

COCINA MEJICANA

1. [Burritos](#)
2. [Camarones a la cuchara](#)
3. [Carnicas mexicanas estilo Michoacan \(puerco en caldero\)](#)
4. [Enchiladas](#)
5. [Enchiladas verdes](#)
6. [Guacamole con huevo](#)
7. [Pasta para tacos \(tortillas\)](#)
8. [Salsa güevona](#)
9. [Salsa para carne asada](#)
10. [Salsa para pozole](#)
11. [Tacos de Discada tipo Chihuahua](#)

--- Guacamole con huevo ---

- 2 aguacates maduros
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- sal al gusto
- 1 cebolla (tamaño mediano)
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de limon
- 2 huevos

Hierve en una cazuela dos huevos a que se pongan duros, dejalos refrescar, pelalos y desecha tanto la cascara como la clara, utiliza solo la yema. Tritura la cebolla y el ajo a consistencia de pasta y macera todos los ingredientes en un bol con tenedor, esto ultimo es importante para que no se licue el aguacate. (N.R. Acompañalo con unos nachos, que irás untando en él)

Ah! los aguacates deben haber estado un rato en la nevera para que se sientan frescos.

Enviada por Fatima

--- Tacos de Discada tipo Chihuahua ---

INGREDIENTES

Receta para 4 personas

- **800 gramos de carne de res (al gusto)**
- **100 gramos de tocino de puerco**
- **50 gramos de chorizo fresco (no del tipo seco)**
- **4 tomates (picados de tamaño al gusto, al final ni se nota que tiene tomate)**

- **Pimienta (al gusto)**
- **Sal (al gusto)**
- **Ajo (al gusto)**
- **2 cebollas grandes (picadas en trocitos de tamaño al gusto)**
- **5 chiles jalapeños (o cualquier otro chile, puede ser morron)**
- **2 botellas de cerveza oscura (12 onzas cada una)**
- **1/4 de litro de tequila blanco (el mas corriente que encuentres)**
- **1 Kilogramo de tortillas de maiz**

PREPARACION:

En un disco (cuenco o sartén) se calienta con leña o carbon, cuando este bien caliente se cuece el tocino hasta que este suelte toda la grasa, cuando ya esta bien frito, se agrega el chorizo, cuando ya esta bien cocido el chorizo agrega la carne de res, agregamos las 2 cervezas y el tequila, el guiso o plato contiene en este momento mucho líquido, debemos esperar a que este se consuma y deje su sabor en la carne, cuando ya este el líquido a punto de acabarse, entonces agregamos las verduras y las especias (tomate, cebolla, chiles jalapeños, ajo, sal y pimienta), se deja cocer al gusto, esto lo digo porque la discada puede ser seca o un poco jugosa.

Nota: los arados para sembrar la tierra tienen discos, cuando estos se desgastan y ya no sirven para arar la tierra entonces se tiran, pero aquí en el estado de Chihuahua lo que hacemos con estos disco (hechos de acero) los convertimos en comales y cuencos para cocinar. De ahí el nombre de discada, porque va hecha en un disco de arar.

Receta de Carlos Samaniego saresa@huntel.com

Incorporada el día 1-06-97

--- Enchiladas verdes ---

INGREDIENTES

- **20 tomates verdes (si no son disponibles, los venden en lata en tiendas de especialidades latinas)**
- **2 chiles serranos**
- **1 diente de ajo**
- **1 cucharada de manteca**
- **1/3 de taza de caldo de pollo**
- **sal al gusto**
- **1/4 taza de aceite**
- **12 tortillas de maiz**
- **1-1/2 taza de pollo deshebrado**
- **1/2 taza de cebolla blanca picada**
- **1/2 taza de crema espeza (crema agria puede reemplazar)**
- **1/3 taza de queso fresco o anejo**
- **1/4 de lechuga (cortada en tirillas)**

PREPARACIÓN:

Hervir unos cinco minutos (con bastante agua para apenas cubrirlos) los tomates y los chiles. Colarlos, guardando una 1/2 taza del agua y poner los chiles y tomates en la licuadora con el ajo y el agua. Licuar hasta que este suave la salsa. Calentar la manteca en una cazuela, anadirle la salsa y cocinar unos cinco minutos. Ponerle el caldo y la sal al gusto y seguir cocinando hasta que se espeze un poco y tenga como dos tazas de salsa. Esta salsa se guarda caliente a fuego muy bajito mientras se preparan las enchiladas. Calentar dos cucharadas de aceite en una cazuela, freir las tortillas de una por una (como un minuto de un lado y 30 segundos del otro - no deben dorar). Ponerlas en papel

absorbente cuando estan y anadir aceite a la cazuela de vez en cuando. Para ensamblar se pone la tortilla en la salsa verde unos instantes, luego se rellena con el pollo, un pocito de cebolla y tantita crema. Ya enrolladas, se ponen en un plato caliente y se cubren con lechuga, con lo que queda de salsa, de crema, un poco de cebolla y el queso. Se sirven calientitas con una buena corona!

Esta receta es del centro de Mexico y tiene muchas variedades. Las vegetarianas se rellenan de puro queso o de frijoles machacados y queso. Para enchiladas rojas, se usa mucho la carne de res y por supuesto se cambia el tomate verde por jitomate rojo y el caldo de pollo se puede cambiar por caldo de res. El chiste es de probar con diferentes ingredientes pero mas o menos respetando el orden de preparacion. !Ojala y le guste la receta!

Receta de mex.tradiciones.cocina. Enviada por Girardin Nathalie
girardin@MAGELLAN.UMontreal.CA

Incorporada el 9-04-98

--- Pasta para tacos (tortillas) ---

INGREDIENTES

Para unas 18 tortillas de 10 cm.

- **275 g. de masa harina**
- **5 ml. (1 c. de té) de sal (optativo)**

PREPARACIÓN:

Masa Harina: es una harina de maíz hervida en una infusión de lima, secada y molida más finamente que la harina de trigo.

1. En un perol grande mezcle la «masa harina» con la sal, si la usa. Ponga 275 ml. (2 3/4 tacitas) de agua tibia dando vueltas para formar una masa suave bien trabada y no pegajosa. Si estuviere consistente añada un poco más de agua. Si quedase húmeda y pegajosa, espolvoree con un poco de «masa harina» por encima y mezcle con los dedos.
2. Para dar forma a las tortillas, tome trozos de masa del tamaño de un huevo pequeño. Póngalo entre dos trozos de papel impermeable a la grasa y aplástelo ligeramente para que forme una tortilla de 10 cm. de diámetro. Póngalas una encima de otra intercalando un papel impermeable a la grasa.
3. Caliente una plancha o una sartén de fondo grueso a fuego mediano. Quite con cuidado el papel impermeable que tapa la tortilla y póngala sobre la plancha o en la sartén caliente. Cuando los bordes empiecen a rizarse, al cabo de 1 minuto, dele la vuelta con una espátula, una paleta de pescado o con los dedos. Déjela que se haga otro minuto. Quedará con motas marrones. El lado que se haga primero será la parte de arriba, que formará ligeras burbujas.
4. Envuelva la tortilla en un paño grueso para que se conserve caliente. A medida que las haga póngalas una encima de la anterior, bien envueltas. Se conservarán calientes y tiernas, y las servirá a la mesa envueltas, tapándolas de nuevo cuando cada comensal haya tomado su parte.
5. Para recalentar las tortillas, envuélvalas en el paño y todo ello en hoja de aluminio, hornee a 140 grados centígrados unos 15 minutos. También las puede conservar calientes en un paño y hoja de aluminio en la parte interior de su horno.

· Puede emplear harina de maíz amarilla y harina corriente blanca a partes iguales en lugar de la «masa harina». Sin embargo, no quedan tan bien como las auténticas.

· En México se emplea una prensa de tortillas para hacerlas. Forre la prensa con papel impermeable a la grasa o con plástico adherente de cocina grueso del tamaño de la prensa. Lo mejor es recortarlo de una simple bolsa de plástico. Tape la masa con otro trozo de la

bolsa de plástico, cierre la prensa y apriete los mangos para formar una tortilla plana de 10 cm. de diámetro. Levante la hoja de plástico superior. Tirando de la otra hoja de plástico saque la tortilla y déle la vuelta con la palma de la mano, para ponerla encima de las otras o para asarla por el otro lado.

Los tacos son tortillas rellenas; el relleno va envuelto en la tortilla ya hecha o bien se enrolla sobre él la tortilla sujetándola con un palillo y se fríe en manteca de cerdo o aceite. Se comen con los dedos. Los rellenos más corrientes son de tiras de pollo, de cerdo o de vaca picada: se riegan con una salsa de tomate, como es la Salsa cruda, guindillas picantes del tipo serrano o jalepeño, lechuga a tiras, queso curado, frijoles refritos y guacamole. Por último, el Mole poblano es el relleno perfecto.

Receta de Fernando Villanueva landaluce@jet.es

Incorporada el día 9-09-97

--- Enchiladas ---

INGREDIENTES

- **20 tortillas**
- **3 chilacates**
- **1 cebolla mediana**
- **3 diente de ajo**
- **sal**
- **1/2 kilo de carne de puerco o una pechuga de pollo**
- **1 lechuga**
- **1 rábano largo**
- **5 jitomates**
- **1 puño de orégano**
- **1 taza de crema agria**
- **1 taza de queso fresco**
- **2 tazas de aceite de maíz**

PREPARACIÓN:

- 1.- Los chilacates se ponen a remojar por dos o tres horas luego se licúan los chilacates con sal, 1 diente de ajo y agua de manera que quede una salsa no muy espesa. Se reserva
- 2.- Se pone a cocer la carne con cebolla, 1 diente de ajo y sal, ya cocida se deshebra la carne. Se reserva.
- 3.- Se cuecen los jitomates y se licúan con orégano, 1 diente de ajo y sal. Se reserva.
- 4.- La lechuga se rebana en tiritas de 1/2 centímetro de ancho. El rábano se corta en rodajas.
- 5.- Se toman las tortillas una a una, se pasan por la salsa de chilacate y se sofríen en aceite hirviendo, se sacan y se les pone encima la carne y se enrollan a manera de taco.
6. Se acomodan en el platón y se cubren con la lechuga, la salsa de jitomate, crema y queso. Se acompañan con el rábano.

Enviada por Chero Baturro indalex@runrun.mitotes.net

Incorporada el 12-04-98

--- Burritos ---

Acabo de recibir el mail donde me dice que ahora traen el tema de los burritos mexicanos, dichos burritos mas bien son un invento de los Mexicanos de Estados Unidos, como quién

dice fue una comida mas bien hecha para los gringos, pues el Mexicano en sí, poco come esos burros, en cambio es una muy buena atracción gastronómica para el Americano Estadounidense.

El burrito se compone de una tortilla hecha de harina de trigo, en vez de maíz, de la que el Mexicano está acostumbrado a comer, no se si ustedes conocen las tortillas de maíz que es la base principal de la comida Mexicana, y como decía, la tortilla del burrito en vez de maíz se utiliza harina, la cual se cocina o cuece igual que la de maíz, lo único que varia es el tamaño, pues para hacer un burrito la tortilla debe de medir al menos unos 25 a 30 cm. de diámetro, y la usual de maíz que comemos, solo mide unos 17 cm. en promedio.

Dicha tortilla de harina que se usa en la fabricación de los burritos es mas grande porque con ella se hace un tipo de envoltura con lo que es el relleno, el cual se compone mas o menos de lo siguiente, carne de res molida y frijoles, aunque últimamente los han hecho mas sofisticados, pues les agregan queso blanco rallado, lechuga cortada muy fina, y un poco de jitomate también picado finito.

La preparación es la siguiente:

La carne molida se cocina con un poquito de aceite, cebolla picada, sal, poca de pimienta, una pizca de tomillo y mejorana y si te gusta el picante le agregas chiles jalapeños o serranos para que quede mas sabrosa, todo eso se pone en una cacerola y se cocina hasta que la carne se dore un poco, luego aparte se ponen a cocer frijoles pintos o bayos, cuando estén ya casi cocidos se les agrega un poco de sal, y que hiervan un poco mas hasta que estén completamente cocinados, o sea cuando ya se sientan blanditos. Después en otra cacerola se pone un poco de aceite de preferencia que sea de maíz, pues este casi no tiene olor, el aceite hay que dejarlo que se caliente para que no sepa a crudo, una vez caliente el aceite, viertes los frijoles sobre él, luego con un aplanador los aplastas hasta que se haga una especie de pasta, o sea frijoles fritos.

Luego fabricas las tortillas, las cuales pones harina blanca, una cucharita de aceite, una poquita de sal y agua para formar una masa la cual debe estar algo elástica, sobre una tabla espolvoreas algo de harina y se pone una bolita de dicha masa la cual extiendes con un rodillo hasta formar la tortilla que debe de quedar como unos 2mm. de grueso y unos 30 cm de diámetro, ya formada la tortilla se pone a cocer en un comal o plancha bastante caliente, hay que cocerla por los dos lados, teniendo cuidado de que no se quemé.

Ya hecha la tortilla, en el centro de ella pones una cucharada grande de frijoles fritos, los cuales los extiendes en la tortilla procurando que no lleguen hasta los bordes de la tortilla, luego pones unas dos cucharadas grandes de la carne molida cocinada anteriormente, la cual la extiendes también un poco, luego le agregas un poco de jitomate picado, queso y lechuga, ya estando todo eso, levantas uno de los bordes de cada lado de la tortilla (aproximadamente unos 5 cm. de cada lado en dirección opuesta y los doblas hacia adentro. Luego de la parte de al lado donde no está doblada levantas la orilla y la doblas hacia adentro y empiezas a hacer una especie de rollo, o mas bien lo enrollas y ya está, listo para saborear y deleitarse con un sabroso y exquisito burrito casero, Yum! Yum!.

Enviada por Fernando Villanueva landaluce@jet.es

Incorporada el 17-04-98

--- Carnicas mexicanas estilo Michoacan (puerco en caldero) ---

En este México nuestro son comunes las "Carnitas". De hecho don Luis Marcet (barcelonés avecindado acá y gastrónomo de excelencia) propietario de dos restaurantes bien acientelados "El Mesón del Cid" y "El Rincón Vasco" las recomienda, pues dice de ellas: - Respeto mucho las carnitas, pues no es fácil su elaboración. Tiempo y ciencia deben combinarse -.

El recomienda las carnitas de Zitácuaro del pinto Mario Sánchez Gas.

"En un gran caldero de cobre, con buena leña prendida se vacía un balde con 15 litros de unto de puerco. Ya disuelto se añaden 15 kilos de carne de puerco: costillar, falda y una pierna. Es muy importante que sean iguales las medidas de unto y de carne.

Se debe tener cuidado de que no se pegue el marranito en el fondo del caldero, por lo que se debe remover constantemente con una cuchara de madera de medio metro (de hecho parece remo).

Cuando comience a hervir se debe sazonar la vianda. Se añade una taza comlada de sal con ajo, sazonador y eneldo bien picado.

Con dos coladores unidos con alambre se guarda un manojo de hierbas de olor y las entrañas del cochino, el instrumento va a dar al fondo del caldero.

Una opción es añadir dos litros de leche de vaca (que sea bronca y cruda de preferencia).

No se debe de dejar de menear el remo. Ya en pleno hervor se meten seis naranjas partidas a la mitad. Como a las dos horas de la cocción añador un puño de piloncillo.

Después de media hora saque un jirón de puerco, troceélo, tanteele el diente y luego nos dice.

Se acompañan con tortillas de maíz, salsa (güevona) mexicana con cilantro.

La salsa güevona debe su nombre a los tiempos en que no había instrumentos eléctricos y las salsas se hacían en el molcajete de piedra (que era una lata) por lo que hacer salsa con meros jitomates, cebolla, chile picados y sal (era realmente una güevonada); pero así saben buenas las carnitas y ahí se las dejo. Después me platican.

Si las acompaña con una gélida Corona saben mejor".

Enviada desde Mexico por Ignacio González Angulo Cindalex@nayar.uan.mx

Incorporada el 14-07-98

--- Salsa para carne asada ---

Pones a cocer 3 jitomates y 6 chiles, luego ya cocidos se ponen con sal al gusto, ajo y media cebolla en la licuadora con agua hasta tapan el jitomate sal; al terminar se le agrega un ramo de cilantro picado finamente. Y si te gustan los tacos de carne asada, con esta salsa pedirás más y más, y más.

Receta de I.G.A. Enviada pr Guillermo zambombo@arrakis.es

Incorporada el 20-07-98

--- Salsa para pozole ---

Se ponen a cocer los chiles y se licúan después con ajo y un chorrito de vinagre (esta salsa se conserva muy bien dadas las características del vinagre). dado que el pozole es un adobo caldoso, sobra decir que esta salsa la puedes usar para cualquier platillo de esas características.

Receta de I.G.A. Enviada pr Guillermo zambombo@arrakis.es

Incorporada el 20-07-98

--- Salsa güevona ---

Se pican tres jitomates, una cebolla, seis chiles y un ramito de cilantro. Se les agrega sal y se sirve. Esta salsa sirve para casi todo platillo casero mexicano.

Receta de I.G.A. Enviada pr Guillermo zambombo@arrakis.es

Incorporada el 20-07-98

--- Camarones a la cuchara ---

Se toman kilo y medio de camarón de estero a los que se les corta la lanceta frontal y las barbas, dejando el resto aparte.

En una cacerola se funde mantequilla con unas gotas de aceite de oliva donde se freirá el camarón, agregando luego media botella de salsa Huichol (marca registrada), sal y pimienta y ya que está resecando el guiso se añade limón al gusto.

Se sirve inmediatamente. Como botana es excelente y asegúrense de tener abundante provisión de cerveza helada.

Entiendo que la salsa Huichol debe ser difícil de conseguir, pero se a ciencia cierta que en El Corte Inglés es posible que la encuentren.

Enviada por Chero Baturro Cindalex@nayar.uan.mx

Incorporada el 23-07-98

[Vover a página inicial](#)