

RECETARIO
"EL SABOR DE LA VIDA"



Cortesía de "Tostaditas Blancas"
y Meche Contreras

***"GRACIAS A TODAS LAS PERSONAS QUE CON SUS
RECETAS PARTICIPARON EN LA ELABORACION DE ESTE
RECETARIO."***



ENCHILADAS PAPADZULES

1 TAZA DESEMILLAS DE CALABAZA
18 TORTILLAS TAQUERAS DE MAIZ “BLANCAS”
6 HUEVOS
2 TAZAS DE CALDO DE POLLO
1 RAMA DE EPAZOTE
MANTECA PARA FREIR
SAL

COCER LOS HUEVOS 5 MINUTOS, PASARLOS POR AGUA FRIA, PELARLOS Y PICARLOS.

DORAR LAS SEMILLAS LIGERAMENTE Y LICUARLAS JUNTO CON EL EPAZOTE Y UN POCO DE AGUA.

FREIR EN UNA CACEROLA CON MANTECA LA MEZCLA DE LA PEPITA, AÑADIR SAL Y DOS TAZAS DE CALDO DE POLLO.

BAÑAR LAS TORTILLAS EN ESTA SALSA Y HAGA CON ELLAS UN OS RACOS RELLENOS DE HUEVO PICADO.

ACOMODELAS Y CUBRALAS CON LA MISMA SALSA Y EL RESTO DE HUEVO PICADO.

ACOMPañAR CON LECHUGA, RABANITOS Y CHILES HABANEROS.



CEVICHE VEGETARIANO DE SOYA

1 ½ TAZA DE SOYA HIDRATADA
2 ZANAHORIAS RAYADAS
1 CEBOLLA FINAMENTE PICADA
3 TOMATES FINAMENTE PICADOS
2 PEPINOS PICADOS
2 LIMONES
CHILES EN RAJAS
SALSA CATSUP
1JUGO DE VERDURAS V-8

DESPUES DE HIDRATAR LA SOYA SE CUELA Y SE FRIE EN UNA SARTEN, LE AGREGAMOS SAL Y PIMIENTA AL GUSTO.
Y EN SEGUIDA SE REVUELVEN TODOS LOS INGREDIENTES FINAMENTE PICADOS Y A SABOREAR CON RICAS TOSTADITAS “BLANCAS”.



PIZEROLAS

10 TORTILLAS DE HARINA DE TRIGO “BLANCAS”.

6 TOMATES

1 CUCHARADA CAFETERA DE CONSOME KNORR

¼ DE QUESO CHIHUAHUA

1 PIZCA DE OREGANO

1 LATA DE CHAMPIÑONES REBANADOS

SE LICUA EL TOMATE CRUDO CON EL OREGANO Y EL CONSOME. SE FRIE TODO Y ESPERA A QUE HIERVA Y QUE LA SALSA QUEDE ESPESA.

SE PONE LA TORTILLA DE HARINA EN EL COMAL, SE CUBRE CON QUESO CHIHUAHUA RALLADO Y SE BAÑA CON LA SALSA QUE SE PREPARO.

AL FINAL LE PONE LOS CHAMPIÑONES REBANADOS. TODO A FUEGO LENTO Y SE TAPA UN POCO PARA QUE DORE.



ENCHILADAS MEXICANAS

12 TORTILLAS TAQUERAS DE MAIZ “BLANCAS”
½ CEBOLLA
2 DIENTES DE AJO
6 CHILES DESVENADOS
1 LECHE EVAPORADA
2 CUCHARADAS DE CONSOME EN POLVO
1 PECHUGA DE POLLO COCIDA Y DESHEBRADA
¼ QUESO CHIHUAHUA
ACEITE

EN EL ACEITE SE SOFRIE LA CEBOLLA, EL AJO Y LOS CHILES.

SE AGREGA LA LECHE Y EL CONSOME EN POLVO.

SE DEJA HERVIR Y DESPUES SE RETIRA.

SE DEJA ENFRIAR.

SE PASAN POR EL ACEITE CALIENTE LAS TORTILLAS TAQUERAS DE MAIZ “BLANCAS” Y SE VAN RELLENANDO CON EL POLLO. SE ACOMODAN EN UN RECIPIENTE Y SE BAÑAN CON LA SALSA.

SE PONE EL QUESO ENCIMA JUNTO CON LA CEBOLLA PICADA.



CANASTA SORPRESA

Anónimo, Col. Valles del Sol

TORTILLAS DE HARINA “BLANCAS”
TOTOPOS DE MAÍZ “BLANCAS”
100 GR. DE TOCINO AHUMADO
1 LATA DE MEDIA CREMA

SE CALIENTAN LAS TORTILLAS Y A CADA UNA LES DAMOS FORMA DE CANASTA ATORANDOLAS CON UN PICADIENTES. SE METEN A LA FREIDORA.

UNA VEZ FRITAS SE DEJAN ENFRIAR. PICAMOS EL TOCINO Y LO PONEMOS EN UNA SARTEN HASTA QUE DORE. LE ESCURRIMOS LA GRASA Y LO LICUAMOS CON LA MEDIA CREMA.
VACIAMOS LA MEZCLA EN CADA CANASTA Y SE SIRVE ACOMPAÑADO DE TOTOPOS.

CADA CANASTA PUEDE SER LLENADA CON GUACAMOLE O SU DIP FAVORITO.



ENCHILADAS AL HORNO

TORTILLAS DE MAIZ “BLANCAS”
QUESO RALLADO CHIHUAHUA
CHORIZO
SALSA DE TOMATE
CREMA

SE PASAN LAS TORTILLAS POR ACEITE MUY CALIENTE CUIDANDO QUE NO SE DOREN.

EN UN REFRACTARIO SE VAN PONIENDO LAS TORTILLAS CONTENIENDO QUESO RALLADO Y CHORIZO Y SE METEN AL HORNO.

SE SACAN EN CUANTO EL QUESO GRATINE Y SE BAÑAN CON LA SALSA Y LA CREMA.



ENCHILADAS POBLANAS

16 TORTILLAS TAQUERAS “BLANCAS”
4 CHILES POBLANOS
2 TAZAS DE AGUA
1 CUCHARADA DE VINAGRE
1 DIENTE DE AJO
1 CUCHARADITA DE CEBOLLA PICADA
4 CUCHARADAS DE ACEITE O MANTECA
½ TAZA DE QUESO AÑEJO DESMORONADO
½ TAZA DE LECHE
1 TAZA DE CREMA ESPESA
SAL

LA VISPERA, ASE LOS CHILES, METALOS EN UNA BOLSA DE PLASTICO UNOS 15 MIN. Y PELELOS. ABRALOS Y QUITALES LAS SEMILLAS Y DESVENELOS. PONGALOS A REMOJAR TODA LA NOCHE EN AGUA CON EL VINAGRE. A LA MAÑANA SIGUIENTE, MUELALOS CON EL AJO Y SOFRIALOS CON LA CEBOLLA EN UNA SARTEN GRANDE CON LA MITAD DEL ACEITE. AÑADA LA LECHE, LA CREMA Y LA SAL AL GUSTO. REVUELVALO TODO. CALIENTE LAS TORTILLAS, PASELAS POR EL ACEITE CALIENTE Y RELLENELAS CON LAS RAJAS CON LA MEZCLA. SIRVALAS BAÑADAS CON CREMA Y EL QUESO.



SOPA DE RAJAS Y ELOTE

½ PAQUETE TORTILLAS DE HARINA DE TRIGO “BLANCAS”
10 CHILES POBLANOS PARA RELLENAR
1 LATA GRANDE DE ELOTE
2 CEBOLLAS
½ KG. DE CREMA
1 PIZCA DE SAL

SE FRIEN LA CEBOLLA, LAS RAJAS Y EL ELOTE, CUANDO LA CEBOLLA ESTA TRANSPARENTE, SE SACA DEL FUEGO Y SE AGREGA LA CREMA Y LA SAL. SE PONE EN UN REFRACTARIO UNA CAPA DE ESTE GUISADO, OTRA DE TORTILLAS, Y ASI HASTA TERMINAR CON EL GUISADO. SE TAPA CON PAPEL ALUMINIO Y SE METE AL HORNO POR 20 MINUTOS A 180 GRADOS.



TOSTADAS DE POLLO EN ESCABECHE

PAQUETE DE TOSTADAS HORNEADAS “BLANCAS”

¼ DE TAZA DE ACEITE

¼ TAZA DE VINAGRE

ZANAHORIA

1 PECHUGA DE POLLO COCIDA

CEBOLLA

HOJA DE LAUREL

PAPA

PIMIENTA Y SAL

DESMENUZAR EL POLLO. PARTIR LA ZANAHORIA EN MEDIAS LUNAS Y LA PAPA EN CUADRITOS. SOFREIRLAS.

EN OTRA SARTEN A FUEGO LENTO PONER EL VINAGRE Y EL ACEITE A HERVIR Y AGREGAR LA CEBOLLA A QUE BLANQUEE. SE AGREGA EL POLLO, LA SAL Y LA PIMIENTA JUNTO CON LA ZANAHORIA, LA PAPA, Y SE DEJA ENFRIAR.

SE PREPARAN LAS TOSTADAS CON TODO.



TOSTADAS DE SARDINA

Sara Robles P.

1 PAQUETE TOSTADAS LIGHT “BLANCAS”
1 LATA DE SARDINAS DESMENUZADAS
¼ DE QUESO RALLADO
1 LECHUGA LIMPIA, DESINFECTADA Y PICADA
2 DIENTES DE AJO
CHILE PIQUIN AL GUSTO
1 CUCHARADA DE OREGANO
1 PIEZA DE COMINO
ACEITE PARA FREIR
SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

SE LICUA EL AJO, EL OREGANO Y EL CHILE CON EL PURE DE TOMATE DE LAS SARDINAS, AGREGUE SAL Y PIMIENTA. FREIR LA SALSA EN UN POCO DE ACEITE. PONER LA SARDINA, LA LECHUGA Y LA SALSA CON EL QUESO EN CADA TOSTADA.



TOSTADAS RAPIDAS

PAQUETE TOSTADAS HORNEADAS “BLANCAS”
CREMA DE FRIJOLES.
AGUACATE.
CARNE MOLIDA O POLLO DESMENUZADO.
TOMATE, PIMENTÓN, CEBOLLA Y CILANTRO AL GUSTO.
QUESO BLANCO RALLADO.

PREPARACIÓN DE LAS TOSTADAS MEXICANAS:

SE UNTA LA TOSTADA CON LA CREMA DE FRIJOLES.

SE LE AGREGA AGUACATE TRITURADO A PUNTO DE CREMA.

SE AÑADE CARNE MOLIDA O POLLO DESMENUZADO.

LUEGO, SE AGREGA EL TOMATE, PIMENTÓN, CEBOLLA Y CILANTRO AL GUSTO.

DESPUÉS LE COLOCAMOS QUESO BLANCO RALLADO Y LISTO .



TOSTADAS DE ZITACUARO

PAQUETE DE TOSTADAS LIGHT “BLANCAS”

- * 700 GRAMOS DE FALDA DE RES
- * 2 CEBOLLAS Y 2 DIENTES DE AJO
- * 1 RAMA DE CILANTRO
- * 2 JITOMATES
- * 5 HOJAS DE LECHUGA OREJONA
- * 3 CHILES JALAPEÑOS
- * 10 ACEITUNAS SIN HUESO
- * 6 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- * 4 CUCHARADAS DE VINAGRE BLANCO
- * ½ LITRO DE ACEITE
- * 3 PIMIENTOS ROJOS
- * ½ LITRO DE CREMA
- * 1 AGUACATE
- * 100 GRAMOS DE QUESO CREMA
- * 1 PIZCA DE ORÉGANO
- * SAL Y PIMIENTA AL GUSTO
- * ACEITE VEGETAL
- * ½ KILOGRAMO DE MASA DE MAÍZ

SALPICÓN: ES UN PLATILLO DE ORIGEN ESPAÑOL CON CARNE DESHEBRADA, GENERALMENTE DE RES, QUE SE ADEREZA CON VINAGRE, CILANTRO, SAL, PIMIENTA Y DIVERSAS VERDURAS. SE CONSUME FRÍO Y ACTUALMENTE TIENE GRAN IMPORTANCIA EN MÉXICO, DONDE ADEMÁS SE AGREGA, AGUACATE Y CHILE.



TOSTADAS CON POLLO AL CHILE

1 PAQUETE TOSTADAS “BLANCAS”
2 CUCHARADAS DE ACEITE
1 CEBOLLA REBANADA
2 DIENTES DE AJO FINAMENTE PICADOS
2 TAZAS DE PECHUGA DE POLLO COCIDA Y DESHEBRADA
3 CHILES CHIPOTLES CON ADOBO
1 PIZCA DE ORÉGANO
1 TAZA DE PURÉ DE TOMATE
QUESO PANELA
CREMA

SALTEAR LA CEBOLLA EN EL ACEITE CALIENTE JUNTO CON LOS AJOS HASTA QUE SUAVICEN.

MOLER EL PURÉ DE TOMATE Y LOS CHIPOTLES.

COLOCAR EN LA SARTÉN EL POLLO Y MEZCLAR PERFECTAMENTE.

AGREGAR EL ORÉGANO Y EL PURÉ. MOVER Y SAZONAR AL GUSTO.

COCINAR POR 10 MINUTOS A FUEGO BAJO.

COLOCAR EL POLLO EN LAS TOSTADAS Y ACOMPAÑAR CON QUESO Y CREMA AL GUSTO.



SOPA DE TORTILLA

12 TORTILLAS DE MAÍZ “BLANCAS”
ACEITE PARA FREÍR
4 JITOMATES ESCALFADOS Y SIN PIEL
1/2 CEBOLLA FINAMENTE PICADA
1 DIENTE DE AJO PICADO
2 LITROS DE CALDO DE POLLO
1 RAMA DE PEREJIL
1 RAMA DE EPAZOTE
SAL Y PIMIENTA
4 CHILES PASILLA FRITOS SIN SEMILLAS
1 AGUACATE CORTADO EN CUBITOS
1/2 TAZA DE QUESO DOBLE CREMA RALLADO
CREMA, LA NECESARIA

CORTAR LA TORTILLAS EN TIRAS LARGAS Y DELGADAS. FREÍR LAS TIRAS DE TORTILLA EN ACEITE CALIENTE.
EN UNA CUCHARADA DE ACEITE, FREÍR LOS JITOMATES, LA CEBOLLA PICADA Y EL AJO. DESPUÉS DE COCINAR POR 5 MINUTOS A FUEGO BAJO, AGREGAR LA MITAD DEL CALDO DE POLLO.
LICUAR LA SOPA Y REGRESAR A UNA CACEROLA CALIENTE CON EL RESTO DEL CALDO DE POLLO. AGREGAR EL PEREJIL Y EL EPAZOTE, COCINAR A FUEGO BAJO POR 20 MINUTOS Y RECTIFICAR SAZÓN.
COLOCAR TORTILLAS FRITAS EN UN TAZÓN Y SERVIR CON CALDILLO DE JITOMATE CALIENTE. ACOMPAÑAR CON EL CHILE PASILLA, EL AGUACATE, EL QUESO Y LA CREMA.



PASTEL AZTECA

TORTILLAS DE MAÍZ “BLANCAS”

1 PECHUGA DE POLLO
1 ELOTE, DESGRANADO
3 CHILES POBLANOS
ACEITE DE OLIVA
1 CEBOLLA
2 JITOMATES
1 DIENTE DE AJO
SAL, AL GUSTO
1 TAZA DE CREMA
150 GR. DE QUESO MANCHEGO, RALLADO

COCER LA PECHUGA DE POLLO EN AGUA CON LA MITAD DE LA CEBOLLA Y SAL, AL GUSTO DURANTE 45 MINUTOS. DEJARLA ENFRIAR Y DESMENUZARLA. RESERVAR. DESGRANAR EL ELOTE Y PONERLO A COCER EN UNA OLLA CON AGUA Y UN POCO DE SAL DURANTE 25 MINUTOS. ASAR LOS CHILES POBLANOS SOBRE LA HORNILLA DE LA ESTUFA, METERLOS EN UNA BOLSA DE PLÁSTICO PARA QUE SE SUDEN DURANTE 10 MINUTOS. RETIRAR LA PIEL BAJO EL CHORRO DE AGUA. REMOVER LAS SEMILLAS Y LAS VENAS Y CORTAR EN RAJAS.

FREÍR LAS TORTILLAS DE MAÍZ EN ACEITE POR AMBOS LADOS, A QUE SE REMOJEN PERO NO SE DOREN. DEJAR ESCURRIR SOBRE UNA TOALLA DE PAPEL ABSORBENTE. CORTAR LA OTRA MITAD DE LA CEBOLLA EN RODAJAS Y FREÍRLAS EN UNA SARTÉN ABIERTA CON UN POCO DE ACEITE DE OLIVA JUNTO CON LAS RAJAS DE CHILE HASTA QUE SE CONSUMA EL AGUA QUE SUELTAN, APROXIMADAMENTE CINCO MINUTOS.

MOLER LOS JITOMATES CON AJO Y UN POQUITO DE AGUA. AÑADIRLOS A LA SARTÉN DE LAS RAJAS. AGREGAR EL POLLO DESMENUZADO Y DEJAR SAZONAR POR DIEZ MINUTOS. SAZONAR CON SAL, AL GUSTO.

COLOCAR UNA CAPA DE TORTILLAS EN UN REFRACTARIO. CONTINUAR CON OTRA DEL GUIADO. AÑADIR UNA CAPA DE CREMA, ELOTES Y QUESO. REPETIR HASTA CUBRIR EL REFRACTARIO A TODA SU PROFUNDIDAD. TAPAR CON PAPEL ALUMINIO. HORNEAR A 180 GRADOS, APROXIMADAMENTE 20 MINUTOS O HASTA QUE EL QUESO ESTÉ DERRETIDO. DESTAPAR Y CONTINUAR HORNEANDO DE CINCO A DIEZ MINUTOS PARA QUE EL QUESO QUEDE DORADO. SERVIR CORTADO EN REBANADAS.



POZOLE TAPATIO

- 1 KG DE MAÍZ POZOLERO PRECOCIDO “BLANCAS”
- * 1 KG DE ESPINAZO DE PUERCO
- * 1 KG DE CARNE DE PUERCO MIXTA EN TROZOS
- * 2 PATAS DE PUERCO
- * 1 CEBOLLA GRANDE
- * 1 CABEZA DE AJO
- * 4 HOJAS DE LAUREL
- * 1 CUCHARADA DE ORÉGANO SECO
- * CONSOMÉ DE POLLO EN POLVO, AL GUSTO

EN UNA OLLA GRANDE CON SUFICIENTE AGUA, CUECE A FUEGO MODERADO EL MAÍZ PRECOCIDO, LA CEBOLLA, EL AJO, LAS HOJAS DE LAUREL, EL ORÉGANO Y LAS PATAS DE PUERCO DURANTE 6 HORAS. RETIRA LA GRASA DE LA SUPERFICIE.

DURANTE LAS DOS ÚLTIMAS HORAS DE COCCIÓN DEL POZOLE, CUECE EN OTRA OLLA GRANDE EL ESPINAZO Y LA PIERNA DE PUERCO. DEJA QUE HIERVA, REDUCE EL FUEGO, TAPA Y COCINA DURANTE 1 HORA. DEJA ENFRIAR. RETIRA LA GRASA DE LA SUPERFICIE.

VIERTE LA CARNE Y SU CALDO EN LA OLLA DEL MAÍZ QUE SE HA ESTADO COCIENDO DURANTE 6 HORAS. SAZONA A TU GUSTO CON EL CALDO DE POLLO EN POLVO. TAPA Y DEJA COCER DURANTE OTRAS 6 HORAS A FUEGO LENTO.

SIRVE EN PLATOS HONDOS CON REPOLLO PICADO (O LECHUGA), RABANITOS , JUGO DE LIMÓN Y SALSA POZOLERA. ACOMPAÑA CON TOSTADAS.



MI POZOLE

Por. Sra. Salinas

1 CABEZA Y CARNE MOLIDA
2 KGS. DE GRANOS DE MAIZ “BLANCAS”
1 CABEZA DE AJO
5 CHILES PARA TEÑIR
3 CHILES ANCHOS
SAL AL GUSTO
½ CEBOLLA

SE PONE A COCER EL MAIZ HASTAS QUE FLORÉE, SE AÑADE LA CABEZA, CUIDANDO QUE NO QUEDE MUY COCIDA. SE LE PONE LA SAL, EL AJO Y LA CEBOLLA. SE PONEN A COCER LOS CHILES.

EN LA LICUADORA SE MUELEN LOS CHILES CON AJO Y CEBOLLA Y SE LE VACIA AL MAIZ JUNTO CON LA CABEZA, Ò SI LO PREFIERE, SE LA PUEDE PONER EN PARES. SE SIRVE BIEN CALIENTITO Y SE LE AÑADEN LOS INGREDIENTES DE ABAJO. SE ACOMPAÑA CON UNA COCA LIGHT Y BUEN PROVECHO.

PARA PONERLE AL FINAL:

1 RAMO DE RÁBANOS LAVADOS Y PICADOS
1 CEBOLLA FINAMENTE PICADA
10 LIMONES
CHILES SERRANOS PICADOS AL GUSTO.
Ò SALSA EN BOTELLA.



TOSTADAS “BLANCAS” DE TINGA

Anónimo

2 KGS. DE CARNE PARA COCER (FALDA DE RES)
1 ½ KG. DE CHORIZO
4 Ó 5 KILOS DE CEBOLLA
1 LATITA DE CHIPOTLES
TOSTADITAS “BLANCAS” SIN LIMITE

SE COCE LA CARNE. SE DESMENUZA MUY BIEN. SE CORTA LA CEBOLLA EN RODAJAS NO MUY GRUESAS.

SE FRIE EL CHORIZO EN ACEITE Ó MANTECA MUY CALIENTER HASTA UN POCO ANTES DE DORAR. SE LE AGREGA LA CARNE DESHEBRADA HASTA SANCOCHARSE BIEN. SE PONE LA CEBOLLA Y SE REVUELVE MUY BIEN. SE LE PONE JUGO Ó CALDO A LA CARNE HASTA DEJARLA CALDOSITA. YA HIRVIENDO, SE LE AGREGA EL CHILE CHIPOTLE AL GUSTO DE CADA PERSONA.

POR ÚLTIMO, ANTES DE APAGAR EL FUEGO, SE LE AGREGA UN CHORRO DE VINAGRE Y UN POCO DE KNORR SUIZA.

NOTA: HAY QUE ESTAR MOVIENDO EL GUIADO.

SE SIRVE EN TOSTADITAS “BLANCAS” Y SE LE PUEDE AGREGAR CREMA Y QUESO RALLADO.



FLAUTAS “BLANCAS”

24 TORTILLAS TAQUERAS “BLANCAS”
½ KG. DE CARNE PARA DESHEBRAR
¼ DE CREMA
1 LECHUGA
1 AGUACATE
1 TOMATE
AJO
SAL
CEBOLLA

COCER LA CARNE DURANTE UNA HORA CON SAL, 2 Ò 3 DIENTES DE AJO ENTEROS SIN PELAR, REBANADAS DE CEBOLLA Y AGUA SUFICIENTE. YA COCIDA, ENFRIARLA Y DESHEBRARLA. SE CALIENTAN LAS TORTILLAS, SE ENROLLA EN ELLAS LA CARNE COMO SI FUERAN CIGARROS, Y SE PRENDEN CON UN PALILLO PARA QUE NO SE ABRAN. SE FRIEN EN ACEITE BIEN CALIENTE PARA QUE QUEDEN DORADITAS Y SE SACAN A UNA FUENTE, ENTONCES SE PONE LECHUGA ENCIMA Y SE ROCÍAN CON UNA SALSA HECHA CON EL AGUACATE LICUADO, LA CREMA Y ALGO DE LECHE. AL FINAL PONER CILANTRO AL GUSTO.

NOTA: SE PUEDEN HACER DE POLLO Ó DE BARBACOA CON ALGO DE ORÉGANO Y TOMATE PICADO.

OTRA SALSA SERÍA ¼ DE CREMA, CUARTO DE TOMATE VERDE, CHILE AL GUSTO, CILANTRO, LECHUGA. SE CUECE EL TOMATE CON EL CHILE Y LUEGO SE LICUA CON LA CREMA.



TACOS SUDADOS

3 PAQUETES DE TORTILLAS DE MAIZ “BLANCAS”
FRIJOLES REFritos
CARNE MOLIDA GUISADA, Ó CHORIZO, Ó CHICHARRONES GUISADOS.
ACEITE SUFICIENTE
PAPEL ALUMINIO CORTADO EN CUADROS.

PONGA SUFICIENTE ACEIUTE EN UNA SARTÉN, CUANDO ESTÉ CALIENTE, META 1 TORTILLA, VOLTÉELA Y SÁQUELA RÁPIDAMENTE. ESCÚRRALA, ACOMÓDELA EN EL PAPEL ALUMINIO Y PÓNGALE FRIJOLES. DÓBLELA ENSEGUIDA. SIGA EL MISMO PROCEDIMIENTO CON OTRA TORTILLA Y ÚNTELA CON EL GUISADO A SU ELECCIÓN. ENVUÉLVALA EN EL PAPEL, QUE QUEDE BIEN CERRADITO. VAYA ACOMODANDO ESTOS PAQUETITOS EN UNA OLLA VAPORERA. TAPE LA OLLA Y DÉJELOS UNOS 45 MINUTOS. PREPARE UNA SALSA A SU GUSTO Y SIRVA LOS TACOS BIEN CALIENTITOS.

NOTA: SE PUEDEN PREPARAR ESTOS TACOS CUANDO USTED TIENE EN EL REFRI RESTOS DE COMIDAS ANTERIORES.



QUESADILLAS DE SESOS

TORTILLAS DE MAIZ “BLANCAS” AL GUSTO

SESOS DE RES

1 CEBOLLA PICADA

2 DIENTES DE AJO PICADOS

4 CUCHARADAS DE EPAZOTE PICADO

CHILES SERRANOS PICADOS AL GUSTO

ACEITE PARA FREIR

SAL

LAVE BIEN LOS SESOS Y CUÉSALOS EN POCO AGUA CON SAL.

ESCÚRRALOS Y QUITA LA PIEL QUE LOS CUBRE.

FRIA LA CEBOLLA Y EL AJO HASTA QUE SE TRANSPARENTEN. AÑADA EL SESO, LOS CHILES, EL EPAZOTE Y LA SAL.

MEZCLE Y FRIA UNOS 5 MINUTOS.

CALIENTE LAS TORTILLAS PARA ENCHILADA. RELLENELAS CON LA MEZCLA Y DÓBLELAS POR LA MITAD.

CÓMANSE BIEN CALIENTES.



TACOS LAGUNEROS

De Lomas del Mar

18 TORTILLAS DE MAIZ “BLANCAS”
6 CHILES POBLANOS
2 JITOMATES
1 TROZO DE CEBOLLA
1 TAZA DE QUESO DESMORONADO
1 TAZA DE CREMA
ACEITE PARA FREIR

ASE, SUDE, DESVENE Y CORTE LOS CHILES POBLANOS EN RAJAS.
ASE Y PELE LOS JITOMATES Y LICÚELOS CON UN TROZO DE CEBOLLA.
FRÍALOS HASTA QUE SAZONEN Y AGREGUE LAS RAJAS DE CHILE.
PASE LAS TORTILLAS POR ACEITE CALIENTE.
ESCURRA EL ESCESO DE GRASA. RELLENÉLAS CON LA SALSA CON RAJAS Y
FORME TACOS.
EN UNA CACEROLA ALTERNE CAPAS DE TACOS, CREMA, QUESO
DESMORONADO Y TERMINE CON UNA CAPA DE QUESO.
CUBRA DE PAPEL ALUMINIO Y HYORNÉE A FUEGO BAJO HASTA QUE EL
QUESO SE DERRITA.



PICADILLO DE SOYA

TORTILLAS DE HARINA DE MAIZ “BLANCAS”

2 TAZAS DE SOYA
2 CHILES VERDES FINAMENTE PICADOS.
3 ZANAHORIAS PICADAS
2 PAPAS PICADAS
2 VARAS DE APIO PICADAS
1 CEBOLLA PICADA
1 PURE DE TOMATE
SAL Y PIMIENTA AL GUSTO
1 CUCHARADA DE CONSOME EN POLVO
CILANTRO

SE HIDRATA LA SOYA, SE ESCURRE Y SE FRIE EN UNA CAZUELA.
TODOS LOS INGREDIENTES SE FRIEN Y SE VAN AGREGANDO A LA SOYA EN
LA CAZUELA. SE REVUELVEN Y SE LE AGREGA UN POCO DE PURÉ DE
TOMATE Y RAMITAS DE CILANTRO.

SE SIRVE ACOMPAÑADO DE LAS RICAS TORTILLAS DE HARINA “BLANCAS”.



TACOS DE FALDA AL ESTILO SONORA

12 TORTILLAS DE HARINA “BLANCAS”
½ KG. DE FALDA DE RES
4 DIENTES DE AJO MOLIDOS
3 CUCHARADAS DE CEBOLLA PICADA
4 CHILES POBLANOS ASADOS Y DESVENADOS.
3 JITOMATES
1 TAZA DE CONSOMÉ DE POLLO Ó CALDO DE RES
¾ DE TAZA DE MANTECA
SAL Y PIMIENTA

SE CUECE LA CARNE Y SE DESHEBRA. DESPUES ÚNTELES UN POCO DE SAL Y PÓNGALAS EN EL ASADOR DEL HORNO. CUANDO ESTÉN ASADAS, UNTELAS OCN EL AJO, DESPUES, CORTE LOS CHILES EN RAJITAS Y ASE , PELE Y PIQUE LOS JITOMATES CON LA CEBOLLA EN UNA SARTÉN CON 3 CUCHARADAS DE MANTECA. AGREGUE LA CARNE DESHEBRADA Y LA TAZA DE CONSOMÉ. DEJE HERVIR, COMPRUEBE EL SAZÓN Y AGREGUELE SAL Y PIMIENTA.
PONGA UNA PORCION DEL GUISADO DE CARNE EN CADA TORTILLA CALIENTE Y SIRVA.



SALPICON ESTILO MOCHIS

TOSTADITAS LIGHT “BLANCAS” AL GUSTO
1 KG. CARNE PARA DESHEBRAR (FALDA DE RES)
1 KG. DE ZANAHORIA PRECOCIDA
1 KG. DE CALABACITAS PRECOCIDA
1 KG. CEBOLLA BLANCA
1 KG. DE EJOTE TIERNO PARTIDO POR LA MITAD Y PRECOCIDOS.
1 CABEZA DE AJO
1 TAZA DE VINAGRE
20 PIMIENTAS ENTERAS
1 TAZA DE ACEITE

SE CALIENTA EL ACEITE, SE FRIE EL AJO Y LA PIMIENTA, DESPUES SE ACITRONA LA CEBOLLA Y SE AGREGA LA CARNE YA COCIDA Y DESHEBRADA. DESPUES SE AÑADE EL EJOTE, LA ZANAHORIA Y LA CALABACITA. SE REVUELVE BIEN TODO Y SE LE AGREGA LA TAZA DE VINAGRE Y SAL.

SE SIRVE SOBRE DELICIOSAS TOSTADITAS LIGHT “BLANCAS”



DIPS PARA TOTOPOS DE MAIZ “BLANCAS”

DIP DE ATUN

2 LATAS DE ATUN
1 CUCHARADA DE CONSOME EN POLVO
CHILE CHIPOTLE AL GUSTO
¼ DE TAZA DE CREMA
½ TAZA DE MAYONESA

DIP DE MARLIN

¼ DE MARLIN DESMENUZADO
SAL Y PIMIENTA AL GUSTO
JUGO DE ½ LIMON
4 ZANAHORIAS RALLADAS FINAMENTE
½ CEBOLLA RALLADA FINAMENTE
CHILE CHIPOTLE AL GUSTO
¼ DE TAZA DE CREMA
½ TAZA DE MAYONESA
1 CUCHARADA DE MOSTAZA

DIP DE JAMÓN A LA MINUTA

2/3 DE TAZA DE MANTEQUILLA
2 TAZAS DE JAMÓN INGLÉS, MOLIDO
1 CUCHARADA DE MOSTAZA, TIPO DIJON
3 CUCHARADAS DE PEREJIL FRESCO, FINAMENTE PICADO
1 CUCHARADITA DE AJÍ MOLIDO (OPCIONAL)
SAL
PIMIENTA

BATIR LA MANTEQUILLA HASTA QUE ESTÉ SUAVE. AGREGAR LA MOSTAZA, EL PEREJIL Y EL AJÍ. AGREGAR EL JAMÓN Y MEZCLAR BIEN. VERTER EN UN RECIPIENTE PEQUEÑO Y DECORAR ENCIMA CON UNA RAMITA DE PEREJIL.

NOTA: TODOS SE LICUAN Y SE SIRVEN EN UN TAZÓN. SE ACOMPAÑA CON TOTOPOS DE MAIZ “BLANCAS”.

DIP DE QUESO CREMA Y CHILE

1 TAZA DE FRIJOLES REFritos (SE PUEDEN UTILIZAR LOS DE LATA)
1 DIENTE DE AJO PICADO EN TROCITOS PEQUEÑOS
2/3 DE TAZA DE LECHE EVAPORADA
1/2 TAZA DE QUESO CREMA
1/2 TAZA DE SALSAS VERDES AL GUSTO
1/4 DE CDTA. DE SAL
1/2 DE CDTA. DE CHILE PIQUÍN

PREPARACIÓN:

EN UN TAZÓN HONDO MEZCLA TODOS LOS INGREDIENTES.

YO AGREGARÍA UN POCO DE VINAGRE DEL CHILE JALAPEÑO AUNQUE USTEDES PUEDEN AGREGAR LO QUE MAS LES APETEZCA.

DIP DE QUESO PHILADELPHIA FUNDIDO

1 QUESO PHILADELPHIA
1 ½ TAZA DE CEBOLLA MORADA
3 CUCHARADAS AZÚCAR MORENA
1 CUCHARADITA DE ACEITE VEGETAL
1 ½ CUCHARADA DE SALSAS INGLÉSAS
SAL Y PIMIENTA
PALITOS O TOSTADITAS PARA ACOMPAÑAR EL DIP

SUAVIZAR EL QUESO CON UNA CUCHARA SIN AGREGARLE NADA.
CORTAR LA CEBOLLA EN RODAJAS FINAS Y LUEGO A LA MITAD, EN UNA SARTÉN MEDIANA DE TEFLÓN PONERLA A CALENTAR, AGREGAR LA CUCHARADITA DE ACEITE (CASI NADA) INCORPORAR LA CEBOLLA Y COMENZAR A DORARLA LIGERAMENTE, DESPACIO, MOVIÉNDOLA DE VEZ EN CUANDO PARA QUE SUELTE SU JUGO Y SE VALLA PONIENDO CAFÉ PERO SIN QUEMARLA, BAJARLE EL FUEGO A LA SARTÉN AL MÍNIMO Y HACER ESTO POR UNOS QUINCE MINUTOS, AGREGAR AL FINAL EL AZÚCAR Y LA SALSAS INGLÉSAS, COCINAR UNOS 3 MINUTOS MÁS Y APARTAR DEL FUEGO.

NOTA: TODOS SE ACOMPAÑAN CON TOTOPOS DE MAIZ “BLANCAS”

DIP DE JALAPEÑO PARA PAPITAS O DORITOS

1 QUESO FILADELFIA GRANDE
LECHE
2 CHILES JALAPEÑOS EN ESCABECHE

EL QUESO LO CORTAS EN 6 PARTES LO VACIAS A LA LICUADORA, LE PONES UN POCO DE LECHE COMO 1/4 DE TAZA Y EL JALAPEÑO. LO LICUAS Y LISTO! NO TE DEBE QUEDAR MUY AGUADO NI MUY ESPEZO. TAMBIÉN LE PUEDES PONER UN AGUACATE Y LO LICUAS Y A DISFRUTARLO.

DIP DE JALAPEÑO

1 FRASCO DE CREMA AGRIA
6 CHILES JALAPEÑOS EN ESCABECHE
1 TROCITO DE CEBOLLA SAL Y PIMIENTA AL GUSTO.
LICUAS LA CREMA CON LOS CHILES Y LA CEBOLLA LE PONES SAL Y PIMIENTA AL GUSTO HASTA Q QUEDE ESPESA Y LISTO

DIP DE QUESO

1 LATA DE MEDIA CREMA
1/4 DE CEBOLLA
1/2 CDITA. DE SAL
PIZCA DE PIMIENTA
100 G. DE QUESO CREMA

SE LICUA LA MEDIA CREMA CON LA CEBOLLA, SAL , PIMIENTA Y EL QUESO CREMA. VACIAR A UN RECIPIEN-TE Y SERVIR ACOMPAÑADO DE SALCHICHA COCTEL.

DIP DE FRIJOLES

1 TAZA DE FRIJOLES REFritos (SE PUEDEN UTILIZAR LOS DE LATA)
1 DIENTE DE AJO PICADO EN TROCITOS PEQUEÑOS
2/3 DE TAZA DE LECHE EVAPORADA
1/2 TAZA DE QUESO TIPO COVADONGA
1/2 TAZA DE SALSAS VERDE AL GUSTO
1/4 DE CDITA. DE SAL
1/2 DE CDITA. DE CHILE PIQUÍN

EN UN TAZÓN HONDO MEZCLA TODOS LOS INGREDIENTES Y ACOMPÁÑALO CON TOTOPOS.

YO AGREGARÍA UN POCO DE VINAGRE DEL CHILE JALAPEÑO AUNQUE USTEDES PUEDEN AGREGAR LO QUE MAS LES APETEZCA.

NOTA: TODOS SE ACOMPAÑAN CON TOTOPOS DE MAIZ “BLANCAS”



ENCHILADAS VERDES

1 PAQUETE DE TORTILLAS TAQUERAS DE MAIZ “BLANCAS”
9 TOMATILLOS VERDES
10 RAMITAS DE CILANTRO
1 LATA DE MEDIA CREMA
¼ DE QUESO CHIHUAHUA
4 CUCHARADAS DE MANTECA
PIMIENTA
SAL
½ CEBOLLA
½ POLLO COCIDO.

EN UN RECIPIENTE CONPOCA AGUA SE PONEN A COCER LOS TOMATILLOS VERDES, LA CEBOLLA Y CUANDO HAYAN HERVIDO, UJN POCO SE RETIRA DEL FUEGO TODO Y SE LICUAN CON LAS RAMITAS DE CILANTRO, LA LATA DE MEDIA CREMA Y SE SAZONA CON UN POCO DE SAL Y PIMINETA. SE PREPARA UNA SARTEN CON LA MANTECA DE CERDO Y SE PASAN LAS TORTILLA POR AHÍ, SE RETIRAN INMEDIATAMENTE. APARTE, SE TIENE YA DESMENUZADO EL POLLO Y SE RTELLENAN CON ESTE LAS TORTILLAS, SE ENROLLAN Y SE LES ACOMODA EN UN REFRACTARIO. AL FINAL SE LES PONE ENCIMA LA MEZCLA QUE LICUAMOS PREVIAMENTE. ENCIMA SE LE PONE EL QUESO RALLADO Y BUEN PROVECHO.



CHILAQUILES CON CREMA DE AGUACATE

BOLSA GRANDE DE TOTOPOS DE MAIZ “BLANCAS”

1 ½ CUCHARADAS DE ACEITE

½ CEBOLLA MEDIANA

1 AJO

3 AGUACATES SIN CÁSCARA NI HUESO

2 CHILES SERRANOS, SIN SEMILLAS

1 CUCHARADA DE MOSTAZA

2 TAZAS DE LECHE

¼ DE CREMA

30 GRS. DE MANTEQUILLA

SAL Y PIMIENTA

300 GRS. DE QUESO CREMA EN TROZOS

½ CEBOLLA MEDIANA PICADA (MAS)

SE CALIENTA EL ACEITE EN UNA SATÉN A FUEGO MEDIO Y SE SOFRIE LA CEBOLLA REBANADA Y EL AJO DURANTE 5 MINUTOS. SE LICUA JUNTO CON LA PULPA DEL AGUACATE, LOS CHILES, LA MOSTAZA, LA LECHE Y LA CREMA HASTA LOGRAR UNA SALSA HOMOGENEA.

SE DERRITE LA MANTEQUILLA A FUEGO MEDIO EN UNA SARTÉN CON ½ CUCHARADA DE ACEITE. SE VIERTEN EN LA SARTEN LA SALSA DE AGUACATE Y SE SAZONA CON SAL Y PIMIENTA. COCINAR DURANTE 10 MINUTOS.

SE COLOCAN LOS TOTOPOS EN CADA PLATO Y SE BAÑAN CON ESTA SALSA BIEN CALIENTE. SE AGREGA CREMA, QUESO Y CEBOLLA PICADA.



SOPES

Por Lupita Eréndira

1 PAQUETE DE SOPES “BLANCAS”
½ KG. DE FRIJOLES BAYOS REFRITOS
2 CEBOLLAS
2 DIENTES DE AJO
½ LECHUGA PICADA Y DESINFECTADA
QUESO CREMA O FRESCO
¼ DE CREMA
1 PECHUGA DE POLLO COCIDA Y DESHEBRADA
SAL Y PIMIENTA AL GUSTO
SALSA VERDE Ó ROJA.

SE FRIEN LOS SOPES. SE LES UNTA CON LOS FRIJOLES REFRITOS, SE AGREGA EL POLLO DESHEBRADO, LA CREMA, LA LECHUGA Y EL QUESO. SE PONE SALSA AL GUSTO.

SOPES DE PAPA CON CHORIZO

TRES PAQUETES DE SOPES “BLANCAS”
4 PAPAS AMARILLAS COCIDAS.
2 CHORIZOS MEDIANOS.
8 CUCHARADAS DE ACEITE O MANTECA.
CHIPOTLES ADOBADOS EN TIRITAS.
QUESO DESMORONADO, AL GUSTO.

PELA LAS PAPAS Y CÓRTALAS EN CUADRITOS. QUÍTALES LA PIEL A LOS CHORIZOS Y PÍCALOS TAMBIÉN.

EN UNA SARTÉN FRÍE EL CHORIZO EN DOS CUCHARADAS DEL ACEITE CALIENTE, AÑADE LAS PAPAS REVOLVIENDO; AGREGA EL CHIPOTLE. FRÍE LOS SOPES Y RELLENALOS CON LAS PAPAS, ROCÍA CON EL QUESO Y SIRVE CALIENTES.



ENCHILADAS DE POLLO AL MOLE

Por Miguel Dávila

12 TORTILLAS DE MAÍZ “BLANCAS”
2 TAZAS DE MOLE POBLANO (SE VENDE PREPARADO).
1/2 POLLO COCIDO, SIN PIEL NI HUESOS
1 CEBOLLA PEQUEÑA EN AROS FINÍSIMOS
1/2 TAZA DE CREMA DE LECHE

HUMEDECER LAS TORTILLAS EN EL MOLE, COLOCAR POLLO SOBRE TODAS ELLAS, DOBLARLAS TAPANDO EL RELLENO Y COLOCARLAS EN UNA FUENTE.

COLOCAR ENCIMA AROS DE CEBOLLA Y CUBRIR CON EL MOLE.

CALENTAR EN EL HORNO, AGREGAR CREMA DE LECHE SOBRE LAS MISMAS Y SERVIR.

LAS TORTILLAS SE PREPARAN MEZCLANDO LA HARINA CON EL AGUA, UNIENDO HASTA CONSEGUIR UNA MASA NO MUY SECA, E IR DIVIDIENDO LA MASA EN UNAS 15 PORCIONES O TORTILLAS, Y APLASTAR HASTA DEJAR LO MÁS FINAS POSIBLES. SE COLOCAR AL FUEGO EN SARTÉN CON UN POQUITO DE ACEITE CALIENTE. CUANDO SE SECAN LOS BORDES, DAR VUELTA. CUANDO COMIENZAN A HINCHARSE, SACAR. SE CONSUMEN RECIÉN HECHAS.