

Comiendo cerca, comiendo juntos

Encuentros en torno a la
alimentación, la producción
local y la tradición.



Recetario

CODZITOS



Ingredientes

- Tortillas recién hechas (de 20 a 40).
- Aceite para freír.
- 6 tomates rojos bola (jitomates).
- ½ cebolla blanca.
- Queso fresco (molido) desmoronado.
- Sal.
- 1 chile habanero (opcional).

Procedimiento

El día anterior se enrollan las tortillas de forma muy compacta y se amarran con un hilo. Se dejan secar toda la noche.

Al día siguiente se les quita el hilo y se tienen que quedar en forma de rollito.

Se calienta el aceite y se fríen, pocas a la vez. Se sacan y se les escurre el exceso de aceite.

Se asan los tomates, cebolla y chile habanero.

Se licua todo, sin agregar agua. Se calienta un poco de aceite en una sartén y se vierte la salsa a que se fría, se sazona solo con sal. Si no se desea una salsa picante, no licúe el habanero, solo póngalo entero en la sartén cuando se esté sofriendo la salsa, cuidando que no se rompa, así solo le dará sabor y un ligero toque picante.

TAMALES DE CINTURITA

(ELOTE Y CALABACITA EN HOJA DE MAÍZ)



Ingredientes

- 10/12 calabacitas.
- 2 taza de granos de elote cocidos.
- 1 chayote grande.
- 2 chiles poblanos.
- 1 cebolla.
- 1 manojo de epazote.
- Sal.
- Hojas de maíz (totomoxtle).
- 1 taza de crema ácida.
- Queso fresco rallado.

Procedimiento

Poner a remojar las hojas de maíz y preparar una vaporera con agua, al fuego.

Picar las calabacitas, el chayote y la cebolla.

Asar los chiles poblanos, retirarles la piel y cortarlos en tiras pequeñas.

En una sartén con poco aceite sofreír todas las verduras y el elote, y sazonar con sal, por 3/4 minutos.

Secar las hojas y hacer los tamales poniendo una cucharada grande de las verduras y una ramita pequeña de epazote.

Cerrar con una tira de hoja en la mitad, de manera que se haga una "cinturita". Poner en la vaporera y terminar de cocer por 25-30 minutos.

Servir cerrados o presentarlos abiertos poniéndoles una cucharadita de crema y queso rallado encima.

ELOTES CON NATA



Esta receta apareció en un pequeño recetario temático sobre el maíz distribuido por la CONASUPO e impreso en 1971. Destaca el uso de ingredientes tradicionales pero con un proceso de elaboración contemporáneo. Para esta receta trataremos de disminuir y/o sustituir la nata por un poco de crema de leche.

Ingredientes

- 5 o 6 elotes tiernos grandes.
- 1 taza de nata o de crema.
- 100 gr de queso rallado (tipo manchego).
- 3 cdas de mantequilla.
- Sal y pimienta.
- 1 cda de azúcar blanca (opcional).

Procedimiento

Se cuecen los elotes en una olla con agua, se desgranar y se pican de forma gruesa (se puede hacer en la licuadora con pequeñas pulsaciones rápidas para que no se muelan y no se forme un puré).

Mientras tanto se bate la nata o crema.

Se calienta la mantequilla en una sartén honda y se sofríen los elotes. Se le agrega la nata y/o crema batida y se baja el fuego.

Se sazona con sal y pimienta.

Si se desea, se le puede agregar una cucharada de azúcar blanca.

Al momento del montaje se les pone un poco de queso manchego rallado encima. Se sirven como acompañamiento de otros platillos.

TLAPANILLI DE POLLO



El tlapanilli es un platillo de origen prehispánico de las comunidades nahuas que habitan en la Huasteca. Hay muchas variantes, pues se usan diferentes tipos de chile y la masa se puede mezclar con otro tipo de carne, leguminosas u hojas comestibles. Esta versión se prepara en algunas comunidades nahuas del municipio de Matlapa, en la Huasteca potosina.

Ingredientes

- 1 pechuga grande de pollo (sin hueso ni piel).
- 250 gr de masa de maíz nixtamalizada.
- 3 hojas de aguacate.
- 4 chiles colorados (anchos).
- 1 diente de ajo.
- 1 jitomate.
- Aceite vegetal.
- Sal.

Procedimiento

Se corta la pechuga de pollo en cubos y se muele o pica en la licuadora. Se reserva.

Se asan los chiles, el ajo y el jitomate en un comal. Una vez asados, se muelen en la licuadora con dos tazas de agua. Se calienta un poco de aceite en una olla y se sofríe la salsa de chiles junto con las hojas de aguacate hasta que suelte el hervor. Se toma una bola pequeña de masa, se desbarata en una taza con un poco de la salsa. Se vierte en la olla para que la salsa espese. Se sazona con sal.

Mientras se cocina la salsa, se mezcla el resto de la masa con el pollo molido y se hacen albóndigas del tamaño de una bola de ping pong (o más pequeña, si se desea). Se vierten en la salsa y se ponen a cocer.

Tradicionalmente las albóndigas se sirven en un plato hondo con una buena dosis de salsa y se acompañan con tortillas de maíz recién hechas.

Para un montaje contemporáneo, se sirven 3 albóndigas en un plato, se bañan con un poco de la salsa (que debe de ser más espesa) y se acompañan con guarniciones como frijoles de la olla, arroz, elotes o verduras.

CALABAZA DULCE DE DÍA DE MUERTOS



Es un plato tradicional en los días de muertos, es fundamental en la ofrenda de muertos, como muchos de los platillos de origen indígena están asociados a la época en la que se obtienen los frutos maduros, en este caso la calabaza de milpa, y los tejocotes o texocotl, árbol asociado a la milpa.

Ingredientes

(Para 20 personas).

- 6 kg de calabaza madura (también le llaman de castilla).
- 75 gramos de canela.
- 1 ½ kg de piloncillo.
- Cáscara de 2 naranjas.
- ½ kg de tejocotes.

Procedimiento

Se lava la calabaza y se pica en cuadros grandes, luego se vierte en una cacerola, acomodándola en una capa uniforme, luego se pone una capa de piloncillo, canela y un poco de cáscara de naranja, repitiendo lo misma capa tras capa y se pone a cocer durante dos horas.

Mientras tanto, se lavan y ponen a cocer los tejocotes hasta que se les pueda retirar la cáscara, se pelan y ya cocidos se agregan 15 minutos antes de las dos horas de cocimiento de las calabazas.

Se deja enfriar un rato y se sirve al gusto con o sin leche...mmmm ¡es una delicia!

QUESADILLITAS DE FLORES DE ACOCOXOCHITL (DALIAS) Y FLORES DE CALABAZA CON SALSA DE CHILES CHICUAROTES.



Ingredientes

- 3 tazas de flores de calabaza.
- 3 tazas de flores de acocoxochitl (dalia).
- 1 taza de bulbos de acocoxochitl (dalia).
- 2 tazas de elotes de colores tiernos.
- Tortillas de maíz azul.
- ½ kg de chile chicuarote.
- 1 kg de jitomate arriñonado.
- 2 Cebollas medianas.
- 2 dientes de ajo.
- Sal y pimienta.

Procedimiento

Hacer un sofrito con cebolla y ajo para agregar los elotes tiernos una vez cocidos se le agregan los bulbos de Dalia cocidos; ya integrados agregar las flores de Dalia y de calabaza todo ello servirá de relleno de las quesadillas de maíz azul.

Para la salsa de chile chicuarote.

Tatamar un kilo de jitomate con una cebolla pequeña, dos dientes de ajo y los chiles chicuarotes, moler en el molcajete, agregar sal al gusto.

TORTITAS DE HUAUTLI (AMARANTO) Y HUAUZONTLI (QUELITE PRIMO DEL AMARANTO) CON CALDILLO DE JITOMATE.



Ingredientes

- 1/2 kg de amaranto.
- 1 kg de huevos.
- 1 manojo de cilantro.
- 2 cebollas medianas picadas.
- 1 kg de jitomate arriñonado.
- 1 diente de ajo.
- Aceite para freír
- Sal y pimienta.

Procedimiento

Picar ajo, cebolla y las yerbas finamente, integrar al amaranto y agregar los huevos uno a uno para observar la consistencia en que se hagan las tortitas y no se deshagan presionar un poquito para que se integren perfectamente, freír en aceite caliente (su cocción es muy rápida) dar vuelta y poner en papel absorbente.

NOPALES Y GARBANZOS EN AMARILLO



Esta es una receta que proviene de las cocinas otomíes y mestizas de la Sierra Gorda de Guanajuato, Querétaro y San Luis Potosí. Es un platillo festivo que se sirve en las celebraciones religiosas. En las comunidades otomíes de Guanajuato los garbanzos se sustituyen por lentejas cuando las celebraciones se dedican a los niños. El ingrediente característico de este platillo es la cúrcuma o raíz de azafrancillo, seguramente traído de Asia por el Galeón de Manila y adaptado a las cocinas de la Sierra Madre Oriental.

Ingredientes

- 500 gr de nopalitos.
- 250 gr de garbanzos remojados la noche anterior y cocidos.
- 1 cebolla.
- 2 dientes de ajo.
- 3 jitomates.
- 2 chiles guajillo o cascabel.
- Aceite vegetal.
- 1 raíz pequeña de cúrcuma.
- Comino molido.
- Sal.
- 1 manojo pequeño de perejil.

Procedimiento

Se cortan los nopalitos en tiras pequeñas y se cuecen en seco a fuego muy bajo. Se remojan los chiles en agua caliente por un rato. Se rebana finamente la cebolla y el jitomate, y se pican los dientes de ajo. Se calienta un poco de aceite y se ponen los vegetales a sofreír junto con los chiles remojados, se le puede agregar un poco de agua. Se vierten los garbanzos y los nopalitos cocidos.



Se pela la raíz de azafrancillo, se corta en trozos pequeños y se licúa junto con un poco de comino, sal y agua. Se cuele y se vierte a los garbanzos y nopales.

Se cocina hasta que suelte el hervor y se haya espesado un poco. Se rectifica la sazón.

Se sirve en un cuenco con el perejil picado encima.

Si se desea un platillo con más sabor a chile, en vez de poner a cocinar todos los chiles remojados, se separa uno, se limpia y se licúa junto con el azafrancillo y el comino pero la salsa ya no será amarilla.

PONTE DUROS DE MAÍZ ROJO O AZUL.



Ingredientes

- Un kg de pinole de maíz rojo o azul.
- 1 L de jarabe simple.
- 1 taza de agua.
- 10 hojas de totemochtle o maíz.

Procedimiento

Se va humedeciendo el pinole con el jarabe simple hasta que tenga una consistencia que permita hacer pequeñas bolitas y se dejan secar unos minutos en una charola.