

RECETARIO

Regional



Gobierno de
México

Salud
Secretaría de Salud

RECETARIO

Regional

Directorio Secretaría de Salud

David Kershenobich Stalnikowitz
Secretario de Salud

Ramiro López Elizalde
Subsecretario de Prevención y Promoción de la Salud

Adriana Stanford Camargo
Encargada de los Asuntos de la
Dirección General de Políticas en Salud Pública

Rafael Ricardo Vázquez Vázquez
Director General del Centro Nacional de Programas
Preventivos y Control de Enfermedades

Miguel Ángel Lezana Fernández
Director General de Epidemiología

Francisco José Gutiérrez Rodríguez
Comisionado Nacional de Salud Mental y Adicciones

Estrella Albarrán Suárez
Encargada del despacho del Secretariado Técnico
del Consejo Nacional para la Prevención de Accidentes

Teresa Ramos Arreola
Directora General del Centro Nacional de
Equidad de Género y Salud Reproductiva

Daniel Aceves Villagrán
Director General del Centro Nacional
para la Salud de la infancia y Adolescencia

Juan Luis Mosqueda Gómez
Director General del Centro Nacional
para la Prevención y control del VIH/SIDA

Dirección General de Políticas en Salud Pública

Adriana Stanford Camargo
Encargada de los Asuntos de la Dirección General de
Políticas en Salud Pública

Francisco Meza Durán
Director de Estrategias y Desarrollo de Entornos Saludables

Zaira Valderrama Álvarez
Subdirectora de Políticas Internacionales en Salud

RECETARIO REGIONAL

1ª. Edición 2017

2ª. Edición 2019

3ª. Edición 2025

Derechos reservados conforme a la ley

Impreso en México

ISBN: Pendiente

Editor responsable:

Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud

Coordinación y realización editorial:

Rebeca López Ruvalcaba

Lucero Rodríguez Cabrera

Participación en la realización:

Zaira Valderrama Álvarez

Susana Velázquez Garfias

Rosa María Gutiérrez Paredes

Diseño

Dirección General de Políticas en Salud Pública

CONTENIDO

Introducción

La alimentación tradicional



Región Norte

(Baja California, Baja California Sur, Chihuahua, Coahuila, Nuevo León, Sinaloa, Sonora y Tamaulipas)



Región Centro Occidente

(Aguascalientes, Colima, Durango, Jalisco, Michoacán, Nayarit, San Luis Potosí y Zacatecas)



Recetas Región Centro

(Ciudad de México, Estado de México, Guanajuato, Hidalgo, Morelos, Puebla, Querétaro y Tlaxcala)



Recetas Región Sur

(Campeche, Chiapas, Guerrero, Oaxaca, Quintana Roo, Tabasco, Veracruz y Yucatán)

Glosario

Bibliografía

El plato del Bien Comer

INTRODUCCION

La Dirección General de Promoción de la Salud como uno de los proyectos de este año consideró importante desarrollar un recetario de comida regional que incluyera algunos alimentos y bebidas regionales que representen la diversidad gastronómica de nuestro país.

Una de las estrategias y acciones importantes del Programa de Alimentación y Actividad Física es fomentar una alimentación correcta a través del rescate de la cultura alimentaria local, por ello se incentiva a través de este recetario para que se consuman y preparen platillos que tienen origen en las diferentes regiones y estados del país.

Es importante que se difunda este recetario en todas las comunidades para que se conozcan los alimentos y platillos tradicionales así como su forma de preparación además de reconocer la riqueza culinaria que existe a nivel local y estatal.

La finalidad de este recetario es compartir las tradiciones y riqueza gastronómica que tienen las diferentes regiones y estados de la República Mexicana para el fomento de la cultura alimentaria tradicional.

El recetario regional está dividido en cuatro regiones: I, Región Norte conformada por: Baja California, Baja California Sur, Chihuahua, Coahuila, Nuevo León, Sinaloa, Sonora y Tamaulipas). II. Región Centro Oriente integrada por: Aguascalientes, Colima, Durango, Jalisco, Michoacán, Nayarit, San Luis Potosí y Zacatecas), III. Región Centro a la cual pertenecen la Ciudad de México, el Estado de México, Guanajuato, Hidalgo, Morelos, Puebla, Querétaro y Tlaxcala y finalmente IV. Región Sur que la integran los estados de Campeche, Chiapas, Guerrero, Oaxaca, Quintana Roo, Tabasco, Veracruz y Yucatán.

Cada receta está conformada por la lista de ingredientes y diseñada de 1 a 10 personas, además del modo de preparación en sencillos pasos. Algunas de las recetas integran el nombre de las personas que las elaboran y la región de donde provienen.

La Alimentación Tradicional

La alimentación es un acto social, en donde todas las personas que consumen alimentos buscan no solo la convivencia sino una identidad cultural alimentaria como un medio para continuar con las tradiciones locales, regionales de cada estado.

La cultura alimentaria tradicional forma parte de la cultura general integral del individuo, por tanto es una responsabilidad social que requiere de la participación activa, permanente y coordinada de todos los actores y sectores a diferentes niveles que conforman el entorno social del individuo.

La alimentación es el primer aprendizaje social del ser humano y los comportamientos alimentarios forman la base de la cultura alimentaria, es decir, el conjunto de representaciones, de creencias, de conocimientos y de prácticas heredadas o aprendidas que están asociadas a la alimentación y que son compartidas por los individuos de una cultura dada o de un grupo social determinado dentro de una cultura.

Se llama cultura alimentaria tradicional a la formación de hábitos saludables para mejorar la calidad de vida y que sirve de base para permitir a la población la adopción de actitudes y prácticas alimentarias adecuadas y saludables.

*“No hay calidad de vida
sin calidad alimentaria,
como tampoco es posible
una calidad alimentaria
sin una adecuada cultura
alimentaria “
Antonio Garrido Aranda*



Región

Norte



Martha 5 19

Sopa de Robalo

Región Norte

BAJA CALIFORNIA

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Robalo
- Jitomate
- Cebolla
- Ajo 3-4
- Limones
- Aceite
- Chiles jalapeños en vinagre
- Chícharos limpios
- Orégano
- Pimienta
- Vinagre
- Sal

CANTIDADES

- 1 kg
- ¾ kg
- 180 g
- dientes
- 80 g
- 10ml
- 1 lata chica
- 300 g
- 3 g
- al gusto
- 20 mL
- necesaria

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Lave el robalo y la verdura al chorro de agua.
2. Ponga a cocer el pescado en un litro de agua; cuando empiece a suavizar, agregue los dientes de ajo, la cebolla y el jitomate picado.
3. Añada los chiles, el orégano, el aceite, el vinagre, la pimienta, los chícharos y la sal.
4. Deje hervir todo junto hasta que esté perfectamente cocido.
5. Sírvalo caliente y póngale unas gotas de limón.



Rollitos de Bonito del Norte con Tomate Casero

Región Norte

BAJA CALIFORNIA

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Ruedas de bonito
- Ajo
- Cebolla mediana
- Pimiento verde
- Perejil fresco
- Huevos
- Harina para rebozar
- Aceite de oliva virgen
- Sal

CANTIDADES

- 4 piezas
- 3-4 dientes
- 1 pieza
- 1 pieza
- 1 ramillete
- 2 piezas
- necesaria
- necesario
- necesario

Ingredientes para la salsa de tomate:

- Tomates de pera 2 kg
- Cebolla 1 pieza
- Pimientos verdes 3 piezas
- Pimentón de la vera 2 cucharaditas
- Aceite de oliva virgen necesario
- Pimienta negra al gusto
- Azúcar necesaria
- Sal necesaria

MODO DE PREPARACIÓN:

Rollitos de Bonito

1. Desmenuzar las ruedas de bonito eliminando la piel, las espinas y todas las partes más oscuras de la carne.
2. En un mortero majar los dientes de ajo y el perejil picado.
3. Añadir la carne desmenuzada y mezclar bien.
4. En una sartén pochar la cebolla y el pimiento verde picado. Cuando esté listo, escurrir bien el aceite sobrante y añadir a la carne.
5. Por último, incorporar un huevo, salpimentar al gusto y mezclar hasta tener una masa homogénea.
6. Con las manos se preparan los rollos del tamaño que se desee. Se pasan por harina y huevo para después freírlos en poco aceite de oliva. No demasiado, para que queden jugosos.
7. Sacar los rollitos y reservar.

Salsa de Tomate

1. Pochar la cebolla y los pimientos troceados en poca cantidad de aceite de oliva.
2. Añadir las dos cucharaditas rasas de pimentón de la vera e incorporar los tomates troceados.
3. El tomate irá soltando el agua y la salsa irá engordando poco a poco hasta quedarse a la mitad, más o menos. Finalmente, pasar la salsa por el pasapurés.
4. Cubrir los rollitos de bonito.
5. Dar un último hervor a la cazuela y los rollitos terminarán de cocinarse en la propia salsa de tomate.



Región Norte

BAJA CALIFORNIA

Tacos de Pescado Estilo Ensenada



Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Tortillas de maíz
- Robalo
- Pescado cortado en tiras
- Harina
- Polvo para hornear
- Orégano
- Mostaza
- Cerveza
- Brandy
- Aceite
- Pimienta
- Sal
- Aceite para freír

CANTIDADES

- necesarias
- 1 kg
- 6 filetes
- 1 taza
- ¼ cucharadita
- 1 pizca
- 1 cucharada
- 2 tazas
- 1 taza
- 2 cucharadas
- al gusto
- 1 cucharadita
- necesario

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Colocar los filetes de pescado en un recipiente y bañarlos con brandy, después cubrirlos con plástico autoadherible y refrigerarlos durante una hora.
2. Mezclar la harina, la cucharadita de royal, el orégano, la mostaza, la cerveza, una pizca de sal y otra de pimienta hasta lograr obtener una pasta ligera.
3. Después de la refrigeración de los filetes, escurrirlos y sumergirlos en la pasta.
4. Preparar en una sartén aceite bien caliente, pero no demasiado.
5. Freír con cuidado para que sólo se doren, porque se queman muy fácil.
6. Retirarlos y colocarlos sobre papel absorbente para quitarles el exceso de grasa.
7. Calentar las tortillas y prepara los tacos con los pescados fritos.
8. Adornar los tacos con col rayada cruda en vinagreta y con cebolla picada, guacamole, mayonesa o crema agria.

Ensalada Cesar de Tijuana

Región Norte

BAJA CALIFORNIA

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

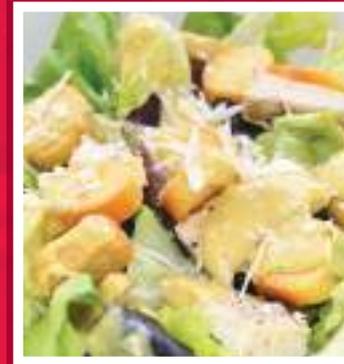
- Aceite de olivo
- Ajo
- Pan
- Lechuga Romanita
- Anchoas
- Queso parmesano
- Jugo de Limón
- Huevo
- Pimienta negra
- Sal

CANTIDADES

- 5 cucharadas
- 1 diente
- 2 rebanadas gruesas
- 1 pieza
- 1 lata chica
- 25 g
- 1 cucharada
- 1 pieza
- al gusto
- necesaria

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Pelar el diente de ajo y machacarlo.
2. Quitar la corteza al pan y cortar en cuadritos de aproximadamente un centímetro.
3. Desmoronar el queso parmesano con un rallador hasta que quede muy fino.
4. En una sartén calentar tres cucharadas de aceite de olivo y agrega el ajo.
5. Freír los cubitos de pan hasta que estén dorados uniformemente por cada lado.
6. Escurrirlos perfectamente y reservalos.
7. Cortar en trozos pequeños la lechuga y colocarlos en una ensaladera.
8. Picar los filetes de anchoa y añadirlos a la lechuga y dos cucharadas de aceite de olivo.
9. Agregar el aceite de la lata de las anchoas, el jugo de limón la sal, pimienta y el queso parmesano.
10. Mezclar con suavidad incorporando todos los ingredientes.
11. Cocer el huevo y desmorónalo sobre la ensalada.
12. Finalmente agrega el pan frito (crutones) revuelve de nuevo y sirve.



Región Norte

BAJA CALIFORNIA

Langosta, Estilo Puerto Nuevo

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Langosta
- Aceite de olivo
- Sal y pimienta
- Chile de pájaro
- Ajo
- Tomates asados molidos
- Sal

CANTIDADES

- 6 piezas medianas
- 3 cucharadas
- 1 cucharadita
- 150 g
- 1 diente
- 5 piezas
- 1 cucharadita

MODO DE PREPARACIÓN:

Langosta

1. Partir la langosta por la mitad (a lo largo), retirar las vísceras y lavar a chorro de agua.
2. Sazonar con sal y pimienta.
3. Calentar el sartén y agregar el aceite, incorporar la langosta con la carne hacia abajo y tapar.
4. Voltear a los 3 minutos y dejar 2 minutos más a fuego.

Salsa

1. Asar el chile y tomate.
2. Moler en el molcajete ajo y agregar el chile, y tomate asado y sazonar con sal.

Presentación:

Servir la langosta y acompañarla con limón y guarnición de frijoles molidos y arroz con mezclas de lechugas.



Almejas Gratinadas

Región Norte

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Almeja
- Tomate picado
- Cebollín finamente picado
- Pimiento morrón
- Queso Oaxaca
- Sal y pimienta

CANTIDADES

- 6 piezas
- 6 cucharadas
- 6 cucharadas
- 6 cucharadas
- 180 g
- necesaria

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Hervir en un recipiente caliente la almeja, cuando ya esté abierta, se cocina por dos minutos.
2. Se retira la carne de la almeja y se corta en pequeños trozos.
3. En un sartén se guisa con aceite el cebollín, tomate y chile morrón.
4. Se toma la concha de la almeja y se agrega la carne de la almeja y las verduras guisadas, se agrega el queso, se tapa la concha con papel aluminio y se pone a la parrilla.

BAJA CALIFORNIA



Región Norte

BAJA CALIFORNIA

Tostadas de Ceviche de Camarón

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Camarón
- Limón
- Aceite de olivo
- Tomate en cubos
- Cebolla picada
- Cilantro picado
- Tostadas horneadas
- Aguacate

CANTIDADES

- 500 g
- 3 piezas
- 3 cucharadas
- 1 taza
- ½ pieza
- 4 cucharadas
- 6 piezas
- 2 piezas

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Mezclar el pescado con el jugo de limón. Dejar que repose en el refrigerador.
2. Mezclar el resto de las verduras.
3. Añadir sal y pimienta.

Presentación:

Servir el ceviche sobre la tostada y decorar con aguacate.



Champurrado de Jojoba

Región Norte

BAJA CALIFORNIA SUR

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Semilla de jojoba
- Leche
- Harina de maíz (maseca)
- Carne molida
- Azúcar

CANTIDADES

- 40 g
- 1 ½ L
- 60 g
- 3 g
- 80 g

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Tueste las semillas de jojoba y muélaslas.
2. Disuelva las semillas de jojoba (molida) y la harina de maíz en un poco de leche.
3. Ponga a hervir la leche; agregue la solución anterior, la canela y el azúcar.
4. Deje hervir todo junto 10 minutos.
5. Retire el atole del fuego y sívalo caliente.



Albóndigas de pescado

Región Norte

BAJA CALIFORNIA SUR

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Marlin molido
- Harina de maíz
- Arroz remojado y quebrado
- Aceite vegetal
- Bolillo remojado en leche y escurrido
- Tomates verdes picados
- Cebolla chica picada
- Chile verde picado
- Ajo picado
- Chile chipotle en vinagre
- Hierbabuena picada
- Huevo
- Sal y pimienta

Caldillo:

- Zanahorias picadas
- Papas cortadas en cuadritos
- Jitomates
- Cebolla
- Chile verde
- Agua
- Aceite, sal y pimienta necesaria

CANTIDADES

- 750 g
- 1.5 cucharadas
- ½ taza
- 1 cucharada
- 1 pieza
- 2 piezas
- 1 pieza
- 1 pieza
- 2 dientes
- 1 pieza
- 1 cucharadita
- 1 pieza
- necesaria
- 2 piezas
- 2 piezas
- 2 piezas
- 1 pieza
- 1 pieza
- 4 tazas

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Revolver perfectamente los ingredientes de las albóndigas y hacerlas de tamaño regular.
2. Moler el jitomate con la cebolla y el chile verde.
3. Freír y sazonarlo con sal y pimienta.
4. Agregar las 4 tazas de agua hirviendo.
5. Poner las papas y zanahorias.
6. Cuando suelte el hervor agregar las albóndigas.
7. Cocer a fuego lento.
8. Retirar del fuego cuando las papas y zanahorias estén cocidas.



Ceviche de Sardina

Región Norte

BAJA CALIFORNIA

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

● Sardina	400 g
● Tomate	200 g
● Rábano	100 g
● Cebolla morada	150 g
● Pepino	300 g
● Chile jalapeño	100 g
● Jugo de limón	500 mL
● Naranja	1 pieza

CANTIDADES

● Aguacate	300 g
● Cilantro	1 mazo
● Albahaca	1 mazo
● Perejil	1 manojo
● Ajo	2 dientes
● Aceite de olivo	100 mL
● Crema fresca	100 mL

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Cortar el tomate sin corazón en julianas finas.
2. Asar los corazones de tomate con ajo y aceite de olivo, posteriormente licuar hasta obtener una pasta fina que se pondrá en una manilla.
3. Cortar el pepino en julianas muy delgadas, blanquear las julianas en agua hirviendo rápidamente y terminar con un golpe de agua fría con jugo de limón y hielo.
4. Cortar la cebolla en plumas finas y dejar reposando en aceite de olivo y pimienta recién molida.
5. Cortar en julianas el jalapeño.
6. Marinar la sardina con un poco de cilantro, jengibre, cebolla, ajo, y pimienta.
7. Mezclar en un recipiente el tomate, la cebolla, el pepino y marinar con aceite jengibre y jugo de limón.
8. Asar rápidamente la sardina.
9. Moler el aguacate con jugo de limón, jengibre, y cilantro.
10. Deshojar las hierbas.
11. Mezclar la naranja con el limón.
12. Para montar mezclar las julianas con la sardina y montar con algunos puntos de tomate asado y puré de aguacate, acompañar las hojas frescas, aceite de olivo y sal de mar.



Almejas Tatemadas

Región Norte

BAJA CALIFORNIA SUR

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Almejas chocolatas
- Limón
- Sal

CANTIDADES

36 piezas
12 piezas
necesaria

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Se forma una base de piedra llamada gravilla en el cual se colocan almejas vivas, con la parte delgada hacia abajo y la parte gruesa hacia arriba agregando de nuevo un poco más de gravilla hasta cubrir una parte de ellas.
2. Después cubrir las almejas con chamizo.
3. Se deja a fuego lento de 30-40 min.
4. Se acompaña con una salsa elaborada con mayonesa, aceite, mostaza, vinagre, sal y pimienta.



Filetes de Pescado Asados de San Lucas

Región Norte

BAJA CALIFORNIA

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Ruedas de bonito
- Filetes de pescado
- Sal
- Mantequilla o aceite
- Huevo
- Migas de pan
- Crema de leche
- Queso parmesano

CANTIDADES

- 4 piezas
- 6 piezas
- 1 cucharadita
- 2 cucharadas
- 1 yema
- ½ taza
- 1 taza
- ½ taza

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Lavar los filetes y secarlos.
2. Ponerles la sal.
3. Derretir la mantequilla.
4. Mezclar la yema de huevo con la crema y la mantequilla derretida.
5. Untar los filetes de pescado con esta mezcla.
6. Cubrirlos con el queso y la miga de pan.
7. Ponerlo uno al lado del otro en un molde que se pueda meter al horno.
8. Meterlos en el horno precalentado durante media hora.

Rollitos de Bonito

1. Desmenuzar las ruedas de bonito eliminando la piel, las espinas y todas las partes más oscuras de la carne.
2. En un mortero majar los dientes de ajo y el perejil picado.
3. Añadir la carne desmenuzada y mezclar bien.
4. En una sartén pochar la cebolla y el pimiento verde picado. Cuando esté listo, escurrir bien el aceite sobrante y añadir a la carne.

5. Por último, incorporar un huevo, salpimentar al gusto y mezclar hasta tener una masa homogénea.
6. Con las manos se preparan los rollitos del tamaño que se desee. Se pasan por harina y huevo para después freírlos en poco aceite de oliva. No demasiado, para que queden jugosos.
7. Sacar los rollitos y reservar.

Salsa de Tomate

1. Pochar la cebolla y los pimientos troceados en poca cantidad de aceite de oliva.
2. Añadir las dos cucharaditas rasas de pimentón de la vera e incorporar los tomates troceados.
3. El tomate irá soltando el agua y la salsa irá engordando poco a poco hasta quedarse a la mitad, más o menos. Finalmente, pasar la salsa por el pasapurés.
4. Cubrir los rollitos de bonito.
5. Dar un último hervor a la cazuela y los rollitos terminarán de cocinarse en la propia salsa de tomate.



Región Norte

BAJA CALIFORNIA SUR

Enchiladas Verdes Sanluquenses

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Tomate verde
- Queso rallado
- Tortillas
- Pechuga de pollo
- Chiles verdes
- Cebolla
- Aceite
- Crema

CANTIDADES

- ¼ kg
- 100 g
- 18 piezas
- 1 pieza
- 6 ó 7 piezas
- 1 pieza
- necesario
- al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Poner a cocer la pechuga, cuando esté lista retírala y quítale el pellejo, déjala enfriar mientras preparas la salsa.
2. Asar y pelar los tomates y los chiles, luego molerlos junto con el cilantro y 1/4 de cebolla.
3. Freír bien esta mezcla en un poco de aceite y agregar un poco del caldo de pollo.
4. Desmenuzar la pechuga en trozos no muy pequeños.
5. Freír las tortillas en poco aceite, sólo un poco, para que sigan suaves y revolcarlas en la salsa.
6. Antes de doblarlas rellenarlas con la pechuga o dóblalas y espolvorea la pechuga por encima.
7. Agregas más salsa y viérteles encima queso rallado y cebolla picada o cortada en rajas.
8. Se puede agregar crema encima.



Tacos de discada

Región Norte

CHIHUAHUA

Número de porciones: 8

INGREDIENTES

- Filete de res o molida
- Carne de puerco molida
- Chorizo
- Tocino
- Salchicha en rodajas
- Cebolla finamente picada
- Tomates picados
- Ajo
- Sal y pimienta
- Tortillas de maíz
- Aceite vegetal

CANTIDADES

- 500 g
- 500 g
- 150 g
- 100 g
- 4 piezas
- 1 pieza
- 2 piezas
- 1 diente
- necesarias
- 16 piezas
- necesario

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Freír la cebolla y el ajo en poco aceite.
2. Ya acitronada (transparente) agregar el tocino, el chorizo, las salchichas y freír.
3. Agregar la carne de res, darle un término medio y agregar la carne de puerco hasta quedar prácticamente cocida.
4. Agregar el tomate, la sal y pimienta al gusto, dejarla así hasta que el tomate acabe por cocerse y servir.
5. Acompáñelos con salsa de su preferencia.



Menudo Blanco Dominguero



Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Pancita de res (puede ser librillo, callo, cacarizo, liso, etc.)
- Pata de res grande
- Maíz pozolero
- Cebolla grande
- Ajo

Para la salsa

- Chiles del árbol
- Chiles mirasol o guajillo
- Ajo

Para servir

- Cebolla finamente picada
- Orégano

CANTIDADES

- 750 g
- 1 pieza
- 750 g
- 1 pieza
- 8 dientes o una cabeza mediana
- 10 piezas
- 5 piezas
- 1 diente grande
- 1 pieza
- al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Poner a cocer la pata con media cebolla (entera, a modo que se pueda sacar completa al estar cocida la pata). No se le agrega sal, esa se le pone al final. Reservar.
2. Poner la pancita cortada en cuadros con 2 litros de agua y la mitad de la cebolla y 8 dientes de ajo.
3. Dejar ahí por 2 horas aproximadamente a fuego medio-bajo hasta que este casi cocida.
4. Lavar o enjuagar el maíz para pozole hasta que salga el agua transparente y agregarlo a la olla de la pancita.
5. Agregar también a la olla la pata sin la cebolla y ajos, y poner la sal.
6. Dejar hervir hasta que el grano de maíz reviente o este cocido.
7. Rectificar la sal.
8. Para la salsa se ponen en la licuadora los chiles, el del árbol y el mirasol o guajillo, sin las "cositas", 1 ajo grande, sal y agua caliente.
9. Licuar bien hasta que quede una salsa bien molida.
10. Está se le puede agregar —pasándola por un colador— directamente al menudo o reservar para que cada quien le agregue a su gusto.
11. Servir el menudo bien caliente, agregar orégano molido, cebolla muy finamente picada, salsa del árbol y si prefiere unas gotas de limón

Acelgas al Horno Estilo Chihuahua

Región Norte

Número de porciones: 8

INGREDIENTES

- Cebolla finamente picada
- Aceite
- Acelgas cocidas y escurridas
- Papa pelada y cortada en cúbitos
- Sal y pimienta
- Estragón deshidratado
- Queso Chihuahua rallado

CANTIDADES

- 6 cucharaditas
- 2 cucharaditas
- 600 g
- 3 piezas
- necesaria
- ¼ cucharadita
- ¾ taza

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Acitronar la cebolla en poco aceite. Reservar.
2. Engrasar un molde refractario, mezclar las acelgas, las papas, la cebolla acitronada, sal, pimienta, estragón y vaciar en el refractario.
3. Cubrir con el queso y gratinar en el horno hasta que el queso se funda.
4. Servir caliente.

CHIHUAHUA



Empanadas de Santa Rita

Región Norte

CHIHUAHUA

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

● Harina	500 g
● Aceite vegetal	30 g
● Sal	1 cucharadita
● Azúcar	1 cucharadita
● Anís	½ cucharadita
● Tequesquite	1 trocito
● Aceite para freír	necesario
● Leche	necesaria
● Azúcar para espolvorear	necesaria

CANTIDADES Para el relleno

● Lomo de cerdo molido	250 g
● Aceite vegetal	2 cucharadas
● Cebolla finamente picada	½ pieza
● Pasas	½ taza
● Almendras	¼ de taza
● Azúcar	1 cucharadita
● Canela molida	½ cucharada
● Clavo molido	1 pizca
● Sal y pimienta	necesaria

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Preparar una infusión con ½ taza de agua, anís y tequesquite. Colar y reservar.
3. Formar un volcán con la harina, azúcar y sal; incorpora el aceite a la infusión.
4. Agregar la leche necesaria hasta formar una masa homogénea y moldeable.
5. Dejar reposar por dos horas.
6. En una sartén con poco aceite saltear la cebolla.
7. Cuando tenga un color ligeramente dorado agrega la carne y cocina por cinco minutos.
8. Añadir las pasas, almendras y azúcar.
9. Continuar la cocción hasta que la carne esté suave; sazona con canela, clavo, sal y pimienta Dejar enfriar.
11. Extender la masa y cortar círculos.
12. Rellenar y formar las empanadas.
13. Freír en poco aceite y reservar en papel absorbente.
14. Espolvorear con poca azúcar.
15. Servir.



Chistorras Juarenses

Región Norte

CHIHUAHUA

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Cebolla finamente picada
- Aceite de maíz
- Cebolla mediana picada
- Chiles jalapeños picados
- Chistorra
- Sal

CANTIDADES

- 6 cucharaditas
- 3 cucharadas
- 1 pieza
- 6 o al gusto
- 900 g
- necesaria

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Acitronar en poco aceite caliente la cebolla y el chile.
2. Añadir las chistorras rebanadas en pedacitos como de un centímetro.
3. Añadir un poco de sal.
4. Servir acompañadas por tortillas de harina.
5. Servir en una cazuelita de barro.
6. Colocar en el horno hasta que el queso se funda.
7. Servir caliente.



Chacales

Región Norte

CHIHUAHUA

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Harina
- Chacales medio desquebrajados en el molino o el metate
- Cebollas partidas a la mitad
- Ajo
- Sal
- Chile colorado (se puede sustituir por guajillo)
- Aceite de maíz
- Queso Chihuahua rallado

CANTIDADES

- 500 g
- 250 g
- 2 piezas
- 2 dientes
- necesaria
- 125 g
- 3 cucharadas
- 200 g

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Remojar los chacales desde la víspera en agua fría.
2. Quitar el agua, enjuagar en un cedazo con más agua corriente.
3. Poner a cocer con agua a cubrir las cebollas y un diente de ajo hasta que estén suaves, se añade entonces la sal y el chile —si lo desea—, y se deja cocer unos minutos más.
4. Si prefiere puede servir la salsa de chile aparte para que cada comensal se sirva a su gusto.
5. Se espolvorea con el queso y se sirve muy caliente.
6. Se sirve en platos soperos acompañado con tortillas de maíz.

Chile:

1. Se pone a remojar en agua caliente, se muele con el otro diente de ajo y se fríe poco aceite.
2. Debe quedar con una consistencia de sopa espesa.



Fajitas Chicanas

Región Norte

CHIHUAHUA

Número de porciones: 4-6

INGREDIENTES

● Pechuga de pollo cortada en tiras como de 1 cm de ancho	500 g
● Aguayón cortado en tiras como de 1 cm de ancho	500 g
● Aceite de olivo	1 taza
● Sazonador de carne	al gusto
● Pimientos morrones verdes despepitados y cortados en tiras de ½cm	1 pieza
● Cebollas medianas cortadas en tiras de ½cm	4 piezas
● Champiñones rebanados	16 piezas
● Jugo de soya	al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Marinar el pollo y la carne con el aceite de oliva y el sazónador al gusto por lo menos una hora.
2. En una sartén caliente se pone la mitad de la marinada, ahí se acitronan la cebolla y el pimiento morrón.
2. Añadir las carnes, los champiñones y las gotas de jugo Maggi.
3. Dejar todo sobre el fuego hasta que la carne esté cocida.

Presentación

Las fajitas se sirven en un plato de barro, acompañadas por frijoles de la olla y tortillas de maíz y de harina.



Ensalada la Antigua Paz

Región Norte

CHIHUAHUA

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Col morada rallada
- Betabel cocido, pelado, rebanado delgado; las rebanadas partidas a la mitad
- Zanahorias grandes peladas, cocidas y rebanadas en rodajas
- Jitomates medianos pelados, rebanados en rodajas y partidos a la mitad
- Pepino grande pelado y rebanado en rodajas
- Cebolla chica cortada en rajas delgadas
- Chile jalapeño cortado en rajas

Para la vinagreta:

- Aceite de olivo
- Vinagre
- Sal
- Azúcar
- Pimienta negra

CANTIDADES

- 2 tazas
- 1 pieza
- 2 piezas
- 2 piezas
- 1 pieza
- 1 pieza
- 1 pieza
- 6 cucharadas
- 3 cucharadas
- 1½ cucharadita
- 1½ cucharaditas
- al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

1. En un platón redondo colocar una cama de col morada rallada.
2. Alrededor colocar en una forma decorativa las mitades de betabel, las ruedas de zanahoria, luego las de jitomate y enseguida las de pepino.
3. Adornar todo con la cebolla rebanada y al centro poner el chile en rodajas.
4. Se hace la vinagreta y con ella se bañan las verduras.
5. Se puede servir acompañada con rebanadas de pan bolillo, como botana o para acompañar la carne con ensalada.
6. Vinagreta:
7. Se pone todo en un frasco, se cierra y se agita muy bien.



Cazuelitas laguneras

Región Norte

COAHUILA

Número de porciones: 4-6

INGREDIENTES

- Papa
- Harina de maíz
- Polvo de hornear
- Queso rallado
- Sal
- Aceite vegetal para freír
- Lechuga picada
- Longaniza

CANTIDADES

- ¾ kg
- ¼ kg
- 30 g
- 150 g
- necesaria
- necesario
- 400 g
- ¼ kg

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Lave las papas al chorro de agua y cuézalas con poco agua.
2. Amase el harina de maíz nixtamalizada con el agua necesaria y déjela reposar 15 minutos.
3. Ya cocidas las papas, macháquelas y mézclelas con la masa, el polvo de hornear, la mitad del queso rallado y la sal.
4. Haga las gorditas en forma de cazuelitas, haciéndoles un bordo en la orilla.
5. Fría las gorditas en poco aceite.
6. Rellene las gorditas con longaniza y póngales lechuga picada y queso.



Región Norte

COAHUILA

Plátanos Machos Rellenos de Queso Panela

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Plátanos machos no muy maduros
- Mantequilla
- Harina
- Queso panela
- Pan molido
- Aceite para freír
- Sal y pimienta

CANTIDADES

- 6 piezas
- 3 cucharadas
- ½ taza
- 150 g
- 1½ taza
- ¼ taza
- necesaria

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Cocer los plátanos con cáscara en una olla de presión por 15 minutos hasta que estén suaves.
2. Colocar en un tazón hondo sin cáscara.
3. Machacar y agregar pimienta, sal, mantequilla y el harina, para hacer una pasta uniforme, no seca.
4. Cortar el queso en trozos largos y delgados.
5. Formar con la pasta de plátano una croqueta con la mano y en el interior poner el queso.
6. Revolver las croquetas en el pan molido y poner en poco aceite caliente para que se doren uniformemente.



Cuscús con Alubias Negras y Almendras

Región Norte

COAHUILA

Número de porciones: 4-6

INGREDIENTES

- Cuscús
- Alubias negras
- Almendras
- Pimientos rojos en rodajas
- Ajo picado
- Pimiento jalapeño
- Comino
- Aceite
- Caldo de pollo
- Cebolla verde
- Cilantro fresco
- Sal

CANTIDADES

- 300 g
- 1 frasco
- 450 g
- ½ taza
- 2 cucharaditas
- 1 cucharadita
- 1 cucharadita
- 2 cucharaditas
- 2¼ tazas
- ¼ taza
- ¼ taza
- necesaria

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Saltear los pimientos rojos, el ajo y jalapeño en aceite.
2. A continuación añadir el comino, el caldo, sal al gusto y llevar a ebullición.
3. Echar sobre el cuscús, sacar del fuego, tapar y dejar reposar durante 5 minutos.
4. Añadir las alubias, almendras, cebolla, cilantro y servir.



Región Norte

COAHUILA

Asado de Puerco Estilo Torreón

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Pierna de Puerco
- Chiles Anchos
- Jitomates
- Cebolla Mediana
- Ajo,
- Cáscara de Naranja
- Jugo de Naranja
- Pimienta Entera Recién Molida
- Cominos
- Orégano
- Hierbas de olor
- Aceite vegetal
- Sal

CANTIDADES

- 1 kg
- 10 piezas
- 5 piezas
- ½ pieza
- 1 diente
- 1 rodaja
- 1 taza
- ¼ cucharada
- ½ cucharada cafetera
- ½ cucharada
- al gusto
- necesario
- necesaria

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Cortar la pierna en trozos pequeños, colocar una cacerola grande y cubrir con agua.
2. Preparar los chiles desvenados y sin semilla, cocerlos con el jitomate, la cebolla y el ajo.
3. Dejarlos enfriar y licuarlos con el comino, el orégano y la pimienta.
4. Mientras tanto, en una cacerola, calentar aceite e incorporar la salsa licuada.
5. Agregar el jugo y sazonar al gusto.
6. Dejar hervir durante aproximadamente veinte minutos.
7. Finalmente agregar la carne para que se incorporen a ella los sabores.



Enchiladas Con Rajas y Queso estilo Saltillo

Región Norte

COAHUILA

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Tortillas pequeñas recién hechas
- Queso blanco
- Chiles poblanos
- Jitomates pelados sin semillas
- Ajo
- Cebolla
- Aceite
- Caldo de pollo

CANTIDADES

- 12 piezas
- 300 g
- 4 piezas
- 5 piezas
- 2 dientes
- ½ pieza
- ¼ taza
- ½ taza

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Moler el jitomate, ajo y cebolla, freírlos en el aceite y sazonar con el caldo de pollo.
2. Dejar hervir a fuego suave hasta que espese, aproximadamente 15 minutos.
3. Pasar los chiles por la lumbre, pelarlos, desvenarlos y cortarlos en rajas.
4. Cortar el queso en tiras.
5. Pasar las tortillas por poco aceite manteniéndolas suaves.
6. Luego bañarlas en la salsa, rellenarlas con queso y rajas.
7. Doblarlas.



Región Norte

NUEVO LEÓN

Jalapeños Rellenos al Estilo de la Paloma

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Chiles jalapeños grandes
- Huevos
- Levadura en polvo
- Harina
- Sal
- Queso Emmental en trocitos
- Aceite vegetal

CANTIDADES

- 12 piezas
- 3 piezas
- ½ cucharadita
- 5 cucharadas
- una pizca
- 450 g
- necesario para freír

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Batir los huevos, añadir la levadura, la harina y la sal.
2. Quitar a cada chile el "rabo", limpiarlos de pepitas y rellenar con el queso.
3. Cubrir cada chile con la mezcla de harina y huevo, y freírlos en aceite caliente hasta que estén dorados.
4. Escurrir el aceite sobrante dejando los chiles sobre papel absorbente.
5. Servir calientes.



Potaje de Lentejas con Cacahuates y Semillas de Girasol

Región Norte

COAHUILA

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Lentejas
- Aceite vegetal
- Cebolla picada
- Zanahorias picadas
- Apio picado
- Hierbas de olor
- Salsa de soya
- Consomé de verduras
- Jitomates picados
- Cacahuates picados
- Semillas de girasol peladas
- Pan molido
- Sal y pimienta

CANTIDADES

- 300 g
- ¼ taza
- 1 pieza
- 1½ piezas
- 2 tallos
- 2 cucharaditas
- 1 cucharadita
- 3 tazas
- 2 piezas
- 150 g
- 20 g
- 100 g
- necesaria

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Remojar las lentejas durante una noche; escurrir.
2. Aparte, calentar el aceite en una cacerola y agregar la cebolla, la zanahoria y el apio; freír hasta que se suavicen.
3. Añadir las lentejas, las hierbas de olor, la salsa de soya, el consomé y el jitomate.
4. Hervir muy bien todo y tapar la cacerola; mantener al fuego durante 20 minutos y retirar.
5. Agregar el cacahuete, la sal y la pimienta; dejar reposar todo por cinco minutos o más.
6. Vaciar la mezcla en un recipiente para hornear.
7. Revolver las semillas de girasol con el pan molido y cubrir con ellas las lentejas.
8. Hornear a 180 grados centígrados por 15 minutos y servir caliente.



Asado de puerco

Región Norte

NUEVO LEÓN

Número de porciones: 4-6

INGREDIENTES

- Pierna de cerdo en trocitos 400 g
- Naranja agria 2 piezas
- Agua necesaria
- Sal necesaria
- Ajo 8 dientes
- Hojas de laurel 4 piezas
- Hueso de aguacate

CANTIDADES

Para el adobo:

- Chiles guajillos desvenados 8 piezas
- Chile ancho desvenado 2 piezas
- Jitomate guaje 8 piezas
- Ajo 4 dientes
- Cebolla 1 pieza
- Orégano 1 pizca
- Comino molido 1 cucharadita



MODO DE PREPARACIÓN:

1. Lavar la carne rápidamente bajo el chorro de agua en un tazón y tirar esa agua.
2. Secar la carne con servilletas de cocina y marinarla un rato en jugo de naranja agria y un poco de sal.
3. Colocar la carne en la cazuela con agua que apenas cubra; agregar sal, ajos y hojita de laurel y hervir —tapada la cazuela— hasta que esté suave la carne.
4. Cuando esté suave, destapar y dejar que se evapore el caldo, dejar que la carne se empiece a dorar junto con el hueso de aguacate, si no tiene grasa, poner un poco de aceite, orégano y comino (2 chilitos chiltepines, piquines o japoneses desboronados, opcional).
5. Revolver un poco y no dejar que se queme el fondo de la cazuela.
6. Ya que la carne esté ligeramente frita y sazonada, agregar la salsa, revolver, dejar que se cocine 2 minutos, retirar el hueso de aguacate y probar. Rectificar la sazón.
7. Servir con arroz blanco o rojo.

Adobo:

1. Mientras se cuece la carne colocar los chiles y tomates en agua hirviendo por unos 5 minutos o hasta que se ablanden.
2. Dejar enfriar un poco y moler en la licuadora con los ajos y cebolla (un poquito de agua de la cocción de los chiles).

Frijoles Puercos *Santa Apolonia*

Región Norte

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Frijol cocido
- Chorizo de cerdo
- Manteca de cerdo
- Queso añejo
- Sardinas en aceite
- Chiles

CANTIDADES

- 500 g
- 150 g
- 125 g
- 125 g
- 1 lata
- al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Moler los frijoles con un poco de caldo.
2. Calentar la manteca de cerdo y freír el chorizo hasta que dore un poco y agregarlo a los frijoles.
3. Añadir el queso rallado, sardinas desmenuzadas y chiles bien picados.
5. Dejar hervir hasta que se sequen un poco.
6. Servir con tostaditas de maíz.

NUEVO LEÓN



Cortadillo Norteño

Región Norte

NUEVO LEÓN

Número de porciones: 8

INGREDIENTES

- Puntas de filete
- Papitas
- Jitomates grandes
- Ajo
- Mantequilla
- Cebolla
- Harina
- Chícharos cocidos
- Cerveza
- Canela molida
- Pimienta
- Sal

CANTIDADES

- 1 kg
- ½ kg
- 3 piezas
- 2 dientes
- 1 barra
- 1 pieza
- 1 cucharada
- 1 taza
- ½ botella
- al gusto
- al gusto
- necesaria

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Freír en mantequilla los chícharos y las papitas previamente cocidos.
2. Licuar jitomates, cebolla, cerveza, ajo, laurel y canela con sal y pimienta.
3. Agregar harina a la mantequilla e incorporar la salsa licuada; enseguida las puntas de filete y, por último, los chícharos y las papitas.
4. Cocinar a fuego lento hasta que la carne esté cocida.



Pollo al Mango Regiomontano

Región Norte

NUEVO LEÓN

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Pollo
- Harina
- Aceite de oliva
- Mantequilla
- Cebolla grande picada finamente
- Ajos
- Mangos de manila grandes hechos puré
- Jugo de limón
- Caldo de pollo
- Curry en polvo
- Consomé de pollo granulado
- Azúcar
- Mango cortado en cubitos
- Sal y pimienta
- Coco rallado para decorar

CANTIDADES

- 6 piezas
- la necesaria para enharinar las piezas de pollo
- 3 cucharadas
- 2 cucharadas
- 1 pieza
- 2 dientes grandes picados finamente
- 3 piezas
- unas cuantas gotas
- 2 tazas
- 3 cucharaditas
- 2 cucharaditas
- ¼ taza
- 1 pieza
- necesaria
- (opcional) al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Salpimentar las piezas de pollo y enharinar. Sacudir para quitar el exceso.
2. Freír en poco aceite de oliva hasta quedar doradas. Escurrir sobre una servilleta de papel.
3. En una cacerola derretir mantequilla y freír la cebolla y el ajo.
4. Agregar la pulpa de los cuatro mangos, las gotas de limón, las tazas de caldo de pollo, el curry, el consomé de pollo granulado y el azúcar.
5. Cocinar aproximadamente durante 5 minutos.
6. Añadir el pollo y cocinar todo otros 10 ó 15 minutos, hasta incorporar sabores.
7. Agregar el mango en cubitos.



Región Norte

NUEVO LEÓN

Caldillo de Carne Seca de Res

Número de porciones:6

INGREDIENTES

- Carne seca de res
- Papas
- Chiles serranos
- Cebolla
- Ajos
- Pimienta entera
- Harina de maíz
- Agua

CANTIDADES

- 4 trozos
- 3 piezas
- 3 piezas
- ½ pieza
- 2 dientes
- al gusto
- 1 cucharada
- 1 L

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Calentar el aceite.
2. Picar chile serrano, cebolla y ajo.
3. Cuando el aceite está bien caliente se depositan estos ingredientes y sazonar.
4. Agregar los trozos de carne seca y el agua; guisar durante unos minutos.
5. Agregar pimienta al gusto.
6. Calentar hasta hervir dejando que el caldillo hierva unos cinco minutos.
7. Durante el hervor se puede agregar una cucharada de harina de maíz o en su lugar una o dos tortillas de maíz molidas.
8. Servir acompañado de tortillas de harina o de maíz.



Menudo de la Frontera

Región Norte

NUEVO LEÓN

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Menudo de res (pancita o callos)
- Pata de ternera
- Maíz cacahuazintle
- Chile ancho
- Jitomate grande
- Ajo
- Orégano seco
- Sal

CANTIDADES

- 750 g
- ½ pieza
- 250 g
- 1 pieza
- 1 pieza
- 1 diente
- al gusto
- necesaria

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Cocina el menudo en suficiente agua con un poco de sal.
2. En una olla cocina el maíz con agua suficiente para cubrirlo.
3. Asar los chiles, retírales las semillas y remójalos en ½ taza de agua caliente.
4. Licuarlos con los jitomates, el ajo y el agua del remojo.
5. Cuando el maíz reviente incorpora la carne y la salsa; cocina hasta que hierva 20 minutos.
6. Servir caliente con el orégano, cebolla y limón.
7. Servir bien caliente, en platos hondos con el orégano desmenuzado.



Migas Norteñas

Región Norte

NUEVO LEÓN

Número de porciones:6

INGREDIENTES

- Huevos
- Tortillas de maíz
- Aceite vegetal
- Ajo en polvo
- Cilantro
- Sal de grano
- Pimienta negra molida

CANTIDADES

- 6 piezas
- 6 piezas
- necesario para freír
- al gusto
- algunas ramitas
- necesaria
- necesaria

MODO DE PREPARACIÓN:

1. En un tazón se vierten los 6 huevos enteros (sin cascaron) y se baten muy bien con tenedor.
2. Agregar media cucharadita de ajo en polvo, una cucharadita de cilantro, una pizca de sal y un 4 cucharaditas de pimienta, se vuelven a batir.
3. Cortar las tortillas en triángulos pequeños.
4. En una sartén con aceite vegetal (caliente a fuego medio) se fríen sin dejar de mover hasta que estén bien doraditas (si tiene exceso de grasa se escurren, dejando sólo un poco).
4. Agregar los huevos batidos y se revolver con las tortillas doradas, sin dejar de mover a fuego medio hasta que el huevo este cocido al gusto.



Chiles Rellenos de Camarón

Región Norte

SINALOA

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Chile poblano
- Queso crema
- Crema
- Camarones cocidos
- Cebolla cambray
- Limón

CANTIDADES

- 600 g
- ¼ kg
- ½ L
- ¾ kg
- 1 manojo
- 120 g

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Lave los chiles, las cebollas y los limones al chorro de agua.
2. Parta a la mitad los chiles, desvénelos, áselos y pélelos.
3. Mezcle el queso con la crema, separe la mitad de esta mezcla.
4. Exprima el jugo de los limones y agréguelo a la crema.
5. Añada los camarones y revuelva.
6. Rellene cada mitad de chile y vacíele encima el resto de la crema.
7. Adorne los platillos con 1 o 2 cebollas de cambray.



Ceviche de Sierra

Región Norte

SINALOA

Número de porciones:6

INGREDIENTES

- Pescado sierra molida
- Orégano molido
- Limón
- Chile serano picados finitos
- Cebolla morada mediana, picada finamente
- Pepino pelado y picado en cubitos chiquitos
- Jitomate picado finamente
- Cilantro, lavadas y picadas finamente
- Sal y pimienta

CANTIDADES

- 1 kg
- ¼ de cucharadita
- 15 piezas
- 2 piezas
- 1 pieza
- 1 pieza
- 1 pieza
- 15 ramas
- necesaria

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Poner el pescado sierra molida y sazonar con suficiente sal y pimienta.
2. Agregar el jugo de los limones y el orégano y revolver muy bien.
3. Dejar marinar el pescado por 10 o 15 minutos para que esté bien curtido.
4. Cuando el pescado ya esté bien curtido (se pone más blanco) se puede, o bien colar para retirar el excedente de limón, o si gusta de un ceviche jugosito pueden dejar el jugo. El pescado ya tiene todo el sabor del limón, la sal y el orégano penetrado, así que es cuestión de gustos y preferencias si se deja con el limón o se cuele.
5. Se agrega el chile, la cebolla morada, el pepino, el jitomate y el cilantro y se mezcla todo muy bien.
6. Se puede acompañar con tostaditas.



Asado estilo Sinaloa

Región Norte

SINALOA

Número de porciones:6

INGREDIENTES

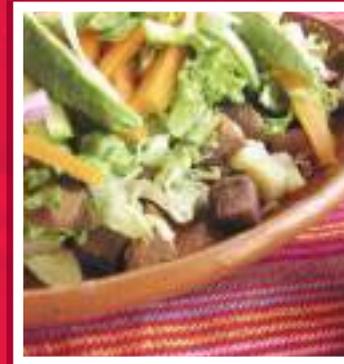
● Cuete de res	700 g
● Papas	3 o 4 piezas
● Puré de tomate	1 taza
● Agua	½ taza
● Lechuga	2 tazas
● Aguacate grande	1 pieza
● Cebolla morada	½ pieza
● Limón	2 piezas

CANTIDADES

● Calabacín	1 pieza
● Zanahoria	1 pieza
● Orégano	¼ cucharadita
● Pimienta	al gusto
● Sal	necesaria
● Consomé de pollo en polvo	necesario

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Cocer la carne de res en olla de presión con un poco de sal.
2. Colocar en una cacerola un poco de aceite y una vez caliente añadir el puré de tomate y sofreír unos minutos añadir un poco de consomé de pollo en polvo y el orégano.
3. Agregar el agua y llevar a ebullición, rectificar el sazón —si es necesario añadir un poco más de consomé u orégano— y reservar esta salsa para servir el asado.
4. Filetear la cebolla y la lechuga finamente.
5. Desfleamar la cebolla colocándola en agua con sal por alrededor de 15 minutos; una vez pasado esté tiempo retirar el agua y añadir el jugo de los limones y macerar hasta el momento de servir.
6. Cortar en bastones la zanahoria y el calabacín, cocer la calabaza y la zanahoria en agua con un poco de sal.
7. Pelar y cortar las papas o patatas en cubos de alrededor de 1 cm, la cantidad de papa puede variar según el tamaño lo importante es tener aproximadamente la misma cantidad de papa y carne.
8. Una vez que la carne esté cocida cortar también en cubos de aproximadamente un 1 cm al igual que las papas.
9. Freír en poco aceite las papas hasta que estén cocidas y ligeramente doradas.
10. Retirar del aceite y escurrir las papas.
11. Freír la carne unos minutos hasta que comience a dorarse ligeramente. Escurrir al igual que las papas.
12. Mezclar las papas y la carne y condimentar con sal y pimienta al gusto.
13. Servir con las verduras, la cebolla y rebanadas de aguacate.
14. Por último, bañar con la salsa de tomate, recuerda calentarla previamente.



Marlín en Escabeche

Región Norte

SINALOA

Número de porciones:6

INGREDIENTES

- Marlín ahumado
- Cebolla blanca
- Vinagre blanco
- Agua
- Ajo
- Orégano seco
- Laurel
- Zanahoria rayada
- Repollo
- Chiles en escabeche

CANTIDADES

- 400 g
- 1 pieza
- ¼ taza
- ¼ taza
- 3 dientes
- 1 cucharadita
- 2 hojas
- 3 piezas
- ½ pieza
- 1 lata

MODO DE PREPARACIÓN:

1. En una sartén grande ponemos a así tronar la cebolla, junto con el ajo y las especias como lo son el laurel y orégano.
2. Una vez que cambie de color la cebolla a un color más transparente, agregamos el repollo junto con la zanahoria y el marlín ahumado.
3. Salpimentamos y agregamos también los chiles en rajas. En este paso también agregaremos el vinagre y un poco de agua o consomé, dejamos cocinar durante 10 minutos a fuego bajo para terminar.
4. Por último, agregamos los chiles picados y rectificamos la sazón.
5. Podemos acompañar con tostadas.



Salpicón Estilo Sinaloa

Región Norte

SINALOA

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Carne para deshebrar
- Zanahoria en tiras
- Papas en tiras
- Ejotes en tiras
- Calabazas en tiras
- Cebolla en rodajas
- Laurel
- Pimienta
- Vinagre blanco
- Aceite vegetal
- Sal

CANTIDADES

- 1 kg
- 2 kg
- 2 kg
- 2 kg
- 2 kg
- 1 kg
- 1 hoja
- 1 pizca
- al gusto
- necesario
- necesaria

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Cocer la carne y deshebrarla.
2. Reservar el caldo de la cocción de la carne para utilizarla más adelante.
3. En el caldo de la cocción de la carne se cuecen las verduras por separado, excepto la cebolla.
4. En una cazuela aparte se agrega un poco de aceite y cuando esté caliente sofreír la cebolla con las hojas de laurel y la pimienta negra durante dos minutos. Una vez esté lista, pásala a un recipiente y se le agrega el vinagre.
5. Se añaden las verduras cocidas y la carne deshebrada al recipiente de la cebolla con el vinagre y se revuelve perfectamente.
6. Se puede acompañar con tostadas y frijoles.



Cazuela Estilo Sinaloa

Región Norte

SINALOA

Número de porciones:6

INGREDIENTES

- Carne para cazuela
- Garbanzo
- Elotes en pedazos
- Calabacitas
- Zanahorias
- Ejote
- Papas medianas en cuartos
- Camote mediano
- Col
- Acelgas o espinacas
- Sal
- Pimiento, ajo, cebolla y tomate

CANTIDADES

- 1/2 kg
- 3/4 kg
- 3 piezas
- 3 piezas
- 4 piezas
- al gusto
- 2 piezas
- 1 pieza
- 1/4 pieza
- 1 mazo
- necesaria
- al gusto



MODO DE PREPARACIÓN:

1. Partir la carne en cuadritos y poner a cocer con suficiente agua.
2. Agregar la sal, pimienta, ajo, un trozo de cebolla y un tomate, el garbanzo y los elotes en pedazos.
3. Ya que la carne este cocida se le agregan todas las demás verduras lavadas y en pedazos.
4. Licuar un tomate, un pedazo de cebolla y un diente de ajo y agregar al caldo.
5. Se deja hasta que las verduras estén cocidas se prueba y se rectifica de sal.

Aguachile de Sinaloa

Región Norte

SINALOA

Número de porciones: 4

INGREDIENTES

● Camarón fresco	1 kg
● Cebolla morada cortada en gajos delgados	1 pieza
● Chile chiltepín en polvo	al gusto
● Limones —jugo—	15 piezas
● Pepinos rebanados	2 piezas
● Tostadas horneadas	1 paquete
● Aguacates pelados y rebanados	3 piezas
● Chile piquín	al gusto

CANTIDADES

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Pelar los camarones y hacerle un corte a lo largo de su espalda dándoles la forma de mariposa. Desvenarlos, enjuagarlos y colocarlos en un recipiente.
2. Sazonar los camarones con sal y pimienta.
3. Agregar la cebolla, chiltepín y jugo de limón.
4. Tapar y refrigerar durante 4 horas o hasta que el camarón haya tomado un tono rosado.
5. Colocar las rebanadas de pepino sobre un platón y acomodar encima los camarones con la cebolla.
6. Adornar con las rebanadas de aguacate.
7. Servir sobre tostadas y agrega salsa picante de botella.



Ceviche de Pescado

Región Norte

SONORA

Número de porciones:6

INGREDIENTES

- Pescado en filete
- Limones
- Jitomate
- Cebolla
- Pepinos
- Aceitunas
- Aguacate
- Cilantro
- Chiles jalapeños
- Jugo de jitomate
- Sal
- Pimienta

CANTIDADES

- 1 kg
- 10 piezas
- 1 kg
- ½ kg
- 2 piezas
- 5 piezas
- 1 pieza
- al gusto
- 3 piezas
- 1 L
- necesaria
- al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Cortar el pescado en trocitos.
2. Cubrirlo con el jugo de los limones, añadir sal y pimienta.
3. Dejarlo reposar 3-4 horas.
4. Aparte, picar finamente el tomate, pepino, cebolla, cilantro y chiles.
5. Incorporar todo al pescado, agregar el jugo de tomate y revolverlo.
6. Se sirve con salsa, aguacate y limón.
7. Se puede acompañar con tostadas o galletas saladas.



Calabacitas con Caprese Mexicana

Región Norte

Número de porciones: 4

INGREDIENTES

- Calabacitas
- Queso panela en cubitos
- Tomate picado
- Chile verde picado
- Cilantro picado finamente
- Aceite de oliva
- Crema de vinagre balsámico
- Sal
- Pimienta

CANTIDADES

- 4 piezas
- 1 taza
- 1 pieza
- ½ pieza
- ¼ taza
- 2 cucharadas
- 1 cucharada
- necesaria
- al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Partir las calabacitas por la mitad a lo largo.
2. Cocerlas a vapor, cuidando que no queden muy suaves.
3. Combinar en un tazón el queso panela, el tomate, el chile, el cilantro, el aceite, el vinagre, sal y pimienta.
4. Rellenar las calabacitas con la mezcla.

SONORA



Gallina Pinta

Región Norte

SONORA

Número de porciones:8

INGREDIENTES

- Agua
- Costillas de res
- Cola de res en trozos
- Pecho de res en trozos
- Codillo de puerco
- Frijol pinto
- Nixtamal o maíz precocido
- Ajo
- Cebolla blanca grande
- Cilantro
- Chile verde sin semillas y sin cola
- Sal

CANTIDADES

- 4 L
- ½ kg
- 1 cabeza
- 1 pieza
- 1 mazo
- 1 pieza
- necesaria

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Poner a hervir el agua y ya que ésta hirviendo, se agrega la carne.
2. Cuando la carne suelta espuma, retirar la espuma con una cuchara hasta que el agua quede clara.
3. Agregar el frijol y el nixtamal crudo bien lavado, la cebolla, el ajo y el chile verde (no agregar sal porque si se hace no revienta el grano).
4. Dejar cocer por espacio de hora y media, hasta que la carne se ponga suave y el nixtamal haya reventado.
5. Se agrega el cilantro en mazo y se deja hervir durante 10 minutos.
6. Agregar sal necesaria.



Barbacoa Sonorense

Región Norte

Número de porciones: 4

INGREDIENTES

- Res en cubos medianos
- Chiles pasilla
- Chiles guajillos
- Tomates rojos
- Cebolla mediana
- Ajo
- Hierbas de olor
- Consomé de res
- Agua

CANTIDADES

- 2 kg
- 5 piezas
- 5 piezas
- 3 piezas
- 1 pieza
- 5 dientes
- al gusto
- necesario
- necesaria

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Poner en una olla mediana todos los ingredientes y agregar agua hasta que se tape.
2. Poner a fuego alto y cuando empiece a hervir, bajar a la mitad, taparlo y dejar por aproximadamente dos horas.
3. Sacar la carne, desmenuzarla y licuar los demás ingredientes que quedaron en la olla.
4. Agregar a la olla y añadir la carne, y dejar por media hora más a fuego bajo.
5. Se puede acompañar con tortillas de maíz.

SONORA



Machaca con Verduras

Región Norte

SONORA

Número de porciones:4

INGREDIENTES

- Carne machaca
- Tomates
- Cebolla
- Ajo
- Chiles verdes
- Papas picadas finamente
- Sal
- Aceite

CANTIDADES

- 1/4 kg
- 2 piezas
- 1 pieza
- 4 dientes
- 2 piezas
- 2 piezas
- necesaria
- necesario

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Las papas se pican finamente y se fríen.
2. Se pica el tomate, la cebolla y los ajos.
3. Los chiles se tatemán (asan) y se limpian; se pican en cuadritos.
4. Una vez que las papas están doradas se les agrega la carne machaca, el ajo y la cebolla; se dejan freír un poco.
5. Después se agrega el tomate, la sal y la pimienta al gusto; se tapa, se baja el fuego y se deja sazonar.
6. Se puede acompañar con tortillas de maíz.



Alambres Estilo Sonora

Región Norte

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Chorizos de bola
- Papas chiquitas cocidas y peladas
- Cebollas chicas en rebanadas
- Chiles cuaresmeños en rebanadas
- Pulpa de cerdo
- Rabanitos 1
- Aceite vegetal
- Sal
- Pimienta

CANTIDADES

- 12 piezas
- 350 g
- 2 piezas
- 2 piezas
- ½ kg
- manejo chico
- necesario
- necesaria
- al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Cortar la carne en cuadritos. Freír ligeramente en manteca los chorizos y retirarlos, en la grasa que quedó, dorar los cuadritos de carne y sazonar con sal y pimienta.
2. Retirar la carne, en la misma grasa acitronar levemente la cebolla.
3. Entonces preparar las brochetas, ensartando en ellas, en forma alternada, la carne, las papas, el chorizo, la cebolla y el chile.
4. Luego de haber ensartado todo, untarlas con manteca.
5. Preparar la parrilla con el carbón, y colocar los alambres cuando haya una capa de ceniza sobre las brasas. (También se pueden cocer en el horno a 230 °C).
6. Se dará vuelta de vez en cuando los alambres para que se doren parejo.
7. Cuando todo se haya cocido, retirarlos del fuego; para servirlos adornarlos en la punta con un rabanito cortado en forma de flor.
8. Se pueden acompañar con tortillas de harina.

SONORA



Entomatadas

Región Norte

SONORA

Número de porciones:4

INGREDIENTES

- Tortillas de maíz
- Queso fresco
- Cebolla
- Tomates grandes y maduros
- Puré de tomate
- Ajo
- Laurel
- Aceite
- Sal

CANTIDADES

- 8 piezas
- 350 g
- 1 pieza
- 3 piezas
- 200 mL
- 2 dientes
- 1 hoja
- necesario
- la necesaria

MODO DE PREPARACIÓN:

1. En una cacerola poner los tomates con el agua durante 20 minutos hasta que se cuezan. Retirar del fuego y dejarlos enfriar.
2. Moler los tomates con los ajos, la cebolla y sal para formar una salsa.
3. En una olla calentar aceite, agregar la salsa de tomate licuada y el puré de tomate y cocinarlo hasta que quede semi espeso.
4. Picar la cebolla finamente (1/2 cebolla), rallar el queso y revolverlos.
5. Pasar las tortillas por la olla con la salsa de tomate y después rellenarlas con la mezcla del queso y la cebolla.
6. Doblarlas y cubrirlas con la salsa de tomate.
7. Se pueden acompañar con frijoles molidos.



Sopa de Jaiba a la Tampiqueña

Región Norte

TAMAULIPAS

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Chile ancho
- Chile cascabel
- Epazote
- Cebolla picada
- Manteca de cerdo
- Pulpa de jaiba (limpia y cocida)
- Ajo picado
- Sal
- Pimienta

CANTIDADES

- 32 g
- 32 g
- 1 ramita
- 120 g
- 80 g
- 1 kg
- 6 g
- necesaria
- al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Lave los chiles y el epazote al chorro de agua. Tueste los chiles, desvénelos en agua caliente.
2. Acitrone el ajo y la cebolla en la manteca caliente. Agregue la jaiba y fríala.
3. Muela los chiles. Vierta la salsa a la jaiba y sazone la sopa con la sal y la pimienta; añádale caldo y epazote.
4. Deje cocer todo junto.
5. Sirvala caliente.



Burritos Victorenses

Región Norte

TAMAULIPAS

Número de porciones:6

INGREDIENTES

- Tortillas de harina
- Queso manchego o amarillo
- Rajas de chile jalapeño en escabeche
- Chorizo norteño
- Frijoles guisados con sal y ajo
- Aceite vegetal comestible
- Salsa
- Repollo o lechuga picada
- Limón
- Crema

CANTIDADES

- 18 piezas
- 18 rebanadas
- al gusto
- 1 taza
- 4½ tazas
- ¼ taza
- necesaria
- al gusto
- 1 pieza
- al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Fríe en aceite el chorizo, agrega los frijoles y rectifica la sazón. Reserva.
2. Calienta las tortillas de harina, pero no permitas que se endurezcan, coloca encima los frijoles, una rebanada de queso y chile en escabeche.
3. Cierra el burrito y fríe en aceite caliente. Retira el exceso de aceite con toallas de cocina.
4. Sirve y acompaña con repollo, crema, salsa y jugo de limón.



Ensalada Tampico

Región Norte

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Mayonesa
- Cebolla finamente picada
- Crema de leche de vaca
- Chile rojo, jalapeño o serrano
- Surimi en barra

CANTIDADES

- 4½ cucharadas
- 6 cucharadas
- 4½ cucharadas
- al gusto
- 6 piezas

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Pica finamente la cebolla, la barra de surimi y los chiles.
2. Mezcla todos los ingredientes perfectamente.
3. Sirve acompañada de totopos.

TAMAULIPAS



Guayín

Región Norte

TAMAULIPAS



Número de porciones:6

INGREDIENTES

- Huevos
- Chiles verdes
- Jitomates medianos
- Cebolla mediana
- Ajo
- Frijoles refritos
- Aceite vegetal
- Sal

CANTIDADES

- 12 piezas
- 6 piezas
- 4 piezas
- ½ pieza
- 1 diente
- 1 taza
- necesario
- necesaria

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Se baten los huevos, una vez batidos, se pone en una sartén un poco de aceite y se fríe el huevo, estos deben de quedar como una especie de tortilla.
2. Una vez que estén listos, se agregan encima de la tortilla de huevo los frijoles refritos y se le da una forma de taco, se puede cortar en porciones.
3. Se sirve en un plato extendido y se acompaña con tortillas y salsa.

Forma de Preparación de la Salsa:

En una sartén se fríe la cebolla, el ajo, los chiles y el jitomate, se le agrega un poco de agua, una vez que se sazonaron se muelen y se agrega sal necesaria.

Ceviche de Pescado al Coco

Región Norte

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Pescado blanco
- Zumo de limón recién exprimido
- Leche de coco
- Cilantro fresco finamente picado
- Azúcar
- Rocotos o ajíes amarillos sin semillas picados en julianas
- Cebolla morada picada en julianas
- Cebollín finamente picado de manera diagonal
- Sal
- Pimienta

CANTIDADES

- 500 g
- 1 taza
- ½ taza
- 2 cucharadas
- 1 cucharadita
- 2 piezas
- 1 pieza
- 1 tallo
- necesaria
- al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Corte el pescado en cubos medianos y colóquelo en un tazón.
2. Mezcle el zumo de limón, la leche de coco, el azúcar, el rocoto o ají amarillo, la cebolla morada, el cebollín, la sal y pimienta al gusto.
3. Bata bien y reserve hasta el momento de servir.

TAMAULIPAS



Región Norte

TAMAULIPAS

Empanadas Tamaulipecas de Carne Molida o Camarón Guisado

Número de porciones:4

INGREDIENTES

- Harina
- Manteca vegetal
- Carne molida o camarón (ya guisados)
- Aceite vegetal para freír

CANTIDADES

- 1 kg
- ¼ kg
- ½ kg
- necesario

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Se vacía el harina en un recipiente junto con ¼ de la manteca vegetal hasta quedar bien concentrada.
2. Posteriormente con un palote se hace una tira de masa, sobre ella se le pone la carne o el camarón, considerando que arriba queda otra tira de harina y enseguida hay que pegarlo por las orillas y cortarlas en forma rectangular.
3. Freír en poco aceite.



Huatape de Camarón

Región Norte

TAMAULIPAS

Número de porciones: 4

INGREDIENTES

- Camarón chico pelado y desvenado
- Chiles guajillos desvenados
- Cebolla picada
- Ajo
- Aceite
- Jitomates bola picados
- Consomé de pollo en polvo
- Agua
- Caldo de pescado
- Masa de maíz
- Agua fría
- Epazote lavado

CANTIDADES

- 1 kg
- 4 piezas
- ½ pieza
- 2 dientes
- 2 cucharadas
- 4 piezas
- 1 cucharada
- 1 L
- 2 tazas
- 60 g
- 1 vaso
- 2 ramas

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Lavar y hervir los chiles hasta que se suavicen.
2. Retirar y licuar con muy poca agua.
3. En una sartén con aceite caliente, acitronar la cebolla y los dientes de ajo.
4. Agregar los jitomates a la sartén, el consomé en polvo, sal y pimienta; y dejar cocinar tapado a fuego medio durante 10 minutos.
5. Agregar los chiles licuados y cocinar otros 5 minutos hasta que espese un poco. Poner todo en la licuadora y colarlo antes de regresarlo a la sartén. Dejar a fuego medio hasta formar una pasta espesa.
6. En una cacerola colocar el agua junto con el caldo de pescado (también conocido como fumet o fondo de pescado) y dejar que hierva.
7. Agregar la pasta preparada y dejar hervir.
8. Mientras, licuar la masa de maíz con el agua helada, sin dejar de mover para que no se formen grumos.
9. Agregar esta mezcla al caldo hirviendo y revolver rápidamente hasta que la masa se cueza y se espese.
10. Agregar las ramas de epazote y dejar hervir 5 minutos más.
11. Justo antes de servir, incorporar los camarones al caldo hirviendo y dejar que se cocinen durante 3 a 5 minutos en la sopa, hasta que tomen un color naranja.
12. Servir caliente junto con limón.



*Región
Centro
Occidente*



Enchiladas rojas

Región
Centro Occidente

AGUASCALIENTES



Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Papa cocida, pelada y rebanada
- Aceite para freír
- Pollo cocido
- Tortillas de maíz
- Cebolla
- Crema
- Queso añejo rallado
- Rajas de chile jalapeño en escabeche

CANTIDADES

- 180 g
- poco
- 6 porciones
- 12 piezas
- ½ taza
- 250 g
- 250 g
- al gusto

Para la salsa:

- Chiles anchos sin tallo ni semillas
 - Ajo
 - Manteca o aceite vegetal
 - Sal
- 4 piezas
 - 1 diente
 - 1 cucharada
 - necesaria

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Unte ambas caras de las rebanadas de papa con poco aceite, dórelas bajo un asador hasta que queden ligeramente crujientes por fuera.
2. Embarre el pollo con un poco de la salsa y unte con poco aceite; póngalo bajo el asador hasta que la piel este un poco dorada.
3. Mientras prepara las enchiladas mantenga el pollo en el horno para que no se enfríe.
4. En otro sartén ponga 7 mililitros de aceite y, ya caliente, fría las tortillas por ambos lados hasta que estén bien calientes, pero no doradas, y escúrralas.
5. Mójelas con la salsa procurando que se cubran bien.
6. Coloque en el centro un poco de cebolla y queso rallado, enrolle y colóquelas en un platón no muy hondo.
7. Espolvoréelas libremente con el queso, caliéntelas en el horno unos minutos, sirva de inmediato con las piezas de pollo a un lado a manera de adorno con rajas de jalapeños.

Chile Aguascalientes

Región

Centro Occidental

Número de porciones: 4

INGREDIENTES

Para los chiles:

- Chiles anchos sin venas ni semillas
- Agua
- Piloncillo picado
- Canela
- Laurel
- Vinagre de manzana

Para el relleno:

- Aceite
- Carne molida de cerdo
- Carne molida de res
- Cebolla picada en cubos pequeños
- Ajo
- Sal
- Pimienta blanca en polvo
- Tomillo seco
- Mejorana seca
- Duraznos picados en cubos medianos
- Membrillos picados en cubos medianos
- Nueces en mitades
- Uvas pasa
- Almendras fileteadas
- Biznaga picada en cubos medianos

Para la salsa:

- Guayabas limpias (sin semillas) molidas con $\frac{1}{2}$ taza de agua
- Queso fresco
- Licor de guayaba
- Azúcar

CANTIDADES

- 5 piezas
- 2 tazas
- 2 tazas
- 3 ramas
- 4 hojas
- 2 tazas
- $\frac{1}{2}$ taza
- 500 g
- 500 g
- $\frac{1}{2}$ pieza
- 4 dientes finamente picados
- necesaria
- necesaria
- $\frac{1}{2}$ cucharada
- $\frac{1}{2}$ cucharada
- 3 piezas
- 3 piezas
- 150 g
- 150 g
- 150 g
- 200 g
- 6 piezas
- $\frac{1}{2}$ kg
- 16 onzas
- $\frac{3}{4}$ kg

AGUASCALIENTES



Región Centro Occidente

AGUASCALIENTES

Para servir:

- Hojas de parra 5 piezas
- Uvas verdes sin semilla picadas en cubos pequeños ½ kg
- Granos de granada fresca 1 taza
- Perejil al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

Para los chiles:

1. Abrir delicadamente los chiles por la mitad para poder rellenar.
2. En una olla, calentar el agua durante cinco minutos, incorporar piloncillo, canela, laurel y vinagre. Retirar del fuego cuando todo esté disuelto.
3. Sumergir en esa agua los chiles por 30 minutos hasta suavizar y que reduzcan el picor. Retirar y reservar cubiertos con un paño húmedo.

Para el relleno:

1. En una cazuela, calentar el aceite para freír las carnes, cebolla y ajo. Sazonar con sal, pimienta, tomillo y mejorana.
2. Incorporar los duraznos, membrillos, nuez picada, pasas, almendras fileteadas y la biznaga picada.
3. Cocinar por 20 minutos a fuego medio para suavizar las frutas e incorporar todos los sabores, rectificar sazón y retirar del fuego.

Para la salsa:

1. Moler las guayabas limpias y sin semillas con 1/2 taza de agua.
2. En una sartén, calentar la mezcla de las guayabas molidas hasta reducir a la mitad.
3. Enfriar y reservar.
4. En un recipiente mezclar todos los ingredientes, incluidos la pasta anterior, hasta formar una salsa homogénea. Reservar cubierta con papel antiadherente para que no se forme una costra.

Para servir:

1. Rellenar los chiles con el picadillo tibio cuidando que no pierdan la forma.
2. Sobre un platón grande, colocar las hojas de parra y disponer sobre ellas los chiles rellenos.
3. Bañarlos con la salsa y terminar con las uvas, granada y perejil picado.

Pollo a la Jardín de San Marcos

Región
Centro Occidente

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Pierna de pollo y muslo
- Papa
- Aceite vegetal
- Cebolla
- Ajo
- Chorizo
- Jitomate asado
- Caldo de pollo
- Vinagre
- Canela
- Clavo
- Pimienta
- Orégano
- Cebolla cambray
- Hojas de lechuga
- Chiles en escabeche

CANTIDADES

- 5 piezas
- 4 piezas
- cantidad suficiente
- 1 pieza
- 1 diente
- 150 g
- 4 piezas
- 250 L
- 2 cucharadas
- ½ raja
- 1 pieza
- 2 piezas
- ¼ cucharadita
- 2 piezas
- cantidad suficiente
- cantidad suficiente

MODO DE PREPARACIÓN:

1. En un recipiente con agua cuece el pollo con una cebolla, un diente de ajo y un poco de sal.
2. Aparte cocemos las papas en agua y las partimos en rodajas, también rebanas el chorizo reserva todo esto para después.
3. Mientras tanto prepara la salsa, cuece los jitomates en dos tazas de caldo de pollo, una vez cocidos, muélelos junto con el caldo y un diente de ajo, la pimienta, el clavo y la raja de canela.
4. Vierte en un recipiente y agrega cebolla finamente picada, vinagre, orégano y sal.
5. Calienta en una sartén el aceite o precalienta el horno; mientras escurres el pollo ya cocido.
6. Remoja pieza por pieza en la salsa y después fríelas junto con las papas rebanadas y el chorizo o colócalas en una charola para introducir al horno.
7. Sirve sobre un platón adornando con las hojas de lechuga y, por supuesto, sus rajitas de chilitos en vinagre.

AGUASCALIENTES



Pacholas Hidrocálidas

Región
Centro Occidente

AGUASCALIENTES

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Carne de Res Magra Molida
- Chiles Anchos
- Cominos
- Aceite
- Ajo
- Pimienta
- Sal

CANTIDADES

- 1 kg
- 2 piezas
- 1 cucharadita
- 1 cucharada
- 1 diente
- al gusto
- necesaria

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Calentar agua en un recipiente, cuando empiece a hervir retirar del fuego, posteriormente partir los chiles y quitar las venas y las semillas, después, cuando el agua deje de arrojar humo remojar los chiles y agregarles un poco de sal.
2. Escurrir los chiles y después molerlos con el ajo y los cominos.
3. Sazonar la carne agregándole sal y pimienta, volver a moler y agregar el chile ancho.
4. Moler una vez más.
5. Hacer las pacholas o bistecs como si hicieras unas quesadillas o tortillas, teniendo cuidado de que no se rompan, ya que la carne está demasiado molida.
6. Freir en una sartén con un poco de aceite.
7. Servir acompañadas de una ensalada fresca.



Pollo en Salsa de Guayaba

Región
Centro Occidente

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Guayabas
- Filete de pollo
- Pimiento rojo
- Ajo
- Cebolla
- Mantequilla
- Lechuga italiana
- Sal

CANTIDADES

- 350 g
- 1 kg
- 1 pieza
- 1 diente
- ¼ pieza
- 1 cucharada
- 1 pieza
- necesaria

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Lavar las guayabas, licuarlas y colarlas.
2. Poner en un recipiente el filete de pollo y verterle la mezcla anterior para marinar.
3. Dejar reposar por 2 horas.
4. Picar la cebolla y el ajo finamente.
5. Precalentar un sartén y colocar la mantequilla.
6. Sofreír la cebolla, el ajo, los filetes marinados agregando sal necesaria.
7. Picar el pimiento y agregarlo al sartén.
8. Tapar y cocinar por 20 minutos.
9. Al terminar servir en un plato y adornar con la lechuga italiana.

AGUASCALIENTES



Torta Azteca Acuicalitense

Número de porciones: 4

INGREDIENTES

- Queso rallado
- Jitomate
- Crema
- Tortillas
- Chiles chipotles de lata
- Pechuga de pollo deshebrada
- Aceite
- Cebolla
- Sal
- Elotes
- Azúcar

CANTIDADES

- 100 g
- 1/2 kg
- 250 g
- 24 piezas
- 2 latas
- 1 pieza
- necesario
- 1/8 pieza
- necesaria
- 1 lata
- 1 pizca

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Se cuecen los jitomates, ya cocidos se muelen con un pedazo de cebolla y los chiles chipotles.
2. Se cuecen y se fríen en una cacerola con 1 cucharada de aceite, se sazona con sal y azúcar.
3. Si es necesario se le agrega un poco del caldo en que se cocinó la pechuga.
4. En un molde refractario engrasado, se acomoda una capa de tortilla que se habrán frito previamente en el aceite y pasado por el jitomate, después una capa de pollo deshebrado, crema, elotes, queso rallado y así hasta terminar. La última capa debe ser de queso.
5. Entre cada capa de tortilla se le puede poner una cucharada de la salsa de jitomate, no se le debe poner mucha salsa porque se podrían hacer muy blandas las tortillas.
6. Se mete al horno caliente a 180 °C por 12 ó 15 minutos para que el queso gratine.



Gallina en salsa envinada

Región
Centro Occidente

Número de porciones: 4

INGREDIENTES

- Gallina
- Manzana reineta
- Cebolla
- Vino blanco
- Aceite
- Pan frito
- Almendras tostadas y peladas
- Nuez moscada
- Azafrán
- Pimienta
- Huevos
- Sal
- Perejil

CANTIDADES

- 1 pieza
- 1 pieza
- 1 pieza
- ½ L
- 1 L
- 1 rebanada
- 50 g
- ¼ kg
- al gusto
- al gusto
- 2 piezas
- necesaria
- al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Limpiar la gallina y cortarla en octavos, espolvorearlas con sal.
2. Freírla en aceite y cuando se dore poner la cebolla y la manzana rallada.
3. Dejar rehogar 5 minutos.
4. Cubrir con el vino y con algo de agua.
5. Machacar en un mortero el pan frito, las almendras, el azafrán, la nuez moscada y la pimienta.
6. Agregar el majado al cazo y cocer a fuego lento durante 3 horas.
7. Rectificar de sal y añadir los huevos cocidos y picados con el perejil.
8. Dejar cocer 10 minutos más y servir.

AGUASCALIENTES



Sopitos

Número de porciones: 4

INGREDIENTES

- Tortilla taquera
- Carne molida
- Jitomate
- Orégano
- Queso rallado
- Ajo y sal
- Aceite para freír
- Lechuga picada
- Rábanos

CANTIDADES

- 16 piezas
- 400 g
- 4 piezas
- cantidad necesaria
- cantidad necesaria
- necesarios
- necesario
- necesaria
- 1 manojo

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Cocer la carne con un trozo de cebolla, dejar al fuego por 30 minutos.
2. Una vez cocida la carne, escúrrala.
3. Cocer los jitomates y retirarles la piel. Licuar con un trozo de cebolla, una pizca de orégano y sal necesaria.
4. Mezclar y tapar, tiene que permanecer a una temperatura tibia al servirse.
5. Lavar, desinfectar y picar finamente la lechuga y los rábanos.
6. Dorar las tortillas y escurrirlas sobre papel de cocina para evitar el exceso de aceite.
7. Enseguida agregar la carne, la lechuga, los rábanos y el queso rallado a las tortillas.
8. Por último, agregar encima de los sopitos ya servidos el caldo preparado, y quedarán listos para degustarlos.



Ceviche de Plátano

*Región
Centro Occidente*

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Plátanos valery verdes (bien verdes)
- Jitomates medianos
- Cebolla blanca mediana
- Cilantro
- Limones
- Chiles verdes
- Sal de mar
- Tostadas

CANTIDADES

- 4 piezas
- 4 piezas
- 1 pieza
- 100 g
- 8 piezas
- 3 piezas
- 1 pizca
- 6 a 12 piezas

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Quitar con un cuchillo afilado la cascara del plátano hasta que quede sólo la parte interna (usar guantes).
2. Rallar el plátano ya pelado con un rallador de queso de manera que se asemeje a trozos pequeños de carne y marinar con el jugo de los limones y la sal durante media hora hasta que el plátano este un poco más blando.
3. Lavar y desinfectar todas las verduras, y en una tabla picar finamente.
4. En un recipiente hondo mezclar todos los ingredientes (si es de su preferencia puede escurrir el plátano y retirar el jugo de limón).
5. Servir en tostada.

COLIMA



Chilayo

Región
Centro Occidente

COLIMA

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Carne con hueso de espinazo
- Chile guajillo
- Pasilla seca
- Ajos
- Comino
- Tomates crudos
- Sal

CANTIDADES

- 1 kg
- 4 piezas
- 1 pieza
- 3 dientes
- ¼ cdita.
- 2 piezas
- necesaria

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Se lava la carne y se pone a cocer entre 2 y 3 litros de agua.
2. Aparte cocer los guajillos y la pasilla en 1 taza de agua.
3. En la licuadora, poner los dientes de ajo y el comino junto con los 2 tomates verdes crudos y la sal necesaria para dar sabor a la carne; licuar y colar.
4. Una vez colado se incorpora a la olla con la carne y se deja hasta que se cueza la carne completamente.
5. Acompañar con arroz blanco cocido en agua y sal.



Enchiladas Dulces

Región
Centro Occidente

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Carne molida mitad res y mitad cerdo
- Chile guajillo
- Chile pasilla
- Canela
- Clavos de olor
- Azúcar
- Cebolla mediana picada
- Jitomates picados
- Pasitas
- Almendras picadas
- Aceitunas
- Fruta en vinagre
- Papas cocidas y picadas
- Zanahorias cocidas y picadas
- Chicharos
- Aceite
- Sal
- Harina
- Tortillas
- Lechuga
- Rábanos
- Queso rayado

CANTIDADES

- 1 kg
- 8 piezas
- 3 piezas
- ½ ramita
- 2 piezas
- necesaria
- 1 pieza
- 4 piezas
- 100 g
- 15 piezas
- 50 g (10 piezas)
- 2 cdas.
- 2 piezas
- 2 piezas
- 250 g
- necesario
- necesaria
- necesaria
- 1 kg
- necesaria
- 1 manojo
- necesario

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Cocer la carne previamente, separadas en tres bolas y mezclada con sal necesaria, un ajo grande y agua.
2. Remojar los chiles guajillos y los chiles pasilla —ya limpios, sin venas ni semillas—.

COLIMA



Picadillo:

1. Freír cebolla, agregar jitomate, fruta en vinagre, almendras, pasas y aceitunas.
2. Mezclar un poco, añadir las verduras cocidas y picadas, ya que se sofrieron, incorporar la carne que previamente se tiene que apachurrar con un machucador o algo similar para que quede finita, ya que se incorporaron todos estos ingredientes añadir 1 cucharada de azúcar y probar para que se compruebe que es un sabor semidulce.

Mole:

1. Poner los chiles, la canela y los clavos a licuar; colar este mole y los residuos que quedaron en el cedazo, volver a licuarlos para que queden bien compactados todos los ingredientes, repetir este paso en tres ocasiones para corroborar que todos los elementos ya están licuados y que en el cedazo, la última vez, ya no queden residuos; este mole hay que freírlo en una sartén con un poco de aceite y cuando suelte el hervor ponerle un poco de harina o de masa de maíz para espesar. Agregando ½ litro de agua, menar este mole continuamente, ponerle 3 dedos de sal y 3 cucharadas soperas de azúcar, ya que hirvió, probar hasta que quede semidulce.
2. Poner en una sartén bien caliente aceite, ya que está caliente pasar una tortilla y estirar, después pasar por el mole hasta que quede bien embarrada, colocar picadillo en medio y enrollar; ya listas poner lechuga picada encima y cebolla blanca, junto con queso.

Tatemado

Región
Centro Occidente

COLIMA

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Carne con costilla
- Chile guajillo
- Chile pasilla seco
- Vinagre
- Pimienta
- Comino
- Orégano
- Ajo
- Sal
- Lechuga
- Cebolla
- Frijoles fritos

CANTIDADES

- 1 kg
- 3 piezas
- 3 piezas
- 1 cda.
- 1 pizca
- 1 pizca
- 1 pizca
- 3 dientes
- necesaria
- ½ pieza
- ¼ pieza
- 9 tazas

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Lavar y cocer los guajillos y los pasillas, desvenar, poner a cocer en una taza de agua, una vez cocidos, licuar con una cucharada de vinagre y con un poco del caldo en donde se cocieron, agregar la pizca de pimienta, comino, orégano, los 3 dientes de ajo y la sal.
2. Marinar la carne en crudo con la mezcla que licuamos (usar sólo la mitad de la mezcla y la otra mitad reservar), ya marinada la carne dejar reposar 3 horas en el refrigerador.
3. Ya que pasaron las 3 horas, poner al fuego una cacerola con tantito aceite, poner la carne ya marinada a freír; tapada; dejar resecar y dorar, agregar la otra parte de la mezcla, poner ¼ de taza de agua hasta que hierva. Apagar y reservar.
4. Servir con lechuga y cebolla desflemada, guarnición frijoles fritos.



Indios Vestidos

Región
Centro Occidente

COLIMA

Número de porciones: 4

INGREDIENTES

- Queso manchego
- Nopales
- Ajo
- Huevos
- Jitomates medianos
- Cebolla chica
- Aceite
- Harina
- Sal

CANTIDADES

- 1/4 kg
- 6 piezas
- 3 dientes
- 3 piezas
- 3 piezas
- 1/4 pieza
- necesario
- necesaria para capear
- necesaria

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Cocer los nopales enteros con sal y cebolla.
2. Escurrir, rellenar con queso y doblarlos a la mitad. Deben quedar como quesadillas.
3. Pasarlos por harina.
4. Batir las claras a punto de turrón y agregar las yemas.
5. Capearlos y freírlos en poco aceite caliente. Sacar los nopales y escurrir el aceite.
6. Licuar jitomates, ajo y cebolla; freír y dejar sazonar; agregar sal.
7. Servir los nopales bañados con esta salsa.



Tostadas de Lomo Estilo Colima

Región
Centro Occidente

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Lomo de cerdo
- Sal
- Jitomates
- Papas
- Mejorana seca
- Chiles de árbol
- Ajo
- Tostadas
- Frijoles guisados y calientes
- Lechuga romana, picada y desinfectada
- Queso cotija rallado
- Pepinos, pelados y cortados en rodajas
- Limones cuarteados

CANTIDADES

- 1 kg
- necesaria
- 6 piezas
- 2 piezas
- 1 pizca
- 15 piezas
- 1 diente
- 12 piezas
- 1 taza
- 1 pieza
- 200 g
- 3 piezas
- 1 pieza

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Coloca la carne de cerdo en una olla con agua y sal. Cocina a fuego alto hasta que empiece a hervir. Reduce el fuego a bajo, tapa y cocina hasta que la carne esté suave, aproximadamente 1 hora y 20 minutos. Deja enfriar y deshebra.
 2. Mientras la carne se cuece, hierva las papas en otra olla hasta que puedas pincharlas fácilmente con un tenedor, entre 20 y 25 minutos. Pela y corta en rebanadas.
 3. Cuece los jitomates en el caldo de la carne hasta que su piel empiece a desprenderse. Pela y licua con el caldo, mejorana y sal, hasta tener una salsa uniforme y delgada. Reserva para servir.
 4. Licua los chiles de árbol con el ajo, sal y muy poca agua, para preparar una salsa picante y espesa.
 5. Para armar las tostadas, unta 1 cucharada de frijoles guisados en cada tostada. Agrega lechuga y sobre ésta el lomo deshebrado. Baña con la salsa de jitomate y espolvorea con el queso. Acomoda encima rebanadas de pepino y papa.
 6. Sirve y deja que los comensales agreguen salsa picante a su gusto y gotas de jugo de limón.
- Consejo: El secreto del sabor de estas tostadas está en la salsa de jitomate. Baña las tostadas con una cantidad generosa de esta salsa.

COLIMA



*Región
Centro Occidente*

DURANGO



Caldillo Blanco de Papas

Número de porciones: 4

INGREDIENTES

- Papas medianas
- Jitomates medianos
- Cebolla chica
- Aceite
- masa de maíz
- Orégano
- Sal

CANTIDADES

- 6 piezas
- 3 piezas
- ¼ pieza
- necesario
- 150 g
- necesario
- necesaria

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Pele los tomates, lave las papas, los tomates y la cebolla al chorro de agua.
2. Cueza las papas, poniendo una pizca de sal.
3. Una vez cocidas, pélelas y córtelas en cuadritos.
4. Corte el tomate y la cebolla.
5. Muéloslos junto con la masa y un poco de agua.
6. Vacíe poco aceite en una sartén y colóquelo al fuego, agregue las papas y déjelas dorar.
7. Añada la sal y un poco de agua, y déjelo cocer.
8. Antes de retirar la sartén del fuego espolvoree el orégano.
9. Sírvalo caliente y en plato hondo.

Pollo en su Jugo Estilo Indé

Región
Centro Occidente

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Pechuga de pollo
- Caldo de pollo
- Vinagre
- Aceite
- Cebolla
- Tomillo
- Sal
- Zanahoria y brócoli cocido

CANTIDADES

- 900 g
- 2 tazas
- 4 cucharadas
- 10 mL
- 300g
- al gusto
- necesaria
- 3 tazas

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Se pone a cocer la pechuga de pollo, ya cocida se escurre y se pone a secar.
2. Se agrega una pizca de sal y se dora en el aceite muy caliente.
3. Se saca y en el mismo aceite se fríe bien la cebolla.
4. Se regresa el pollo a la cacerola y se añaden el vinagre y el caldo de pollo, el tomillo y la sal.
5. Se tapa la cacerola y se calienta hasta que esté bien tierna la pechuga.
6. Se sirve acompañado de una guarnición de verduras cocidas (zanahoria y brócoli).

DURANGO



Caldillo Duranguense

Región
Centro Occidente

DURANGO

Número de porciones: 4

INGREDIENTES

- Jitomate
- Ajo
- Cebolla mediana
- Aceite de maíz
- Chiles pasados hidratados en agua y machacados
- Chiles poblanos asados, pelados, desvenados y en rajas
- Filete de res cortado en cuadros
- Aceite de maíz
- Sal
- Pimienta
- Caldo de res (se puede hacer con caldo de res en polvo)

CANTIDADES

- 300 g
- 1 diente
- ½ pieza
- 2½ cucharadas
- 7 piezas
- 2½ piezas
- 600 g
- 2 cucharadas
- necesaria
- al gusto
- 1½ L

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Moler el jitomate junto con el ajo y la cebolla posteriormente se cuele.
2. Poner a calentar el aceite, se añade lo molido, sal y pimienta, y se sofríe hasta que se sazone muy bien el jitomate.
3. Picar en rodajas finas los chiles pasados y los chiles poblanos y se agregan.
4. El filete se fríe en el aceite hasta que esté doradito y se añade al sofrito.
5. Dejar a que tome sabor 1 o 2 minutos y luego se agrega el caldo.
6. Dejar hervir a fuego lento durante unos 5 minutos y se sirve bien caliente.
7. También puede hacerse con carne seca en lugar de filete.



Mole Lagunero con Pollo y Verduras

Región
Centro Occidente

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Pechuga de pollo sin piel
- Cebolla
- Pimientos grandes
- Agua
- Ajo
- Sal
- Verduras al vapor
- Col rizada

CANTIDADES

- 500 g
- 1 pieza
- 15 piezas
- 6 tazas
- 9 dientes
- necesaria
- 2 tazas
- 1 taza

Para la salsa de mole:

- Aceite 4 cucharadas
- Chiles pasilla 15 piezas
- Canela 3 trozos
- Cebolla 6 rebanadas
- Pan de caja o bolillo 3 rebanadas
- Chocolate de mesa 3 tablillas
- Tomates 3 piezas
- Ajo 3 dientes
- Sal y azúcar necesarias
- Ajonjolí al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Cortar el pollo en piezas. Poner en una olla a la lumbre todos los demás ingredientes con el agua y se tapa.
2. Cuando suelte el hervor, se vacía el pollo en piezas y se deja cociendo durante 30 minutos, luego se desmenuza la carne, retirando la piel y los huesos. El caldo se reserva para la salsa de mole.

Procedimiento para el mole:

1. Calentar el aceite y dorar los chiles sin que se quemen porque se amarga.
2. Vaciar al caldo donde se coció el pollo.
3. Se doran en el mismo aceite uno a uno los ingredientes y se retiran para posteriormente ponerlos en la licuadora en donde al final se agrega el caldo y los chiles, con el fin de integrar toda la salsa de mole.
4. En la misma sartén donde se doraron los ingredientes anteriores se vacía el mole y se revuelve para que no se pegue mientras hierve.
5. Se añade el pollo, se sazona con sal, azúcar y pimienta al gusto y se cocina a fuego medio hasta que estén en su punto. Se sirve y en cada porción se agrega ajonjolí al gusto.
6. Agregar guarnición de verduras al vapor, col rizada y zanahoria en trozos.



DURANGO

Región
Centro Occidente

DURANGO

Chiles Arrieros Estilo Poanas con Arroz Integral

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

CANTIDADES

- Chiles poblanos desflemados y pelados 12 piezas
- Chicharos cocidos ½ kg
- Cebolla 1 pieza
- Ajo 2 dientes
- Tomates 2 piezas
- Queso añejo 200 g
- Aceite 4 cucharadas

Arroz integral

- Arroz integral 360 g
- Agua 700 mL
- Ajos 3 dientes
- Aceite de oliva extra virgen 1 cdita.
- Sal necesaria

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Mezclar los chícharos cocidos con los tomates, la cebolla y los ajos, previamente picados.
2. Sazonar con sal y se fríen con poco aceite.
3. Con esta preparación se rellenan los chiles, se colocan en una cazuela y encima se vierten el queso rallado y el aceite antes de meterlos al horno, donde tienen que permanecer hasta que gratine el queso.

Para el arroz:

1. Se calienta el aceite a fuego lento, ya que este caliente se agrega el arroz junto con los dientes de ajo finamente picados y la sal, ya que el arroz este dorado se agrega el agua caliente, se tapa el recipiente y continua la cocción por 20 minutos.



Sopa de Arroz Caldosa con Carne Seca

Región
Centro Occidente

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Arroz previamente cocido con sal y cebolla
- Caldo de res (o pollo)
- Carne seca
- Cominos
- Cebolla

CANTIDADES

- 6 tazas
- necesario
- 600 g
- al gusto
- 1 pieza

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Poner a calentar el caldo, agregar el arroz cocido y la carne seca desmenuzada en trozos pequeños.
2. Deja hervir para que todos los ingredientes se incorporen. Debe quedar como una sopa aguada.
3. Al servirla se le pueden agregar rabos de cebolla finamente picados u otra verdura de su preferencia.

DURANGO



*Región
Centro Occidente*

Sopa de Frijol Estilo Panuco de Coronado

DURANGO

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Frijoles cocidos y molidos
- Tomate maduro
- Cebollas
- Ajo
- Aceite vegetal
- Cilantro
- Consomé de pollo
- Pan tostados en trocitos
- Queso panela

CANTIDADES

- 2 tazas
- ½ kg
- 2 piezas
- 2 dientes
- 1 cucharadita
- 2 ramitas
- 1 cubo
- 3 rebanadas
- 150 g

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Muele en la licuadora el tomate junto con la cebolla, las ramas de cilantro y el ajo (apartando las hojas).
2. Freír lo licuado en poco aceite, cuando ya esté cocido se añaden los frijoles molidos y el consomé de pollo.
3. Ya casi para servir, se agregan las hojas de cilantro y se deja hervir sólo 1 minuto.
4. Se sirve acompañada con trocitos de pan tostado y queso panela.



Colache

*Región
Centro Occidente*

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Chile poblano
- Calabacitas
- Cebolla
- Jitomate
- Pimienta
- Aceite
- Sal
- Agua
- Queso panela

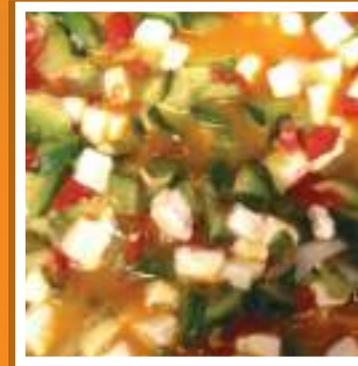
CANTIDADES

- ¾ kg
- 1 kg
- 90 g
- 120 g
- al gusto
- 100 mL
- necesaria
- 240 mL
- ¼ kg

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Ase los chiles, métalos a una bolsa de plástico para que suden; después pélelos, desvénelos y pártalos en rajas.
2. Lave las calabacitas, la cebolla y el jitomate al chorro de agua.
3. Parta las calabacitas en trocitos y pique la cebolla.
4. Muela el jitomate y la pimienta.
5. Fría en poco aceite la cebolla, las calabacitas y las rajas; cuando acitrone agregue el jitomate y sazónelas con un poco de sal.
6. Añada el agua y deje que hierva hasta que las calabacitas estén cocidas.
7. Una vez cocidas, retírelas del fuego y coloque encima las rebanadas de queso.

JALISCO



Nopales Rellenos de Queso

Región
Centro Occidente

JALISCO

Número de porciones: 5

INGREDIENTES

- Nopal
- Queso fresco
- Huevo
- Harina de trigo
- Tomate
- Chile serrano
- Cebolla
- Aceite
- Ajo
- Sal
- Epazote

CANTIDADES

- 10 piezas
- 300 g
- 2 piezas
- 1/2 taza
- 1/2 kg
- 2 piezas
- 1/4 pieza
- 5 cucharadas
- al gusto
- necesaria
- al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Lavar y cocer los nopales en poco agua. Con sal a partir del primer hervor. Escurrirlos.
2. Quitar la cáscara y lavar los tomates.
3. Lavar los chiles y licuarlos con los tomates, la cebolla y el ajo.
4. Lavar el epazote.
5. Colocar en un nopal una rebanada de queso y una hoja de epazote.
6. Cubrir con otro nopal y asegurarlo con palillos.
7. Enharinarlos.
8. Batir las claras de huevo a punto de turrón, añadir las yemas y la harina.
9. Mezclar en forma envolvente.
10. Pasar los nopales por el huevo batido y freírlos.
11. Freír la salsa y agregar agua.
12. Sazonar con un poco de sal y deje hervir.
13. Servir los nopales acompañados de la salsa.



Huarache de Nopal

*Región
Centro Occidente*

Número de porciones: 4

INGREDIENTES

- Nopales
- Frijoles refritos
- Claras de huevo
- Queso fresco
- Aguacate
- Aceite de oliva
- Sal

CANTIDADES

4 piezas
150 g
100 g
50 g
4 rebanadas
1 cdita.
necesaria

MODO DE PREPARACIÓN:

1. En una sartén con aceite caliente, cocinar las claras, hasta que tomen consistencia.
2. Sazonar con sal y pimienta.
3. Reservar.
4. Asar el nopal con unas gotas de aceite, una vez que esta asado untar una capa de frijoles.
5. Colocar las claras sobre los frijoles y espolvorear con el queso.
6. Decorar con unas rebanadas de cebolla morada y cilantro. Acompañar con aguacate y chiles chitos.

JALISCO



Carne en Pulque (Bote)

JALISCO



Número de porciones: 8

INGREDIENTES

- Chayote
- Zanahoria
- Calabacita
- Elote
- Carne de res (cocida)
- Pierna o lomo de cerdo
- Pollo
- Chiles anchos
- Chilacates
- Chiles de árbol
- Clavos de olor
- Pimientas
- Mejorana
- Ajo
- Orégano fresco
- Jitomates crudos
- Pulque
- Chiles serranos
- Col picada

CANTIDADES

- 1 kg
- 1 kg
- 1 kg
- al gusto
- ½ kg
- ½ kg
- ½ kg
- 3 piezas
- 3 piezas
- 4 ó 5 piezas
- 7 piezas
- 10 piezas
- 1 pizca
- 2 dientes
- Unas ramitas
- 5 piezas
- 1 L
- 1 lata
- ¼ pza.

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Poner en primer término la carne de res a cocer.
2. Ya que está blanda agregar la carne de puerco.
3. Las semillas de los chiles se doran para licuar los chiles con los jitomates y los clavos de olor.
4. Después agregar el pollo, la verdura, el licuado anterior y el pulque.
5. Sazonar y agregar una lata de chiles serranos.
6. Agregar sal necesaria.

Ceviche de Pescado

*Región
Centro Occidente*

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

CANTIDADES

- Pescado blanco fresco molido 1 kg
- Jitomate picado en cuadritos 6 piezas
- Chile serrano o jalapeño picado finamente 2 piezas
- Cilantro picado ½ taza
- Cebolla morada picada finamente 1 taza
- Pepinos con cascara picados en cuadritos 2 piezas
- Zanahoria rallada 1 taza
- Jugo de limón 2 tazas
- Sal de mar y pimienta necesaria
- Aguacate 4 rebanadas
- Tostadas de maíz horneadas 18 piezas

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Poner a pre cocer en una olla el pescado molido con agua.
2. Sacar el pescado molido y terminar de cocer en jugo de limón, dejar reposar por 15 minutos y exprimir hasta quedar totalmente seco.
3. Agregar el jitomate picado, cebolla, cilantro, zanahoria, pepino, chile y sazonar al gusto con sal de mar y pimienta negra.
4. Mezclar bien y servir con tostadas horneadas de maíz, aguacate al gusto, salsa picante o salsa estilo coctel.

JALISCO



Región
Centro Occidente

Calabacitas Rellenas de Carne de Pollo y Queso

JALISCO

Número de porciones: 4

INGREDIENTES

- Calabacitas
- Queso Oaxaca
- Carne molida de pollo
- Tomates rojos
- Cebolla blanca
- Chile jalapeño
- Pimienta
- Sal

CANTIDADES

- 8 piezas
- 250 g
- ½ kg
- 2 piezas
- ½ pieza
- 1 pieza
- al gusto
- necesaria

Salsa:

- Tomates rojos
 - Chile poblano
 - Cebolla
 - Ajo
- 8 piezas
 - 1 pieza
 - ½ pieza
 - 1 diente

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Cocer el chile poblano, los tomates, la cebolla y el ajo.
2. Licuar todo con una pizca de sal.
3. Vaciar la mezcla en una cacerola y mantener caliente a fuego lento.
4. Sazonar la carne molida con sal y pimienta.
5. Freír en un sartén con un poco de aceite y cocinar a fuego lento durante 10 minutos.
6. Agregar 2 tomates, media cebolla y el chile jalapeño partido en cuadros; revolver y freír hasta que la carne esté lista.
7. Cocer las calabacitas, ya que estén cocidas las dejarlas enfriar.
8. Sacar lo de adentro y rellenar con carne molida y un poco de queso Oaxaca encima.
9. Poner las tapaderas, sujetar con un palillo y sumergir en la salsa.
10. Cocinar a fuego lento para que queso se derrita.



Birria Estilo Jalisco

Región
Centro Occidente

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Carne de chivo
- Jitomate
- Ajo
- Ajonjolí tostado
- Cebolla grande
- Pimientas gordas
- Clavos de olor
- Hojas de laurel
- Comino
- Canela
- Camote pequeño de jengibre
- Ajo
- Orégano
- Tortillas de maiz

CANTIDADES

- 1 kg
- 1 kg
- 1 cabeza
- 20 g
- 1 pieza
- 6 piezas
- 2 piezas
- 3 piezas
- ¼ cucharada
- ¼ cucharadita
- 1 pieza
- 4 dientes grandes
- 1 cucharada
- 1 kg

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Cocer la carne con la cebolla, la cabeza de ajo, las hojas de laurel y sal necesaria.
2. Separar la carne del consomé; también retira la cebolla, la cabeza de ajo y las hojas de laurel y desecha estos últimos.
3. Poner a licuar todos los ingredientes empezando por la mitad de los jitomates.
4. Colar sobre el consomé removiendo constantemente.
5. Dejar hervir y rectificar la sal.
6. Servir bien caliente y agregar cebolla picada, limón y picante al gusto.
7. Acompañar con tortillas calientes.

JALISCO



Pozole

Región
Centro Occidente

JALISCO



Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Maíz pozolero
- Cal para nixtamal
- Cabeza de cerdo
- Cebolla entera
- Ajo
- Aceite
- Cebolla picada
- Chile cascabel
- Chile guajillo
- Chile ancho
- Sal
- Mejorana, tomillo y orégano
- Lechuga picada
- Rabanito picado
- Limón

CANTIDADES

- 750 g
- 30 g
- 1.2 kg
- 200 g
- 50 g
- 30 mL
- 100 g
- 20 g
- 20 g
- 100 g
- necesaria
- al gusto
- 60 g
- 60 g
- 90 g

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Limpie el maíz.
2. Diluya la cal en poca agua y añada el maíz y 4 litros de agua.
4. Póngalo al fuego y déjelo hervir hasta que el grano desprenda de la cutícula. Quite el pico al maíz grano por grano.
6. Enjuáguelo en agua limpia cuantas veces sea necesario para quitar los residuos de cal.
7. Con abundante agua póngalo nuevamente a fuego alto por varias horas.
8. Cocine la cabeza de cerdo en agua sin sal agregándole la cebolla entera y media cabeza de ajo partida por la mitad.
9. Una vez que la carne se desprenda fácilmente del hueso, sáquela del caldo y córtela en trocitos.
10. Fría en el aceite la cebolla y los chiles (previamente remojados, desvenados y molidos).
11. La fritura se vacía en el caldo de la cabeza.
12. Agregue la carne picada, los granos de maíz y sazónelo con sal y las yerbas de olor.
13. Ya servido añada la cebolla, lechuga, los rabanitos, espolvoree el orégano y agregue jugo de limón.

Trucha Almendrada

Región
Centro Occidente

Número de porciones: 4

INGREDIENTES

- Truchas chicas enteras sin espinas
- Almendras
- Perejil picado
- Tomillo
- Mantequilla
- Harina
- Aceite
- Ajo

CANTIDADES

- 4 piezas
- 1 taza
- ½ taza
- 1 manojo pequeño
- ½ taza
- ½ taza
- 4 cucharadas
- 4 dientes aplastados

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Salpimentar las truchas por dentro y por fuera, pasarlas por harina, por fuera, ligeramente.
2. Dorar las truchas una por una con una cucharada de mantequilla, una de aceite, un diente de ajo y un poco de tomillo.
3. Dorar aproximadamente 2 minutos por lado.
4. Pasarlos a una charola para horno.
5. Hornear las cuatro truchas a 180 °C durante 6 minutos.
6. En la misma sartén donde se frieron las truchas, agregar el resto de la mantequilla con las almendras y el perejil.
7. Servir las truchas en los platos y abrir cuidadosamente por la mitad.
8. Bañar con la mezcla de almendras doradas.

MICHOACÁN



Pescado Blanco en Escabeche



Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Pescados blancos de Pátzcuaro

CANTIDADES

8 piezas

Para el escabeche:

- Aceite de maíz 1 taza
- Aceite de oliva 1 taza
- Ajos pelados 1 cabeza
- Cebollas grandes rebanadas en rodajas 2 piezas
- Vinagre blanco 1½ tazas
- Jugo de naranja 1½ tazas
- Laurel 5 hojas
- Mejorana 1 ramita
- Pimientas negras enteras 5 piezas
- Pimentones enteros 5 piezas
- Agua suficiente para cocer el pescado
- Sal necesaria

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Poner a hervir suficiente agua con sal para cocer los pescados.
2. Doblar a la mitad con la piel hacia afuera y meter uno por uno en el sartén de agua hirviendo, deteniéndolo con una pala un ratito para que se pegue y quede doblado.
3. Dejar cocer aproximadamente 2 minutos, sacar, quitar la piel.
4. Colocar en un refractario hasta terminar con los 8, procurando no encimarlos.
5. Guardar el agua de cocimiento.
6. Vaciar el escabeche y los ajos sobre los pescados y poner a enfriar.

Escabeche:

1. Calentar los aceites y dorar ahí los ajos hasta que tomen un color café oscuro, retirar y apartar.
2. Añadir la cebolla y acitronar.
3. Retirar el aceite de la lumbre y dejar enfriar.
4. Agregar el resto de los ingredientes y el agua donde se coció el pescado (colada).
5. Poner a hervir todo a fuego lento durante 20 minutos.
6. Vaciar sobre los pescados.

Se puede sustituir el pescado blanco de Pátzcuaro por trucha.

Sopa de Aguacate Estilo Uruapan

Región
Centro Occidente

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Aguacates grandes
- Cebolla picada
- Jugo de limón
- Chile poblano, asado y desvenado
- Vino blanco
- Sal
- Pimienta
- Pimiento morrón de lata, picados
- Caldo de pollo

CANTIDADES

- 4 piezas
- 1 cucharada
- 1 cucharada
- 1 pieza
- ¼ taza
- necesaria
- necesaria
- 2 piezas
- 2 L

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Pelar los aguacates y moler la pulpa con el chile, jugo de limón, vino, cebolla, pimienta y sal.
2. Calentar el caldo de pollo y al momento de servir mezclar con el puré de aguacate.
3. Adornar con pimiento morrón.

MICHOACÁN



Región
Centro Occidente

MICHOACÁN

Morisqueta Estilo Apatzingán

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Arroz
- Agua
- Ajo
- Chiles serranos
- Carne de puerco (costilla)
- Jitomates
- Frijoles de la olla
- Jocoque o crema ácida
- Queso fresco o adobera
- Repollo rayado

CANTIDADES

- 1 taza
- 4 tazas
- 1 diente
- 5 piezas
- 1 kg
- 4 piezas
- 1 taza
- ½ taza
- al gusto
- 1 taza

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Poner a cocer el arroz con dos tazas de agua y una pizca de sal.
2. Cocer los jitomates, chiles serranos y ajo en un poco de agua; una vez que queden cocidos se licuan hasta puré, agregar una pizca de sal y reservar.
3. Poner a cocer la carne de puerco con un ajo y agua hasta tapar; cocer en olla expres por 10 min para que suavice, posteriormente retirar el ajo y el resto del agua. Se fríe con un poco de aceite, agregar sal necesaria; una vez dorada se agrega la salsa y dejamos a fuego lento hasta hervir; la salsa no debe quedar tan espesa.
4. En un plato hondo poner una porción de arroz, frijoles y agregar la carne de puerco con la salsa; para acompañar se agrega jocoque o crema acida y trozos de queso.



Mole verde de Michoacán

Región
Centro Occidente

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

● Costilla de cerdo cortada en trozos	1½ kg
● Agua	4 L
● Pepita pelada y tostada	50 g
● Cacahuete	50 g
● Ajonjolí	50 g
● Tortilla dorada	1 pieza
● Espinaca	3 hojas
● Acelga	3 hojas
● Lechuga romana	3 hojas
● Arroz	1 taza
● Frijoles de la olla	1 taza
● Jocoque o crema ácida	½ taza
● Queso fresco o adobera	al gusto

CANTIDADES

● Cilantro	1 ramita
● Perejil	1 ramita
● Hojas de epazote	3 hojas
● Chile poblano	1 pieza
● Chiles serranos	3 piezas
● Cebolla	½ pieza
● Ajo	2 dientes
● Sal	2 cucharaditas
● Aceite	½ taza

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Poner a cocer la carne con el agua, la cebolla, los ajos y 1 cucharadita de sal.
2. Cuando hierva bajar el fuego y dejar cocer hasta que la carne esté suave (45 minutos aproximadamente).
3. Durante la cocción retirar la espuma que flota en la superficie del caldo.
4. Apagar, desechar los ajos, la cebolla y reservar la carne en su caldo.
5. Dorar la pepita, el ajonjolí, el cacahuete y la tortilla, y licuar.
6. Verter en un recipiente con aceite previamente caliente.
7. Mezclar de manera uniforme el contenido hasta obtener una mezcla homogénea.
8. Licuar todas las verduras y agregar a la mezcla anterior.
9. Mover constantemente hasta que hierva y tome sazón.
10. Verificar la sal y agregar la carne.
11. Dejar cocer durante 5 minutos más.
12. Servir en un plato hondo una porción de arroz, frijoles y agregar la carne de puerco con la salsa; para acompañar se agrega jocoque o crema acida y trozos de queso.

MICHOACÁN



Enchiladas Morelianas

Región
Centro Occidente

MICHOACÁN



Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Tortillas de maíz
- Chiles guajillos
- Tomate
- Ajo
- Cebolla
- Pollo frito
- Papas
- Zanahorias medianas
- Cebolla picada en cuadritos
- Queso fresco, desmoronado
- Hojas de lechuga
- Queso y crema
- Cebolla morada en rodajas
- Aceite y sal

CANTIDADES

- 12 piezas
- 5 piezas
- 1 pieza
- 1 diente
- un trozo
- 6 piezas
- 3 piezas
- 5 piezas
- ½ taza
- 500 g
- 12 hojas
- al gusto
- (opcional)
- necesarios

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Cocer las papas y las zanahorias, que no se sobre cocinen para que no se haga un puré.
2. Cuando ya estén cocidas, quitar la cascara y picarlas en cuadritos.
3. Para la salsa hay que poner a cocer con poca agua los chiles, tomate, ajo y cebolla, y dejar hervir.
4. Cuando ya estén bien cocidos, licuarlos y agregar sal para sazonar.
5. Freír el pollo, sazonándolo con sal y pimienta.
6. Saltear las papas y las zanahorias con poco aceite, y sazonar con sal y pimienta.
7. Mezcla el queso fresco con 1/2 cebolla picada, y sazonar con sal y pimienta al gusto. Reserva para rellenar las enchiladas.
8. Pasar las tortillas en la salsa y ponerlas en una sartén con poquito aceite y rellenar.
9. Poner las enchiladas sobre las hojas de lechuga, agregar queso desmoronado y crema.
10. Acompañar el plato con las papas, zanahorias y pollo frito.

Ceviche de Camarón

*Región
Centro Occidente*

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Camarón
- Limones
- Cebolla picada
- Jitomates picados
- Ramas de cilantro picado
- Pepinos picados
- Chiles serranos
- Sal y pimienta
- Tostadas de maíz horneadas

CANTIDADES

- 2 kg
- 1 kg
- 1 pieza grande
- 4 piezas
- 3 ramas
- 6 piezas
- 3 piezas
- necesaria
- 18 piezas

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Lavar los camarones y quitarles la vena interna.
2. Agregarlos a un recipiente y exprimir 20 limones.
3. Agregar sal y pimienta al gusto y dejarlo reposar de 15 a 20 minutos.
4. Pica finamente en cuadritos el pepino, la cebolla, el jitomate, el cilantro y los chiles.
5. Agrégalos y mezcla muy bien todos los ingredientes.

NAYARIT



Puerquito Tatemado

Estilo Acaponeta

NAYARIT

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

● Maciza de puerco en trozos	½ kg
● Costillas de puerco en trozos	½ kg
● Naranjas agrias (jugo)	3 ó 4 piezas
● Cebolla grande rebanada	1 pieza
● Pimientas	15 piezas
● Laurel	1 hoja grande
● Chiles cuachaleros (guajillo o puya)	5 piezas
● Orégano	½ cucharadita
● Tomillo	2 pizcas
● Ajo	3 ó 4 dientes
● Ajonjolí tostado	1 cdita.
● Sal	necesaria

Para la salsa

● Chiles de árbol	10 ó 15 piezas
● Agua	½ taza
● Sal	necesaria
● Orégano seco molido	1 pizca
● Cebolla picada	al gusto



MODO DE PREPARACIÓN:

1. Mezclar la maciza de puerco con las costillas dentro de una cazuela honda.
2. Agregar el jugo de naranja, cebolla, pimientas y hoja de laurel.
3. Marinar durante 12 horas dentro del refrigerador, volteando de vez en cuando para que la carne se macere por todos lados.
4. Al día siguiente, tostar los chiles y molerlos con un poco de agua y el resto de los ingredientes: chiles, orégano, tomillo, ajo, ajonjolí y sal.
5. Verter esta salsa sobre la carne.
6. Tapar con papel aluminio y hornear a temperatura mediana (175 °C) durante por lo menos hora y media, hasta que la carne se haya ablandado perfectamente.
7. Servir el tatemado con la salsa picante. Acompaña con arroz rojo y frijoles refritos.

Salsa

1. Tostar los chiles sobre un comal caliente, cuidando que no se quemem porque se amargan.
2. Retira las semillas y el rabo y ponlos a remojar en agua caliente hasta que se suavicen, aproximadamente 15 minutos.
3. Moler junto con el agua en que se remojaron y colar.
4. Agregar sal, orégano y cebolla.

Pescado y/o Camarón Embarazados

Región
Centro Occidente

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Filetes de pescado y/o camarones grandes
- Sal y pimienta
- Varitas de madera

Marinada

- Ajo
- Mantequilla o margarina
- Aceite vegetal
- Achiote
- Chile pasilla hervidos y desvenados
- Cebolla
- Naranja (jugo)
- Limón (jugo)
- Jitomate asado

CANTIDADES

- 6 piezas
- 20 piezas
- necesarias
- 6 piezas
- 6 dientes
- 180 g
- 1 taza
- 1 barrita
- 3 piezas
- ¼ pieza
- 3 piezas
- 1 pieza
- 3 piezas

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Para el adobo, licuar los jitomates con el ajo, los chiles pasilla, la cebolla, jugo de naranja, jugo de limón y sal necesaria.
2. Marinar los filetes cortados en cubos y/o camarones con la mezcla anterior y dejar reposar por 3 horas.
3. Insertar los filetes y/o camarones en los palitos para brocheta.
4. Asar hasta que estén cocidos por ambos lados.
5. Acompaña con unas gotas de limón, mayonesa y la salsa huichol.

NAYARIT



Chicharrón de Pescado

Región
Centro Occidente

NAYARIT

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Filete de pescado
- Pimienta
- Salsa huichol
- Aceite para freír
- Jugo de limón
- Harina
- Consomé de pollo en polvo
- Sal y pimienta

CANTIDADES

- 1½ kg
- ¼ cucharadita
- 6 cucharadas
- 2 tazas
- 1/3 taza
- 2 tazas
- 2 cucharaditas
- necesarios

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Lavar y secar bien el pescado.
2. Partirlo en piezas pequeñas.
3. Mezclar el jugo de limón, salsa huichol, sal, pimienta y consomé de pollo en polvo.
4. Untar el pescado con esta mezcla y dejarlo reposar por lo menos media hora, revolviéndolo bien de vez en cuando.
5. Poner la harina en una bolsa plástica y echarlo a las piezas de pescado, sacudiendo la bolsa cerrada para que las piezas queden bien enharinadas.
6. En el aceite caliente freír las piezas hasta que estén doradas y crujientes.



Cuachala Estilo Nayarit

*Región
Centro Occidente*

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Aceite vegetal
- Chiles cuachaleros (guajillo o mirasol)
- Tomates verdes o tomatillos
- Agua
- Caldo de pollo
- Masa de maíz
- Ajo
- Cebolla
- Comino
- Pechuga de pollo cocida y deshebrada
- Sal

CANTIDADES

- 1 cucharada
- 4 piezas
- 250 g
- 1 taza
- 4 tazas
- 250 g
- 2 dientes
- 1 trozo
- 1 pizca
- 1 kg
- necesaria

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Cocer la pechuga de pollo con sal y el trozo de cebolla.
2. Deshebrar.
3. Aparte cocer los chiles y los tomates.
4. Licuar junto con los ajos y el comino.
5. Colar la salsa y freír en aceite caliente.
6. Agregar el pollo deshebrado y cocinar unos minutos, si es necesario agregar caldo donde se coció el pollo.
7. Aparte disolver el harina de arroz en caldo de pollo y agregar a la mezcla.
8. Dejar hervir hasta que espese.
9. Se sirve en plato o tostadas.

NAYARIT



Tlaxtihuil

Región
Centro Occidente

NAYARIT



Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Camarones grandes
- Cebolla
- Ajo
- Laurel

Para el mole

- Aceite de maíz
- Cebolla mediana
- Ajo
- Chiles anchos
- Chile guajillo
- Chiles de árbol o cola de rata
- Masa para tortillas
- Sal y pimienta

CANTIDADES

- 24 piezas
- 1 pieza mediana
- 2 dientes
- 1 hoja
- 3 cucharadas
- ½ pieza
- 2 dientes chicos
- 4 piezas
- 1 pieza
- 2 piezas
- 2 bolitas del tamaño de una nuez necesarias

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Cocer los camarones con la cebolla, el ajo, la hoja de laurel y sal hasta que estén cocidos (4 minutos aproximadamente)
2. Sacar, pelar y servir con el mole.

Mole

1. Calentar el aceite y dorar la cebolla y el ajo.
2. Retirar y añadir los chiles cocidos, molidos y colados.
3. Dejar sazonar agregar la masa disuelta en el jugo donde se cocieron los camarones.
4. Mover para que se mezcle bien.
5. Dejar sazonar unos minutos.
6. Servir bien caliente.

Tamales de Plátano Verde

Estilo de Tepic

Región
Centro Occidente

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

Para la masa de plátano:

● Plátanos verdes	10 piezas
● Chicharrón de cerdo	½ kg
● Ajo	4 dientes picados
● Cebolla	1 pieza picada
● Sal	necesaria
● Pimienta	al gusto

CANTIDADES

Para el relleno:

● Carne molida de res	400 g
● Cebolla picada	1 pieza
● Ajo	3 dientes
● Tomates picados	2 piezas
● Sal	2 cucharaditas
● Pimienta molida	¼ cucharadita
● Comino en polvo	¼ cucharadita
● Aceite	necesario
● Huevos cocidos	4 piezas
● Aceitunas rellenas	las necesarias
● Hojas de plátano asadas y remojadas	6 hojas

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Pelar los plátanos y cocinarlos en agua hirviendo, con una cucharada de sal, hasta que estén blandos; ya listos, escurrirlos.
2. Moler los plátanos con los chicharrones, alternándolos; ya listos, sazonarlos con sal y pimienta, y mezclar con el ajo y la cebolla.
3. Para hacer el relleno, sofreír la carne en poco aceite y añadir la cebolla, el ajo y los tomates picados; sazonar con sal, pimienta y comino.
4. Cocinar todo hasta que suelte un hervor.
5. Tapar el recipiente y dejar secar el guisado un poco en su jugo.
6. Preparar piezas grandes de hojas de plátano y ponerle una cucharada bien llena de masa de plátano.
7. Extender bien y colocar en el centro una porción del picadillo, encima una aceituna y luego una rebanada de huevo duro.
8. Envolver muy bien el tamal con la hoja de plátano.
9. Amarrarlo con un cordel fino y, cuando haya terminado con la masa y el relleno, colocarlos en una vaporera con agua hirviendo, cubrirlos muy bien.
10. Cocinarlos durante 30 minutos aproximadamente.

NAYARIT



Tortas de Flor de Palma

Región
Centro Occidente

SAN LUIS POTOSÍ

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Flor de palma
- Huevo
- Sal
- Harina de trigo
- Pimienta
- Queso fresco
- Aceite

CANTIDADES

- 500 g
- 200 g
- necesaria
- 30 g
- al gusto
- 150 g
- 50 mL

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Lave al chorro de agua la flor de palma y el huevo, cueza la flor en agua hirviendo y agregue un poco de sal. Ya cocida tire el agua de cocción y macháquela.
2. Rompa el huevo y vacíelo en un recipiente, añádale la sal, la pimienta y las 3 cucharadas de harina de trigo.
3. Agregue a la mezcla anterior la flor cocida y el queso rallado.
4. Vacíe el aceite en una sartén y colóquela al fuego; con una cuchara de servir forme las porciones para las tortas y fríalas por ambos lados.
5. Una vez cocidas las tortas, sáquelas del aceite y escúrralas sobre una servilleta de papel, para eliminarles el exceso de grasa.
6. Sírvalas recién preparadas.



Rajas y Quelites con Queso

*Región
Centro Occidente*

Número de porciones: 4

INGREDIENTES

- Queso panela o requesón
- Quelites
- Chile poblano desvenado
- Cebolla
- Aceite
- Sal

CANTIDADES

200 g
½ kg
1 pieza
½ pieza
1 cucharadita
necesaria

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Cocer los quelites en agua con sal.
2. Asar los chiles poblanos, desvenarlos y cortarlos en rajas.
3. Sofreír la cebolla, los quelites y las rajas.
4. Cortar en cubitos el queso y agregar a la preparación.

SAN LUIS POTOSÍ



Bocoles de Frijol

Región
Centro Occidente

SAN LUIS POTOSÍ

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Masa
- Cilantro
- Frijoles negros enteros
- Chiles verdes
- Sal
- Aceite

CANTIDADES

- ½ kg
- 1 manojo
- ¼ kg
- 3 piezas
- necesaria
- 2 cucharadas

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Mezclar la masa con sal, cilantro picado y chile.
2. Agregar los frijoles negros previamente cocidos.
3. Seguir mezclando todo hasta obtener una masa homogénea.
4. Formar porciones pequeñas tipo gordita con la mezcla.
5. Poner a freír la mezcla en un sartén precalentado con el aceite.
6. Retirar hasta que estén completamente cocidas.



Ensalada de Cabuches

Región
Centro Occidente

Número de porciones: 4

INGREDIENTES

- Cebolla
- Jitomates
- Hojas de perejil
- Aceitunas sin hueso
- Huevos cocidos o duros
- Vinagre de manzana
- Aceite de oliva
- Cabuches
- Hojas de lechuga
- Sal
- Pimienta

CANTIDADES

- 1 pieza
- 3 piezas
- 1 taza
- 1 taza
- 3 piezas
- 1 taza
- 2 tazas
- 2 latas
- 8 hojas
- necesaria
- al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Decorar un plato alternando todos los vegetales de forma que queden colocados en forma de abanico alrededor del plato.
2. Mezclar la cebolla picada, el jitomate picado y las aceitunas.
3. Picar la claras y las yemas por separado.
4. Incorporar a la mezcla junto con el perejil.
5. Agregar sal y pimienta necesarias.
6. Agregar vinagre y aceite y dejar reposar.

SAN LUIS POTOSI



Enchiladas Potosinas

Región
Centro Occidente

SAN LUIS POTOSÍ

Número de porciones: 4

INGREDIENTES

● Chiles anchos remojados en agua hirviendo, molidos y colados	2 piezas
● Mantequilla	1 cucharadita
● Aceite	necesario para freír
● Cebolla finamente picada	¼ taza
● Queso fresco desmenuzado	1¼ tazas
● Masa de maíz	½ kg
● Sal	½ cucharada
● Jitomate grande	1 pieza
● Tomates verdes	8 piezas
● Chiles serranos	5 piezas
● Chiles guajillos	2 piezas
● Cebolla picada	½ pieza

CANTIDADES

MODO DE PREPARACIÓN:

Para la salsa

1. Hervir el jitomate, los tomates y los chiles con un poco de agua y licuar.
2. Acitronar la cebolla en la mantequilla, añadir lo licuado y una bolita de la masa preparada, sal y pimienta.
3. Dejar espesar y sazonar.
4. Al final agregar los quesos.

Para la masa

1. Mezclar la masa con los chiles y un poco de sal y dejar reposar un rato.
2. Hacer tortillas con la masa y colocar en un comal ligeramente engrasado y cuando están casi cocidas se les unta un poco de salsa por el lado crudo; se deja unos segundos a que cuaje la salsa y entonces se doblan, juntado las orillas.
3. Antes de servirse freír en poco aceite y escurrir.
4. Acompañar con pico de gallo y/o guacamole.



Pastel Indio

Región
Centro Occidente

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Chiles poblanos
- Leche
- Crema
- Queso crema
- Aceite
- Tortillas
- Falda de cerdo cocida y deshebrada
- Queso Chihuahua rallado

CANTIDADES

- 3 piezas
- 1½ taza
- ½ taza
- 100 g
- 4 cucharadas
- 18 piezas
- ½ kg
- 1 taza

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Asar, pelar y desvenar los chiles.
2. Licuarlos con la leche y queso crema hasta que estén bien incorporados los ingredientes.
3. Precalentar el horno a 180 °C.
4. Calentar el aceite y sofreír ligeramente las tortillas.
5. Colocar en un molde para horno una capa de 6 tortillas.
6. Cubrir con 1/3 de la mezcla de la crema y un poco de la carne de cerdo.
7. Repetir hasta terminar con las tortillas.
8. Cubrir con el queso rallado.
9. Hornear durante 15 minutos o hasta que esté gratinado.

SAN LUIS POTOSI



Enchiladas Huastecas

Región
Centro Occidente

SAN LUIS POTOSÍ



Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Tomates verdes chicos
- Chiles verdes
- Ajo
- Cilantro
- Aceite vegetal
- Tortillas
- Pechuga de pollo cocida y deshebrada
- Crema espesa
- Queso desmoronado
- Sal

CANTIDADES

- 1 kg
- al gusto
- 1 diente
- 1 rama
- 6 cucharadas
- 18 piezas
- 1 pieza
- 6 cucharadas
- 100 g
- necesaria

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Licuar los tomates, chiles, cilantro, $\frac{1}{2}$ cebolla y ajo.
2. Freír en 2 cucharadas de aceite hasta que se reduzca.
3. Añadir dos tazas de caldo de pollo y dejar a fuego mediano, hasta que espese. Comprobar la sal.
4. Calentar el aceite y pasar las tortillas una por una para que se suavicen.
5. Mojarlas en la salsa.
6. Rellenar con el pollo.
7. Doblarlas a la mitad y colocarlas en un platón un poco traslapadas.
8. Verter el resto de la salsa por encima.
9. Ponerles crema, espolvorear con el queso y el resto de la cebolla rebanada.

Flor de Calabaza Guisada con Chile Poblano

Región
Centro Occidente

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Flor de calabaza
- Chile poblano
- Cebolla
- Aceite
- Ajo
- Sal

CANTIDADES

400 g
300 g
90 g
80 mL
al gusto
necesaria

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Lave la flor de calabaza, los chiles y la cebolla al chorro de agua.
2. Ase los chiles y métalos en una bolsa de plástico 10 minutos.
3. Quíteles la cáscara y desvénelos; rebánelos en rajas y enjuáguelos nuevamente.
4. Pique finamente la cebolla. Pele el ajo y muélalo.
5. Vacíe el aceite en una cacerola y póngala al fuego.
6. Agregue las rajas, la cebolla, el ajo, la flor de calabaza y la sal; deje cocer todo junto.
7. Sirva caliente la preparación.

ZACATECAS



Birria Adobada Revolcada

Región
Centro Occidente

ZACATECAS



Número de porciones: 4

INGREDIENTES

- Carne de borrego
- Ajo
- Cebolla
- Clavo
- Comino entero
- Pimienta entera
- Orégano
- Chile guajillo
- Vinagre
- Agua
- Penca de maguey (sin espinas, lavada y en láminas)
- Sal

CANTIDADES

- 500 g
- 3 dientes
- ½ pieza
- 3 piezas
- 2 piezas
- 5 piezas
- 1 pieza
- 100 g
- 50 mL
- 50 mL
- 1 pieza
- necesaria

Revolcado

- Cebolla
 - Cilantro
 - Chile serrano
 - Tortilla
- ½ pieza
 - 1/8 manojo
 - 2 piezas
 - 3 piezas

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Descolar y desvenar el chile guajillo, tostar y posteriormente hidratar en agua.
2. Licuar chile guajillo, cebolla, ajo, pimienta, clavo, comino, orégano y vinagre.
3. Agregar sal necesaria y marinar carne por 30 minutos.
4. Agregar leña al cocedor y dejar que se consuma hasta que sólo queden brasas.
5. En un inserto poner la penca de maguey muy bien distribuida, con la facilidad de tapar la carne con estas mismas.
6. Introducir al cocedor y dejar en cocción alrededor de 2 horas.

Revolcado

1. Picar en cuadro fino la cebolla y chile serrano (sin vena y sin semillas).
2. Tatemar la carne previamente picada en el comal por un tiempo estimado de 10 minutos (incorporando cebolla y chile).
3. Opcional, agregar cilantro picado al gusto.

Pacholes

Región
Centro Occidente

ZACATECAS

Número de porciones: 4-6

INGREDIENTES

- Carne de res molida
- Carne de puerco molida
- Frijoles cocidos
- Cebolla finamente picada
- Cominos molidos
- Chiles guajillos
- Chiles anchos secos
- Ajos pelados
- Clavos de olor
- Aceite
- Un poco de pan molido
- Pimienta
- Sal
- Lechuga picada
- Jitomate
- Arroz

CANTIDADES

- 1/2 kg
- 1/2 kg
- 1 cucharada
- 1/2 pieza
- 1 cucharita
- 3 piezas
- 3 piezas
- 2 dientes
- 3 piezas
- 3 cucharadas
- (si fuera necesario)
- al gusto
- necesaria
- 1/4 pieza
- 1 pieza
- 1 taza

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Poner a remojar los chiles anchos y guajillos en agua caliente.
2. Después escurrirlos y licuar con cebolla, frijoles, ajo, comino, clavo de olor, pimienta y sal.
3. Se revuelve hasta obtener una mezcla homogénea, si la carne está con mucha humedad se agrega un poco de pan molido se forman tortillas de carne aplanadas con el rodillo, se hacen unas rayas con el tenedor simulando como quedan en el metate.
4. Freír en poco aceite.
5. Servir dos pacholes por persona acompañados de ensalada de lechuga y jitomate, y arroz al vapor.



Figadete

ZACATECAS

Número de porciones: 4

INGREDIENTES

- Chicharrón prensado
- Papa
- Chile güero curtido
- Repollo
- Vinagre de los chiles mezclado con aceite de oliva en partes iguales
- Orégano
- Sal
- Tostadas

CANTIDADES

- ¼ kg
- ½ kg
- al gusto
- 1 trozo
- ½ taza
- al gusto
- necesaria
- 8-12 piezas

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Cocer las papas, pelar y picar en trozos pequeños.
2. Partir en trozos de igual tamaño el chicharrón prensado.
3. Picar muy fino el repollo y los chiles.
4. Mezclar todos los ingredientes y agregar la mezcla de vinagre con el aceite de oliva.
5. Sazonar con el orégano y sal necesaria.
6. Dejar reposar aproximadamente hora y media o 2 horas antes de servir en tostada.



Asado de Boda Zacatecano

Región
Centro Occidente

Número de porciones: 8

INGREDIENTES

- Lomo de cerdo cocido
- Cebolla
- Ajo
- Chile guajillo desvenado
- Chile ancho desvenado
- Laurel
- Cáscara de naranja verde
- Canela
- Chocolate de metate
- Caldo de cocción de la carne
- Sal y pimienta

CANTIDADES

- 1½ kg
- ½ pieza
- 2 dientes
- 100 g
- 100 g
- 2 hojas
- 1 pieza
- 1 raja
- 100 g
- 1.5 litros
- necesarias

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Tostar los chiles sin dejar que se quemen, remojarlos en agua hirviendo por 10 minutos. y licuarlos con un poco de su caldo, canela, cebolla y ajo. Deberá quedar una salsa tersa y homogénea.
2. Verter en una cacerola con aceite y freír.
3. Agregar el chocolate hasta integrar perfectamente, y las hojas de laurel.
4. Añadir el caldo de cocción del cerdo y la cáscara de naranja.
5. Cocinar por 30 minutos a fuego bajo sin dejar de mover.
6. Sazonar y agregar la carne de cerdo.
7. Acompañar con arroz rojo o frijoles.

ZACATECAS



Región
Centro Occidente

ZACATECAS

Enchiladas Zacatecanas Riograndenses

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Tortillas
- Lomo de puerco
- Chiles poblanos
- Queso fresco desmoronado
- Crema
- Lechuga

CANTIDADES

- 18 piezas
- ¼ kg
- 6 piezas
- 1 taza
- 1 taza
- 1 pieza

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Cocer la carne, dejar enfriar, deshebrar y freír ligeramente.
2. Asar, desvenar, pelar y moler los chiles.
3. Mezclarlos con la crema.
4. Agregar la mitad del queso desmoronado y poner la mezcla al fuego
5. Cuando empiece a hervir, retirarla y ponerla en un lugar donde no se enfríe
6. Freír ligeramente las tortillas, mojarlas en la salsa, rellenarlas con la carne deshebrada y doblarlas
7. Acomodar las enchiladas en un platón
8. Verter encima la salsa que sobró
9. Adornar con las hojas frescas de lechuga y queso.
10. Servirlas muy calientes



Tacos Envenenados

Región
Centro Occidente

Número de porciones: 4

INGREDIENTES

- Chorizo
- Papas grandes en cubos
- Frijoles refritos
- Tortillas
- Cebolla en cubos pequeños
- Queso fresco desmoronado
- Chiles verdes de árbol picados
- Aceite vegetal para freír

CANTIDADES

- 400 g
- 2 piezas
- 1½ taza
- 12 piezas
- 1 pieza
- 1 taza
- 4 piezas
- necesario

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Freír el chorizo, agregar las papas y reservar.
2. Calentar los frijoles y untar en las tortillas.
3. Añadir un poco de las papas con chorizo y enrollar a modo de taco.
4. Calentar la manteca en una sartén profunda y freír los tacos.
5. Servir con cebolla, queso y chile.

ZACATECAS



Región
Centro

Región
Centro

Quelites al vapor

CIUDAD DE MÉXICO

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Quelites
- Cebolla
- Sal
- Chile serrano
- Ajo
- Mantequilla

CANTIDADES

- 750 g
- 60 g
- suficiente
- 9 g
- 3 g
- 10 g

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Limpie y lave los quelites, la cebolla y los chiles al chorro de agua.
2. Rebane la cebolla en rodajas medianas y el chile en rajas, pele el ajo, píquelo finamente.
3. Vacíe la mantequilla a una sartén, póngala al fuego, agregue la cebolla. Deje que se dore.
4. Después, añada los quelites, las rajas, el ajo y la sal. Tape y deje cocer a fuego lento 10 minutos.
5. Sírvalos recién preparados.



Rollos de bistec con verduras

Región
Centro

CIUDAD DE MÉXICO

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Bistec de res
- Jitomate
- Sal y pimienta
- Zanahoria picada
- Chicharo cocido
- Aceite de maíz
- Cilantro
- Cebolla
- Ajo
- Hierbas de olor
- Tortillas de maíz

CANTIDADES

- 540 g
- 600 g
- necesarias
- 384 g
- 450 g
- 45 mL
- 3 ramas
- 120 g
- 6 dientes
- suficientes
- 360 g

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Lavar, cocer y picar verdura (cocer a fuego medio).
2. Moler jitomate con cebolla y ajo.
3. Salpimentar los bisteces y agregar verdura cocida y picada dentro del bistec en forma de rollo.
4. Asegurarlos con un palillo.
5. Sofreír los bisteces rellenos de verduras en el aceite, agregar el caldillo.
6. Sazonar con hierbas de olor y sal dejando hervir hasta que se cuezan los bisteces.
7. Servir caliente.

Para servir:

- Hojas de parra 5 piezas
- Uvas verdes sin semilla picadas en cubos pequeños ½ kg
- Granos de granada fresca 1 taza
- Perejil finamente picadas 40 hojas



*Región
Centro*

Pollo con acelgas en salsa roja

CIUDAD DE MÉXICO

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Pechuga aplanada de pollo
- Acelgas
- Sal y ajo
- Jitomate
- Cebolla
- Aceite de maíz

CANTIDADES

450 g
360 g
necesarios
1140 g
al gusto
30 mL

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Lavar y desinfectar los vegetales.
2. Moler el jitomate, cebolla y ajo.
3. Dorar el pollo con un poco de aceite y agregar jitomate molido y agregar las acelgas.
4. Sazonar y servir caliente.



Sopa de pasta con calabaza

Región
Centro

CIUDAD DE MÉXICO

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Pasta de conchita
- Jitomate
- Sal y ajo
- Cebolla
- Calabaza

CANTIDADES

240 g
820 g
necesarios
al gusto
6 pzas.

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Lavar el jitomate y licuarlo junto con la cebolla y el ajo. Sazonar con una pizca de sal.
2. Lavar la calabazas y picarlas.
3. Dorar la pasta en un poco de aceite y agregar las calabazas picadas y el jitomate molido. Dejar en el fuego hasta que se cueza.



Enchiladas verdes de pollo

Región
Centro

CIUDAD DE MÉXICO

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Pechuga de pollo
- Tortillas de maíz
- Sal
- Chile verde
- Lechuga picada
- Cebolla y ajo
- Tomate
- Cilantro
- Crema

CANTIDADES

- 540 g
- 24 pzas.
- una pizca
- 18 pzas.
- 3 tzas.
- al gusto
- 500 g
- un manojo
- 1 tza.

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Lavar y desinfectar los vegetales.
2. Licuar el tomate con el chile, el cilantro, el ajo y la cebolla. Hervir la salsa y sazonar.
3. Cocer el pollo y deshebrarlo.
4. Calentar las tortillas (no refreírlas) y rellenarlas con el pollo.
5. Bañar las tortillas con la salsa y servir con la lechuga y la crema.



Carne de puerco con nopales

Región
Centro

CIUDAD DE MÉXICO

Número de porciones: 4

INGREDIENTES

- Carne de cerdo en trozo
- Nopales
- Tomate
- Chile serrano, cebolla y ajo
- Aceite
- Sal

CANTIDADES

- 700 g
- 12 pzas.
- 30 pzas.
- al gusto
- 6 cucharaditas
- 3 pizcas

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Lavar y cocer la carne en suficiente agua con cebolla y sal.
3. Cortar en cubos los nopales, cocerlos y escurrirlos.
4. Cortar en cubos los tomates.
5. Picar el chile, la cebolla y el ajo.
6. Añadir los tomates y el chile.
7. Agregar sal y hervir.
8. Incorporar la carne y los nopales.
9. Dejar hervir por 5 minutos.



Región

Sur



Región
Sur

Empanadas de Chaya

CAMPECHE

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Hojas de chaya
- Tomate de cáscara
- Cebolla morada
- Aceite
- Masa
- Sal
- Agua

CANTIDADES

- 1 manojo grande
- ½ kg
- 30 g
- 200 mL
- ¾ de kilo
- necesaria
- suficiente

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Lave la chaya hoja por hoja al chorro de agua.
2. Pele los tomates y lávelos junto con la cebolla.
3. Pique los tomates y la cebolla; fríalos e incorpore la chaya cocida y sazónela con un poco de sal.
4. Agregue un chorrillo de agua a la masa, amásela y forme las tortillas.
5. Ponga un poco del guiso a cada tortilla y dóblela.
6. Fría las empanadas, por los dos lados. Escúrrales el exceso de grasa, sobre servilletas de papel.
7. Sírvalas calientes .



Cerdo en achiote

Región
Sur

CAMPECHE

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Pulpa de cerdo
- Jitomate
- Cebolla
- Ajo
- Zanahoria picada
- Aceite
- Perejil
- Sal y pimienta
- Achiote
- Vinagre de manzana
- Apio
- Papa
- Tortillas

CANTIDADES

- 540 g
- 600 g
- 60 g
- 6 g
- 380 g
- 30 mL
- 5 ramas
- necesaria
- ¼ de cucharada
- 1 cdita.
- ¼ de taza
- 700 g
- 12 piezas

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Deshacer la pasta de achiote en el vinagre y macerar la carne 30 minutos.
2. Lavar, pelar y cortar en trozos las zanahorias, papas y apio.
3. Sofreír la carne en aceite, agregar el achiote, verduras y dejar que se cueza al fuego.
4. Servir caliente.



Panuchos de Cazón

CAMPECHE

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Tazas de agua
- Cazón tierno. Se puede sustituir por caballa o palometa
- Hojas de laurel
- Dientes de ajo

- Cebolla
- Aceite
- Cebolla picada
- Jitomates finamente picados con su piel y su jugo
- Epazote picado
- Orégano seco
- Sal y pimienta recién molida

Cebollas moradas:

- Aceite
- Cebollas moradas cortadas en aros finos
- Ajos pelados
- Vinagre de vino blanco o de caña
- Agua
- Hojas de laurel
- Tomillo fresco
- Mejorana fresca
- Orégano seco
- Sal
- Pimienta recién molida
- Aceite para freír
- Tortillas
- Frijoles refritos
- Chile serranos en escabeche

CANTIDADES

- ½ L
- ½ kg (en filetes).
- 3 piezas
- 4 dientes (2 enteros y dos machacados)
- ¼ de pieza
- 1 cda.
- ½ taza
- 4 piezas
- 2 ½ cucharadas
- 1 cedita.
- necesaria
- 2 cucharadas
- 2 piezas pequeñas
- 2 dientes
- ½ taza
- ¾ taza
- 3 piezas
- 1 ramita
- 1 ramita
- ½ cucharada
- ½ cucharada
- ½ cedita.
- necesario
- 12 piezas
- 1 taza
- al gusto



MODO DE PREPARACIÓN:

1. Calentar el agua en una cacerola. Cuando comience a hervir, agregar el pescado, 1 hoja de laurel, los ajos enteros y el cuarto de cebolla.
2. Tapar y cocer a fuego fuerte durante 20 minutos. Reservar a un lado. En un sartén grande, calentar el aceite y agregar la cebolla picada y los ajos machacados.
3. Saltear durante 1 minuto y luego añadir los tomates ,
4. Mezclar bien todo y dejar que cueza a fuego mediano durante 3 minutos o hasta que los tomates cambien de color.
5. Agregar el epazote, 2 hojas de laurel y el orégano, y sazonar con sal y la pimienta.
6. Tapar y cocer a fuego lento durante 2 minutos aproximadamente.
7. Escurrir el pescado y desmenuzarlo un poco. Incorporarlo a la salsa de tomate y cocer a fuego fuerte durante dos minutos. Bajar el fuego y continuar otros 5 minutos, moviendo constantemente. Reservar.
8. Para preparar las cebollas moradas, en una cazuela de barro o esmaltada (no de aluminio), calentar el aceite. Agregar las cebollas y saltearlas ligeramente. Añadir los ajos y continuar salteando durante 1 minuto. Incorporar el vinagre, el agua, las hojas de laurel, el tomillo, la mejorana, el orégano, la sal y la pimienta.
9. Dejar que cueza, sin tapar, durante 10 minutos o hasta que la cebolla esté bien blanca. Comprobar la sazón y reservar.
10. Freír en un sartén, con 2 o 3 cm de aceite bien caliente, una tortilla hasta que se infle. Retirar la tortilla con una espumadera o pala de freír y, cuando todavía esté caliente, hacerle con cuidado un corte horizontal para abrirla (hay que tener cuidado para no atravesar al otro lado). Repetir el procedimiento con todas las tortillas.
11. También con mucho cuidado colocar una cucharada de frijoles refritos en el "bolsillo" hecho de cada tortilla. Poner las tortillas en el recipiente en que vayan a ser servidas y cubrirlas con el pescado y una capa de cebolla encima. Decorar con los chiles serranos en escabeche.

Nota: si no se puede abrir la tortilla o ésta no se infla, tomar una tortilla ligeramente frita, untarla con frijoles, cubrirla con otra tortilla y luego con el pescado y las cebollas moradas.

Región
Sur

Chaya con plátano verde

CAMPECHE

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Hojas de chaya
- Plátano macho (verde)
- Chile morrón
- Cebolla
- Jitomate
- Naranja agria
- Ajo
- Aceite
- Sal, pimienta y cominos

CANTIDADES

- 1 manojo grande
- ¾ kg
- 100 g
- 120 g
- 120 g
- al gusto
- 6 gramos
- 80 mL
- necesarios

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Lave la chaya, el plátano, los chiles, la cebolla, los jitomates y la naranja. Pelo los dientes de ajo.
2. Pique las hojas de chaya, póngalas a cocer con poca agua y una pizca de sal.
3. Pele el plátano, rebánelo en medallones y cuézalo.
4. Rebane en trocitos el chile, el jitomate, la cebolla y los dientes de ajo. Fríalos en aceite caliente y añada el plátano, una pizca de sal, la chaya, la pimienta y los cominos.
5. Deje hervir 15 o 20 minutos.
6. Retire del fuego y agregue el jugo de la naranja agria.
7. Sirva la preparación caliente.



Pavo en frío

Región
Sur

CAMPECHE

Número de porciones: 12-14 personas

INGREDIENTES

● Pavo 1 pza.	3 ½ kg
● Jamón serrano cortado en tiritas	90 g
● Ajo cortado en láminas finas	5 dientes
● Hojas de aguacate sin la nervadura central y cortadas en tiritas	10 piezas
● Granos de pimienta negra	12 gramos
● Canela en polvo	1 cucharada
● Nuez moscada en polvo	1 cucharada
● Clavo de olor molido	1 cucharadita
● Agua	4 L o más

CANTIDADES

● Ajo	½ cabeza
● Cebolla	½ pieza
● Sal	1 cucharada
● Aceite de oliva	1 taza
● Vino blanco	4 tazas.
● Cebolla partida en 4	1 pieza
● Naranjas cortadas en rodajas	2 piezas
● Jugo de limón verde	½ taza

Aderezo:

● Vinagre de vino tinto	¾ de taza
● Aceite de oliva	1 ½ tazas.

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Hacer pequeñas incisiones con un cuchillo en toda la superficie del pavo y meter en ellas el jamón, el ajo, las hojas de aguacate y los granos de pimienta.
2. Untar el pavo con la canela la nuez moscada y el clavo, y envolverlo en un paño fino limpio.
3. Colocarlo en una olla bien grande o un caldero de hierro y añadir agua para que lo cubra, el ajo, la ½ cebolla y la sal. Tapar y cocer durante 1 ½ horas. Escurrir y reservar el caldo.
4. Regresar el pavo y 8 tazas (2 L) del caldo de la cacerola; agregar el aceite, el vino, la cebolla, las rodajas de naranja y el jugo de limón. Tapar y cocer a fuego medio durante 1 hora o hasta que el pavo esté tierno, bañándolo de vez en cuando con el caldo.
5. Sacar el pavo de la cacerola y dejarlo enfriar durante 30 minutos. Retirar el paño.
6. Para preparar el aderezo, mezclar 3 tazas del líquido de la cacerola con el vinagre, el aceite y la sal necesaria.
7. Eliminar la piel del pavo. Cortar en rebanadas finas la pechuga y la carne de los cuartos traseros previamente deshuesada, y colocarlas en un recipiente grande de servir. Bañar la carne con el aderezo y refrigerar, habiendo tapado con un paño limpio, por lo menos durante 2 horas.



Región
Sur

Budín de tortillas

CAMPECHE

Número de porciones: 8

INGREDIENTES

- Tortillas
- Chiles poblanos asados
- Pechugas cocidas deshebradas
- Queso rallado
- Cebolla asada
- Aceite
- Crema
- Sal

CANTIDADES

- 32 piezas
- 8 piezas
- 3 pechugas
- 50 gramos
- 1 pieza
- necesario
- ½ L
- necesaria

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Licuar los chiles poblanos con cebolla, crema y sal.
2. Freír las tortillas que no se doren demasiado.
3. Acomodar en capas en un refractario untado de mantequilla: una capa de tortillas, una de pechuga deshebrada, una de salsa preparada y así sucesivamente.
4. La última capa debe ser de salsa, crema y queso rallado. Meter al horno para gratinar el queso.
5. Servir caliente.



Chulibul

Región
Sur

CAMPECHE

Número de porciones: 8-10 porciones

INGREDIENTES

- Ejotes
- Tomates
- Pepita molida
- Cebolla
- Chile habanero
- Elote tierno molido
- Epazote
- Manteca
- Sal

CANTIDADES

- 1 kg
- 1/4 kilo
- 200 g
- 1 pieza.
- 1 pieza
- 1 pieza
- 1 ramita
- ½ taza
- necesaria

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Lavar los elotes y cocerlos en poca agua con sal y epazote; añadir la masa del elote tierno, colada con una manta de cielo.
2. Revolver constantemente para que no se formen grumos; agregar manteca y dejar espesar.
3. Freír los tomates, cebolla y chile en manteca; licuar.
4. Servir en platos hondos con pepita molida y la salsa.



Pozol de cacao

Región
Sur

CHIAPAS

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Nixtamal
- Cacao molida
- Canela
- Agua hervida
- Azúcar
- Hielo

CANTIDADES

250 g
100 g
1 raja
1 $\frac{3}{4}$ de L
120 g
al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Lave el nixtamal al chorro de agua. Muélalo. Disuelva la masa y el cacao en 1 ó 2 tazas de agua.
2. Vacíe a una jarra el resto de agua, la canela, el azúcar, la masa y el cacao diluidos y la cantidad que desee de hielo.
3. Sírvalo frío.



Huevos a la chiapaneca

Región
Sur

CHIAPAS

Número de porciones: 4

INGREDIENTES

- Huevos
- Queso blanco
- Frijoles de la olla, caldosos
- Crema
- Tostadas
- Aguacates
- Cebolla
- Aceite
- Rajas de chiles en vinagre
- Sal

CANTIDADES

- 8 piezas
- 200 g
- 2 tazas
- ¼ de cucharada
- 3 piezas
- 2 piezas
- 1 pieza
- necesario
- al gusto
- necesaria

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Freír las tostadas quebradas en pedacitos con los huevos, revolviendo muy bien.
2. Agregar los frijoles de la olla; dejar que sazonen.
3. Servir en un platón, adornar con rebanadas de queso, crema aguacate, rajas de chiles y cebolla picada; sazonar con sal.



Región
Sur

Chipilín con tortas de masa y queso

CHIAPAS

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Chipilín
- Masa de maíz
- Camarón seco
- Mantequilla agria
- Queso seco
- Achiote
- Huevos
- Jitomates
- Ajo
- Cebolla chica
- Aceite
- Sal

CANTIDADES

- 1 manojo
- ½ kg
- ¼ de kg
- 100 g
- 100 g
- 2 cucharadas
- 2 piezas
- 2 piezas
- 1 diente
- ½ pieza
- necesario
- necesaria

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Licuar el jitomate con ajo y cebolla.
2. Agregar el chipilín cocido con los camarones.
3. Disolver media taza de masa en agua; disolver el achiote y agregarlo al caldillo de jitomate. Agregar las tortitas y servir.

Tortitas:

1. Revolver la masa con el queso, mantequilla y huevo.
2. Formar tortitas que se fríen hasta que doren; retirar y reservar.



Cocido estilo San Cristóbal

Región
Sur

CHIAPAS

Número de porciones: 8

INGREDIENTES

- Costilla de res
- Zanahorias
- Calabacitas
- Chayotes
- Ajo picados
- Elotes en trozos
- Plátanos machos verdes
- Camote
- Cebolla picada
- Tomate picado
- Cilantro
- Hierbabuena
- Col
- Ejotes picados
- Tuétano para el sabor
- Peras o duraznos
- Chile
- Sal

CANTIDADES

- ¾ kg
- 3 piezas
- 2 piezas
- 2 piezas
- 2 dientes
- 2 piezas
- 2 piezas
- 1 pieza
- 1 pieza
- 1 pieza
- 1 rama
- 1 rama
- ½ pieza
- ½ taza
- al gusto
- 2 piezas
- al gusto
- necesaria

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Cocer la carne junto con los elotes, tomates, cebolla, ajos y sal.
2. En lugar de costilla puede combinarse aguayón, falda y chambarete.
3. Cuando la carne esté medio cocida agregar las verduras limpias (primero las que tardan más en cocerse).
4. Añadir la rama de cilantro y la hierbabuena.
5. Retirar del fuego y servir caliente.



Cochito al horno

Región
Sur

CHIAPAS

Número de porciones: 12

INGREDIENTES

- Carne de puerco
- Pimientas gruesas
- Vinagre
- Chiles anchos
- Ajo
- Cebolla
- Lechuga
- Canela
- Orégano
- Tomillo
- Sal

CANTIDADES

- 2 kg
- 20 piezas
- 2 tazas
- 4 piezas
- 4 dientes
- 1 pieza
- 1 pieza
- 1 rajita
- 1 ramita
- 1 ramita
- necesaria

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Picar la carne para que penetren los condimentos
2. Agregarle chile ancho, pimientas, canela, tomillo, orégano y sal previamente licuados en vinagre; dejarla reposar toda la noche.
3. Al día siguiente añadir agua hasta cubrir la carne.
4. Meterla al horno durante hora y media aproximadamente.
5. Adornar el platillo con cebolla y lechuga picada, aderezar con sal y vinagre.
6. Acompañar con arroz y frijoles molidos.



Caldo shuti

Región
Sur

CHIAPAS

Número de porciones: 8

INGREDIENTES

- Shuti de río
- Tomate
- Pepita de calabaza dorada
- Agua con sal
- Chiles anchos remojados
- Cebolla
- Hoja santa

CANTIDADES

- 1 pieza
- 250 g
- 200 g
- 2 L
- 2 piezas
- 1 pieza
- 1 pieza

MODO DE PREPARACIÓN;

1. Quitarle la punta al shuti con machete y ponerlo a cocer con agua y sal durante una hora.
2. Agregar los demás ingredientes licuados y colados y hevir durante 15 minutos.
3. Servir con el shuti picado en trocitos.



Región
Sur

Frijoles con chipilín y puerco con chirmol

CHIAPAS

Número de porciones: 15

INGREDIENTES

- Espinazo de puerco y carne maciza
- Tomate
- Frijoles cocidos
- Dientes de ajo
- Cebolla
- Chiles jalapeños
- Chipilín
- Aceite
- Sal

CANTIDADES

- 1 kilo
- 1 kilo
- 1 kilo
- 3 piezas
- 1/2 kilo
- 2 piezas
- 2 manojos
- necesario
- necesaria

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Cocer la carne con ajos y sal.
2. Freír las hojas de chipilín, cebolla, chiles y jitomates (todo picado).
3. Agregar los frijoles ya cocidos, poner salsa si hace falta; cuando estén cocidas las hojitas, sacar del fuego y servir con la carne y el caldillo.



Mole chiapaneco

Región
Sur

CHIAPAS

Número de porciones: 20

INGREDIENTES

- Tomate rebanado y frito
- Chile ancho
- Chile mulato
- Ajonjolí frito
- Pasitas fritas
- De pan dulce frito
- Plátano macho frito
- Tortilla de maíz frita
- Cebolla rebanada y frita
- Aceite
- Caldo de gallina o guajolote
- Sal

CANTIDADES

- 1 kilo
- ¼ kilo
- ¼ kilo
- 125 g
- 100 g
- 3 piezas
- 1 pieza
- 1 pieza
- ¼ pieza
- necesario
- necesario
- necesaria

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Desvenar los chiles y freírlos, remojarlos en el caldo caliente de la gallina, que ya estará cocida con cebolla y sal.
2. Freír aparte los demás ingredientes, uno por uno, poniéndolos por separado.
3. Licuar los chiles con el caldo y colar en una olla grande, donde habrá suficiente aceite caliente.
4. Licuar y colar el tomate y la cebolla; después, los demás ingredientes.
5. Para licuar se utiliza el caldo y se agrega sal necesaria.
6. Dejar en la lumbre, a fuego lento, hasta que el mole espese un poco y tenga buen sabor.



Ceviche

GUERRERO

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Pescado sierra
- Limones
- Jitomate
- Chile serrano
- Cebolla
- Aguacate
- Aceite
- Vinagre
- Sal, pimienta y orégano

CANTIDADES

- 1 kg
- 200 g
- 250 g
- 12 g
- 60 g
- ½ kg
- 40 mL
- 10 mL
- necesarios

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Lave el pescado y verdura al chorro de agua.
2. Parta los limones y extráigales el jugo.
3. Parta el pescado en cuadritos, vacíelo a un refractario y viértale el jugo de limón. Déjelo reposar 3 horas en el refrigerador.
4. Meta los jitomates en agua hirviendo, quíteles la piel y píquelos.
5. Pique los chiles y la cebolla.
6. Rebane el aguacate en tiras largas.
7. Después de las 3 horas de reposo, incorpore al pescado la verdura picada, el aceite, el vinagre, el orégano, la sal y la pimienta. Mezcle todo.
8. Sírvalo en copas y adórnelo con las rebanadas de aguacate.

NOTA: también lo puede preparar con pámpano o robalo.



Pescado a la talla

Región
Sur

GUERRERO

Número de porciones: 5

INGREDIENTES

- Huachinango
- Chile guajillo
- Ajo
- Jitomate bola
- Cebolla
- Sal y ajo molido
- Pimienta
- Orégano
- Vinagre
- Caldo de pollo en cubos

CANTIDADES

- 500 g
- 10 piezas
- 3 dientes
- 1 pieza
- ¼ de pieza
- necesaria
- 5 bolitas
- 1 cucharada
- 1 cucharada
- 2 cubos

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Condimentar el pescado con sal y ajo y dejarlo reposar mientras preparas el adobo para untarlo.
2. Marinado: asar los chiles, sin dejarlos quemar, dejar enfriar y licuar junto con el cilantro, pimienta, comino, orégano, ajo y knorr suiza y el vinagre.
3. Untar la mezcla en el pescado y asarlo a las brasas durante 10 minutos aproximadamente por cada lado.

Recomendación: acompañar el platillo con ensalada de pico de gallo y consumir agua simple potable.



Región
Sur

Salsa de chicatana

GUERRERO

Número de porciones: s/n

INGREDIENTES

- Hormiga chicatana
- Chile de árbol
- Ajo
- Jitomate
- Aceite de canola
- Sal cantidad

CANTIDADES

- 250 g
- 150 g
- 2 dientes
- ½ kilo
- suficiente
- necesaria

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Lavar los chiles , jitomates y las hormigas chicatanas.
2. Posteriormente asarlos en un comal.
3. Apartar los chiles y remojarlos en agua caliente para suavizarlos.
4. Moler en molcajete los ingredientes.
5. Aparte, en un sartén acitronar la cebolla y previamente picada y agregar la mezcla con la hormiga chicatana.
6. Freír durante 10 minutos aproximadamente a fuego bajo y sazonar al gusto con sal.

Recomendación: acompañar el platillo con 3 piezas de tortilla de maíz (máquina) y consumir agua simple potable.



Tamales de chipiles

Región
Sur

GUERRERO

Número de porciones: 4

INGREDIENTES

- Hojas de chipiles
- Aceite de canola
- Queso fresco
- Masa
- Hojas secas de maíz

CANTIDADES

200 g
30 mL
¼ de kg
700 g
suficiente

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Lavar las hojas de chipotle y las secamos.
2. Mezclar la masa con el aceite.
3. En una hoja de maíz colocar una bola pequeña de masa y extender .
4. Añadir el queso y las hojas de chipil y envolver.
5. Cocinar los tamales al vapor aproximadamente unos 40 minutos.

Recomendación: acompañar el platillo con salsa al gusto y consumir agua simple potable.



Región
Sur

Jumiles

GUERRERO

Número de porciones: 4

INGREDIENTES

- Jumiles
- Tomates
- Chiles serranos
- Ajo
- Sal cantidad

CANTIDADES

- ½ taza
- 10 piezas
- 5 piezas
- 1 diente
- necesaria

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Poner en un colador los jumiles y enjuáguelos.
2. Colocar en una cacerola los jumiles limpios.
3. Agregar en la cacerola, agua suficiente para cubrir los jumiles y sal necesaria y hervir a fuego alto.
4. Dejar hervir por 3 minutos aproximadamente.
5. Remover el exceso de agua en un colador.
6. Asar en un comal los jumiles a fuego medio durante 1 minuto o hasta que estén ligeramente asados.
7. Licuar los jumiles asados con los tomates, chiles y el diente de ajo.



Tacos de quelites

Región
Sur

GUERRERO

Número de porciones: 4

INGREDIENTES

- Quelites
- Ajo
- Cebolla
- Requesón sin sal
- Tortilla de maíz
- Sal
- Aceite de canola
- Chile serrano
- Cilantro

CANTIDADES

- 1 manojo
- 1 diente de ajo
- suficiente
- 300 g
- 12 piezas
- necesaria
- 2 cucharadas soperas
- suficiente
- suficiente

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Picar finamente los quelites, el ajo, cebolla, chiles y cilantro.
3. Agregar el aceite al sartén caliente y saltear la cebolla y el ajo. Posteriormente añadir los quelites, el cilantro y requesón y mezclar .
4. Añadir sal necesaria y dejar cocer la mezcla por unos minutos.
5. En una tortilla añadir la mezcla y enrollar la tortilla en forma de taco y servir .



Verdolagas a la mexicana

GUERRERO

Número de porciones: 4

INGREDIENTES

- Verdolagas
- Jitomate bola
- Cebolla mediana
- Cilantro
- Chile serrano
- Ajo
- Sal
- Pechuga de pollo
- Aceite de canola

CANTIDADES

- 2 manojos (300 g)
- 3 piezas
- 1 pieza
- suficiente
- 5 pieza
- 1 diente
- necesaria
- 1 pieza
- 2 cucharadas soperas

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Hervir la pechuga de pollo con sal, ajo y cebolla durante 20 minutos aproximadamente.
3. Retirar el tallo de las verdolagas y reservarlas.
4. Picar los jitomates, las cebollas, cilantro, ajo y los chiles serranos.
5. Se licúa una parte del jitomate, ajo y la cebolla con el caldo de pollo.
6. Sofreír la mezcla con el aceite e incorporar las verduras picadas y las verdolagas.
7. Agregar las piezas de pollo y dejar cocinar tapado durante 5 minutos.

Recomendación: Acompañar el platillo con 3 piezas de tortilla de maíz (máquina) y consumir agua simple potable.



Sopa de frijol molido

Región
Sur

OAXACA

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Frijol molido
- Cebolla
- Epazote
- Agua
- Sal

CANTIDADES

- 200 g
- 60 g
- 2 ramitas
- 2 L
- necesaria

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Limpie y lave los frijoles al chorro de agua; póngalos a secar al sol.
2. Una vez secos, tuéstelos en una sartén o comal.
3. Muélalos en un molino de mano hasta obtener una harina fina.
4. Vierta el agua en una olla de 4 litros, póngala a hervir y añádale la cebolla, el epazote y la sal.
Vacíele la harina de frijol.
5. Mueva constantemente para que no se pegue o se haga grumos.
6. Deje cocer y espesar la preparación.
7. Sirvala caliente y en plato hondo.



Enchiladas estilo Totolapan

Región
Sur

OAXACA

Número de porciones: 15

INGREDIENTES

- Gallina
- Tortillas
- Almendras remojadas y peladas
- Pimientas
- Jitomates
- Clavos
- Cucharadas de perejil picado
- Pasas picadas
- Canela
- Queso
- Ajos
- Rueda de cebolla y hojas de perejil para adornar

CANTIDADES

- 1 cortada en piezas
- 30 piezas
- 20 piezas
- 8 piezas
- 4 piezas
- 4 piezas
- 3 piezas
- 2 cucharadas
- 1 raja
- 3 cdas.
- ½ cabeza

Coloradito:

- Jitomate cocido
- Chile ancho remojado
- Chile guajillo, asado y remojado
- Ajonjolí frito
- Almendras fritas
- Pimientas
- Tomates verdes cocidos
- Clavos
- Cabeza de ajo asada
- Cebolla asada
- Orégano
- Pan dulce de yema, frito
- Plátano macho asado
- Sal

- 1 kg
- 250 g
- 125 g
- 100 g
- 15 piezas
- 6 piezas
- 6 piezas
- 3 piezas
- 1 pieza
- 1 pieza
- 1 cucharada
- 1 pieza
- 1 pieza
- necesaria



MODO DE PREPARACIÓN:

1. Cocer la gallina con ajo, sal y cebolla; retirar y picar la carne finamente.
2. Freír el jitomate, ajos y cebolla también picados finamente, agregar la carne y una taza del caldo en que se coció la gallina.
3. Añadir la sal y las especias molidas, dejar sazonar; al final, agregar las pasas, almendras y perejil.
4. Dejar a fuego lento a que se consuma el jugo.
5. Freír ligeramente las tortillas en aceite Servir luego.

Coloradito:

1. Moler todos los ingredientes que se indican, freírlos en manteca y agregar el caldo en que se coció la gallina; sazonar con sal.

Región
Sur

Enrollados de pescado

OAXACA

Número de porciones: 8

INGREDIENTES

- Filetes de pescado
- Jitomate
- Queso amarillo en rebanadas
- Queso Chihuahua, rallado
- Mantequilla
- Crema
- Champiñones de lata
- Cebolla mediana
- Consomé de pollo en polvo
- Limón
- Ajo
- Pimienta
- Sal

CANTIDADES

- 8 piezas
- 1 kg
- 150 g
- 150 g
- 100 g
- ¼ de litro
- 1 taza
- 1 pieza
- 1 cucharada
- 1 pieza (jugo)
- 1 diente
- al gusto
- necesaria

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Asar el jitomate y molerlo.
2. Picar finamente la cebolla con el ajo y freírlos en la mitad de la mantequilla.
3. Agregar el jitomate con el consomé; cunado espese, retirar del fuego, añadir crema y revolver.
4. Untar los filetes con sal, pimienta y limón.
5. Colocar una tira de queso amarillo en cada uno.
6. Enrollarlos y acomodarlos en un refractario; bañarlos con la salsa de jitomate y crema.
7. Añadir por encima, el queso rallado con trocitos de mantequilla y, a los lados los champiñones partidos.
8. Hornear durante veinticinco minutos, a 100 grados C. Servir luego.



Manitas de cerdo a la zapoteca

Región
Sur

OAXACA

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Manitas de cerdo
- Zanahorias, peladas y cortadas
- Jamón en cuadritos
- Vinagre
- Orégano
- Aceitunas
- Rabanitos en flor
- Cebollas
- Lechuga
- Aceite

CANTIDADES

- 6 piezas
- 3 piezas
- 200 g
- ½ taza
- ½ cda.
- 20 piezas
- 10 piezas
- 6 pzas.
- 1 pieza
- necesario

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Chollar y cocer las manitas limpias con sal, pimienta, una cebolla y hierbas de olor.
2. Retirlas del caldo y picarlas en trocitos.
3. Acitronar en aceite caliente las cebollas restantes, cortadas en gajos; agregar las zanahorias y el jamón; cuando esté todo frito, agregar el caldo en el que se cocieron las manitas y revolver.
4. Añadir los chiles en vinagre, sal y pimienta al gusto, aceitunas y vinagre.
5. Incorporar las manitas y hervir a fuego suave con la cacerola tapada hasta que las zanahorias estén cocidas.
6. Espolvorear el orégano y adornar con lechuga y rabanitos.



Región
Sur

Estofado de miltomate

OAXACA

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Pollo partido en piezas
- Tomate verde (miltomate)
- Almendras limpias
- Pasas
- Ajonjolí
- Aceitunas
- Alcaparras
- Pimientas
- Clavos
- Perejil
- Canela en raja

CANTIDADES

- 1 pieza
- ½ kg
- 100 g
- 100 g
- ½ taza
- 10 piezas
- 10 piezas
- 3 piezas
- 2 piezas
- 1 manojo
- 1 pieza

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Cocer el pollo partido en piezas.
2. Dorar en aceite el pan, clavos, pimientas, canela, perejil, tomate, hierbas de olor y ajonjolí.
3. Moler y freír; cuando el guiso reseque, agregar el caldo de pollo; sazonar con sal y azúcar.
4. Añadir las aceitunas, alcaparras, pasas, almendras, el pollo y, si se desea, los chiles.
5. Cocinar durante quince minutos; retirar y servir.



Chichilo

Región
Sur

OAXACA

Número de porciones: 10

INGREDIENTES

- Pollo
- Codillo de puerco
- Costillas de res con carne
- Chayotes
- Ejotes
- Agua
- Chiles chilhuacle
- Pimientas
- Tomates verdes, asados
- Hojas de aguacate

CANTIDADES

- | | | |
|----------|------------------------|-----------|
| 1 kg | ● Chiles mulatos | 3 piezas |
| ½ kg | ● Clavos | 2 piezas |
| ½ kg | ● Cabeza de ajos asada | 1 pieza |
| ½ kg | ● Jitomate rojo, asado | 1 pieza |
| ½ kg | ● Cominos | 1 pizca |
| ½ taza | ● Tortilla quemada | 1 pieza |
| 3 piezas | ● Ajos | 3 dientes |
| 6 piezas | ● Cebolla | ½ pieza |
| 5 piezas | ● Aceite vegetal | 1 cda. |
| 4 piezas | ● Sal | necesaria |

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Cocer las carnes con cebolla, ajos y sal.
2. Cuando estén casi cocidas, agregar los elotes limpios y los chayotes sin cáscara y cortados a la mitad (las verduras no deben quedar muy cocidas).
3. Asar, limpiar y remojar los chiles sin semilla; tostar las semillas hasta que tengan un color negro; licuar con agua.
4. Quemar la tortilla a fuego directo, hasta que se ponga completamente negra.
5. Moler muy bien la tortilla, los calvos, pimientas y cominos, las semillas y los chiles con un poco de caldo; colar muy bien. Moler el jitomate, tomate y ajo asado.
6. Freír todo en manteca caliente, a fuego suave, hasta que se vea el fondo de la cazuela;
7. Agregar un poco del caldo en que se cocieron las carnes y las hojas de aguacate asadas en comal.
8. Preparar los chochoyotes con masa revuelta con manteca y sal necesaria; tomar bolitas del tamaño de una ciruela chica y hacerles un hoyito.
9. Incorporar los chochoyotes para que se espese la salsa; si es necesario, se agrega un poco más de caldo y se deja cocinar.
10. Cuando estén cocidos los chochoyotes, agregar las carnes y las verduras para que todo dé un hervor.



Región
Sur

Cherma estilo Quintana Roo

QUINTANA ROO

Número de porciones: 4

INGREDIENTES

- Pescado en postas (rebanadas transversales) preferentemente de cherma u otro pescado fino
- Limones
- Jitomate
- Ajo
- Cebolla
- Comino
- Orégano
- Pimienta
- Azafrán
- Jitomate
- Vinagre
- Aceite vegetal
- Agua
- Sal cantidad
- Aceitunas

CANTIDADES

- 1000 g
- al gusto
- 500 g
- 6 dientes
- 1 pieza
- ½ cucharadita
- ½ cucharadita
- ½ cucharadita
- ½ cucharadita
- 500 g
- 60 mL
- 125 mL
- 125 mL
- necesaria
- 100 g



MODO DE PREPARACIÓN:

1. Asara los ajos y remojar en agua.
2. Moler con la cebolla, el comino, el orégano y el azafrán.
3. Freír en el aceite.
4. Agregar el jitomate asado y picado.
5. Poner sal.
6. Se le ponen las aceitunas y se deja hervir a fuego lento, hasta que el pescado está cocido . suavemente y la salsa espesa.
7. Se sirve muy caliente.
8. Se puede acompañar de arroz blanco servido en el mismo plato del pescado, aun lado.

Huevos con chaya

Región
Sur

QUINTANA ROO

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Huevos
- Chaya
- Arroz cocido

CANTIDADES

- 6 piezas
- 6 tazas
- 3 tazas

MODO DE PREPARACIÓN:

1. En una olla con agua hirviendo, ponga los huevos a cocer hasta que estén bien cocidos.
2. Retírelos del agua y quite con cuidado el cascarón, parta a la mitad.
3. Por aparte cueza la chaya en agua hirviendo con una pizca de sal. Escúrrela y córtela en tiras.
4. Agregue encima de cada mitad del huevo duro la chaya cocida.
5. Sirva dos mitades de huevos con chaya y acompañe cada plato con 4 cucharadas de arroz.



Ceviche de atún

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Cebolla
- Cilantro
- Jitomate
- Aguacates
- Atún en agua drenado
- Limones
- Pan tostado

CANTIDADES

- 3 tzas.
- el necesario
- 3 piezas
- 3 piezas
- 3 latas
- 3 piezas
- 6 rebanadas

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Pique la cebolla, el cilantro, el jitomate y el aguacate en cuadros pequeños.
2. Revuelva con el atún drenado.
3. Exprima el limón y revuelva.
4. Sirva por porción 1 rebanada de pan tostado con ceviche de atún.



Pollo en escabeche

Región
Sur

QUINTANA ROO

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Cebolla rebanada
- Zanahoria rallada
- Pollo desmenuzado
- Vinagre blanco
- Aceite
- Pimienta
- Jitomates en rebanadas

CANTIDADES

- 1 pieza
- 2 piezas
- 1 pechuga grande
- al gusto
- necesario
- al gusto
- 1 pieza

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Dore la cebolla rebanada con el aceite en una olla a fuego lento.
2. Luego agregue las zanahorias ralladas y el pollo desmenuzado. Añada vinagre, pimienta y sal como condimentos.
3. Tape la olla. Cocine a fuego lento hasta que el pollo esté totalmente cocido.
4. Sirva el escabeche de pollo en un plato mediano con jitomate rebanado.



Pescado en tikin xic

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Mero de tres kilos abierto por la mitad, sin el espinazo
- Recaudo colorado (o pasta de achiote comercial)
- Jugo de naranja agria o mitad de jugo de naranja dulce mitad vinagre o jugo de limón.
- Chiles xcatic (güeros) cortados a lo largo
- Pimientos verdes o rojos cortados en rodajas
- Jitomates medianos en rodajas
- Cebollas moradas en rodajas
- Hojas de orégano
- Cerveza (sin alcohol)
- Aceite de olivo
- Sal
- Pimienta
- Hoja de plátano grande marchita

CANTIDADES

- 1 pieza
- 200 gramos
- 1 taza
- 3 piezas
- 2 piezas
- 3 piezas
- 2 piezas
- 1 cucharada
- 1 cerveza
- ¼ de taza
- poca
- al gusto,
- 1 pieza



MODO DE PREPARACIÓN:

1. Se lava perfectamente el pescado y se seca con papel aluminio absorbente.
2. Se salpimentase disuelve el recado colorado con el jugo de naranja agria y se unta muy bien el pescado.
3. Se deja reposar durante tres horas.
4. Se coloca sobre la hoja de plátano y se acomodan encima el chile en tiras, los pimientos verdes, el jitomate, la cebolla morada, el orégano, se baña con la cerveza y el aceite de olivo y se salpimentan y se envuelven en la hojas de plátano y se hasta sobre carbón hasta que la carne este suave y se desmenuce fácilmente.
5. También se puede hacer en el horno, en cuyo caso se coloca el pescado envuelto con la hoja de plátano en una cacerola de horno y se hornea a 175 grados C durante 45 minutos o hasta que esté cocido bañándolo de vez en cuando con su jugo.

Arroz con frijoles

Región
Sur

QUINTANA ROO

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Alitas de pollo,
- Jugo de
- Sal
- Pimienta
- Curry
- Salsa tipo inglesa
- Tomillo
- Aceite
- Azúcar
- Cebollas cortadas en trocitos grandes
- Ajo picados
- Leche de coco
- Pasta de Tomate
- Tomates maduros cortados en dados
- Chiles panameños
- Pimienta de Jamaica

Para el aceite de cilantro:

- Aceite de oliva
- Cilantro

Para el arroz con frijoles:

- Arroz crudo
- Frijoles rojos cocinados
- Aceite
- Cebolla picada
- Ajo picados
- Chile dulce picado
- Caldo de frijol
- Tomillo fresco
- Leche de coco

CANTIDADES

- ½ kg
- 2 limones
- 2 cdas.
- 2 cdas.
- 3 cdas.
- 2 cdas.
- 1 rollo
- 2 cdas.
- 3 cdas.
- 2 piezas
- 4 dientes
- 2 tazas
- 1 barra
- 2 piezas
- 2 piezas
- al gusto

- ½ taza
- 1 rollo

- 3 tazas
- 3 tazas
- 2 cdas.
- 1 pieza
- 4 dientes
- ½ pieza
- 2 tazas
- 1 ramo
- 2 latas



MODO DE PREPARACIÓN:

1. En una olla con aceite, saltee la cebolla, el ajo y el chile. Agregue el arroz y deje que se tueste un poco y se cubra todo de aceite.
2. Incorpore los frijoles, el caldo, la rama de tomillo y la leche de coco. Rectifique la sazón.
3. Incorpore los chiles panameños. Puede punzar los chiles panameños verdes para que tengan mucho sabor. Deje cocinar el arroz y los frijoles hasta que los granos de arroz revienten.
4. Para preparar el pollo, retírele los excesos de grasa sin quitarle la piel. En un tazón, sazone el pollo con el jugo de limón, la sal, la pimienta, el curry y la salsa tipo inglesa.
5. En un sartén, caliente el aceite e incorpore el azúcar. Cuando empiece a cambiar de color, incorpore el pollo y dórelo hasta que tenga buen color.
6. Retire el pollo del sartén y ahí mismo, sofría la cebolla, el ajo y agregue un poco de leche de coco. Mezcle bien e incorpore la pasta de tomate, el tomate natural, la pimienta Jamaica, el tomillo y el resto de la leche de coco. Cocine hasta que la salsa se espese un poco. Incorpore de nuevo el pollo al sartén y agréguele los chiles panameños. Tape y deje cocinar por 15 minutos.
7. En la licuadora, coloque el aceite de oliva y el cilantro. Salpimente y licue bien.

Salpicón de venado

Región
Sur

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Carne magra de venado cocida
- Naranjas agrias
o Limones grandes
- Cilantro
- Rábanos
- Chiles verdes
- Cebolla mediana
- Aguacates
- Sal
- Tostadas horneadas

CANTIDADES

- 500 g
- 2 piezas
- 4 piezas
- 1 manojo
- 2 manojos
- 2 piezas
- 1 pieza
- 2 piezas
- necesaria
- 6 piezas

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Deshebra la carne y agrega el jugo de las naranjas o limones.
2. Pica el cilantro, los rábanos, los chiles y la cebolla y agrega a la carne; mezcla.
3. Sala al gusto.
4. Sirve frío acompañado de rebanadas de aguacate.

QUINTANA ROO



Región
Sur

Pejelagarto en Chirmol

TABASCO

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Pejelagarto
- Tortillas
- Chile de color
- Epazote
- Semilla de calabaza
- Achiote
- Aceite
- Harina de trigo
- Sal cantidad
- Agua

CANTIDADES

- 2 kg
- 60 g
- 20 g
- 10 g
- ¼ de kg
- al gusto
- 90 mL
- 15 g
- necesaria
- ¾ de L

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Limpie y lave el pejelagarto, áselo y pártalo en trozos medianos.
2. Tueste la tortilla por los dos lados .
3. Lave el chile, el epazote, las semillas de calabaza (previamente peladas) al chorro de agua. Muela éstos junto con la tortilla.
4. Disuelva el achiote en poca agua; agréguele la salsa. Fríala en el aceite caliente. Añádale harina de trigo, para que espese.
5. Incorpore el pejelagarto y la sal. Cuézalo a fuego intenso por 20 o 25 minutos.
6. Una vez cocido sívalo.



Chaya con plátano

Región
Sur

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Chaya
- Plátano
- Jitomate

CANTIDADES

- 3 tzas.
- 6 piezas
- 6 piezas

MODO DE REPARACIÓN:

1. Se lava la chaya, se pela el plátano y se hace en rodajas y se colocan en un recipiente con poquita agua.
2. Se licúa el jitomate y se le vierte sobre la chaya y el plátano, agregarle sal y esperar a que esté bien cocido.

TABASCO



Platanitos rellenos de queso

Región
Sur

TABASCO

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Plátano semiduro
- Queso crema o seco
- Aceite vegetal

CANTIDADES

- 600 g
- 360 g
- 6 cdas.

MODO DE REPARACIÓN:

1. Se cuece el plátano cortado en trozos.
2. Cuando está cocido se hace una tortilla semigruesa, se introduce el queso triturado y se enrolla de tal forma que parezca un plátano pequeño.
3. Se fríe en la sartén calentando previamente hasta que se dore.



Ceviche de pejelagarto con totopos

Región
Sur

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Pejelagarto
- Jitomate
- Cebolla
- Cilantro y Limón
- Totopos

CANTIDADES

- 1 pieza
- 300 g
- 150 g
- necesaria
- 24 piezas

MODO DE REPARACIÓN:

1. Se asa el pejelagarto y se deshebra de forma cuidadosa para no dejar ninguna espina.
2. Se pican las verduras y se mezcla todo con el limón,
3. Se sirve con los totopos.

TABASCO



Burritos caseros

TABASCO

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Pechuga de pollo
- Salsa de tomate
- Queso rallado
- Cebolla grande
- Pimiento verde mediano
- Sal
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Salsa tabasco
- Tortillas de maíz grandes

CANTIDADES

- 500 g
- 50 mL
- 50 gramos
- media
- 1 pieza
- necesaria
- gotas
- la necesaria
- al gusto
- 6 piezas

MODO DE REPARACIÓN:

1. Limpiar la pechuga de pollo eliminando cualquier resto de hueso o grasa.
2. Salpimentar la carne y dejar reposar durante 30 minutos.
3. En una olla, poner una cucharada de aceite de oliva y calentarlo a fuego lento.
4. En su interior poner media cebolla cortada en juliana y un pimiento también cortada en trozos alargados.
5. Cuando las verduras estén calientes, poner la carne sobre ellas.
6. Sellar la carne por todas las caras y dejar de observarla para que no se queme.
7. Pasado este tiempo, retirar del fuego y dejar que se vaya enfriando poco a poco en el interior de la olla.
8. En una sartén, calentar las tortillas de maíz. Cuando estén templadas y se puedan manipular sin romper, poner sobre un recipiente, papel de aluminio o similar.
9. En el centro de la tortilla de maíz poner la carne con las verduras. Sobre este conjunto, agregar un poco de salsa de tomate, queso rallado y algo de tabasco (al gusto).
10. Cerrar la tortilla de maíz enrollándola sobre sí misma o dejándola abierta para que la cierre el comensal cuando lo hay terminado de sazonar.



Ensalada fresca de chaya

Región
Sur

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Chaya
- Cebolla rebanada
- Pimienta
- Limón
- Sal

CANTIDADES

1 kg
¼ kg
necesaria
gotas
necesaria

MODO DE REPARACIÓN:

1. Cocer la chaya y cortarla a lo largo.
2. Agregar la cebolla en rebanadas.
3. Sazonar con sal, pimienta y limón al gusto.

TABASCO



Cuete en escabeche

TABASCO

Número de porciones: 10

INGREDIENTES

- Cuete de res
- Cebollas grandes
- Ajo
- Hojas de laurel
- Cerveza
- Aceite de oliva
- Rajas de chile jalapeño
- Zanahorias cocidas
- Aceitunas
- Alcaparras
- Pimienta
- Sal

CANTIDADES

- 1 ½ kg
- 3 piezas
- 2 dientes
- 1 hoja
- 250 ml
- 1 taza
- ½ taza
- 3 piezas
- ½ taza
- ½ taza
- necesaria
- necesaria

MODO DE REPARACIÓN:

1. Cocer el cuete con un trozo de cebolla, ajo, laurel y cerveza; dejar enfriar y cortar en rebanadas delgadas.
2. Freír en aceite de oliva la cebolla rebanada, rajas de chile jalapeños, zanahorias rebanadas, aceitunas y alcaparras.
3. Sazonar con vinagre, sal y pimienta.
4. Colocar las rebanadas de carne en una fuente de cristal y cubrir con todos los ingredientes.
5. Servir en frío con ensalada de aguacate o espárragos.



Pescado a la veracruzana

Región
Sur

VERACRUZ

Número de porciones: 1

INGREDIENTES

- Huachinango en filete
- Hoja de plátano macho
- Cebolla
- Ajo mediano
- Pimiento
- Chile güero
- Aceituna
- Jitomate
- Sal
- Pimienta
- Laurel
- Tomillo
- Orégano
- Vino blanco
- Aceite de oliva

CANTIDADES

- 1 pieza
- 1 pieza
- 50 gramos
- 2 dientes
- 80 g
- 50 g
- 50 g
- 200 g
- necesaria
- al gusto
- 2 hojas
- 1 ramita
- 1 pizca
- 100 mL
- 50 mL

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Limpia el pescado sin escamas y sin vísceras.
2. Filetea la cebolla en tiras o plumas y pica finamente el ajo.
3. Filetea el pimiento y el jitomate, previamente pasado por agua caliente por 20 segundos.
4. Fríe en aceite de oliva la cebolla, el ajo y sancocha.
5. Incorpora el pimiento y el jitomate sin piel y sin semillas, sazona con sal y pimienta. Deja cocinar por 5 minutos.
6. Agrega los chiles güeros, aceituna, hierbas de olor y cocina a fuego suave por espacio de 5 min.
7. Agrega el vino blanco, sazona y rectifica de sal y pimienta.
8. Salpimenta el pescado, coloca sobre la hoja de plátano previamente asada, baña con la salsa, envuelve como tamal y cocina al horno o en un comal por espacio de 40 minutos dependiendo del tamaño del pescado. Opcional agregar jerez, pasitas o almendras picadas.

Créditos de la receta: Víctor Hugo Rodríguez Maldonado * Instituto Culinario Américas, 30PBTO667J* Localidad: Xalapa.



Carne en kilahuacate

Región
Sur

VERACRUZ

Número de porciones: 8

INGREDIENTES

- Carne de res
- Masa de maíz
- Kilahuacate
- Achiote
- Sal

CANTIDADES

1 kg
100 g
6 hojas
al gusto
necesaria

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Lavar y escurrir la carne; asarla a las brasas .
2. A medio asar, cortarla en trozos y cocer en agua.
3. Agregar las hojas de kilahuacate previamente tostadas, molidas y disueltas en masa en una taza con caldo; mover constantemente.
4. Condimentar con sal y achiote disuelto en una cucharada de caldo hasta que tome un color amarillo.
5. Dejar hervir diez minutos.
6. Servir caliente.



Arroz con camarones

Región
Sur

Número de porciones: 8

INGREDIENTES

- Arroz
- Camarón fresco
- Manteca
- Dientes de ajo
- Jitomates

CANTIDADES

- 1/2 kg
- 300 g
- 250 g
- 2 piezas
- 2 piezas

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Freír los jitomates y el ajo finamente picado; agregar el arroz lavado y escurrido.
2. A medio freír, añadir agua suficiente para que se cueza (emplear el agua en la que se cocieron las cabezas de los camarones y donde se las machacó, ya que ésta le da un sabor delicioso).
3. Incorporar los camarones limpios y sazonar con la sal.
4. Esperar a que se cueza y servir caliente.

VERACRUZ



Región
Sur

Budín de plátano

VERACRUZ

Número de porciones: 10 a 12

INGREDIENTES

- Plátano macho maduro
- Huevos
- Barras de mantequilla
- Agua con sal
- Harina
- Pan molido
- Queso fresco desmenuzado
- Sal

CANTIDADES

- 1 ½ kg
- 5 piezas
- 2 piezas
- que cubra los plátanos
- la necesaria
- el necesario
- 3 cucharadas
- necesaria

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Cocer los plátanos en agua y sal; pelarlos y machacarlos; agregar mantequilla, sal, huevos previamente batidos, pan molido y queso.
2. Verter la mezcla en un molde con harina; hornear a 300 grados C durante 30 minutos.
3. Servir.



Barbacoa de cerdo

Región
Sur

VERACRUZ

Número de porciones: 10 a 12

INGREDIENTES

- Carne de cerdo
- Chile ancho
- Chile pasilla
- Aguacatillo
- Laurel
- Clavo
- Cebolla
- Aceite
- Ajo
- Sal
- Pimienta
- Vinagre

CANTIDADES

- 3 kg
- 125 g
- 125 g
- 3 hojas
- 3 hojas
- 1 pieza
- ½ pieza
- necesario
- al gusto
- necesaria
- al gusto
- un chorrito

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Marinar la carne con vinagre, pimienta y sal.
2. Desvenar y asar los chiles; molerlos con vinagre, cebolla, ajo y pimienta; freír.
3. Bañar la carne con esta preparación; añadir el clavo, las hojas de laurel y el aguacatillo.
4. Envolver con papel aluminio y hornear.
5. Esperar a que se cueza y servir caliente.



Puchero de res

Número de porciones: 4

INGREDIENTES

- Zanahorias
- Elotes tiernos
- Ejotes
- Col
- Chayotes
- Carne de res corte delgado
- Ajos pelado
- Agua
- Cilantro
- Perejil
- Hierba buena
- Sal, clavo y pimienta
- Limón para acompañar

CANTIDADES

- 3 piezas
- 3 piezas
- ½ kg
- ¼ de pieza
- 2 piezas
- ½ kg
- 3 dientes
- 2 litros
- 1 ramita
- 1 ramita
- 1 ramita
- necesarios
- 6 piezas

MODO DE PREPARACIÓN:

1. En una olla grande colocar la carne y cuando suelte el hervor, poner a fuego bajo y cocinar el caldo durante aproximadamente 1 hora o hasta que la carne esté casi cocida, removiendo la espuma y la grasa conforme se vaya formando.
2. Añadir las zanahorias, los elotes, la col, ejotes, ajo, chayotes y sal necesaria. Dejar hervir hasta que las verduras estén listas.
3. Por último, agregar el clavo, cilantro, perejil y dejar hervir 5 minutos.
4. Servir en un tazón grande con un poco de cilantro, perejil y dejar hervir 5 minutos.
5. Servir en un tazón grande con un poco de cilantro picado, acompañado con tortillas de maíz y gotas de limón.



Chilpachole veracruzano

Región
Sur

Número de porciones: 10-12 personas

INGREDIENTES

- Camarones frescos y limpios
- Camarones secos, tostados y molidos
- Agua
- Aceite
- Ajos asados
- Jitomates
- Chiles anchos asados y desvenados
- Cebolla chica rebanada
- Chile chipotle seco, asado y desvenado
- Epazote

CANTIDADES

- 40 piezas
- 6 piezas
- 2 tazas
- 1/3 taza
- 6 piezas
- 3 piezas
- 2 piezas
- 1 pieza
- 2 piezas
- 1 rama

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Moler chiles, ajo, cebolla y jitomate; freír en aceite.
2. Agregar camarón seco, dos tazas de agua, epazote y los camarones crudos.
3. Dejar hervir hasta que se cuezan.
4. Servir con arroz blanco, rebanadas de rábano, limón y lechuga.

VERACRUZ



Región
Sur

Frijoles con puerco

YUCATÁN

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Frijol negro
- Pulpa de cerdo
- Epazote
- Cebolla blanca
- Rábano
- Cilantro
- Limón (jugo)
- Sal

CANTIDADES

250 g
½ kg
1 ramita
30 g
160 g
40 g
2 piezas
necesaria

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Limpie y lave los frijoles. Remójelos con suficiente agua toda la noche.
2. Lave la carne y la verdura al chorro de agua.
3. Ponga a cocer los frijoles, cuando estén a medio cocer agregue la carne, media cebolla, la sal y el epazote. Deje cocer todo junto.
4. Pique los rábanos y el cilantro, póngales el jugo de limón.
5. Sírvalos en un plato hondo y adórnelo con el rábano y el cilantro.



Arepas

*Región
Sur*

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Harina de maíz
- Manteca de cerdo
- Anís molido
- Azúcar

CANTIDADES

- ½ kg
- ¼ de kg
- 2 cucharaditas
- necesaria

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Mezclar la harina de maíz con el anís molido, azúcar y manteca de cerdo, de manera que pueda manejarse.
2. Formar las tortitas y espolvorear por encima con un poco de azúcar.
3. Acomodar en una charola para hornear; cuidar que no se quemen, deben quedar doraditas.

YUCATÁN



Región
Sur

Chilakil de repollo

YUCATÁN

Número de porciones: 8

INGREDIENTES

- Repollo
- Arroz
- Consomé de pollo
- Recado rojo
- Recado de bistec
- Huevos
- Tomates
- Cebolla chica
- Chile dulce
- Aceite
- Sal

CANTIDADES

- 1 kg
- 200 g
- 2 cucharadas
- 1 cucharadita
- ¼ cuchara
- 10 piezas
- 4 piezas
- 1 pieza
- 1 pieza
- 3 cucharadas soperas
- necesaria

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Picar el repollo finamente y adobar con los recados; picar la cebolla, el chile dulce y los Jitomates.
2. Agregar estas tres verduras al repollo adobado y sofreír con tres cucharadas soperas de aceite.
3. Agregar litro y medio de agua con el consomé en polvo.
4. Hervir 10 minutos.
5. Quebrar los huevos y añadirlos uno a uno; agregar el arroz lavado; cocer durante 10 minutos.
6. Retirar del fuego cuando los huevos estén cocidos, pero tiernos; conservar la olla tapada.



Cochinita pibil

Región
Sur

YUCATÁN

Número de porciones: 15

INGREDIENTES

- Carne de cerdo (pierna)
- Naranjas agrias
- Tomates
- Cebollas moradas finamente picadas
- Chile molido
- Hojas de plátano y roble
- Recado colorado
- Sal

CANTIDADES

- 3 kg
- 6 piezas
- 4 piezas
- 2 piezas
- al gusto
- al gusto
- al gusto
- necesaria

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Diluir el recado en el jugo de cinco naranjas y sal, pero que quede bien espeso.
2. Untar con este adobo a la cochinita y dejarla reposar toda la noche.
3. Acomodar a la cochinita en un recipiente adecuado, tapar con suficientes hojas de roble y envolver en hojas de plátano.
4. Hornear la cochinita a fuego lento; virándola, dejar que se cocine bien y se dore.
5. Si se hace pibil, dejarla enterrada dos horas.
6. Servir con cebolla picada, chile molido y tomate picado y remojarlo con jugo de naranja.



Chamchames

Región
Sur

YUCATÁN

Número de porciones: 6

INGREDIENTES

- Masa de maíz
- Puerco salado
- Manteca de cerdo
- Recado rojo
- Epazote
- Hojas de elote
- Sal

CANTIDADES

- ¾ de kilo
- ¼ de kilo
- 3 cdas.
- 1 pastilla
- 1 ramita
- necesarias
- necesaria

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Picar y cocer el puerco salado con epazote y agua; cuando esté hirviendo, disolver un poco de masa para que, al cocerse, el guiso quede espeso como kool.
2. Mezclar la masa con el recado rojo, sal necesaria y la manteca.
3. Extender la masa como tortilla, poniéndole encima un poco de kool que se hizo con el puerco salado.
4. Hacer los tamales y envolverlos con hojas de elote, remojadas previamente.
5. Acomodar en una olla y cocinar al vapor.



Panuchos

Región
Sur

YUCATÁN

Número de porciones: 4

INGREDIENTES

- Harina de maíz
- Pechuga de pavo asada, desmenuzada y sin piel
- Cebolla picada en tiras
- Frijol negro
- Agua
- Harina de trigo
- Aceite vegetal
- Sal
- Tomate picado
- Lechuga orejona picada en juliana
- Aguacate

CANTIDADES

- 250 g
- 150 g
- ½ pieza
- 1 taza
- al gusto
- ¼ de taza
- 2 cucharadas
- una pizca
- 2 piezas
- 5 hojas
- ¼ de pieza

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Para la masa del panucho, mezcla la harina de maíz con el agua, la harina de trigo, el Aceite y una pizca de sal hasta que todos los ingredientes estén totalmente integrados.
2. Toma pequeñas porciones de la masa y forma tortillas delgadas y de tamaño chico.
3. Cuécelas en el comal por ambos lados, espera que la tortilla se abulte y volteá.
4. Cuando ya esté cocida se retira del fuego y se abre en la parte abultada con un Cuchillo (a un costado o en medio).
5. Se deja que se enfríen un poco las tortillas para luego rellenarlas con una cucharadita de frijol machacada.
6. Se calienta el aceite en una sartén, se asientan las tortillas y se fríen, se retiran de la sartén y se colocan en una servilleta para eliminar el exceso de grasa.
7. Se desmenuza el pavo sin pellejo o grasa y se coloca la carne en un recipiente.
8. Se lavan las verduras como la lechuga, tomate y cebolla.
9. Se cortan al gusto de la persona.
10. Se sirve en un plato la tortilla con el pavo, la lechuga, el tomate, la cebolla y aguacate.



Tikin-Xic

Región
Sur

YUCATÁN

Número de porciones: 4

INGREDIENTES

- Pescado
- Naranja agria (el jugo)
- Hoja de plátano
- Ajo en polvo
- Tomate en rodajas
- Orégano
- Pimienta blanca molida
- Aceite vegetal
- Cebolla morada en aros
- Chile habanero, rábano, tomate, cilantro y aguacate

CANTIDADES

- 300 g
- 4 piezas
- 4 piezas
- ½ cda.
- 1 ó 2 piezas
- ½ cucharada
- ½ cucharada
- al gusto
- 2 piezas
- al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Se lava el pescado, seca con papel absorbente y se salpimenta en ambos lados.
2. Se extrae el jugo de las naranjas agrias en una taza, se agrega pimienta, ajo en polvo,
3. Achiote y orégano, vacía el líquido sobre el pescado, tápalo con un paño y déjalo marinar de cuatro a cinco horas.

Nota: El pescado queda mejor y con más sabor si se deja marinando desde la noche anterior.

4. Pasa las hojas de plátano directamente por el fuego hasta que se ablanden y no se Partan.
5. Forra un recipiente rectangular con las hojas de plátano colocando una a lo largo y otra a lo ancho.
6. Coloca el pescado marinado sobre las hojas de plátano y encima el jitomate y la cebolla.
7. Tápalo doblando los extremos de las hojas, baña con el resto del jugo de naranja con especias para evitar que se quemen las hojas y cubre finalmente el recipiente con papel aluminio.
8. Precalienta el horno a 165 grados C. Hornea durante dos horas aproximadamente, saca el pescado del horno y destápala. Verifica que esté tierna, casi a punto de deshacerse; si no es así sigue horneándola.
9. Ofrece con salsa pico de gallo, aguacate, rábano y chile al gusto.



“Para que un platillo o una bebida llegue a nuestra boca ha habido una historia y el concurso del trabajo y la cultura de una colectividad.”
Dr. Luis Alberto Vargas

GLOSARIO

- **Acitronar:** freír a punto de transparencia, saltear. Poner la cebolla o cualquier otra verdura en crudo en la grasa caliente y dejarla sofreír, moviéndola constantemente hasta que esté transparente.
- **Asar:** cocinar al horno o a la parrilla un alimento solamente con grasa, para que el exterior quede dorado y jugoso su interior.
- **Bonito:** pez marino migratorio parecido al atún.
- **Cacahuacintle:** raza de grano grande y harinoso, predomina el grano blanco, aunque también pueden presentar coloraciones rosas o azules.
- **Chacal:** variedad de langostino chico que habita en los ríos.
- **Cuscús:** granos de sémola de trigo.
- **Desmoronar:** deshacer.
- **Engrasar:** embadurnar el interior de un molde con aceite u otra grasa.
- **Infusión:** añadir agua en ebullición a una planta aromática para obtener así su aroma y sabor.

Resultado de añadir agua hirviendo sobre una planta aromática para extraer su color, aroma y sabor. Sumergir en agua a punto de ebullición un elemento con el fuego apagado, dejándolo unos minutos para que deje su substancia en el agua.

- **Kool:** salsa espesa utilizada en las cocinas de los estados de la Península de Yucatán. La palabra proviene del maya k'ol. Puede ser un relleno de tamales, la salsa que acompaña un platillo o formar parte de un guiso.
- **Macerar:** poner frutas peladas y generalmente cortadas en compañía de azúcar, vino, licores; para que tome el sabor de éstos. Por extensión se aplica también a las carnes en adobo o en marinada.
- **Marinar:** frotar o sumergir durante un tiempo prolongado algún producto en un líquido aliñado con especias, aceite, etc., para aromatizarlo, conservarlo o ablandarlo.
- **Montar:** disponer correctamente una pieza

sobre un plato o una fuente. Colocar detalles de masa directamente sobre una placa.

- **Pochar:** cocinar un alimento en poco aceite y baja temperatura, de esta manera conseguimos que el alimento se cocine en su propio jugo.
- **Potaje:** sopa caldosa.
- **Rectificar:** poner a punto el sazonomiento o color de un preparado.
- **Reducir:** disminuir la cantidad de un líquido por medio de la evaporación.
- **Salpimentar:** condimentar con sal y pimienta.
- **Saltear:** cocinar total o parcialmente, con grasa y a fuego violento, para que no pierda su jugo un preparado que debe salir dorado.
- **Sellar:** acción rápida en la cual un alimento se cocina en materia grasa muy caliente con el fin de formar una costra en su exterior.
- **Tequesquite:** piedra que se usa desde tiempos prehispánicos como sazoador de alimentos.

BIBLIOGRAFÍA

- Vargas Luis Alberto. La alimentación en la Américas: un patrimonio más complejo de lo que suele pasar. Sociedad y Ambiente, Año 1, Vol.1, marzo-junio de 2013. P.p. 61-76.
- Pérez Gil Romo Sara Elena. Cultura Alimentaria y Sociedad. Gac Méd Méx Vol. 145, No.5. 2009
- Aranda Garrido Antonio. Comida y cultura. Servicios de Publicaciones de la Universidad de Córdoba. España.2009
- Secretaría de Salud Pública de Sonora. Recetario cocina al natural s/f
- Secretaría de Educación del estado de Veracruz.

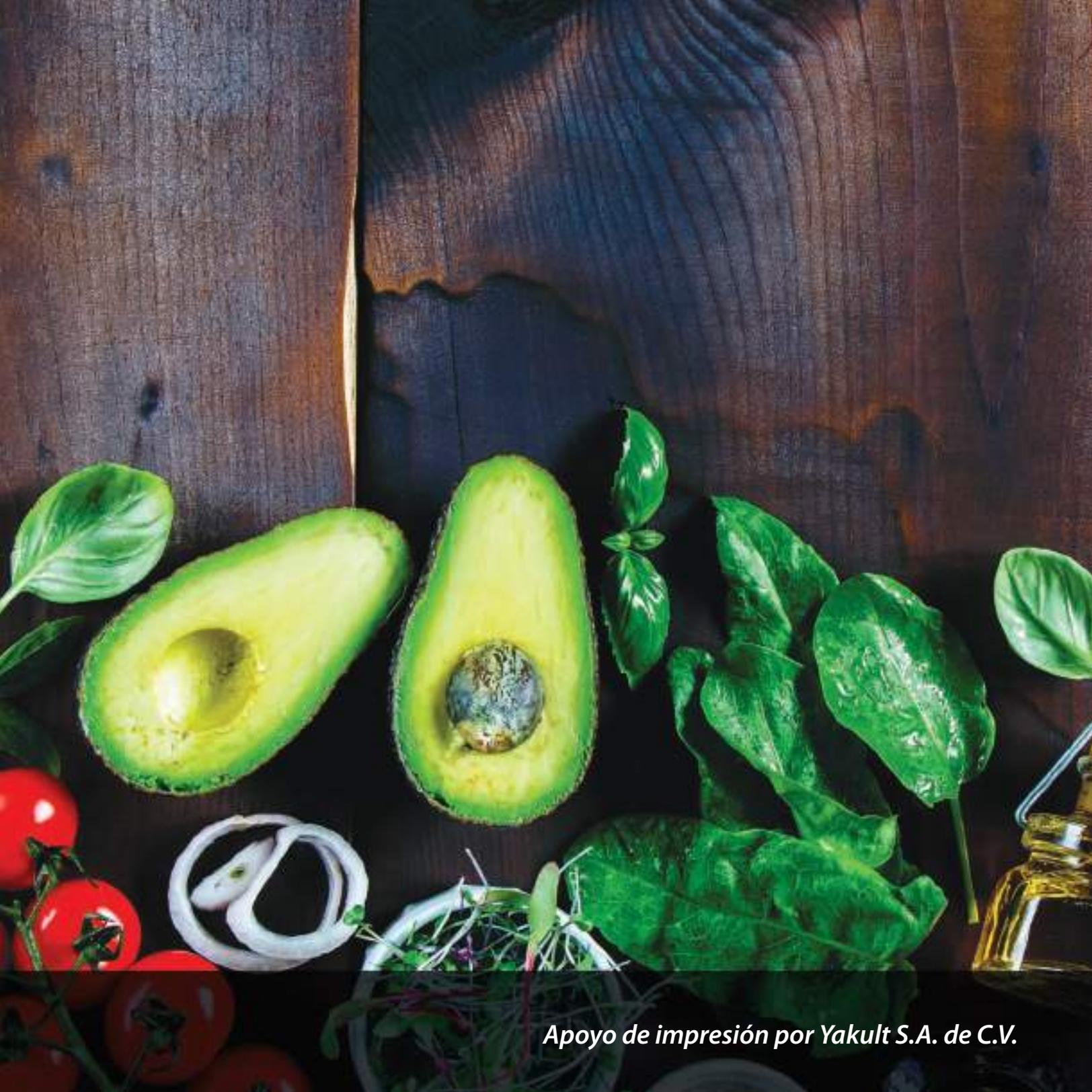
- Subsecretaría de Educación Básica. Dirección General de Educación Primaria Estatal. Dirección de Educación Indígena. Programa Educativo Nestlé Niños Saludables. Recetario Regional Vo.2. Comiendo Bien a lo Veracruz sano.2016
- Gobierno del Estado de Guanajuato. Recetario. Cultura Alimentaria tradicional. México 2016.
- Recetas tradicionales de Guanajuato s/f
- Compilación de recetas estatales por la LN Rebeca López Rubalcaba s/f
- El gran Libro de la Cocina Mexicana. Editorial Patria, México (1992)

Páginas electrónicas consultadas:

- www.cocina-mexico.com/tipicos/mextip.html
- <https://www.recetas-mexicanas.org/>
- http://santiago-nueveleon.blogspot.mx/2011/06/recetas-tipicas-de-santiago-nuevo-leon_06.html
- <https://www.aretas.com/mexico>
- <http://allrecipes.com.mx/receta/7010/aguachile-estilo-sinaloa.aspx>

El Plato del Bien Comer





Apoyo de impresión por Yakult S.A. de C.V.