

| | |
|-----------------------------|--------------|
| • INDICE | 1 |
| ➤ Chalupas Mexicanas | 2 |
| ➤ Chilaquiles verdes | 3 |
| ➤ Chiles en Nogada | 4-6 |
| ➤ Pozole Blanco | 7-9 |
| ➤ Mole Poblano | 10-13 |
| ➤ Frijoles Charros | 14 |
| ➤ Quesadillas | 15 |
| ➤ Tlacoyos | 16 |
| ➤ Chocolate Mexicano | 17 |
| ➤ Bibliografía | 18 |

CHALUPAS MEXICANAS

(para 4 personas)

Ingredientes:

250 grs. de carne de res, cocida y deshebrada
250 grs. de tomates verdes
2 chiles verdes para salsa
1/2 Kg. de tortillas de maíz
1/4 de cebolla mediana
1 diente de ajo
1/2 lechuga
1 queso fresco
sal y pimienta



Procedimiento:

Hacer la salsa con tomates, cebolla, ajo, chiles verdes, sal y pimienta, freir las tortillas, colocarles la carne deshebrada, y cubrirlas con salsa.

Para servir, adornar con queso fresco desmoronado y hojas de lechuga.

CHILAQUILES VERDES

Ingredientes:

- 12 tortillas
- 12 tomates verdes
- 2 dientes de ajo
- 1 rama de epazote
- chile serrano al gusto
- aceite para freír
- sal
- 1/2 taza de crema
- 1/2 taza de queso fresco desmoronado
- 1 cebolla en rebanadas



Procedimiento:

Corte las tortillas en cuadritos y dórelas en aceite. Escurra la grasa. Licuar los tomates, los chiles y el ajo. Fríalos hasta que sazonen, después ponga sal y la rama de epazote. Agregue 3 tazas de agua. Cuando la salsa este hirviendo añada las tortillas; déjelas un momento, para que no se ablanden demasiado. Apague el fuego. Sirva con queso desmoronado, crema y rebanadas de cebolla.

CHILES EN NOGADA

Ingredientes:

Para los chiles:

12 chiles poblanos.

4 huevos

1 cucharada de harina

1 taza de aceite.

Para el picadillo de carne:

500 grs. de carne de puerco (picada)

1 cebolla

1 taza de puré de jitomate (natural)

3 cucharadas de aceite

60 grs. de pasas

60 grs. de almendras

30 grs. de piñones

2 acitrones

2 duraznos

2 peras

2 manzanas

1 plátano macho maduro

Sal y pimienta, al gusto.

Para la salsa de nogada:

100 nueces de castilla frescas

100 grs. de queso de cabra.

1 copita de oporto (jerez)

medio litro de leche.

Adorno:

1 granada

1 cucharada de perejil chino.



Procedimiento:

Se tuestan los chiles, se envuelven en una bolsa de plástico, pasada media hora, se desvenan, se les quita la piel y se les lava en agua corriente. Se deben abrir con mucho cuidado por un lado cuidando de no llegar a los extremos.

El chile poblano de la época de San Agustín en Puebla, Pue. (28 de agosto) se caracteriza por ser carnoso y muy oscuro -mientras más oscuro es su color será menos picoso- por lo que fácilmente se podrá rellenar. En caso de que notemos que son picosos, se dejarán remojar ya limpios por unos minutos en un litro de agua con sal, después se escurren muy bien.

Forma de hacer el relleno: Se fríen en aceite un ajo y la cebolla bien picaditos, se agrega la carne de puerco (puede sustituirse por carne de res o a partes iguales cerdo y res), es importante que la carne esté picada finamente.

Cuando ya está bien frita se agrega el puré de jitomate, luego las pasas, las almendras peladas y picadas, el acitrón; y se agregan las frutas bien picadas en éste orden: el durazno, la manzana, la pera y una vez cocidas se agrega el plátano macho.

Se sazona por último con sal y pimienta (algunas personas le agregan un poco de canela y clavo molidos). Este cocimiento se retira del fuego cuando espesa y se tapa para que repose con su vapor.

Una vez algo frío el relleno (se acostumbra hacerlo un día antes si es mucho lo que se va a preparar y para que "tome sabor"), se rellenan los chiles.

Para "capear" los chiles: Se baten las claras a punto de nieve y luego se mezclan bien con las yemas. Se pasan los chiles rellenos por harina y en seguida por los huevos batidos. Se introducen a la sartén con aceite bien caliente (se debe mantener constante en temperatura), se voltean por todos lados y se pasan a charolas con papel secante para que escurran.

Para hacer la nogada:

Un día antes se pelan las nueces de castilla y se dejan remojando en agua a que las cubra, se tapan y se dejan en la parte baja del refrigerador. Al otro día se escurren y se les agrega la leche a que remojen. Se muelen las nueces con un poquito de leche, el queso de cabra (recuerde que sólo son 100 grs.) y la copita de oporto.

Esta salsa de nogada es muy delicada, sólo se usa para el día que se elabora y conviene hacerla para los chiles que se coman en ése momento, ya que aún refrigerada puede cortarse.

Cuando los chiles ya están fritos, la nogada hecha y desgranada la granada -valga la redundancia- se colocan en el plato, se bañan con la nogada, se adorna con unos granos de granada y se le pone un poco de perejil (el verde, blanco y rojo de nuestra bandera).

Se sirve inmediatamente.



EL POZOLE

El pozole ha llegado a ser un platillo típicamente nacional, parte central del menú en muchas celebraciones y festejos. Es un alimento completo, ya que combina armónicamente caldo, carne, maíz y otros vegetales. Es por ello que constituye una comida en sí, por lo que es necesario ofrecer otros platillos juntos con él.

Diversas regiones de México han impuesto su sello característico al pozole y así se ha hecho de distintos colores y sabores: el blanco tradicional, el rojo de Jalisco, el verde de Guerrero y el de la costa del Pacífico, que sustituye a la carne de cerdo por pescado.



POZOLE BLANCO

RECETA BASICA

Esta receta básica varía según la región. Sus variaciones se refieren a dos aspectos de la preparación: a las carnes empleadas y a los elementos que componen la guarnición.

Ingredientes:

- 1 Kilo de maíz preparado para pozole
- 1 cabeza de ajos
- un ramillete de hierbas de olor (opcional)
- 3 kilos de carne de cerdo mixta de cabeza, maciza y patas

Guarnición:

- 3 limones rebanados
- 3 cucharadas de cebolla picada fino
- 2 cucharadas de orégano triturado
- 2 cucharadas de chile piquín en polvo
- Sal gruesa

Procedimiento:

El maíz bien lavado se pone a cocer en 4 litros de agua con la cabeza de ajos machacada y el ramillete de hierbas.

La carne se corta en trozos regulares. Cuando el maíz reviente como flor y haga espuma se agrega la carne, se pone un poco de sal, se baja el fuego y se deja cocer hasta que la carne esté tierna.

Se sirve en tazones. La cebolla, chile, orégano y limones se ponen en los platitos y cada comensal se sirve a su gusto.



MOLE POBLANO

INGREDIENTES:

- 1 Guajolote limpio de 7 a 8 kilos.
- 500 Gramos de chile mulato.
- 750 Gramos de chile ancho.
- 750 Gramos de chile pasilla.
- 200 Gramos de chile chipotle.
- 1 Poro.
- 2 Cebollas.
- 3 Ramitas de perejil.
- 8 Dientes de ajo.
- 4 Zanahorias.
- 1 Cucharadita de sal.
- 450 Gramos de manteca.
- 4 Ramitas de tomillo.
- 4 Ramitas de romero.
- 1 ½ Taza de ajonjolí.
- ½ Cucharadita de semillas anís.
- ½ Cucharadita de semillas de cilantro.
- ¾ Taza de cacahuete pelado.
- 250 Gramos de almendras.
- ½ Taza de pepitas de calabaza.
- 150 Gramos de pasas.
- 3 Jitomates de bola grandes.
- 300 Gramos de tomate.



- 8 Clavos.
- 2 Rajas de Canela.
- 4 Tortilla secas.
- 1 bolillo rebanado.
- 4 Tabletas de Chocolate de Metate

ELABORACIÓN

Prepare los chiles con día de anticipación. Lávelos muy bien, despepítelos*, y desvénelos, reservando, una cucharada de las semillas. Caliente una taza de manteca y fríalos cuidando que no se quemen; escúrrelos y póngalos en una cazuela. Cúbralos con agua caliente y colóquela a fuego medio; deje que hiervan durante dos minutos. Retire la cazuela, tápela y déjela reposar durante toda la noche.

Al día siguiente, corte el guajolote en piezas. Introduzca el guacal y los alones en una olla junto con el poro rebanado grueso, las ramitas de perejil, la cebolla partida, los tallos de apio partidos, 4 dientes de ajo pelados, las zanahorias en trozos y sal al gusto. Cubra con agua y ponga a hervir hasta obtener un buen caldo.

Caliente $\frac{3}{4}$ de taza de manteca*, y dore ligeramente las piezas de guajolote; retírelas y escúrralas sobre papel absorbente. Espolvoréelas con sal y acomódelas en una charola de horno; tape la charola con papel aluminio y hornee a 200°C durante 1 hora 50 minutos o 2 horas o hasta que estén bien cocidas. Retírelas de la charola (manténgalas calientes) y vierta el jugo que soltaron en un recipiente; mézclelo con el caldo de los alones colado y refrigérelo durante tres horas, tiempo en el que la grasa habrá formado una costra en la superficie, quítesela con una cuchara y deséchela.

Muela los chiles con suficiente agua para que resulte una crema espesa.

En la misma manteca donde frió los chiles el día anterior, fría las ramitas de romero y tomillo; retirelas. Añada los chiles molidos, y cocine a fuego lento durante quince minutos, agitando constantemente con cuchara de madera.

En $\frac{3}{4}$ de taza de manteca – cuidando que no se quemem y meneando constantemente- fría las semillas de chile que reservo, el ajonjolí, el cilantro, el anís, el cacahuate pelado, las almendras, las pepitas de calabaza, las pasitas y los 4 dientes de ajo. Luego añada los jitomates y los tomates pelados y molidos, la pimienta, el clavo y la canela molida. Fría durante 5 minutos.

En un poquito de manteca, fría las tortillas duras partidas en cuatro, escurra y añada el bolillo rebanado a la salsa de pepitas. Guise por 5 minutos más y luego muele esta salsa en la licuadora con un poco de caldo desgrasado de guajolote.

En una cazuela grande de barro, mezcle la salsa de chiles con la de semillas y especias, y deje cocinar a fuego lento durante 8 a 10 minutos, sin dejar de revolver con cuchara de madera.

Pique el chocolate y añádalo al mole, agitando hasta que se derrita, continúe cocinando durante 5 minutos o más. Añada caldo hirviendo (lo suficiente para que la salsa tenga la consistencia deseada y cueza a fuego lento durante 20 minutos. Debe resultar una salsa espesa, pero cremosa.

Coloque en el molde las piezas cocidas de guajolote y caliente por 10 minutos.

Lleve el platillo a la mesa en la misma cazuela de barro, espolvoreado con el resto de las semillas de ajonjolí tostadas.

Sirva el mole acompañado de arroz rojo y deliciosos frioles refritos

FRIJOLES CHARROS

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite
- 3 cucharadas de cebolla
- 2 tazas de frijoles negros
- El caldo en que se cocieron los frijoles
- 3 cucharadas de cilantro
- 2 chiles verdes Picados
- 1 taza de chicharrón de cerdo en trocitos
- ½ taza de cerveza clara

Procedimiento:

Poner una cacerola con el aceite al fuego, agregar la cebolla y dejar que se acitrone, añadir los frijoles y vaciar los ingredientes restantes uno por uno sobre los frijoles. Dejar hervir a fuego suave durante 5 minutos.



QUESADILLAS

Ingredientes:

6 tortillas recién hechas
6 rajas de queso manchego
Hojas de epazote
Rajas de chile cuaresmeño sin semillas

Procedimiento:

Haga las quesadillas con el queso, epazote y las rajadas de chile.

Póngalas sobre un comal en la estufa, hasta que se derrita el queso.



TLACOYOS

Ingredientes:

1 kg. de masa de maíz
½ taza de manteca
Agua la necesaria

Procedimiento:

Amase la masa con la manteca agregando el agua necesaria, formar los tlacoyos, rellenar al gusto y ponerlos a cocer en un comal.

SUGERENCIAS PARA EL RELLENO:

- Frijoles machacados con queso.
- Habas o chícharos cocidos, machacados y guisados con hierbabuena y jitomate.
- Papa cocida, picada y guisada con chorizo.



CHOCOLATE MEXICANO

Ingredientes:

4 tabletas de chocolate con azúcar
6 tazas de agua o leche.

Procedimiento:

Hierva el chocolate en 6 tazas de agua o leche; mueva constantemente para que no se pegue.
Si se hace con leche, retírelo del fuego cuando suba y sívalo. Puede espumarlo con molinillo.



