



XALAPA
H. AYUNTAMIENTO



RECETARIO BIOREGIONAL DEL PROGRAMA DE CAPACITACIÓN EN HUERTOS 3 🌱

Dirección de

Medio Ambiente y Sustentabilidad

H. Ayuntamiento de Xalapa 2018-2021



Albóndigas de pipiana

Compartida por: Pamela

Región: Xalapa

Ingredientes

- Semilla de pipiana
- Para el caldo
- 2 chile ancho
- ½ kilo de masa
- 4 tomates
- Papas
- 2 chiles seco
- 2 chile secos
- Cebolla, ajo, orégano

Procedimiento

Las albóndigas

Tostar las semillas de pipián a fuego lento, solo hasta que se pongan verdes.

En otro recipiente poner a hervir el chile seco

Moler las semillas con muy poca agua, verter los chiles previamente desvenados, moles todo junto.

Revolver los ingredientes con la masa, para empezar a hacer las bolitas.

Después de tener las bolitas de albóndigas, echarlas en el caldo, dejar cocer 10 minutos a fuego lento.

Preparación del caldo para las albóndigas:

Poner a hervir los chiles secos, chile ancho, cebolla y ajo.

Después de que este todo hervido moler los chiles, colar si es necesario.

Vaciar a una cacerola con poquito aceite para freír la salsa, echar agua al gusto para hacer el caldo, dejar hervir unos minutos, agregar orégano gordo al gusto y después agregar la papa y las albóndigas de pipián. Una vez que haya hervido todo, está listo para servir.

¡Provecho!



Atole de Aguamiel

Compartida por: **Nancy**

Región: **Hidalgo**

Como todos sabemos el estado de Hidalgo se caracteriza por su producción de Maguey pulquero (*Agave salmiana*)

En esta ocasión les comparto la deliciosa receta que pocos realizan en esta región ya que es una receta prehispánica que solo la gente mayor realiza y en pocas ocasiones dejan esta bella tradición de generación en generación.

Ingredientes

- 2 litros de Aguamiel
- 250 g de masa de Maíz de cualquier color

Procedimiento

Coloca en un recipiente a fuego lento el aguamiel, cuando comience a hervir agrega la masa de maíz moviendo constantemente evitando que se pegue o queme, hasta que hierva nuevamente. Ahora deja enfriar lo suficientemente para tomarlo sin quemarte.

¡Provecho!



Atole de capulín de mayo

Compartida por: **Liseth**

Región: **Xalapa**

Ingredientes

- 500 gr de Capulín
- 3 litros de Agua
- 4 cucharadas Maizena
- 200 grs de Azúcar

Procedimiento

Se lavan los capulines, en una coladera se van exprimiendo los capulines (para eliminar pellejitos y huesos), pasando la coladera los 2 litros de agua, al finalizar se agrega otro y se pone al fuego, cuando esté hirviendo se agrega la azúcar, se le pondrá la maizena que se habrá disuelta en una taza de agua.

La mezcla se sirve tibia para acompañar pan y también sirve como base para la elaboración de dulces.

¡Provecho!



Calabacitas a la mexicana

Compartida por: **Jocelyn**

Región: **Baja california del sur**

Ingredientes

- 4 calabazas picadas en cuadros
- 2 cucharadas de aceite de semilla de uva
- ½ cebolla picada
- 1 pizca de sal
- 1 manojo pequeño de cilantro picado
- ¼ de queso panela
- 3 jitomates picados en cuadros
- 200mL de crema ácida
- 1 taza de granos de elote

Procedimiento

Calentar el aceite en una olla mediana a fuego medio y freír la cebolla hasta que este dorada, posteriormente añadir el grano de elote, el cilantro y el jitomate, después de 5 minutos agregar las calabazas y un poco de agua para que no queden muy secas, sazonar con la pizca de sal y dejar cocer por al menos 10 minutos o cuando los granos de elote se sientan suaves.

Servir acompañado de queso y crema al gusto.

¡Provecho!



Camote morado con mandarina

Compartida por: **Ruth**

Región: **Veracruz**

Ingredientes

- Camote morado grande
- Jugo de mandarina al gusto

Procedimiento

Se pone a hervir el camote casi cuando está cocido se agrega el jugo de mandarina.

Se deja a fuego lento por 10 minutos cuidando que no se pegue.

Se sirve la proporción en un plato y se adorna con flores u hojas.

¡Provecho!



Chileatole de flor de izote

Compartida por: Sara

Región: Xalapa

Ingredientes

- Flor de izote o palmitos
- 6 tomates medianos
- Chile seco
- Ajo, cebolla y sal al gusto
- 1 kg de espinazo de cerdo (opcional).
- Epazote

Procedimiento

Limpiar los palmitos ya que solo se utilizan los pétalos se pone a hervir la carne con cebolla y sal, mientras en otro recipiente se ponen a hervir los chiles seco y el tomate.

Se licua el chile y el tomate.

Al estar cocida la carne se le vierten los pétalos y la salsa molida.

Se le agrega la sal al gusto y el epazote.

Se deja hervir para que sazone bien.

Servir con limón y un poco de cebolla.

¡Provecho!



Chilehuates

Compartida por: **Sandra**

Región: **Altotonga**

Ingredientes

- Calabacita criolla
- Cebollin
- Chile morrongo
(En Xalapa es llamado como chile de cera)
- Masa
- Manteca o Aceite
- Hojas de milpa o de papata
- Frijol

Procedimiento

Primero: se pone la masa en un traste para batir, se agrega la manteca agua y sal al gusto.

Segundo: Cocer y freír los frijoles, se agregan las calabacitas, se muele el cebollin con el chile y se mezclan todos los ingredientes

Tercero: Se preparan en la hoja de milpa o en la hoja de papata y se va agragando los frijolitos con la mezcla de las calabacitas.

Cuarto: se ponen a cocer al vapor durante 45 minutos en una vaporera al carbón.

¡Provecho!



Chilpachole de jaiba

Compartida por: **Pamela**

Región: **Veracruz**

Ingredientes

- 2 chiles guajillos
- 1 chile chipotle seco
- 3 jitomates
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla
- Sal y pimienta
- 2 cucharadas de aceite oliva
- 500 g de jaiba cocida y desmenuzada
- 1 rama de epazote

Procedimiento

1. Asa los chiles y los jitomates volteándolos constantemente.
2. Quita las semillas a los chiles y agrégalos a la licuadora junto con los jitomates, el ajo, la cebolla, la pimienta y un chorrito de agua.
3. Calienta el aceite de oliva en una olla y fríe ahí la salsa por tres minutos. Agrega un litro de agua, la jaiba y el epazote. Cuando hierva, baja a fuego medio y cocina por 15 minutos hasta que espese el caldo.

¡Provecho!



Chilpozo de huevos ahogados con guías de erizo

(6 porciones)

Compartida por: **Isabel**

Región: **Xalapa**

Ingredientes

- 6 huevos
- 2 jitomates
- 4 chiles secos
- Guías de erizo
- Aceite
- Agua
- 1 ramita de epazote.
- Sal al gusto

Procedimiento

Hervir los chiles con los jitomates; licuar y sazonar con aceite, en una cacerola, poner sal. Ya que este sazonado poner agua caliente, cuando esté a punto de hervir, ir poniendo los huevos uno a uno, dejando un espacio entre ellos, no mover, cuando los huevos estén cocidos, vaciamos las guías limpias y picadas al caldillo, si es necesario ponemos más agua caliente, rectificamos la sal, ponemos una rama de epazote, dejamos hervir por 5 minutos y listo.

Consejo: tener cuidado al servir para sacar los huevos enteros y no mover al cocinar o hacerlo con mucho cuidado.

¡Provecho!



Chilpozo de Quintoniles

Compartida por: **Ismerai**

Región: **Xalacingo**

Ingredientes

- Dos rollos grandes de Quelites Quintoniles
- Un cuarto de cebolla en rodajas
- 2 dientes de ajo
- 3 Chiles chipotles capón
- 1 cucharada de aceite
- 1 litro y medio de agua (aprox.)
- Sal al gusto

Procedimiento

1. Limpiar los quintoniles de cualquier otra hierba que pudieran llevar y lavarlos.
2. Hervir los chiles en un recipiente pequeño, cuando estén suaves colocarlos en la licuadora con el ajo y unas rodajas de cebolla.
3. En un sartén colocar el aceite, a fuego lento sofreír las rodajas de cebolla hasta que estén suaves y agregar la salsa recién licuada.
4. Una vez sazonada la salsa, se agrega el agua, sal al gusto y se tapa para dejar hervir.
5. En cuanto está hirviendo, se agregan los quintoniles y se espera alrededor de 5-10 minutos para que queden cocidos pero consistentes.
6. ¡Listo! Sirve en platos hondos y disfruta de su sabor =)

¡Provecho!



Chiquintes cocinados

Compartida por: **Anabel**

Región: **Chicontepec**

Estos hongos, son conocidos aquí en la región donde vivo como “chiquintes”. Crecen al pie de los arboles (específicamente encinos) cuando las condiciones de humedad son favorecedoras para su crecimiento.

Ingredientes

- Medio kilo de hongos chiquintes.
- Una cebolla y media.
- Una barrita de mantequilla con sal.
- Un rollito de epazote.
- Un chile serrano

Procedimiento

Se cosechan los hongos y se limpian para que queden libre de tierra.

Se pica la cebolla en cubitos, el epazote y el chile en rodajas.

En una cacerola se derrite la mantequilla. Y ya derretida se vierte la cebolla, el epazote y el chile.

Posteriormente se agregan a la cacerola los chiquintes y se tapa el recipiente para que hiervan los hongos (se menean de vez en cuando para que no peguen).

Finalmente cuando ya hirvieron los hongos, ya están listos para comer.

¡Provecho!



Crucetas con huevo

Compartida por: **Gabriela**

Región: **Xalapa**

Ingredientes

- 3 Crucetas medianas
- 5 Huevos
- $\frac{3}{4}$ de Cebolla picada mediana.
- 1 ajo finamente picado
- Sal al gusto
- 1 cda Bicarbonato de sodio.

Procedimiento

Asegurarse que las crucetas no tengan espinas, quitar el “pellejito” o “piel” y remover con ayuda de un cuchillo las orillas de la cruceta, (que generalmente se ven como reseca) Rebanar las crucetas de manera que cada rebanada quedará en forma parecida de un asterisco a la mitad. Si las rebanadas están muy grandes, picar de manera que queden trozos más pequeños.

Colocar al fuego un recipiente con agua. Una vez que esté hirviendo vaciar las crucetas y agregar una cucharada de bicarbonato de sodio. Mover con una cuchara y estar pendiente de que no se riegue pues el bicarbonato provoca que el agua “suba”

Una vez cocidas, esperar a que se enfríe un poco el agua, colar y enjuagar con más agua. Ecurrir.

En una sartén al fuego, agregar un poco de aceite vegetal. Con el aceite caliente, agregar la cebolla picada y el ajo picado. Sofreír y después agregar las crucetas previamente escurridas. Después de 3 - 4 min aprox, agregar los huevos y conforme se vaya cociendo ir moviendo. Sal al gusto.

Una vez cocidos los huevos, estará listo para comer. Se recomienda acompañar con tortillas y salsa de chile seco.

¡Provecho!



Dulce de camote con piña

Compartida por: **Carmen**

Región: **Veracruz**

Ingredientes

- 1 piña finamente picada
- 1 kilo azúcar
- 1/2 kilo camote
- 2 clavos de olor
- 1 raja de canela
- 1/2 barra de mantequilla

Procedimiento

Para preparar dulce de camote con piña hay que pelar, lavar y cocer el camote. Cocer la piña con azúcar; agregar canela, clavos, el camote y la mantequilla; mover constantemente hasta que se despegue del fondo del recipiente. Retirar del fuego; verter en un platón; adornar con polvo de canela y almendras peladas o con nueces y cerezas. La receta alcanza para 6 a 8 raciones.

¡Provecho!



Dulce de melona

Compartida por: **Ivonne**

Región: **Tlacotepec de Mejía (cerca de Huatusco)**

Ingredientes

- 1 melona
- Agua
- Cal
- 4 piloncillos

Procedimiento

Pelar la melona.

Cortarla en rodajas (aprox. De 1-2 cm de grosor) y quitarle las semillas.

En aproximadamente 5 lts de agua agregar una taza de cal, revolver y esperar que se asiente la cal.

Después en un traste colocar la melona y cubrirla con el agua obtenida (sin cal) y dejarlas en remojo durante 3 hrs aprox. O toda la noche.

En una olla colocar 1 ½ lts de agua, la melona y el piloncillo, a lumbre media alta dejar que hierva y se consuma el agua, aprox. Son 2 hrs.

¡Provecho!



Empapatadas

Compartida por: **Ivet**

Región: **Misantla**

Ingredientes

- Frijoles refritos
- Huevo
- Tortillas
- Carne al gusto
- Hojas de papaya
- Salsa de tomate.

Procedimiento

Tener listo salsa roja o frijoles fritos para elaborar el platillo. Cada tortilla es embarrada con salsa o frijoles fritos, como en el proceso de hacer enfrioadas o enchiladas. Se ponen en el comal dos hojas de papaya para calentarlas ya que servirán como un envoltorio, se colocan en forma de cruz. En la intersección de las hojas se colocan las tortillas con frijol o salsa, pueden ser dobladas o extendidas. Se colocan 6 o 7 tortillas al final se le agrega huevo o carne al gusto. Se cierra el envoltorio con las hojas y se amarra con hilo.

¡Provecho!



Receta de esquite

(6 porciones)

Compartida por: **Isabel**

Región: **Xalapa**

Ingredientes

- 15 elotes tiernos
- 100 grs. de queso rallado
- 6 alitas de pollo y agua
- Cebolla, ajo y sal
- 4 chiles serrano
- 5 limones
- Mayonesa
- Chile piquín
- Hojas de epazote
- Mantequilla 100 g

Procedimiento

1. Se ponen a cocer las alitas de pollo en una olla de barro junto con la cebolla, el ajo y un poco de sal.
2. Se quita la hoja a los elotes, se desgranán y se enjuagan.
3. En una cazuela de barro se ponen a freír los granos de elote con la mantequilla hasta que se sientan blandos.
4. Cuando estén blandos se agrega el caldo de pollo sin las alitas y se deja cocer otro rato a que saque hervor.
5. Ya que estén los granos de elote blandos se agrega el epazote, unas rajitas de chile serrano y se prueba de sal.
6. Cuando se haya cocido todo junto se sirve en un tazón para agregarle queso rallado, limón, mayonesa al gusto de igual forma chile piquín.

¡Provecho!



Flores de maguey o Gualumbos

Compartida por: **Yurico**

Región: Estado de México

Procedimiento

Soy originaria del Estado de México y actualmente radico en la Ciudad de México. Pero en mi pueblito solía mi abuela llevarnos nopales, quelite, verdolagas, capulines, tejocotes, hongos y flores de maguey. Esta última me dejó marcada y es de la que hablaré un poco.

No recuerdo exactamente en qué fecha florecen puesto que ya no hay casi magueyes. Pero para tenerlos se tiene que cortar el tronco que creció en el maguey. En Hidalgo son conocidos como gualumbos.

Para limpiarlos tienes que quitarles los pistilos que tiene dentro pues amarga.

Ya limpios puedes preparar huevo revuelto con flor para el desayuno o si prefieres algo más rendidor para la comida puedes hacer tortitas de flor.

Esta última tienes que batir yemas de huevo a punto de turrón y agregar la flor previamente cocida. Ya con el aceite caliente vas vaciando con un cucharón pequeñas bolitas hasta que queden fritas.

Como acompañante puede preparar un puré de tomate, con sal, pimienta al gusto y al soltar hervor agregar las tortitas. Y servir.

Esta receta no es tan sana ahora pues es frita, sin embargo es una manera de cocinar que las familias antes hacían rendir la comida.

¡Provecho!



Frijoles con ajonjolí y erizo

Compartida por: **Sitlalitl**

Región: **Xalapa**

Esta es una receta que nos hace mi abuelita, las cantidades son de acuerdo a las personas que van a comer.

Ingredientes

- Frijoles previamente hervidos.
- Ajonjolí.
- Erizos.
- Cebolla y ajo.
- Sal y pimienta.

Procedimiento

Se pone a tostar el ajonjolí en un comal o sartén plano, mientras en otra cacerola se pone cebolla y ajo picado, después se le agregan los frijoles previamente hervidos, se machacan los frijoles, cuando esté a punto de empezar a hervir se le agrega agua y se le añade el ajonjolí junto con los erizos antes cortados en cuadros, se deja hervir y se le adiciona sal y pimienta al gusto. Después de unos minutos está lista para servirse a gusto.

¡Provecho!



Frijoles con xocoyoli

Compartida por: **Erandy**

Región: **Sierra Nororiental de Puebla**

El **xocoyoli** es una planta silvestre que crece en laderas de los terrenos, su tallo puede medir hasta 3 cm de diámetro y de largo aproximadamente 45 cm. Son recolectados por hombres y mujeres que conozcan el terreno, ya que se pueden encontrar en lugares muy alejados del domicilio.

Tequelite: es un tipo de quelite que se desarrolla y crece en lugares con mucha humedad, generalmente son encontrados en troncos de árboles ya en descomposición, también se puede cultivar en maceta, pero cuesta más que se adapte. Es usado para dar sabor al frijol, pero puede también usarse en tamales.

Ingredientes

- 1 kilogramo de frijoles negros o pintos remojados en agua la noche anterior
- Olla con agua para cocinar los frijoles.
- ¼ de cebolla blanca
- ¼ de chicharrón
- Sal
- 20 varas de xocoyoli
- 4 tazas de agua
- 2 tazas de tequelites
- 1 chile serrano verde, al gusto.

Procedimiento

Cocinar los frijoles en una olla con agua y sal por 1 hora 30 minutos o hasta suavizar por completo sin que la piel se rompa. Asegurarse que el caldo está líquido y abundante. Mientras se cuecen los frijoles se comienzan a pelar las varas de xocoyoli, cortar en trozos y enjuagar en agua.

Se pone agua a calentar para el xocoyoli.

Verter los xocoyoli dentro del agua hirviendo, cocinar por 2 minutos y retirar. Escurrir y enjuagar con agua fría para detener cocción. Reservar. Esto se hace para retirar el sabor amargo de la planta.

Ya que estén cocidos los frijoles, se agregan el xocoyoli, el tequelite (este debe agregarse en trozos pequeños para que suelte sabor y olor) y el chicharrón.

Se le puede agregar un chile serrano molido. Hervir hasta espesar ligeramente.

Sazonar con sal y servir

¡Provecho!



Gasparitos con huevo

Compartida por: **Rodrigo**

Región: **Xalapa**

Ingredientes

- Sal (al gusto)
- Aceite, manteca o mantequilla (según el gusto)
- 1 diente de ajo fileteado
- ¼ de cebolla
- 100 gr de gasparitos
- 3 huevos

Procedimiento

1. Limpiar los gasparitos con agua, retirar cuidadosamente el pistilo (amarga).
2. En un sartén poner a sofreir en aceite la cebolla con el ajo.
3. Una vez acitronados el ajo y la cebolla, incorporar los gasparitos, dejarlos sofreir un poco.
4. Posteriormente se ponen huevos, se mezclan bien.
5. Condimentar al gusto y comer con tortilla de preferencia.

¡Provecho!



Germinados con nopales

Compartida por: **Angela**

Región: **Xalapa**

Ingredientes

- Una taza de germinado de preferencia
- 2 tazas de nopales en cuadritos, hervidos
 - ½ taza de tomate picado
 - ¼ taza de cebolla picada
- Pimienta, ajo y sal al gusto

Procedimiento

Acitronar cebolla y tomate, añadir el nopal y sazonar con sal, ajo y pimienta al gusto, añadir al final del cocimiento los germinados.

¡Provecho!



Huevos con quelites

Compartida por: **Jorge**

Región: **Xalapa**

Ingredientes

- 4 Huevos
- 2 rollos Quelites

Tascal:

- Carbonato
- Canela
- Azúcar
- Leche
- Maiz (recio)

Procedimiento

Los quelites se ponen a precocer en partes pequeñas.

Se escurren los quelites.

Se pone un aceite en el sartén, después echan los quelites.

En un traste debate huevo.

Y se echan los huevos a los quelites.

Hasta que todo quede cocido se quita.

¡Provecho!



Huitlacoche con pétalos de cempasúchil

Compartida por: **Cindell**

Región: **Xochimilco**

Ingredientes

- 1 cebolla
- 250 gramos de Huitlacoche
- 100 gramos de pétalos de Cempasúchil
- Aceite
- Sal

Procedimiento

Corta la cebolla en cuadritos, agrega aceite y la cebolla cortada en una sartén y el huitlacoche en trozos hasta que se integre. Agrega los pétalos y tapa.

¡Provecho!



Pollo con tlanepa

Compartida por: **Abuelita de stephany**

Región: **Chocamán**

Soy originaria de Chocamán, un pueblo vecino a Coscomatepec, a dos horas y media de Xalapa, que forma parte de la región de las Altas Montañas. Esta receta la preparaba mi abuela y es de mis favoritas.

Ingredientes

- Carne de pollo (al gusto).
- Hojas de tlanepa (hoja santa, acuyo)
- Chile
- Manteca
- Sal al gusto
- Papa en rodajas

Procedimiento

La carne de pollo se hierva y se deshebra.
Se pica la tlanepa y chile, y se fríe con manteca. se agrega sal.
Después se adicionan rodajas de papa cruda y se pone a cocer al vapor durante ½ hora en la olla expresss.

¡Provecho!



Salsa machacada

Compartida por: **Luis**

Región: **Xalapa**

Ingredientes

- 6 Dientes de ajo
- Media cebolla blanca grande
- 1 rollito de cilantro
- 250 gr de chile congo
- 350 gr de tomate citlalillo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Medio aguacate
- Sal al gusto

Procedimiento

1. Asar en un comal el ajo, los chiles y los tomates.
2. Triturar los ingredientes asados en el molcajete.
3. Cuando esta homogénea la mezcla, cortar en cuadritos la cebolla, el cilantro y el aguacate.
4. Añadir el aceite de oliva y la sal al gusto.
5. Disfrutar.

¡Provecho!



Chile congo, comprado a marchanta productora de la zona (imagen propia, 2020)



Tomate citlalillo sembrado en el jardín de la casa (imagen propia, 2020)

Setas en chile seco

Compartida por: **Jessica**

Región: **Xalapa**

Ingredientes

- 250 grs. de zetas
- 2 chiles secos
- 4 jitomates
- 1 ajo pequeño
- 1 pedazo de cebolla
- 2 cdas. de aceite
- Sal al gusto

Procedimiento

Se hierven las zetas con agua y un poco de sal
Una vez cocidas las zetas se desmenuzan (tipo el queso de hebra)
en otro recipiente se hierben los chiles secos y los jitomates, una vez hervidos se muelen con el ajo y el pedazo de cebolla
en un sartén se ponen las dos cucharadas de aceite y se agrega la salsa, se sazona con sal y por último se agregan las zetas desmenuzadas, se guisan por unos minutos y están listas

Es una sustitución a la carne enchilada ya que son muy ricas en tacos acompañadas de cilantro y cebolla picada, además de limón.

¡Provecho!



Taquitos de verdolagas con papas

Compartida por: **Mariela**

Región: **Michoacán**

Ingredientes

- 1 diente de ajo picado
- ½ cebolla finamente picada
- Aceite de oliva
- Un manojo de verdolagas
- Elote desgranado
- Sal y pimienta negra al gusto
- Papas peladas y en cuadritos
- Chile ancho desvenado
- Aguacate picado
- Tortillas de maíz

Procedimiento

Cuece las papas en agua con sal hasta que se suavicen. Escurrelas.

Calienta el aceite en una cacerola, sofríe el ajo y la cebolla y agrega el elote y las verdolagas.

Añade sal y pimienta al gusto. Tapa y cuece a fuego bajo durante unos 5 minutos.

Licúa en 1 taza de agua los chiles desvenados con cominos, sal y pimienta. Cuela la mezcla y viertela a las verdolagas, tapa y deja que cueza otros minutos.

Sirve en tortillas y agrega aguacate.

Nota: Yo no tenía en casa grano de maíz pero tenía lechuga y queso fresco así que decidí agregarle un poco.

¡Provecho!



Tempispis

Compartida por: **Sandra**

Región: **Jalcomulco**

Los “**tempispis**”, típicos de **Jalcomulco** un pueblo reconocido por el turismo de aventura que se practica en los rápidos del río de Los Pescados o La Antigua, es una especie de tamal relleno de frijol con hoja de aguacate molida que se come caliente, con salsa de habanero o chile seco.

Ingredientes

Para el relleno

- Frijol negro
- Hoja de aguacate molida
- Chile de árbol en polvo (Natural)
- Sal al gusto

Para la masa

- Masa de maíz
- Sal al gusto
- Aceite

Procedimiento

Se muele el frijol en la licuadora y se pone a freír para que a su vez se vaya secando a esto se le añade la hoja de aguacate, el chile de árbol y la sal, una vez mezclado y que el frijol se seque se deja enfriar.

Posteriormente a la masa de maíz se le añade sal, un poco de agua y si gustan un poco de harina, a modo de que la mezcla quede con una consistencia como para tortilla, luego con un papel para tortillas se hará la forma de una a mano o en prensa, y en la parte del centro se pondrá la mezcla de los frijoles, doblando las orillas hacia el centro a modo que quede un rectángulo o doblando como empanada pero las puntas hacia el centro. Al final se freirán en aceite y se podrán acompañar con crema o queso al gusto.

Nota: El frijol puede ser molido o frijol entero

¡Provecho!



Tortitas de flor de colorín, gasparitos, zompantele

Compartida por: **Marian**

Región: **Xalapa**

Ingredientes

Para las tortitas:

- 400 g de flor de colorín
- 250 g queso fresco
 - ¼ cebolla
 - 3-4 huevos
- 4-5 cucharadas de harina de trigo
- Sal y pimienta al gusto

Para las tortitas:

- 6 jitomates saladet o roma
- ½ cebolla grande picada
 - 1 ajo
 - 1 chile serrano
 - Aceite
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento

Comenzaremos hirviendo la flor de colorín con un poco de sal y cebolla hasta suavizar, drenar y dejar enfriar. Después, en un plato hondo colocar la flor de colorín drenada y añadir 4 cucharadas de harina y revolver. Seguido añadir queso fresco rallado, los huevos batidos y condimentar con sal y pimienta molida. Mezclar y llevar a freír las tortitas a fuego medio con muy poco aceite.

Para la salsa, hervir los jitomates y dejar enfriar. Después, quitar la cáscara de los jitomates y llevar a la licuadora y añadir ¼ de cebolla, 1 ajo, un poco de agua y sal al gusto. *Nota: si te gusta lo picoso, hierve dos chiles serranos y añadelos a la licuadora. Llevar la salsa a la estufa, en una sartén con aceite y cebolla, previamente acitronada, y añadir un chile serrano para dar sabor. Freír la salsa hasta que cambie el color.

Una vez obtenidas las tortitas, las sumergimos en la salsa y servimos. Podemos acompañarlas con un delicioso arroz rojo y frijolitos.

¡Provecho!

