



Dirección de

# Medio Ambiente y Sustentabilidad

H. Ayuntamiento de Xalapa 2018-2021



## RECETARIO BIOREGIONAL DEL PROGRAMA DE CAPACITACIÓN EN HUERTOS VIRTUAL

### MARZO 2021



# Agua de piña con chaya

Compartida por: Eduvije Región: Campeche

## Ingredientes

- Piña
- Chaya

## Procedimiento

Se pela la piña y se corta en trozos.  
Se lava la chaya y se licua con la piña,  
posteriormente se cuela, se le agrega hielo y  
azúcar al gusto.

¡Buen Provecho!



# Bocoles rellenos de frijol

Compartida por: Arantxa Región: Huasteca Veracruzana

## Ingredientes

- 1 kilo de masa
- 2 tazas de frijoles enteros
- 5 ramitas de hierbabuena
- 250 grs. de Maseca
- 1/ 4 de cebolla
- Aceite
- Sal
- Al gusto xonakate

## Procedimiento

Para obtener nuestro relleno, moler en la licuadora los frijoles, la hierbabuena, la cebolla y un poco de sal y un chorrito de aceite ;en caso de tener xonacate tambien agregar, molen hasta obtener una mezcla homogénea ( se puede usar molino electrico o manual si lo tuvieran)

Para la preparación de la masa, mezclarla junto a la maseca e ir agregando agua hasta que se integre; esta lista cuando ya no se pega en las manos.

Tomar una bolita de masa y hacer una especie de vasito en donde se pueda colocar el relleno de frijol.

Incorporar ambos y tratar de hacer una pequeña ruedita con ambos.

Colocar en el comal previamente calentado y voltear de 3 a 4 veces hasta que esponje y este cocido.

Y listo, tenemos unos ricos bocoles rellenos de frijol.  
Se pueden acompañar con salsa y queso.

¡Buen Provecho!



## Células comestibles(vegetal y animal)

Compartida por: Claudia

En mi centro escolar me encanta realizar trabajos comestibles con los adolescentes, uno es la elaboración de células (vegetal y animal).

Dos semanas antes se informa la actividad para que conozcan lo que se va a realizar, de igual manera contemplar el gasto familiar.

Los alumnos tienen que elegir los integrantes del equipo, debe de estar equilibrado (hombres - mujeres).

Se realiza el sorteo para elaborar las células en el salón de clases con una duración de 30 minutos, utilizando materiales comestibles de temporada (fruta o verdura), indicando nombres, para explicar a grandes rasgos cada función.



# Chilate

Compartida por: Rosa Isela **Región:** Costa chica de Guerrero

## Ingredientes

- Cacao
- Arroz
- Canela
- Piloncillo

## Procedimiento

Tostar el cacao en un comal de barro posteriormente se vierte en un molino manual junto con la canela y el arroz previamente remojado en agua. Después se pone un colador para sacar el polvo que salió del molino. En 2 litros de agua pones un cuarto de el polvo junto con el piloncillo rayado como endulzante. Para mejor consistencia y refrescante se agrega suficiente hielo.

Para servir solo se debe servir a un vaso a una altura de medio metro para generar espuma.

¡Buen Provecho!



# Chileatole de pollo con flor de izote

Compartida por: José Luis Región: Xalapa

## Ingredientes

- 4pz. De pollo
- 1 racimo pequeño de flor de izote limpia (los puros pétalos y capullos pequeños)
- 4 papas cortadas en gajos (se puede sustituir por malanga, yuca, o chayotestle)
- 4 zanahorias cortadas en 4 pz.
- Ajo, pimienta y sal (molidos en molcajete o mortero)
- Aceite o manteca
- 2 a 4 chile secos (al gusto)
- 4 tomates grandes picados
- 1 cebolla pequeña fileteada
- 2 a 3 dientes de ajo grandes
- 2 ½ litros de agua
- 1 rama pequeña de epazote de árbol
- Aceite o Manteca
- Pimienta
- Sal al gusto

## Procedimiento

### Pollo:

Untar ajo, pimienta y sal molida y dejar reposar

### Salsa:

Acitronar con manteca o aceite la cebolla, el ajo y el chile seco agregar la pimienta al gusto esperar a que doren ligeramente sin quemarse, agregar el tomate y tapar (mover periódicamente para evitar que se pegue al fondo pero dejando cocerse con el propio jugo del tomate a flama baja, en caso de que el tomate no libere mucho jugo se le puede agregar una taza de agua) una vez cocido aproximar de sal, luego licuar junto con una taza de agua, colar y reservar.

### Procedimiento guiso:

Poner en una olla (de preferencia barro) a calentar la manteca o el aceite luego agregar el pollo dejar que se selle por ambas caras, agregar la papa y la zanahoria y dejar freír ligeramente. Agregar la salsa y dejar dar un hervor, agregar el resto del agua y la flor de izote, esperar a que rompa hervor y agregar el epazote, sazonar con sal al gusto y esperar a que este cocida la flor.

¡Buen Provecho!



# Chileatole de pollo

Compartida por: Blanca Región: Xalapa

## Ingredientes

- 6 piezas de pollo
- 1 tomate
- 3 o 4 chiles guajillo
- 2 chiles seco
- 2 o 3 ramas largas de epazote
- Sal, Cebolla y ajo
- Calacutas, papas
- Chayotes, emite, elotes

## Procedimiento

Se pone a hervir el pollo, mientras se regaña toda la verdura y se lava y se pone en espera, en tanto se pone a hervir el tomate junto con los chiles, una vez esto, se mueven en la licuadora agregando ajo y cebolla, en una cacerola se pone a hervir toda la verdura y cuando rompa el hervor se le agrega las piezas de pollo , las ramas de Epazote y el chile colado. Se deja hervir y se apaga, se sirve caliente y preferentemente con arroz.

¡Provecho!



# Cochinita pibil (pollo)

**Compartida por: Noemi Región: Yucatán y Quintana Roo**

Esta receta es representativa del estado de Yucatán y Quintana Roo, por lo general como su nombre lo dice se realiza con carne de puerco de ahí la palabra cochinita pibil, pero igual se puede elaborar con cualquier otro tipo de carne, en esta ocasión la lleve a cabo con piezas de pollo, pero igual queda muy rico y sobre todo para quienes no pueden comer carne de cerdo, es una buena opción.

## Ingredientes

- Medio kilo de pollo en piezas
- Naranja agria local
- Achiote local (Recado rojo)
- Chile dulce
- Tomate
- Hoja de plátano
- Cebolla morada
- Pimienta, sal y ajo
- Chile habanero

## Procedimiento

Se lava el pollo y se marina con sal, ajo y pimienta, se exprime el jugo de las naranjas agrias sin semillas, con este jugo se disolverá el recado rojo o achiote, posteriormente este se le agrega también al pollo, aunque es opcional, se le puede picar uno o dos tomates rojos en julianas, se le pone un chile dulce picado, cebolla morada en rodajas, una pizca de orégano seco mexicano y algunas hojitas de laurel, por ultimo se pone si se desea un poquito de aceite o manteca y un chorrito de agua, muy poca. Finalmente se cubre el pollo con hoja de plato y se pone a fuego lento en la estufa por unos 45 minutos

Nota: la receta original es cocida bajo tierra o en hornos de leña.

¡Provecho!





# Crema de chayote

Compartida por: Dafne Región: Xalapa

## Ingredientes

- 1kg de chayote
- 150 g de requesón de cabra
- 1/3 de una cebolla mediana
- Un trozo pequeño de ajo finamente picado
- Sal al gusto
- Agua
- Una cucharada de mantequilla y/o aceite

## Procedimiento

Se lava, pela y corta en cuadros medianos el chayote.

En una cacerola se coloca agua (solo para cubrir el fondo) y se colocan los chayotes, se añade un poco de la cebolla picada en cuadritos, el ajo finamente picado y un poco de sal al gusto. Se tapa para aprovechar el vapor, se puede ir moviendo en algunas ocasiones para una cocción uniforme. Tiempo aproximado de cocción al vapor entre 5 – 8 min.

Vaciar en la licuadora, agregar el requesón y licuar (se puede agregar un poco de agua o leche al gusto, aunque no suele ser necesario por la textura y composición del chayote)

En una cacerola acitronar el resto de la cebolla en rodajas con la mantequilla y/o aceite y agregar la mezcla de la licuadora. Esperar a que rompa el hervor, mantener 2 minutos, retirar del fuego y servir.

¡Provecho!



# Crema de verduras

Compartida por: Erika Región: Xalapa

Los ingredientes son muy accesibles, los hay todo el año y en todo el país, también son ingredientes que podemos cultivar en casa por eso la escogí.

## Ingredientes

- 2 pza zanahoria mediana
- 2 papa mediana
- 2 pza calabaza
- 1/2 cebolla mediana
- 2 papas medianas
- 2 cucharadita de mantequilla
- 1 taza de crema o leche
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de aceite
- Agua o caldo de pollo la necesaria para cubrir
- Sal
- 1 cubito de caldo de pollo
- Nota :puede ser de la verduraque tenga en ese momento, chayote, ejote, pimiento etc.

## Procedimiento

Se pica la verdura en cubitos, así como la cebolla y ajo.

En un sartén se pone la mantequilla y el aceite se vierte la cebolla que se acitrone en ese momento se agrega el ajo unos 2 min. , después incorporar las verduras, saltear por 7 min. y agregamos caldo de pollo o agua solo cubrir la verdura, se deja a fuego medio por 20 a 25 min. Dejar enfriar un poco.

Ya tibio se pone toda la verdura con el caldo de pollo agua en el vaso de la licuadora poniendole crema o la leche, licuamos regresamos a la olla se sazonamos con sal o cuadrillo de pollo , antes de que empiece a hervir se sirve, ¡listo!

¡Buen Provecho!



# Dulce de pipitoria

Compartida por: Dolores    Región: Misantla

## Ingredientes

- ¼ de semilla de calabaza
- ¼ de cacahuete
- 50 gramos de ajonjolí
- 2 piloncillos

## Procedimiento

En una cazuela se pone a hervir el piloncillo con poquita agua a fuego medio. cuando se desintegra el piloncillo en un recipiente pequeño con agua y con una cuchara sacamos un poco de esa miel y la vaciamos al agua para ver si ya se hace una bolita medio dura.

cuando esta dura le agregamos las semillas, se mezcla todo por cinco o diez minutos y se saca.

En una tabla mediana se vacía y se empieza a estirar, con un rodillo húmedo para que no se pegue, se enfría un poco para poder cortarlo en cuadros

¡Provecho!



# Empanadas de huitlacoche

Compartida por: Rosa Isela **Región:** Costa chica de Guerrero

## Ingredientes

- Huitlacoche
- Cebolla y ajo
- Epazote
- Chile de árbol o serrano
- Sal al gusto
- Masa

## Procedimiento

Se pica el huitlacoche, la cebolla, el ajo, el chile y el epazote todo se acitrona con un poco de aceite, se le pone sal al gusto.

Posteriormente se hacen tortillas y se pone el huitlacoche ya preparado en el centro se dobla o se cierra la tortilla

Se pone a freír en aceite hasta obtener el cocimiento ideal.

Es una receta mexicana principalmente de las regiones donde se da el maíz

¡Buen Provecho!



# Empipianadas

Compartida por: José Antonio Región: Norte de Tuxpan

## Ingredientes

- ¼ de kilo de semilla de pipián pelado
- ½ Kilo de masa
- 1 litro de agua
- Pizca de sal

### Salsa:

- Cebolla en julianas
- Chile seco al gusto
- Queso rallado
- Ramas de cilantro

## Procedimiento

1. Tostar en un sartén a fuego lento las semillas de pipián.
2. Verter en licuadora la semilla tostada, chile seco al gusto, una taza de agua y licuar.
3. Poner la cebolla a fuego lento y una vez acitronada, agregar la mezcla de semillas de pipián, mover constantemente hasta punto de ebullición, agregar cilantro y sal al gusto.

### Plato

1. Preparar tortillas y sumergirlas en la salsa previamente hecha, para después colocar en plato con suficiente queso en la superficie.  
Puede acompañar las empipianadas con milanesa, huevo, o comer solas.

¡Buen Provecho!



# Enchiladas rellenas de nopal

(5 porciones)

Compartida por: Yoeli Región: Xalapa

## Ingredientes

- 10 Nopales chicos
- ¼ taza de aceite de semilla de uva o canola
- ¼ de cebolla fileteada
- 2 litros de agua
- 4 jitomates
- ¼ de cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharada de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta en polvo
- 2 chiles xalapeños sin semillas
- 1 cubito de sazónador
- 15 tortillas de maíz
- Queso y Crema

## Procedimiento

1. Lava y corta los nopales en tiritas delgadas, posteriormente agrégalos a una olla con agua y sal. Cocina hasta que estén suaves.
2. Para la salsa de las enchiladas. Asa los jitomates y el chile hasta que estén suavécitos, una vez que hayan enfriado un poco, quita la piel de los jitomates y desvena los chiles. Licua ambos ingredientes, agregando una pizca de ajo, cebolla, el cubito sazónador y agua. Cuela y hierva la mezcla durante 10 minutos. Reserva para su uso posterior.
3. En una sartén caliente un poco de aceite y cocina la cebolla con chile picado, una vez caramelizada la cebolla, agrega los nopales, una pizca de pimienta, ajo y sal al gusto, sazóna por 10 minutos.
4. Fríe las tortillas un minuto, en un sartén con aceite caliente y escúrrelas sobre un papel absorbente.
5. Rellena las tortillas con el salteado de los nopales.
6. Sirve las enchiladas sobre un plato y báñalas con la salsa.

## Presentación

Decora con crema y espolvorea el queso fresco.

¡Buen Provecho!



# Frijoles con chilacayote

**Compartida por: Jaime Región: Localidad de Monterreal, Tonayán**

Este guisado lo prepara mi familia cuando se levanta el frijol negro, y en esa temporada hay chilacayotes tiernos. Es una receta que se cocina en la localidad de Monterreal, perteneciente al municipio de Tonayán, Veracruz.

## Ingredientes

- Frijol negro nuevo (recién cosechado)
- Chilacayotes tiernos
- Manteca de cerdo
- Epazote
- Cebolla
- Sal al gusto

## Procedimiento

Se ponen a hervir los frijoles y una vez cocidos, se les agrega un poco de sal y se dejan hervir 10 minutos más. Los chilacayotes tiernos se cortan en pequeños trozos o en rodajas, al igual la cebolla se corta en pedazos pequeños.

En una cazuela de barro, se pone a calentar y se le agrega una cucharada grande de manteca, cuando la manteca esté caliente se vierte la cebolla y se pone a sazonar, posteriormente se le agregan los frijoles y se fríen durante unos minutos.

Cuando los frijoles estén hirviendo, se le ponen los trocitos de chilacayote y una ramita de epazote dejando hervir aproximadamente 10 minutos. Agregar sal al gusto.

**Nota:** acompañar con tortillas de mano recién salidas y salsa.

¡Buen Provecho!



# Gorditas de maíz

**Compartida por: Gemma Región: Tepetlampa, Sierra de Zongolica**

Comparto esta receta con mucho orgullo ya que aprendí a hacer estas ricas gorditas desde cero en la comunidad Tepetlampa, en la sierra de Zongolica Veracruz, mientras cubría un interinato de primaria, la comunidad ubicada en la Región de las Altas Montañas se caracteriza por ser propicia para el cultivo de café, caña de azúcar, árboles frutales, maíz, frijol, calabaza, etc. Siendo el principal alimento de los habitantes quienes cosechan y siembran.

## Ingredientes

- 1 kg de maíz
- 2 cucharadas de cal
- Manteca de cerdo
- 5 tomates
- 4 chiles verdes
- 1 ajo
- Sal al gusto
- Cebolla
- Queso

## Procedimiento

En una olla se pone a hervir el maíz cubriéndolo 10 cm arriba de agua, con 2 cucharadas de cal, en cuanto rompa el hervor retiramos del fuego y dejamos enfriar.

Se escurre el nejayote y enjuaga, ahora el nixtamal lo llevamos al molino. Ya en casa una vez molida pasamos la masa por el metate, esto es para que tenga más correa.

Se hacen las bolitas de masa para luego palmearla y extenderla sin dejarla muy delgada, y la llevamos a cocción al comal, luego de unas vueltas y ya cocidas se pellizcan para darle la forma de gordita.

Para la salsa, se ponen en el comal a azar 5 tomates y 4 chiles según el gusto, posteriormente se muelen en el siguiente orden en el molcajete, ajo, sal, chile y tomate, agregamos cilantro y si lo requiere un poco de agua.

Finalmente untamos manteca en la parte superior de las gorditas, las ponemos en el comal para luego agregar la salsa, cebolla y queso.

Momento de disfrutar.

¡Buen Provecho!





# El Guajalote

## Ingredientes

- Manteca de cerdo
- Tortillas de maíz
- Salsa verde o salsa roja
- Queso
- Lechuga
- Cebolla
- Telera/bolillo
- Frijoles refritos

## Procedimiento

Se pone en el comal aceite y/o manteca de cerdo solo un minuto, esto con la finalidad de dorar un poco dos tortillas por ambos lados, se le agrega salsa verde o roja, quesillo, lechuga y/o cebolla depende el gusto de la gente y se retiran; a esto se le conoce como enchilada.

Se abre una telera y se le coloca frijoles refritos en ambos lados de la cara interna y se pone en el comal solo para calentarlo un poco.

Se ponen las enchiladas en un lado de la cara interna de la telera y se tapa con la otra y con poquita manteca se le agrega al comal para dorar un poco las caras externas de la telera; a esto lo conocemos como Guajolote sencillo, y ya va en gustos agregarle, queso Oaxaca, salchicha, jamón, chorizo, tinga, molleja, moreliana oh cualquier otro guiso que tengamos a la mano.

¡Provecho!



# Helado de plátano

Compartida por: Dafne Región: Xalapa

## Ingredientes

- 3 Plátanos
- Vainilla al gusto
- Cacao en polvo, cajeta o alguna otra fruta de temporada

## Procedimiento

Se pela el plátano y se corta en rodajas de aproximadamente 1 o 2 cm

Las rodajas se colocan y extienden en un recipiente para meterlas al congelador durante al menos 2 horas

Una vez congeladas se colocan en un procesador de alimentos o en la licuadora. Se puede apagar de vez en cuando el procesador o licuadora e ir removiendo con una palita para ayudar al proceso. Poco a poco el plátano tomará una consistencia cremosa homogénea

Se puede añadir un poco de esencia de vainilla al gusto y cacao en polvo, cajeta o alguna otra fruta de temporada de acuerdo al sabor que se desee.

La mezcla se coloca en un recipiente para llevar nuevamente al congelador por una o 2 horas más.

Al servir se pueden agregar algunas nueces picadas para decorar.

¡Provecho!



# Hongos comestibles silvestres en pepita

Compartida por: Eliseete Región: Xalapa

## Ingredientes

- 1 kg de hongos silvestres
- 150 gr de pepita de chiles secos
- 150 gr de ajonjolí
- 150 gr de cacahuate
- Una pizca de pimienta
- Una pizca de comino
- Una pizca de clavo
- 2 piezas de elote
- 1 taza de agua
- Dos ramitas de epazote
- ½ cebolla
- 4 chiles chilaca secos
- 3 dientes de ajo
- 20 ml de aceite
- Sal al gusto

## Procedimiento

Limpia y deshebrar los hongos. Tostar en un sartén o cazuela la pepita, el cacahuate, el ajonjolí y la chilaca.

Moler en un metate (mortero) las pepitas, los cacahuates, el ajonjolí, la chilaca, los ajos, un trozo de cebollas, cominos, clavos y pimientas.

Rebanar los granos de los elotes. Calentar el aceite en una cazuela para freír un trozo de cebolla y un ajo picado. Se debe esperar a que estos cambien de color. Luego, agregar los hongos silvestres, los elotes y dos ramitas de epazote. Dejar sazonar por dos minutos.

Agregar a la cazuela la mezcla de todos los ingredientes que fueron previamente molidos en el metate o mortero. Agregar la taza de agua y dejar de cocinar de 10 a 15 min, si dejar de revolver. Agregar sal al gusto.

¡Buen Provecho!



# Minilla de pescado

Compartida por: Roberto Región: Coatzacoalcos

La minilla veracruzana es un picadillo de pescado que las abuelas más tradicionalistas en la cocina afirman que tiene que ser cazón, aunque se emplean otras especies. El cazón es el nombre que la gente del Golfo de México y del Mar Caribe da a la cría de tiburón y es muy fácil de cocinar y de comer ya que, como pez cartilaginoso, tiene cartílagos y no espinas. En la receta de la minilla, el picadillo de cazón es guisado en una salsa de jitomates, aceitunas, alcaparras y especias. Este guiso suele comerse con tostadas. El taminilla no es más que un tamal relleno de minilla y es el símbolo culinario de la ciudad veracruzana de Coatzacoalcos. La minilla, que consiste en pescado desmenuzado condimentado con tomate, cebolla, aceitunas, achiote, orégano, ajo achiote para darle color, entre otros ingredientes que le dan un toque exquisito fácil de preparar en casa y deleitar del paladar.

## Ingredientes

- 1200 g Peto cocido y desmenuzado
- 500 g Tomate en corte Brunoise
- 450 g Cebolla en corte Brunoise
- 40 g Ajo picado
- 40 g Aceitunas picadas
- 10 g Chile habanero picado
- 10 g Achiote diluido
- 60 ml Aceite de oliva
- 1 Pizca de hojas de orégano
- 30 g Epazote picado

## Procedimiento

Calentar el aceite, saltear la cebolla, enseguida agregar el jitomate, y los demás ingredientes, intégralos todos, sofríelos bien, a fuego bajo puedes dejar que quede seco.

Los puedes servir caliente o al tiempo, se comen con totopos, tortillas o galletas saladas y aguacate; si quieres ponerle un toque picosito lo puedes comer acompañado de una salsita de aderezo de mayonesa con chipotle o chiles en rajas.

¡Buen Provecho!



# Mixiotes de borrego

**Compartida por: Ana María Región: Estado de México**

El platillo es muy común en el estado de México, los ingredientes son locales de la zona en la que vivo, municipio de Chalco, por ejemplo, el borrego, los nopales y las hojas para mixiotes que son extraídas del maguey.

## Ingredientes

- 1 Kg de carne de borrego en trozos.
- 100 gramos de chile guajillo limpio
- 3 dientes de ajo
- 1 trozo de cebolla
- Hojas de laurel
- 3 clavos de olor molidos
- 4 pimientos gordas molidas.
- 1 cucharadita de comino
- Sal de grano
- 1 cucharada sopera de vinagre de manzana
- Hojas para mixiote.
- Hilo para cocina.
- 3 piezas de nopales picados.

## Procedimiento

Asar los chiles guajillos ya limpios, sin venas y semillas. Después se pone a hervir con 2 tazas de agua por 5 minutos.

Se sofríe la cebolla (se reserva el aceite), se asan los ajos y se colocan en la licuadora junto a los chiles guajillos con un poco de agua de la cocción.

Una vez licuado se vierte en la cacerola caliente en donde previamente se había freído la cebolla, se mantiene a fuego medio, se agregan el vinagre, los clavos de olor, pimientos y los cominos previamente molidos. Agregue sal al gusto.

Mientras se hierve la salsa, se lavan y se cortan los nopales en tiras pequeñas.

Se agrega la carne en trozos a la salsa.

Para armar los mixiotes primero se debe colocar una hoja para mixiote extendida, luego se coloca una cucharada de nopales, un trozo de carne, una chuchara de salsa y agregar una hoja de laurel.

Con un trozo de hilo se amarra la hoja evitando que se derrame la salsa.

Una vez hechos todos los mixiotes se colocan dentro de una vaporera, se cubre con un trapo y se deja cocinar por 1 hora y media.

Para servir se debe retirar el hilo, se extiende la hoja y se puede acompañar con arroz.

¡Buen Provecho!



# Palmitos en adobo

Compartida por: Dulce Región: Xalapa

## Ingredientes

- 1 ramo de palmitos (flor de izote)
- 4 Chiles huajillo
- 2 Chiles ancho
- 3 jitomates rojos
- ¼ de cebolla cortada en tiras
- 1 diente de ajo
- 2 clavo de olor
- 2 pimientas negra
- Aceite

## Procedimiento

1. Separa los pétalos de los palmitos, esto es lo que se cocinará, los centros de la flor se desechan ya que tienen un sabor amargo.
2. Puedes hervir los palmitos hasta que se aprecien traslucidos y reservas.
3. Hierves los tomates y chiles, los licuas con el ajo, cebolla, clavo de olor y pimienta.
4. En una cacerola agregas un poco de aceite, una vez caliente agregas la salsa, sazonas al gusto.
5. Agrega los palmitos hervidos al adobo sazonado y deja de un hervor a fuego medio durante 5 min.
6. Puedes agregar pollo o carne de cerdo previamente cocido.

¡Buen Provecho!



# Pan de calabaza

Compartida por: Ximena Región: Veracruz

## Ingredientes

- 4 huevos
- 320g azúcar moreno o mascabado
- 240ml aceite de oliva
- 1 cdta esencia o extracto de vainilla
- 450g puré de calabaza de castilla
- 320g harina de trigo común todo uso
- 3 cdts polvo de hornear
- 1 cdta de canela en polvo
- Pizca de sal
- 100g nueces trituradas

## Procedimiento

### Puré de calabaza natural

1. Partir la calabaza a la mitad, retirar semillas y colocarlo boca abajo en una bandeja para hornear sobre papel encerado. Hornear a 180°C por 1 o 1 1/2, dependiendo del tamaño de la calabaza. Dejar enfriar.
2. Retirar la cascara, quitarle la pulpa y ponerla sobre un colador para retirar la mayor cantidad de agua. Se recomienda dejarla escurrir por más de 2 h.
3. Colocar la pulpa en un procesador de alimentos o triturarla para obtener el pure de calabaza.

### Pan de calabaza:

1. Batir los huevos a velocidad media alta por 5 min hasta que hayan esponjado bien.
2. Añadir el azúcar moreno y batir por 2 min más.
3. Agregar aceite de oliva y batir.
4. Añadir el extracto de vainilla.
5. Agregar pure de calabaza, e integrarlo bien con la batidora.
6. Añadir la harina, el polvo de hornear y la canela cernida con un colador. Batir.
7. Agregar la pizca de sal.
8. Añadir las nueces trituradas e integrar con una cuchara.
9. Engrasar y enharinar un molde. Agregar la mezcla y hornear a 180°C por 70 min.
10. Reposar por 10 min y retirar del molde.

¡Buen Provecho!



# Papadzul

Compartida por: Eduvije Región: Campeche

## Ingredientes

- Pasta de pepita
- Huevos
- Manteca
- Tomate
- Tortilla
- Hojas de epazote
- Cebolla
- Chile habanero

## Procedimiento

Se hierva agua con epazote, se diluye la pasta de pepita dejando una textura de crema.

Se sancochan los huevos y una vez cocidos se pelan y se deshacen con un poco de sal.

Se sancochan 7 tomates y posteriormente se licuan con un poco de sal y se fríen en manteca con un pedazo de cebolla y chile habanero y quedando como una salsa de tomate.

## Presentación:

Se pasan las tortillas por la crema de papadzul se enrollan con el huevo y se le pone la crema de pepita y salsa de chiltomate.

¡Buen Provecho!





# Picadillo de champiñones

Compartida por: **María Isabel** Región: **Xalapa**

## Ingredientes

- Champiñones
- 3 tomates
- 2 zanahorias
- 1 papa
- ¼ de Col (opcional)
- 1 cebolla
- Ajo
- Tortillas
- Agua

## Procedimiento

1. Picar en cuadros pequeños la zanahoria y la papa; ponerla a precoser con un poco de agua
2. Licuar los tomates, el ajo y la cebolla con un poco de agua
3. En un sartén freír la col hasta que tome un tono transparente y agregar los champiñones
4. Agregar el recaudo, después la zanahoria y las papas ya precosidas
5. Sazonar con sal y dejar hervir hasta que se reduzca el recaudo
6. Acompañar con tostadas

¡Buen Provecho!



# Salsa de molcajete

Compartida por: Karla Región: Veracruz

## Ingredientes

- Tomate Citlali
- Chile verde
- Ajo
- Sal

## Procedimiento

1. Colocar en el sartén ajo y chile con aceite y comenzar a sofreír.
2. Cuando ya estén un poco cocinado colocar los tomates Citlali, seguir sofriendo.
3. Colocar todos los ingredientes en un molcajete, agregarle sal y comenzar a moler.

¡Buen Provecho!



# Salsa frita de chile seco

Compartida por: Josefina Región: Xalapa

## Ingredientes

- 200 grs de chile seco “Capon” sin colas
- 2 dientes de ajo
- 1 taza de aceite para freir
- Sal al gusto

## Procedimiento

En una sartén, se coloca a fuego medio el aceite con los ajos, se ponen a dorar un poco, para que el aceite tome el sabor del ajo, se agregan poco a poco los chiles y se dejan hasta que doren, se debe tener cuidado de que no se quemen (esto puede provocar que la salsa queda amarga), al terminar de freir, se dejan enfriar y se ponen en la licuadora, junto con el ajo, el aceite de la cocción y la sal, una vez bien incorporados los ingredientes se guarda en un recipiente de vidrio con tapa y listo.

¡Buen Provecho!



# Sopa de frijoles con elotes tiernos

Compartida por: Sara Región: Xalapa

## Ingredientes

- 500 grs de frijoles recién cosechados
- 6 piezas de elotes tiernos
- 3 cucharadas soperas de aceite vegetal
- Cebolla
- Epazote
- 6 chiles de árbol
- Sal

## Procedimiento

1. Limpiar y lavar los frijoles.
2. Limpiar los elotes y cortar 3 en trozos medianos, las otras 3 piezas de elotes se deben rebanar solo los granos y reservar.
3. Ponerlos a cocer en una olla, con 3 litros de agua, agregar 1 ajo y  $\frac{1}{4}$  de cebolla.
4. Cuando los frijoles estén blandos, se agrega todo el elote a la olla de frijoles y también se agrega el epazote y la sal.
5. Una vez cocidos los frijoles y los elotes (aproximadamente 90 minutos) asar los chiles de árbol en un comal a fuego bajo y posteriormente licuar con el ajo y la cebolla cruda.
6. Finalmente freír los ingredientes licuados y agregar a la olla de frijoles, rectificar sal y listo.

**Opcional:** se sirven en un plato hondo incorporando trozos de elotes, acompañado de totopos de maíz dorado al carbón.

¡Buen Provecho!



# Sopa de guías de chayote, con orejitas de masa

Compartida por: Miguel Angel Región: Xalapa

Esta receta la obtuvimos en el internet ya que cuando preguntaba a las señoras que venden las guías, la sugerencia era siempre, consumirla con huevo, al parecer la receta es de Oaxaca o al menos una variación de esta.

## Ingredientes

Para 4 personas

- Un rollo de guías de chayote
- 1 chayotes pelado
- ½ Cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 litro de caldo de pollo

### Para las orejitas de masa

- 100g de masa para tortillas
- 30 g de manteca
- 2 hojas de acuyo
- Sal al gusto

## Procedimiento

En una cacerola honda pon un poco de aceite vegetal a calentar. Luego fríe ahí el ajo picado y la cebolla rebanada.

Corta en trozos medianos las guías y los chayotes.

Agrega todo a la cacerola.

Para las orejitas de masa

Revuelve la masa con un poco de manteca, sal y las hojas de acuyo troceadas. Luego forma bolitas y húndelas por el medio con el dedo.

Una vez que los tengas elaborados agregalos a la sopa para espesar.

Deja hervir a fuego lento por media hora.

Apaga la lumbre y verifica la sazón.

Sirve en platos hondos y acompaña de alguna salsa, así como limones.

¡Buen Provecho!



# Tamales con salsa roja

Compartida por: Dolores Región: Misantla

## Ingredientes

- ½ kg Tomate
- 50 gr de Chile seco
- 6 dientes de ajo
- 1 kg de masa
- ½ litro de manteca o aceite
- Sal al gusto
- 25 hojas de papatla
- 1 pechuga de pollo

## Procedimiento

Se hierve el tomate y chile seco, posteriormente se licua con el ajo

Se corta el pollo en pedazos, se coloca en un recipiente y se agrega la salsa con un poco de sal al gusto

Se bate la masa con un poco de agua, se agrega la manteca y sal al gusto, la masa no tiene que quedar ni dura ni aguada

En la hoja se pone un poco de masa y pollo con salsa y se envuelve el tamal

El tiempo de cocimiento es aproximadamente de una hora

¡Buen Provecho!



# Tamales de Elote Estilo Veracruzano

Compartida por: Abigail Región: Veracruz

## Ingredientes

- 25 Elotes con sus hojas
- Sal, la necesaria
- 750 Gramos de azúcar o 1 panela
- 3/4 Kilo de manteca de puerco
- 1 1/2 Kilos de costilla de puerco
- 100 Gramos de chiles Chipotles
- 1/4 Kilo de cebolla
- 3 dientes de ajo
- 12 Hojas de acuyo

## Procedimiento

Los elotes se deshojan con mucho cuidado para utilizar las hojas como envoltura. Estas se lavan, se le cortan las puntas, se escurren y se guardan.

En crudo se raspa el grano y se muelen en el molino de mano. A los granos de elote molido se le revuelven primero 2 cucharadas de sal, 700 Gr. de azúcar y después la manteca a temperatura ambiente y se bate la mezcla (debe quedar con un sabor fuerte de sal y de dulce).

La carne se parte en crudo en pedazos chicos y se le pone un poco de sal. El chipotle se hierve, se muele con todo y semillas junto con la cebolla, el ajo, una cucharadita de sal y 50 Gr. de azúcar. En una cacerola se calienten 3 cucharadas de manteca y se fríe la salsa durante 20 minutos a fuego suave.

Sobre dos hojas de elote encontradas con las puntas hacia fuera se pone una cucharada grande de masa, un pedazo de carne, una cucharada sopera de salsa y un pedazo de hoja de acuyo lavada. Se doblan las hojas sobre el tamal, primero los costados y después las puntas y encima se le coloca otra hoja que se dobla hacia abajo. Cada tamal se amarrará con tirita de hoja de elote para sujetar los 4 costados.

En la vaporera se colocan los tamales acostados con una capa de hojas al fondo y otra al final. Se tapa y se deja vaporizar durante una hora o hasta que la hoja se desprenda fácilmente de la masa.

Los tamales se colocan humeantes en un platón y se acompañan con frijoles negros refritos.

¡Buen Provecho!



# Tapiste de pollo

Compartida por: Ernesto Región: Cuenca del papaloapan

## Ingredientes

- 1 pollo en piezas lavado y limpio
- 3 plátanos machos
- 12 hojas de acuyo
- Chile Xalapeño al gusto
- 1 rama de epazote
- Aceite al gusto (o manteca)
- sal
- Hojas de plátano, suficientes para cubrir cada pieza de pollo

## Procedimiento

Suavizar las hojas de platano psansolas por fuego hasta que cambien de color

Cortar los platanos

Cortar los platanos en rebanadas gruesas y apartar

Las hojas de acuyo a la que se les quita la nervadura central para que no amague, el chile y el epazote se muelen con poca agua y se frie en manteca o aceite hasta formar una salsa espesa

Sobre las hojas de platano se pone salsa, luego una pieza de pollo, otra cama de salsa y cinco o seis rodajas de platano

Se envuelve cada pieza de pollo como un tamal y se cuecen al vapor por 40 min a partir de la ebullición

¡Buen Provecho!





# Timbakey

**Compartida por: Maylen Región: Tuxpan de Rodríguez Cano ,Veracruz**

El Timbakey es una receta muy sencilla, pero es una de las bebidas más tradicionales del puerto de Tuxpan Veracruz. La receta original se dice que es de Mérida aunque el dato no lo ha podido confirmar, y llevaba plátano cortado, no machacado y vainilla. Pero se cambió por plátano machacado y grosella. Es en la forma de preparar la grosella, donde radica el secreto para hacer un buen Timbakey.

## Ingredientes

- 1/2 vaso de leche evaporada
- 1/2 Plátano
- 5 ml de grosella
- 1 cucharada de azúcar
- 1/2 vaso de hielo picado (raspado)
- Canela molida al gusto

## Procedimiento

- Machaca el plátano dentro de un vaso para malteada
- Agrega una cucharadita de grosella y pon azúcar a tu gusto.
- Pon el hielo picado y finalmente agrega la leche
- Opcional poner canela molida encima.

¡Buen Provecho!



# Torta de cueritos

Compartida por: Maleni Región: Tuxpan

Aunque la torta de cueritos es un platillo muy sencillo es uno de los desayunos típicos y favoritos del puerto de Tuxpan Veracruz, se acompañan de agua de horchata o de un timbakey bebida típica de Tuxpan.

## Ingredientes

- Un bolillo
- Mayonesa
- Cueritos en vinagre
- Chiles y zanahorias en vinagre
- Una rebanada de queso fresco
- Aguacate

## Procedimiento

- Abrir el bolillo por la mitad y agregarle mayonesa.
- Agregar una cama de cueritos en vinagre.
- Añadir la rebanada de queso fresco y aguacate.
- Chiles y zanahorias en vinagre al gusto.

¡Buen Provecho!



# Xocos

Compartida por: Axel Azamar Región: Jalcomulco

## Ingredientes

- 1 kilo de maíz negro
- 400 gramos de manteca o mantequilla
- 450 gramos de azúcar
- 1 taza de leche
- 40 o 50 hojas de “xoco” (depende del tamaño)
- Cal la necesaria

## Procedimiento

El día anterior a la elaboración de los tamales, se lava muy bien el maíz y se le quitan las basuras que suban al momento de agregarle el agua al recipiente, se le añaden las tres cucharadas de cal o un poco más si se nota que el agua está muy clara, se mueve muy bien y se pone a la lumbre hasta que hierva. El maíz estará en su punto cuando saque con una cuchara unos granos y logre quitarle con la uña el pellejo que cubre a la semilla. En ese momento se le apaga a la lumbre y se le agrega una poca de agua fría.

Al otro día se lava muy bien el maíz cocido, procurando restregarlo vigorosamente para quitarle el pellejo, ya lavado se pone a escurrir un rato y se lleva al molino de nixtamal, o en su caso también se puede moler en un molino de mano.

Se bate la manteca o mantequilla con azúcar, y ya que está bien batida se agrega el requesón en caso de que se decida incluirlo, se sigue batiendo a que se integre totalmente y a continuación se le pone la masa de maíz negro y la taza de leche. En caso de optar por agriar un poco la masa. Después de molida se extiende en una servilleta y se le coloca una manta de cielo encima, dejándola fermentar unas tres horas.

Aparte las hojas de “xoco” se ponen en agua hirviendo a que se ablanden, se sacan con unas pinzas del agua, se les corta el rabo y se procede a envolver en forma triangular. Ya envueltos los tamales se colocan cuidadosamente en la tamalera y se ponen a cocer a vapor de 30 a 40 minutos.

¡Provecho!



# Zacahuil

60 a 80 porciones.

**Compartida por: Mayte Región: Huasteca Veracruzana**

Escogí este platillo porque soy que vivo en Xalapa soy de la huasteca Veracruzana, es un platillo de gran importancia histórica, es muy rico y representativo de la zona. Tradicionalmente el zacahuil se elaboraba para ser consumido durante el Xantolo, nombre de la fiesta del Día de Muertos dentro de la huasteca, por lo que es un platillo muy importante para la región, con un profundo significado. Actualmente se cocina todo el año, y se encuentra presente en eventos familiares; de igual manera se vende zacahuil en tianguis y mercados de la huasteca.

## Ingredientes

- 12 Kilos de masa seca, algo martajada.
- 700 Gramos de chile ancho
- 150 Gramos de chile guajillo
- 120 Gramos de chile pasilla
- 130 Gramos de cebolla asada
- 4 Cabezas de ajo asadas
- 6 Kilos de manteca de puerco
- 50 Gramos de polvo de hornear
- 1 Guajolote (6-8 Kilos)
- 6 Kilos de carne de puerco abierta como para milanesa o falda
- Sal
- 1 Canasto de carrizo de 40 cm. de alto por 45 cm. de ancho
- 40 Hojas grandes de plátano asadas y mojadas

## Procedimiento

Se parte el guajolote en piezas y se pone a cocer en 4 litros de agua y dos cucharadas de sal hasta que suelte el primer hervor.

Los chiles se desvenan y remojan en agua caliente. El ajo y la cebolla se muelen con los chiles, se fríen en 5 cucharadas de manteca y 1 cucharadita de sal, se les agregan 2 tazas de agua y se dejan hervir por 5 minutos.

A la masa se le revuelve el polvo de hornear, caldo de guajolote, el resto de la manteca, 2 cucharadas de sal y el agua donde se remojaron los chiles. Se bate bien, debiendo quedar la masa suave, y se deja reposar 2 horas.

Mayte Miranda Mondragón 1

La canasta se forra por dentro con hojas de plátano, se humedecen bien debiendo dejar parte fuera para poder envolver el zacahuil.

En el fondo y los lados de la canasta se pone una capa de masa de 2 cm. de grueso; encima se le pone salsa; después una capa de carne delgada de puerco cruda y espolvoreada de sal; luego salsa y más masa, la carne de guajolote bien repartida y bañada con salsa, y así sucesivamente, alternando carne, salsa y masa, se tapa con las hojas. Con las restantes se envuelve la canasta y se amarra bien. Se cuece en horno de leña muy caliente.

Se puede poner el horno a las 7 de la noche y se deja cocer durante toda la noche, para tomarse en el almuerzo. El zacahuil se sirve en pequeñas porciones y en algunos lugares se acompaña con chiles en vinagre.

¡Buen Provecho!

