

DESDE LA
COCINA
MEXICANA
A LA MESA
JAPONESA

EMBAJADA DE MÉXICO EN JAPÓN

INTRODUCCIÓN

MÉXICO

EMBAJADA EN JAPÓN



La cocina tradicional mexicana no solamente se trata de una serie de técnicas o una compilación de recetas; esta cocina representa un modelo cultural mucho más complejo en el que se incluyen saberes heredados, prácticas ancestrales, actividades agrícolas, prácticas ritualistas y de cosmovisión. La columna vertebral de la cocina mexicana se compone de tres elementos de suma importancia para la cadena alimentaria tradicional: el maíz, el chile y el frijol. Mismos que se cohesionan en la milpa, un método de cultivo tradicional en el que se incluyen una variedad de plantas y animales.

El 16 de noviembre de 2010 fue una fecha histórica para la cocina mexicana, este día se reconoció a las cocinas tradicionales de México como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO, siendo la primera cocina en el mundo en lograr este nombramiento y ser reconocida por la importancia que representa para la sociedad mexicana y para el mundo.

A 10 años del reconocimiento de la cocina mexicana como Patrimonio de la Humanidad mantenemos los esfuerzos para promover y divulgar la importancia de la cultura culinaria de México entre la comunidad japonesa y los mexicanos residentes en Japón. Este recetario es una muestra del trabajo que se ha llevado a cabo sobre el rescate y promoción de nuestra identidad culinaria en otras fronteras, mismo que incluye más de 60 recetas adaptadas y traducidas al japonés.

La influencia y el interés en Japón por la comida mexicana es cada día más evidente. Además de encontrar más y más restaurantes nuevos de comida mexicana, el comercio del sector agroalimentario ha tenido un incremento favorable para México en el superávit de 290%, pasando de 254 a 998 millones de dólares a 15 años de la entrada en vigor del Acuerdo de Asociación Económica entre ambos países.



Melba Pría
Embajadora de México en Japón

Finalmente, tenemos el gusto de presentar a un personaje que estará presente en todas las iniciativas de promoción gastronómica impulsadas por esta Embajada, Molcachan. Una mascota que une culturas y refleja algunos elementos típicos de nuestra cocina y nuestra identidad como mexicanos. Esperamos que le tomen tanto cariño como nosotros lo hemos hecho.

Esto forma parte de una serie de estrategias que se trabajan desde esta Representación con las que se pretende llegar cada día a más personas, sumando el esfuerzo de los restaurantes, hoteles y todos aquellos protagonistas que hacen grande a la cocina mexicana en este país.

Esperamos que disfruten de estas recetas acompañados de sus familiares y amigos y que continuemos preservando juntos estas magníficas tradiciones.

PRÓLOGO

Aunque desde el siglo XX la cocina tradicional mexicana ha sido considerada por los especialistas de todo el mundo como una de las principales que existen, es a partir de hace una década -el 16 de noviembre de 2010- cuando fue reconocida oficialmente como patrimonio cultural de la humanidad por el más alto órgano de la cultura en el planeta: la UNESCO.

La cocina tradicional mexicana –y los hábitos alimentarios que implica- es un sistema cultural que rebasa con mucho los aspectos meramente nutricionales, alimenticios o gastronómicos, ya que está involucrada en religiosidad, rituales y tradiciones de siglos atrás, a veces milenios, que continúan vigentes en pleno siglo XXI.

Es un fenómeno cultural que se presenta de la mano con el ciclo de vida y por supuesto con el ciclo agrícola, de manera destacada en los momentos más relevantes como el nacimiento y la muerte, la siembra y la cosecha. La cocina mexicana es una matriz de antiguos conocimientos enriquecidos en diferentes etapas de mestizaje que perviven en la actualidad no sólo en los surcos y en las milpas, en las cocinas y en las mesas, sino también de alguna manera en templos y cementerios, en cunas, altares y tumbas, en rezos y costumbres del pueblo, sea indígena o no. Nuestra cocina es un conjunto cultural que deviene eje de usos y prácticas comunitarias y familiares.

La cocina mexicana es un factor de cohesión social y es uno de los más poderosos elementos de la identidad nacional (como lo son también la música popular y la misma Virgen de Guadalupe; la patrona del pueblo mexicano es un ícono religioso y también sociológico).

La cocina mexicana es un fenómeno cultural imbricado con la historia y hasta con la prehistoria, la antropología, la sociología, la religión y las tradiciones de los dos pueblos troncales que conforman nuestro principal mestizaje.

El hecho de que la cocina mexicana sea reconocida como una de las principales del mundo, no es una cuestión de gustos. Ello tiene una explicación concreta y objetiva, pues en nuestro país se conjugan dos características sobresalientes: México tiene una situación privilegiada por su notable diversidad tanto natural como cultural, con un obvio reflejo en la riqueza culinaria.

Ciertamente, México ocupa el cuarto lugar entre los más importantes países megadiversos del mundo, por el número de especies vegetales y animales que alberga en su territorio (los primeros son Brasil, Colombia e Indonesia). Semejante entorno biodiverso ofreció los ingredientes para desarrollar las cocinas indígenas, primero, y la cocina mestiza, después.

En cuanto a diversidad cultural, México está en segundo lugar en el orbe, solo después de la India y poco antes de China. Lo anterior quiere decir que México es una potencia mundial en materia de diversidad cultural y una de las manifestaciones más importantes de la cultura es la cocina de los pueblos.

Pero no se trata sólo de las culturas indígenas. La población mestiza mexicana, que es la gran mayoría, obviamente revela también esa enorme diversidad, pues proviene de la mezcla del español con esa gama de pueblos autóctonos, enriquecida con nuestra tercera raíz: la sangre negra, y posteriormente con linajes de los más variados orígenes.

Todos estos factores concurren para la declaratoria de la UNESCO a favor de la cocina tradicional mexicana como patrimonio cultural de la humanidad. Se agrega la antigüedad de la domesticación del maíz, estimada en ocho mil años, y las del frijol y del chile, de cinco mil años ambas.

La permanencia en pleno siglo XXI de esos ingredientes milenarios y la cobertura de esa trilogía alimentaria que abarca a todos los estratos socioeconómicos del país y a todo su territorio, son asimismo elementos fundamentales para que la cocina tradicional mexicana haya merecido tan trascendente reconocimiento.

* * *

La creciente penetración que ha tenido la cocina japonesa en el gusto de muchos mexicanos desde hace casi medio siglo, ya significativa e importante a la fecha, es una muestra palpable de la presencia de elementos compatibles y armonizables en ambas culturas gastronómicas. No nos sorprende, pues, y en cambio sí nos llena de satisfacción, que la culinaria de México a su vez esté siendo bienvenida en la tierra del sol naciente. Este recetario es una evidencia.

José N. Iturriaga

Vicepresidente del Conservatorio
de la Cultura Gastronómica Mexicana



AUTORES



GERMÁN OLIVA

Cocinero y promotor de la cocina mexicana, egresado de la licenciatura en gastronomía de la Universidad de Colima; se ha desarrollado durante varios años en diversos ambientes de la gastronomía y el vino en México, Estados Unidos, Francia, Italia, Mónaco y Japón. Algunas de las instituciones donde se ha especializado son: el Lycée Hotelero y Técnico de Mónaco, la Universidad de Ciencia y Tecnología de Hong Kong, la Universidad Autónoma de Baja California, Fondation Turquoise, el Colegio Superior de Gastronomía, la Universidad del Claustro de Sor Juana y la Escuela Nacional de Antropología e Historia.

Desde el 2018 forma parte de la red de delegados del Conservatorio de la Cultura Gastronómica Mexicana, organismo consultor de la UNESCO en los temas relacionados al patrimonio cultural inmaterial en México. Entre sus labores como delegado en el CCGM capítulo Colima, fungió como promotor de la cocina colimota en diversas ferias y festivales gastronómicos del país y colaboró con cocineras tradicionales, buscando siempre el preservar la identidad culinaria, rescatar y salvaguardar las preparaciones y las recetas tradicionales del estado.

Además, realizó estudios de antropología alimentaria en la ENAH, enfocado a las cocinas tradicionales; asimismo, cursó la especialidad en formación como Sommelier y fue acreedor al tercer lugar en el concurso mexicano Joven Sommelier 2019. Actualmente, se desempeña como el chef de la Embajada de México en Japón y colabora en las estrategias de promoción de productos y cocina mexicana en este país.



VÍCTOR VÁZQUEZ

Víctor Vázquez Campos es originario de la Ciudad de México, estudió la Licenciatura en Gastronomía, tuvo experiencia como cocinero en el restaurante Máximo Bistrot, un restaurante de cocina mexicana contemporánea que figura entre los 50 mejores restaurantes del país según la guía de San Pellegrino; asimismo en la Consejería Jurídica de la Presidencia y en la Procuraduría General de la República.

Fungió como Chef en la Embajada de México en Japón desde abril de 2015 hasta septiembre de 2019, estando a cargo de eventos hasta para más de 1000 personas. También tuvo la experiencia de atención a invitados de alto nivel, ministros y demás figuras clave del cuerpo diplomático.

Ha realizado cursos de cocina tradicional y de innovación gastronómica y actualmente es socio fundador y chef corporativo de dos restaurantes mexicanos en la capital japonesa, Cielito Lindo y Cabos.

Siempre creativo e innovador, diariamente busca como superarse con los desafíos actuales de la industria alimentaria, promoviendo día a día aún más la cocina mexicana en Japón.

ÍNDICE

10 ENTRADAS

12	Aguachile
14	Ceviche de pescado
16	Esquite
18	Sopa de nopales
20	Menguiche
22	Sopa de aguacate
24	Arroz blanco
26	Arroz rojo
28	Arroz verde
30	Tortillas de maíz
32	Tacos al pastor
34	Tacos de papa
36	Tacos de estilo Baja
38	Quesadilla de hongos
40	Tostadas de tinga
42	Sopes de pollo
44	Tetela
46	Tamales
48	Chilaquiles verdes
50	Rajas con elote
52	Molletes

54 BEBIDAS

56	Agua de horchata
58	Agua de limón con chía
60	Agua de jamaica
62	Agua de piña con menta
64	Chocolate caliente
66	Café de olla
68	Atole
70	Ponche de frutas
72	Champurrado
74	Margarita frozen
76	Paloma
78	Tequila sunrise

80 PLATO FUERTE

82	Calabacitas a la mexicana
84	Enchiladas verdes
86	Enfrijoladas
88	Camarones al coco en salsa de mango
90	Pollo almendrado
92	Pollo con mole
94	Cochinita
96	Rib Eye con chiles toreados

98 POSTRES

100	Flor de mango
102	Paletitas de arroz con leche
104	Sorbete de mango
106	Fresas al tequila
108	Flan
110	Buñuelos
112	Capirotada
114	Conchas
116	Pastel de tres leches
118	Pan de muerto
120	Rosca de reyes

122 SALSAS

124	Chiles en escabeche
126	Salsa borracha y Pico de gallo
128	Guacamole
130	Salsa roja martajada
130	Salsa verde
130	Salsa macha
132	Chintextle

134 GLOSARIO

136 RECURSOS

TE QUIERO
COMO A MIS
TACOS.
CON TODO.

ENTRADAS

Se le denomina "entrada" al primer plato servido en un menú. Dentro de esta categoría en cocina, podemos encontrar varias preparaciones como: sopas, cremas, botanas, tacos, ensaladas y antojitos mexicanos.

En la cocina mexicana existe una clasificación a la que llamamos "antojitos".

Este término consta de pequeñas preparaciones, las cuales la mayor parte del tiempo, son hechas a base de maíz, son fáciles de encontrar en las calles de México o en restaurantes de cocina tradicional, no se requieren platos ni cubiertos para consumirlos y aunque no se consideran una comida completa, calman un poco el hambre y entretiene al estómago.

Se le denomina "entrada" al primer plato servido en un menú. Dentro de esta categoría en cocina, podemos encontrar varias preparaciones como: sopas, cremas, botanas, tacos, ensaladas y antojitos mexicanos.

En la cocina mexicana existe una clasificación a la que llamamos "antojitos".

Este término consta de pequeñas preparaciones, las cuales la mayor parte del tiempo, son hechas a base de maíz, son fáciles de encontrar en las calles de México o en restaurantes de cocina tradicional, no se requieren platos ni cubiertos para consumirlos y aunque no se consideran una comida completa, calman un poco el hambre y entretiene al estómago.

AGUACHILE

4 PORCIONES

30 Minutos / Dificultad Baja

Ingredientes

10 Camarones

4 Limones (limas)

1/4 Cebolla morada

1 Pepino

1/2 Mango

1 Manojito de cilantro

1 Chile verde

Un poco de sal y pimienta negra

Según nuestro chef, está bien reemplazar los camarones con pulpo o callo de hacha.

Se pueden utilizar champiñones para una versión vegetariana.

PROCEDIMIENTO

1. Pelar los camarones y quitarles la tripa superior con un palillo. Cortar del lado de la espalda y guardarlos en el refrigerador.
2. Preparar una marinada con el jugo de limón, cilantro y chile verde. Agregar en la licuadora y mezclar.
3. Remojar los camarones en la mitad de la marinada y dejar en contacto por 15 minutos.
4. Cortar el pepino en forma de medias lunas, cortar las cebollas en plumas y mango en cubitos.
5. Agregar los ingredientes del paso 4 a la marinada restante y mezclar. Agregar solo camarones marinados y sazonar con sal y pimienta.
6. Servir en un recipiente y listo.

ESTA ES UNA PREPARACIÓN PARECIDA AL CEVICHE, PERO ES UN PLATILLO MUY COMÚN EN LA REGIÓN DEL PACÍFICO NORTE DE MÉXICO (ESTADO DE SINALOA, NAYARIT Y SONORA).



CEVICHE DE PESCADO

4 PORCIONES

35 Minutos / Dificultad Baja

Ingredientes

1 filete de pescado
1 zanahoria pequeña
1 pepino
1 jitomate
1/4 de cebolla
1 manojo de cilantro
3 limones
c/n sal
1 aguacate
orégano y chile serrano al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Rallar la zanahoria y el pepino. La cebolla, cilantro y jitomate se pican finamente. (Se sugiere quitar las semillas del jitomate antes de picarlo, para que no quede tan líquida la preparación.)
 2. Exprimir los limones y reservar el jugo.
 3. Cortar finamente el filete de pescado y hacer una bolita con la carne.
 4. Cocer la carne de pescado en agua hirviendo por un aproximado de 15 a 30 segundos. (Este paso se sugiere para evitar cualquier bacteria presente en el pescado.)
 5. Escurrir la carne de pescado previamente cocida y disponerla en un bol.
 6. Agregar el jugo de limón y dejar macerar por 20 minutos.
 7. Exprimir bien la carne de pescado macerado en jugo de limón.
 8. Añadir la zanahoria, pepino, cebolla, cilantro, jitomate, sal, orégano, chile serrano y mezclarlo bien. Si falta un poco de jugo de limón, es necesario agregarlo en este punto.
 9. El ceviche se sirve con galletas habaneras o tostadas.
- Al último, decorar con pepino en rodajas y el aguacate cortado fino.



EL CEVICHE TIENE MUCHAS VARIEDADES. EN ESTA OCASIÓN LES COMPARTIMOS LA RECETA DE CEVICHE AL ESTILO DE COLIMA, LA TIERRA NATAL DE NUESTRO CHEF. ¡¡¡DISFRUTEN ESTE PLATILLO TÍPICO DE LA ZONA PACÍFICO DE MÉXICO!!!



ESQUITES

2 PORCIONES

10 Minutos / Dificultad Baja

Ingredientes

- 1 elote fresco
- 2 cucharadas de crema o mayonesa
- 2 cucharadas de queso cotija (o parmesano maduro)
- 1 limón
- 1 cucharada de tajín
- Sal al gusto
- 1 cucharada de epazote (opcional)

PROCEDIMIENTO

1. Desgranar el elote con ayuda de un cuchillo.
2. Poner a cocer los granos de elote en 2 tazas de agua con sal y epazote* (opcional).
3. Dejar que hierva el agua y se cueza el elote aproximadamente 5 minutos o hasta que el grano del elote esté suave.
4. Escurrir el exceso de agua.
5. Servir el elote cocido en un recipiente hondo y agregarle crema o mayonesa y jugo de limón.
6. Agregarle el queso cotija y tajín.

EL ESQUITE ES UNA DE LAS BOTANAS MEXICANAS POPULARES QUE SE VENDEN EN LAS CALLES DE MÉXICO. IDEAL PARA DISFRUTAR EL SABOR FRESCO DE LOS ELOTES.

SOPA DE NOPALES

4 PORCIONES

30 Minutos / Dificultad Media

Ingredientes

4 jitomates
1/2 Cebolla
3 Nopales
1 Chile Árbol/Chile Verde
200 ml de Agua
3 ramitas de Cilantro
Una pizca de Sal
Una pizca de Orégano
Una cucharita de aceite (de preferencia aceite de aguacate mexicano)
c/n de jugo de Limón.

PROCEDIMIENTO

1. Cortar el jitomate, el cilantro y solo $\frac{1}{4}$ de la cebolla a groso modo.
 2. En una licuadora disponer los vegetales anteriores, chile de árbol, sal y orégano. Licuar con el agua.
 3. Reservar la mezcla y picar finamente (brunoise) el resto de la cebolla.
 4. Cortar el nopal en cuadrados de 1 cm aprox.
 5. Poner aceite en una olla de paredes altas y freír la cebolla finamente picada.
 6. Agregar los nopales y sofreír a fuego medio.
 7. Aumentar la mezcla que reservamos en el paso 3 y dejar hervir a fuego bajo durante 20 minutos; revolver ocasionalmente.
 8. Agregar sal y servir caliente en un plato hondo con unas gotas de limón.
- ¡La sopa de nopal se puede disfrutar a toda hora!
- También es delicioso agregar huevos para que se cuezan mientras hierve.

EL NOPAL TIENE UN EFECTO BENÉFICO PARA EL INTESTINO, POR LO QUE SE RECOMIENDA COMER ESTA SOPA CUANDO SE ESTÁ ENFERMO O SIN APETITO.



MENGUICHE

2 PORCIONES

30 Minutos / Dificultad Media

Ingredientes

2 jitomates
4 pimientos (chile pasilla o pimienta morron)
120 ml de crema ácida
6 maíces bebé
1 y 1/2 cucharada de manteca
2 pizcas de sal
Un poco de pimienta

PROCEDIMIENTO

1. Cortar jitomates en mitad, asar los jitomates y pimientos en una parrilla o en una sartén.
2. Cuando la piel de los pimientos está quemada a negro, ponerlos en una bolsa de plástico y dejarlos sudar por 5 minutos.
3. Pelar la piel de los pimientos y quitar las semillas.
4. Agregar tomates y pimientos en una licuadora y licuar por 30 segundos.
5. Calentar la manteca en una sartén, y cuando se empiece a disolver, agregar la mezcla licuada y freír. Tapar la sartén hasta que rompa el hervor.
6. Agregar la crema ácida y mezclar hasta que empiece a espesarse. Tapar y calentar por dos minutos.
7. Agregar sal y pimienta.
8. Cocer los maíces bebé con agua y sal. Decorar la sopa con los maíces y pimientos cortados en fino.

PELAR LA PIEL DE LOS PIMIENTOS CUESTA UN POCO, PERO LA SOPA TIENE BUEN SABOR Y PUEDEN DISFRUTAR MUCHO LA BUENA COMBINACIÓN DEL SABOR DE TOMATE Y PIMIENTOS ASADOS CON LA ACIDEZ DE LA CREMA AGRIA.





SOPA DE AGUACATE

2 PORCIONES

30 Minutos / Dificultad Baja

Ingredientes

1 aguacate

1 y media taza de caldo de pollo

Media taza de crema de leche

1 cucharada de aceite de oliva

30g de nueces de castilla troceada

C/n sal y pimienta

PROCEDIMIENTO

1. Partir el aguacate a la mitad, quitar la semilla y cáscara.
2. Poner en la licuadora la pulpa de aguacate y el caldo de pollo; licuarlo por 30 segundos.
3. Agregar la mezcla licuada en una olla a fuego medio.
4. Agregar la crema, sal y pimienta; dejar que de un hervor y apagar el fuego.
5. Montar la sopa en un plato hondo junto con la nuez troceada y unas gotas de aceite de oliva.

ARROZ BLANCO

2 PORCIONES

35 Minutos / Dificultad Media

Ingredientes

1 taza (250ml) de arroz
2 tazas de fondo de pollo
2 cucharadas de mantequilla
Un cuarto de cebolla picada en cubitos
2 dientes de ajo picado
Sal 3g ó c/n
Media taza de mezcla de verdura picada (zanahoria, elote y chícharo)

PROCEDIMIENTO

1. Remojar el arroz en agua tibia por 5 minutos y escurrir.
2. Calentar el sartén y dejar que se derrita la mantequilla hasta que se forman burbujas. Hay que evitar que se queme la mantequilla porque esto daría un sabor amargo a nuestra preparación.
3. Agregar la cebolla y el ajo.
4. Escurrir el arroz y agregarlo en el sartén.
5. Cocinar bien hasta que quede crujiente el arroz, cambie el color a dorado y empiece a reventar el grano.
6. Agregar el caldo de pollo, sal y la verdura mixta.
7. Dejar que se cocine con tapa por 10 minutos.
8. Apagar el fuego y dejar reposar.

PARA EVITAR QUE SE QUEDE ALMIDONADO EL ARROZ, ES IMPORTANTE COCINARLO BIEN EN EL PROCESO 5 HASTA QUE QUEDE CRUJIENTE.





ARROZ ROJO

4 PORCIONES

35 Minutos / Dificultad Media

Ingredientes

1 taza de arroz
(Preferible usar el arroz Jazmín)
Media taza de aceite
1 diente de ajo
1/4 de cebolla blanca
2 jitomates escalfados y sin piel
1 zanahoria chica limpia picada
finamente
1/2 taza de granos de elote
2 tazas de caldo (pollo o verduras)
c/n sal

PROCEDIMIENTO

1. Remojar el arroz en agua caliente durante 5 minutos y escurrir perfectamente.
2. Licuar el jitomate con la cebolla y el ajo.
3. Calentar el aceite 2 minutos. Agregar el arroz, remover poco y dorar hasta que esté brillante y reventado el grano. Si es necesario, remover el aceite sobrante.
4. Verter el licuado de jitomate y remover con cuidado una sola vez, hasta que cambie de color y se haya evaporado el líquido por completo.
5. Añadir las zanahorias y el elote, agregar el caldo, la sal y dejar a fuego alto hasta que empiece a hervir.
6. Una vez que rompa el hervor, cocer a fuego bajo aproximadamente 18 minutos o hasta que se evapore todo el líquido.

GENERALMENTE EL ARROZ ROJO SE SIRVE EN LOS DÍAS DE FIESTA CON PLATILLOS COMO EL MOLE CON POLLO, CHULETA DE CERDO O UN FILETE DE PESCADO. EN ESTA RECETA UTILIZAMOS EL ARROZ DEL TIPO JAZMÍN PARA QUE QUEDE MENOS ALMIDONADO.

ARROZ VERDE

4 PORCIONES

40 Minutos / Dificultad Media

Ingredientes

- 1 taza de arroz
- 1/4 de cebolla
- 3 cucharadas de aceite
- 3 gr de Sal
- 1/2 taza de espinacas
- 1/2 taza de agua
- 2 tazas de caldo de pollo
- 1 diente de ajo
- 2 chiles poblanos

PROCEDIMIENTO

1. Remojar el arroz en agua tibia y enjuagar después de 5 minutos.
2. En una licuadora agregar dos chiles poblanos sin semillas, espinacas, ajos, cebolla y licuarlos con media taza de agua.
3. Con el aceite, freír el arroz en una sartén por dos minutos o hasta que empiece a dorarse y reventar los granos de arroz.
4. Agregar la mezcla verde y sofreír hasta que se consuma totalmente el líquido.
5. Agregar dos tazas de caldo, sal y tapar.
6. Dejamos que evapore el líquido y una vez que esté cocido el grano, servimos caliente.



TORTILLAS DE MAÍZ

12 PORCIONES

20 Minutos / Dificultad Alta

Ingredientes

1 taza de harina de maíz
nixtamalizada
1/2 taza de agua tibia

PROCEDIMIENTO

1. Disponer en un bol la harina y agregar de poco a poco el agua tibia.
2. Mezclar hasta que tengamos una masa uniforme.
3. Al tener la masa, dividir en bolas pequeñas de 30g.
4. Disponer la bolita en el centro de la tortilladora (también conocida como torteadora o prensa para tortillas) entre dos plásticos y presionar.
5. En una sartén con teflón caliente, cocer la tortilla durante 15 segundos de una cara, 14 segundos de otra cara, y 15 segundos más de la primera cara.
6. Cuando la tortilla se infla es la señal de que está cocida y lista para utilizar.
7. Otra forma para hacer la tortilla es utilizar un plato y dos pedazos de plástico.
Disponer la bola de masa en medio de los plásticos y presionar con el plato, hasta que quede la tortilla delgada y redonda.
Después se cocerá de la misma forma que se mencionó anteriormente.





TACOS AL PASTOR

8 PORCIONES

1 Hora / Dificultad Alta

Para el adobo:

- 1/4 de cebolla
- 1 diente de ajo
- 3 chiles guajillos
- 2 chiles pasilla
- 1 hojas de laurel
- 1/2 varita de canela
- Un cuarto de taza de vinagre
- 1 gr de comino
- 3 gr sal
- 1 gr de pimienta

Para los tacos:

- 1kg de carne de cerdo
- 10 tortillas pequeñas
- 50 gr de cilantro
- 1/2 de cebolla en julianas
- 1/4 de cebolla en cuadritos
- 2 rebanadas de piña

PROCEDIMIENTO

1. Limpiar y desvenar los chiles.
2. Hidratarlos en agua caliente por 2 minutos o hasta que se suavicen.
3. En una licuadora o procesador agregar los chiles, las especias, el ajo, la cebolla, sal, pimienta y vinagre; para preparar el adobo. Licuar hasta que todo esté bien integrado y reservar.
4. En una sartén bien caliente disponer la carne hasta que esté cocida y un poco dorada de ambos lados. Retirar del sartén y cortar en pequeñas tiras.
5. Agregar en el sartén un poco de aceite, acitronar cebolla en julianas y agregar la carne en tiras. Saltear por 2 minutos.
6. En una sartén asar las rodajas de piña, retirar y cortar en pedazos pequeños.
7. Armar los tacos con tortillas calientes, agregar la carne de pastor en el centro, unas rebanadas de piña asada, cilantro y cebolla al gusto.

TACOS DE PAPA

4 PORCIONES

40 Minutos / Dificultad Alta

Ingredientes

12 tortillas medianas

5 papas pequeñas

1/2 jitomate

1/4 de cebolla

c/n lechuga

c/n crema ácida

c/n queso cotija

(puede ser Panela o Cottage)

c/n Sal

1 litro de aceite (para freír)

*c/n ...cantidad necesaria

PROCEDIMIENTO

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Cortar en cubos el jitomate y la cebolla.
3. Cocer las papas en una olla con abundante agua. Las papas pueden pelarse antes o después de la cocción.
4. En una sartén colocar 2 cucharadas de aceite. Agregar el jitomate y la cebolla; sofreír hasta que se suavicen.
5. Agregar las papas previamente peladas y apachurradas.
6. Sazonar sal y pimienta en esta preparación.
7. Tomar una tortilla en la mano y colocar una porción de papa sobre la tortilla. Se dobla la tortilla y nos ayudamos de un palillo para cerrar el taco.
8. En una sartén amplia de paredes altas, freír los tacos en el aceite por un minuto y medio, dar vueltas de vez en cuando.
9. Colocar los tacos ya fritos en un plato y agregar crema, lechuga y queso rallado al gusto.



TACOS AL ESTILO BAJA

4 PORCIONES

30 Minutos / Dificultad Media

Camarón capeado

8 camarones
200g de harina de trigo
1 huevo - 150ml de cerveza
1 cucharadita de mostaza
2 tazas de aceite

Mayonesa con chipotle

2 cucharadas de mayonesa
1 cucharada de pasta de chipotle

Cebolla encurtida

1/2 cebolla morada
1 cucharada de vinagre
1 limón
4 tortillas
2 hojas de col
Sal y pimienta

Complementos

1/2 taza de salsa roja
1/2 taza de salsa pico de gallo

PROCEDIMIENTO

1. Preparar las cebollas encurtidas. Cortar la cebolla en plumas y en el mismo grosor y poner la cebolla cortada en un bol. Exprimir el limón.
2. Agregar una cucharada de vinagre y jugo de limón.
3. Agregar la sal y mezclarlo todo bien y dejar hasta que se macere la cebolla.
4. Para la mayonesa con chipotle; mezclar 2 cucharadas de mayonesa y 1 cucharada de pasta de chipotle.
5. Limpiar los camarones. Quitar la cáscara y la vena. Sazonar los camarones con sal y pimienta.
6. Preparar la masa de capeado mezclando la harina de trigo, huevo, cerveza, sal, pimienta y mostaza. Pasar los camarones por la masa de capeado.
7. Calentar el aceite para freír en una olla de paredes altas.
8. Meter los camarones capeados uno por uno y freírlos por 1 minuto y medio. Quitar el exceso de aceite sobre el papel absorbente.
9. Cortar las hojas de col finamente.
10. Para preparar el taco, calentar unas tortillas en una sartén. Agregar 2 camarones capeados encima de una tortilla, salsa roja, salsa de chipotle con mayonesa, col, y cebolla encurtida.



QUESADILLA DE HONGOS

12 PORCIONES

35 Minutos / Dificultad Media

Para la Tortilla:

Checar la receta de tortillas que se incluye en este recetario (No.40)

Para el Guisado:

100 g de queso para gratinar
180g de hongos picados (Champignon, Seta, Shiitake, Matsutake etc.)

PROCEDIMIENTO

1. Hacer la tortilla.
 2. Hacer la masa de maíz y dejarla reposar en un bol con un paño húmedo encima, por 30 minutos. Dividir la masa en 12 partes iguales (bolas de 30 a 45 gr) y enrollar cada una en forma de bolas de masa.
 3. Colocar la masa enrollada entre dos plástico y extenderla de manera uniforme con la tortillera o con un plato, de no tener prensa para tortillas.
 4. Calentar la sartén y cocer la tortilla a fuego medio, aproximadamente 15 segundos por la primera cara, 14 segundos por la segunda y otros 15 segundos por la primera cara, una vez más.
 5. Dejar las tortillas hechas y envolver en un paño seco.
 6. Acomodar las tortillas en una sartén y sobre ellas, poner los champiñones picados y el queso.
 7. Doblar la tortilla en forma de media luna y estará listo cuando el queso se derrita.
- ¡Disfrútela con salsa y guacamole!





TOSTADAS DE TINGA

6 PORCIONES

40 Minutos / Dificultad Media

Ingredientes

200g de carne de pechuga de pollo deshebrada

2 cebollas (grandes)

200g de pasta de frijoles

1 chile chipotle

100g de crema agria

100g de queso feta

1 aguacate

6 tortillas

800ml de pure de tomate (casero o enlatado)

2 cucharadas de vinagre de manzana

Cantidad adecuada de sal

PROCEDIMIENTO

1. Poner 2 cucharaditas de aceite en una sartén y agregar las cebollas en rodajas. Agregar 2 pizcas de sal, mezclar suavemente y tapar. Freír hasta que esté suave y dorada.
2. Asar las tortillas en otra sartén hasta que estén crujientes. Darle la vuelta de vez en cuando para evitar que se queme.
3. Adicionar a las cebollas del sartén, el puré de tomate, tapar y cocinar a fuego lento por un tiempo.
4. Agregar la pechuga de pollo deshebrada y mezclar suavemente.
5. Agregar el Chile chipotle y cocinar a fuego lento sin triturar.
6. Agregar vinagre de manzana, mezclar y cocinar a fuego lento. Cocer por 5 minutos más y apagar el fuego.
7. Cortar el aguacate en rodajas.
8. Poner los ingredientes en el siguiente orden: Tortilla asada, pasta de frijoles, tinga, crema, queso y aguacate.



SOPES DE POLLO

6 PORCIONES

40 Minutos / Dificultad Media

Para masa de sopes

200g de harina de maíz

160ml de agua tibia

1 cucharada de aceite

Relleno para sopes

Frijoles

Pechuga de pollo cocida y deshebrada

Lechuga/rábano

Salsa roja

4 tomates

1/4 de cebolla

2 chiles de árbol

1/3 bolsa de cilantro

Una pizca de sal

PROCEDIMIENTO

1. Para preparar la salsa roja, asar los jitomates, cebolla, ajo, chiles de árbol en un comal o una sartén.
 2. Cuando estén cocidos y blandos; ponerlos en una licuadora y moler por 15 segundos.
 3. Agregar cilantro y sal. Licuar por 15 segundos más. ¡ya está hecha la salsa roja!
 4. Preparar la masa para sopes. Agregar la harina del maíz, agua tibia, aceite en un bol, y amasar.
 5. Dividir en 6 partes y formar las bolitas. Disponer la bola de masa en medio de los plásticos y presionar con el plato hasta que se quede con un espesor de 3 milímetros.
 6. Cocer la masa durante 15 segundos de cada cara.
 7. Con los dedos levantar los bordes de cada sopes. (¡Mucho cuidado que es muy caliente!)
 8. Poner la pasta de frijol, pechuga de pollo deshebrada, lechuga cortada finamente, rábanos en rodajas y agregar salsa roja.
- ¡Ya están listos para comer!

¡CUANDO SE FRÍEN LOS CHILES DE ÁRBOL, TENER MUCHO CUIDADO CON EL HUMO! ¡PUEDE SER IRRITANTE A LOS OJOS!

TETELA

15 PORCIONES

40 Minutos / Dificultad Media

Ingredientes

200g de harina de maíz

1 y 1/2 taza de agua tibia

C/n frijoles

C/n crema ácida

Salsa roja o Pico de gallo

Guacamole

Cilantro

PROCEDIMIENTO

1. Con la ayuda de una licuadora o un procesador de alimentos, hacer la pasta de frijoles. Calentar la pasta para evaporar el exceso de agua.

2. Agregar el agua tibia en la harina de maíz, y amasar. Dividir en 15 bolitas. Extender cada una de las bolitas con la prensa. Es necesario hacer una por una las tortillas gruesas que rellenaremos con la pasta de frijol para formar nuestras tetelas.

3. Sobre la masa extendida poner la pasta de frijoles. Doblar hacia adentro, encontrando en el centro los tres lados de la tortilla. Nos resultará la forma de un triángulo.

4. Se puede reservar la tetela sin cocer en un papel encerado, hasta que el comal o sartén esté bien caliente.

5. En una sartén de teflón cocer la masa por un minuto cada cara (sin aceite).

6. Servir la tetela caliente en un plato con un poco de guacamole, cilantro picado, crema ácida y salsa roja.

Esta vez utilizamos harina nixtamalizada del maíz azul, pero es posible usar harina de maíz blanco o amarillo.



LOS PLATOS QUE SE HACEN CON MASA DE HARINA DEL MAÍZ NIXTAMALIADA, SON SIMPLES. SE COMEN COMO ANTOJITOS O ENTRADAS.

TAMALES

30 PORCIONES

1.5 Horas / Dificultad Alta

Para masa de maíz

500g de harina de maíz

300g de manteca

750ml de caldo de pollo

Una cucharadita de levadura

media cucharadita de sal

30 hojas de maíz

Rellenos

Pollo y salsa de mole

Carne de cerdo y salsa roja

Pollo y salsa verde

Picadillo

Camarones etc.

PROCEDIMIENTO

1. Remojar las hojas de maíz en el agua caliente.
2. Disponer manteca en un bol y batir con un batidor o una batidora de mano hasta que el color se ponga blanco y la textura como el merengue. Aproximadamente 15 minutos con batidor o 5 minutos con una batidora de mano.
3. Agregar el harina de maíz, la levadura y sal.
4. Agregar poco a poco el caldo tibio de pollo y mezclar hasta que la textura de la masa sea suficientemente suave. Una manera de saber que la masa está lista es cuando una bolita de la masa flota en agua fría.
5. Tomar una hoja de maíz, disponer la masa y extender una capa fina. Después, poner los rellenos y enrollar.
6. Disponer los tamales enrollados en una vaporera y cocer al vapor por una hora. Poner una moneda en el fondo del agua de la vaporera para saber cuando el agua se haya consumido (dejará de sonar la moneda).



CHILAQUILES VERDES

1 PORCIÓN

30 Minutos / Dificultad Alta

Para salsa verde

1 taza de tomatillo verde (colado)

Un cuarto de cebolla

1 diente de ajo, 1 chile verde

1 manojo pequeño de cilantro

Para chilaquiles

4 tortillas medianas cortadas en triángulos

Sal y pimienta c/n

1 cucharada de crema ácida

1 cucharada de queso cotija

PROCEDIMIENTO

1. Cortar las tortillas en forma de triángulos, freírlas en abundante aceite y dejarlas escurrir en el papel absorbente.
2. Licuar los ingredientes para la salsa verde.
3. En un sartén agregar un poco de aceite y poner las tortillas fritas y dejar calentar por 30 segundos.
4. Agregar la salsa verde, integrar con las tortillas fritas y dejar que rompa el hervor.
5. Montar los chilaquiles en un plato y decorar con crema, queso, cilantro y aguacate.

ESTOS DELICIOSOS CHILAQUILES SON UNA EXCELENTE OPCIÓN PARA EMPEZAR EL DÍA, JUNTO CON UNOS HUEVOS ESTRELLADOS, SE CONVIERTE EN EL PLATILLO MÁS COMPLETO PARA UN DESAYUNO MEXICANO.



RAJAS CON ELOTE

2 PORCIONES

30 Minutos / Dificultad Media

Ingredientes

2 piezas de chile poblano
(40 gr c/u), pasilla o pimentón
100 gr de cebolla fileteada
1 pieza de elote (o 180 gr de elote
desgranado)
1 diente de ajo
180 ml de crema agria
1/2 taza de leche
c/n sal y pimienta

PROCEDIMIENTO

1. Desgranar el elote.
2. Asar y sudar los chiles por 1 minuto de cada lado o hasta que estén quemados. Guardar los chiles en una bolsa de plástico.
3. Al pasar 5 minutos, retirar la piel quemada de los chiles con una ayuda de cuchara o cuchillo.
4. Abrir los chiles y quitar las semillas y los rabos.
5. Filetear los chiles.
6. En una sartén calentar el aceite y agregar el ajo picado.
7. Agregar la cebolla y freír por un minuto a fuego medio.
8. Agregar el elote, sal y pimienta y freír por 2 minutos más. Agregar las rajadas.
9. La crema se tiene que rebajar con media taza de leche (si la consistencia es muy densa). Agregar la crema rebajada y mover constantemente para evitar que se corte la crema.
10. Dar un hervor por un minuto y servir caliente.



MOLLETES

4 PORCIONES

30 Minutos / Dificultad Media

Ingredientes

1 taza de pico de gallo
(la receta de pico de gallo se encuentra en nuestro recetario "2 tipos de salsa")
1 pieza de pan baguette (bolillo)
45g de chorizo o longaniza
1/2 taza de queso para gratinar (ej. manchego)
1 taza de frijoles refritos
1 cucharada de aceite vegetal

PROCEDIMIENTO

1. Cortar el baguette en pedazos de 8cm de largo y partarlos por mitad.
2. Freír el chorizo con una cucharada de aceite hasta que esté crujiente.
3. Untarle los frijoles refritos al pan y agregar el queso encima.
4. Hornear el pan por 3 minutos hasta que el queso quede fundido.
5. Agregar el chorizo y pico de gallo.

LOS MOLLES SON UNO DE LOS DESAYUNOS MÁS TRADICIONALES EN MÉXICO.
SON FÁCILES Y RÁPIDOS DE PREPARAR.



BEBIDAS

Hablar de bebidas mexicanas es un tema bastante interesante: muchos, relacionan solamente el consumo del tequila cuando hablamos de bebidas en México; pero esta clasificación se ha ganado un lugar muy importante dentro de la cultura gastronómica de nuestro país.

Las hay alcohólicas y no alcohólicas, espesas, dulces, refrescantes, saladas, calientes, picositas y frías.

La variedad e importancia de estas bebidas es tan grande como el país mismo.



AGUA DE HORCHATA

8 PORCIONES

20 Minutos / Dificultad Baja

Ingredientes

250g de Arroz

(japonés o tailandés)

3 piezas de canela en rama o una
cucharada pequeña de polvo de canela

230ml de leche condensada

300ml de leche evaporada

1 litro de agua

500 ml de leche (puede sustituir
leche de soya o agua)

1/2 cucharada pequeña de esencia
de vainilla o 1 vaina de vainilla

PROCEDIMIENTO

1. Remojar el arroz durante la noche.
2. Remojar la vara de canela por una hora y agregar la vainilla.

Si utiliza una vaina de vainilla, cortarla por la mitad verticalmente y usar una espátula para extraer el contenido. Exprimir y mezclar con la canela.

3. Agregar el arroz remojado, la vara de canela y la vainilla junto con el agua a una licuadora. Agregar los demás ingredientes y procesar a velocidad alta por 1 minuto (Si el contenido es demasiado, se desbordará; por lo que la cantidad será adecuada aproximadamente 1/3 de la capacidad de la licuadora).

4. Después de mezclar todo, pasar por un colador fino y enfriar con hielo.

¡Verter en un vaso y listo!

AGUA DE LIMÓN CON CHÍA

4 PORCIONES

10 Minutos / Dificultad Baja

Ingredientes

7 limones
1 litro de agua
80g de azúcar
1 cucharada de chía
1 taza de hielo
Sal c/n

PROCEDIMIENTO

1. Exprimir los limones dentro de una jarra.
2. Agregar el agua, el azúcar y mezclar bien.
3. Una vez disuelta el azúcar, agregar las semillas de chía e integrar.
4. Agregar unas rodajas de limón (opcional), algunos cubos de hielo y servir fría.

LA CHÍA ES UNA SEMILLA QUE SE CONSUME DESDE LOS TIEMPOS PRECOLOMBINOS, JUGÓ UN PAPEL MUY IMPORTANTE EN LAS CEREMONIAS RELIGIOSAS. JALISCO, ZACATECAS Y PUEBLA SON LOS PRINCIPALES ESTADOS PRODUCTORES DE LA SEMILLA DE CHÍA. LA CHÍA HA COBRADO IMPORTANCIA EN LOS ÚLTIMOS AÑOS, PUES SU CONSUMO BENEFICIA AL SISTEMA DIGESTIVO, APORTA ENERGÍA, ES UNA FUENTE DE OMEGA 3, CONTIENE FIBRA DIETÉTICA Y POSEE PROPIEDADES ANTIOXIDANTES E HIDRATANTES.



AGUA DE JAMAICA

8 PORCIONES

25 Minutos / Dificultad Baja

Ingredientes

80g de flor de Jamaica

90g de azúcar

2 litros de agua

PROCEDIMIENTO

1. Calentar el agua hasta que hierva.
2. Enjuagar la Jamaica con ayuda de un colador.
3. Agregar la Jamaica limpia al agua hirviendo.
4. Dejar que hierva por 2 minutos, apagar el fuego y pasar por un colador.
5. Reservar en una jarra el agua colada y agregar el azúcar. Servir fría o con hielos.





AGUA DE PIÑA CON MENTA

6 PORCIONES

10 Minutos / Dificultad Baja

Ingredientes

100gr de piña en cubos grandes
10gr de hojas de menta
1 taza de azúcar
2 litros de agua
1 pieza de limón
1 pizca de sal

PROCEDIMIENTO

1. Agregar en una licuadora los cubos de piña, menta, y la mitad de agua; licuar.
2. Pasar por un colador la mezcla y reservarlo en una jarra o recipiente.
3. Agregar el azúcar, jugo de limón, sal y resto del agua. Mezclar hasta disolver el agua.
4. Dejar reposar en el refrigerador hasta que se enfríe.



CHOCOLATE CALIENTE

4 PORCIONES

10 Minutos / Dificultad Baja

Ingredientes

90g de chocolate de tablilla

1 litro de leche

1 cucharada de vainilla

1 ramita de canela

PROCEDIMIENTO

1. Calentar la leche por 30 segundos.
2. Agregar la ramita de canela y la tablilla de chocolate.
3. Agregar la vainilla.
4. Con la ayuda de un molinillo o batidor globo, integrar todos los ingredientes en la mezcla. El chocolate debe de hacer espuma, misma que se formará por el movimiento que se hace con el molinillo o el batidor.
5. Antes de hervir la leche, apagar el fuego y servir caliente.

**Es importante quitar la canela cuando el chocolate esté listo.

CAFÉ DE OLLA

8 PORCIONES

20 Minutos / Dificultad Media

Ingredientes

60g de café tostado y molido
2 ramitas de canela
3 clavos de olor
30g de azúcar morena (piloncillo)
Cáscara de media naranja
2 litros de agua

PROCEDIMIENTO

1. Poner a hervir el agua.
2. Agregar la canela, clavos de olor, la cáscara de naranja y el piloncillo.
3. Una vez que hierva el agua, agregar de golpe el café, e inmediatamente agregar media taza de agua fría sobre el agua de la olla que está en ebullición (esto nos ayudará a que el café se separe y podamos servirlo después de unos minutos).
4. Apagar el fuego, y dejar que se asiente (debe situarse en el fondo de la olla) el café.
5. Servir caliente.





ATOLE

4 PORCIONES

20 Minutos / Dificultad Media

Ingredientes

1 litro de leche
250g de masa de maíz
120g de leche condensada
1 taza de agua
1 ramita de canela
1 cucharada de vainilla
80g de azúcar
de vainilla o 1 vaina de vainilla

PROCEDIMIENTO

1. En una olla poner a hervir la leche con la canela y la vainilla.
2. Disolver la masa en el agua con la ayuda de una licuadora; pasar por un colador.
3. Una vez que hierva, agregar la leche condensada y mezclar.
4. Agregar la masa diluida poco a poco sin dejar de batir, y agregar el azúcar.
5. Dejar que hierva la mezcla por 5 minutos sin dejar de mover para evitar que se pegue.
6. Servir caliente.

PONCHE DE FRUTAS

8 PORCIONES

30 Minutos / Dificultad Baja

Ingredientes

200g de pera en trozos gruesos
200g de manzana en trozos gruesos
150g de pérsimo en trozos gruesos
180g de higo deshidratado
40g de pasas
45g de chabacanos secos
45g de ciruelas pasas
1 barrita de canela
25g de flores de jamaica en seco
2 tazas de azúcar
5 litros de agua
(opcional; ate de guayaba)

PROCEDIMIENTO

1. En una olla poner 5 litros de agua y poner a llevar al fuego. Agregar al agua la canela y las flores de jamaica y dejar hervir tapada.
2. Agregar pera, manzana, pérsimo, higos, chabacanos y pasas.
3. Una vez que esté blanda la fruta, agregar el azúcar, dejar que dé un hervor más y servir caliente.



CHAMPURRADO

4 PORCIONES

20 Minutos / Dificultad Media

Ingredientes

1 litro de leche

150g de masa de maíz blanca

1 taza de agua tibia

1 tablilla de chocolate o 150 gr de

milk cocoa en polvo (mezcla de chocolate y azúcar preparada)

50 gr de azúcar o piloncillo

1 ramita de canela

PROCEDIMIENTO

1. En una olla poner la leche a calentar con la canela.
2. Si se tiene la tablilla de chocolate agregarlo en este paso.
3. Disolver la masa en el agua con ayuda de una licuadora y pasar por un colador cuando esté disuelta.
4. Agregar la masa diluida a la leche caliente poco a poco sin dejar de batir.
5. En caso de utilizar milk cocoa, agregar en dos tantos y mezclar. Seguir agregando la última parte de milk cocoa e integrar por completo.
6. Dejar hervir la mezcla sin dejar de mover para evitar que se pegue en el fondo de la olla.
7. Agregar el azúcar y mezclar.
8. Servir caliente.





MARGARITA FROZEN

1 PORCIÓN

15 Minutos / Dificultad Media

Ingredientes

- 3 oz de jugo de limón
- 2 oz de tequila blanco
- 1 oz de triple sec (licor de naranja)
- 2 tazas de hielo
- 1.5 oz de almíbar o jarabe de agave
- sal *c/n
- 1 pieza de limón (decoración)

PROCEDIMIENTO

1. Exprimir los limones. Son aproximadamente 15 limones pequeños los que tendremos que exprimir para obtener la cantidad necesaria para esta receta.
2. Si no tiene jarabe de agave, preparar el jarabe mezclando 50 gramos de azúcar y 50 ml de agua y hervirlo hasta que se funda el azúcar. Dejarlo enfriar.
3. Cortar el limón (para decoración) en rodajas y hacer una pequeña incisión hasta la mitad de la rebanada para que pueda sostenerse en la copa.
4. Escarchar las copas. Mojar el borde de la copa con un poco del jugo de limón. En un plato agregar la sal y colocar la copa boca abajo hasta que el borde de la copa esté cubierto completamente con la sal.
5. Llenar la licuadora con: cubos de hielo, jugo de limón, tequila, triple sec y almíbar. Licuar todo bien.
6. Servir en la copa y decorar con la rodaja de limón.

**En caso de preferir la margarita clásica, utilizar un shaker y una cantidad menor de hielo.*

LA MARGARITA FROZEN ES UN DELICIOSO Y REFRESCANTE COCTEL DE ORIGEN MEXICANO HECHO A BASE DE TEQUILA (AUNQUE TAMBIÉN LA PUEDEN PREPARAR CON MEZCAL!) Y LIMÓN.

PALOMA

1 PORCIÓN

15 Minutos / Dificultad Baja

Ingredientes

2 oz Tequila blanco

1 Grapefruit Wedge

2 1/2 oz jugo de toronja fresco

1 oz jugo de limón fresco

1oz jarabe de agave

1/4 Club soda

Sal kosher

PROCEDIMIENTO

1. Para escarchar el vaso con sal, hay que poner una cama de sal sobre un plato, mojar el borde del vaso con una rodaja de toronja para despues colocarlo sobre la sal.
2. Combinar el jugo de toronja, jugo de limón y el jarabe de agave en una copa alta y revolver hasta que todo se disuelva.
3. Mezclar Tequila, agregar hielo y posteriormente servir club soda.
4. Decorar copa con una rodaja de toronja o limón.





TEQUILA SUNRISE

1 PORCIÓN

15 Minutos / Dificultad Baja

Ingredientes

2 oz Tequila blanco
4 oz jugo de naranja fresco
1/4oz granadina
1 rodaja de naranja
1 cereza

PROCEDIMIENTO

1. Agregar tequila y posteriormente jugo de naranja en una copa alta.
2. Vertir la granadina en la parte superior de forma lenta.
3. Decorar con una rodaja de naranja y una cereza.

PLATO FUERTE

Se entiende como plato fuerte al plato principal de un menú o comida, la característica principal de este plato es la cantidad de la porción, ya que debe ser el más vasto de todos los platillos que se incluyen en el menú.

Generalmente debe incluir una proteína, guarniciones de verduras o almidón y alguna salsa para acompañar la preparación.

En México algunos platos fuertes tienen incluso un uso y significado mucho más complejo.

Muchos de estos platillos, se relacionan con un significado religioso, ritualista, de fiesta o celebración.

CALABACITAS A LA MEXICANA

12 PORCIONES

25 Minutos / Dificultad Media

Ingredientes

2 calabazas cortadas en cubos grandes
1 elotes frescos desgranados (una lata de elote)
2 jitomates grandes en cubitos
1 cebolla en cubitos
3 pimiento morrón en cubitos
1/2 manojo de cilantro picado (chiffonade)
c/n sal
3 cucharadas de aceite
1 chile árbol

PROCEDIMIENTO

1. Cortar las verduras.
2. Poner aceite en una sartén y sofreír la cebolla. Agregar una pizca de sal y sofreír hasta que la cebolla se torne transparente.
3. Agregar los granos de elote y sofreír.
4. Disponer el jitomate en cubitos y el chile árbol (el chile de árbol se tiene que agregar entero). Esperar a que se cueza el jitomate y suelte el líquido.
5. Agregar el centro de maíz para dar más sabor a la preparación. Tapar y cocinar a fuego lento.
6. Agregar los pimientos, las calabazas y mezclar ligeramente. Tapar y dejar que se suavicen las calabazas.
7. Agregar cilantro, sal si fuera necesario y mezclar bien; luego apagar el fuego y servir caliente.

SI QUIEREN AGREGAR ALGO DE CARNE, SE PUEDE INCLUIR POLLO O COSTILLA DE CARNE ASADA DESPUÉS DEL PASO NO. 2.



ENCHILADAS VERDES

1 PORCIÓN

35 Minutos / Dificultad Media

Ingredientes

4 tortillas de harina

1/2 pechuga de pollo cocida y deshebrada

2 tazas de salsa verde

60g de queso para fundir (ej. manchego)

3 aros de cebolla

PROCEDIMIENTO

1. En una sartén calentar las tortillas de harina y rellenarlas de la pechuga previamente deshebrada.
2. Enrollar las tortillas rellenas de pollo y disponer en un recipiente de cristal.
3. Bañarlas de salsa verde.
4. Agregar el queso para fundir y hornear por 4 minutos a 180° centígrados.
5. Sacar del horno, servir en un plato y agregar los aros de cebolla.





ENFRIJOLADAS

4 PORCIONES

30 Minutos / Dificultad Media

Ingredientes

1 taza de frijol cocido y licuado
16 tortillas pequeñas
1/4 de cebolla
1 jitomate
sal, queso cotija, crema y lechuga
al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Picar la cebolla finamente y cortar el jitomate en rodaja.
2. Calentar los frijoles a fuego bajo en una olla. Si falta la sal se agrega en este punto.
3. Bañar las tortillas una por una por ambos lados en los frijoles. Tengan cuidado que no se quemen sus manos.
4. Después de bañar las tortillas en los frijoles se colocan en un plato y se doblan o se enrollan en caso de las tortillas grandes.
5. Pasar las tortillas al otro plato en el que se sirve, y agregarles más frijoles.
6. Agregar crema, queso cotija, cebolla picada, jitomate en rodajas y lechuga.

EL FRIJOL ES UNO DE LOS INGREDIENTES PRIMORDIALES EN LA COCINA MEXICANA JUNTO CON EL MAÍZ Y EL CHILE.

CAMARONES AL COCO EN SALSA DE MANGO

1 PORCIÓN

45 Minutos / Dificultad Alta

ingredientes

6 camarones
3 cucharadas de harina de trigo
80g de coco rallado
1 huevo
1 pizca de sal y pimienta
1 pieza de mango
1 taza de caldo de pollo
1 cucharadita de vinagre
1 cucharada de azúcar
1 cucharada de mantequilla

PROCEDIMIENTO CAMARONES

1. Limpiar los camarones, quitar la cáscara y la vena.
2. Sazonar los camarones con sal y pimienta.
3. Pasar los camarones por la harina de trigo, huevo batido y coco rallado.
4. Calentar el aceite y se fríen los camarones.
5. Escurrir el aceite en el papel absorbente y reservar para montarlos con la salsa.

PROCEDIMIENTO SALSA DE MANGO

1. Extraer la pulpa de mango y trocear el mango.
2. Licuar el mango con una taza del caldo de pollo.
3. Poner en una olla de paredes altas una cucharada de mantequilla y luego una cucharada de harina.
4. Cocer por 2 minutos y mover para que no se formen grumos.
5. Agregar media taza de la mezcla de mango.
6. Agregar una pizca de sal y vinagre.
7. Sazonar la salsa con una cucharada de azúcar.
8. Montar en un plato junto con los camarones.





POLLO ALMENDRADO

2 PORCIONES

1 Hora / Dificultad Alta

Ingredientes

1/2 taza de cacahuates
1/2 taza de almendras
4 chiles (2 guajillos y 2 anchos)
1/4 de cebolla / 1 diente de ajo
Sal al gusto
2 cucharadas de aceite vegetal
2 tazas de caldo de pollo
1 cucharada de ajonjolí
1 cucharada de vinagre
1 pechuga de pollo

PROCEDIMIENTO

1. Cocer la pechuga de pollo con abundante agua y conservar el caldo (para aromatizar el caldo se le puede agregar $\frac{1}{4}$ de cebolla y ajo).
2. Picar la cebolla y ajo a grosso modo.
3. Limpiar los chiles y quitarles las semillas.
4. Calentar 2 cucharadas de aceite vegetal (manteca) en el sartén y freír la cebolla y el ajo.
5. Agregar todos los oleaginosos.
6. Agregar los chiles enteros y mezclar todos los ingredientes; cuidar que no se quemem para que no se amargue la preparación.
7. Licuar la preparación anterior con el caldo de pollo.
8. Agregar una cucharada de vinagre.
9. Regresar al sartén el contenido de la licuadora y poner a cocinar para que tenga una consistencia más espesa. Dejar que de un hervor.
10. Agregar la cantidad necesaria de sal.
11. Cortar la pechuga de pollo ya cocido, montarla en un plato y cubrirlo con la salsa almendrada.

ESTE DELICIOSO PLATILLO DE POLLO EN UNA SALSА CREMOSA DE CACAHUATE Y ALMENDRA SE SIRVE ACOMPAÑADO CON ARROZ ROJO O BLANCO.

POLLO CON MOLE

8 PORCIONES

1 Hora / Dificultad Alta

Ingredientes

3 piezas chile guajillo
3 piezas chile pasilla
1 pieza chile morita
2 diente ajo
3 piezas clavo de olor
75 gr almendras
75 gr cacahuates
1/2 pieza raja de canela
10 piezas galletas marías
1 taza caldo de pollo
1 cucharada azúcar o piloncillo
1 tablilla chocolate
3 gr sal
150 gr manteca de cerdo
15 ml vinagre
4 pechugas de pollo

PROCEDIMIENTO

1. Limpiar los chiles y asarlos, reservar un poco de las semillas que también se agregarán una vez tostadas a la preparación.
2. Hidratar los chiles en agua caliente hasta que se suavicen.
3. Sofreír en la mitad de manteca las almendras, cacahuates y ajo.
4. Procesar en una licuadora los chiles hidratados, las especias, las galletas marías, las semillas de chile, el sofrito de frutos secos y el caldo de las pechugas de pollo. Sofreír el resultado en la manteca restante.
5. Agregar la tableta de chocolate, el azúcar y sazonar si es necesario.
6. Montar una pechuga de pollo con mole y arroz rojo.



COCHINITA

4 PORCIONES

2.5 Horas / Dificultad Alta

Ingredientes

1 kg de carne de cerdo en trozos
2 tazas de jugo de naranja
1/4 de cebolla
2 piezas de ajo
100g de achiote
1/2 taza de vinagre
Sal y pimienta
1 cucharadita de orégano

PROCEDIMIENTO

1. Disponer en una licuadora el jugo de naranja, ajo, cebolla, orégano, vinagre y achiote; licuar hasta que se forme una pasta líquida.
2. Poner la carne en un bol, agregar sal y pimienta, y marinar en la mezcla de achiote que se hizo previamente.
3. Dejar marinar por lo menos 30 minutos.
4. En una sartén disponer la carne marinada y cocer durante 2 horas a fuego bajo. checar que esté bien cocida la carne y muy suave.
5. Servir caliente en un plato con un poco de cebolla curtida.



RIBEYE CON CHILES TOREADOS

1 PORCIÓN

30 Minutos / Dificultad Media

250g Filete de carne Ribeye

1 cucharadita de sal

1 cucharadita de pimienta

3 piezas de chiles

2 piezas de cebolla baby (ó 1/4 de cebolla normal)

1 cucharada de jugo de limón

1 cucharada de salsa de soya

1 cucharada de aceite vegetal

PROCEDIMIENTO CHILES TOREADOS

1. Cortar la cebolla y el rabo de los chiles.
2. Calentar el sartén con el aceite.
3. Se torea los chiles (saltar los chiles hasta que se ampolle la piel) y cebollitas.
4. Cuando estén fritos y con la piel dorada, agregar el jugo de limón y salsa de soya.
5. Dejar que se evapore el líquido.

PROCEDIMIENTO CARNE ASADA

1. Sazonar la carne con sal y pimienta.
2. Calentar la plancha para asar la carne.
3. Poner la carne sobre la plancha.
4. Deja que se cocine por ambos lados, dejar cocinar 2 minutos por cada lado (esto dependerá del término de la carne que usted desea).
5. Se emplata la carne con los chiles y cebollitas.

¿QUÉ ES TOREAR?: ES UNA TÉCNICA DE LA COCINA MEXICANA, EN LA CUAL SE ASAN LOS CHILES EN UNA PLANCHA CON UN POCO DE ACEITE Y SE SIRVEN CON CEBOLLA, JUGO DE LIMÓN Y SAL (TAMBIÉN PUEDE SER SALSAS DE SOYA).



POSTRES

Una comida mexicana no está completa, si no se tiene en ella el final dulce. El postre mexicano tiene un toque especial dentro de la cocina, además que gusta mucho por su característica principal que es el sabor dulce.

Dentro de sus preparaciones incluyen ingredientes tradicionales como maíz, piloncillo, canela, amaranto, arroz, licores y más.

Si bien muchos de los postres mexicanos que conocemos tienen influencia en la época conventual y de la colonia, su aceptación ha sido tal, que siguen vigentes hasta la actualidad y forman parte de las recetas tradicionales de nuestro país.

PALETITAS DE ARROZ CON LECHE

12 PORCIONES

1 Hora / Dificultad Alta

300g de arroz (tailandés o largos)
500ml de leche entera de vaca
120g de leche condensada
100g de azúcar
50g de pasas
1 ramita de canela
1 vaina de vainilla mexicana o
esencia de vainilla
800 ml de agua
1 naranja (solo la piel)

PROCEDIMIENTO:

1. Cortar la vaina de vainilla verticalmente y raspar el contenido con una cuchara.

Disponer el agua, arroz, canela, vaina de vainilla, piel de naranja en una olla y dejar hervir a fuego bajo durante 15 minutos o hasta que el arroz esté cocido.

2. Cuando el arroz esté cocido; agregar la leche y cocer a fuego lento.

3. Agregar las pasas, el azúcar y la leche condensada, a la mezcla.

4. Sacar la canela y las vainas de vainilla. Dejar enfriar.

4. Reservar en recipientes pequeños y agregar un palillo o una brocheta de bambú.

5. Congelar por 30 minutos.

6. Sacar del recipiente y ¡Listo!





FLOR DE MANGO

1 PORCIÓN

20 Minutos / Dificultad Media

Ingredientes

1 mango mexicano

1/2 limón

c/n Tajín*

1 juego de palillos japoneses

**Tajín es un polvo de chile mezclado con los sabores ácido, picante y salado.*

PROCEDIMIENTO

1. Afilar la punta del palillo. (Tener cuidado de no lastimarse)
2. Cortar la base del mango y meter el palillo en el centro
3. Pelar el mango con ayuda de un cuchillo afilado.
4. Hacer varios cortes en la pulpa, con un ángulo de 45 grados alrededor del mango. Tener cuidado de no cortarlo muy profundo.
5. Bañar de jugo de limón y espolvorear Tajín sobre el mango.

LA FLOR DE MANGO SE VENDE EN MUCHOS DE LOS PARQUES Y CALLES DE MÉXICO.

SORBETE DE MANGO

4 PORCIONES

10 Minutos / Dificultad Baja

Ingredientes

150 gr de mango

20 ml de jarabe de agave o jarabe natural

1 taza de hielo

1/3 taza de agua

PROCEDIMIENTO

1. Agregar en una licuadora los cubos de hielo, mango picado en trozos pequeños, jarabe y agua y licuar.
2. Servir el sorbete en un recipiente.





FRESAS AL TEQUILA

2 PORCIONES

25 Minutos / Dificultad Media

Ingredientes

6 fresas

30 gr de azúcar (jarabe de agave)

2 oz de tequila blanco

1 naranja

PROCEDIMIENTO

1. Lavar y desinfectar las fresas, cortarles el rabo y partirlas por la mitad.
2. Exprimir la naranja.
3. Agregar el azúcar en una sartén caliente y dejar que se funda a fuego bajo.
4. Agregar las fresas con la parte del centro hacia la sartén y cocinarlas por 1 minuto.
5. Aumentar el jugo de la naranja y dejar que hierva por 30 segundos.
6. Añadir el tequila y flamear (dejar que se evapore el alcohol). En este punto el sartén puede tener fuego, solo hay que cuidar no quemarse.
7. Servir las fresas e incluir el jarabe restante.

FLAN

8 PORCIONES

1 Hora / Dificultad Alta

Ingredientes

4 huevos

1 lata (385 gr) de leche condensada

1 lata (411 gr) de leche evaporada

1 cucharada de esencia de vainilla

250 gr de azúcar blanca

1 limón (se exprime el jugo)

PROCEDIMIENTO

1. En una licuadora agregar huevos, leche condensada, leche evaporada, esencia de vainilla y jugo de limón; licuar por 1 minuto.
2. Para hacer el caramelo, en una olla agregar el azúcar y media taza de agua; llevar a fuego medio por 6 minutos. El caramelo debe de tener una tonalidad café, pero sin llegar a quemarse.
3. Precalentar el horno a 180c.
4. Verter el caramelo en el molde, dejar que se enfríe y solidifique.
5. Verter la mezcla de la licuadora en el molde, hornear por 40 minutos a baño María y refrigerar durante 1 hora.



BUÑUELOS DE VIENTO

40 PORCIONES

1 Hora / Dificultad Alta

Mezcla de buñuelos

500g de harina

1 cucharada de polvo para hornear

50g de azúcar

C/n de aceite de canola

1 litro de leche

2 huevos

Para el azúcar con canela

150g de azúcar

20g de polvo de canela

PROCEDIMIENTO

1. Para hacer la masa de buñuelos; agregar primero harina, después azúcar, polvo para hornear, leche, huevos, y mezclar todo bien.

2. Preparar la suficiente cantidad del aceite que cubre bien el sartén dónde se freirán los buñuelos.

3. Meter el molde dentro del aceite y calentarlo por 3 minutos. Es importante calentar bien el molde, ya que, si no se calienta lo suficiente, la masa no se despegará del molde.

4. Bañar el molde calentado en la mezcla, sin que llegue hasta el borde superior y ponerlo en el aceite.

5. El buñuelo se despegará solo cuando esté casi listo.

6. Si no es posible despegar del molde, ayudarse con unas pinzas y terminar de dorar el buñuelo en el aceite.

7. Repetir el proceso de los pasos 4 y 5.

8. Mezclar el azúcar y el polvo de canela, y espolvorear los buñuelos que ya están fritos. ¡Están listos!



LOS BUÑUELOS DE VIENTO SIEMPRE SON UNA BUENA OPCIÓN PARA REGALAR EN LAS FIESTAS DECEMBRINAS.



CAPIROTADA

8 PORCIONES

1 Hora / Dificultad Alta

Miel

2 litros de agua
400 gr de piloncillo
300 gr azúcar
4 clavos de olor
1 vara de canela
1 pza de jitomate
1/4 de cebolla mediana

Capirotada

2 baguettes de un día anterior
3 plátanos maduros
150 grs de pasas
150 grs de nuez
150 grs de almendras
90 grs de mantequilla
90 gr de queso maduro
250 gr manteca de cerdo o aceite

PROCEDIMIENTO

1. Cernir la harina, el polvo para hornear y precalentar el horno a 180° C.
2. Batir los huevos durante 1 minuto y agregar el azúcar en forma de lluvia. Esperar hasta que la mezcla luzca más blanca, haya doblado su volumen (blanquear) y llegue a punto de letra.
3. Agregar la harina y el polvo para hornear en dos partes. Mezclar de forma envolvente, integrando los ingredientes poco a poco.
4. Agregar la vainilla y el aceite en forma de hilo y mezclar.
5. Colocar la mezcla en un molde previamente engrasado con mantequilla y cubierto con papel encerado. Hornear el bizcocho durante 30 a 35 minutos a 180°C.
6. Hacer la mezcla de 3 tipos de leches.
7. Dejar enfriar el bizcocho y cubrir el mismo molde que utilizamos, con plástico film.
8. Colocar el bizcocho en el molde y agregar la mezcla de 3 leches. Se deja enfriar por lo menos una hora para que absorba el líquido.
9. Preparar el betún batiendo la crema con azúcar y vainilla.
10. Embetunar el pastel del lado y de la parte superior y decorarlo con mango o fruta de su preferencia.

CONCHAS

12 PIEZAS

1.5 Horas / Dificultad Muy Alta

Para rebaje

400 gr de harina panadera
100 gr de azúcar
5 gr de sal
5 gr de levadura
200 ml de huevo
75 gr de mantequilla
75 gr de margarina

Para pata (B)

100 gr de harina panadera
7 gr de levadura
90 ml de agua

Para cobertura (C)

75 gr de azúcar
75 gr de azúcar glass
150 gr de manteca vegetal
225 gr de harina de repostería

PROCEDIMIENTO

1. Disponer en la batidora: azúcar, huevo, sal y la mezcla de la pata. Mezclar en batidora en primera velocidad por 1 minuto.
2. Agregar la harina y la levadura; cambiar a segunda velocidad y trabajar por 5 minutos.
3. Incorporar la margarina y la mantequilla. Trabajar por 10 minutos más o hasta que se despegue del bowl (No debe pegarse en las manos).
4. Retirar la masa de la batidora y reposar por 1 hora o hasta doblar su volumen.
5. Refrigerar por 30 minutos.
6. Tomar 70 g de la masa y bolear para formar las conchas. Reposar hasta doblar volumen.
7. Agregar a la batidora los ingredientes de la cobertura y batir a primera velocidad hasta que se integren.
8. Hacer una bola pequeña y hacer la cobertura de la concha. Disponer arriba de la bolita de pan y marcarla con un cortador.
9. Hornear a una temperatura entre 170 y 180°C por 20 minutos aproximadamente.





PASTEL DE TRES LECHE

1 PORCIÓN

3 Horas / Dificultad Muy Alta

Para el bizcocho

3 huevos grandes
75g de azúcar
80g de harina de trigo
1/2 cucharadita de polvo para hornear
1 cucharadita de vainilla
2 cucharaditas de aceite vegetal

Para pata

1/2 lata de leche evaporada
1/2 lata de leche condensada
100ml de crema de leche
1 cucharadita de vainilla

Para betún

1 taza y media de crema para batir
100g de azúcar glass
1 cucharadita de vainilla

PROCEDIMIENTO

1. Cernir la harina, el polvo para hornear y precalentar el horno a 180° C.
2. Batir los huevos durante 1 minuto y agregar el azúcar en forma de lluvia. Esperar hasta que la mezcla luzca más blanca, haya doblado su volumen (blanquear) y llegue a punto de letra.
3. Agregar la harina y el polvo para hornear en dos partes. Mezclar de forma envolvente, integrando los ingredientes poco a poco.
4. Agregar la vainilla y el aceite en forma de hilo y mezclar.
5. Colocar la mezcla en un molde previamente engrasado con mantequilla y cubierto con papel encerado. Hornear el bizcocho durante 30 a 35 minutos a 180°C.
6. Hacer la mezcla de 3 tipos de leches.
7. Dejar enfriar el bizcocho y cubrir el mismo molde que utilizamos, con plástico film.
8. Colocar el bizcocho en el molde y agregar la mezcla de 3 leches. Se deja enfriar por lo menos una hora para que absorba el líquido.
9. Preparar el betún batiendo la crema con azúcar y vainilla.
10. Embetunar el pastel del lado y de la parte superior y decorarlo con mango o fruta de su preferencia.

PAN DE MUERTO

4 PORCIONES

2 Horas / Dificultad Alta

Para masa de pan (A)

400g Harina fuerte
150g de azúcar blanca
6g de sal
3 Huevos
7g de levadura seca
1 cdta de canela

Para masa madre (B)

100g Harina fuerte
7g Levadura seca
65 ml Agua (temperatura ambiente)
25ml de jugo de naranja
20g de piel de naranja rallada
125g de mantequilla sin sal

PROCEDIMIENTO

1. Hacer la masa madre (B) mezclando todos los ingredientes y dejándola reposar en un lugar templado. Por otro lado, hacer la masa (A) sin integrar aún la mantequilla.
2. Cuando A esté bien mezclado, agregar B e integrar ambos.
3. Agregar poco a poco la mantequilla cortada en cuadritos, amasar hasta que la masa esté firme y no esté pegajoso en las manos.
4. Disponer la masa en un bol grande con un poco de harina. Envolverla y dejarla reposar alrededor de una hora.
5. Cuando el tamaño de la masa haya crecido el doble, meter al refrigerador por el espacio de 30 minutos.
6. Dividir la masa en 5 partes iguales. Una de estas partes será para hacer las canillas y huesos de la decoración.
7. Bolear cada uno de las partes restantes, disponer en una charola y decorar con la masa restante. La masa la dividiremos y la haremos en forma de huesitos. Es importante agregar 2 tiras de huesos a cada pan y una bolita en el centro.
8. Hornear a 200°C durante 20 minutos.
9. Pintar la superficie con mantequilla derretida y espolvorear con una mezcla de azúcar en polvo y canela.

LA FORMA DE CRUZ DE PAN REPRESENTA LOS HUESOS DE AMBAS MANOS Y PIES, Y LA FORMA REDONDA REPRESENTA EL CRÁNEO. SE DICE QUE LA FORMA DE GOTA DEBAJO DE LA CRUZ SON LAS LÁGRIMAS DERRAMADAS POR LA FAMILIA DEL MUERTO. EL PAN ESTÁ PERFUMADO CON NARANJA PARA QUE EL MUERTO SEPA POR DÓNDE REGRESAR.



ROSCA DE REYES

1 PORCIÓN

2 Horas / Dificultad Muy Alta

Para masa de pan (A)

500g de harina para pan
165g de azúcar glas
1 cucharadita de sal
3 huevos
3 yemas de huevo
125g de mantequilla sin sal

Para pata (B)

1 cucharada de harina para pan
10g de levadura seca
100ml de leche (calentada hasta la temperatura corporal)
Piel rallada de dos naranjas
2 cucharadas de vainilla

Para cobertura (C)

100g de harina
100g de azúcar en polvo
70g de mantequilla sin sal
1 yema de huevo
Frutas secas para decorar

PROCEDIMIENTO

1. Pesar los ingredientes de la mezcla B y hacer la pata, dejar reposar hasta que doble su volumen.

Disponer todos los ingredientes de la mezcla A en otro bol y agregar la pata (mezcla B) en el bol y amasar todo.

2. Amasar con la ayuda de una batidora por 15 minutos; si se hace con la mano, amasar por 25 minutos aproximadamente.

3. Reposar la masa en un lugar templado por 45 minutos. (Fermentación primaria)

4. Hacer la masa de cobertura, mezclando todos los ingredientes de mezcla C. Dejar reposar en el refrigerador.

5. Cuando la masa de pan doble su volumen, comenzar el proceso de formación de la figura de la corona.

6. Extender la masa en la forma larga y delgada (7cm de ancho). En este proceso meter los muñecos en la masa.

7. Formar con la masa, una forma de anillo ovalado. Crecerá el tamaño, por lo que es importante dejar grande el hoyo del centro de la masa.

8. Extender la masa de galleta (mezcla C) y cortar en pedazos largos y finos. Disponerlos sobre 6 lados.

9. Poner el azúcar en polvo encima de los pedazos de la masa de galleta, y disponer las frutas secas en otras partes de la masa de pan. Hornear por 20 minutos a 180°C.



EN MÉXICO SE COME ROSCA DE REYES EL 6 DE ENERO. DENTRO DE LA ROSCA ESTÁN ESCONDIDOS UNOS MUÑECUITOS QUE SIMBOLIZAN AL NIÑO JESÚS. A QUIEN LE TOQUE UN MUÑECO, TENDRÁ QUE INVITAR A COMER TAMALES EL 2 DE FEBRERO (DÍA DE LA CANDELARIA) A QUIENES ESTUVIERON EN LA PARTIDA DE LA ROSCA DE REYES.

SALSAS

“La salsa es tan eficaz que eleva la categoría de lo bueno, corrige la insignificancia de lo mediocre y oculta la ordinariedad de lo malo”... José Fuentes Mares.

Quienes conocen la cocina mexicana, saben que la salsa es el alma de los platillos mexicanos. Las hay: crudas, cocidas, fritas, martajadas, verdes, rojas, picantes y no tan picantes; de mil y un formas, lo que hay que tener en cuenta es que estas salsas tienen una anatomía que principalmente se compone de vegetales frescos, (los cuales se pueden asar o cocer), chiles frescos o ahumados, algún agente ácido, muchas veces frutos secos para dar consistencia y mucho amor.

Desde el imperdible guacamole, las salsas martajadas en molcajete, la picosita salsa macha y el siempre místico mole mexicano.

Los invitamos a disfrutar de estas maravillas de la cocina mexicana.

CHILES EN ESCABECHE

6 PORCIONES

40 Minutos / Dificultad Media

Ingredientes

200gr de chile jalapeño
200gr de chile habanero
200gr de chile manzano
200gr de chile de árbol
2 Cebollas
2 Piezas de ajo
1 Zanahoria
10 Bolitas de pimienta rosa
2 cdas orégano
10 Piezas de clavo
1.5 Tazas de vinagre de manzana
1 Taza aceite de oliva
2 Cucharadas de sal y azúcar.
2 Tazas de agua

PROCEDIMIENTO

Se harán 5 tipos de Escabeche usando 5 tipos de chiles: Jalapeño Chile Verde, Habanero, Manzano, y Árbol.

1. Poner aceite de oliva en una sartén y agregar las cebollas en rodajas. Cuando estén suaves, agregar algunos trozos de ajo enteros y 2 pizcas de sal y cocer.
2. Agregar la zanahoria cortada en rodajas o medias lunas.
3. Agregar los chiles, la pimienta rosa, orégano y clavo. Revolver .
4. Agregar sal y vinagre.
5. Agregar agua mezclada con azúcar y cocinar a fuego lento por 3 minutos
6. Retirar el fuego y enfriar, para posteriormente almacenar en frascos de cristal.



SALSA BORRACHA Y PICO DE GALLO

2 PORCIONES

30 Minutos / Dificultad Media

Pico de Gallo

Dos tomates
1/4 de cebolla
1/2 de limón y naranja
2 chiles verdes
1/3 paquete de cilantro
Una pizca de sal y un poco de pimienta
1 cucharadita de aceite

Salsa Borracha

4 tomates
1/4 de cebolla
2 dientes de ajo
2 chiles de árbol
1/3 paquete de cilantro
1 naranja
1 shot de tequila y cerveza
Una pizca de sal

PROCEDIMIENTO

1. Preparar la salsa borracha. Asar jitomates, cebolla, ajos, chiles de árbol en un comal o una sartén.
2. Exprimir la naranja para obtener 75 mil de jugo aprox.
3. Ya que están asados los ingredientes, agregarlos en una licuadora, y añadir jugo de naranja y licuar por 15 segundos.
4. Agregar el cilantro, sal, tequila y cerveza. Licuar por 15 segundos. ¡Ya está lista la salsa borracha!
5. En el paso siguiente preparar la salsa Pico de gallo. Picar finamente jitomates, cebolla, chiles verdes, cilantro. Es opcional sacar las semillas de jitomates.
6. Exprimir la naranja y el limón; agregarlos a la mezcla anterior.
7. Agregar sal, pimienta, aceite, y mezclar todo.

¡Está lista la salsa de Pico de gallo!

¡CUANDO SE CALIENTAN LOS CHILES HAY QUE TENER MUCHO CUIDADO CON EL HUMO!
¡PUEDE SER IRRITANTE A LOS OJOS!





GUACAMOLE

2 PORCIONES

20 Minutos / Dificultad Baja

Ingredientes

1 Aguacate
1/4 Cebolla
1 Jitomate
1 Manojito de cilantro
1 Limón (preferible Lima mexicana)
1 Jalapeño
Un poco de sal
Una bolsa de totopos

PROCEDIMIENTO

1. Cortar en cubitos la cebolla, el jitomate, el cilantro y el chile jalapeño. Para evitar que se vuelva acuoso u oxidativo, eliminar las semillas del jitomate y sus alrededores.
2. Agregar el aguacate a un bol y aplastar con la parte trasera de un tenedor o con un machacador de papas.
3. Mezclar los ingredientes previamente picados.
4. Agregar el jugo de limón y una pizca de sal. Ajustar la cantidad a su gusto.
5. Disfrutar con Totopos.

SI PONES LA SEMILLA DE AGUACATE HASTA QUE SIRVAS LA COMIDA, EVITARÁ LA DECOLORACIÓN. INCLUSO LOS CHIPS DE TORTILLA PUEDEN CONSEGUIR EN EL SUPERMERCADO O TAMBIÉN PUEDES CORTAR UNA TORTILLA EN 6 PARTES Y FREÍRLAS.

SALSA ROJA

4 PORCIONES

20 Minutos / Dificultad Baja

Ingredientes

4 jitomate
1/4 de cebolla
2 dientes de ajo
2 chiles de árbol
1/3 manojo pequeño de cilantro
Una pizca de sal

PROCEDIMIENTO

1. Tatemar los jitomates, cebolla, ajo y chiles de árbol en un comal o una sartén.
2. Cuando estén cocidos y blandos, disponerlos en la licuadora y procesar por 15 segundos.
3. Agregar el cilantro y sal y volver a licuar por otros 15 segundos más.

SALSA VERDE

4 PORCIONES

20 Minutos / Dificultad Baja

Ingredientes

1 taza de tomatillo verde cocido (sin la salmuera).
1/4 de cebolla
1 diente de ajo
1 manojo pequeño de cilantro
1 chile verde
Una pizca de sal
3 cucharadas de aceite

PROCEDIMIENTO

1. Disponer todos los ingredientes en la licuadora.
2. Procesar 40 segundos o hasta que todos los ingredientes de hayan triturado bien.
3. Freír en un sartén de paredes altas con un poco de aceite y dejar hervir por 2 minutos.

SALSA MACHA

2 PORCIONES

20 Minutos / Dificultad Media

Ingredientes

1 jitomate
1/4 de cebolla
1 diente de ajo
1 taza de cacahuete
1 taza de chile seco (chiles de árbol y pasilla)
Sal c/n
1 taza de aceite

PROCEDIMIENTO

1. Asar el jitomate, cebolla y ajo. (tatemar)
2. Agregar una taza de aceite en un sartén amplio.
3. Agregar el cacahuete y chiles. Freír todo por 2 minutos hasta que los chiles queden dorados. Cuidar de que no se quemen para evitar que se amargue la preparación.
4. Pasar todos los ingredientes fritos al procesador y molerlos bien.
5. Agregar la sal y reservar en un frasco de cristal.





CHINTEXTLE

4 PORCIONES

20 Minutos / Dificultad Baja

Ingredientes

2 piezas de chile pasilla (secos)
25 gr de pepita de calabaza
60 gr de camarón seco
1 diente de ajo
20 ml de vinagre
20 ml de aceite de oliva
c/n sal

PROCEDIMIENTO

1. Limpiar los chiles, asarlos en una sartén, hasta que se pongan firmes. Hidratarlos en agua caliente por 2 minutos.
2. Asar los ajos.
3. En una licuadora o procesador de alimentos agregar los chiles, ajos, pepitas de calabaza, camarones, vinagre y aceite de oliva; moler hasta tener una consistencia uniforme.
- 4.- Retirar la pasta resultante, colocarla en un bol y sazonar.
- 5.- Acompañar con tostadas y disfrutar.

ESTA SALSA PICANTE ES IDEAL PARA CUALQUIER TIPO DE ANTOJITOS Y PLATILLOS. EN JÁPÓN LOS CHILES SECOS SE PUEDEN SUSTITUIR POR "TAKANOTSUME".

ACITRONAR Consiste en agregar un alimento en el sartén a temperatura alta con un poco de grasa o aceite y cocerlo al punto de quedar transparente y cambiar ligeramente su textura. Se le comenzó a llamar así a esta técnica por la similitud que obtiene la cebolla caramelizada con el acitrón o dulce de biznaga, al ser salteada.

ADOBADO La carne se unta con salsa o pasta de adobo para asarse o freírse; normalmente se trata de cortes delgados de carne como bistecs.

GLOSARIO

CAPEAR Es el proceso de cubrir un alimento con clara de huevo batida o una mezcla que en su mayoría lleve huevo (tacos estilo enseñada) para después freírla. Para que esta preparación se lleve a cabo es necesario separar las yemas y las claras del huevo. Estas últimas, deben batirse hasta formar picos suaves para luego añadirle las yemas y seguir mezclando hasta obtener una mezcla homogénea que se utiliza de cobertura para diversos alimentos; desde los clásicos chiles en nogada; como pescados y mariscos e incluso postres.

HERVIDO Consiste en cocer un alimento mediante la inmersión en líquido en ebullición durante un tiempo determinado, según los alimentos a cocinar.

MARTAJAR Es la acción de moler alimentos, utilizando un molcajete o metate, obteniendo una mezcla con aspecto no uniforme y rústico al que se le denomina molcajeteado o martajado. Principalmente este término es utilizado en salsas.

NIXTAMALIZACIÓN Se trata de un proceso que se ha transmitido por generaciones principalmente en México. El proceso de la nixtamalización consiste en cocer el maíz en agua con alguna sustancia alcalina (ceniza o cal) y de esta manera se consigue ablandar el grano, aportarle más nutrientes y poder retirarle la cáscara antes de molerlo o realizar cualquier otro proceso. Para llevarlo a cabo, es necesario colocar los granos de maíz secos en una olla con agua y la sustancia alcalina, para después llevarlo al fuego hasta que el agua haya hervido durante varios minutos. Después, se retira del fuego y se deja en reposo, lo más recomendable es dejarlo aproximadamente 12 horas. Una vez pasado el tiempo, se debe enjuagar para liberar los granos de los restos de cal y cáscaras.

SANCOCHADO Consiste en un método de cocción utilizado principalmente en el sur del país, en el que se cuece un alimento en agua para después añadirlo en una salsa.

TATEMAR Esta técnica de cocción consiste en colocar un alimento a las brasas o sobre un comal para asar o quemar parcialmente la superficie y aportaveces, se puede utilizar también para retirar la piel de algún vegetal como es el caso de los chiles poblanos o jitomates.

TORTEAR Técnica que se utiliza en la cocina mexicana para estirar una masa de maíz con las manos hasta obtener la forma deseada.

CASA NATURAL

casanatural.co.jp

Masa para tortilla, limón, chicharrón, cerveza mexicana, y más.

Peppers

peppers.jp

Chiles, tomatillo y otros vegetales mexicanos.

SHINO FARM

shinofarm.jp

Chiles

GOTO SABOTEN

sabo.co.jp

Nopales

NARUMEX

narumex.shop-pro.jp

Masa (blanca y azul), tortillas de maíz.

CASA AMIGO

casaamigostore.com

Masa, tortillas, chiles, cervezas mexicanas, Tequila y vinos mexicanos.

CINCO

cinco-japon.com

Nopal en lata, tomatillo en lata, hoja para tamales, polvo de chile y más.

MEXICORYORI.COM

mex-f.com

Tortillas, salsa y queso oaxaqueño entre otras cosas.

JERRYS UNO

uno-j.com

Tortillas de maíz, tortilla de harina, salsas.

AEON / Todo Japón

aeon.com/store

Tortillas de harina

KALDI COFFEE FARM / Todo Japón

kaldi.co.jp

Tortilla, salsas etc.

JUPITER COFFEE / Todo Japón

jupitecoffee.com

Tortillas de harina

COOK Y / Tokio, Mebashi, Saitama, Ibaraki y Yamanashi

yasuno-cc.com/store/cooky.html

KYODAI MARKET / Tokio

kyodaimarket.com

Tortillas, masa, maíz, chiles etc.

NATIONAL AZABU / Tokio

4-5-2, Minami-Azabu, Minato-ku,
Tokyo, 106-0047

Tel: 03-3442-3181

Tortillas de maíz y harina, totopos, etc.

NISSIN WORLD / Tokio

2-32-13, Higashi Azabu, Minato-ku,
Tokyo, 106-0044 / Tel 03-3583-4586

Tortillas de maíz y de harina, totopos.

MEIJI-YA KYOTO SANJO / Kioto

78, Nakajima-cho, Higashihairu,
Kawara-machi, Nakagyo-ku, Kyoto,
604-8004 / Tel 075-221-7661

Tortillas de harina

KOBE GLOSSARIES / Kobe

2-19-2, Naka Yamate Do-ri, Chuo-ku,
Kobe, Hyogo, 650-0004

TEL 078-221-2838

Tortillas de harina

IMPORT SHOP TREND / Okayama

808, Shinden, Minami-ku, Okayama,
701-0203 / 080-281-3741

Tortillas

México



@EmbajadadeMexicoenJapon



@EmbamexJP



@EmbamexJP



@EmbamexJP

ESTE RECETARIO NO ESTÁ A LA VENTA

El texto, las fotografías y la imagen de Molca-chan no podrán reproducirse sin previa autorización por escrito por parte de la Embajada de México en Japón y Brand Mascots Lab.