



Recetario de cocina rural, Oxchuc, Chiapas

De la tierra a la mesa

Adriana I. Utrilla Nolasco

Erika Judith López Zúñiga

Brenda Carolina Morales Pérez



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS
Y ARTES DE CHIAPAS

2013

Primera edición: 2013

D. R. ©2013. Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas

1ª Avenida Sur Poniente número 1460

C. P. 29000, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, México.

www.unicach.mx

editorial@unicach.mx

ISBN

Diseño de portada: Noé Zenteno

Fotografías: Sanicte Campos Beltrán y Adriana Utrilla Nolasco

Impreso en México



Recetario de cocina rural, Oxchuc, Chiapas

De la tierra a la mesa

Adriana I. Utrilla Nolasco

Colección

Jaguar



UNICACH



Agradecimientos

A DIOS: por darme la oportunidad de existir, por regalarme la familia que tengo y por ver mis sueños hecho realidad a través de su infinita voluntad gracias señori

A MI PADRE: por sus grandes consejos, enseñanza y cariño, por la fuerza de voluntad que defendió a pesar de todos los obstáculos que se presentaron durante mi formación profesional.

A MIS PADRINOS: por el apoyo que me brindaron en la fase final de mis estudios por ser como mis segundos padres.

A MI ESPOSO: por estar a mi lado fortaleciéndome siempre, por enseñarme que las adversidades hay que convertirlas en ventajas, por su amor y espera.

A LA FAMILIA TON GÓMEZ: Por abrirme las puertas de su casa, por el cariño y la confianza que me dieron y sobre todo por conservar su esencia.

Reconocimiento

A todas aquellas personas que confiaron en mí, en aceptar mis licitaciones e ideas con buena actitud e iniciativa que las hizo parte de este proyecto, en donde día con día a base de entusiasmo, paciencia y amor se logro culminar este recetario.

Un especial reconocimiento a la Lic. Érika Judith López Zúñiga y a Lic. Brenda Carolina Morales Pérez.



Índice

Índice	7
Presentación	11
Cocina tradicional	13
Calabacita tierna con frijol	15
Huevo al comal con cebollín	16
Pepita con huevo duro	17
Frijol tierno con flores	18
Frijol con puntas de chayote	19
Caldo de hongos	20
Flor de calabaza en caldo	21
Pozol	22
Atole	23
Petul	24
Carne ahumada en caldo	25
Bocolish con huevo duro	26
Repollo con frijol	27
Hoja de mostaza sudadita	28
Pera en dulce	29
Manzana en dulce	30
Durazno en dulce	31



Aportación.....	33
Hortalizas.....	35
Ensalada de hortalizas	37
Ensalada Oxchuc	38
Ensalada verde	39
Crema de chayote	40
Crema de haba	41
Crema de repollo.....	42
Salsa de cacahuete	43
Salsa de cilantro	44
Salsa de rábano.....	45
Sopa de ejotes	46
Sopa de cebolla.....	47
Arroz negro.....	48
Arroz vegetariano	49
Arroz verde	50
Espagueti con hortalizas	51
Espagueti con huevo	52
Pasta con frutas de temporada.....	53
Capeado de hojas de nabo	54
Cebollitas cambray dulces	55
Chilaquiles con crema de frijol.....	56
Repollo a la crema	57
Habas a la mantequilla	58
Huevos rellenos con punta de chayote	59

Pastel de soya	60
Puré de papa con chile de cera	61
Rollitos de acelga	62
Tomate granadilla relleno de atún	63
Tortilla bicolor	64
Tortilla vegetariana	65
Carne	67
Cho´j tsej a la diablo con hoja de mostaza	68
Cho´j tsej con rajas de chile	69
Cho´j tsej en estofado	70
Frutas	71
Arroz con frutas de temporada	74
Biscocho de frutas	75
Durazno con crema	76
Durazno pobre	77
Flan de ciruela amarilla	78
Flan de ciruela roja	79
Gelatina de durazno y naranja	80
Crema dulce de durazno	81
Mermelada de pera	82
Pay de manzana	83
Pera a la naranja	84
Pera tinta	85
Plátanos capeados con chocolate	86
Glosario	87



Presentación

Soy egresada de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, una institución comprometida con los pueblos indígenas; al finalizar mis estudios en la Facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentos no descarté la posibilidad de que mi tesis se centrara en algún aspecto de la riqueza cultural que nuestros pueblos originarios representan.

Desde niña me ha llamado la atención el modo de vida de los indígenas, su tradicional forma de vestir que los identifica de un pueblo a otro, el respeto que profesan a sus tradiciones, pero sobre todos estos aspectos, admiro la forma cómo se relacionan con la naturaleza, motivo por el cual, mi tesis se centró en la cocina del municipio de Oxchuc, Chiapas, documento que lleva por título *Aprovechamiento de hortalizas y frutas cultivadas en la región de Oxchuc, Chiapas para la elaboración de platillos*, con el objetivo de que las amas de casa tzeltales aprendan a cocinar las frutas y hortalizas de formas variadas.

Nunca olvidaré el exquisito aroma de la leña, flores, frutas y vegetales, que envuelven las cocinas de Oxchuc y la risa de las mujeres que en plena armonía cocinan juntas en humildes habitaciones equipadas con lo básico, pero rebosantes de entusiasmo. Esta escena enmarca la forma en que se ha ido construyendo la cocina de este pueblo enigmático, sencilla pero con una gran riqueza en historia y cultura, en donde el alimento es un medio más de transmisión de saberes y remembranzas ancestrales. La cocina de Oxchuc se caracteriza por su riqueza en productos naturales, originada en las hortalizas y los frutos cultivados en los traspatios de las casas, de donde proviene la mayoría del alimento que consumen estas familias.

Con ese empeño, lucha, alegría y sencillez de las mujeres oxchuquenses se finalizó este recetario. En la primera parte encontrarán las recetas originarias de Oxchuc, y en una segunda, la intervención que hago a esas recetas con la incorporación de técnicas y otros ingredientes. La finalidad es darle una nueva presentación a la gastronomía de Oxchuc y que cualquier persona pueda reproducir -en su propia cocina- algunos de los platillos que nuestros pueblos originarios han aportado al bagaje culinario nacional.



Cocina tradicional







Calabacita tierna con frijol

**Rendimiento**

4 personas

Tiempo de preparación

5 minutos

Tiempo de cocción

45 minutos

Ingredientes

- 3 calabacitas tiernas
- 500 gr de frijol tierno
- 1 ½ litro de agua
- Sal al gusto

Modo de preparación:

1. Lavar y desinfectar las calabacitas.
2. Cocinar los frijoles en el agua.
3. Cuando los frijoles estén cocidos, agregar las calabacitas partidas en trozos.
4. Sazonar.



Huevo al comal con cebollín



Rendimiento

4 personas

Tiempo de preparación

5 minutos

Tiempo de cocción

25 minutos

Ingredientes

- 8 huevos orgánicos
- 1 manojo de cebollín
- Sal

Modo de preparación

1. Lavar y desinfectar el cebollín.
2. Picar el cebollín.
3. Batir los huevos, agregar el cebollín picado y sal.
4. Cocinar en el comal.



Pepita con huevo duro



Rendimiento

4 personas

Tiempo de preparación

5 minutos

Tiempo de cocción

40 minutos

Ingredientes

- 8 huevos orgánicos
- 250 gr de pepita
- 5 gr de chile Simojovel
- ½ litro de agua
- Sal

Modo de preparación:

1. Dorar la pepita de calabaza con los chiles.
2. Moler la pepita.
3. Batir con la mano la pepita en agua.
4. En una cacerola, cocinar la pepita a fuego lento sin dejar de mover hasta que espese, agregar sal.
5. Cocer los huevos enteros en agua hirviendo pelar y servir sumergidos en la salsa de pepita.



Frijol tierno con flores



Rendimiento

4 personas

Tiempo de preparación

5 minutos

Tiempo de cocción

35 minutos

Ingredientes

- 500 gr de frijol tierno
- 1 manojo de flor de frijol
- 1 ½ litro de agua
- Sal

Modo de preparación:

1. Lavar y desinfectar las hortalizas.
2. Cocer los frijoles en agua y sal.
3. Cuando estén cocidos agregar las flores de frijol troceada.



Frijol con puntas de chayote

**Rendimiento:**

4 personas

Tiempo de preparación

5 minutos

Tiempo de cocción

40 minutos

Ingredientes

- 500 gr de frijol
- 1 manojo de punta de chayote
- 1 ½ litro de agua
- Sal

Modo de preparación:

1. Lavar y desinfectar las hortalizas.
2. Cocer los frijoles en agua y sal.
3. Cuando estén cocidos agregar las puntas de chayote troceadas.



Caldo de hongos

Rendimiento

4 personas

Tiempo de preparación

5 minutos

Tiempo de cocción

45 minutos

Ingredientes

- 500 gr de hongos
- 1 litro de agua
- Sal

Modo de preparación

1. Lavar y desinfectar los hongos.
2. Hervir los hongos y agregar sal.





Flor de calabaza en caldo

**Rendimiento**

4 personas

Tiempo de preparación

5 minutos

Tiempo de cocción

30 minutos

Ingredientes

- 2 manojos de flor de calabaza
- 1 ½ litro de agua
- sal

Modo de preparación

1. Lavar y desinfectar las flores.
2. Hervir el agua.
3. Cuando rompa el hervor, incorporar las flores de calabaza.
4. Agregar sal.



Pozol

**Rendimiento**

4 personas

Tiempo de preparación

5 minutos

Tiempo de cocción

60 minutos

Ingredientes

- 500 gr de maíz
- 1 ½ litro de agua
- 10 gr de cal

Modo de preparación

1. Cocer el maíz en agua con cal.
2. Lavar el maíz.
3. Moler el maíz.
4. hacer bolitas con la masa y batir en agua.



Atole

**Rendimiento**

4 personas

Tiempo de preparación

20 minutos

Tiempo de cocción

40 minutos

Ingredientes

- 500 gr de maíz
- Agua
- Media pieza de panela

Modo de preparación:

1. Remojar el maíz por tres días.
2. Moler el maíz.
3. Batir la masa en agua, colar y pasar a una olla.
4. Reposar durante un día y una noche para que se agrie.
5. Por último cocer el atole, cuando haya hervido agregar la panela.



Petul



Rendimiento

4 personas

Tiempo de preparación

5 minutos

Tiempo de cocción

60 minutos

Ingredientes

- 1 kg de maíz
- 500 gr de frijol tierno (botil)
- Sal

Modo de preparación

1. Remojar el maíz durante tres días hasta que esté blando.
2. Moler y amasar.
3. Mezclar la masa con los frijoles enteros y sal.
4. Colocar una porción en una hoja de maíz, para formar un envoltorio.
5. Colocar los tamales en una olla, cubrir con agua y llevar al fuego.



Carne ahumada en caldo



Rendimiento

4 personas

Tiempo de preparación

5 minutos

Tiempo de cocción

60 minutos

Ingredientes

- 500 gr de carne ahumada de res
- 1 manojo de punta de chayote
- 4 tomates rojos
- $\frac{1}{4}$ de pieza de cebolla
- $\frac{1}{4}$ de pieza de repollo
- 1 $\frac{1}{2}$ litro de agua
- Sal

Modo de preparación:

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. En una olla con agua cocer la carne.
3. Agregar los tomates cortados en cuatro partes y la cebolla.
4. Incorporar el repollo troceado y la punta de chayote.
5. Agregar sal.



Bocolish con huevo duro



Rendimiento

4 personas

Tiempo de preparación

5 minutos

Tiempo de cocción

30 minutos

Ingredientes

- 8 huevos orgánicos
- 250 gr de masa
- 5 chiles de árbol
- 500 ml de agua
- Sal

Modo de preparación

1. Cocer los huevos enteros en agua hirviendo.
2. Moler los chiles de árbol.
3. Batir la masa con el chile junto con el agua.
4. Colocar en una cacerola y cocinar la salsa hasta que espese, incorporar sal.
5. Pelar los huevos duros.
6. Servir los huevos con la salsa.



Repollo con frijol



Rendimiento

4 personas

Tiempo de preparación

5 minutos

Tiempo de cocción

60 minutos

Ingredientes

- 500 gr de frijol
- 1 ½ litro de agua
- ¼ de pieza de repollo
- Sal

Modo de preparación

1. Lavar y desinfectar las hojas de repollo.
2. Cocer los frijoles con agua y sal.
3. Picar el repollo.
4. Agregar sal.
5. Servir el repollo acompañado de frijoles.



Hoja de mostaza sudadita



Rendimiento

4 personas

Tiempo de preparación

10 minutos

Tiempo de cocción

30 minutos

Ingredientes

- 2 manojos de hoja de mostaza
- 10 tomates
- $\frac{1}{4}$ de pieza de cebolla
- 250 ml de agua
- 100 ml de aceite
- Sal

Modo de preparación

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Picar el tomate y la cebolla.
3. En una cacerola sofreír cebolla y tomate.
4. Agregar las hojas de mostaza troceadas.
5. Incorporar agua y sal.



Pera en dulce

Rendimiento

4 personas

Tiempo de preparación

10 minutos

Tiempo de cocción

30 minutos

Ingredientes

- 10 peras
- 2 litros de agua
- 300 gr de azúcar

Modo de preparación

1. Lavar y desinfectar las peras.
2. Cortar las peras en cuartos.
3. Colocar en una olla el agua, la pera y el azúcar, dejar hervir.
4. Apagar el fuego cuando el líquido tenga la consistencia espesa, como miel.





Manzana en dulce



Rendimiento

4 personas

Tiempo de preparación

10 minutos

Tiempo de cocción

30 minutos

Ingredientes

- 10 peras
- 2 litros de agua
- 300 gr de azúcar

Modo de preparación

1. Lavar y desinfectar las manzanas.
2. Cortar las manzanas en cuatro partes.
3. Colocar en una olla el agua, las manzanas y el azúcar, dejar hervir.
4. Apagar el fuego, cuando el líquido tenga la consistencia espesa, como miel.



Durazno en dulce



Rendimiento

4 personas

Tiempo de preparación

10 minutos

Tiempo de cocción

30 minutos

Ingredientes

- 15 duraznos
- 2 litros de agua
- 300 gr de azúcar

Modo de preparación

1. Lavar y desinfectar los duraznos.
2. Cortar los duraznos a la mitad.
3. Colocar en una olla el agua, el durazno y el azúcar, dejar hervir.
4. Apagar el fuego cuando el líquido tenga la consistencia espesa, como miel.



Aportación





Hortalizas







Ensalada de hortalizas



Rendimiento

4 personas.

Tiempo de preparación

20 minutos

Ingredientes

- 1 lechuga romana chica
- 2 pepinos
- 4 tomates rojos
- 2 zanahorias

Modo de preparación

1. Lavar y desinfectar las hortalizas.
2. Pelar las zanahorias y los pepinos.
3. Cortar la zanahoria y el pepino al gusto.
4. Cortar los tomates en rodajas.
5. Cortar la lechuga en tiras finas.
6. Mezclar todos los ingredientes y servir.



Ensalada Oxchuc



Rendimiento

4 personas

Tiempo de preparación

10 minutos

Tiempo de cocción

20 minutos

Ingredientes

- ½ pieza de repollo chico
- 2 chiles de cera naranja
- 2 chiles de cera rojo
- 1 cebolla morada chica
- 1 aguacate
- 2 huevos duros
- 4 cucharadas de vinagre
- Sal al gusto

Modo de preparación:

1. Lavar y desinfectar las hortalizas.
2. Colocar en agua hirviendo los huevos.
3. Cortar el repollo en tiras muy finas.
4. Agregar vinagre y sal al gusto.
5. Cortar los chiles y la cebolla en tiras y reservar.
6. Quitar el exceso de líquido del repollo y mezclar todos los ingredientes.
7. Por último, agregar los huevos y el aguacate en gajos.
8. Sazonar al gusto.



Ensalada verde



Rendimiento

4 personas

Tiempo de preparación

5 minutos

Ingredientes

- 1 lechuga orejona
- 1 manojo de espinaca
- 1 manojo de berro

Modo de preparación

1. Lavar y desinfectar las hortalizas.
2. Deshojar el berro y las espinacas.
3. Cortar la lechuga al gusto.
4. Mezclar todas las hortalizas.

Sugerencias

Para realizar esta ensalada puede utilizar cualquier otra hoja verde.



Crema de chayote



Rendimiento

4 persona

Tiempo de preparación

20 minutos

Tiempo de cocción

40 minutos

Ingredientes

- 5 chayotes chicos
- 1½ litro de leche
- ¼ de crema ácida
- 30 gr de maicena
- ¼ de pieza de cebolla blanca
- 2 chiles de cera verde
- 90 gr de mantequilla
- Sal y pimienta al gusto

Modo de preparación

1. Lavar y desinfectar los vegetales.
2. Pelar los chayotes y cortarlos en cubos pequeños.
3. Picar la cebolla finamente.
4. Derretir media barrita de mantequilla en una cacerola, dejar caer los trozos de chayote junto con la cebolla, por último agregar la leche y cocinar.
5. Licuar los chayotes con las 4 cucharadas de maicena y el chile de cera, agregar sal y pimienta, regresar al fuego hasta formar una crema.
6. Cuando empiece a hervir, sacar del fuego y reposar unos 5 minutos. Agregar la crema ácida.

Sugerencias

Agregar chile de cera verde en caso de que la desee picante.



Crema de haba



Rendimiento

4 persona

Tiempo de preparación

20 minutos

Tiempo de cocción

40 minutos

Ingredientes

- 500 gr de habas cocidas
- 1 ½ litro de leche
- ¼ de crema ácida
- 30 gr de harina
- ¼ de pieza de cebolla blanca
- 90 gr de mantequilla
- Sal y pimienta al gusto

Modo de preparación:

1. Lavar y desinfectar los vegetales.
2. En una sartén derretir 40 gramos de margarina y agregar la harina hasta dorar.
3. Licuar la harina dorada con la leche y las habas.
4. Derretir en una cacerola media barra de mantequilla, freír la cebolla y por último agregar la crema de habas y salpimentar.
5. Cuando empiece a hervir apagar y dejar reposar 5 minutos.
6. Agregar la crema ácida.

Sugerencias

Agregar chile si la quiere picante.



Crema de repollo



Rendimiento

4 personas.

Tiempo de preparación

15 minutos

Tiempo de cocción

35 minutos

Ingredientes

- ½ repollo chico
- 1 litro de leche
- ¼ de crema ácida
- 30 gr de harina
- ¼ de pieza de cebolla blanca
- 90 gr de mantequilla
- 1 cucharada sopera de aceite
- 1 chile jalapeño
- 1 chile de árbol
- Sal y pimienta al gusto

Modo de preparación:

1. Deshojar el repollo, lavar y desinfectar.
2. Cortar el chile en paja.
3. Cortar el repollo en cubos, la cebolla en tiras finas.
4. Calentar una sartén y agregar la mantequilla, freír la cebolla e incorporar el repollo y el chile.
5. Incorporar la mitad de la leche, al sofrito del repollo, chile y salpimentar.
6. En una sartén derretir 40 gramos de mantequilla y agregar la harina hasta dorar, licuar con el guiso del repollo.
7. Cocinar la crema en una cacerola, hasta lograr la consistencia espesa, por último agregar crema ácida.
8. Decorar con tiras finas de jalapeño.



Salsa de cacahuete



Rendimiento

4 personas

Tiempo de preparación

15 minutos

Tiempo de cocción

25 minutos

Ingredientes

- 6 tomates rojos o granadilla
- 1 taza de cacahuates dorados.
- $\frac{1}{4}$ de pieza de cebolla
- 1 diente de ajo
- 3 chiles de árbol
- 90 gr de mantequilla
- $\frac{1}{4}$ de crema ácida
- Sal y pimienta al gusto

Modo de preparación:

1. Lavar y desinfectar los vegetales.
2. Cortar en cubos los tomates y pelar un diente de ajo.
3. Calentar una sartén y sofreír el tomate, la cebolla, el ajo y el chile de árbol.
4. Licuar el sofrito de tomate con los cacahuates, en una sartén derretir 40 gramos de mantequilla y dejar caer la salsa hasta espesar.
5. Por último, agregar la crema y salpimentar.



Salsa de cilantro



Rendimiento

4 persona

Tiempo de preparación

15 minutos

Tiempo de preparación

20 minutos

Ingredientes

- 1 manojo de cilantro
- 2 chiles de cera verde
- ¼ de pieza de cebolla blanca
- 1 diente de ajo
- ½ pieza de cebolla morada
- 20 ml de vinagre
- 50 ml de agua
- Sal al gusto

Modo de preparación

1. Lavar y desinfectar los vegetales.
2. Licuar el cilantro, chile, ajo, cebolla blanca, vinagre, sal y agua.
3. Cortar la cebolla morada en cubitos finos y agregar a la salsa.

Sugerencias

En caso de no contar con licuadora asar la cebolla blanca, ajo y el chile, usar un tazón y con la ayuda de un vaso machacar la mezcla agregar el cilantro fresco y los ingredientes restantes.



Salsa de rábano



Rendimiento

4 persona

Tiempo de preparación

10 minutos

Tiempo de cocción

15 minutos

Ingredientes

- 1 manojo de rábano
- 350 ml de agua
- 2 chiles de árbol
- 1 diente de ajo
- ¼ de pieza de cebolla blanca
- 3 ml de aceite
- Sal y pimienta al gusto

Modo de preparación

1. Lavar y desinfectar las hortalizas.
2. Cortar los rábanos en cubos, pelar un diente de ajo.
3. En una cacerola calentar el aceite, dejar caer los rábanos, la cebolla, el ajo y por último los chiles de árbol, incorporar el agua.
4. Licuar la salsa y salpimentar.

Sugerencias

En caso de no contar con licuadora usar el molino o el molcajete, se puede utilizar mayonesa en lugar del agua y se convierte en un aderezo de rábano.



Sopa de ejotes



Rendimiento

4 personas

Tiempo de preparación

20 minutos

Tiempo de cocción

30 minutos

Ingredientes

- 500 gr de ejotes
- 2 cubitos de sazón de pollo
- ¼ de pieza de cebolla blanca
- 1 diente de ajo
- 1 ½ litro de leche
- ¼ de crema ácida
- 90 gr de mantequilla
- 100 gr de queso
- 250 gr de jamón
- 40 gr de maicena
- Sal al gusto

Modo de preparación:

1. Lavar y desinfectar los vegetales.
2. En una olla colocar el agua, agregar los cubitos de concentrado de pollo y cocinar los ejotes, por último, licuarlos con maicena y leche.
3. En una sartén, derretir tres cucharadas de mantequilla, sofreír la cebolla e incorporar el ejote licuado cuando empiece a

tomar una consistencia espesa, retirar del fuego reposar 5 minutos Incorporar la crema

4. Cortar el jamón y el queso en cubitos y agregar a la sopa.

Sugerencias

Esta sopa se puede acompañar con pollo deshebrado queso y crema.



Sopa de cebolla



Rendimiento

4 personas

Tiempo de preparación

20 minutos

Tiempo de cocción

30 minutos

Ingredientes

- 6 cebollas grandes
- 90 gr de mantequilla
- 20 gr de harina
- 4 cubitos de sazónador de pollo
- Sal y pimienta al gusto

Modo de preparación

1. Lavar y desinfectar las cebollas.
2. Colocar el agua en el fuego y agregar los cubos de concentrado de pollo.
3. Cortar las cebollas en juliana fina.
4. Derretir la mantequilla en una cacerola, acitronar la cebolla hasta que tome un color oscuro y agregar la harina.

5. Incorporar el caldo de pollo.

Sugerencias

Acompañar con pan bolillo tostado en el comal y con queso derretido.



Arroz negro



Rendimiento

4 personas

Tiempo de preparación

10 minutos

Tiempo de cocción

25 minutos

Ingredientes

- 500 gr de arroz
- $\frac{1}{4}$ de pieza de cebolla blanca
- 2 dientes de ajo
- 1 $\frac{1}{2}$ litro de caldo de frijol
- 100 ml de aceite

Modo de preparación

1. Lavar el arroz.
2. Picar finamente el ajo y la cebolla.
3. Calentar una sartén con aceite y freír el arroz.
4. Una vez que esté dorado agregar el ajo y la cebolla.
5. Adicionar el caldo de frijol.



Arroz Vegetariano



Rendimiento

4 personas

Tiempo de preparación

15 minutos

Tiempo de cocción

30 minutos

Ingredientes

- 500 gr de arroz
- ¼ de pieza de cebolla blanca
- 2 dientes de ajo
- 100 ml de aceite
- Sal al gusto
- 1 manojo de punta de chayote
- 1 manojo de hojas de nabo
- 2 zanahorias
- 1 ½ litro de agua

Modo de preparación

1. Lavar los vegetales.
2. Cortar la zanahoria en tiras muy finas y las hojas en anillos.
3. Picar finamente la cebolla y el ajo.
4. Sofreír el arroz en una sartén con aceite.
5. Cuando el arroz esté dorado incorporar la cebolla y el ajo.
6. Adicionar el agua, sal al gusto y tapar.
7. Cuando saque el primer hervor incorporar las puntas de chayote y las hojas de nabo.



Arroz verde



Rendimiento

4 personas

Tiempo de preparación

15 minutos

Tiempo de cocción

30 minutos

Ingredientes

- 500 gr de arroz
- 1 ½ litro de agua
- ¼ de pieza de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 manojo de acelgas
- 100 ml de aceite
- Sal al gusto

Modo de preparación

1. Lavar el arroz.
2. Lavar y desinfectar las hojas de acelga.
3. Cocinar las hojas de acelga con el agua y licuar.
4. Picar finamente el ajo y la cebolla.
5. Calentar una sartén con aceite y freír el arroz.
6. Una vez que esté dorado agregar el ajo y la cebolla.
7. Adicionar el licuado de las hojas de acelga y sal.

Sugerencias

Para realizar esta receta también podemos utilizar chipilín, las puntas de chayote o espinacas.



Espagueti con hortalizas



Rendimiento

4 personas

Tiempo de preparación

20 minutos

Tiempo de cocción

30 minutos

Ingredientes

- 400 gr de espagueti
- ¼ de pieza de cebolla blanca
- 2 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 50 ml de aceite
- 1 chayote
- 2 zanahorias
- 2 calabacitas italianas
- Sal y pimienta al gusto

Modo de preparación:

1. Colocar una olla con el agua en el fuego, agregar sal, laurel, ajo y cebolla.
2. Cuando el agua empiece a hervir agregar el espagueti hasta cocinarlos.
3. Lavar y desinfectar los vegetales.
4. Cortar las verduras en tiras muy finas.
5. Colocar una sartén con aceite al fuego.
6. Saltear las verduras, cuando estén cocinadas agregar el espagueti y salpimentar.

Sugerencias

Esta pasta también se puede realizar con las hortalizas de hojas como la mostaza, rábano y nabo.



Espagueti con huevo



Rendimiento

4 personas

Tiempo de preparación

15 minutos

Tiempo de cocción

30 minutos

Ingredientes

- 400 gr de espagueti
- $\frac{1}{4}$ de pieza de cebolla blanca
- 2 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 120 ml de aceite
- $\frac{1}{4}$ de crema ácida
- 4 huevos duros
- 1 manojo de espinacas
- Sal y pimienta al gusto

Modo de preparación

1. Colocar una olla con agua al fuego, agregar sal, laurel, ajo y cebolla; cuando el agua empiece a hervir agregar el espagueti hasta cocinar.
2. Deshojar las espinacas, lavar y desinfectar.
3. Cocer las espinacas en agua y sal, por último retirar el agua.
4. Licuar las espinacas con la crema.
5. Agregar al espagueti y salpimentar.
6. Quitar el cascarón a los huevos, partarlos en cuatro y acompañar con el espagueti

Sugerencias

Acompañar con frijoles.



Pasta con frutas de temporada



Rendimiento

4 personas

Tiempo de preparación

15 minutos

Tiempo de cocción

25 minutos

Ingredientes

- 400 gr de pasta de codditos
- 1 litro de agua
- ¼ de pieza de cebolla blanca
- 1 diente de ajo
- 5 duraznos
- 2 manzanas
- 2 peras
- ¼ de crema ácida
- 90 gr de uvas pasas
- 90 gr de mayonesa
- Sal al gusto

Modo de preparación

1. Cocinar la pasta con agua, cebolla, ajo y sal.
2. Quitar el exceso de agua.
3. Lavar las frutas y cortar en cubos pequeños.
4. Mezclar los codditos con la crema, las frutas, pasitas y mayonesa.

5. Por último salpimentar.

Sugerencia

Agregar hojas de cilantro, usar las frutas de temporada que tenga a la mano.



Capeado de hojas de nabo



Rendimiento

4 personas

Tiempo de preparación

15 minutos

Tiempo de cocción

40 minutos

Ingredientes

- 2 manojos de hojas de nabo
- 1 litro de agua
- 250 gr de queso
- 1 diente de ajo
- 4 huevos
- 500 ml de aceite
- Sal y pimienta al gusto

Modo de preparación:

1. Lavar y desinfectar las hojas de nabo y quitar el tallo.
2. Colocar una olla con agua a hervir y precocer las hojas de nabo de 2 a 3 segundos.
3. Deshebrar el queso.
4. Quitar el exceso de agua de la hoja de nabo, rellenarla de queso y formar las bolitas.
5. Calentar el aceite.
6. Separar las claras de las yemas y levantar en forma de turrón e incorporar las yemas, sal y pimienta.
7. Pasar las bolitas de nabo por el batido y freír.

Sugerencias

Acompañar con frijoles molidos o salsa roja picante.



Cebollitas cambray dulces



Rendimiento

4 personas

Tiempo de preparación

10 minutos

Tiempo de cocción

20 minutos

Ingredientes

- 2 manojos de cebolla de cambray
- 30 gr de azúcar
- 30 gr de margarina
- 1 litro de agua
- Sal al gusto

Modo de preparación

1. Lavar y desinfectar las cebollitas.
2. Poner una olla con suficiente agua a hervir, dejar caer las cebollitas de 3 a 5 segundos.
3. En una sartén derretir la margarina, saltear las cebollitas y agregar el azúcar.



Chilaquiles con crema de frijol



Rendimiento

4 personas

Tiempo de preparación

30 minutos

Tiempo de cocción

35 minutos

Ingredientes

- 25 tortillas frías
- 500 gr de frijol negro cocido
- 1 litro de aceite
- $\frac{1}{4}$ de crema ácida
- 100 gr de queso fresco
- 1 manojo de cilantro fresco
- 500 ml de leche
- Sal al gusto

Modo de preparación

1. Cortar las tortillas en tiritas finas.
2. Licuar el frijol con la leche.
3. Calentar el aceite y freír las tiras de tortillas.
4. En una cacerola, calentar 2 cucharaditas de aceite, e incorporar el frijol molido con la leche, rectificar sazón, al romper el primer hervor sacar del fuego e incorporar la crema.
5. Al servir realizar un volcán con las tortillas fritas y bañar con la crema de frijol
6. Espolvorear queso fresco y decorar con el cilantro

Sugerencias

Se puede acompañar con pollo deshebrado, también podemos acompañar con una torta de huevo cortada en tiras, aguacate y crema



Repollo a la crema



Rendimiento

4 personas

Tiempo de preparación

15 minutos

Tiempo de cocción

20 minutos

Ingredientes

- 1 repollo chico
- 1 diente de ajo
- ¼ de crema ácida
- 3 cebollas blancas chicas
- 90 gr de mantequilla
- 8 chiles jalapeños
- Sal y pimienta al gusto

Modo de preparación

1. Lavar y desinfectar los vegetales
2. Cortar el repollo los chiles y las cebollas en tiras finas
3. En una sartén derretir la barra de mantequilla, sofreír el repollo , la cebolla y el chile jalapeño
4. Incorporar la crema
5. Salpimentar



Habas a la mantequilla



Rendimiento

4 personas

Tiempo de preparación

15 minutos

Tiempo de preparación

20 minutos

Ingredientes

- 500 gr de habas
- ¼ de pieza de cebolla blanca
- 1 diente de ajo
- 90 gr de mantequilla
- Sal y pimienta al gusto

Modo de preparación

1. Lavar y desinfectar las habas.
2. Colocar una olla con agua y sal al fuego, cocinarlas hasta que realcen su color.
3. Picar finamente el ajo y la cebolla.
4. En una sartén derretir la mantequilla, agregar las habas, el ajo, la cebolla finamente picada y salpimentar.



Huevos rellenos con punta de chayote



Rendimiento

4 personas

Tiempo de preparación

15 minutos

Tiempo de cocción

30 minutos

Ingredientes

- 8 huevos
- 1 manojo de puntas de chayote
- 2 chiles de cera rojos
- 2 chiles de cera amarillos
- ¼ de crema ácida
- ¼ de pieza de cebolla blanca
- 500 gr de frijol rojo cocido
- 50 ml de aceite
- 1 diente de ajo
- 1 pieza de lechuga orejona
- Sal y pimienta al gusto

Modo de preparación

1. Poner a hervir los huevos en abundante agua en una cacerola. Ya cocidos retirar el cascarón, partarlos por la mitad y retirar las yemas.
2. Lavar las puntas de chayote y cortar en tiras finas.
3. En una sartén con aceite sofreír las puntas de chayote con un diente de ajo y cebolla finamente picada.
4. Realizar el relleno con las yemas de los huevos, las puntas de chayote y la crema e incorporar sal y pimienta.

5. Rellenar los huevos.
6. Licuar el frijol.
7. Cortar la lechuga en tiras muy finas.
8. Realizar la ensalada con la lechuga y los chiles de cera.

Sugerencias

Se pueden acompañar con una ensalada o alguna variedad de frijoles. El chile de cera puede ser sustituido por pimientos de los colores mencionados.



Pastel de soya



Rendimiento

4 personas

Tiempo de preparación

30 minutos

Tiempo de cocción

20 minutos

Ingredientes

- 8 chiles de cera amarillos
- 500 gr de soya
- 1 huevo
- 50 gr de harina
- 100 gr de pan molido
- 2 zanahorias
- 2 hojas de laurel
- 20 ml de vinagre
- 1 pieza de cebolla blanca chica
- 1 diente de ajo
- 1 litro de aceite
- Sal y pimienta al gusto

Modo de preparación

1. Lavar y desinfectar los vegetales.
2. Colocar una olla con agua, sal, pimienta, laurel, vinagre, cebolla y un diente de ajo.
3. Cuando empiece hervir incorporar la soya.
4. Cortar el chile, la zanahoria y la cebolla en cubitos muy finos.
5. Mezclar la soya con los vegetales, el huevo y salpimentar.
6. Realizar los pastelitos, enharinarlos y empanizarlos.
7. Freír.

Sugerencias

Acompañar con salsa verde, cebollitas cambray confitadas o simplemente frijoles de la olla.



Puré de papa con chile de cera



Rendimiento

4 personas

Tiempo de preparación

15 minutos

Tiempo de cocción

30 minutos

Ingredientes

- 500 gr de papa blanca
- 1 litro de leche
- ¼ de crema ácida
- 1 hoja de laurel
- 1 diente ajo
- ¼ de pieza de cebolla blanca
- 90 gr mantequilla
- 4 chiles de cera rojos
- 4 chiles de cera verdes
- 4 chiles de cera amarillos
- 4 chiles de cera naranjas
- Sal y pimienta al gusto

Modo de preparación

1. Lavar y desinfectar los vegetales.
2. Pelar y cortar las papas en cubos muy pequeños.
3. Cocer las papas en leche y agregar la cebolla, el laurel, el ajo y la sal. Cuando las papas se hallan cocinado retirar la cebolla, el ajo, laurel.
4. Desvenar los chiles y cortarlos en cuadritos muy finos
5. Batir las papas hasta obtener un puré.
6. En una sartén derretir media barra de mantequilla e incorporar los chiles hasta que estén brillantes
7. Por último incorporar el puré y la crema.

Sugerencias

Este procedimiento se aplica también para elaborar un puré de coliflor, zanahoria o cueza, en caso de no contar con chile de cera sustituirlo por pimientos o chiles jalapeños.



Rollitos de acelga



Rendimiento

4 personas

Tiempo de preparación

35 minutos

Tiempo de cocción

25 minutos

Ingredientes

- 2 manojos de acelga
- 300 gr de arroz
- 2 plátanos
- 8 chiles de cera rojo o chiles pimientos
- 1 zanahoria
- 10 gr de azúcar
- 20 ml de vinagre
- ¼ de pieza de cebolla blanca
- 1 diente de ajo
- 50 ml de aceite
- Sal y pimienta al gusto

Modo de preparación

1. Lavar y desinfectar los vegetales.
2. Quitar el tallo de la acelga y cocinarlas brevemente.
3. Picar finamente el ajo y la cebolla
4. Dorar el arroz, incorporar el ajo, la cebolla, agua sal y tapar.
5. Cuando el arroz este cocinado dejar enfriar y realizar una mezcla con el vinagre y el azúcar, e incorporar.
6. Cortar en tiras muy finas el chile, plátano y zanahoria.
7. Extender las hojas de acelga salpimentar y agregar el arroz, en medio colocar los vegetales y enrollar.
8. Cortar el rollo en trocitos

Sugerencias

Realizar un aderezo con mayonesa, chiles de árbol fritos, ajo y sal



Tomate granadilla relleno de atún



Rendimiento

4 personas

Tiempo de preparación

20 minutos

Tiempo de cocción

30 minutos

Ingredientes

- 2 latas de atún
- 10 tomates de granadilla
- 5 chiles de cera verdes o pimientos
- 1 zanahoria
- 1 lechuga romana chica
- ½ pieza de cebolla blanca
- 1 manojo de cilantro
- 2 aguacates
- 3 tomates rojos
- 50 gr de mayonesa
- Sal y pimienta al gusto

Modo de preparación:

1. Lavar y desinfectar los vegetales.
2. Colocar una olla con agua a hervir.
3. Realizar un corte en cruz en las puntas de los tomates, agregar en el agua hirviendo desde 3 hasta 5 segundos para retirar la piel.
4. Partir a la mitad los tomates y quitar las semillas, salpimentar y reservarlos.
5. Cortar en cubitos muy finos los chiles y las zanahorias.
6. Cortar la lechuga en tiras muy finas.
7. Quitar el exceso de líquido del atún, incorporar los chiles, la zanahoria, mayonesa, cilantro picado y sal.
8. Rellenar los tomates con la ensalada de atún.

Sugerencias

En caso de no contar con tomate granadilla usar cualquier otra variedad, o incluso aguacate.



Tortilla bicolor



Rendimiento

4 personas

Tiempo de preparación

20 minutos

Tiempo de cocción

30 minutos

Ingredientes

- 10 claras de huevos
- 2 chiles de cera verdes
- 2 chiles de cera naranjas
- 1 chile de cera rojo
- 1 elote desgranado
- 40 ml de aceite
- Sal al gusto

Modo de preparación:

1. Lavar y desinfectar los vegetales.
2. Cortar en cubitos finos los chiles.
3. Rebanar la pieza de elote y cocerlos en agua.
4. Separar las claras de las yemas.
5. Calentar una sartén con aceite, extender los chiles y los granos de elote.
6. Dejar caer las claras batidas hasta formar una tortilla.
7. La tortilla no deben cocinarse demasiado.

Sugerencias

Acompañar con frijoles refritos y salsa verde. Puede sustituirse el chile de cera por pimientos.



Tortilla vegetariana



Rendimiento

4 personas

Tiempo de preparación

20 minutos

Tiempo de cocción

30 minutos

Ingredientes

- 10 huevos
- 2 hojas de rábano
- 2 zanahorias
- 1 pieza de cebolla blanca chica
- 40 ml de aceite
- Sal y pimienta al gusto

Modo de preparación:

1. Lavar y desinfectar los vegetales.
2. Cortar en paja las zanahorias.
3. Cortar en tiras finas las hojas de rábano.
4. Filetear la cebolla blanca.
5. Sofreír los vegetales excepto las hojas de rábano.
6. Batir todos los huevos incorporar sal.
7. Calentar una sartén con aceite, extender los vegetales salteados y las hojas de rábano.
8. Dejar caer los huevos batidos hasta formar una tortilla.
9. La tortilla debe salir jugosita.

Sugerencias

La tortilla se puede realizar con las hortalizas que desee.



Carne





Cho'j tsej a la diablo con hoja de mostaza



Rendimiento

4 personas

Tiempo de preparación

15 minutos

Tiempo de cocción

25 minutos

Ingredientes

- 4 cho'j tsej
- 4 limones
- 1 pieza de cebolla blanca chica
- 3 dientes de ajo
- 4 chiles de árbol
- 50 ml de aceite
- 8 hojas de plátano
- 1 manojo de hojas de mostaza
- Sal y pimienta al gusto

Modo de preparación:

1. Limpiar el cho'j tsej y cortar por pieza si lo desea.
2. Desinfectar los vegetales.
3. Cortar las hojas de mostaza en tiras muy finas.
4. Picar finamente el ajo y la cebolla.
5. Dorar el chile de árbol y molerlo.
6. En un recipiente colocar las piezas de cho'j tsej con el jugo de limón, incorporar la cebolla, ajo y el chile de árbol. Dejar reposando.
7. Agregar aceite a las hojas de plátano y salpimentar.
8. Colocar las piezas de carne con hoja de mostaza y envolver con la hoja de plátano.
9. Cocinar a baño maría.

Sugerencias

El cho'j tsej es una especie de roedor consumido en las comunidades indígenas de los Altos. Se puede sustituir por otro tipo de carne ya sea de conejo, pato, gallina, pollo, entre otros animales de caza.



Cho'j tsej con rajas de chile



Rendimiento

4 personas

Tiempo de preparación

15 minutos

Tiempo de cocción

30 minutos

Ingredientes

- 4 piezas de cho'j tsej
- 6 cucharadas soperas de aceite
- 1 pieza de cebolla blanca chica
- 2 dientes de ajo
- Sal y pimienta al gusto
- 8 chiles de cera rojos
- 8 chiles de cera amarillos
- 8 chiles de cera verdes

Modo de preparación:

1. Limpiar la carne y cortarla por pieza si lo desea y salpimentarla.
2. Desinfectar los vegetales.
3. Cortar los chiles y la cebolla en tiras gruesas.
4. Picar finamente el ajo.
5. En una sartén calentar el aceite y sofreír las piezas de Cho'j tsej, cuando empiece a cocinarse agregar los chi-

les y la cebolla y por último agregar el ajo finamente picado.

6. Salpimentar.

Sugerencias

La cho'j tsej se puede sustituir por otra carne ya sea de conejo, pato, gallina, pollo, entre otros animales de caza.



Cho'j tsej en estofado



Rendimiento

4 personas

Tiempo de preparación

20 minutos

Tiempo de cocción

35 minutos

Ingredientes

- 4 piezas de cho'j tsej
- 50 ml de aceite
- 4 tomates rojos
- ¼ de pieza de cebolla blanca
- 2 dientes de ajo
- 1 calabacita italiana
- 1 chayote
- 1 manojo de hoja de nabo
- 15 ejotes
- 3 hojitas de laurel
- 4 hojitas de Tomillo
- Sal y pimienta al gusto

Modo de preparación

1. Limpiar la carne y cortarla por pieza si lo desea y salpimentarla.
2. Desinfectar los vegetales, cortar los jitomates y la cebolla en cubitos muy finos, Picar finamente el ajo.
3. Pelar y cortar las verduras en rectángulos pequeños.
4. En una sartén con aceite caliente dorar las piezas de carne.
5. En la misma grasa donde se doró el Cho'j tsej, freír los tomates, la cebolla y el ajo.
6. En una cacerola agregar las piezas Cho'j tsej y el sofrito del tomate incorporar el agua y cocinar, después de 20 minutos incorporar las verduras, primero la zanahoria, chayote, calabacita, ejotes y por último las hojas de nabo. Checar el sabor y agregar las especias.

Sugerencias

La cho'j tsej se puede sustituir por otra carne ya sea de conejo, pato, gallina, pollo, entre otros animales de caza.

Frutas









Arroz con frutas de temporada



Rendimiento

4 personas

Tiempo de preparación

35 minutos

Tiempo de cocción

30 minutos

Ingredientes

- 5 duraznos
- 4 manzanas
- 3 peras
- 500 gr de arroz
- 1 litro de leche
- 500 ml de agua
- 50 gr de azúcar
- 1 lata mediana de leche condensada

Modo de preparación:

1. Lavar y desinfectar las frutas y cortarlas en cubos pequeños
2. Lavar el arroz, cocerlo a fuego lento con la leche, agua y azúcar.
3. Dejar enfriar el arroz cocido, cuando esté completamente frío, agregar las frutas y la lechera.

Sugerencias

Se sirve frío.



Biscocho de frutas



Rendimiento

4 personas

Tiempo de preparación

25 minutos

Tiempo de cocción

40 minutos

Ingredientes

- 5 duraznos
- 5 ciruelas
- 3 manzanas
- 3 peras
- 350 gr de harina
- 8 huevos
- 1 chorrito de esencia de vainilla
- 250 gr de azúcar
- 40 gr de mantequilla

Modo de preparación

1. Lavar y desinfectar las frutas.
2. Colocar una olla con agua y una parrillita para cocinar el biscocho a baño maría.
3. Cortar las frutas en cubos finamente.
4. En un recipiente de peltre o aluminio preparar un caramelo (colocar 125 gr de azúcar hasta derretirla), dejar enfriar y por último incorporar las frutas cortadas.
5. Separar las claras de las yemas, levantar las claras con el azúcar, cuando empiece a tomar volumen incorporar una a una las yemas y la vainilla.
6. Cuando los huevos se hayan levantado a punto de nieve incorporar la harina en forma de lluvia y la mantequilla líquida.
7. Colocar la mezcla en el recipiente del caramelo con las frutas y cubrir con papel de aluminio.
8. Cocinar a baño María por 45 minutos.

Sugerencias

Acompañar el bizcocho con una crema pastelera de durazno.



Durazno con Crema



Rendimiento

4 personas

Tiempo de preparación

20 minutos

Tiempo de cocción

40 minutos

Ingredientes

- 25 duraznos
- 1 k de azúcar
- 2 litros de agua
- ¼ de crema
- 5 gr de cal

Modo de preparación:

1. Lavar y desinfectar los duraznos.
2. Colocar una olla con agua hirviendo con 1 cucharadita de cal.
3. Cortar los duraznos en forma de cruz en la punta.
4. Agregar los duraznos por 25 minutos. Cuando la piel empiece a desprenderse, apagar el fuego.
5. Sumergir los duraznos en agua fría y retirar toda la piel; cortar los duraznos a la mitad si lo desea.
6. Colocar los 2 litros de agua a fuego lento junto con el azúcar hasta obtener una consistencia espesa, agregar los duraznos.

Sugerencias

Se sirve frío.



Durazno pobre



Rendimiento

4 personas

Tiempo de preparación

35 minutos

Tiempo de cocción

30 minutos

Ingredientes

- 15 duraznos
- 250 gr de azúcar
- 4 rajas de canela
- 10 nueces de macadamia
- 2 bolillos
- 4 huevos
- 250 ml de leche
- 1 litro de agua
- 500 ml de aceite

Modo de preparación:

1. Lavar y desinfectar los duraznos, pelarlos y partarlos por la mitad.
2. Sumergir los duraznos en una cacerola con agua y azúcar a fuego lento, cuando estén cocidos quitar la semilla y reservar.
3. Colocar una olla con agua a hervir con azúcar y canela hasta formar un jarabe.
4. Colocar una sartén con suficiente aceite y calentar.
5. Partir los bolillos sesgados, dorarlos en el comal.
6. Subir las claras a punto de nieve, humedecer los panes dorados con la leche, pasarlo por el huevo y freírlos.
7. Quebrar las nueces y cortarlas en rodajitas muy finas
8. Cuando el jarabe esté en su punto incorporamos los bolillos capeados, la nuez, y los duraznos.

Sugerencias

Este postre se consume frío o se puede acompañar con helado.



Flan de ciruela amarilla



Rendimiento

4 personas

Tiempo de preparación

15 minutos

Tiempo de cocción

40 minutos

Ingredientes

- 20 ciruelas amarillas
- 50 gr de queso
- 500 ml de leche
- 1 lata de leche condensada
- 2 rajas de canela
- 4 huevos
- 1 chorrito de esencia de vainilla
- 100 gr de azúcar

Modo de preparación:

1. Lavar y desinfectar las ciruelas, quitar la piel y obtener únicamente la pulpa.
2. Colocar una olla con agua y una parrillita a fuego lento para cocinar el flan a baño maría.
3. Realizar un caramelo derritiendo el azúcar en un recipiente redondo de aluminio.
4. Licuar todos los ingredientes y colocarlo sobre el caramelo, cocinar por 40 minutos.

Sugerencias

Se sirve frío.



Flan de ciruela roja



Rendimiento

4 personas

Tiempo de preparación

15 minutos

Tiempo de cocción

40 minutos

Ingredientes

- 20 ciruelas rojas
- 50 gr de queso
- 500 ml de leche
- 1 lata de leche condensada
- 2 rajas de canela
- 4 huevos
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 100 gr de azúcar

Modo de preparación

1. Lavar y desinfectar las ciruelas, quitar la piel y obtener únicamente la pulpa.
2. Colocar una olla con agua con una parrillita a fuego lento para cocinar el flan a baño maría.
3. Realizar un caramelo derritiendo el azúcar en un recipiente redondo de aluminio.
4. Licuar todos los ingredientes y colocarlo sobre el caramelo, cocinar por 40 minutos.

Sugerencias

La canela es opcional.



Gelatina de durazno y naranja

**Rendimiento**

4 personas

Tiempo de preparación

15 minutos

Tiempo de cocción

30 minutos

Ingredientes

- 100 ml de jugo de naranja
- 15 duraznos
- 125 gr de azúcar
- 20 gr de gretina
- 250 ml de leche

Modo de preparación:

1. Lavar y desinfectar las frutas, obtener el jugo de las naranjas.
2. Pelar los duraznos, cocerlos con agua y azúcar. Ya fríos retirar las semillas y reservar.
3. Hidratar 5 gramos de gretina con la mitad del jugo de naranja. Calentar 20 ml de agua para disolver la gretina, unir el resto del jugo de naranja.
4. Colocar en los moldes trozos de duraznos y agregar una cuarta parte de gelatina de naranja. Refrigerar hasta que cuaje.
5. Hidratar 15 gr de gretina con la mitad de la leche; la otra mitad colocarla a fuego lento con el azúcar. Cuando esté caliente agregar la gretina hidratada hasta disolverla completamente. Licuar la pulpa de los duraznos y mezclar todo. Agregar a los moldes y refrigerar por 30 minutos.

Sugerencias

Esta gelatina la puede realizar con cualquier fruta de temporada.



Crema dulce de durazno



Rendimiento

4 personas

Tiempo de preparación

15 minutos

Tiempo de cocción

40 minutos

Ingredientes

- 25 duraznos
- 60 gr de maicena
- 3 rajitas de canela
- 500 ml de leche
- 4 huevos
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 250 gr de azúcar

Modo de preparación:

1. Lavar y desinfectar los duraznos.
2. Pelar y cortar los duraznos.
3. Cocer los duraznos con agua y azúcar; ya fríos licuar la pulpa y reservar.
4. Separar las claras y las yemas.
5. Mezclar 2 yemas con la maicena y esencia de vainilla y reservar.
6. En una cacerola hervir la leche con el azúcar. Cuando empiece a hervir incorporar la mitad de la leche a la mezcla de maicena y yemas sin dejar de mover. Ya
7. temperada la mezcla regresar a la otra mitad que está en el fuego.
8. Apagar el fuego hasta que la crema espese y enfriar.
9. Agregar el puré de durazno a la crema.
10. Colocar una cacerola con agua, azúcar y canela a fuego lento.
11. Levantar las claras a punto de nieve. Realizar bolitas con una cuchara y cocinarlas en el agua hirviendo.
12. Servir la crema de durazno y al último el merengue cocido.

Sugerencias

Se sirve frío.



Mermelada de pera

**Rendimiento**

4 personas

Tiempo de preparación

5 minutos

Tiempo de cocción

30 minutos

Ingredientes

- 8 peras
- 250 gr de azúcar
- El jugo de un limón
- 100 ml de agua

Modo de preparación

1. Lavar y desinfectar las peras.
2. Cortar las peras en cubos muy finos.
3. Colocar los cubos de pera con el azúcar y agua a fuego lento en una cacerola chica.
4. En el momento que se haya consumido el agua agregar tres gotitas de jugo de limón.

Sugerencias

Acompañar con bolillos tostados en el comal, esta mermelada se puede elaborar con cualquier fruta de temporada.



Pay de manzana



Rendimiento

4 personas

Tiempo de preparación

15 minutos

Tiempo de cocción

40 minutos

Ingredientes

- 4 manzanas
- 200 gr de harina
- 90 gr de mantequilla
- 5 huevos
- 40 gr de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 100 gr de queso
- 1 lata de leche condensada
- 125 ml de leche

Modo de preparación

1. Lavar y desinfectar las manzanas y filetearlas.
2. Realizar la masa con la harina, azúcar, mantequilla, vainilla y una pieza de huevo, agregar agua poco a poco hasta formar una pasta firme.
3. Extender la masa y cubrir el molde, agregar las manzanas fileteadas y reservar.
4. Para el relleno licuar 4 piezas de huevo, leche, esencia de vainilla, queso y leche condensada.
5. Cocinar a baño maría por 40 minutos.

Sugerencias

Se sirve frío



Pera a la naranja



Rendimiento

4 personas

Tiempo de preparación

15 minutos

Tiempo de cocción

40 minutos

Ingredientes

- 4 peras
- 5 naranjas
- 3 rajitas de canela
- 90 gr de mantequilla
- 250 gr de azúcar

Modo de preparación

1. Lavar y desinfectar las frutas, cortar las peras en rodajas y obtener el jugo de las naranjas.
2. Colocar un sartén a fuego lento y derretir la mantequilla dejar caer las peras hasta que se cocinen, incorporar el azúcar hasta caramelizar.
3. Cuando las peras tomen un color oscuro agregar el jugo de naranja y las rajitas de canela. Apagar el fuego hasta reducir el líquido.

Sugerencias

Se sirve frío.



Pera tinta



Rendimiento

4 personas

Tiempo de preparación

20 minutos

Tiempo de cocción

40 minutos

Ingredientes

- 8 peras
- 300 ml de esencia de jamaica
- 200 ml de agua
- 400 gr de azúcar
- 100 ml de licor de caña
- 4 huevos
- Canela al gusto

Modo de preparación

1. Lavar y desinfectar las peras y pelarlas.
2. Colocar a fuego lento la esencia de Jamaica, el agua, azúcar y canela; cuando la jamaica empiece a tomar una consistencia espesa y agregar las peras.
3. Levantar las claras de huevo a punto de nieve con un poco de azúcar y reservar.
4. Cuando las peras estén cocidas apagar el fuego y agragar el licor de caña.

Sugerencias

Servir frío acompañado del merengue.



Plátanos capeados con chocolate



Rendimiento

4 personas

Tiempo de preparación

20 minutos

Tiempo de cocción

40 minutos

Ingredientes

- 5 plátanos
- 150 gr de azúcar
- 4 huevos
- 300 ml de agua
- 4 rajas de canela
- 500 ml de aceite
- 250 gr de chocolate

Modo de preparación

1. Colocar el agua con el azúcar y la canela a fuego lento, hasta realizar un jarabe.
2. Colocar un sartén a fuego lento con el aceite.
3. Pelar los plátanos y cortarlos en trozos pequeños.
4. Levantar los huevos a punto de nieve, baldar los plátanos y freírlos.
5. Quitar el exceso de grasa y por último se incorporan al jarabe.
6. Acompañar con el chocolate.

Sugerencias

Se sirve frío.



Glosario

Almíbar: es un jarabe a base de azúcar disuelta en agua.

Anillo: es un corte que se obtiene al enrollar hojas de verduras y cortarlas transversalmente en tiras finas con un cuchillo afilado, también conocido como chiffonnade.

Asar: cocinar un alimento en el horno, parrilla o asador con grasa, de forma que quede dorado exteriormente y jugoso en su interior.

Baño María: forma de cocción, cocer lentamente un preparado poniéndolo en el interior de un recipiente que a su vez debe introducirse en otro mayor con agua, poniéndose el todo en el horno o fogón; sumergir el recipiente que contiene al alimento en otro recipiente lleno de agua.

Batir: sacudir energéticamente con las varillas batidoras una materia hasta que adquiera cierta consistencia o densidad deseada.

Cacerola: vasija cilíndrica con asas o mango y tapadera. Sirve para guisados.

Caldo: líquido que resulta de la cocción de los alimentos.

Caramelizar: se utiliza generalmente para la azúcar y algunas hortalizas como las cebollitas, los tomates etc. Para caramelizar el azúcar cantarlo hasta que se forme en un almíbar, el color variara de dorado claro a oscuro.

Caramelo: azúcar tostado, de color dorado y sabor amargo y dulce.

Cho'jtsej: palabra en tzeltal que significa roedor de campo o de montaña.

Cocer: hacer entrar en ebullición un líquido. Transformar por la acción del calor, el gusto y propiedades de un género. Ablandar y hacer digeribles los artículos. Cocinar o guisar.

Cuajar: por acción de calor o frío, sería la operación de coagular o aportar una forma más o menos compacta a elaboraciones culinarias o reposteras.

Cubos: cortes referentes a pequeñas porciones de alimentos en forma de dados.

Dados: cortes referentes a pequeñas porciones de alimentos en forma de dados.

Derretir: fundir al fuego con la ayuda del calor alguna grasa

Especia: sustancia aromática que se obtiene de las raíces, cortezas, frutos, semillas, entre otros. Cuyo fin es dar sabor.

Freír ligeramente: un método de cocción adecuado para alimentos que se queman fácilmente, como los que están protegidos de algún modo. Por ejemplo rebozados con harina, pan molido.

Freír: cocinar los alimentos en grasa caliente, generalmente aceite en una sartén.



Fritura profunda: con esta técnica sumergimos los alimentos en aceite muy caliente y se fríen a temperaturas muy altas.

Guisar: cocinar alimentos sometiéndolos a la cocción del fuego mediante grasa, agua o caldo así como otros condimentos.

Hervir: significar cocer un alimento en líquido (generalmente agua, leche o caldo).

Hierbas: las hierbas de olor suelen ser las hojas que se utilizan para condimentar, quienes actúan y complementan el sabor de los alimentos.

Ingredientes: elemento que forma parte de una receta.

Juliana fina: desde 5 hasta 6 cm de largo por 1 a 2 mm de ancho.

Paja o hilo: generalmente se realiza este corte en vegetales, por ejemplo la papa, se corta en rebanadas con un grosor desde 1 a 2 mm. Con una longitud aproximada de 5 cm quedando muy finitas.

Receta: fórmula culinaria de un plato o postre.

Rectificar: poner el sazonamiento o color de un preparado.

Reducir: disminuir el volumen de un preparado líquido por evaporación al hervir, para que resulte más sustancioso o espeso.

Salpimentar: sazonar con sal y pimienta.

Salsa: líquido más o menos denso y sustancioso que acompaña a los alimentos aportándole sabor.

Salsear: cubrir de salsa o jugo un género, generalmente al ser servido.

Saltear: cocinar total o parcialmente con grasa a fuego violento para que no pierda su jugo un preparado que debe salir dorado; cocer un alimento sin tapar, con un cuerpo graso a fuego alto, se utiliza una sartén grande de mango largo dando movimientos de vaivén de adelante hacia atrás.

Sofreír: es un método muy parecido al salteado pero hay que ir removiendo los alimentos en la sartén para evitar que se doren con demasiada rapidez. Normalmente se utiliza un poco de aceite.

Tostar: cocer los alimentos mediante calor seco. Por ejemplo puede tostar frutos secos.







Semblanza

Adriana Isabel Utrilla Nolasco nació en Villa flores, Chiapas el 20 de Enero de 1988. Estudió la licenciatura en Gastronomía en la universidad de Ciencias y Artes de Chiapas (UNICACH), actualmente imparte curso de cocina en la colonia Copoya, municipio de Tuxtla Gutiérrez, Chiapas a amas de casa y jóvenes no descartando el objetivo principal que enmarco la elaboración de este recetario en la comunidad de Oxchuc, Chiapas realizando recetas que estén al alcance económico y disponibilidad de las personas.

Antes y después de finalizar la licenciatura en Gastronomía formó parte del equipo de trabajo de diversas empresas del ramo de Alimentos y bebidas.



Rectoría UNICACH

Ing. Roberto Domínguez Castellanos
RECTOR

Dr. José Rodolfo Calvo Fonseca
SECRETARIO GENERAL

C.P. Miriam Matilde Solís Domínguez
AUDITORA GENERAL

Lic. Adolfo Guerra Talayero
ABOGADO GENERAL

Mtro. Pascual Ramos García
DIRECTOR DE PLANEACIÓN

Mtro. Florentino Pérez Pérez
SECRETARIO ACADÉMICO

Lic. Ma. Ángeles Vázquez Amancha
ENCARGADA DE LA DIRECCIÓN DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA

Dra. Adelina Schlié Guzmán
DIRECTORA DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO

Lic. Ricardo Cruz González
DIRECTOR DE ADMINISTRACIÓN

L.R.P. Aurora Evangelina Serrano Roblero
DIRECTORA DE SERVICIOS ESCOLARES

Mtra. María Brenda Villarreal Antelo
DIRECTOR DE TECNOLOGÍAS DE INFORMACIÓN

Lic. Noé Fernando Gutiérrez González
DIRECTOR DE SERVICIOS DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN

Dependencias de Educación Superior UNICACH

Mtro. Jesús Manuel Grajales Romero
DIRECTOR DE OFERTA EDUCATIVA REGIONALIZADA

L. G. Tlayuhua Rodríguez García
DIRECTORA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS

Dr. Ernesto Velázquez Velázquez
DIRECTOR DE LA FACULTAD DE CIENCIAS BIOLÓGICAS

Mtro. Alberto Ballinas Solís
DIRECTOR DE LA FACULTAD DE CIENCIAS ODONTOLÓGICAS Y SALUD PÚBLICA

Mtro. Martín de Jesús Ovalle Sosa
DIRECTOR DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS

Dr. José Armando Velasco Herrera
DIRECTOR DE LA FACULTAD DE INGENIERÍA

Antrop. Julio Alberto Pimentel Tort
DIRECTOR DEL CENTRO DE ESTUDIO SUPERIORES EN ARTES

Dr. Alain Basail Rodríguez
DIRECTOR DEL CENTRO DE ESTUDIOS SUPERIORES DE MÉXICO Y CENTROAMÉRICA (CESMECA)

Dra. Silvia Guadalupe Ramos Hernández
DIRECTORA DEL CENTRO DE INVESTIGACIÓN EN GESTIÓN DE RIESGOS Y CAMBIO CLIMÁTICO

Dr. Alejandro Nettel Hernanz
RESPONSABLE DEL CAMPUS DEL MAR



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS
Y ARTES DE CHIAPAS

2013

Recetario de cocina rural de Oxchuc, Chiapas

De la tierra a la mesa

Se terminó de imprimir en octubre de 2013, con un tiraje de 500 ejemplares, en los talleres de Ediciones de la noche, S.A. de C.V. Madero 687, 44100, Guadalajara, Jalisco. Teléfono: 3338251301. El diseño tipográfico estuvo a cargo de Noé Zenteno Ocampo, la corrección de estilo de Karen Limón y el cuidado de la edición de la Oficina Editorial de la UNICACH, durante el rectorado del Ing. Roberto Domínguez Castellanos.

