



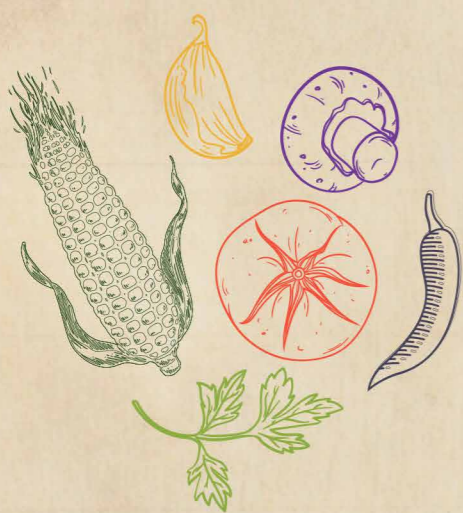
XALAPA
H. AYUNTAMIENTO



Dirección de

Medio Ambiente y Sustentabilidad

H. Ayuntamiento de Xalapa 2018-2021



RECETARIO BIOREGIONAL DEL PROGRAMA DE CAPACITACIÓN EN HUERTOS VIRTUAL

ENERO 2021



Adobo de pollo con acuyo

Ingredientes

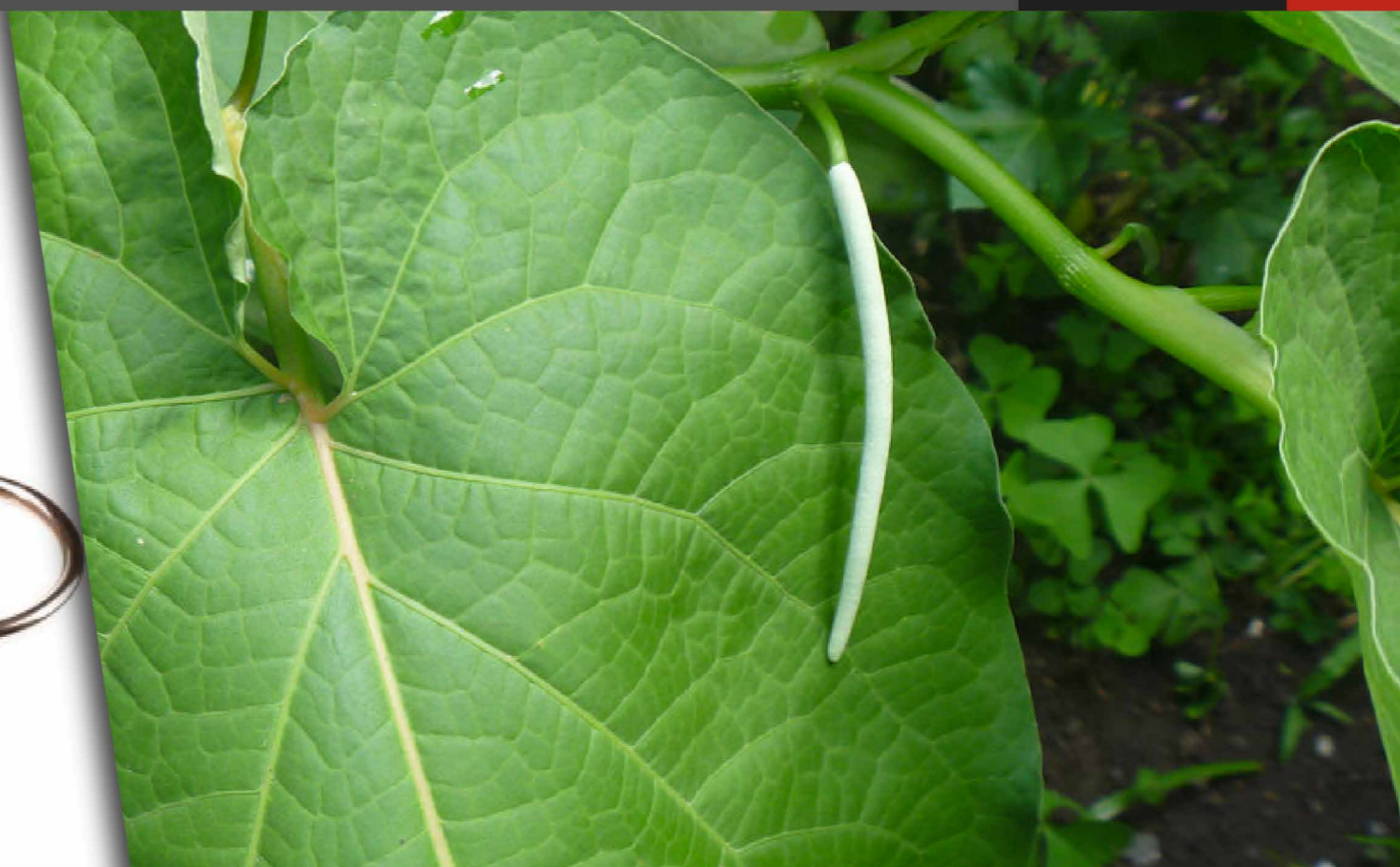
- 4 piernas de pollo enteras sin piel
- 6 chiles guajillo sin semillas
- 2 chiles pasilla sin semillas
- 2 tomates grandes
- ½ de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 hoja mediana de acuyo
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de aceite
- Salpimentar las piezas de pollo y sofreír en un sartén.

Procedimiento

Para el adobo, asar un poco los chiles junto con los tomates en un comal sin aceite, una vez que estén levemente asados, licuar junto con la cebolla y el tomate. Verter posteriormente sobre las piezas de pollo ya guisadas y dejar a fuego bajo.

Mover las piezas de pollo para que se bañen bien por ambos lados. Ya que esté completamente cocido el pollo en la salsa, agregar la hoja de acuyo y tapar por los últimos 5 minutos.

¡Provecho!



Agua de Xoxogo y Chocho en Salsa

Ingredientes

- 250 ml de concentrado de Xoxogo
- Jugo de 4 limones
- 1 litro de agua mineral
- Azúcar al gusto
- Hielo
- Ron o Alcohol de caña (opcional y al gusto)

Procedimiento

Concentrado de Xoxogo

1. Se despulpa la fruta (se desprende toda la fruta de las ramas).
2. Se limpia, se lava y se escurre.
3. Se pone machaca toda la fruta y se le añade agua.
4. Se pone a hervir la mezcla a fuego medio, aproximadamente 2.5h para que se concentre el jugo, moviendo constantemente.
5. Se deja reposar durante todo el día, sin tapar.
6. Se cuela el concentrado y se almacena en botellas (colocarlas en un lugar oscuro y tener cuidado con su manipulación pues fermenta).

Agua de Xoxogo

1. Se vierte el concentrado de Xoxogo en una jarra.
2. Se añade el azúcar y el jugo de limón y se mezcla.
3. Se incorpora el agua mineral con cuidado por pared.
4. Añadir el ron o alcohol de caña al gusto (opcional)
5. Servir con hielo.

¡Provecho!



Albóndigas en adobo

Compartida por: Ana Rosa Región: Xalapa

Ingredientes

- 200 gramos de carne de res
- 200 gramos de carne de cerdo
- cuatro tomates
- dos chile anchos,
- tres chiles secos
- un diente de ajo
- una pizca de pimienta
- una pizca de pimienta
- 1 trozo pequeño de cebolla
- ¼ de cebolla en julianas
- 1 diente de ajo grande o 2 medianos
- Sal al gusto
- Chorrito de aceite

Procedimiento

La carne se revuelve con el huevo completo, una pizca de pimienta. agrega un poco de tomate molido o licuado con el ajo y la cebolla se revuelve en licuadora, se hacen las albóndigas de la carne y revuelta con el huevo y se agrega pan molido, se añade los chiles secos y chile ancho previamente ablandados, se fríen tomate cebolla chile seco y chile ancho estos últimos previamente ablandados en agua caliente, y se agrega una taza de caldo de pollo, en este se agregan las albondigas con una pizca de oregano para que hiervan y están listas.

¡Provecho!



Chileatole de cordero

(8 personas)

Compartida por: **Yadira** Región: **Xalapa**

Ingredientes

- ½ Kg de carne cordero
- 3 Elotes en rodajas
- 2 calabazas
- 3 papas grandes cortadas en 4
- 2 zanahorias en tiritas
- 1 puño de ejotes
- ¼ de col
- 2 chayotes cortados en 4
- 2 ramas de epazote (opcional)

Salsa

- 7 chiles guajillos (sin semilla y venas)
- 3 chiles chipotle
- Hervir todos los chiles por 5 minutos y dejar reposar

Procedimiento

Hervir la carne con suficiente agua ajo y cebolla al gusto, ya una vez que este cocida retirar la carne y poner a cocer las verduras con el caldo, ya cocidas agregar la carne , dejar hervir otro rato con la salsa de los chiles molidos colados, agregar sal y epazote al gusto.

¡Provecho!



Conejo al Zihuamonte

Compartida por: Germán Región: Chiapas

Esta receta viene de la cultura zoque. No se prepara tan seguido como a mí me gustaría, pero todavía hay señoras que guardan y lucen su receta en días de fiesta. Sin duda es una comida muy mexicana, muy chiapaneca (Region), muy zoque. Ojalá que hicieran estos platillos más seguido porque es sumamente delicioso.

Ingredientes

- 1 conejo
- 1/4 de taza de masa de maíz
- 3 cucharadas de aceite
- 5 clavos
- 2 chiles anchos
- 2 dientes de ajo
- 6 pimientas
- 3 clavos
- 1 rama de epazote
- 1 rama de tomillo
- 1 pedazo de achiote
- 1/2 cebolla
- Masa
- Sal

Procedimiento

Limpiar el conejo, quitarle las vísceras y partirlo en piezas grandes. Colocarlas en una charola sin grasa y meterlas al horno a que doren. Una vez doradas, cocerlas con sal y agua suficiente. Al final, agregar papas, clavos y el chile verde entero.

Freír los ajos en una sartén con tres cucharadas soperas de aceite, retirar. Sorar la cebolla, agregar el jitomate y el conejo cocido. Moler el chile ancho y freírlo con lo anterior. Agregar un poco de masa de maíz disuelta en caldo de conejo, para espesar. Mover para evitar que se formen grumos, añadir la rama de epazote y las pimientas, dejar hervir hasta que esté cocido el conejo. Servir caliente. Rinde 10 porciones.

¡Provecho!

Nota

Bueno, tengo que decir que esta receta la bajé de internet pero la busqué debido a que la he probado en algunas ocasiones y su sabor es sin igual y más si la acompañamos con una buena jícara de pozol. Esta receta es una digna representante de la comida bioregional zoque, chiapaneca. Y aunque no soy chiapaneco, pero mi madre, esposa e hijos sí, pues me siento orgulloso de vivir en esta tierra con tan increíble riqueza gastronómica; desgraciadamente hay mucho que se ha perdido y no se han hecho esfuerzos para recuperarlas como en otros estados.



Espinacas con tomate

Compartida por: Rosalia

Región: Xalapa

Procedimiento

Se desinfectan las espinacas.

Se cortan en trozos grandes.

En un sartén se pone cebolla picada y un diente de ajo picado.

Se agregan las espinacas y se saltean.

Posteriormente se incorpora puré de tomate y se sazona.

Se deja cocinar por 5 minutos y listo.

¡Provecho!



Memelas

Ingredientes

- Masa
- Tomates y chiles
- Queso de Hebra/Oaxaca
- Carne de Chinameca
- Aguacate
- Plátano Macho
- Aceite Vegetal
- Frijoles licuados (machacados)
- Queso Cotija/Añejo
- Carne de Cecina
- Cebolla
- Huevos
- Crema

Procedimiento

- Primero debes de hacer tortillas con la masa del tamaño de un plato de porcelana y hacerles peñiscaditas en la orilla como las picadas.
- Hacer una salsa con los tomates y los chiles, puedes ponerle sal a tu gusto.
- Preparar los frijoles con cebolla picada y fritita, epazote y un diente de ajo.
- Freír el plátano, hervir los huevos, deshebrar el queso de hebra y rayar el queso cotija, freír ambas carnes y hacer tiras de aguacate.

Es importante que tengas listo todo antes de prepararlas. La carne y la cebolla picada y la crema en un recipiente para tenerla lista.

En un comal pones un poco de aceite y pones a calentar las tortillas (a fuego lento), luego viertes salsa en la tortilla y los frijoles. Una vez que este caliente el frijol pones el queso de Hebra para que vaya derritiendo. Ahora la parte más sencilla de hacer, le pones las carnes (ya fritas y picadas), el plátano frito y el huevo cocido (sin la cascara y partidos en cuatro partes). Por pones las tiras de aguacate, la crema, la cebollita picada y el queso Cotija (al gusto).

¡Provecho!



Mole verde

Compartida por: Karla

Mi mamá lo aprendió de su familia que son de San José Miahuatlán, Veracruz.

Ingredientes

- 2 Chayotes (cuadros pequeños)
- 3 Calabacitas (cuadros pequeños)
- 4 Elotes (trozos)
- ½ kg Ejotes (trocitos)
- ¼ kg Pipiana pelada
- Guías de chayote al gusto
- Chile verde al gusto
- Epazote una rama
- ½ Cebolla chica
- 2 dientes de ajo
- ½ Lechuga romana
- 3 a 4 Hojas de acuyo
- ½ kg Habas tiernas
- ¼ kg Chicharos
- Un rollito de cilantro
- 4 Tomates verdes
- 1 kg Carne de puerco (costilla en trozos o al gusto)
- Sal al gusto

Procedimiento

En una cacerola se pone a hervir la carne en trozos pequeños, cuando rompe hervor se le agrega los chayotes y ejotes y se deja hervir unos 20 minutos.

Las habas tiernas se pelan y se hierven aparte. La pipiana se tuesta y se deja enfriar, después molerla con un poco de caldo.

Agregar a la carne las calabacitas, elotes, chicharos, las guías de chayote y la sal al gusto. Cuando rompa hervor agregar los siguientes ingredientes licuados: lechuga, acuyo, cilantro, chiles, tomate, epazote, cebolla y ajo. Bajar el fuego y cuando rompa hervor la carne integrar la pipiana, esperar a que se vea un poco de burbujas el guisado y apagar el fuego.

*Es importante que no hierva mucho el guisado una vez agregada la pipiana para que no se separen los ingredientes.

¡Provecho!



Molotes de plátano macho rellenos de queso fresco

Compartida por: Fritz Región: Oaxaca

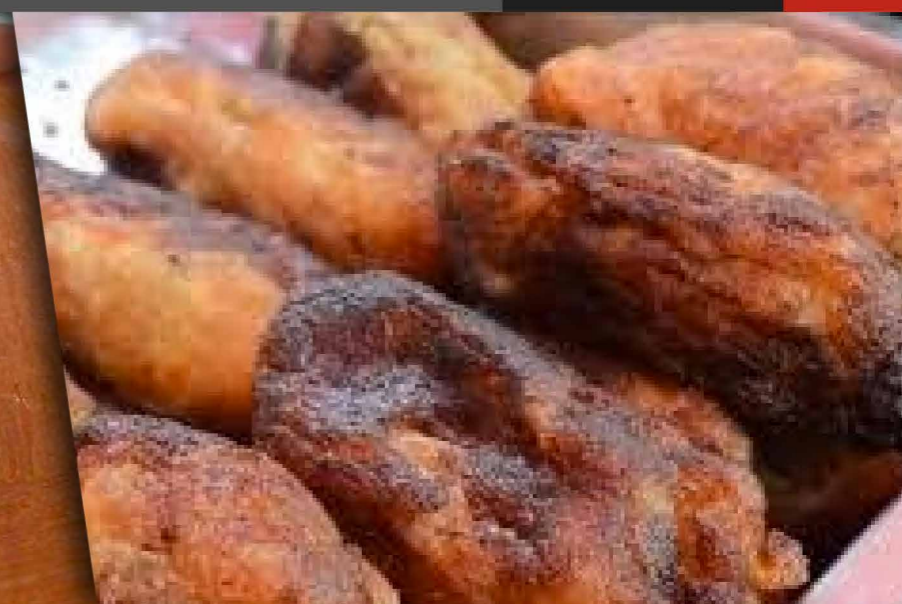
Ingredientes

- Plátanos machos
- Queso fresco jarocho
- Harina de trigo o pan molido de micha (tipo de bolillo)
- Aceite
- Crema para acompañar (natural)
- Canela (opcional)

Procedimiento

Hervir los plátano, posteriormente quitarles las cáscaras y machacarlos, una vez machacados tomar una porción y extenderla un poco como una tortilla gruesa y colocar en el centro una pieza de queso fresco, cerrarlo para envolver el queso con el plátano machacado (rellenado), pasar por harina o pan molido y freír. Retirar el exceso de aceite con servilleta o trapo de cocina limpio, servir con queso fresco o seco y crema, si se desea se pueden espolvorear con un poco de canela.

¡Provecho!



Papas con chile poblano y acuyo

Compartida por: Brisa Región: Xalapa

Ingredientes

- 3 Papas
- 2 Chiles poblanos
- 1 Hoja de acuyo fresca
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento

Se cortan las papas en cuadros pequeños y se ponen en un sartén con poco aceite a sofreír, mientras cortamos el chile poblano en julianas (tiras) y se incorpora con las papas. Se mueve constantemente, después de unos cinco minutos aproximadamente se integra la hoja de acuyo (picada), sal y pimienta, se baja el fuego al mínimo y se tapa. Si gustan también se le puede agregar un poco de limón, una vez que la papa esté suave se apaga y listo. Se puede acompañar con tortilla y una salsa cruda.

¡Provecho!



Salsa de café

Compartida por: Elizabeth Morales Ruiz

Ingredientes

- Una taza de café
- 40 gramos de mantequilla
- Dos cucharadas de canela molida
- Un cuarto de taza de azúcar
- Un chorro de ron

Procedimiento

1. Realizar una taza de café
2. Dejar calentar la mantequilla en una sartén a fuego lento.
3. Mezclar el azúcar con la canela.
4. Agregar esa mezcla sobre la mantequilla.
5. Agregar también el café.
6. Cocinar aproximadamente durante cinco minutos más.

Si se prefiere, también se puede terminar la elaboración vertiendo un chorro de ron en la sartén. Se debe luego inclinarla de lado para poder flamear la mezcla. En cuanto las llamas se apaguen, estará lista la salsa para ser servida.

Servir la salsa fría o caliente, según el plato elaborado (puede ser sobre carne o su postre favorito).



Tamal de Chipilín

Compartida por: Jesús Región: Tabasco

Ingredientes

- 330 gr. manteca de cerdo
- 250 gr. queso chiapaneco
- 2 kg. harina de maíz
- 2 manojos de hojas chipilín
- 3 manojos de hojas de plátanos
- 4 jitomates
- 1 cebolla mediana
- 1 chile dulce o pimiento morrón
- sal y pimienta negra molida

Procedimiento

1. Corta las hojas de plátano en cuadros de 30 cm x 30 cm y pásalas por el fuego por ambos lados hasta que adquieran un brillo homogéneo.
2. Lava las hojas de chipilín y escurre, desprende las hojas de la rama.
3. Asa los jitomates con la cebolla y muélelos en la licuadora con el chile y un poco de sal.
4. Para hacer los tamales vacía la harina de maíz con medio vaso de agua (o la necesaria) para formar una masa espesa, agrega las hojas de chipilín, la manteca y salpimienta; combina bien. Pon en cada hoja de plátano una cucharada grande de masa, agrega una rebanada de queso, un poco de salsa y cierra la hoja haciendo dos dobleces por el centro; sella por los dos extremos. Dispón los tamales en una olla tamalera o vaporera en forma vertical (para que queden parados) y cocínalos por una hora o hasta que se encuentre bien cocida la masa. Sirve con la salsa.

¡Provecho!



Tamales de calabaza con camarón

Compartida por: Martha Nallely Lozano Molar

Ingredientes

- 1 kg de masa
- 200 gr de manteca
- 6 hojas de plátano
- 125 ml de aceite
- 1 calabaza mediana sazona
- 250 gr de camarón pelado
- Sal al gusto
- ¼ de cebolla
- 1 o 2 chiles jalapeños
- 2 o 3 chiles guajillos
- 2 ajos
- Cilantro, pimienta y comino al gusto

Procedimiento

Para el relleno:

El chile guajillo se cose y licua con los ajos, la pimienta, el comino y un poco de agua. Se pica la calabaza y pone a coser en una vaporera, una vez lista se saca y retira la pulpa de la cáscara, se sazona con la mezcla del paso anterior, sal al gusto y se le agregan los camarones. El cilantro, la cebolla y el chile jalapeño se agregan finamente picados a la mezcla anterior.

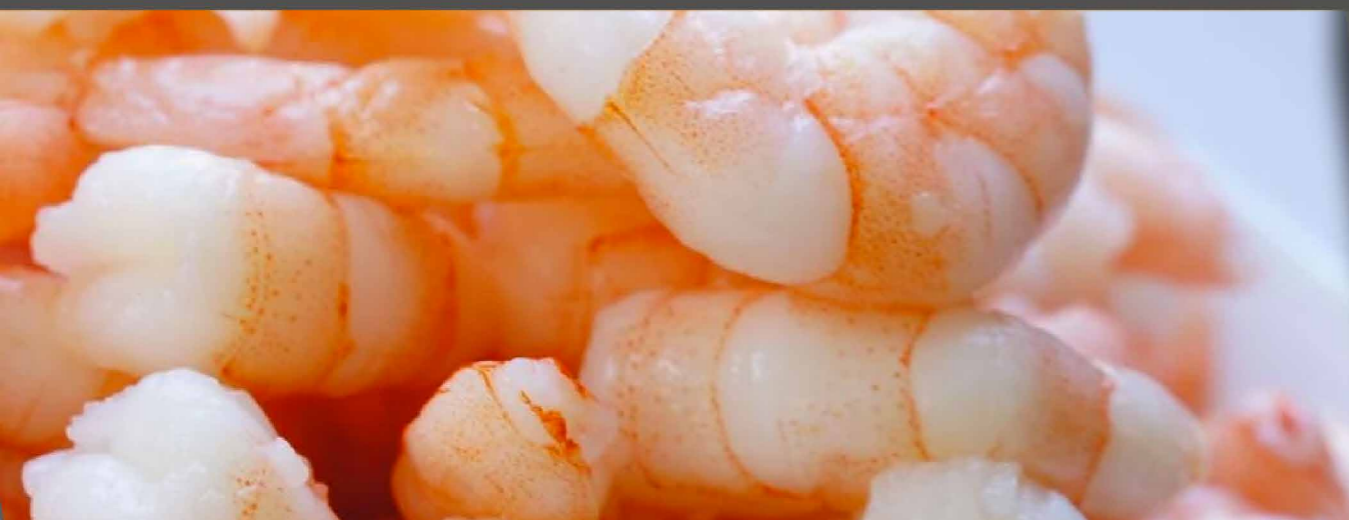
Para la masa:

Se bate la manteca con sal y aceite, se le agrega la masa y un poco de agua y se mezcla hasta obtener la consistencia deseada.

A las hojas de plátano se les quita la vena del centro, se asan para que suavicen, se cortan en cuadros de 30 cm aproximadamente y se lavan.

Se coloca en el centro de la hoja un poco de masa, se extiende bien y se les pone un poco de relleno, se doblan y cuecen a vapor durante una hora.

¡Provecho!



Tinga de zanahoria

Compartida por: Mimi Región: Xalapa

Ingredientes

- 8 Zanahorias
- ½ Cebolla
- Aceite de coco o de cocina
- 1 Ajo finamente picado
- 2 Jitomates
- ½ taza de agua
- 1 Lata chica de chiles chipotles
- Consomé vegetal
- Sal

Nota 1

Todo lo compré en la “Toluca” el domingo y aproveché hacer algo rápido, rico y fácil para comer. El aceite de coco ya lo tenía en casa y en este caso no le puse el chicle chipotle porque quería que todo fuera del mercado.

Procedimiento

Lavar las zanahorias perfectamente y rayarlas.

Rebanar la cebolla. Pelar y picar el ajo

En un sartén coloca el aceite de tu preferencia, coloca la cebolla el ajo y la zanahoria

En la licuadora:

Pones los tomates partidos en 4 junto con la media taza de agua y licua.

Vacias lo licuado en el sartén, agregas sal al gusto y consomé vegetal.

Dejas que se ablande la zanahoria y, ¡Listo!

Una tinga vegana, puedes acompañarla con tostadas o puedes hacer taquitos.

¡Provecho!

Nota 2

El chipotle es para dar sabor, lo puedes agregar en la licuadora o directo en el sartén solo para que suelte su sabor dependiendo el picor que desees.



Verdolagas con calabacitas en salsa de tomate

Compartida por: Wendy Región: Xalapa

Hola.

Aquí en casa nos gusta mucho consumir las verdolagas cuando es temporada. Las conseguimos muy fácilmente en el mercado, frescas y baratas. Mi receta, como me la enseñó mi mamá es así:

Ingredientes

- 2 manojos de verdolagas
- 4-5 tomates medianos
- 1 o 2 chiles serranos
- 1 calabacita cortada en rodajas delgadas
- 1 manojo de cilantro
- 1 trozo pequeño de cebolla
- ¼ de cebolla en julianas
- 1 diente de ajo grande o 2 medianos
- Sal al gusto
- Chorrito de aceite

Procedimiento

1. Primero lavo muy bien las verdolagas y reservo.
2. En un recipiente con poca agua pongo a cocer los tomates y chiles serranos.
3. Una vez cocidos, pongo en licuadora tomates, chiles, cebolla, cilantro, diente de ajo y sal. Licuo.
4. En una cacerola con poquito aceite pongo a sofreír la cebolla en julianas y calabacitas. A continuación agrego la salsa de tomate y cocino 5 minutos.
5. Luego agrego los dos manojos de verdolagas.
6. Dejo cocer otros 5 minutos y a disfrutar =).

¡Provecho!

Nota

Cuando hago el guiso para toda la familia, la receta va sin chiles.

