

# RECETARIO GRÁFICO

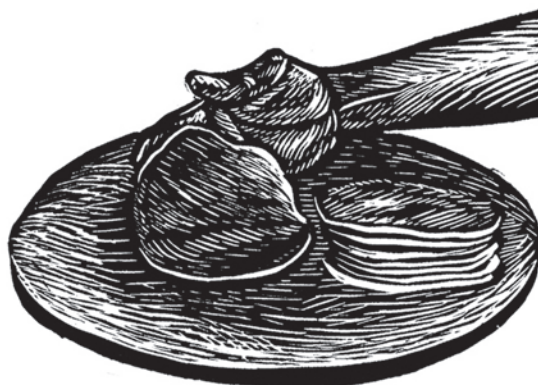


DE MÉXICO  
Grabados de Emmanuel Tanús









La cocina mexicana es reconocida por su gran variedad y exquisito sabor. Muchos de los platillos que la componen se remontan a la época prehispánica, y tienen su origen en ingredientes como el maíz, el chile, frijol, calabaza, cacao, nopal, animales como el conejo, armadillo, guajolote; insectos como escamoles, chapulines, jumiles y gran variedad de frutas que se dan en nuestro territorio.

Como en muchos aspectos, a la llegada de los españoles, la gastronomía no fue la excepción, en cuanto al mestizaje se refiere; muchos platillos se transformaron y enriquecieron con nuevos ingredientes como especias, aceite, azúcar, o carne de ganado vacuno, ovino, cerdo entre otros. Así fue como se originaron muchos de los platillos que actualmente conocemos y que le han dado reconocimiento mundial a nuestro país, muestra de ello son comidas tan tradicionales y exquisitas como la cochinita pibil, los tacos en todas sus variantes, tamales, chiles en nogada, moles y un sinfín de recetas tan variadas que tienen lugar en cada rincón de la República Mexicana.

Es tal la importancia nuestra cultura gastronómica que, en el año 2010, la cocina tradicional de México fue reconocida por la UNESCO en su lista de Patrimonio Inmaterial. Es por ello que consideré preciso darle valor a nuestro patrimonio culinario y a la vez de celebrarlo a través del grabado, presentando este recetario que pretende ser un reflejo de nuestra historia, tradición y cultura gastronómica, esto considerando todos y cada uno de los estados de nuestro país.

El hilo conductor de este recetario son los ingredientes que México le dio al mundo, por ello que cada receta contenida en este compendio tiene al menos un ingrediente originario de nuestro país. Además es importante mencionar que todas las recetas fueron recabadas con amigos, conocidos, gente común, que directamente tuvieron a bien compartir sus "secretos" y tradiciones para preparar los platillos.

Cada receta fue ilustrada con un grabado en linóleo y en algunos casos complementada visualmente con bellas improntas registradas en papel, directamente de plantas endémicas de México.

Por otra parte, el grabado es una técnica de las artes gráficas fundamental en nuestra historia y con mucha tradición, que ha dado identidad a los mexicanos, desde el trabajo de los primeros grandes maestros Manuel Manilla y José Guadalupe Posada, pasando por referentes, trabajadores incansables del TGP como Leopoldo Méndez, Pablo O'Higgins, Adolfo Mexiac, entre muchos otros.

Por sus características tan particulares como el alto contraste y contundencia, el grabado en linóleo es una técnica que transmite perfectamente los mensajes, es atractiva, sintética y llena de expresividad, lo cual ayuda a potenciar el impacto que puede tener en la sociedad. Aunado a esto la gastronomía mexicana siempre es tema de interés común, por lo cual resulta un motivo inmejorable para congregar gráfica y cocina en este "Recetario gráfico de México".





# Í N D I C E

---

AGUASCALIENTES / LECHÓN AL HORNO.....	8
BAJA CALIFORNIA NORTE / LANGOSTA ESTILO PUEBLO NUEVO.....	10
BAJA CALIFORNIA SUR / TACOS DE PESCADO Y CAMARÓN.....	12
CAMPECHE / PAN DE CAZÓN.....	14
CHIAPAS / TAMALES DE BOLA.....	16
CHIHUAHUA / BURRITOS.....	18
COAHUILA / CONEJO EN SALSA DE CHILE PASILLA CON PULQUE.....	20
COLIMA / ENCHILADAS DULCES.....	22
CIUDAD DE MÉXICO / ALEGRÍA.....	24
DURANGO / GALLINA BORRACHA.....	26
ESTADO DE MÉXICO / MIXIOTES DE BORREGO.....	28
GUANAJUATO / NOPAL RELLENO.....	30
GUERRERO / POZOLE.....	32
HIDALGO / TLAPANILE DE CHAYOTE.....	34
JALISCO / TORTAS AHOGADAS.....	36
MICHOACÁN / CORUNDAS.....	38
MORELOS / TORTAS DE COLORÍN.....	40
NAYARIT / TLAXTIHUILLI.....	42
NUEVO LEÓN / SOPA DE FRIJOLE.....	44
OAXACA / CALDO DE PIEDRA.....	46
PUEBLA / MOLE POBLANO.....	48
QUERÉTARO / SALSA DE ESCAMOLE.....	50
QUINTANA ROO / PESCADO TIKIN XIC.....	52
SAN LUIS POTOSÍ / ZACAUIL.....	54
SINALOA / TAMALES BARBONES.....	56
SONORA / CALDO DE QUESO.....	58
TABASCO / PEJELAGARTO ASADO.....	60
TAMAULIPAS / JACUBES EN PIPIÁN.....	62
TLAXCALA / TLAXCALES.....	64
VERACRUZ / CHILEATOLE.....	66
YUCATÁN / COCHINITA PIBIL.....	68
ZACATECAS / CALDO DE RATA.....	70
CRÉDITOS DE LAS RECETAS.....	73
SOBRE EMMANUEL TANÚS.....	75
INGREDIENTES ENDÉMICOS DE MÉXICO.....	77
AGRADECIMIENTOS.....	78





## **Recetario gráfico de México**

Primera edición: agosto 2023

D.R. © Emmanuel Tanús

Recopilación de recetas, realización de grabados y diseño editorial

D.R. © Educación y Cultura, Asesoría y Promoción, S.C.

Moras 755-202, Col. Acacias, Del. Benito Juárez

03240, México, D. F., Tel. (55) 1518 1116

Ediciones EyC es un sello editorial de

Coctel Producciones Culturales, S. A. de C. V.

[www.edicioneseyc.com](http://www.edicioneseyc.com) / [eycmexico@gmail.com](mailto:eycmexico@gmail.com)

Miembro de la Alianza de

Editoriales Mexicanas Independientes (AEMI)

ISBN: 978-607-8344-96-3

Impreso y hecho en México

*Printed and made in Mexico*

Se prohíbe la reproducción, el registro o la transmisión parcial o total de esta obra por cualquier medio impreso, mecánico, fotoquímico, electrónico o cualquier otro existente o por existir, sin el permiso previo del titular de los derechos correspondientes.

Esta publicación fue auspiciada con el apoyo de:









# LECHÓN AL HORNO



## AGUASCALIENTES

Receta por Teresa Nava

## Ingredientes

Lechón de 4 kg abierto por la mitad

Sal gruesa

### Para el aliño:

Orégano, 3 cucharadas soperas

Chile de árbol seco, molido, media taza

Ajo picado, 1 cucharada soperas

Perejil fresco, 6 cucharadas soperas

Tomillo, 1 cucharada soperas

Pimentón, 1 cucharada soperas

Pimienta, 1 cucharada soperas

Sal fina, 1 cucharadita

Aceite, 1 vaso

Vinagre, 1 vaso

### Para la guarnición:

Papas grandes, 8

Cebollas, 5

Pimientos morrones rojos, 5

Pimientos morrones verdes, 5

## Preparación

Picamos finamente el ajo y el perejil fresco, mezclamos todas las especias y el ajo con aceite y vinagre. Con esta mezcla se frota el lechón por dentro y por fuera, se pueden hacer pequeños cortes en la carne para introducir la mezcla. Se deja marinar por unas horas.

Sobre una bandeja para hornear extiende la sal gruesa en abundancia de forma que cubra toda la superficie.

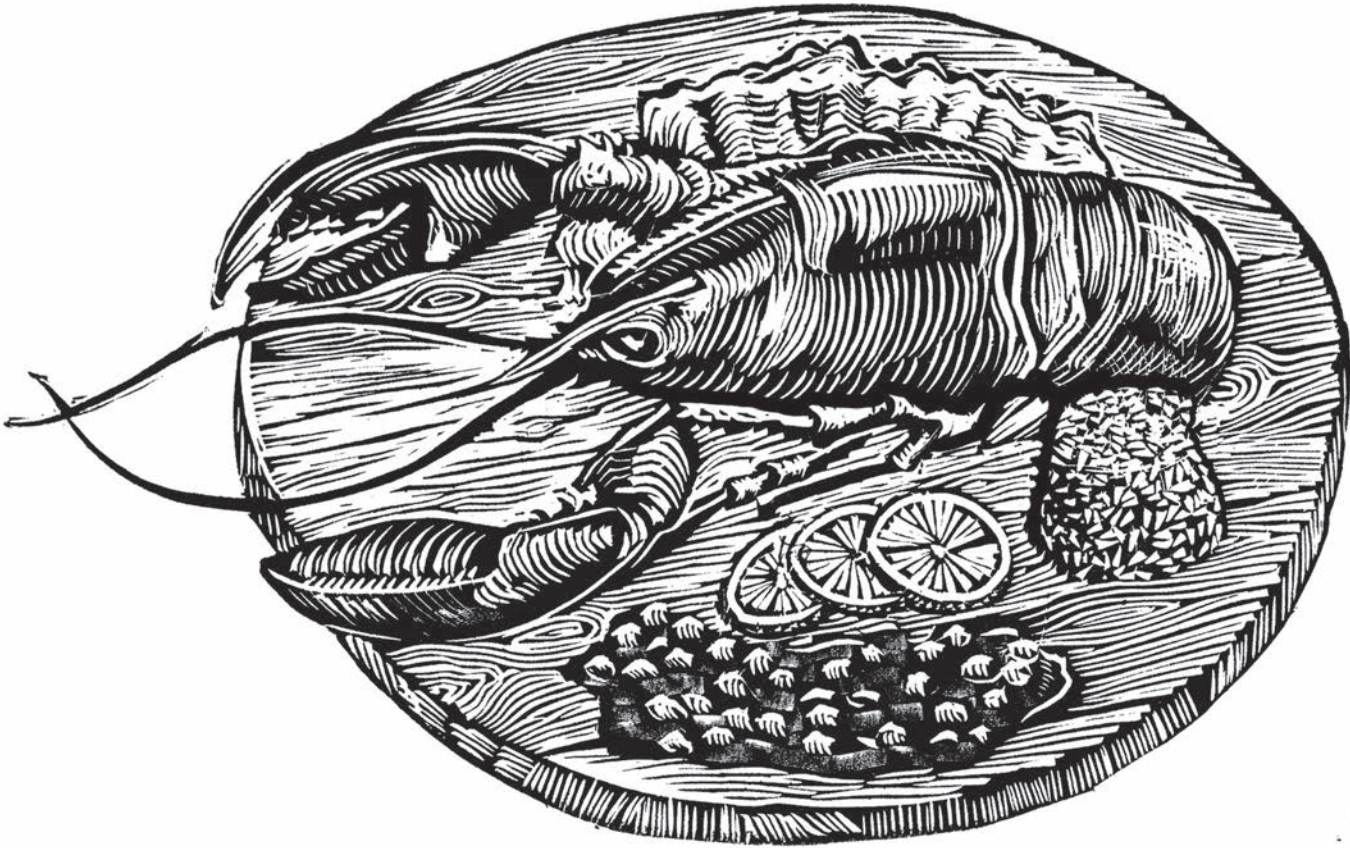
Coloca el lechón sobre la bandeja con el cuero, hacia abajo. Mete el lechón al horno y cocina a temperatura mínima hasta que tome un color dorado intenso.

La temperatura puede ser de 120 °C, el tiempo aproximado de cocción es de 1 hora por kg. Después de la primera hora de cocción darle vuelta al lechón para que el cuero adquiera una consistencia crocante. Se deja una hora más dentro del horno y se saca para poner la guarnición y volver a meterlo al horno por una hr más y listo.





# LANGOSTA ESTILO PUEBLO NUEVO



## BAJA CALIFORNIA

Receta por Cesar Zamora Rosas

## Ingredientes

Langosta, 1  
Arroz rojo  
Frijoles de olla  
Mantequilla, 250 gr  
Tortillas de harina caseras  
Salsa roja  
Aceite  
Manteca de cerdo  
Sal y pimienta al gusto

## Preparación

Se corta la langosta por el lomo y se lava bien, posteriormente se salpimenta al gusto.

En una sartén o cazo hondo se pone aceite y manteca de cerdo por partes iguales, lo necesario para cubrir la langosta. Cuando esté bien caliente el aceite y manteca, se agrega la langosta por 5 o 6 minutos, hasta que se ponga de color rojo. Posteriormente se saca la langosta y se baña con la mantequilla derretida.

Se sirve la langosta acompañada de frijoles enteros de olla, arroz rojo, tortillas de harina y salsa roja.

## Para la salsa

Jitomates, 5  
Chiles verdes, 4  
Diente de ajo  
Cebolla, ¼  
Chiles de árbol seco, 3

Se cuece todo con sal y en el primer hervor se retira del fuego y se muele en molcajete.





# TACOS DE PESCADO Y CAMARÓN



## BAJA CALIFORNIA SUR

Receta por Yearim Caneda

## Ingredientes

Filete de pescado cortado en tiras, ½ Kg  
Camarones pelados, ½ Kg  
Tortillas de maíz, 20

### Para el capeado

Huevos, 2  
Harina de trigo, 1 taza  
Polvo para hornear, ¼ de cucharadita  
Cerveza, 2 tazas  
Orégano, 1 pizca  
Ajo en polvo, ½ cucharadita  
Pimienta al gusto  
Paprika, ½ cucharadita  
Sal al gusto

### Para el aderezo

Mayonesa, ½ taza  
Limón, 1  
Pimienta negra, 1 pizca  
Ajo en polvo, ½ cucharadita  
Chipotles fritos, 3  
Sal al gusto

### Para el pico de gallo

Jitomate, 4  
Cebolla morada, 1  
Pepino, 1  
Cilantro, 1 manojo  
Vinagre, 1 chorrito  
Sal al gusto

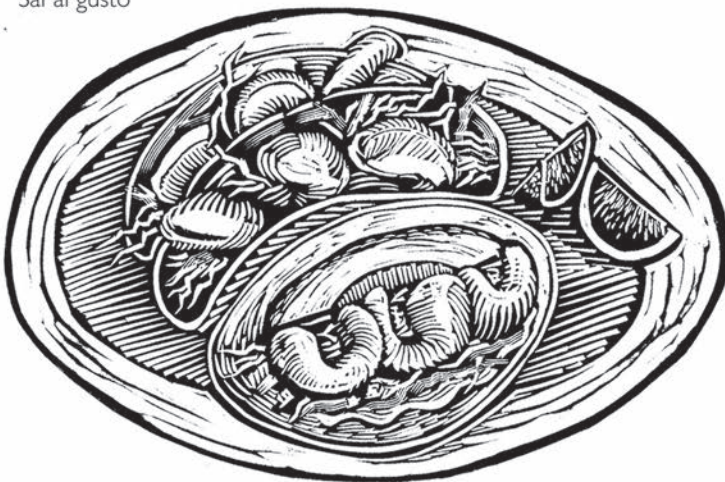
## Preparación

Se colocan en un tazón los huevos, la sal, la pimienta, la cerveza, el polvo para hornear, el orégano y la harina de trigo, mezclamos perfectamente bien y llevamos a refrigerar por 30 minutos.

Mientras tanto prepararemos el aderezo, en un tazón colocamos la mayonesa, el jugo del limón, la pimienta, un poco de sal y mezclamos perfectamente, refrigeramos hasta el momento de servir.

Para el pico de gallo se pica en cuadritos los jitomates, la cebolla, el pepino y el cilantro, mezclamos un poco hasta que todo esté integrado cuidando no estropear demasiado el jitomate rojo, y reservamos. Pasados 30 minutos de reposo de la mezcla para capear, retiramos del refrigerador e introducimos las tiras de pescado y los camarones en la mezcla, cubriéndolas completamente de esta. Se frien en una sartén con suficiente aceite muy caliente hasta que se observe dorado el capeado. Retiramos del aceite y las colocamos sobre papel absorbente para retirar el exceso de grasa.

Por último, para formar nuestros tacos de pescado y camarón estilo Baja California Sur, tomamos las tortillas de maíz calientes, les colocamos en el centro trozos de pescado frito capeado o camarones. añadimos pico de gallo y aderezamos. Puedes agregar como picante chile habanero picado en rodajas y unas gotas de limón.





# PAN DE CAZÓN



## CAMPECHE

Receta por Maritza Ávila Domínguez

### **Ingredientes**

Cazón de buen tamaño, 1  
Jitomate, 1 kg  
Cebolla, 1  
Epazote, 1 rama  
Chiles habaneros, 6  
Aguacate, 2  
Tortillas hechas a mano  
Manteca  
Frijoles refritos colados

### **Preparación**

Se corta el cazón en piezas, se lava bien y se pone a hervir por 20 minutos en una olla junto con los jitomates, el epazote, el chile habanero y un poco de sal (a este proceso se le llama sancochar). Una vez cocido se saca el cazón, se pone en un recipiente con agua y se le retira la piel. Después se exprimen las piezas para retirar el agua que absorbió durante la limpieza.

### **Preparación del frijol**

Se cuecen los frijoles. Una vez cocidos se licuan y se cuelan, se calienta una sartén con manteca, la mitad de una cebolla y epazote. Una vez que la cebolla está acitronada se agregan los frijoles colados y se sazonan hasta que tomen una consistencia espesa, si se gusta se les puede agregar hoja de aguacate.

### **Preparación del chiltomate**

Se licuan los jitomates, que se hirvieron, se pica un cuarto de cebolla y se acitrona en una sartén con epazote y manteca. Posteriormente se agrega el jitomate licuado, sal al gusto y se sasona.

### **Preparación del platillo**

En un plato se extiende un poco de chiltomate, encima se pone la primera tortilla, a ésta se le untan frijoles refritos, encima de los frijoles se extiende una porción de cazón, Posteriormente se pone una nueva tortilla y se repite el proceso hasta tres o cuatro capas. La última capa se tapa con una tortilla la cual se baña con chiltomate y se decora con aguacate rebanado y chile habanero.





# TAMALES DE BOLA



## CHIAPAS

María Elena López Pérez

## Ingredientes

(Para 15 unidades)

Manteca de cerdo, 300 g

Masa de maíz, 1 kg

Chile Ancho sin semillas y desvenados, 4

Chile Guajillo, 2

Jitomate, 6

Tomate verde, 2

Carne de cerdo costilla o pierna, 1 kg

Sal al gusto

Hojas de maíz, 15

Comino en polvo al gusto

Tomillo al gusto

Orégano al gusto

Pimienta negra molida al gusto

Cebolla blanca, 1

## Preparación

Para el relleno

Cuece la carne de cerdo con un poco de sal y media cebolla a fuego lento hasta que suavice y deja enfriar (aproximadamente 45 min)

Nota: No olvides reservar el caldo

Una vez suave deshebra la carne y reserva junto con el caldo

Tatema los chiles junto con el jitomate y los tomates

Pon una taza del caldo de cerdo en la licuadora y agrega los chiles, tomates, jitomates y media cebolla licúa hasta obtener una salsa homogénea

Condimenta la salsa con comino, pimienta, orégano y tomillo al gusto (media cucharadita de cada uno y una pizca de pimienta)

En una olla caliente cocina la salsa y la carne de cerdo por 10 minutos y reserva

## Para la masa

Bate la manteca de cerdo hasta que quede blanca y esponjosa

Agrega poco a poco la masa de maíz con un poco de sal y revuelve firmemente

La masa se tiene que incorporar a la manteca formando una masa homogénea

Nota: Prueba la masa, esta tiene que estar un poco salada ya que perderá ese sabor al cocinarse

## Para el armado

Remoja las hojas de maíz para que se suavicen y corta dos tiras de medio centímetro a lo ancho de cada hoja para utilizarlas como cordones al momento de amarrar los tamales.

Coloca dos cucharadas de masa en tu palma y forma un pequeño cuenco en el centro

Agrega una cucharada de relleno y tapa el cuenco con más masa

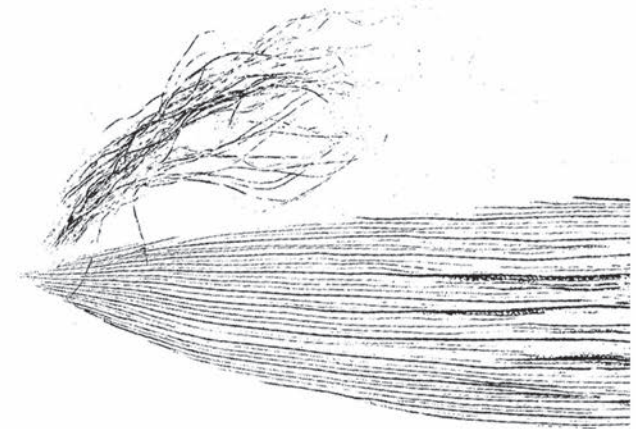
Moldea con tus manos una bola redonda y colócala en una hoja de maíz previamente humedecida

Envuélvelo como caramelo y amarra los costados con las tiras que cortaste anteriormente

Para cocer los tamales

Mételes en una vaporera y déjalos a fuego alto por una hora

Nota: Cuando la masa se desprenda fácilmente de la hoja ya están listos.





# BURRITOS



# CHIHUAHUA

Receta por Emmanuel Tanús

## Ingredientes

Carne arrachera picada, 600 g  
Frijoles negros refritos, 200 g  
Queso asadero, 300 g  
Aguacate, 2  
Tortillas burreras, 4

## Preparación

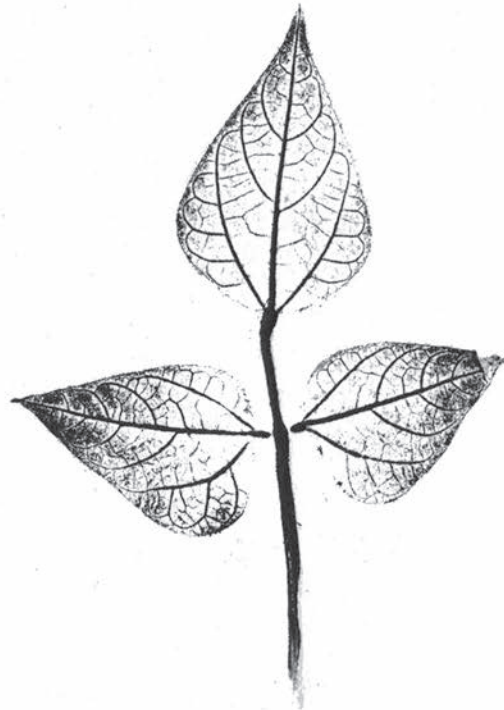
Sazona la carne arrachera y cocínala a fuego alto durante 5 minutos o hasta que obtengas la cocción deseada.  
Calienta las tortillas durante unos segundos.  
Unta frijoles a la tortilla, agrega aguacate, la carne arrachera y el queso asadero.  
Enrolla el burrito y dobla las orillas. Cuida que quede bien apretado y ponlo en un comal durante un minuto por cada lado.

## Para la salsa

Jitomates, 3  
Chiles de árbol, 5  
Chiles habaneros, 7  
Tomatillos, 15  
Cebolla picada, ½  
Diente de ajo, 2  
Cilantro picado  
Sal y pimienta al gusto

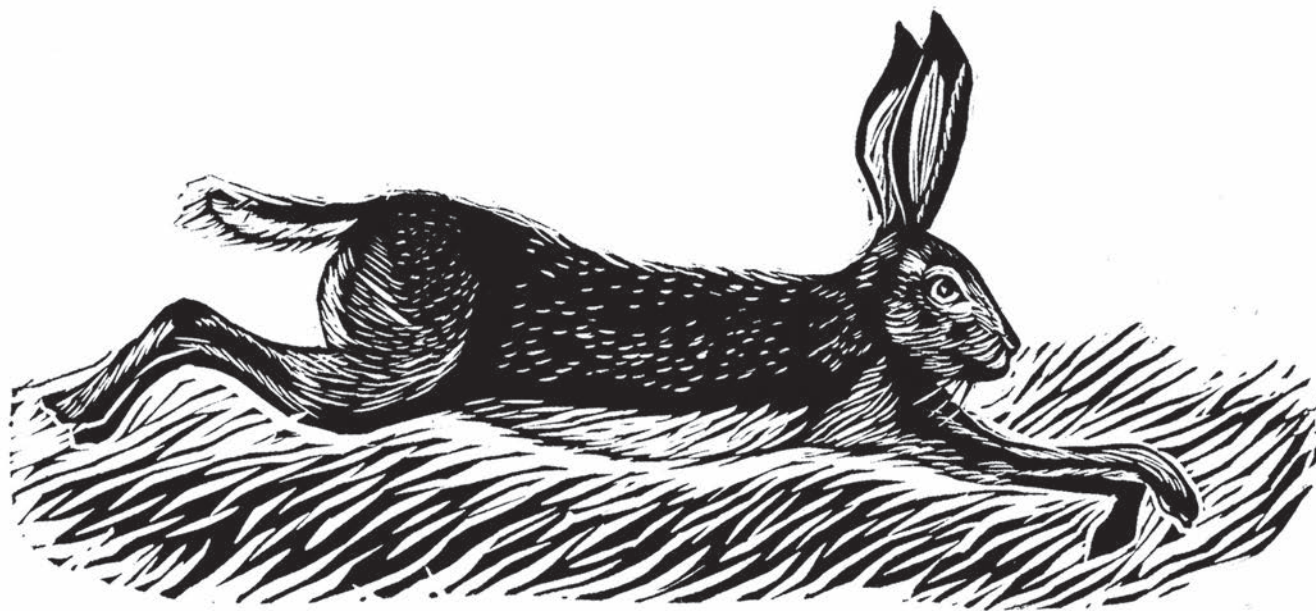
Pon a asar los jitomates, chiles, tomatillos y ajo a fuego medio durante aproximadamente 10 minutos.  
Machaca todos los ingredientes en un molcajete a modo que la salsa quede martajada.  
Agrega la cebolla, el cilantro picado y sal al gusto.

Corta los burritos por la mitad y sírvelos con salsa.





# CONEJO EN SALSA PASILLA CON PULQUE



## COAHUILA

Receta por Rigoberto Zuñiga

## Ingredientes

Conejo, 1  
Pulque, 2 litros  
Ajo, 3 dientes  
Cebolla, 1  
Manteca de cerdo  
Sal  
Pimienta

## Salsa

Chile pasilla, 200 g  
Tomates, 8  
Ajo, 3 dientes  
Cebolla, ½  
Sal

## Preparación

Se limpia el conejo y se corta en piezas. Se coloca en un recipiente con el pulque y se deja marinar por algunas horas. Se retira del recipiente y en una cazuela se calienta la manteca para dorar las piezas del conejo con un trozo de cebolla, ajo picado, sal y pimienta al gusto. Mientras tanto se dora el chile pasilla y la cebolla en manteca para posteriormente hervir con los tomates y moler en la licuadora con el ajo. Se incorpora la salsa a la cazuela con el conejo, el pulque y se deja sazonar por aproximadamente una hora. Agregue sal al gusto.





# ENCHILADAS DULCES



## COLIMA

Receta por Victor Uribe Clarín

### Ingredientes (para el mole)

Manteca, 25 g  
Chiles guajillos sin semillas, 4  
Chiles ancho (pasilla seco), 4  
Canela, 1 raja  
Clavo de olor, 2 g  
Orégano seco, 2 g  
Pimienta negra, 5 g  
Comino, 1 pizca  
Ajo, 2 dientes grandes  
Cebolla, ½  
Piloncillo, 175 g  
Tablillas de chocolate, 2  
Sal al gusto

### Preparación

Caliente manteca en una olla, coloque los chiles y fríalos. Retire de la manteca, escurra y reserve. Hierva agua en una olla, posteriormente apague el fuego y coloque los chiles. Deje remojar por 20 minutos hasta que estén suaves. En la licuadora ponga los chiles, la canela, la pimienta, el clavo, el orégano, el comino, el ajo, la cebolla, el chocolate, el agua y muele hasta obtener una salsa y pase por una coladera para quitar semillas y bagazo. En una olla caliente un poco de manteca a fuego medio y agregue la salsa, el piloncillo y la sal, hierva y deje sazonando la mezcla a fuego bajo durante 25 minutos hasta que se disuelva el piloncillo.

### Ingredientes para el relleno

Aceite, 45 ml  
Cebolla finamente picada, ½  
Ajo, 2 dientes grandes finamente picados  
Jitomates picados, 3  
Carne molida de res, 200 g  
Zanahoria picada, 1  
Calabacita picada, 1

Carne molida de cerdo, 200 g  
Papa cocida y picada, 1  
Chícharos cocidos, 80 g  
Ejotes picados y cocidos, 50 g  
Pasas, 30 g  
Almendras sin piel, picadas, 40 g  
Aceitunas picadas, 9  
Comino, 1 pizca  
Pimienta negra, ½ cucharadita  
Sal al gusto

### Para las enchiladas

Manteca de cerdo, 200 g  
Tortillas de maíz, 20  
Cebolla finamente picada, 300 g  
Queso añejo, 220 g  
Lechuga orejona, 10 hojas  
Rábanos en rodajas

### Preparación

Caliente el aceite en una olla a fuego medio, agregue la cebolla, ajo y jitomate, añada la carne molida y deje cocer. Agregue las verduras, las pasas, almendras, aceitunas, el comino, la pimienta y sal. Mueva hasta que se mezcle todo perfectamente y la carne quede en trozos pequeños. Retire del fuego y reserve.

Caliente manteca en una sartén y fría las tortillas por ambos lados para posteriormente escurrir y pasarlas por el mole. Coloque las tortillas en un plato y agregue el picadillo, para posteriormente enrollar.

Sirva las enchiladas en un plato y bañe con mole. Adorne con cebolla y lechuga. Agregue queso añejo y rábanos en rodaja y listo.





# ALEGRÍA



# CIUDAD DE MÉXICO

Receta por Mariana Gómez Rebollar

## Ingredientes

Amaranto crudo, 1 kg  
Agua, ½ taza  
Piloncillo, 3 piezas  
Canela, 1 trozo  
Anís, 1 pizca  
Jugo de limón, ½ taza  
Limón, ½ pieza  
Vainilla, ¼ de cucharadita  
Miel, 2 cucharadas

## Preparación

Humectar el amaranto con unas gotas de agua, luego se coloca en un comal a fuego alto para tostarlo, removiendo constantemente por 20 o 30 segundos para evitar que se queme. El amaranto se reserva en un recipiente.

En una olla se agrega el agua, el piloncillo, la canela, el anís, la media taza de jugo de limón, la media pieza del limón, la vainilla y la miel de abeja, se deja a fuego medio, se mueve constantemente y se deja al fuego hasta que alcance el punto de bola.

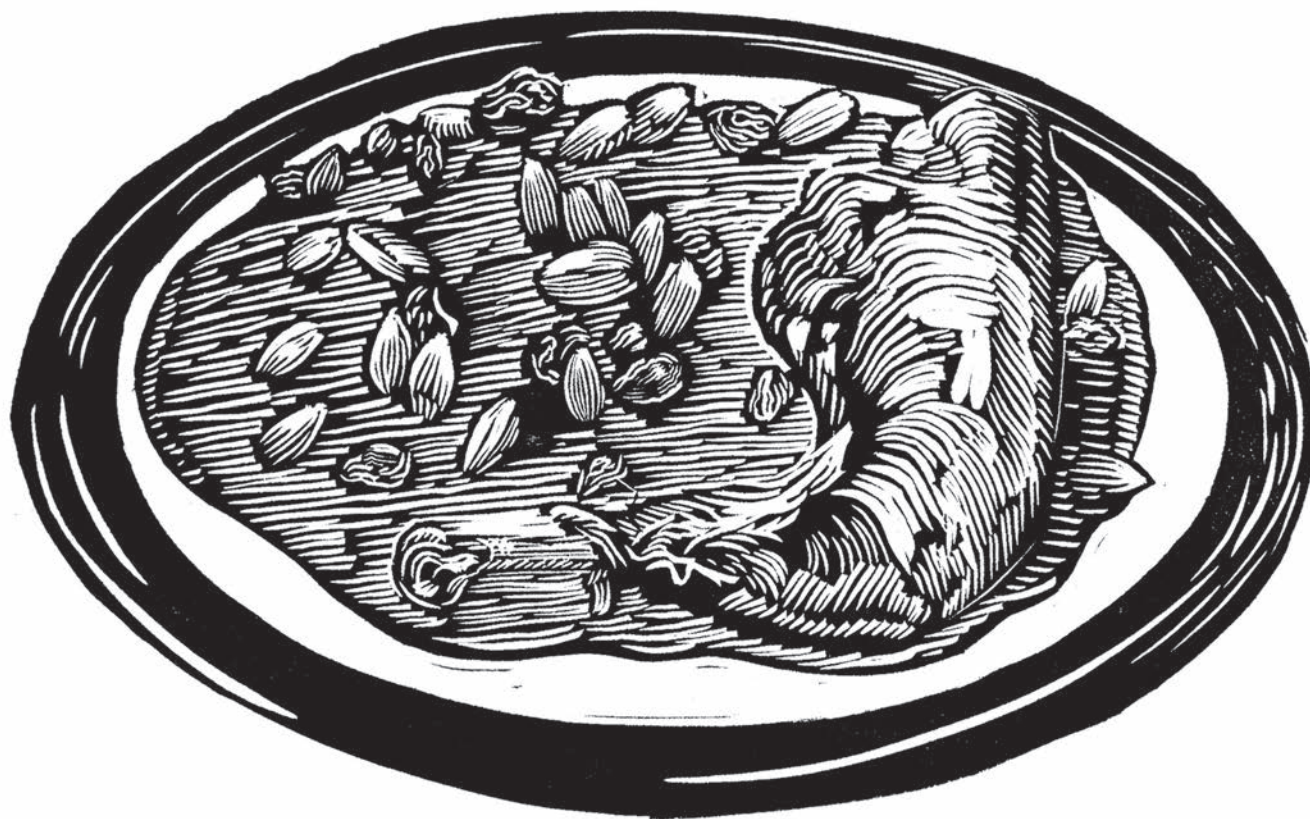
Una vez que esté la miel a más de 200° C y se agrega poco a poco al amaranto, removiendo con cuidado para que se integre.

Ponemos una charola con papel encerado y se extiende el amaranto, se compacta y se deja enfriar, desmoldar con cuidado.





# GALLINA BORRACHA



## DURANGO

Receta por Gabriela Hernández Adame

## Ingredientes

Para 6 a 8 Personas  
Manteca, 3 cucharadas  
Gallina limpia cortada en trozos  
Ajo picado, 3 dientes  
Cebolla blanca picada finamente, ½  
Jamón, 3 rebanadas de medio cm de grosor  
Chorizo picado, 400 g  
Jitomate picado, 600 g  
Agua, 1 litro  
Pasas sultanas, 100 g  
Almendra pelada y cortada en bastones, 100 g  
Clavo, ¼ de cucharadita  
Comino, ¼ de cucharadita  
Canela molida, ¼ de cucharadita  
Nuez moscada, ¼ de cucharadita  
Azúcar, 1 cucharadita  
Pan De Agua Rebanado Y Frito En Manteca, 1  
Jerez, 250 ml  
Sal al gusto

## Preparación

En una cacerola calentar la manteca y agregar la gallina en trozo, dorar por todos lados la carne y reservar.  
En la misma grasa acitronar ajo, cebolla, jamón y agregar el chorizo.  
Incorporar el jitomate y dejar cocer hasta que desjogue. integrar el jerez.  
Agregar la gallina y medio litro de agua para que se vaya cociendo en los caldos y tapar.  
Mover constantemente y pasados 10 minutos agregar pasas, almendras y especias.  
Licuar finamente el pan de agua frito en 1 taza de agua e incorporar al guiso moviendo constantemente.  
Agregar el resto del agua, azúcar; y sal.  
Estará lista cuando la gallina este suave. Rectificar sazón.





# MIXIOTES



## ESTADO DE MÉXICO

Receta por Nohemí Tanús García

## Ingredientes

Carne de borrego, 2 Kg  
Hojas de maguey, 10  
Hilos para amarrar los mixiotes, 10  
(Chiles desvenados y limpios)  
Chile guajillo, 230 g  
Chile ancho dorado en manteca, 30 g  
Ajo, 30 g  
Canela molida, 1 cucharadita  
Clavos, 3  
Comino, 2 cucharaditas  
Laurel, 20 hojitas  
Hoja de aguacate  
Vinagre blanco, ½ taza  
Agua (la necesaria para licuar)  
Sal al gusto

## Preparación

Enjuagar la carne, humedecer las hojas de maguey en agua limpia para que se ablanden, cocer bien el chile guajillo en agua. El chile ancho dorarlo en manteca.

Licuar los chiles, el ajo y especias con media taza de vinagre y el agua necesaria, agregar sal al gusto, vaciar la mezcla sobre la carne y dejar marinar toda la noche en el refrigerador.

En cada hoja de maguey se pone un tanto de carne y chile que nos permita envolver y amarrar bien cada mixiote. En una vaporera de tamales se pone una moneda al fondo y agua al nivel de la parrilla, se acomodan los mixiotes, se tapan muy bien, se cocen a fuego lento al rededor de 4 horas (revisar constantemente) y listo.

La moneda debe estar sonando mientras los mixiotes se estan cociendo, si la moneda deja de sonar significa que se consumió toda el agua de la vaporera y hay que agregar más.

## Para la salsa verde

Tomate verde, 500 g  
Chile jalapeño, 200 g  
Ajo, 3 dientes grandes  
Aguacate, 2  
Sal al gusto  
Procedimiento: Se lavan los ingredientes y se licuan, se agrega sal al gusto y aguacate cortado en cuadritos.

## Para el arroz

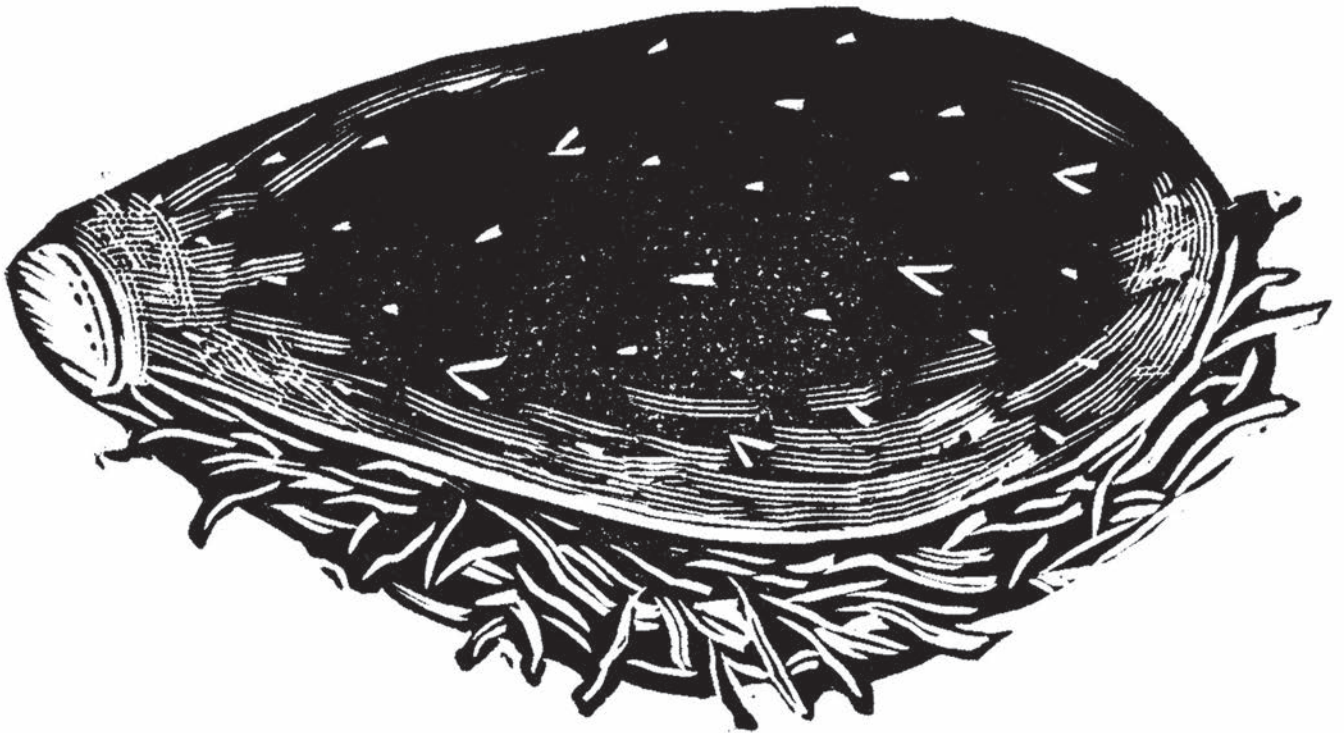
Arroz, 500 g  
Manteca de cerdo, 100 g  
Jitomates, 6  
Cebolla, ¼  
Ajo, 3 dientes  
Caldo de pollo, 1 litro  
Sal al gusto

Procedimiento: Enjuagar el Arroz en agua caliente y escurrir en un colador; calentar la manteca en una cazuela, vaciar el arroz y mover constantemente hasta dorar. Licuar los jitomates, la cebolla los ajos y colar la mezcla sobre el arroz dorado, integrar lentamente y dejar sazonar. Agregar el caldo de pollo, sal al gusto, tapar muy bien, cocer a fuego lento durante aproximadamente 20 minutos y listo.





# NOPAL RELLENO



## GUANAJUATO

Receta por Neftalí Reyes Espinoza

## Ingredientes

Nopal grande, (aproximadamente de 40 cm de largo)  
Nopales tiernos, ½ kg  
Xoconostles, 3  
Jitomate, 5  
Espaldilla de cerdo, 400 g  
Cebolla, 1  
Chile ancho, 3  
Chile guajillo, 3  
Sal  
Pimienta  
Ajo en polvo  
Aceite de oliva, 1 cucharada

## Preparación

Asar la penca a fuego alto hasta que comience a cambiar de color y reservar.

Hidratar los chiles en agua caliente, quitar venas y semillas.

Cortar en cubos la carne y sazonar. Reservar.

Picar los nopales y la mitad de la cebolla en julianas y reservar.

Picar los xoconostles en cubos.

Licuar los jitomates, la mitad de la cebolla, los dientes de ajo, los chiles y sazonar al gusto.

Poner una cacerola a fuego alto y acitronar la cebolla hasta que se haga transparente. Incorporar los nopales, los cubos de xoconostle y cocinar.

Agregar los cubos de carne de cerdo y sellar.

Incorporar la salsa de chiles y dejar reducir a la mitad.

Abrir la penca y servir el guisado dentro. Cubrir con un papel aluminio y cocinar asado durante 25 minutos.

Servir con tortillas.



# POZOLE



## GUERRERO

Receta por María Magdalena Ríos Navarrete



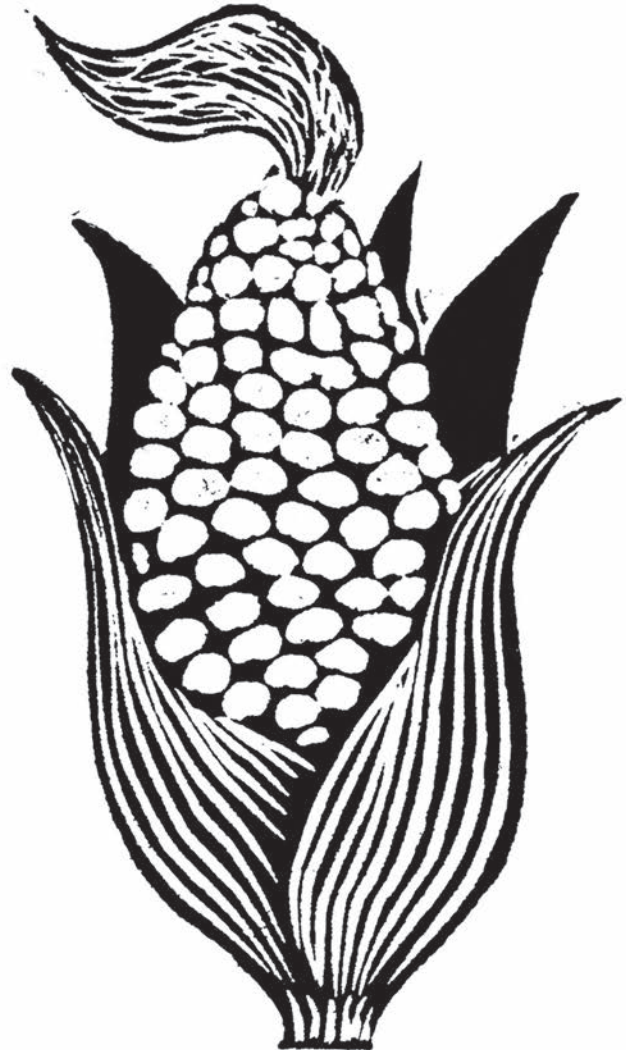
## Ingredientes

Cabeza y lomo de cerdo, 1kg  
Orégano, 1 puño  
Ajo, 5 cabezas  
Cebolla, ½  
Sal  
Maíz pozolero, 1 litro  
Cal, 2 tazas  
Aguacate

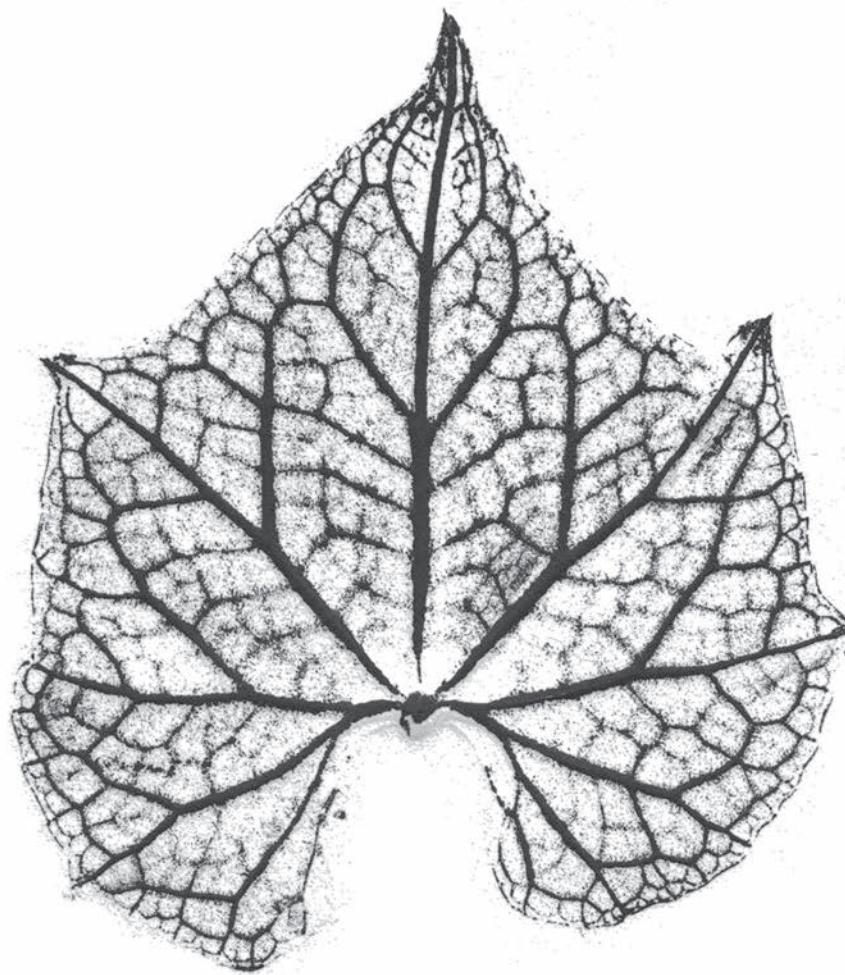
## Preparación

Se pone el maíz a hervir con agua y cal ( Nixtamal), hasta que hierva, se lava el nixtamal sólo con agua, se pone en un recipiente más grande con agua y con la mitad de cebolla se coloca la carne (la cabeza y el lomo del cerdo) y con sal al gusto y ya que este blandito se retira la carne para desmenuzarla y se guisa, se muele el ajo junto con el orégano en un molcajete o licuadora y se agrega para dar sabor al pozole, se le coloca nuevamente la carne desmenuzada y se deja reposar unos 15 minutos para que agarre el sabor.

Y esta listo para degustar, se sirve en cazuela y se acompaña con cebolla picada, aguacate, ensalada de zanahoria, chile rojo molido, chicharrón, tostadas, limón y un mezcal.



# TLAPANILE DE CHAYOTE



**HIDALGO**

Receta por Silvia Tanús García

### Ingredientes

Chayotes picados, 5  
Masa de maíz, 50 g  
Chiltepines, 3  
Epazote, 1 rama  
Hoja de aguacate oloroso, 1  
Ajo, 1 diente picado  
Cebolla, picada  $\frac{1}{4}$   
Chipotle frito, 2  
Queso de cabra picado en cuadritos,  $\frac{1}{2}$

### Preparación

Se frie en una cacerola la cebolla, el ajo y los chipotles picados en cuadritos pequeños. Se agrega 1 litro y medio de agua en la cacerola, una vez que el agua esta hirviendo se agregan los chayotes lavados y picados en cuadros junto con la rama de epazote y la hoja de aguacate, se agrega sal al gusto y se dejan hervir por aproximadamente 10 minutos.

Una vez cocidos los chayotes se agrega la masa disuelta en un poco de agua; Se deja hervir la mezcla a fuego medio de 2 a 3 minutos sin dejar de mover. Se apaga el fuego, se agrega el queso picado y listo.





# TORTAS AHOGADAS



**JALISCO**

Receta por Sofía Espinoza Serrano

## Ingredientes

Birotos de Guadalajara, Jalisco  
Pulpa de cerdo en crudo cortado en trozos, ½ kg  
Manteca de cerdo, ½ kg  
Refresco de cola, 400 ml  
Naranja grande, 1  
Hojas de laurel, 4  
Pimienta molida, 1 cucharada  
Orégano, 1 cucharada  
Tomillo, 1 cucharada  
Ajo, 1 cabeza  
Cebolla, 1

## Preparación

Se pone a calentar la manteca, ya que haya comenzado a hervir se vierten las carnitas de cerdo partidas en trozos pequeños, así como el resto de los ingredientes. La naranja se exprime y posterior se parte la cascara en 4 u 8 pedacitos y también se integra. Se deja a fuego medio durante al menos 3 horas y máximo 6. Transcurrido el tiempo deseado se apaga el fuego, se deja reposar para que descienda la temperatura de la manteca y se retiran las carnitas. Estas se ponen sobre una servilleta de papel o algún material absorbente para retirar el excedente de manteca. La textura de los trocitos de carnitas tiene que ser crujientes por fuera y jugosas por dentro.

## Ingredientes

Para la salsa  
Jitomate, 1 kg  
Cebolla grande, 1  
Chiles de árbol, 10  
Ajos, 7 dientes  
Sal al gusto  
Orégano molido, 1 cucharadita  
Agua, 100 ml

## Preparación

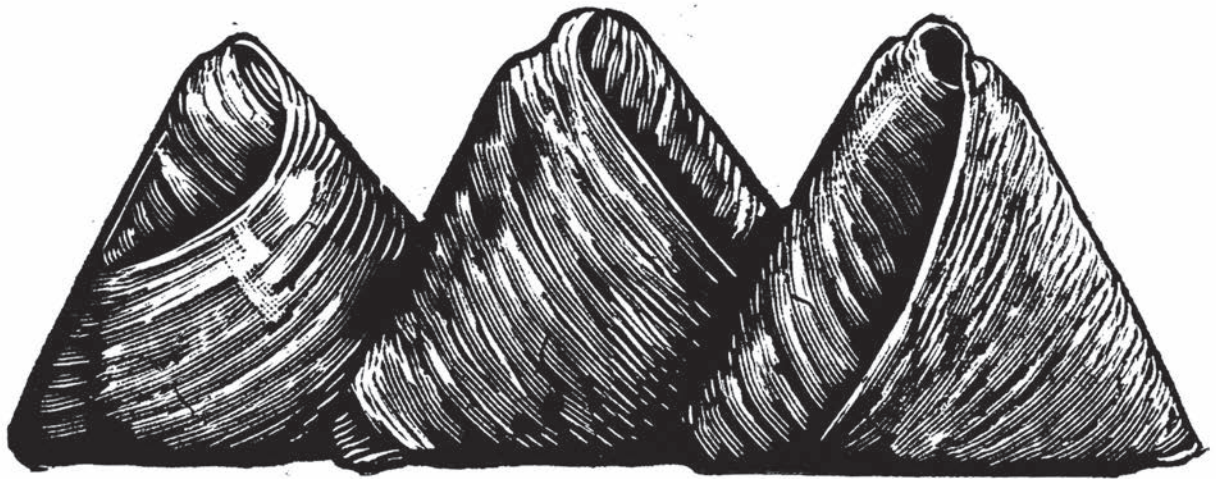
Se lavan y se parten los jitomates en 4 partes, se ponen a hervir junto con la cebolla partida en varias partes y con los ajos, de una vez se puede integrar la sal y el orégano, se agrega el agua y se tapa la olla. Se ponen a hervir a fuego

medio bajo hasta que la cascarita del jitomate se desprenda fácilmente, posterior a ello, se licuan ya sea con licuadora tradicional o de inmersión y se pone a hervir nuevamente todo ahora solo para corregir sal y orégano. En cuanto quede la sazón corregida se apaga el fuego y se deja reposar.

El pan si es fresco del día solo se corta, dejando una especie de "lomo" del pan, tiene que seguir siendo una sola pieza y que no quede dividido en dos. Posteriormente se unta una ligera capa de frijoles en el interior; se rellena con las carnitas, se monta en el plato, se baña la torta en la salsa de jitomate, se adorna con la cebolla desflemada y se pone al gusto la salsa picante.



# CORUNDAS



## MICHOACÁN

Receta por Petra Cisneros Herrera



## Ingredientes

Masa de maíz, 1 kg  
Tequesquite, 1 pizca  
Leche, ¼ de taza  
Manteca, 1 taza  
Cáscaras de tomate, 8  
Hojas verdes de maíz  
Sal

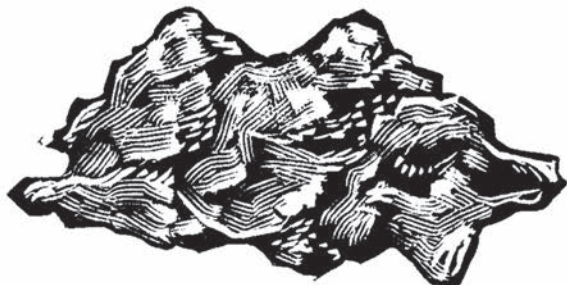
## Preparación

Hierva las cáscaras de tomate en una taza de agua con una pizca de tequesquite. Mezcle el agua de cáscaras de tomate con la leche.

Bata la manteca hasta que esponje y agregue poco a poco la mezcla de leche y agua de cáscaras, siga batiendo y añada lentamente a la masa; añada sal al gusto.

Con la hoja de elote forme un cucurucho y rellénelo con un poco de masa; cierre el cucurucho con el extremo de la hoja para formar un triángulo ligeramente aplastado.

Cueza los tamalitos al vapor durante una hora. Sirvalos calientes, sin la hoja, con salsa de chile y con crema.



# TORTAS DE COLORÍN



## MORELOS

Receta por Patricia Salas Velasco

## Ingredientes

Flores de tzompantle o colorín  
Huevos, 3  
Ajo, 1 diente  
Cebolla  
Queso panela

## Preparación

Se corta y se lava el colorín, se les quita el estambre para que no amargue. Se separa de la ramita toda la flor.

Se ponen a cocer, con un diente de ajo y una rebanadita de cebolla, perderá color, pero no sabor.

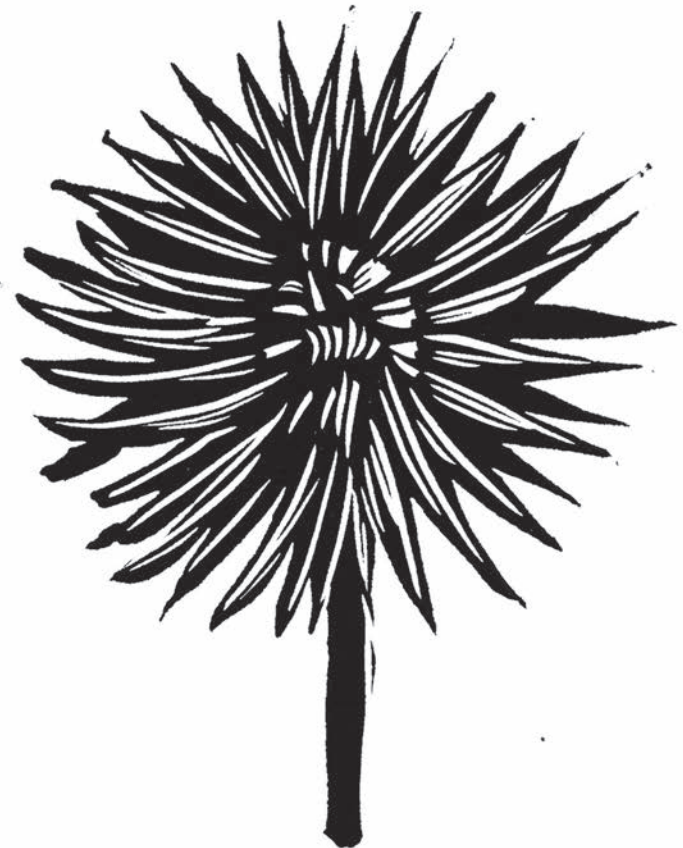
Se bate la clara de 3 huevos a punto de turrón y luego se añaden las yemas, siguen las flores ya cocidas, más sal y pimienta, ajo molido y el queso panela en cuadritos, cebolla en cuadritos.

Se pone a calentar aceite en la sartén y con una cuchara de peltre se ponen cucharadas de la mezcla flor de colorín y sus ingredientes ya bien batidos para que se hagan las tortitas. Se doran y se van poniendo en papel para que absorba el exceso de aceite.

Se hace una rica salsa y se bañan las tortitas y ya estarán listas unas ricas tortillas hechas a mano sobre el comal.

## Salsa verde

Se asan en el comal 6 tomates verdes, 4 chiles serranos,  $\frac{1}{4}$  de cebolla, un manojo de cilantro, un diente de ajo y sal, se machacan en el molcajete y estarán listas las ricas tortitas de tzompantle o colorín, para saborear.





# TLAXTIHUILLI



## NAYARIT

Receta por Ma. Guadalupe Hernández Rivera

## Ingredientes

Camarones de buen tamaño, 1 ½ Kg  
Chiles guajillo, 6  
Ajos grandes, 3  
Cucharadita de orégano, ½  
Cucharadita de cominos, ½  
Cucharadita de pimienta, ½  
Jitomates, 5  
Masa, 150 gr  
Rama de epazote

## Preparación

Se lavan bien los camarones, se sellan por 3 minutos en un poquito de aceite completos, así con cabeza.

Se desvenan los chiles, se les quitan las semillas y se ponen a cocer con los jitomates.

Se doran los ajos y se muelen con los chiles, los jitomates, el orégano, los cominos, la pimienta y los jitomates, se cuele esta salsa.

Aparte en una cacerola profunda se pone un poco de aceite y se guisa la salsa hasta que suelte el hervor; se le agrega 1 ½ litros de agua y sal la necesaria.

Una vez que hierve se agrega la masa que ha sido disuelta en ½ litro de agua previamente, también se cuele y se agrega al caldo, por último se agregan los camarones y se dejan hervir de 3 a 5 minutos, se le agrega la rama de epazote que resaltará el sabor.

Se le agrega el jugo de medio limón o al gusto.



# SOPA DE FRIJOLES



## NUEVO LEÓN

Receta por Pepe Rosales



### Ingredientes

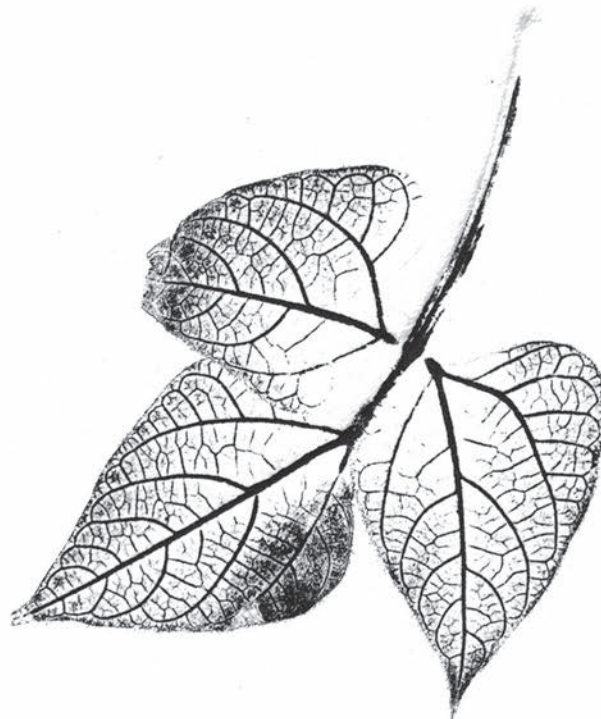
Frijol cacama o tierno, 1 kg  
Masa de maíz, ¼ kg  
Cebolla, ½  
Epazote, 1 rama  
Comino, 1 pizca  
Chile serrano seco, 50 g  
Ajo, 2 dientes  
Sal al gusto

### Preparación

Se cuecen los frijoles con la cebolla y el ajo en una olla de barro con dos litros de agua. En una cazuela se pone una cucharada de manteca; cuando esté caliente se acitrona ahí cebolla picada. Se agregan los frijoles con su caldo.

Se le agrega sal a la masa, un poco de manteca, epazote y se hacen pequeñas bolitas, se van friendo y agregando a la sopa, que se deja hervir hasta que las bolitas estén cocidas, mientras hierven se les agrega el epazote, comino y el chile serrano.

Una segunda opción es el mismo procedimiento anterior pero en lugar de chile serrano con chile chipotle y agregar cuadritos de queso a las bolitas de masa.



# CALDO DE PIEDRA



## OAXACA

Receta por Dulce Velasco

## Ingredientes

Para cuatro porciones  
Mojarra limpia y partida en trozos grandes, 1  
Chiles jalapeño cortado en trozos, 2  
Cebolla blanca en trozos, ½  
Jitomate en rodajas, 2  
Jitomate martajado en molcajete, 2  
Sal de grano al gusto  
Cilantro  
Epazote  
Agua  
Piedras de río al rojo vivo, 4  
Leña de roble o de encino para prender el fuego  
Jícara y carrete para colocar, 4  
(Provenientes del árbol de jícara)

## Preparación

Se prende fuego a la leña de roble o encino y se van agregando las piedras encima de la braza hasta que esten al rojo vivo.

Se coloca una jícara sobre su carrete para evitar que se mueva, se incorpora un trozo de pescado, chile jalapeño, cebolla, jitomate en rodajas, jitomate martajado, sal de grano al gusto, cilantro picado, epazote picado.

Se agrega agua dejando espacio para la piedra al rojo vivo.

Se pone la piedra dentro de la jícara por aproximadamente 5 minutos, se retira la piedra y el caldo esta listo para degustar.





# MOLE POBLANO

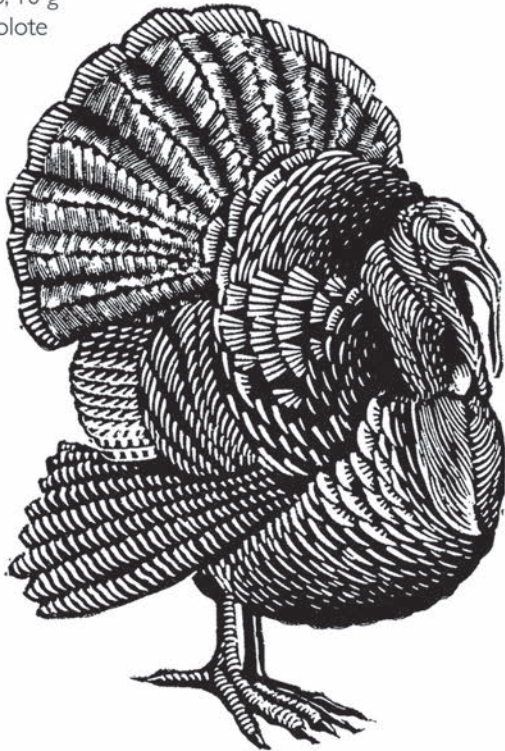


## PUEBLA

Receta por Josefina Rodríguez López

## Ingredientes

Chile mulato, 1 kg  
Chile pasilla, 1 kg  
Chile ancho, 1 kg  
Cacahuete, 200 g  
Ajonjolí, 200 g  
Almendras, 200 g  
Pasas, 200 g  
Galletas de animalito, 200 g  
Plátano macho, 2  
Chocolate abuelita, 2 cajas  
Azúcar, 1 ½ kg  
Ajo, 3 cabezas  
Cebollas, 3  
Tortilla dorada, 1  
Aceite, ½ litro  
Caldo de pollo, 5 litros  
Anís, 10 g  
Canela, 20 g  
Clavo, 10 g  
Guajolote



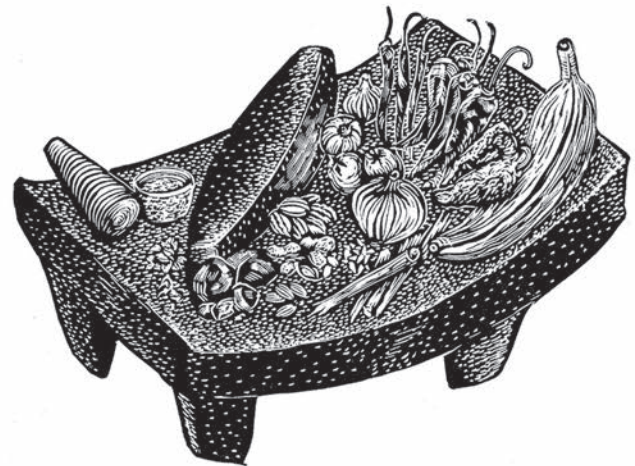
## Preparación

Se desvenan los chiles y se tuestan, se frien las especies con la cebolla y el ajo, posteriormente se incorpora el plátano macho cortado en pedacitos, la galleta, cacahuete, ajonjolí, pasas, almendras, después se agrega la canela, el clavo, el anís, la tortilla dorada. Una vez fritos todos los ingredientes se muelen en el metate hasta obtener una pasta uniforme, una vez lista, se reserva.

Se calienta el aceite en una cazuela de barro, una vez caliente se agrega la azúcar moviendo constantemente hasta caramelizar, se agrega después el chocolate hasta deshacer, posteriormente se agrega poco a poco la pasta que se molió en el metate, todo este proceso sin dejar de mover la mezcla.

Una vez incorporados todos los ingredientes se agrega a la mezcla el caldo de pollo y sal al gusto. Se mantiene a fuego lento, moviendo constantemente hasta que hierva y suba la grasa.

Una vez que quedo listo nuestro mole se puede acompañar con una pieza de Guajolote o pollo, se sirve con arroz rojo y se decora con ajonjolí.





# SALSA DE ESCAMOLES



## QUERÉTARO

Receta por José Luis Machorro Hernández



## **Ingredientes**

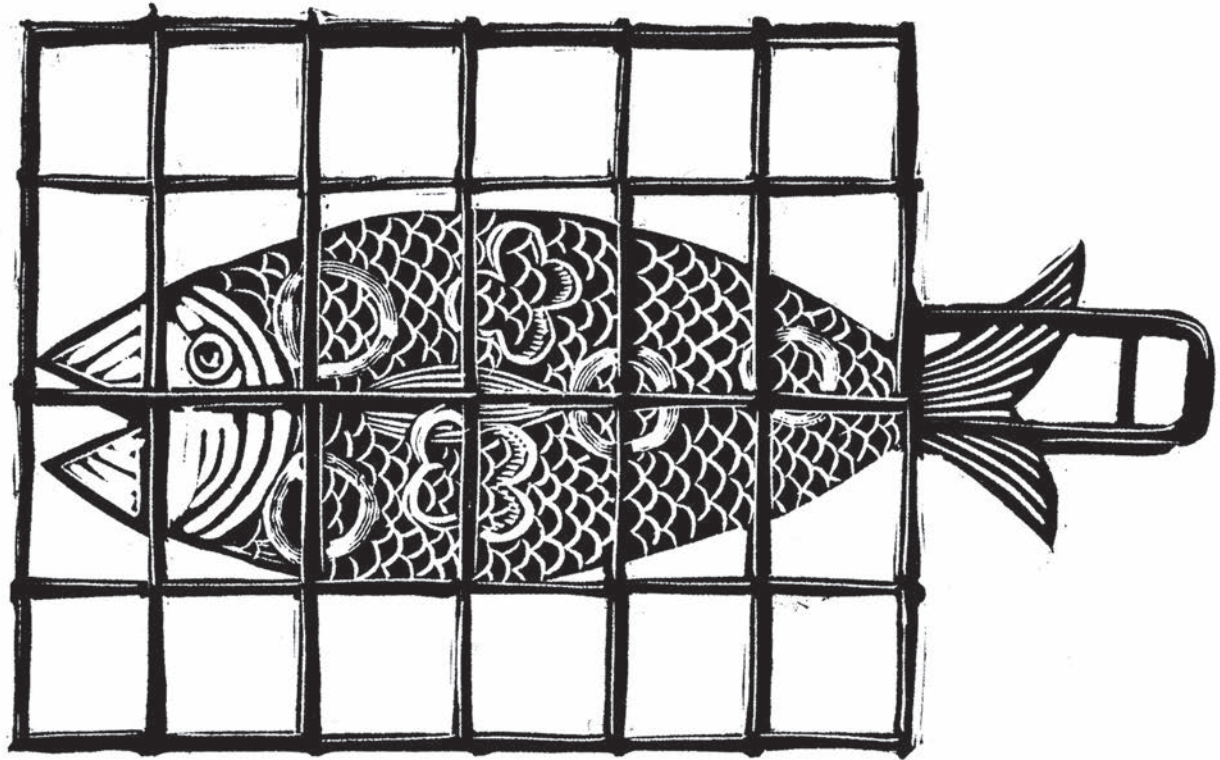
Escamoles, 200 gr  
Chiles chiltepin, 100 gr  
Ajo, 1 diente  
Cebolla, ½  
Jitomate, 1  
Sal al gusto

## **Preparación**

Los chiles, el jitomate, la cebolla y el ajo se tatemán en un comal; los escamoles se lavan y se dejan orear para que se sequen. Se muelen en el molcajete los escamoles, los chiles, el jitomate, la cebolla y el ajo con un poco de agua; se agrega sal al gusto.



# PESCADO TIKIN XIC



## QUINTANA ROO

Receta por Gladis de Jesús Pech Poot

## Ingredientes

Pescado de dos kilogramos (recomendable boquinete, huachinango, mero o pargo)

Recado rojo (mezcla de achiote con ajo y pimienta negra molida) 100 g

Naranjas agrias, 4 (que cultivamos en la península). Dos se utilizarán para diluir el recado y dos para la salsa xni'peek con que se acompañará el platillo

Cebolla morada, 1

Jitomates, 2

Ajo, 2 dientes pelados

Cilantro, 1 manojo

Chile xkat ñik, 1

Chile dulce, 1

Botella de aceite vegetal Gary de 145 ml. (Es el que se usa en la región. Actualmente algunos emplean aceite de oliva, pero el original es el Gary)

Pencas de hoja de plátano, 2 o 3

## Preparación

Descamar el pescado. Limpiarlo y abrirlo a la mitad, por la espalda. No separar el pescado, sino dejarlo abierto.

Encender las brasas y disponer una parrilla donde se asentará el pescado.

En un recipiente, machacar los ajos sin piel y agregar el recado rojo, pimienta negra molida y sal. Disolver el achiote con el jugo de dos naranjas agrias y mezclar todo. Bañar completamente el pescado con el recado rojo.

Cortar en rodajas no muy gruesas el jitomate, cebolla y chile dulce. Cortar el chile xkat ñik por la mitad y a lo largo.

Lavar bien el manojo de cilantro y picarlo finamente.

Sobre el pescado ya marinado, agregar los vegetales y chiles recién picados y cuidar que cubran bien el pescado. Como toque final se le agrega el aceite vegetal.

Envolver el pescado con dos hojas de plátano y llevarlo a las brasas.

Para la salsa xni'peek: Picar jitomates y cebollas en cubitos; picar finamente cilantro y agregar chile habanero picado.

Agregar jugo de naranja agria, sal y pimienta.

El platillo se puede acompañar con tortillas hechas a mano.





# ZACAHUIL



## SAN LUIS POTOSÍ

Receta por Blanca Estela Simón Hernández

## Ingredientes

(Para 50 personas)

Masa de maíz martajada, 8 kg

Guajolote o pollo, 6 kg

Chile rojo ( conocido también como guajillo o chilacate en algunas regiones), 750 g

Chile cascabel, 750 g

Aceite, 2 litros

Hojas de papatla, 100

Costal ( en los que se transporta el azúcar o las harinas)

Sal la necesaria.

## Preparación

Se vacía la masa martajada en un recipiente suficientemente hondo para que se pueda amasar sin que se salga del recipiente.

Los chiles se desvenan, se les retiran las semillas y se ponen a cocer; una vez que están cocidos se muelen muy bien y se cuelean.

A la masa se le incorporan, el aceite, sal y la salsa de chiles con el agua necesaria de manera que quede una masa manejable, no seca.

En una carretilla se colocan 4 trozos de alambre de 1.20 m . 2 en medio y los otros 2 en las orillas, se empiezan a colocar la primera cama de 60 hojas de papatla con las puntas hacia las orillas para poder hacer el corte.

Encima de las hojas, se pone el costal para vaciar ahí la masa ya preparada.

Después de agregar la masa, se le ponen encima los guajolotes o pollos limpios, sin cabezas, patas ni vísceras, se acomodan en la masa dentro del costal.

Se amarra el costal y se acomoda para posteriormente acomodar la 2da. Cama de hojas ( las 40 restantes) con las puntas hacia afuera.

Se hacen los amarres con los dos alambres de en medio, de manera suave, después se amarran fuerte los dos alambres de las orillas, para que no se salga el relleno y para que no se seque el contenido, se agarran los 4 alambres para hacer un nudo ( se antorchan ).

Al final se cortan las puntas de las hojas sólo se dejan 15 cm de ambos lados para que no se suelten los alambres.

Se coloca dentro del horno de piedra con ayuda de 3 personas, el proceso de cocción es de 8 a 10 horas.

## Manera de preparar el horno de piedra

Se necesitan un tercio y medio de leña gruesa de naranjo, para hacer las brasas, esto es así porque este tipo de leño es el que hace una brasa que calienta muy bien.

Se prepara el lodo para tapar la entrada del horno, esto con un pedazo de lámina, se sella con el lodo ( tierra normal con agua, que quede de consistencia chiclosa ).

Se acomoda una parte de la leña dentro del horno para empezar a hacer las brasas, conforme se van consumiendo los leños, se le va poniendo más hasta ocupar todos ( todo el tercio y medio de leña) este proceso lleva 4 horas para que quede bien caliente. Se hacen hacia las orillas las brasas dentro del mismo horno, para meter el zacahuil.

Antes de meter el zacahuil se bañan las hojas con suficiente agua para que no vayan a encender las hojas recién cortadas. Una vez que ha pasado el tiempo de cocción se saca con mucho cuidado, las hojas quedan negras porque se queman. Se pone en una mesa grande y se tapa con un costal para que no se enfríe.



# TAMALES BARBONES



## SINALOA

Receta por Eduardo Valdez



## Ingredientes

Camarón fresco mediano (con cabeza y barba), ½ kg  
Masa de maíz, 1 kg  
Manteca de cerdo, 250 g  
Polvo para hornear, 1 pizca  
Caldo de camarón  
Hoja de tamales (hay que remojarlas en agua caliente para que se aguaden), 1 paquete

Para el adobo:

Chile guajillo, 2 piezas  
Chile ancho, 2 piezas  
Ajo, 1 diente  
Orégano seco, 1 cucharada  
Caldo de camarón, ½ taza  
Sal y pimienta al gusto

## Preparación

Primero hay que cocer los camarones en agua, podemos agregar un poco de sal y pimienta, una vez que los camarones cambien de color (a un color anaranjado) se retiran del agua y se reservan.

Para el adobo, desvenar y limpiar muy bien los chiles, después de esto hay que dorarlos en un sartén un minuto por cada lado. Luego en una licuadora hay que licuar los chiles, ajo, orégano, caldo de camarón, sal y pimienta al gusto; finalmente hay que pasar el adobo por un colador fino para quitar los restos de semillas.

Para la masa agregamos la manteca de cerdo y la pizca de polvo para hornear y el adobo, empezamos amasar todos los ingredientes hasta formar una masa (si la masa queda muy aguada podemos agregar mas harina de maíz), la masa nos tiene que quedar esponjosa y suave.

Las hojas de tamal se tienen que remojar con un poco de agua caliente, para que se pongan suaves y así sea mas fácil manipularlas. Tomamos nuestras hojas de tamal, agregamos masa suficiente y un par de camarones, cerramos los tamales.

Colocar los tamales en forma vertical en una vaporera, cocer 80 minutos a fuego medio.



# CALDO DE QUESO



## SONORA

Receta por María Luisa López Choix

## Ingredientes

Queso fresco picado en cubos, 1 kg  
Chiles verdes tatemados y picados en rajas, 3  
Papas picadas en tiras, 5  
Tomate picadito, ½  
Cebolla blanca picadita, ½  
Pure de tomate  
Cilantro picado  
Cubito de knorr de tomate, 1  
Pimienta  
Orégano  
Sal

## Preparación

ponemos en una sartén acitrónar la cebolla, después agregamos el tomate, las papas, pure de tomate, cilantro y chile verde, agregamos el agua hirviendo, pimienta, cubito de knorr de tomate, orégano y sal la necesaria, dejamos cocinar la papas, agregamos los vubos de queso y dejamos hervir y apagamos el fuego, se acompaña con limón y salsita huichol.

## Receta salsa de Chiltepin

### Ingredientes

Tomates grandes, 3  
Ajo, 4 dientes  
Cebolla, ¼  
Orégano, 1 cucharada  
Pimienta molida, ¼ de cucharadita  
Chiltepin, ¼ de taza  
Vinagre, ¼ de taza opcional (sólo si la vas a conservar por muchos días)  
Sal de grano, al gusto  
Laurel, 1 hoja  
Aceite, 3 cucharaditas

### Preparación

Coloca aceite en un sartén y añade los ajos ya pelados, así como la cebolla

Después de que ya están doraditos, agrega el chiltepin y fríe un poco, sin que se quemen

Añade a la licuadora los tomates previamente cocidos en agua, agrega la pimienta, laurel, orégano, vinagre, sal, ajo, cebolla y chiltepin dorado, y licúa por dos minutos.

¡Sirve y disfruta!





# PEJERLAGARTO ASADO



## TABASCO

Receta por María Mercedes Lanz Martínez

## Ingredientes

Cebollín morado, 5 cabezas  
Chiles amashitos, 20  
Pejelagarto grande, 1  
Jugo de dos limones  
Sal y pimienta al gusto

## Preparación

Hay que asar un poco los cebollines y después rebanarlos. Mientras tanto hay que poner a tostar los chiles, luego molerlos y agregarles jugo de limón. Es importante mezclar muy bien la pimienta con el cebollín.

La carne del pejelagarto debe ser sazonada con sal y pimienta. Lo que sigue es asarla al carbón o a la leña. Una vez que se encuentre bien cocido se debe abrir el pejelagarto y quitarle las espinas. Al momento de servirlo hay que agregarle salsa de amashito.

Cabe señalar que el sabor del pejelagarto es parecido al del cazón, aunque un poco más delicado. También se le suele servir en empanadas y pescadillas y un particular guiso que preparan los indígenas chontales llamado chirmol, que incluye semilla tortilla quemada y semilla de calabaza.

La carne del pejelagarto tabasqueño se suele degustar asada con salsa y tortillas, pero también se suelen preparar tamales de esta carne, un platillo muy gustado por los habitantes del sureste de México.



# JACUBES EN PIPIAN



## TAMAULIPAS

Receta por Gloria Zeledón



## Ingredientes

Jacubes, 1 kilo  
Pollo, 4 piezas  
Pepita de calabaza, 150 gr  
Cebolla, ½  
Tomates, 15  
Chile jalapeño, 3  
Ajo, 1 dientes  
Caldo de pollo, media taza  
Manteca  
Cominos, 1 pizca  
Cilantro, 4 ramitas  
Epazote, 1 rama  
Lechuga, 1 hoja  
Guía de calabaza, 1 hoja  
sal

## Preparación

Se frien las pepitas de calabaza en manteca.  
Se parten los jacubes en ruedas delgadas, se hierven unos 15 minutos y se escurren. Se hierven los tomates y chiles, posteriormente se muelen con una pizca de cominos, 1 diente de ajo, el cilantro, epazote, la hoja de lechuga, la guía de calabaza y la pepita durante aproximadamente 3 minutos hasta que la mezcla tome una consistencia cremosa. Se sazona la mezcla con un poco de manteca y se le agregan los jacubes hervidos y las piezas de pollo previamente cocidas junto con media taza de caldo. Se cuece todo por 10 minutos más y se le agrega sal al gusto.



# TLAXCALES



## TLAXCALA

Receta por Enrique Pérez Martínez

## Ingredientes

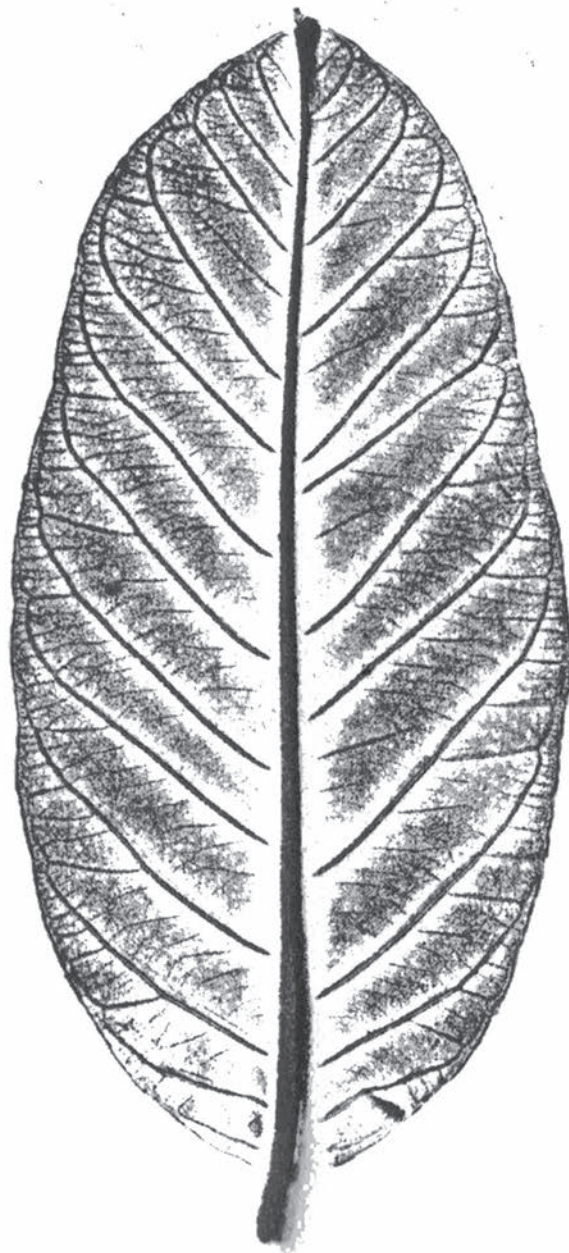
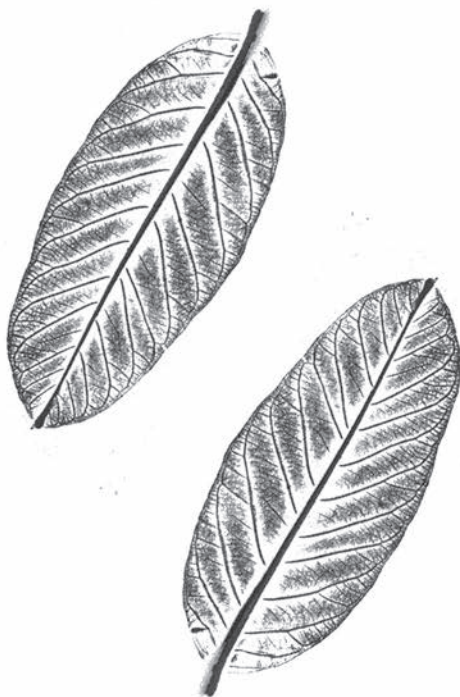
Elotes recios, 5  
Miel de abeja, 1 taza  
Bicarbonato,  $\frac{1}{4}$  de cucharadita  
Canela molida,  $\frac{1}{2}$  cucharadita  
Guayabas sin semilla, 3

## Preparación

Desgrana los elotes y muélelos en un molino manual junto con la canela, la miel y las guayabas. Haz bolas con la mezcla y dales forma de triángulos de medio centímetro de grosor.

Calienta un comal de barro y coloca los tlaxcales, volteando varias veces hasta que se cuezan.

Disfruta de tu gordita dulce de maíz.





# CHILEATOLE



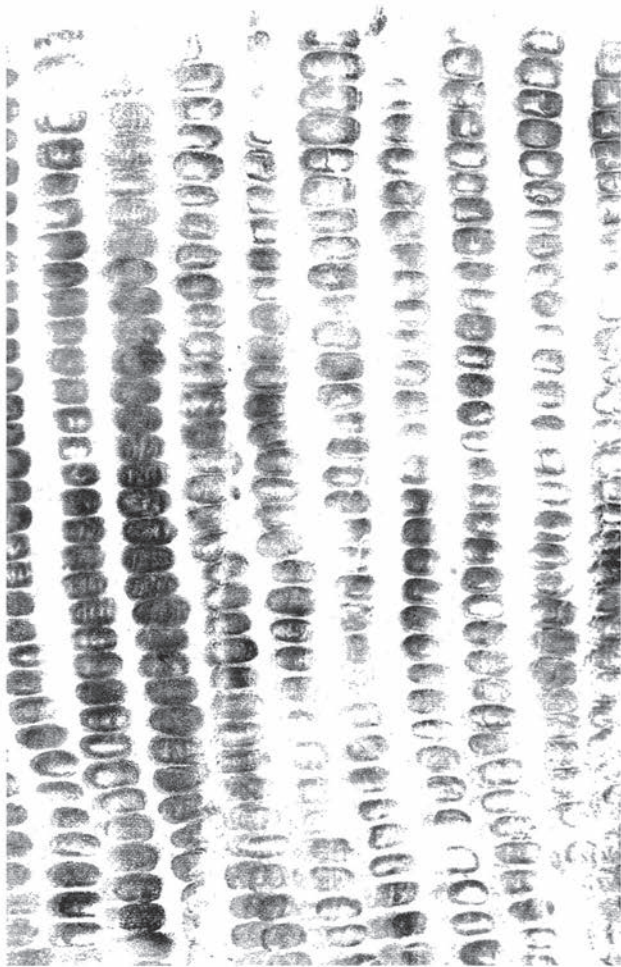
## VERACRUZ

Receta por Ernestina Tanús García

## Ingredientes

Para 6 personas

Chito (carne seca de chivo), 100 gr  
Elotes, 12 (4 enteros y 8 desgranados)  
Epazote fresco (de arbolito), 1 manojo  
Chile jalapeño o huahuchinango, 4  
Hoja santa, 1  
Hoja de Chayote, 1  
Masa de maíz (Nixtamal) ½ kg  
Sal al gusto



## Preparación

Poner a hervir los elotes hasta cubrir de agua con sal (hasta que estén tiernos).

En la olla de presión, coser el chito sin sal en litro y medio de agua aprox. Una vez cosida se prepara la carne, se pica en trozos pequeños y se reserva.

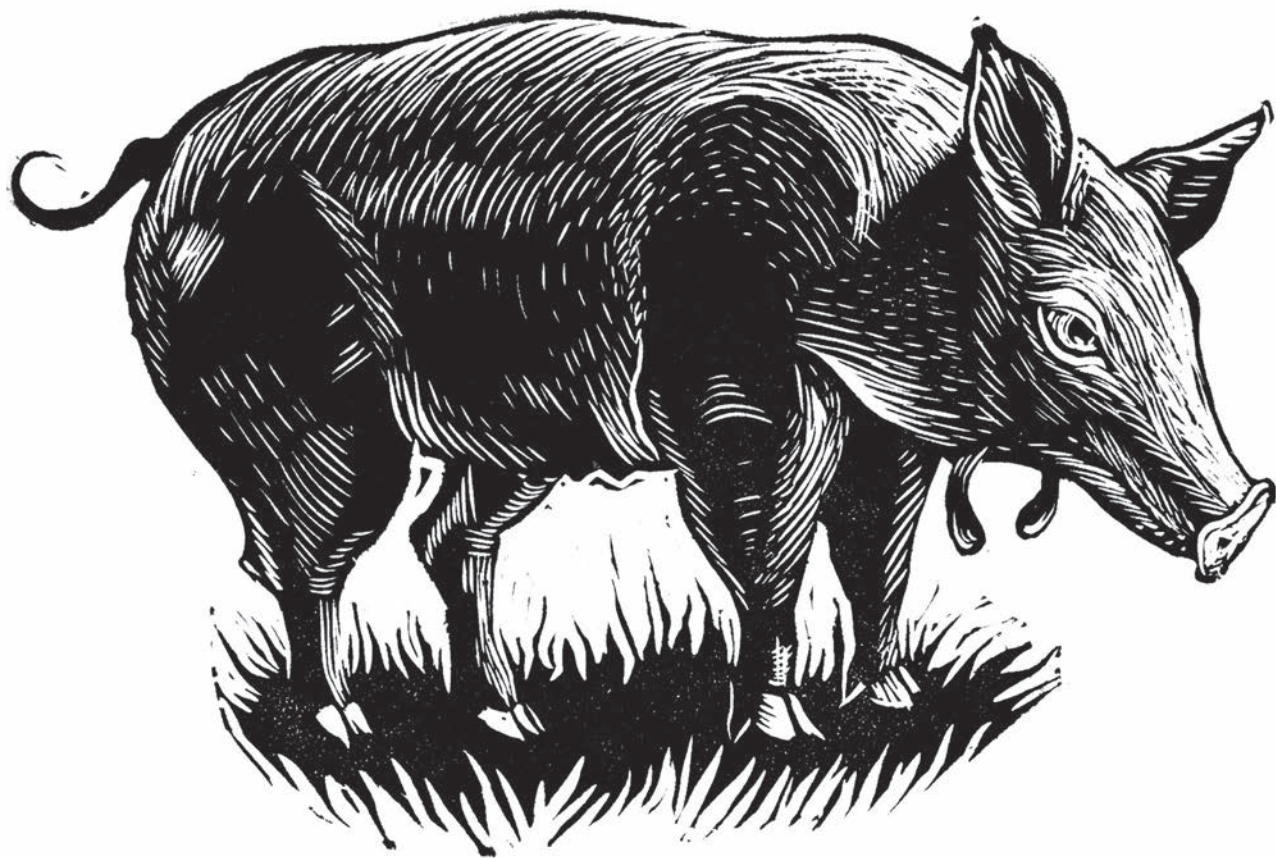
En el caldo del chito se integran los elotes con su jugo y se dejan hervir a fuego medio, para que se mezclen los sabores. Se licuan los chiles, la hoja santa, la hoja de chayote y la mitad del epazote (reservar dos ramas para el final). Una vez licuada, se mezcla con los elotes y se deja hervir por unos minutos.

Por último se licua la masa y se agrega poco a poco a la mezcla sin dejar de mover, (a fuego alto), esto se hace sin sacar la cuchara, hasta que tome la consistencia de atole.

Cuando se encuentre en el punto exacto se le agregan las dos ramas de epazote, la carne que reservamos y sal al gusto.



# COCHINITA PIBIL



## YUCATÁN

Receta por María Esther May Canché



## Ingredientes

Para 150 personas

Carne de cerdo, 30 kg. La carne debe provenir de diversas partes del animal, pero primordialmente del pernil.

Recado rojo, 2 kg. Se recomienda la pasta de achiote "La Tarita".

Jugo de 40 naranjas agrias.

Orégano, 10 hojas

Sal, 2 ½ puños

Hojas de plátano.

Cebolla morada, 4 kg

Chile habanero.

## Preparación

Excavar un hueco en la tierra y colocar adentro 42 gajos de leña verde de madera de káats'im. Prenderla y mientras ésta se consume ir colocando piedras encima de la leña para que se calienten.

Forrar por dentro un recipiente metálico con hojas de plátano. Para marinar la carne se requiere diluir la pasta de achiote en el jugo de las naranjas agrias. Evitar añadir agua. Agregar sal y orégano. Colocar la carne en el recipiente y bañar con el jugo; cubrir con hojas de plátano.

Una vez que la leña se haya consumido, colocar sobre las piedras calientes del hoyo el recipiente. Tapar con más hojas de plátano y cubrir con tierra. Esperar 12 horas para desenterrar la cochinita.

Para acompañar la cochinita se curte cebolla morada en jugo de naranja agria. Agregar sal a gusto. También se pueden servir con salsa de chile habanero tostado y tamulado.



# CALDO DE RATA



## ZACATECAS

Receta por Pita Revilla Olguín

## Ingredientes

Ratas de campo, 5  
Agua, 10 litros  
Papas grandes partidas en cubos, 4  
Zanahorias partidas en rodajas, 6  
Col grande partida en octavos, 1  
Calabacitas partidas en cuatro, 6  
Ejotes partidos a la mitad, 10  
Ajo, 5 dientes grandes  
Cebollas partidas a la mitad, 2  
Tomates huajes medianos, 5  
Cilantro, manojo  
Sazonador de pollo  
Sal

## Preparación

Poner a hervir el agua, agregar las ratas de campo enteras o por partes (opcional) dejar hervir durante 15 minutos, agregar la papa y la zanahoria y los ejotes y dejar hervir por otros 10 minutos, incorporar la calabaza y la col.

Moler en la licuadora los tomates, una cebolla a la mitad, 5 dientes de ajo. Agregar al caldo la mezcla junto con las ramas de cilantro, sazonar con 3 cucharadas soperas de sal y 3 cucharadas de consomé de pollo. Dejar hervir hasta que la verdura y la carne estén blandos. Servir y acompañar con unas gotas de limón.



Ingredientes endémicos: calabaza, ejote y tomate.







# RECETAS COMPARTIDAS POR:

---

TERESA NAVA / ORIZABA, VERACRUZ  
CESAR ZAMORA ROSAS / MEXICALI, BAJA CALIFORNIA  
YEARIM CANEDA / CIUDAD DE MÉXICO  
MARITZA ÁVILA DOMÍNGUEZ / SEYBAPLAYA, CAMPECHE  
MARÍA ELENA LÓPEZ PÉREZ / RANCHO ROSARIO LAS MARÍAS, LA TRINITARIA, CHIAPAS  
EMMANUEL TANÚS / LIBRES, PUEBLA  
RIGOBERTO ZUÑIGA / SALTILLO, COAHUILA  
VICTOR URIBE CLARÍN / COLIMA  
MARIANA GÓMEZ REBOLLAR / PUEBLA  
GABRIELA HERNÁNDEZ ADAME / DURANGO  
NOHEMÍ TAÚS GARCÍA / ORIENTAL, PUEBLA  
NEFTALI REYES ESPINOZA / PUEBLA  
MARÍA MAGDALENA RÍOS NAVARRETE / CIRUELAR, ATOYAC DE ÁLVAREZ, GUERRERO  
SILVIA TANÚS GARCÍA / ORIENTAL, PUEBLA  
SOFÍA ESPINOZA SERRANO / GUADALAJARA, JALISCO  
PETRA CISNEROS HERRERA / MORELIA, MICHOACÁN  
PATRICIA SALAS VELASCO / CIUDAD DE MÉXICO  
MARÍA GUADALUPE HERNÁNDEZ RIVERA / XALISCO, NAYARIT  
PEPE ROSALES / PACHO VIEJO, VERACRUZ  
DULCE VELASCO / SAN RAYMUNDO JALPAN, OAXACA  
JOSEFINA RODRÍGUEZ LÓPEZ / CUYOACO, PUEBLA  
JOSÉ LUIS MACHORRO HERNÁNDEZ / TECAMACHALCO, PUEBLA  
GLADIS DE JESÚS PECH POOT / COZUMEL, QUINTANA ROO  
BLANCA ESTELA SIMÓN HERNÁNDEZ / AXTLA DE TERRAZAS, SAN LUIS POTOSÍ  
EDUARDO VALDEZ / TIJUANA, BAJA CALIFORNIA  
MARÍA LUISA LÓPEZ CHOIX / CD. OBREGÓN, SONORA  
MARÍA MERCEDES LANZ MARTÍNEZ / HUIMANGUILLO, TABASCO  
GLORIA ZELEDÓN / TAMPICO, TAMAULIPAS  
ENRIQUE PÉREZ MARTÍNEZ / TLAXCALA  
ERNESTINA TANÚS GARCÍA / NOGALES, VERACRUZ  
MARÍA ESTHER MAY CANCHÉ / CANSAHCAB, YUCATÁN  
PITA REVILLA OLGUÍN / ZACATECAS





# EMMANUEL TANÚS

Nacido a principios de 1988 en el pequeño pueblo de Libres, Puebla. Diseñador gráfico egresado de la BUAP, artista plástico enfocado a las técnicas tradicionales de grabado y guitarrista en Té de Brujas.

Ha participado en múltiples exposiciones colectivas de grabado, ilustración y cartel, en países como Italia, Francia, España, Japón, Ecuador, Dinamarca, Alemania, Polonia, entre otros.

Además exposiciones individuales de grabado en La Casa de la Cultura Oaxaqueña, 2018; Get Galería, Puebla, 2018; Casa de la Cultura Tecamachalquense 2019; City Hall, North Las Vegas, Nevada, 2019; Galería Javier Arévalo, Zapopan, Jalisco 2021; Museo Universitario de Artes Populares, Ma. Teresa Pomar, Colima, 2023.

En Agosto de 2022 participó en la exposición "4 miradas" realizada en la Pinacoteca de la Universidad de Colima, al lado de los grandes Maestros del grabado Pablo O'Higgins, Adolfo Mexiac y Jerónimo Uribe.

Dos veces merecedor de la medalla de oro en la categoría cartel social otorgada por la Bienal Internacional de Cartel en México. (2016 y 2018). Mención honorífica en la Bienal de Cartel de Ecuador 2016. Tercer lugar en La Bienal de Oaxaca (IAGO) 2021. Segundo lugar en el Festival Internacional de la Imagen, otorgado por la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Primer lugar en Post it awards, Moscú 2013. Entre otros premios nacionales e internacionales.

Beneficiado por la Secretaría de Cultura con el programa Jóvenes creadores FONCA 2022.

Una de sus motivaciones ha sido compartir las técnicas de grabado, lo que lo ha llevado a impartir talleres para niños, jóvenes y adultos en diversos lugares de México.

Ha girado tocando rocanrols con Té de Brujas por ciudades como Zacatecas, Durango, Colima, Guadalajara, San Miguel de Allende, Nueva York, Filadelfia, Oakland, Las Vegas, Delaware, entre muchas otras...

Actualmente grabando placas de linóleo, madera, metal y grabando música nueva con su banda.



# INGREDIENTES ENDÉMICOS DE MÉXICO

México ha dado al mundo muchos productos sin los cuales la gastronomía no sería la misma. Es imposible imaginar nuestros alimentos diarios sin el maíz, chile, jitomate o frijol. Son todos ellos elementos endémicos que forman parte de nuestra vida habitual, han forjado nuestra identidad. Es por ello que este compendio presenta recetas en las cuales se utiliza al menos un ingrediente originario.

La variedad de productos provenientes de nuestro país es tan amplia que es complicado abarcar todos en tan sólo 32 recetas, pero se intentó con esmero elegir varios de los más representativos y originales. Es también importante mencionar que la elección de las recetas fue una tarea complicada siendo tan vasta y variada la cocina de nuestro país de región en región.

Las recetas aquí presentadas fueron compartidas con entusiasmo y compromiso por parte de cada uno de los participantes que se tomaron el tiempo para preparar los platillos y documentar sus procesos a fin de conservar sus conocimientos y seguirlos compartiendo a través de este registro denominado "Recetario gráfico de México" el cual no tiene otra pretensión más allá de servir de herramienta transmisora del conocimiento de los autores.

A continuación se enlistan algunos de los ingredientes originarios de México.

- |               |              |                    |
|---------------|--------------|--------------------|
| - Aguacate    | - Guajolote  | - Colorín          |
| - Amaranto    | - Maguey     | - Zapote negro     |
| - Cacao       | - Nopal      | - Pitahaya         |
| - Calabaza    | - Vainilla   | - Chayote          |
| - Chile       | - Tuna       | - Flor de calabaza |
| - Frijol      | - Charales   | - Huazontles       |
| - Jitomate    | - Chapulines | - Chipilin         |
| - Maíz        | - Quelites   | - Espirulina       |
| - Chilacayote | - Mamey      | - Chía             |
| - Achiotte    | - Xoconostle | - Huitlacoche      |
| - Epazote     | - Ejote      | - Pejelagarto      |







# AGRADECIMIENTOS

Agradezco a cada una de las personas involucradas en la realización de éste recetario, a quienes se tomaron el tiempo de preparar sus recetas y compartirlas conmigo, en algunos casos vía remota, a través de fotografías y procedimientos por escrito y en otras más, cuando la distancia lo permitió invitándome a presenciar sus procesos y probar sus deliciosos platillos.

Me emociona imaginar que este recetario llegue a manos inquietas, que lleven a la realidad los platillos aquí descritos; pensar que parte del sazón de cada uno de los autores se hará presente en nuevos hogares y será saboreado con entusiasmo, ese es el premio al trabajo detrás de esta publicación. He de confesar que en el proceso de realización me di el gusto de preparar algunas de las recetas, sin duda una de las experiencias más emocionantes fue hacer mi propio pib en el patio trasero, dejar cocinando la cochinita durante la noche y por la mañana levantarse a destapar esa avalancha de olores y sabores. Espero humildemente lograr contagiar ese sentimiento a los lectores de estas páginas.

Deseo que mi trabajo gráfico sea de su agrado y haga justicia a los platillos aquí expuestos.

Muchas gracias por tener este recetario en tus manos, por poner en práctica los saberes y sabores aquí contenidos, por compartir y degustar.

¡Buen provecho!

Emmanuel Tanús.

**Recetario Gráfico de México  
de Emmanuel Tanús**

se terminó de imprimir en agosto de 2023  
en los talleres de Impresos Editoriales Dos Mundos  
con domicilio en Polonia 128,  
colonia Bosques del Pilar, Puebla, Pue., 72310.  
El tiraje consta de 1000 ejemplares.









# RECETARIO GRÁFICO DE MÉXICO

Grabados de Emmanuel Tanús

