baja California, frente a Sonora, zona de un enorme potencial pesquero, en lo que hoy son los poblados de Mulejé y Santa Rosalía, habitaron etnias que dejaron pinturas rupestres en las rocas de los arroyos de esa semidesértica zona. En las mismas se muestra la variedad de especies marinas que daban sustento a estos primeros pobladores, y la forma en que las capturaban: por medio del buceo libre.

Dados los antecedentes históricos alimentarios de quienes habitamos las costas sonorenses, personal del área de procesamiento de productos pesqueros del Centro de Estudios Tecnológicos del Mar (Cetmar) Guaymas, institución educativa que depende de la Dirección de la Educación en Ciencias y Tecnología del Mar, se dio a la tarea de recopilar algunas recetas representativas para la preparación de especies de origen marino, de bajo costo y alto valor nutritivo. El recetario pretende colaborar con los esfuerzos gubernamentales del Programa de Apoyo a las Culturas Municipales y Comunitarias (PACMC) y de la Secretaría del Medio Ambiente, Recursos Naturales y Pesca (Semarnap), para el mejoramiento nutricional del pueblo mexicano que más lo necesita.

No obstante que en aguas nacionales se cuenta con más de 200 especies marinas comestibles conocidas, son pocas las que se aprovechan en el consumo humano. Esto se debe al desconocimiento en la forma de prepararlas y a la escasa



cultura que tenemos al respecto, lo cual nos limita a consumir especies acuáticas sólo durante la época de cuaresma, cuando desafortunadamente las condiciones climáticas y atmosféricas no son propicias para la actividad pesquera (febrero-marzo). La poca captura, la oferta y la demanda hacen que lleguen a la mesa mexicana los productos marinos frescos a costos muy elevados, por lo que es necesaria una mayor promoción del consumo de los mismos durante todo el año, en especial cuando son abundantes.

La recopilación de recetas en el presente trabajo nos permite aprovechar varias especies en forma apetecible al consumidor. Muchas de ellas tienen influencia de origen oriental, en virtud de que a principios del siglo xx (1905-1930) inmigrantes chinos y coreanos que habitaban en Sonora incluyeron en su dieta especies marinas y condimentos de la región que dieron pauta a la elaboración del tan conocido cebiche, y enseñaron que los abundantes camarones, que en ese tiempo eran desconocidos, podían servir como alimento a los pobladores de la región costera y se podían conservar y consumir utilizando la técnica seco-salado.

*Bernardo Rivera Gámez*



## Introducción

La región Pacífico norte de nuestro país se divide en cinco zonas bióticas: la californiense, la guadalupense, la sudcaliforniense, la gigante san luquense y la sonorensis. Más representativa y extensa es la sudcaliforniense, que cubre aproximadamente 66 por ciento de la superficie total y se caracteriza por ser una de las zonas más áridas del Continente Americano. Su vegetación es muy escasa y sólo proporciona algunos frutos propios del desierto, como la pitahaya, la tuna de cholla y la ciruela de monte. Las provincias bióticas situadas al norte también producen piñón, bellota y semilla de mezquite. El mar es el gran marco que rodea a la península y forma dos litorales: uno por la parte interna, en el Golfo de California, y otro por la parte externa, en el Océano Pacífico.

Los dos litorales son ricos en fauna marina. La gran variedad de peces comprende totoaba, cabrilla, pargo, peje-puerco, jurel, atún, sierra, lisa, mojarra, pámpano, marlín, bonito, sardina, roncadador y muchos otros. Hay también diversas variedades de tiburón y mantarraya, así como de tortuga marina (caguama de carey y común). Los moluscos son abundantes, y entre ellos destacan los siguientes: abulón, callo de hacha, pata de mula, ostión, mejillón, almeja catarina, chocholata y común, y diversos caracoles. Finalmente, los crustáceos importantes son la langosta, el camarón y la jaiba.

A este marco natural llegaron los primeros pobladores desde el norte. El medio de subsistencia que adoptaron fue el de la caza y la recolección, por lo que se vieron sujetos al

nomadismo. Tenían un amplio conocimiento del desierto y sabían cómo aprovechar los diversos nichos ecológicos.

Por su parte, la región biótica de Sonora es de una gran variedad de climas y recursos naturales, lo que ha dado como resultado una cocina regional muy particular. Sonora cuenta con valles, sierras y desiertos, ríos y amplios litorales, lo que ha perfilado diversas relaciones del hombre con su medio, para obtener los satisfactores necesarios para su vida diaria.

Sonora fue de las regiones de más difícil acceso durante el virreinato. Por mucho tiempo logró conservar sus costumbres gastronómicas sin grandes cambios, pero la introducción paulatina de nuevos cultivos, la cría de ganado, el desarrollo de los medios de comunicación y de la industria minera fueron modificándolas y combinándolas con las de otras tradiciones culturales.

Históricamente hay también cierta influencia de la cocina estadounidense, sobre todo en la zona fronteriza. Las principales fuentes de las que se obtienen alimentos son la cría de ganado bovino en el norte del estado y en la zona montañosa; el cultivo de trigo y de maíz; la pesca de especies como la lobina, el pargo, la totoaba, el cazón y el camarón en su amplio litoral; la caza de paloma, huilota agachona, chachalaca, pato, liebre, venado, jabalí e iguana, y finalmente la recolección de algunos frutos, sobre todo en las zonas desérticas.

El comercio se ha encargado de llevar hasta las poblaciones más apartadas varios productos, la mayoría industrializados y con poco valor nutritivo. En Guaymas son populares los camarones a la parrilla con cáscara y abundante mojo de ajo, la machaca de pescado, el caldo de camarón y las sopas y caldos de mariscos. También se preparan estofado de caguama y sopa de aleta de la misma tortuga. En Ciudad Obre-

gón se guisan la lobina y el pargo y otras especies marinas, generalmente fritas y acompañadas de salsas y verduras.

Antes de la llegada de los españoles eran dos los principales grupos en la entidad: los cazadores recolectores y los agricultores. Los primeros estaban representados por los seris, que ocupaban la zona costera central del ahora estado de Sonora, con lengua materna del tronco hokano. Eran nómadas que vivían de la pesca, la caza y la recolección, agrupados en clanes o tribus de 50 a 60 personas, con tres subgrupos: los guaymas, los tepocas y los seris-tiburones. Los agricultores sedentarios, por su parte, además de contar con una tradición agrícola, lograron, a pesar de la aridez de los suelos, combinar la agricultura con la caza y la recolección, sobre todo en el norte del estado.

Las primeras exploraciones que se emprendieron datan de 1533. Fue Diego de Guzmán el primero en llegar al territorio del actual estado de Sonora. Hacia 1536, Álvaro Núñez Cabeza de Vaca y tres compañeros suyos pasaron por la región de norte a sur hacia la Villa de Culiacán. En 1540 Francisco Vázquez de Coronado emprendió la gran expedición en busca de las siete ciudades de Cibola y fundó la Villa de San Jerónimo de los Corazones, de corta existencia. Estas incursiones militares abrieron paso al avance de los misioneros jesuitas ya establecidos en Sinaloa.

Cada grupo que llegaba a una misión formaba una comunidad agraria organizada por el misionero. En las misiones se implantaron las instituciones sociales y políticas españolas, que nombraban, entre los indios, gobernadores, alguaciles, topiles y demás funcionarios. Así se introdujeron la ganadería y los cultivos europeos y se conservaron los cultivos tradicionales de la región.

En 1703 el misionero jesuita Juan Salvatierra fundó la misión de San José de Guaymas, a varios kilómetros de la



bahía, la cual fue abandonada y restablecida en varias ocasiones, debido a los ataques intermitentes de los seris rebeldes. En 1767 el virrey de Croix ordenó el reconocimiento de la bahía a fin de aprovecharla durante la operación militar para pacificar a los seris y pimas altos. Hacia 1779 el gobernador de Sonora, Corbalán, informó al virrey de la Nueva España sobre la llegada de familias catalanas al puerto de Guaymas. En 1811 se autorizó el tráfico comercial marítimo en el puerto; en 1814 lo habitaron las cortes españolas para el comercio nacional y en 1823 se estableció en él la aduana marítima.

En 1837 se le confirmó como puerto de altura, el 13 de julio de 1859 obtuvo el título de ciudad, en 1862 el Congreso decretó el nombre de la ciudad como Guaymas de Zaragoza y, finalmente, en 1935 se le concedió a la ciudad y puerto el título de heroica por la acción de armas del 13 de julio de 1854, en defensa de su suelo y de la integridad de su estado y de la patria, al derrotar a los filibusteros franceses al mando de Gastón Roussel Boulbon.

El 13 de mayo de 1848, ya en el México independiente, una modificación constitucional decretó a Guaymas como cabecera municipal y al pueblo de San Fernando de Guaymas se le dio categoría de villa. Entre 1857 y 1917, el puerto, ya como distrito, quedó integrado a la cabecera municipal de Guaymas, que comprende, además de éste, la Villa de San José, los pueblos de Buenavista, Cumuripa, San Marcial, Cócorit, Bácum, Tórim, Vicam, Pótam, Huirivis, Belem y Ráhum. Hay que destacar que el Valle de Guaymas, la costa de Hermosillo y la costa de Caborca forman parte de la región agrícola sonorense que se ha dado en llamar el granero nacional, por su producción de trigo, maíz, algodón, sorgo y principalmente uva. Guaymas fue la cuna del escritor y periodista Edmundo Valadés, y es célebre la canción "La barca

de Guaymas". En sus inicios habitaron la ciudad los indios guaymas, y en 1703 se fundó la primera misión cristiana.

En 1854 un grupo de piratas y traidores trató de establecer, por las armas, la "República de Sonora", para posteriormente venderla a Estados Unidos. Incluso, el puerto de Guaymas es doblemente heroico, ya que merece mención aparte el general José María Leyva, de origen sinaloense, quien a mediados de 1915 era jefe de armas en el sector de este puerto y el Valle del Yaqui con la misión de sofocar rebeliones de los aguerridos indígenas yaquis. Los diarios estadounidenses publicaban noticias de gringos asesinados en esta región y clamaban protección para sus connacionales. Ante esto, el Departamento de Marina en Washington envió marines con el objetivo de invadir y, de ser posible, anexar este vasto territorio a la Unión Americana. La tensa reunión efectuada en el "acorazado yanqui" entre el jefe de armas mexicano y el marino militar gringo, Almirante Howard, jefe de la escuadra naval del Pacífico, fue de lo más tirante y en ella el general Leyva mostró madera digna y carácter estoico e inquebrantable, rematando dicha conferencia con esta sentencia: "Es para ambos países más económico recoger a sus connacionales y llevárselos a su propio país, para lo cual ofrezco traérselos al instante, que al fin sus intereses siempre aparecerán perjudicados y a su tiempo harán reclamaciones y, sin necesidad de desembarco de marines, que traería perjuicios incalculables para esos extranjeros en el valle y para ambos países". Pasaron varios tensos días y el 3 de julio de ese mismo año, antes de emprender el regreso a su país, Howard contestó la visita y fue a saludar al jefe mexicano a la guarnición de la plaza del puerto expresándole su felicitación por su patriótica actitud al oponerse el general Leyva a esa velada invasión gringa. Hay que destacar asimismo que los pueblos mayo y yaqui habían acordado aliar-

se a las tropas mexicanas en defensa de nuestra soberanía nacional.

La ciudad posee algunos edificios civiles y religiosos, notables y de gran valor arquitectónico, como la iglesia de San Fernando, del siglo XIX, con fachada de dos cuerpos con torres laterales. La iglesia del Sagrado Corazón, del siglo XIX, también con torres laterales de dos cuerpos y columnas exentas. El antiguo y decimonónico Banco del Sonora, con un estilo neoclásico, tiene dos plantas, columnas y pilastras rematadas por frontones y la esquina cubierta por una hermosa cúpula de gajos. La cárcel municipal de inicios del siglo XX, fortaleza con torres y almenas. El palacio municipal, totalmente almohadillado, tiene arcadas en su planta baja y en el pasillo del piso superior antepecho abalaustrado. La plaza de San Fernando ofrece a todo visitante el hermoso kiosco Morisco y la sin igual vista del mirador de la plaza del Pescador. Su riqueza natural marina y náutica constituyen sin duda sus mejores atractivos. El paisaje es de caletas, extensas playas y el fondo peñasco de escarpas sepias y rojizas; además, hay que agregar la diversidad de aves marinas y peces, la práctica de la pesca deportiva del pez vela, pez espada, dorado, corvina, sierra, pargo, mero y barracuda. Se alquila equipo de buceo y el fin de semana más cercano al 12 de octubre se realizan competencias de veleros, y entre junio y agosto hay torneos de pesca.

Según fuentes históricas, el primer carnaval en Guaymas se realizó en 1888. Actualmente en el carnaval hay desfiles de carros alegóricos, bailes y escaramuzas de combates navales. Aquí se encuentra el mayor número de conchas y caracoles de la costa del Pacífico y se pueden adquirir ejemplares notables en las playas del lugar. De noviembre a marzo el visitante puede apreciar, debido a la marea baja, las formaciones rocosas subacuáticas a riesgo de convertirse en un



experto malacólogo. Hay un museo de sitio sobre este particular con muestras que van de los tres a los cincuenta años de formación, además de que exhibe una almeja gigante que pesa 40 kilogramos.

A 18 kilómetros de Guaymas, al oriente, está la Bahía de San Carlos, importante centro turístico, con excelente clima, montañas de abruptos acantilados y magnífica pesca de altura. Hay una extensa cadena de bahías incrustadas en el roquerío de color ocre y sepia y sus aguas transparentes hacen de ese sitio algo formidable. Este desarrollo turístico se remonta a 1967, con prácticas de buceo en Punta Doble, Isla San Nicolás y Punta San Antonio. Se recomienda hacer paseos en lanchas con fondo de cristal, además de poder pescar langosta y otras especies. En julio se celebra un torneo internacional de pesca. La playa Algodones tiene oleaje suave, arena muy fina y agua muy trasparente con su entorno semivirgen. Se puede escalar la formación montañosa llamada "Tetas de cabra" con la apariencia de dos centinelas que vigilan la bahía y admirar la vegetación semidesértica de la zona. Para estos menesteres sugerimos al visitante llevar equipo adecuado ya que no hay mejor lugar para admirar la panorámica de San Carlos, al sureste, y la de varias bahías al noroeste que las cumbres de esta montaña, llamada antiguamente Tetacahui.

Por otra parte, hay que comentar que los grupos indígenas del estado conservan todavía varios alimentos que han sido parte de su dieta desde hace muchas generaciones. Así, los seris, en la Isla Tiburón, basan su alimentación en productos que obtienen de la caza, la pesca y la recolección. El historiador Mc Gee narra una forma por demás interesante e ingeniosa entre estos indígenas para procurarse pescados, la cual consistía en valerse de una gaviota que se ataba por las patas a una cuerda de fibra vegetal o de pelo humano; el ani-

mal, sin poder volar, atraía la atención de otras aves, que al verla indefensa le llevaban alteros de pescados. Los seris, que acechaban de cerca, salían a recoger los pescados para comerlos. Este testimonio tan pintoresco de la forma en que se procuraban indirectamente un buen número de pescados, sobre todo en periodos de mal tiempo o de estaciones poco favorables para la pesca, nos deja ver cómo este grupo indígena utilizaba casi todo su tiempo e inventiva a las tareas destinadas a la obtención de alimentos.

Actualmente el tipo de pesca utilizado por los seris se clasifica como ribereño y en la pesca de caguamas y peces de gran tamaño. Las embarcaciones son accionadas por motores fuera de borda que varían entre 20 y 60 caballos de fuerza. Por lo general, la tripulación está integrada por cuatro personas que tienen bien definidas sus tareas. Su ubicación y actividades son:

**Jefe.** El dueño de la embarcación o quien la subarrienda tiene el nivel de jefe. Es también el que toma las decisiones y da órdenes. Su tarea en la embarcación consiste, además de dirigir las actividades y acciones, en el cuidado y manejo del motor. Sus funciones son de primordial importancia en la pesca.

**Arponero.** Su labor es la de capturar el mayor número de caguamas valiéndose del uso del arpón. Su lugar se encuentra en el extremo opuesto al motor y una vez localizada la presa, es él quien dirige las acciones y ordena los movimientos de la lancha.

**Ayudante de arponero.** Su tarea es complementaria: le toca subir y colocar en el fondo de la lancha las caguamas o pescados que el arponero ha capturado. Asimismo, se encarga de que las caguamas no mueran por asfixia, pues debe tapar con arena o trapos la perforación que el arponazo hizo en el carapacho del animal y evitar así que el aire se salga.

Remero. Su lugar está entre el ayudante del arponero y el jefe de la lancha. Su labor es la de remar y poner la lancha en el mejor punto, con rapidez y precisión, para dar oportunidad a que el arponero desarrolle exitosamente su actividad.

El ciclo de pesca es por lo regular de dos a tres días consecutivos. Al atardecer emprenden el regreso y entregan el producto a los compradores; después se quedan unos días en las localidades para volver al punto de pesca y así sucesivamente. En la actualidad, este ciclo es realizado sólo por unos cuantos jóvenes pescadores indígenas. Cabe destacar que el conocimiento que estos indígenas conservan sobre la pesca data de tiempos remotos y está íntimamente ligado con los ciclos de la naturaleza y con la posición estelar que guardan la luna y las estrellas.

Además, es importante comentar que las costas del noroeste mexicano presentan gran diversidad en cuanto a origen y estructura, desde los acantilados de la zona oriental y meridional de Baja California hasta las playas desérticas del centro y noroeste de Sonora, al igual que los esteros del sur del estado de Sinaloa y Nayarit, donde también se distinguen las lagunas, litorales y bahías, de cuya existencia tampoco debe olvidarse al hablar de la región media, en ambos litorales, de la península bajacaliforniana. Otro factor de interés es la existencia de numerosas islas, que casi exclusivamente pertenecen a los estados de Sonora, Nayarit y Baja California y que amplían considerablemente las áreas poco profundas y facilitan la pesca. La existencia del Golfo de California proporciona un elemento más de gran valor, pues integra un mar interior 100 por ciento mexicano que ha sido explotado desde las costas de Sonora y norte de Sinaloa, como desde el oriente peninsular. En este sentido se puede afirmar que las aguas costeras del Pacífico mexicano, en su parte noroeste, comprendido el litoral del occidente de Baja



California y las que ocupan el Golfo de Cortés, constituyen una de las pocas y privilegiadas áreas oceánicas en el mundo con condiciones naturales y ecológicas que permiten la reproducción de una fantástica cantidad de materia viva.

No es fortuito que en toda esta zona, y en particular el puerto de Guaymas, se haya venido desarrollando una gran industria pesquera, tanto de producción como de transformación (nos referimos a su enlatamiento).

El maestro Ángel Bassolls Batalla nos relata su estancia en Guaymas y Empalme, cuando era muy joven, en los años cuarenta: "En junio del 43 marché a Empalme y Guaymas y me enganché en el tiburonero Yaqui, navegando por un mes en el Golfo de California. Entonces sentí verdaderamente la naturaleza salvaje del desierto y el mar al oeste de Sonora, y trabé amistad con los seris en la Isla Tiburón; escuché la brutal llamada de los elefantes y lobos marinos en los islotes perdidos y aquilaté la riqueza de las aguas del mar bermejo. Llegamos en esa ocasión hasta el Ángel de la Guarda y la costa peninsular abandonada y desconocida. De lavaplatos ascendí pronto hasta piloto y cuando acabó la pesca me echaron a las calles de Guaymas."

Entre las especies de mayor valor comercial se encuentra la langosta, que abunda principalmente en los fondos rocosos junto a las islas y acantilados de la costa occidental bajacaliforniana, en la Bahía Magdalena, a lo largo de la costa oriental de la península y en pequeños tramos que van desde Sonora hasta las playas chiapanecas. Por su parte, el camarón tiene su hábitat en los esteros de Sonora y Sinaloa. En mar abierto se le encuentra frente a las costas del sur de Sonora; esta última clase de camarón es más grande que el de los esteros, aunque ambos se obtienen de los fondos fangosos. El ostión está distribuido en las lagunas costeras del sur de Guaymas (es famoso el estero Algodones). Cabe

mencionar que el abulón, al igual que la langosta y la almeja, se cuenta entre las especies cuya pesca ha sido excesiva. Los calamares, pulpos y moluscos que habitan el mar abierto son igualmente una importante fuente de riquezas. Las ostras se concentran en bancos desde Guaymas hasta Nayarit, algunas de las cuales se encuentran incluso en las vecindades del propio gran puerto sonorensé, y la riqueza de peces resulta notable y fabulosa a la vez. Los atunes son peces de gran importancia comercial y constituyen, por su tamaño y calidad, una codiciada presa de los pescadores mexicanos y extranjeros. La sardina se encuentra en grandes cantidades en el Mar de Cortés hasta la altura de Guaymas. La lisa tiene una gran importancia pesquera en los esteros del sur del estado de Sonora; la cabrilla, la corvina, la sierra y el guachinango, al igual que el pargo y el mero (que llega a medir hasta dos metros y pesar 250 kilos) se encuentran en aguas profundas de la Bahía de Guaymas. Recordemos que los peces, moluscos y crustáceos, además de la exquisitez que adquieren por la magia de la cocina sonorensé, son muy ricos en carbohidratos, proteínas, grasas y vitaminas, incluso hierro, cobre y yodo, por lo que su uso en la alimentación reviste mucho interés.

Actualmente son materias industriales el aceite y las grasas de diversas especies; también se utiliza en gran escala el hueso de los peces y la concha y caparazones de las tortugas, ostras y almejas. Investigaciones recientes sugieren el pleno aprovechamiento de las diferentes clases de tiburón, en tanto que de ellos sólo se ha explotado el aceite.

En esta región del Pacífico, con la aportación de la cocina española, árabe y oriental surgió un nuevo arte culinario. En las cocinas de haciendas y poblados se prepararon platillos, licores, vinos y postres que lenta pero firmemente amalgamaron los productos del sitio con los que se importa-

ban. La forma de hacer indígena con la de los españoles, el paladar de unos y otros se trocó en un tercero, el mexicano. Pero ni unos ni otros tuvieron que olvidar sus recetas originales. El indígena seguía comiendo tortilla, tamales, chile, atole y pulque, a lo cual adicionaba de vez en cuando alguna carne de puerco o res, entonces casi vetadas para ellos. El español, en cambio, bien pronto integró las delicias que le brindó el fértil trópico a su dieta diaria, a grado tal que en corto tiempo no concebía una comida “que no bajase con un buen pulque”, y el aguacate vistió con delicada elegancia el arroz, las ensaladas, los pescados y mariscos de las mesas criollas y europeas.

Según fuentes históricas locales, el cura Hidalgo llegó a la región el 10 de marzo de 1792, y fomentó, entre otros, el cultivo de la palma de coco. Se cuenta que compraba fragmentos de metal a un viejo que le preguntó: “¿Para qué quiere tanto pedazo de fierro, tata cura?” “Para hacer una campana grande, que se oiga en todo el mundo”, dicen que respondió el padre Hidalgo. El movimiento independentista resonó con fuerza en aquella zona; se conspiró en favor de la insurgencia y se apoyó con brío la gesta nacional.

Al cabo de dos años de ocupación extranjera gala —recuerde el imperio de Maximiliano y Carlota— se incorporaron algunas sutilezas gastronómicas, que se convirtieron en patentes de la aristocracia. Las espinacas importadas de Asia a España por los holandeses y a México por los españoles se convirtieron en *soufflé*; el mexicanísimo chocolate se hizo *mousse* y las tortillas, ahora de trigo, se tornaron suaves crepas en la actualidad bañadas de coñac. Se incorporaron los platos fríos, los helados y los licores espirituosos. En Sonora se da el encuentro de la cocina indígena con la española; luego el resultado de éstas con la cocina estadounidense, y después el cruce con la francesa, para surgir la aportación

revolucionaria que hizo aún más fuerte la presencia del maíz, la calabaza, el chile, el atole, el pulque, la tortilla y el mezcal. Renacieron el comal y la cuchara de madera, volvió el molinillo y todo se transportó en itacates. Sin olvidar además los muchos inmigrantes de países lejanos, tales como chinos y coreanos, y que en épocas distintas contribuyeron al producto final. Así se explica, posiblemente, la presencia de algunos ingredientes exóticos o el gusto singular de ciertos platillos.

El recetario que nos ocupa confirma con toda fortaleza la sin igual riqueza de la cocina basada en los pescados y mariscos de Guaymas, Sonora. En este excelente “muestrario” usted podrá elegir desde un regio cebiche de mariscos hasta unas inefables y exquisitas albóndigas de jaiba. Para evitar el riesgo de que “nuestra boca se haga agua”, mejor deleitémonos con las bondades de las aguas sonorenses. ¡Muy buen provecho!

*Gilberto M. Franco*





## CHORIZO DE CALAMAR

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de calamar gigante
- 100 gramos de lardo (grasa de puerco)
- 1/4 de cucharadita de pimienta
- 80 gramos de azúcar
- 20 gramos de glutamato monosódico o  
consomé de pollo
- 5 hojas de laurel
- 3 clavos
- 1 pizca de orégano
- 1 cebolla blanca mediana
- 1 taza de vinagre
- 200 gramos de chile ancho o pasilla  
ajo y sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se elimina la piel del calamar, se corta en trozos y se pone a cocer en agua hirviendo 10 minutos. Una vez cocido, se recomienda añadir el azúcar y el glutamato monosódico (o consomé) indicados por litro de agua, agitando para que se disuelva bien y dejándolo cinco minutos. Se retira el calamar y se deja enfriar. Se le quita la segunda piel, se corta en pedazos pequeños y se muele con la grasa de puerco. El chile ancho se cuece y se licua añadiendo el vinagre, el orégano, el laurel, la pimienta molida y el ajo. Se deja reposar un par de horas en un lugar fresco y seco para que se impregnen bien los ingredientes. Se prueba y se le añade sal. Puede freírse con papas, huevo, verduras al gusto, trocitos de tortilla o de la forma que se prefiera. Rinde para seis personas.

## MILANESA DE CALAMAR

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de calamar gigante
- 2 huevos
- 1 taza de aceite comestible
- 1 taza de pan o galleta molidos
- 1/2 cebolla blanca
- 1 cabeza de ajo
- sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN:

Se limpia el calamar, se corta en filetes del tamaño deseado y se cuece con la pimienta, la cebolla y la cabeza de ajo en agua hirviendo, 10 minutos. Se saca el calamar y se escurre. Se baten los dos huevos con sal y pimienta. Se introducen los filetes en esta preparación, se sacan, se revuelcan en pan o galleta molidos y se fríen en aceite. Se sirve con ensalada de lechuga y tomate, sopa de arroz y la salsa que se desee. Rinde para cuatro personas.

## ESTOFADO DE CALAMAR

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de calamar gigante en trozos
- 1 frasco chico de aceitunas
- 1 barra de mantequilla
- 1 lata de puré de tomate
- 300 gramos de papa
- 150 gramos de zanahoria
- 150 gramos de chile verde
- 1 taza de aceite comestible
- 1 cebolla blanca mediana
- 1 cabeza de ajo
- 1 limón
- 2 ramas de apio
- aceitunas
- salsa de soya
- consomé, sal y laurel al gusto

### PREPARACIÓN:

Se cuecen los trozos de calamar 10 minutos, junto con un cuarto de cebolla, laurel, ajo y sal. Se condimentan con dientes de ajo molidos, cebolla finamente picada, salsa de soya y limón. Se dejan reposar 10 minutos. Mientras, en una sartén con el aceite, se fríen dos dientes de ajo, y una vez fritos, se retiran y se agregan el calamar, las papas picadas, la zanahoria, el chile verde, el puré de tomate, el apio, el consomé, una cucharada de mantequilla y aceitunas. Se deja cocinar a fuego lento. Se recomienda servir con arroz blanco o con verduras cocidas. Rinde para seis personas.

## CALAMAR TIPO CAGUAMA

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de calamar gigante
- 1 lata mediana de chícharos
- 1 lata mediana de ejotes
- 1 lata chica de chiles jalapeños en rajas
- 1 lata chica de puré de tomate
- 300 gramos de zanahoria
- 1 cabeza de ajo
- 3 tomates medianos
- 2 cebollas blancas medianas
- 2 limones
- 8 hojas de laurel
- 3 chiles verdes
- 2 cucharaditas de orégano
- 1 taza de vino blanco dulce (opcional)
- consomé, pimienta y sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Limpio el calamar, se corta en trozos y se cuece 10 minutos con el laurel, la pimienta, el orégano y el ajo. En una cacerola se fríen las zanahorias, los ejotes, los chícharos, el tomate cortado en trozos y cinco dientes de ajo. Se agregan el puré de tomate, sal y el consomé. Se condimenta con dos hojas de laurel, una pizca de orégano, chile jalapeño, el chile verde finamente picado, el jugo de los limones y, si se desea, el vino. Se deja cocinar a fuego lento aproximadamente 15 minutos. Se sirve con arroz blanco y una ensalada de repollo. Rinde para seis personas.

## ROLLO DE CALAMAR A LA CETMAR

### INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de calamar gigante
- 300 gramos de tocino
- 300 gramos de zanahoria
- 1 frasco pequeño de aceitunas
- 1 lata de atún o pescado ahumado
- 6 palillos
- 1/2 cebolla blanca chica
- 2 dientes de ajo
- 3 hojas de laurel
- 1 litro de aceite comestible
- pimienta entera y sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se cuece 10 minutos el calamar condimentado con sal, pimienta entera, cebolla, ajo y laurel. Se retira del fuego y se corta en trozos aproximadamente de 10 centímetros de largo por cuatro de ancho. A cada trozo de calamar se le pone tocino, zanahoria y atún, se enrolla y se sujeta con un palillo. Se fríen en abundante aceite y se sirven con arroz blanco, ensalada verde al gusto y salsa casera. Rinde para cuatro personas.

## MACHACA DE CALAMAR

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de calamar gigante
- 1 cabeza de ajo
- 2 tomates
- 3 chiles verdes
- 1/2 taza de aceite comestible
- 6 hojas de laurel
- 1 cucharadita de orégano
- consomé, pimienta molida y sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se cuece 10 minutos el calamar junto con las especias, se saca, se deja escurrir y enfriar para después desmenuzar o deshebrar. En una cacerola con aceite se fríen seis dientes de ajo, y se retiran una vez dorados. Se añaden picados el tomate, la cebolla y el chile verde y sal y consomé. Se deja hervir de cuatro a cinco minutos, se añade el calamar deshebrado o desmenuzado y se cuece 10 minutos más. Se sugiere servir con arroz blanco o frijoles y tortillas de harina. Rinde para ocho personas.

## CALAMARES BORRACHITOS

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de calamar chico
- 2 cebollas blancas medianas
- 2 dientes de ajo
- 1 cerveza
- 2 tomates
- 1 taza de aceitunas
- 1/2 taza de aceite comestible
- 24 rajas de chiles jalapeños en escabeche
- 16 aceitunas
- sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN:

Se acitronan en el aceite bien caliente la cebolla finamente picada y el ajo, y se agregan los calamares rebanados, orégano, sal y pimienta. Cuando los calamares se suavicen, se añaden los tomates picados. Ya frito el calamar, se vierten la cerveza y las aceitunas. Se deja calentar cinco minutos más. Se sirve en un platón y se adorna la orilla con las rajas de chile jalapeño. Rinde para ocho personas.

## OSTIONES A LA MARINERA

### INGREDIENTES:

- 40 ostiones
- 4 dientes de ajo
- 1 cebolla blanca mediana
- 2 tomates
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 vaso con cerveza
- 3 hojas de laurel
- 1 cucharadita de orégano
- pimienta y sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se acitronan en el aceite bien caliente la cebolla y el ajo previamente picados, y se agregan el tomate picado, el orégano, el laurel, la sal y la pimienta. Se vierten los ostiones con su jugo y se dejan hervir a fuego lento. Se añade la cerveza, se tapa la cacerola y se deja reposar unos minutos. Se sirve bien caliente con arroz blanco y galletas saladas. Rinde para cuatro personas.



## ALMEJAS RELLENAS

### INGREDIENTES:

- 4 docenas de almejas grandes
- 200 gramos de mantequilla
- 3 dientes de ajo
- 4 cebollas chicas
- 150 gramos de pan blanco
- 4 cucharadas soperas de perejil picado
- pimienta blanca molida

### PREPARACIÓN:

Se lavan las almejas y se meten al horno a fuego lento hasta que se abran. Se pican finamente el ajo y la cebolla y se ponen en un plato hondo junto con la mantequilla y el perejil, y con una cuchara de madera se mezcla todo y se sazona abundantemente con pimienta. Se unta con mantequilla cada una de las conchas, se rellenan con las almejas y la mezcla anterior, y se colocan en un plato refractario. Se quita la corteza al pan y se ralla la miga muy finamente sobre las almejas. Se meten al horno a fuego suave hasta que se doren las almejas. Se acompañan con arroz blanco y ensalada de verduras cocidas. Rinde para seis personas.

## ALMEJAS EN SALSA DE CERVEZA

### INGREDIENTES:

- 20 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 1 1/2 tazas de cerveza oscura
- 2 kilos de almejas limpias en remojo
- 3 cucharadas de harina de papa
- 1/2 taza de jugo de vegetales (V8)
- pimienta y sal de mar al gusto

### PREPARACIÓN:

Se derrite la mantequilla en una bandeja honda. Se acitronan las cebollas tres minutos, se añade la cerveza, se deja hervir y se agregan las almejas. Se tapa, se reduce el fuego, se cocina cinco minutos más y se revuelve. Cuando las almejas estén cocidas, se sacan con una cuchara espumadera y se colocan en cuatro platos hondos. Aparte, se diluye el harina de papa en el jugo de vegetales, se incorpora a los jugos de cocción, se sazona al gusto y se deja hervir. Se cuece a fuego lento revolviendo hasta que el líquido se espese para ponérselo a las almejas. Se sirve con galletas saladas. Rinde para cuatro personas.

## ALMEJAS EN CAMA DE VERDURAS

### INGREDIENTES:

- 5 cucharadas de mantequilla
- 225 gramos de almeja mediana
- 15 gramos de cebolla picada
- 1/3 de taza de zanahoria en tiras finas
- 1/3 de taza de calabacitas en tiras finas
- 1/3 de taza de apio en tiras finas
- 1/3 de taza de pimiento dulce rojo en tiras finas
- 1/3 de taza de pimiento dulce verde en tiras finas
- 1/2 limón (el jugo)
- 1/2 cucharada de perejil picado
- sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN:

Se derriten dos cucharadas de mantequilla en una sartén, se agregan las almejas, se cocinan dos minutos, se añade la cebolla, se cocinan dos minutos más moviendo constantemente para que se cuezan por todos lados, y se colocan aparte. Se derrite el resto de la mantequilla en una cacerola, se sofríen las tiras de verdura dos minutos, se sazonan con sal y pimienta, se colocan en un platón y se cubren con las almejas.

## ALMEJAS AL MOJO DE AJO

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de almejas
- 2 cucharadas de maicena
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 taza con cerveza
- 4 ajos
- 2 limones
- 2 cucharadas de perejil picado
- sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN:

Se fríen los ajos molidos en aceite bien caliente, se agrega la maicena y se fríe hasta que ésta se dore. Se añaden el perejil, la cerveza, el jugo de limón y las almejas, y se dejan hervir 15 minutos. Se sazonan con sal y pimienta y se acompañan con arroz y ensalada de verduras. Rinde para cuatro personas.

## ALBÓNDIGAS DE JAIBA

### INGREDIENTES:

- 450 gramos de carne de jaiba desmenuzada
- 225 gramos de queso crema, ablandado
- 1 cucharada de cebolla picada finamente
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1/2 cucharadita de salsa inglesa
- 1/2 cucharadita de salsa Tabasco
- 1/2 taza de nueces picadas
- 1/4 de taza de perejil fresco picado finamente
- galletitas saladas o habaneras

### PREPARACIÓN:

Se mezclan los primeros seis ingredientes en un tazón y se forma con la mezcla una bola grande o varias pequeñas que se refrigeran por lo menos dos horas. En un tazón grande se mezclan las nueces y el perejil y se rueda la bola de jaiba en la mezcla. Se sirven tres albóndigas de jaiba en un plato extendido con galletas saladas y adornadas con una ramita de perejil.

## PULPO A LA CETMAR

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de pulpo
- 5 litros de agua
- 1 ramita de perejil
- 3 dientes de ajo
- 1/2 cebolla
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de cerveza
- jugo de limón
- pimienta negra molida y sal al gusto

### PREPARACIÓN:

En una olla con agua se pone sal, ajo, cebolla, perejil y el pulpo y se deja hervir durante una hora a fuego moderado. Luego se saca el pulpo y se corta en trocitos. Al ajo previamente acitronado, se le añade el perejil picado y una taza del caldo del pulpo, aceite de oliva, el jugo de limón, la cerveza, el pulpo y se sazona con sal y pimienta al gusto. Se calienta a que dé un hervor y se apaga. Se sirve tibio, con galletas saladas. Rinde para seis personas.



## CEBICHE A LA CETMAR

### INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de sierra, cochito, cazón o lobina
- 1 cebolla picada
- 3 tomates picados
- 1 aguacate grande picado
- 1/2 taza de chiles jalapeños
- 1/2 taza de aceitunas
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1/2 taza de cerveza
- 1/4 de taza de jugo de limón
- 2 cucharadas de perejil picado (o cilantro)
- sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN:

Se filetea el pescado y se corta en cuadritos pequeños que se ponen a curar en jugo de limón dos horas y luego se escurre y se coloca en un plato hondo de cristal, al cual se le agrega la mezcla hecha con el aceite de oliva, el jugo de limón, la cerveza y el resto de los ingredientes picados. Se sazona todo con sal y pimienta y se sirve en copas individuales, acompañado de galletas saladas o tortillitas doraditas. Rinde para ocho personas.

## CEBICHE DE MARISCOS

### INGREDIENTES:

- 450 gramos de camarones, almejas y carne de cangrejo en trocitos
- 2 cucharadas de vinagre
- 1/4 de taza de jugo de lima fresco
- 1/4 de taza de jugo de limón fresco
- 225 gramos de jitomate maduro sin semillas, pelado y cortado en cuadritos
- 115 gramos de cebollitas de perla encurtidas picadas
- 2 cucharadas de aceite comestible
- 1 cucharada de orégano fresco o 1/2 de orégano seco

### PREPARACIÓN:

Se lavan los mariscos con agua fría mezclada con vinagre, se secan a golpecitos y se colocan en un tazón de vidrio o porcelana donde se rocían con los jugos de lima y limón y se dejan marinando en el refrigerador toda la noche, revolviendo ocasionalmente. Luego, se agregan el jitomate, la cebolla, el aceite y el orégano. Se sirve en vasos de cristal o plástico o en copas cebicheras, con galletas saladas tostadas.

## SIERRA EN ESCABECHE

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de sierra en rebanadas
- 3 limones
- 1 taza de aceite
- 1 taza de cebolla rebanada
- 3 dientes de ajo picados
- 1/4 de taza de aceite de oliva
- 1/2 taza de vinagre
- 1 cucharadita de consomé de pollo
- 1 cucharadita de jugo Maggi
- 2 clavos de olor
- 6 pimentas negras
- 20 aceitunas grandes picadas
- hierbas de olor al gusto

### PREPARACIÓN:

Se limpia el pescado, se le agrega el jugo de limón y se deja macerar 15 minutos. Se pone el aceite en una sartén y cuando esté bien caliente, se fríen las rebanadas de sierra hasta que tomen un color dorado. Se escurren y colocan en un plátón. Para la salsa, se acitronan la cebolla y el ajo en el aceite de oliva, se agregan el vinagre, el consomé, el jugo Maggi, los clavos, las hierbas de olor y la pimienta. Se deja hervir a que esté suave la cebolla y se añaden las aceitunas y se bañan las rebanadas de pescado. Puede servirse frío o caliente con galletas saladas. Rinde para ocho personas.

## ALBÓNDIGAS DE PESCADO

### INGREDIENTES:

#### Albóndigas:

- 1 kilo de sierra, cochito o cunina
- 2 huevos
- 100 gramos de pan molido
- 1 taza de arroz
- pimienta y sal al gusto

#### Caldo:

- 3 litros de agua
- 2 tomates
- 1/2 cebolla chica
- 2 dientes de ajo
- 2 chiles verdes California
- 3 cucharadas de aceite o manteca
- 2 cucharadas de consomé de camarón
- cilantro

### PREPARACIÓN:

Se muele el pescado. Se rompen los huevos y se separan las claras. El arroz se precuece, se mezcla con el pescado y se sazona con pimienta y sal. Se hacen las albóndigas. Para el caldo se sofríen la cebolla y el ajo, después se incorporan el chile y tomate picados, la sal, el cilantro, el agua y el consomé de camarón. Se deja hervir. Cuando comience a hervir se añaden las albóndigas. Se sirven con sopa de arroz y tortillas de maíz. Rinde para ocho personas.

## PATÉ DE CAZÓN

### INGREDIENTES:

- 1 1/2 kilos de cazón
- 1/4 de kilo de queso manchego, Chihuahua o de rancho
- 1/4 de kilo de queso amarillo
- 1/2 cabeza de ajos
- 4 hojitas de laurel
- 2 cucharaditas de orégano
- 1 cebolla grande
- 1 chile verde largo tatemado
- 1 cucharada de pimienta entera
- 1 lata de chiles jalapeños
- 1 lata de chile morrón
- 1 taza de mayonesa
- 1 taza de leche Clavel
- sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se cuece el cazón con todas las hierbas de olor y después se escurre y se deja enfriar. Se licuan el queso, el chile jalapeño, el morrón, el chile verde, el queso blanco y el amarillo, agregando la leche Clavel con el fin de que se muelan fácilmente. En un recipiente grande se pone el cazón ya frío y se desmenuza con las manos lo más que se pueda. Ya que esté bien desmenuzado, se le agrega poco a poco la mayonesa y los quesos ya molidos hasta hacer una pasta consistente. Se sirve como botana. Es cremosito y se unta en pan, galleta saladas o tortillas doraditas. Rinde para 12 personas.

## BARRITAS DE PESCADO EMPANIZADAS

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de filete de pescado al gusto
- 2 tazas de aceite
- 2 huevos
- 200 gramos de harina
- 3 cucharadas de mostaza
- 1 taza de vinagre
- 1 cabeza de ajos
- orégano, laurel, sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN:

Se cortan trozos de pescado de aproximadamente cinco centímetros de largo por uno de ancho, se colocan en un trasto y se agregan la sal, el orégano, la pimienta y el laurel. Después de mezclarlos, se dejan reposar 30 minutos. Se licuan tres cucharadas de mostaza, dos huevos, seis dientes de ajo, una taza de vinagre, pimienta, sal, orégano y laurel hasta que queden cremosos. Luego, en una sartén se doran en aceite tres dientes de ajo y se retiran. Los trocitos de pescado se sumergen en la crema, se pasan por un plato con harina y se fríen en la sartén a que se doren de dos a tres minutos. Se pueden servir como botana o comida formal con ensalada de verduras, mayonesa y arroz a la jardinera. Rinde para ocho personas.



## PESCADO RELLENO

### INGREDIENTES:

- 2 kilos de guachinango limpio y sin espinas
- 1 taza de jamón cocido picado
- 1 taza de mantequilla
- 2 tazas de pan de caja picado sin orillas
- 1/2 taza de apio picado
- 1/4 taza de perejil picado
- 2 cucharadas de salsa inglesa
- 3 huevos cocidos picados
- 1 1/2 cucharadas de consomé de pollo

### PREPARACIÓN:

Se compra el pescado con cabeza y sin la espina dorsal para poder rellenarlo. Con la mitad de la mantequilla se fríe el pan, se añade el resto de los ingredientes, se revuelve perfectamente bien y se agrega la mitad del consomé. Se sazona el pescado por dentro y por fuera con el resto del consomé, se rellena con la mezcla y se cose la abertura del pescado con hilo resistente. Se enciende el horno y se fija la temperatura a 200° C; luego, se unta el pescado con la mantequilla restante y se mete al horno 30 minutos aproximadamente. Se acompaña con sopa al gusto, rajas de chile verde y verduras frescas. Rinde para 10 personas.

## MOJARRAS A LA CETMAR

### INGREDIENTES:

- 8 mojarras medianas limpias
- 4 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharadas de salsa inglesa
- 1 taza de puré de tomate
- 1/2 taza de zanahoria rebanada
- 2 cebollas picadas
- 1 cucharadita de orégano
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharada de consomé de pollo
- 2 pimientos morrones picados
- 3 cucharadas de aceite
- 16 aceitunas
- 2 cucharadas de perejil picado
- sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN:

Se lavan las mojarras, se les hace un corte en el lomo, se espolvorean con sal y pimienta, y se bañan con el jugo de limón y la salsa inglesa. En una cacerola se pone el puré de tomate, la zanahoria, la cebolla, el laurel, el orégano, el consomé y el agua. Se calienta a fuego lento 10 minutos, se cuele y se fríe en el aceite añadiendo las aceitunas, el perejil y los pimientos morrones. Se ponen las mojarras en un plato refractario, se bañan con la salsa y se hornean 30 minutos a 180° C. Se sirven con arroz blanco y verduras cocidas agregando pan o tortillas de maíz. Rinde para seis personas.

## PESCADO HORNEADO

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de filete de pescado de su predilección
- 1/4 de taza de mantequilla
- 2 limones (jugo)
- 2 dientes de ajo picados
- 1 sobre de crema de pollo Maggi
- 2 pimientos morrones de lata picados
- 1/2 taza de queso amarillo rallado

### PREPARACIÓN:

Se dejan reposar los filetes con el jugo de limón y el ajo durante media hora y se escurren. En un molde previamente untado con la mantequilla se colocan las porciones de pescado. Se prepara la crema de pollo siguiendo las instrucciones del sobre, con la mitad del agua que se indica. Se incorporan los pimientos morrones a la sopa, se vacía sobre el pescado y se le espolvorea queso rallado. Se hornea a 170° C de 20 a 30 minutos. Se sirve caliente con ensalada de verduras frescas y sopa de arroz. Rinde para ocho personas.

## FILETES DE PESCADO SALUDABLES

### INGREDIENTES:

- 2 filetes de lenguado de 150 gramos
- 1/4 de taza de germen de trigo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- leche

### PREPARACIÓN:

Se sumerge el lenguado en la leche y se espolvorea con germen de trigo. A calor alto, en una sartén con teflón se calienta el aceite y se fríen los filetes. Se sirven con rebanadas de tomate y de rábano.

## PESCADO EMPANIZADO CETMAR

### INGREDIENTES:

- 6 filetes de pescado al gusto
- 1/3 de taza de jugo de limón
- 1 taza de harina
- 2 huevos
- pan molido para empanizar
- aceite comestible
- sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN:

Se sazonan los filetes con el jugo de limón, sal y pimienta. En un plato se pone el harina, en otro los huevos batidos y en un tercero el pan molido. Se pasan los filetes primero por el harina, después por el huevo y finalmente por el pan. En una sartén se pone suficiente aceite comestible para cubrir los filetes, se calienta hasta que un pedacito de pan se dore con facilidad y se baja la flama a la mitad cuidando constantemente los filetes para que se doren parejos. Una vez bien doraditos, se sacan con una espumadera y se colocan sobre toallas de papel para eliminar el excedente de aceite. Se sirven con puré de espinacas y papas al horno. Rinde para seis personas.

## ENSALADA DE PESCADO

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de pescado de su predilección
- 3 cebollas
- 5 limones
- 1 frasco de mayonesa
- lechuga
- chícharos
- apio
- ejotes
- tomate
- zanahoria
- sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN:

Se condimenta el pescado utilizando solamente sal y limón al gusto y se cocina de la manera que se acostumbre. Aparte, se ponen a cocer los chícharos, el apio, los ejotes y las zanahorias. Se cortan las cebollas y un par de limones en rodajas. Una vez cocinado el pescado, se deja enfriar, se corta en trocitos y se coloca en una ensaladera añadiendo las verduras cocidas, el tomate, la lechuga, la mayonesa, la pimienta, las rodajas de cebolla y los limones. Para desfleamar la cebolla, se colocan en un colador, se meten un minuto al agua hirviendo con sal, pimienta y vinagre al gusto. Se sirve con puré de papas y galletas saladas. Rinde para seis personas.



## PESCADO A LA CETMAR

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de cochito, jurel, cabrilla o pargo
- 2 naranjas
- 1/2 taza de vinagre
- 1 barra de achiote
- 1 cebolla
- 2 tomates grandes
- 2 o 3 pimientos morrones verdes
- 3 ramas de perejil
- 3 dientes de ajo
- aceite comestible
- sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se disuelve en el jugo de las naranjas y la media taza de vinagre una barra de achiote; se untan con esta mezcla las rebanadas de pescado y se acomodan en un refractario engrasado si se desea horneado, o en una sartén con tapa; encima se colocan la cebolla y los tomates grandes en rebanadas, los pimientos morrones verdes en rodajas delgadas, las ramas de perejil y sal al gusto. Aparte, se fríen en aceite de oliva los dientes de ajo picaditos y se añaden al pescado. Se mete el refractario al horno o se conserva a fuego lento, tapado, hasta que se cueza. Se sirve con ensalada de verduras cocidas. Rinde para seis personas.

## COCHITO AL HORNO

### INGREDIENTES:

- 4 filetes de 150 gramos de cochito, cabrilla, baqueta o el de su preferencia
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1/4 de taza de cebolla verde picada
- 1 limón, en cuartos o en rodajas
- perejil picado
- pimienta al gusto

### PREPARACIÓN:

Se precalienta el horno a 190° C. En un plato para hornear, se colocan los filetes de pescado, se les unta el jugo de limón, se agrega la cebolla y se sazona con la pimienta. Se hornea de 30 a 40 minutos o hasta que el pescado se parta con facilidad al probarlo con un tenedor. Se decora con el limón y el perejil.

## SOPA DE SIERRA CON VERDURAS

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de sierra en trozos con cabeza, cola y espinazo
- 4 dientes de ajo
- 1/2 cebolla
- 1/2 col rebanada
- 3 papas en cuadritos
- 2 zanahorias en cuadritos
- 4 rabos de cebolla
- 5 ramas de cilantro picado
- 1/2 bolillo remojado en agua
- 1 huevo
- hierbas de olor, chile verde, pimienta y sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se hierve el pescado en suficiente agua con un diente de ajo, media cebolla y hierbas de olor; ya cocido, se muele con un poco de agua de cocción, se mezcla con el pan remojado, huevo y sal y se refrigera. Se cuele el caldo, se agregan las verduras y se pone a fuego mediano. Con la pasta refrigera-da se hacen unas bolitas de pescado introduciendo en el cen-tro un trozo de rabo de cebolla, se vierten en el caldo hir-viendo y se dejan hervir 10 minutos más. Se apaga el fuego, se añaden el cilantro y el chile picado, y se sirve con arroz frito y ensalada verde. Rinde para seis personas.

## MACARRONES CON CALAMAR

### INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de calamar chico limpio
- 1/4 de kilo de macarrón
- 1/2 kilo de jitomate
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 2 cucharadas de margarina
- queso para gratinar
- tocino
- puré de tomate (opcional)
- hojas de laurel, orégano, pimienta y sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se cuece el calamar en agua hirviendo, se escurre y se corta en trocitos. Se licua media cebolla, un ajo, la sal, la pimienta y el jitomate. Se hierva el macarrón con media cebolla y hojas de laurel, y cuando esté cocido, se escurre. Se acitronan el resto de la cebolla y el ajo y el tocino, se agrega el calamar cocido mezclando tres minutos. Enseguida se añade el jitomate molido y se sazona con orégano. Se vacía el macarrón en un refractario engrasado, se cubre con el calamar y se agrega queso para gratinar. Se hornea tapado a 250° C, 10 minutos y se sirve con ensalada de vegetales. Si se desea más color en la salsa, se agrega una lata de puré. Rinde para cuatro personas.

## FRITADA DE PESCADITOS Y MARISCOS

### INGREDIENTES:

- 1 1/2 kilos de pescado limpio y en trocitos
- 200 gramos de calamares chicos, limpios y cocidos, cortados en trozos
- 200 gramos de pulpo cocido en trozos
- 2 1/2 tazas de harina
- 1 cerveza
- harina
- mostaza
- aceite, jitomate, lechuga, pimienta y sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Los trocitos de pescado, calamar y pulpo se sazonan con sal y pimienta al gusto y se prepara una mezcla compuesta de cerveza, harina y mostaza, ya sea manualmente o con batidora. Se sumerjen los trocitos de pescado, calamar y pulpo en la mezcla anterior y se fríen en una cacerola con el aceite hirviendo. Se sirven con arroz, lechuga, jitomate rebanado y salsa licuada. Rinde para seis personas.

## PAN DE CAZÓN

### INGREDIENTES:

- 3/4 de kilo de filete de cazón
- 3 jitomates grandes molidos
- 12 tortillas de maíz
- 2 cebollas
- 3 chiles habaneros asados y partidos (o jalapeño)
- 2 tazas de frijoles refritos
- aceite, epazote y sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se lava el pescado y se pone a hervir con una ramita de epazote y un trozo de cebolla hasta que suavice. Ya cocido, se desmenuza y se le agrega sal y epazote picado. Se acitrona el resto de la cebolla rebanada, el chile y el jitomate y se deja sazonar hasta que espese. Se incorpora el cazón desmenuzado y se deja a fuego lento tres minutos. Se sirve en cada plato, colocando una tortilla frita, una capa de frijoles, una cucharada de salsa y encima otra tortilla frita y se baña nuevamente con salsa. Rinde para cuatro personas.



## CALDO DE PESCADO

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de cazón en trozos
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 6 jitomates
- 1 chile guajillo
- 10 flores de calabaza
- 3 ramitas de cilantro
- 3 papas picadas
- sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN:

Se lava a chorro de agua el pescado y se escurre. Se cuecen las papas en un poco de agua con la cebolla, el ajo, el jitomate y el chile picados. Cuando el recaudo esté cocido, se agregan el pescado, la sal, tres tazas de agua y pimienta. Se deja hervir hasta que el pescado esté cocido y se añaden las ramitas de cilantro, las flores de calabaza y se deja sazonar durante dos minutos. Se retira del quemador y se sirve con tortillas de maíz. Rinde para seis personas.

## MACHACA DE MANTARRAYA

### INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de mantarraya seca
- 1/4 de kilo de limones
- 1/4 de kilo de jitomate picado
- 1 cebolla grande picada
- 200 gramos de ejotes picados
- 200 gramos de zanahoria picada
- 1 cerveza
- 1 lata de chile jalapeño
- 1 taza de puré de jitomate
- ajo, laurel, pimienta molida y sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se lava la mantarraya y se pone en agua hirviendo; después de un hervor, se cambia el agua y se vuelve a cambiar dos veces más. Cuando la mantarraya esté cocida, se escurre y se desmenuza. Se deja reposar agregando pimienta y jugo de limón. Se cuecen los ejotes y las zanahorias. Se sofríen la cebolla y el ajo, enseguida se añade la verdura junto con la mantarraya, se agrega la cerveza, el chile, el puré de jitomate y laurel. Se deja a fuego lento hasta que hierva. Se sirve con tortillas de maíz o de harina. Rinde para seis personas.

## CEBICHE DE MANTARRAYA

### INGREDIENTES:

- 1 1/2 kilos de filete de mantarraya
- 1 kilo de limones
- 1 taza de cebolla picada
- 1 taza de jitomate picado
- 12 aceitunas
- 1 taza de vinagre
- aceite, salsa picante, perejil picado, orégano,  
galletas saladas, sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN:

Se lava la mantarraya y se cuece en agua hirviendo 15 minutos. Se parte en cuadritos, se deja reposar en jugo de limón dos horas, se agregan la cebolla, el jitomate, las aceitunas y se revuelve y se añade el perejil, el vinagre, la sal, la pimienta, el orégano y el aceite. Se sirve con galletas saladas o tostadas. Rinde para ocho personas.

## MANTARRAYA A LA PLANCHA

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de filetes de mantarraya
- 5 limones
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceite
- sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN:

Se lavan y escurren los filetes. Se licuan el jugo de limón, el ajo, el aceite, la sal y pimienta y se untan sobre los filetes que se colocan en una bolsa de plástico con el caldo restante y se dejan marinar en el refrigerador seis horas. Se sacan de la bolsa y se asan en la plancha caliente. Se sirven con ensalada verde al gusto. Rinde para seis personas.

## CONCENTRADO DE PARGO

### INGREDIENTES:

- 400 gramos de retazo de pargo
- 1 1/2 litros de agua
- 2 cebollas medianas
- hierbas de olor, sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN:

Se colocan todos los ingredientes en una cacerola y se pone a fuego vivo. Se quita la espuma cuando empieza a hervir y se deja a fuego lento una hora. Finalmente, se cuela para eliminar las especias y se sirve caliente o se refrigera si no se va a consumir ese día. Rinde para cuatro personas.

## MOJARRA EN CALDO ROJO

### INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de filetes de mojarra
- 1/2 kilo de jitomate picado
- 5 ramas de epazote
- 2 cucharadas de margarina
- 1 chile serrano picado
- 1 cebolla en rebanadas
- sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se cuece el pescado en agua hirviendo con una rama de epazote. Se acitrona la cebolla, se agregan las hojas de epazote, el chile, los jitomates y la sal. Cuando espese, se añaden los filetes y el caldo en el que se cocieron y se dejan hervir a fuego mediano hasta que se sazonen. Se sirven con arroz frito, adornados con hojas de epazote. Rinde para cuatro personas.



## MOJARRA EN PIMIENTA

### INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de filete de mojarra
- 4 cucharadas de aceite
- 2 dientes de ajo picadós
- 2 cucharadas de vinagre
- sal y pimienta molida al gusto

### PREPARACIÓN:

Se espolvorean los filetes con sal y pimienta y se fríen en el aceite hasta que estén cocidos. Se colocan en un platón. Se sofríen los ajos en el aceite, se retira la sartén del fuego y se vierte el vinagre. Se deja que el vinagre se evapore un poco y se vierte sobre los filetes. Se sirve con papas hervidas untadas con margarina. Rinde para cuatro personas.

## SOPA DE CABEZA DE MOJARRA

### INGREDIENTES:

- 2 cabezas de mojarra
- 10 tomates
- 2 papas cortadas en cuadritos
- 2 dientes de ajo
- 1 trozo de cebolla
- 1 rama de epazote
- 3 limones
- aceite comestible, chile serrano, ajo, cebolla  
y sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se licuan los tomates, los chiles, los ajos y la cebolla, se fríen en una cazuela y se dejan sazonar. Se agregan las cabezas de mojarra, las papas, cinco tazas de agua y la rama de epazote. Se deja hervir hasta que estén cocidas las papas y se añade la sal. Se sirve con mitades de limón y chile serrano. Rinde para ocho personas.

## SIERRAS EN CALDO DE TOMATE

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de sierra limpia cortada en trocitos
- 8 tomates verdes
- 3 dientes de ajo
- 1 rama de perejil
- 1/2 cebolla
- chile y aceite al gusto

### PREPARACIÓN:

Se lava y escurre el pescado. Se licuan y fríen los tomates, el ajo, la cebolla, el perejil y los chiles. Se agrega un poco de agua y se deja espesar. Se mueve para que no se seque, se añade la sierra en trozos y se tapa la cacerola. Se cocina hasta que se cueza el pescado. Se sirve con arroz frito, tortillas de harina y la salsa de su predilección. Rinde para seis personas.

## MOJARRA EN CHILE ROJO

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de mojarra o tilapias limpias y ralladas
- 1/2 cebolla grande
- 6 chiles guajillos chicos
- 4 tomates verdes
- 4 dientes de ajo
- 3 ramitas de epazote
- 1 cubito de consomé

### PREPARACIÓN:

Se limpian y lavan las mojarra. Se fríen la cebolla y el ajo hasta que queden cristalinos, se agrega el tomate molido con el chile previamente cocido y se deja sazonar. Se agregan el consomé, el epazote y las mojarra y se dejan hervir hasta que se cuezan. Se añade un poco de agua para que no se resequen. Se sirven con arroz y tortillas de maíz. Rinde para seis personas.

## MOJARRA EN SALSA DE CILANTRO

### INGREDIENTES:

- 8 filetes de mojarra o tilapia
- 4 limones
- 1/2 manojo de cilantro
- 1/2 cebolla
- 1/4 de litro de crema
- 6 cucharadas de maicena
- 150 gramos de queso fresco o panela
- leche, margarina, sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN:

Se untan los pescados con el jugo de limón, la sal y la pimienta. Se escurren y fríen en la margarina derretida. Se licuan el cilantro, la cebolla, la crema y la maicena disuelta en leche y se agregan al pescado y se deja cocinar. Se añade el queso rallado y se cocina hasta que se derrita el queso. Se sirve con arroz y ensalada verde al gusto. Rinde para cuatro personas.

## MOJARRA EN MARGARINA

### INGREDIENTES:

- 8 mojarras o tilapias chicas limpias
- 6 cucharadas de margarina o aceite
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de pimentón
- 2 dientes de ajo picados
- perejil, sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN:

Se lavan y secan las mojarras. Se ponen la margarina o el aceite, el limón, el pimentón, el ajo, la sal y la pimienta en un refractario y se mete en el horno precalentado cinco minutos. Cuando comience a burbujear, se agregan las mojarras espolvoreadas con sal y pimienta. Se cuecen 15 minutos de cada lado y se sirven calientes en su jugo. Se adornan con ramitas de perejil. Rinde para cuatro personas.



## TAMALES DE MOJARRA

### INGREDIENTES:

- 8 filetes de mojarra o tilapia
- 8 cucharadas de margarina
- 8 rajas de chiles en escabeche
- 8 hojas para tamales
- 8 hojas de epazote
- sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN:

Se remojan las hojas en agua caliente una hora. Se derrite la margarina y en cada hoja de tamal escurrida se pone un filete de mojarra, se vierte una cucharada de margarina, una hoja de epazote, una raja de chile en escabeche, sal y pimienta. Se envuelven los tamales y se cuecen en una vaporera 30 minutos. Se sirven calientes. Rinde para cuatro personas.

## FILETES DE MOJARRA A LA ROMANA

### INGREDIENTES:

- 8 filetes de mojarra o tilapia
- $\frac{3}{4}$  de taza de harina
- 3 huevos batidos
- 1 limón
- aceite comestible
- sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN:

Se lavan y secan los filetes. Se sazonan con el jugo de limón, la sal y la pimienta y se dejan reposar una hora volteando cada 10 minutos para que el sabor les penetre bien. Se sacan, enharinan y pasan por el huevo batido, se fríen en el aceite y se sirven con ramitas de perejil y rebanadas de limón. Rinde para cuatro personas.

## MOJARRA A LA PARRILLA

### INGREDIENTES:

- 8 mojarra o tilapias medianas limpias
- 1/3 de taza de aceite
- limón, salsa mexicana, sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN:

Se lavan y escurren muy bien las mojarra. Se colocan sobre la parrilla caliente untadas con aceite por ambos lados. Se fríen de cada lado agregándoles un poco de aceite. Una vez cocidas, se espolvorean con sal y pimienta al gusto y se sirven con jugo de limón o salsa mexicana. Rinde para cuatro personas.

## SARDINA CON HABAS VERDES

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de sardina congelada
- 2 papas cocidas
- 1/4 de kilo de tomate
- 1/2 kilo de cebolla chica
- 2 kilos de habas verdes
- 1 lata de chícharos
- 1 diente de ajo
- chiles serranos
- cilantro

### PREPARACIÓN:

Se descongela y limpia la sardina. Se ponen a cocer los tomates y los chiles y, ya cocidos, se muelen con la cebolla, el cilantro y el ajo. Se fríe muy bien la salsa y se le agrega agua hasta que adquiera regular consistencia; luego se añaden las papas partidas en cuadritos, las habas cocidas y peladas y la lata de chícharos sin el jugo. Una vez sazonada la salsa con todos los ingredientes, se le agrega la sardina ya cocida. Se sirve con arroz. Rinde para seis personas.

## SARDINA CON NOPALES

### INGREDIENTES:

- 1 1/2 kilos de sardina congelada
- 10 nopales frescos
- 2 cebollas
- chile verde
- aceite comestible
- curry, pimienta o condimento de ajo

### PREPARACIÓN:

Se descongelan y limpian las sardinas como se indica en la nota. Se acomodan en un refractario con los nopales ya cocidos y cortados en tiritas; se les pone cebolla en rodajas y, si se desea, un poco de chile verde. Se baña todo con el condimento y el aceite, poniéndole sal al gusto. Se meten al horno media hora a una temperatura de 250° C. Se sirven con ensalada de verduras al gusto. Rinde para ocho personas.

Nota: Para descongelar la sardina en verano, se pone en un recipiente hondo que contenga agua fría hasta que se suavice. En invierno se usa agua a temperatura ambiente. La manera correcta de limpiar la sardina congelada es tomándola fuertemente de la cola y raspándola hacia la cabeza para quitarle las escamas, en el caso de sardina cruda. Se le quita la cabeza, se abre por la mitad y se limpia bien; enseguida se lava con cuidado, procurando que no le quede sangre. Se le pone bastante sal y limón y se deja reposar cinco minutos. Después se toma el espinazo por la parte superior y

se desprende hasta la cola. Las partes laterales también tienen espinas que saltan al abrir la sardina y se pueden quitar fácilmente por el efecto de la sal y el limón. La sardina tendrá mejor sabor si se le quita la piel —tanto a la congelada como a la de lata—, sin que por ello pierda sus propiedades alimentarias. Se frota la sardina con limón y se jala la piel con los dedos, como si se pelara una fruta. La grasa que contiene en el lomo (un canal como el que tiene el camarón) sale fácilmente por el efecto del limón y la sal. Después de estas operaciones es muy importante enjuagar la sardina inmediatamente para evitar que la cueza el limón, y secarla con un trapo limpio. Otra manera de quitar la piel y la grasa a la sardina consiste en colocar en una cacerola con agua una parrilla sobre la que se deposita la sardina. Se tapa la cacerola y se pone a hervir el agua. El vapor afloja la piel en tres minutos más o menos. Se retira del fuego y se raspa con un cuchillo para desprender con facilidad la piel y la grasa. Para cocerla a vapor, se coloca nuevamente la sardina en la parrilla y se deja cinco minutos en el vapor que se desprende del agua hervida en la cacerola.



## PESCADO AHUMADO A LA PLANCHA

### INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de pescado ahumado en filete
- 4 dientes de ajo machacados
- mantequilla
- sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN:

La mantequilla se pone sobre una plancha caliente y se aci-tronan los ajos. Se colocan los filetes de pescado a que se doren y se voltean para que se doren del otro lado. Se sazonan con sal y pimienta. Se sirven con ensalada, salsa o mayonesa. Este platillo es la solución ideal para quedar bien cuando se tiene poco tiempo para cocinar. Rinde para cuatro personas.

## PESCADO AHUMADO A LA MEXICANA

### INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de pescado ahumado desmenuzado
- 1 kilo de jitomate
- 1 pieza de cebolla picada
- 1 zanahoria en cuadritos
- 2 ramitas de apio en cuadritos
- 1/2 taza de chícharos
- 1/2 taza de aceite comestible
- aceitunas, orégano, laurel, chile chipotle o jalapeño  
y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN:

Se licuan el jitomate, el ajo y el chile. En una cacerola se calienta el aceite, se acitrona la cebolla, y enseguida se fríen la zanahoria, los chícharos y el apio. Se agrega el jitomate licuado dejando hervir a fuego lento a que espese. Por último, se agregan las especias, las aceitunas y el pescado ahumado desmenuzado. Se deja hervir unos minutos más y se sirve con arroz o en tostadas. Rinde para cuatro personas.

## PESCADO AHUMADO EN ESCABECHE

### INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de pescado ahumado en cuadritos
- 1 cebolla en rodajas
- 1 zanahoria en rebanadas
- 1 lata de chícharos
- 1/2 taza de aceite
- 1 taza de vinagre
- 1 taza de agua
- 1 diente de ajo picado
- chiles largos o jalapeños
- aceitunas, pimienta, laurel y tomillo al gusto

### PREPARACIÓN:

En aceite muy caliente se acitronan por separado el ajo y la cebolla, y se fríen las zanahorias, los chícharos, el chile y las especias. En la misma cacerola se pone todo junto y se añaden el agua y el vinagre; por último, se agrega el pescado ahumado cortado en cuadritos y se deja a fuego lento hasta que suelte el primer hervor. Se apaga el fuego y se deja enfriar. Se guarda en el refrigerador a que macere. Se sirve con galletas saladas. Rinde para seis personas.

## PESCADO AHUMADO EN FRÍO

### INGREDIENTES:

1/2 kilo de pescado ahumado  
naranja  
perejil

### PREPARACIÓN:

Se rebana el pescado ahumado y se coloca sobre un platón. Se decora con rebanadas de naranja y perejil o, si se prefiere, con puré de papas. Se sirve con galletas saladas o con tostadas. Rinde para cuatro personas.

## OMELETTE DE PESCADO AHUMADO

### INGREDIENTES:

- 3 cucharadas de mantequilla
- 1 1/2 tazas de pescado ahumado en trozos
- 6 huevos
- 1 taza de leche
- 1 cucharada de perejil picado
- sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN:

Se derrite una cucharada de mantequilla en una sartén y se cocina ligeramente el pescado. En un tazón se baten los huevos y se incorporan la leche, el pescado y el perejil sazonándolos con sal y pimienta y mezclando todo. En una sartén se derrite el resto de la mantequilla, se cocina la omelette al punto deseado y se sirve con la salsa de su preferencia.

## MEDIAS NOCHES CON PESCADO AHUMADO

### INGREDIENTES:

- 200 gramos de pescado ahumado desmenuzado
- 1 taza de queso cheddar medio rallado
- 3 huevos cocidos, machacados o en cubitos
- 2 cucharadas de pimiento dulce verde picado fino
- 2 cucharadas de cebolla picada fina
- 2 cucharadas de salsa de pepinillos dulces
- 1/2 taza de mayonesa
- 12 medias noches calientes

### PREPARACIÓN:

Se precalienta el horno a 200° C. En un tazón se mezclan los primeros siete ingredientes, se rellenan las medias noches calientes con la mezcla y se hornean de 10 a 15 minutos. Se sirven con salsa picante al gusto.

## JITOMATES RELLENOS DE ATÚN

### INGREDIENTES:

- 6 jitomates maduros pero firmes
- 1 lata de atún
- 1/2 taza de chícharos pelados
- 3 tallos de apio limpios y picados
- 1/2 taza de mayonesa
- 1 pizca de bicarbonato
- sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN:

Se cuecen los chícharos en poca agua con una pizca de bicarbonato. Se sumerjen los jitomates en agua hirviendo unos segundos para pelarlos fácilmente; se corta una tapita del lado del tallo, se ahuecan con una cucharita y se saca un poco de pulpa con cuidado para no romperlos. Se revuelve el atún con los chícharos, el apio y la mayonesa y se rellenan los jitomates con esta mezcla. Se sirven sobre hojas de lechuga adornados con perejil chino. El relleno puede ser también de ensalada de papa, verduras o de arroz integral. Rinde para cuatro personas.



## ENSALADA DE ATÚN Y ARROZ

### INGREDIENTES:

- 1 taza de arroz blanco
- 1 lata de atún
- 1/4 de taza de apio picado
- 1/2 taza de crema fresca
- 4 cucharadas cafeteras de aceite comestible
- 2 cucharadas de pimentón en polvo
- 3 huevos
- 1 cucharada cafetera de mostaza
- 2 manzanas peladas y picadas
- jugo de limón
- sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN:

Se limpia y remoja el arroz 15 minutos y luego se escurre. Se cuece en tres tazas de agua con sal hasta que esté tierno y se deja enfriar. Se cuecen los huevos en agua 15 minutos, se dejan enfriar, pelan y pican. Se pone el arroz cocido en un platón y se revuelve con el apio, el atún, la manzana y los huevos. Aparte, se mezclan el aceite, el jugo de limón, la mostaza, la sal, la pimienta, el pimentón y la crema. Se vierte la mezcla sobre el arroz preparado, se revuelve, se refrigera y se sirve con ensalada de verduras. Rinde para cuatro personas.

## MACARRÓN CON ATÚN

### INGREDIENTES:

- 1 paquete grande de macarrones
- 1 lata de atún
- 1 cebolla
- 2 jitomates
- 1 taza de crema
- 1/2 taza de queso rallado
- aceite comestible
- sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se cuecen tres minutos los macarrones en agua con cebolla y sal. Cuando estén suaves, se escurren. Se licua el jitomate y se fríe hasta que quede sazonado. Se añaden la crema y la sal. En un refractario engrasado, se vacían los macarrones y, sobre ellos, la salsa y el atún desmenuzado. Se espolvorean con queso y se hornean a fuego medio hasta que se derrita el queso y se sirven de inmediato. Rinde para cuatro personas.

## TORTILLA DE HUEVO Y ATÚN

### INGREDIENTES:

- 2 huevos por persona
- 1 lata de atún
- margarina
- sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN:

Se baten los huevos y se les añade una cucharada sopera de agua fría, sal y pimienta. Se engrasa una sartén con margarina, se calienta a fuego bajo y se vierten los huevos batidos sobre la sartén a que se doren la parte inferior y los bordes; entonces, se esparce una capa de atún desmenuzado sobre los huevos. Con una espátula se despega con cuidado la tortilla de la sartén y se dobla sobre sí misma. Se deja cocer unos minutos más y se sirve con tortillas de harina. La tortilla puede hacerse con relleno de queso, chícharos o mermelada.

## EMPANADAS DE ATÚN

### INGREDIENTES:

- 2 latas de atún
- 1/2 kilo de masa de maíz
- 1/2 taza de harina de trigo
- 2 jitomates
- 2 cucharadas de polvo para hornear
- 4 dientes de ajo
- 1 cebolla mediana
- epazote picado
- hierbas de olor
- aceite para freír
- sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN:

Se cuece el atún en agua hirviendo con dos dientes de ajo, la mitad de la cebolla, las hierbas de olor y sal. Cuando esté cocido, se enfría y desmenuza. Se asa y pela el jitomate y se licua con el ajo y la cebolla sobrantes. Se fríe hasta que quede sazonado. Se agrega el atún desmenuzado con epazote al gusto, la sal y la pimienta, se cuece hasta que se reseque y se retira del fuego. Se mezclan la masa de maíz, el harina y el polvo para hornear con una poca de agua y sal y se forman pequeñas tortillas que se rellenan de atún, se doblan pegando las orillas y se fríen en aceite caliente. Se sirven inmediatamente con arroz frito. Rinde para seis personas.

## BOLA DE ATÚN

### INGREDIENTES:

- 1 lata de atún
- 4 chiles jalapeños finamente picados
- 100 gramos de queso amarillo rallado
- 3 quesos crema chicos  
crema

### PREPARACIÓN:

Se desmenuza el atún y se revuelve con los chiles jalapeños. Se acomoda en una taza cafetera y se mete al congelador una hora. El queso crema se suaviza con un poco de crema. Al sacar la taza del congelador, se voltea sobre el platón en que se vaya a servir y se forra con el queso crema formando una bola. Al último se le espolvorea encima el queso amarillo rallado y se sirve con galletas saladas. Rinde para cuatro personas.

## CEBICHE DE ATÚN

### INGREDIENTES:

- 2 latas de atún en agua
- 1 jitomate mediano
- 2 chiles serranos
- 1 limón
- galletas habaneras
- cilantro
- cebolla, sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN:

Se pican el jitomate, la cebolla, los chiles y el cilantro, se revuelven bien y se agrega el atún desmenuzado. Sin dejar de revolver, se agregan el jugo de limón, la pimienta y la sal. Se sirve con galletas habaneras o saladas. Rinde para seis personas.

## CROQUETAS DE ATÚN

### INGREDIENTES:

- 2 latas de atún con vegetales
- 300 gramos de papas.
- 150 gramos de pan molido
- 1 huevo
- aceite para freír
- sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN:

Se cuecen las papas, se pelan y se prensan, y se les agrega el atún con vegetales y el huevo crudo. Se forman las croquetas pasándolas por el pan molido y se fríen en el aceite caliente. Se sirven con ensalada de lechuga o pepinos. Rinde para seis personas.



## BROCHETAS DE ATÚN

### INGREDIENTES:

- 16 cubos de atún de 30 gramos
- 2 pimientos dulces rojos en trozos
- 2 tomates en trozos
- 1 cebolla en rodajas
- 2 calabacitas en rodajas
- 1 ramita de hinojo fresco

### Salsa:

- |                                    |  |
|------------------------------------|--|
| 1 taza de vino blanco<br>seco      | 1/2 cucharada de salvia                      |
| 1/2 limón (jugo y<br>ralladura)    | 1/2 cucharada de<br>pimienta triturada       |
| 3 cucharadas de aceite<br>de oliva | 1 ramita de hinojo<br>fresco                 |
| 2 cucharadas de pasta<br>de tomate | 1 cucharada de tomillo                       |
| 1 diente de ajo<br>machacado       | 2 cucharadas de azúcar<br>salsa para marinar |

### PREPARACIÓN:

Se mezclan en un plato los ingredientes de la salsa y se agregan el atún y los pimientos dulces. Se deja marinar dos horas y se escurre. Se ponen cubos de atún en brochetas alternando con trozos de pimiento, calabaza, rodajas de tomate y de cebolla. Se asan en carbón 12 minutos, rotando las brochetas cada tres minutos por lado. Se decoran con ramitas de hinojo y se sirven en una cama de arroz.

## HAMBURGUESAS DE PESCADO

### INGREDIENTES:

- 60 gramos de cebolla picada finamente
- 184 gramos de atún enlatado, en trocitos
- 40 gramos de apio picado finamente
- 80 gramos de pepinillos encurtidos dulces picados finamente
- 1 cucharada de mayonesa
- 4 panecillos de hamburguesa
- 4 rodajas de queso

### PREPARACIÓN:

Se precalienta el horno a 230° C. En un tazón se mezclan los ingredientes del relleno. Se divide la mezcla en la mitad de los panecillos de hamburguesa, se cubren con el queso, se tapan con la otra mitad del panecillo y se envuelven individualmente en papel aluminio. Se hornean o se asan al carbón 10 minutos. Se sirven con papas fritas y salsa catsup.

## CHILES EN ESCABECHE EN FRÍO

### INGREDIENTES:

- 3 latas de atún en escabeche
- 12 chiles poblanos
- sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN:

Se lavan los chiles poblanos enteros, se asan para quitar la telita que los cubre, se abren y se quitan las semillas y las venas, y se rellenan de atún en escabeche previamente sazonado al gusto. Se sirven con arroz frito. Rinde para seis personas.

## ATÚN A LA MEXICANA

### INGREDIENTES:

- 3 latas de atún en agua
- 3 jitomates medianos
- 1/2 cebolla
- 100 gramos de tocino
- chiles serranos
- sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se pican los jitomates, la cebolla, el tocino y los chiles. Se coloca el tocino en la sartén y en esa grasa se dora la cebolla; después, se añade el resto de los ingredientes sazonando con sal al gusto. Se sirve con arroz. Rinde para seis personas.

## ENCHILADAS DE ATÚN

### INGREDIENTES:

- 2 latas de atún en salsa de chipotle
- 2 bolsas de tortillas de harina
- 1 lata de puré de tomate
- 150 gramos de queso Chihuahua
- 125 gramos de jamón
- 1 barra de margarina  
orégano y sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se sazona el puré de tomate con el orégano y la sal. Mientras está listo, se engrasa un refractario con margarina, se parte el jamón y se ralla el queso. Para preparar las enchiladas se toma una tortilla, se le pone atún desmenuzado, rebanadas de jamón y queso, se cierra la tortilla en forma de taco y se coloca en el refractario. Cuando el fondo del recipiente esté lleno, se cubren las enchiladas con el puré de tomate y el queso rallado, y se pone una capa de enchiladas que se cubren con puré. Se meten 25 minutos al horno a 150° C. Se sirven calientes cubiertas con lechuga, cebolla finamente picada y crema si así se desea. Rinde para seis personas.

## ATÚN ESTILO RANCHERO

### INGREDIENTES:

- 3 latas de atún en salsa chipotle
- 1 barra de margarina
- 1 jitomate
- 1/4 de cebolla
- 1/2 chile morrón dulce
- pimienta y ajo al gusto

### PREPARACIÓN:

Se derrite la margarina a fuego lento, se agrega la cebolla picada hasta que se acitrone y se añaden el chile morrón y el jitomate cortados en cuadritos. Se sazona con ajo, pimienta y sal. Se agrega el atún desmenuzado en aceite, se revuelve, se deja hasta que hierva y se apaga. Se sirve caliente con tortillas de maíz o de harina. Rinde para seis personas.

## SÁNDWICH DE ATÚN EN ESCABECHE

### INGREDIENTES:

- 2 latas de atún en escabeche o en aceite
- 1 barra de pan blanco o integral
- 100 gramos de margarina
- 3 cucharaditas de mostaza
- aceitunas al gusto
- pimiento morrón rojo al gusto

### PREPARACIÓN:

Se bate la margarina y se incorpora la mostaza sin dejar de batir. Al pan se le puede quitar la orilla si se desea. Con esta mezcla se unta el pan y se agrega el atún en escabeche. Si el atún viene en aceite, se añade chile jalapeño al gusto. Se sirve adornado con una aceituna y una raja de pimiento rojo.





## Bibliografía

*Atlas cultural de México*, México, Planeta, SEP/INAH, 1988.

“Baja California Norte y Sur, Sonora y Sinaloa”, en *Guía turística de México*, México, Guías Promexa, 1984.

Bassolls Batalla, Ángel, *El Noroeste de México*, México, UNAM, 1969.

*Enciclopedia de los municipios de México*, México, Centro Nacional de Estudios Municipales de la Segob, 1988.

Hopkins Durazo, Armando (coord.), *Historia General de Sonora*. México, INAH/UNAM, s/f.

Sisniega, Gerardo. *Los héroes caídos y el héroe viviente*, México, Ed. Sisniega, 1930.

*Recetario de pescados y mariscos de Sonora*

— 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 Litográfica Electrónica, S. A. de C. V.,  
Vicente Guerrero 20-A, San Miguel Iztapalapa, 09360,  
en el mes de junio del 2000.

Fotografía de portada:  
Fototeca del Centro de Información y Documentación  
Diseño de portada: Javier Aguilar.  
Cuidado de la edición:  
Subdirección de Publicaciones de la  
Dirección General de Culturas Populares

20. Recetario chinanteco
21. La dulcería en Puebla
22. Las flores en la cocina mexicana
23. Bebidas y dulces tradicionales de Tabasco
24. Recetario popular de Chilpancingo y Tixtla
25. Recetario colimense de la iguana
26. Recetario pame de San Luis Potosí y Querétaro
27. Recetario menonita de chihuahua

#### Otros títulos de la colección

1. Recetario Mixe de Oaxaca
2. Recetario Purépecha
3. Recetario de Tlaltizapán, Morelos
4. Recetario nahua de Zongolica, Veracruz
5. Recetario indígena de Chiapas
7. Recetario huichol
8. Recetario zoque



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.

