



Casa abierta al tiempo

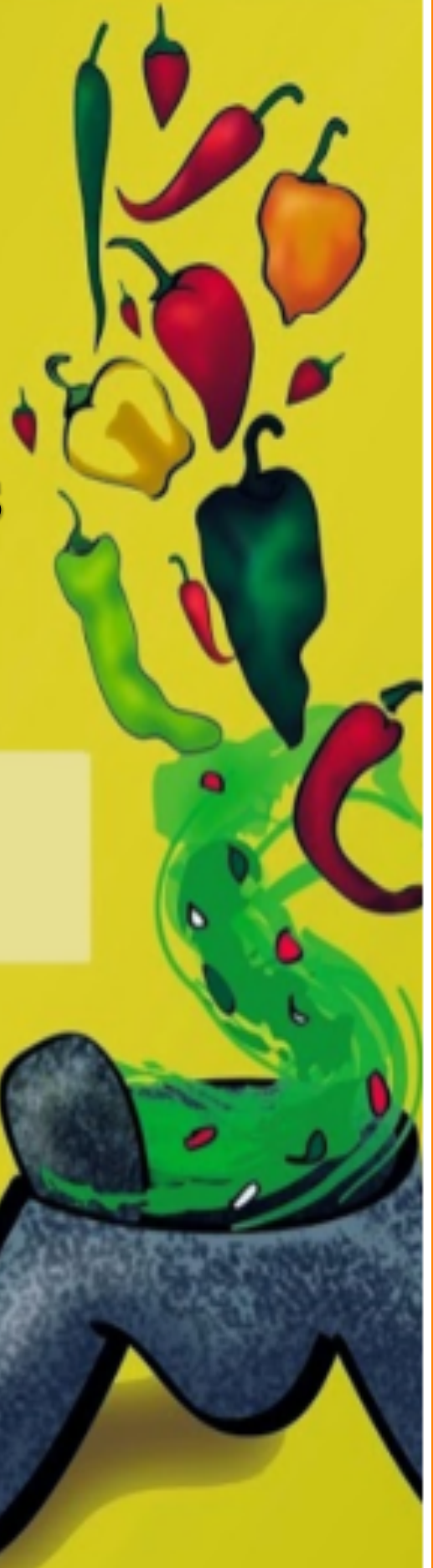
UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
METROPOLITANA
Unidad Iztapalapa

Recetario de platillos
exhibidos en el:

ETNOFEST

“Rescatando la
gastronomía

tradicional mexicana”





Índice

Atápahua de Habas con Queso
Atole de Amaranto y Cacahuatate
Atole de Pinole
Chaya con Calabaza
Chiles Rellenos de Queso
Flor de colorín en Pipián
Gelatina con Quelites
Huaximole
Huitlacoche con Acelgas y Elote
Quesadillas de Quelites Cenizos
Mole Verde
Nicuatole de Tuna Roja
Nopales con Pollo
Pollo a la Basura
Salsa de Chicatanas
Sopa de Chile Poblano y Flor de Calabaza
Salsa de Chile Rayado
Salsa de Chinicuiles
Sopa de Guías
Sopa de Malvas Ixtafiyuca
Tamales de Chepil
Tortitas de Huautzontle rellenas de Queso
Tostadas de Quelites



Atápahua de habas con queso

Este guisado michoacano está hecho con una salsa de chile guajillo, maíz o masa de nixtamal, cilantro, ajo y tomate.

Es un platillo preparado en Michoacán desde la época prehispánica por la comunidad purépecha. Se piensa que antes de la llegada de los españoles el atápakua se preparaba con chilacayote, sus flores y otras verduras y hortalizas, pero después de la conquista se le empezó a agregar productos animales a la preparación.

En Michoacán se encuentran diferentes variaciones de atápakua, puedes encontrar este guiso preparado con jitomate o tomatillo. Es decir, que el atápakua puede ser rojo o verde. El atápakua se distingue por el uso del maíz para espesar la salsa, se puede usar maíz tierno o masa fresca de maíz.

Puedes agregar habas, flor de calabaza o ejotes para darle más variedad. El camote lo puedes sustituir por papa y si te gusta el picante, agrega 1-2 chiles serranos. El tomate puede ser tatemado para darle un sabor más ahumado a la salsa. Se puede usar maíz fresco, masa de maíz fresca o una combinación de los dos.



Ingredientes

- 3 Chiles guajillos, desvenados y sin semilla
- 2 Jitomates, maduros y sin semilla
- 2 Dientes ajo grandes pelados
- ¼ Cebolla grande, sin cáscara
- 1 Taza Agua
- 1 Taza Dientes de elote crudos o una porción de masa fresca
- 1 Manojito de cilantro fresco
- 1 Papa o camote
- 1 Kilo de habas frescas
- ½ Kilo de queso Cotija

Preparación

Para la salsa:

- Fríe a fuego bajo en aceite, los ajos, cebolla y los chiles guajillo.
- Hierve los granos de elote en agua hasta que estén tiernos, aproximadamente de 2 a 3 minutos. Cuela el elote y reserva un poco para decorar y ¼ taza de agua donde se coció el elote.
- Licua el ajo, cebolla, chile guajillo, granos de elote y jitomate con ¼ de taza de agua (puedes utilizar el agua de los granos de elote). Agrega 1 manojito de cilantro y sal al gusto. Vierte la salsa en una olla mediana y hierva la salsa muy suavemente, después retírala de la estufa, tapa y mantén la salsa caliente.

Habas

- Cuece las habas a fuego lento en agua y sal. Incorpóralas a la salsa y deja hervir unos minutos a fuego lento.

Queso

- Una vez que la salsa haya hervido junto con las habas, agrega el queso partido en pequeños cubos, deja que se disuelvan un poco y se incorporen a la salsa.



Atole de amaranto y cacahuete

Ingredientes

4 litros de agua o leche
250 gramos de cacahuete
250 gramos de harina de amaranto
1 1/2 pieza de piloncillo
c/s canela



Preparación

- Poner a hervir 3 litro de agua
- Licuar el cacahuete y la harina de amaranto con el agua
- Agregar la mezcla al agua hirviendo
- Adicionar el piloncillo y canela, dejar hervir

Atole de Pinole



Ingredientes

2 lts leche entera
1/2 taza pinole
1 trozo canela
Azúcar al gusto

Preparación

- Poner a hervir la leche.
- Agregar lentamente el pinole con ayuda de una coladera para que no se hagan grumos. Mover lenta y constantemente con una cuchara.
- Agregar la canela y el azúcar al gusto.
- Después de 10 a 15 minutos de que hierva a fuego lento, apagar y servir.

Chaya con calabaza

Originaria de Campeche

Ingredientes

1/2 kilo de hojas de chaya
1/2 kilo de calabacitas
1 taza de elote tierno
1 cebolla picada
3 tomates picados
Sal y Chile al gusto



Preparación

- Coser y picar la chaya .
- Freir la calabaza, la cebolla, el tomate y el elote juntos.
- Dejar freir cerca de 30 minutos hasta que este todo bien cocido.

Chiles Rellenos de Queso

Proveniente de Puebla

Ingredientes

4 chiles poblanos
8 jitomates
1/4 de cebolla
1 diente de ajo
1 litro de caldo de pollo
300 g de queso manchego
en cubos gruesos
4 huevos
4 cucharadas de aceite
1/2 taza de harina



Preparación

- Quemar los chiles a fuego directo por todos sus lados. Colocarlos en una bolsa de plástico y sudarlos durante 20 minutos.
- Hervir la cebolla con el ajo y el jitomate en el caldo de pollo. Una vez cocidos los jitomates, licuar y reservar la mezcla caliente.
- Pelar los chiles con cuidado y hacerles un corte al centro con cuidado para retirar las semillas. Introducir por ahí algunos cubitos de queso y cerrar con un palillo; enharinar ligeramente.
- Montar las claras de huevo, envolver las yemas cuando estén a punto de nieve y capear los chiles enharinados. Freír cuidadosamente en una sartén con el aceite. Reservar.
- Una vez dorados, sumergirlos en la salsa y cocerlos a fuego lento durante 20 minutos. Servir.

Flor de colorín en pipián

La flor de colorín, también llamado Zompantle o es uno de los alimentos más nutritivos del país, y la temporada para comerlos inicia a finales de diciembre y se extiende hasta marzo. Con esta pequeña flor de preparan moles o se incorpora al pipián verde o rojo. Este platillo es originario de la zona de la mixteca Oaxaqueña, aunque puede tener dos variantes: pipián verde en Puebla y Morelos, mientras que es rojo en Oaxaca.

Ingredientes:

Porciones: 10 personas
Para la cocción de la flor
1/2 k Flor de colorín (Zompantles) limpias
1/2 Cebolla
1 dientes de ajo
Sal al gusto
Opcional: Carne de pollo o cerdo.

Para el pipián

1/2 cebolla finamente picada
Ajo finamente picado
1/2 k Semillas de calabaza sin cáscara y tostadas
3 chiles guajillo asados y desvenados
1 taza de caldo de pollo
Una pizca de comino
Una cucharada de aceite
Sal al gusto

Preparación

- Se limpia y lava la flor y se pone a hervir en 1 1/2 L de agua que contenga sal, cebolla y ajo durante 20 minutos, Una vez cocido, se deja escurrir,
- Para el pipián,
- Se tuestan y muelen las semillas de calabaza y los chiles, previamente desvenados y se muelen adicionando el caldo de pollo, hasta obtener una consistencia adecuada no muy espesa ni aguada.
- Se fríe la cebolla y el ajo una vez traslúcida la cebolla, se vierte la flor de colorín y se cocina por 5 minutos, pasado el tiempo se le adiciona la mezcla de calabaza con chile y se deja sazonar, añadiendo agua o caldo de pollo si es necesario, debe quedar una buena consistencia, finalmente sazonar con sal al gusto.



Gelatina con Quelites

Originaria de Chiapas

Ingredientes

1/2 taza de azúcar blanca
28 g de grenetina natural
1/2 manojo de berros
1 cucharada de jugo de limón
1 1/2 tazas de agua
2 piezas de zapote negro



Preparación

- Desinfectar los quelites en un tazón con suficiente agua y unas gotas de desinfectante durante 5 minutos.
- Pelar las tunas y cortar en trozos pequeños.
- Colocar en un tazón los trozos de zapote y batir hasta obtener la consistencia deseada.
- Agregar poco a poco la grenetina en forma de lluvia sobre media taza de agua fría.
- Mezclar levemente y dejar que se hidrate durante 5 minutos.
- Colocar en una olla mediana la taza de agua y el azúcar.
- Poner a fuego alto hasta que suelte el primer hervor, apagar el fuego.
- Incorporar la grenetina hidratada, pulpa de zapote y el jugo de limón moviendo constantemente para incorporar los ingredientes.
- Colocar en el fondo del molde unas ramas de quelites y rodajas de tuna, vaciar la mezcla y refrigerar durante 3 horas o hasta que cuaje.

Huaximole

El huaje verde, *Leucaena leucocephala* (Lam.) de Wit, es una planta perteneciente a la familia de las leguminosas. Muy común en los huertos familiares del centro de México. Lugar donde se consume en diferentes platillos regionales, tal es el caso del Huaximole, platillo típico de Acatlán de Osorio, en la Mixteca baja Poblana.

Ingredientes

1 kg de retazo de res
1/2 kg de Huaje fresco
1 cebolla grande
6 chiles serranos
6 hojas de aguacate secas
1 manojo de cilantro
Sal al gusto
Agua, la necesaria



Preparación

- Cocer la carne con sal y cebolla.
- Pelar el huaje.
- Una vez cocida la carne, moler el huaje con el chile verde (no muy molido), y agregar el caldo de res.
- Asar las hojas de aguacate en el comal y se añadir al caldo.
- Lavar y desinfectar el cilantro, agregar al caldo finamente picado.
- Estará listo, una vez que da el hervor.

Huitlacoche con acelgas y elote

Guisado proveniente de Puebla

Ingredientes

1 1/2 de huitlacoche
10 hojas acelga
3 elotes desgranados
1/2 cebolla
7 chiles serranos chicos
2 ajos finamente picados
5 ramitas hojas epazote
1 cda de concentrado de pollo
Sal al gusto



Preparación

- Lo primero que se hace es cortar la cebolla en trocitos y los chiles serranos en julianas. Cortar el ajo de manera muy fina.
- Colocar la cebolla para acitronarla, y añadir las julianas junto con el ajo.
- Enseguida ponemos los granos de elote y dejamos sofreír.
- En otro sartén se pone el huitlacoche y se deja sazonar. Cuando el huitlacoche comience a coserse, agregar las acelgas.
- Ya cuando este todo bien cocido, se le agrega el elote, cebolla, los chiles, y un poco de epazote para darle sabor.
- Se mezcla todo muy bien, a manera de que se incorporen todos los ingredientes, y se le agrega el concentrado de pollo. Aquí probamos y si se requiere, dependiendo del gusto de cada quien, se agrega o no la sal.

Zuesadillas de quelites cenizos

Los quelites tienen una amplia distribución en México, las quesadillas llegaron al país con los españoles y en la actualidad son consumidas en varios estados del país; como en la Sierra Norte de Puebla, Chihuahua, la Huasteca Potosina, Sierra Juárez de Oaxaca, Chiapas, Tabasco.

Ingredientes

1 manojo de Quelites cenizos
(*Chenopodium berlandieri*)
1 cucharadita de manteca
1 diente de ajo
½ media cebolla chica
1 Chile serrano
10 tortillas
150 g de quesillo



Preparación

- Se separan las hojas de los tallos y se lavan.
- Las hojas se hierven en agua con sal y una cucharadita de carbonato. Este proceso de cocimiento es fundamental, ya que les quita el sabor amargo a las hojas. Antiguamente se hacía en olla de barro y en lugar de carbonato se le agregaba ceniza. Cuando las hojas se deshacen al presionarlas con los dedos, ya están listas.
- Las hojas ya cocidas se escurren y se amasan con las manos hasta que quede una masa o puré.
- En una cazuela de barro se coloca la manteca, y una vez caliente se adiciona la cebolla, el ajo y los chiles, finamente picados. Posteriormente se agrega el puré de quelites y se sazona por unos 10 minutos a fuego lento.
- Para preparar las quesadillas, a las tortillas recién hechas se les pone puré y quesillo. Se espera a que se derrita y ya están listas para degustar.
-

Mole Verde

Ingredientes

6 Piezas de Pollo
4 Ramas de Perejil
4 Ramas de Epazote
4 hojas de Hierba Santa
4 Ramitas de Orégano
(Hierba de olor)
4 Ramitas de Tomillo
(Hierba de olor)
4 Chiles Serranos
2 Pimientas
2 Clavos
2 Ajos
1 Cucharada de Comino
Sal al gusto
Harina de Trigo



Preparación

- Para elaborar el mole verde primero alistamos todos los ingredientes.
- Limpiar y lavar el pollo. Las hierbas utilizadas se lavan y se desinfectan muy bien.
- Cocer el pollo con agua para preparar un consomé, únicamente con ajo, comino y sal.
- Dejar que el pollo se cueza, moler en el metate la pimienta, el clavo, las ramas de perejil, epazote, hierba santa, las hierbas de olor y los chiles; hasta obtener una pasta.
- Una vez que el pollo esté cocido, retirar las piezas de carne y reservar el caldo.
- En una cazuela previamente caliente, agregar un chorrito de aceite y freír la pasta disuelta en un poco de caldo de pollo.
- Una vez sazonada la mezcla agregar el caldo de pollo restante y dejar hervir.
- En un recipiente mezclar la harina de trigo con un poco de agua hasta formar una mezcla espesa y homogénea; la cual agregaremos al caldo una vez que suelte el hervor. Mantener en movimiento hasta que espese al gusto.

Nicuatole de Tuna Roja

Receta tradicional del sur de Oaxaca

Ingredientes

250 gramos de maíz

10 tunas rojas

1/2 litro de leche

1/2 kilo de azúcar

1 rajita de canela



Preparación

- Poner a cocer el maíz en una olla con agua. Ya que este cocido totalmente retirar del fuego y moler, si no se cuenta con un molino, procesar de poco en poco en la licuadora.
- En conjunto verter en un recipiente con agua, alrededor de 2.5 litros. Disolver bien en el agua y dejar reposar.
- Posteriormente, licuar las tunas sin cascara junto con 2 vasos de agua y reservar.
- En una olla grande a fuego medio agregar los 2.5 litros de agua con el maíz, (es importante tener un colador y al vaciar a la olla solo pasar el líquido con el que se disolvió el maíz).
- Agregar el azúcar, la canela, la leche y las tunas (también con el colador), continuar moviendo muy bien. Para saber su punto, con una cuchara sacar una porción dejándola caer en un vaso con agua. Si flota es señal de que el nicuatole está listo.
- Finalmente, vaciar el dulce en moldes a elección propia, dejar reposar y enfriar.

Nopales con Pollo

Receta de real del monte

Ingredientes

Nopales
Champiñones
Pechuga de pollo
Ajo
Epazote
Sal
Cebolla
Aceite



Preparación

- Poner a cocer el pollo en agua, para posteriormente deshebrarlo.
- Rebanar los nopales en tiras, ponerlos a cocer con una rebanada de cebolla.
- Lavar y rebanar los champiñones
- Filetear el ajo y dorar con un poco de aceite, agregar los champiñones, freír y añadir sal al gusto.
- Agregar nopales, pollo deshebrado, 3 ramas de epazote
- Dejar cocinar por 5 minutos, con un cuarto de taza de caldo de pollo

Pollo a la Basura

Ingredientes

6 Xoconostles
20 Nopales
4 Chiles de árbol
10 Cebollas cambray
5 ramitas de cilantro
1 Ajo
5 piezas de pollo
Pizca de sal



Preparación

- Cortar los nopales en cubos, pelar el xoconostle, retirar las semillas y picar en cubos, cortar el rabo verde a las cebollas cambray y picar los rabitos (previamente lavados), picar el cilantro y pelar el ajo.
- En una olla colocar un poco de aceite y agregar el ajo, dejar que el ajo se dore un poco para después agregar el pollo y la pizca de sal, cuando el pollo esté a medio cocer agregar los chiles de árbol, los nopales, el xoconostle, y el cilantro, esperar 20 min, y estará listo.

Salsa de Chicatanas

Platillo Tradicional del Distrito de Jamiltepec, en el estado de Oaxaca.

Ingredientes:

250 gr. de hormiga chicatana tostada

150 gr. de chile costeño secos

6 dientes de ajo

1 cebolla

1/2 kilo de jitomate

Aceite

Sal al gusto



Preparación

- Asar los chiles, los jitomates, ajos y las hormigas. Después, los chiles remojarlos en agua caliente para suavizarlos. Moler los ingredientes en el molcajete (o en la licuadora).
- Aparte en un sartén acitronar la cebolla previamente picada y ahí agregar la mezcla previa; freírla durante unos 10 minutos a fuego bajo y sazonar.
- La chicatanas son unas hormigas, con el nombre científico *Atta laevigata*, esta especie se distribuye en Perú, Colombia, América, Venezuela, Paraguay y México. La salsa de chicatana es un platillo es típico del distrito de Jamiltepec en el estado de Oaxaca.

Sopa de chile poblano y flor de calabaza

Ingredientes

1 cebolla chica (*Allium cepa*)
1 manojo de flores de calabaza (*Curcubita pepo*)
3 elotes (*Zea mays*)
2 chiles poblano (*Capsicum anuum*)
5 tazas de consomé de pollo
Sal y pimienta. (*Piper nigrum*)



Preparación

- Picar finamente la cebolla. Limpiar las flores de calabaza, quitándoles el tallo y el pistilo. Picar en rebanadas finas.
- Cocer los elotes y desgranarlos. Reservar.
- Lavar los chiles poblanos, quitarles el rabo y las semillas. Cortar a la mitad. Colocar en una olla pequeña, y cubrir con agua, cocinar hasta que estén suaves. Dejar enfriar unos minutos. Transferir a una licuadora y licuar junto con el agua en la que se cocieron. Colar la mezcla para quitar los pedacitos de cáscaras.
- En una olla grande, freír la cebolla. Una vez que este translúcida, agregar los elotes y la flor de calabaza. Freír por unos 2 minutos. Agregar el consomé de pollo y el chile licuado. Dejar hervir durante 15-20 minutos.

Salsa de chile rayado

El chile rayado es una variedad similar al jalapeño que se produce artesanalmente solo en el estado de Hidalgo. El sabor especial que tiene, se debe al proceso que se le da, que básicamente consiste en dejarlos secar y posteriormente se fuman sobre un horno de leña durante tres días. Esta salsa se puede preparar con jitomate o tomate.

Ingredientes

4 jitomates o 15 tomatillos
5 chiles rayados
¼ de cebolla blanca
1 diente de ajo
Sal al gusto



Preparación

- Tostar los chiles en un comal por diez segundos.
- Azar los jitomates o tomates.
- En un molcajete, machacar todos los ingredientes hasta homogenizar.

Salsa de Chinicuiles

Proveniente de Hidalgo

Ingredientes

- 4 jitomates grandes
- 1 puñado Chile de árbol seco
- 1 diente ajo
- 1/2 Cebolla
- Sal
- 1 puñado chinicuiles



Preparación

- En un comal a fuego bajo poner los jitomates, chiles, chinicuiles, ajo y cebolla a asar.
- En un molcajete colocar la sal, ajo y cebolla, comenzar a machacar, añadir los chinicuiles, jitomates y chiles, machacar hasta triturar, mezclar y nuestra salsa estará lista para saborear.

Sopa de Guías

Proveniente de Oaxaca

Ingredientes

Seis elotes tiernos
1 pedazo de cebolla (un cuarterón)
Un manojo de guías de calabaza
Quince flores de calabaza
Medio kg de calabacitas
Un plato de hojitas de chepil
Diez dientes de ajo y sal
Un cuarto de kg de masa
Dos cucharaditas de manteca



Preparación

- Los elotes se cortan en cuatro partes y se ponen a cocer en tres litros de agua junto con la cebolla y cuando están cocidos los elotes, se agregan las guías (cortadas y limpias de fibra), las flores de calabazas (sólo sus corolas), las calabacitas cortadas a la mitad y las hojitas de chepil.
- Enseguida se muelen en una chirmolera los dientes de ajo y la sal, añadiéndolos cuando el caldo este hirviendo.
- Al mismo tiempo se agrega la mitad de la masa, disuelta en media taza de agua fría, así como los chochoyotes, preparados de esta manera: a la masa que ha quedado se le pone un chorrito de agua, la manteca y sal; se mezcla muy bien y se hacen bolitas, no más grandes que una nuez, a las que se les practica un hoyito con el dedo pulgar para darles la forma de cazuelitas.
- Las guías se acompañan con salsa de chile pasilla, jugo de limón y por supuesto con un buen tasajo (corte de carne de res fresca que se saca de diversas partes del animal y es tradicional de los Valles Centrales de Oaxaca), de preferencia en las brasas.

Sopa de Habas con Nopales

Ingredientes

- 1 taza y 1/4 200grs. de habas secas (que tendrás que remojar la noche anterior)*
- 5 tazas de agua fría
- 1 5 g rebanada de cebolla blanca para cocer las habas
- 2 200 g de tomates guajes escalfados y picados**
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva
- 1/3 70 g de taza de cebolla blanca picadita
- 1 diente de ajo grande finamente picado
- 1 150 g taza de nopales cocidos y escurridos
- Sal y pimienta al gusto***
- 1/3 de taza de cilantro picado
- Rebanadas gruesas de pan francés opcional



Preparación

- Colocar las habas — ya escurridas — y la rebanada de cebolla en una olla grande; cubrir las con las 5 tazas de agua fría y cocinar a fuego medio.
- Cuando suelten el hervor baja la flama y cubre la olla parcialmente permitiendo que escape algo de vapor. (Las habas tardarán aproximadamente 40 minutos en cocinarse).
- Mientras se cocinan las habas preparar el recaudo: en un sartén calentar el aceite a temperatura media alta; agregar la cebolla picada y sofreír por dos minutos; después agregar el ajo picado y continuar cocinando hasta que la cebolla esté transparente y las orillas se empiecen a dorar.
- Añadir el tomate picado y mézclalo bien con la cebolla y el ajo; dejar cocinar durante cinco minutos aprox. mezclando ocasionalmente hasta que se cocine el tomate y se haya evaporado el líquido.
- Continuar revolviendo el recaudo para evitar que se pegue al sartén.
- Ya que las habas estén por terminar de cocinarse, incorporar el recaudo a la olla (para que se combinen los sabores mientras éstas se terminan de cocer). (Si deseas puedes usar un prensador de papas y machacar algunas de las habas para darle una consistencia más
- espesa a la sopa).
- Agregar los nopales escurridos y sazonar con sal y pimienta.
- Servir la sopa en tazones y añadir el cilantro picado. Puedes acompañarlo con rebanadas de pan francés.

Sopa de malvas Ixtafiyuca

Ingredientes

1 manojo grande de hojas de malva (aproximadamente 1 1/2 kilos).
2 manojos grandes de flor de calabaza.
1/4 de taza de aceite de maíz
1 cebolla grande finamente picada.
6 elotes tiernos rebanados en rodajas.
1 kilo de calabacitas redondas picadas toscamente.
2 litros de caldo de pollo (se puede hacer con caldo en polvo).
Sal al gusto.



Preparación

- Lavar muy bien las malvas sin los tallos y picar toscamente; a las flores de calabaza quitarles los tallos y los pistilos para trozar posteriormente (apartar unas enteras para adornar la sopa).
- En una cacerola grande poner a calentar el aceite, donde se acitrona la cebolla, se añaden los elotes, las malvas y el caldo de pollo. Dejar cocer a fuego lento durante 15 minutos o hasta que los elotes estén casi cocidos.
- Agregar la flor de calabaza y las calabacitas, dejar cocer durante 10 minutos más. Probar de sal y servir.
- Se puede presentar en platos individuales y adornar cada plato con una flor de calabaza

Tamales de Chepil

Ingredientes

1 1/2 kilos de masa
1/2 kilo de manteca de puerco
4 cucharadas soperas de hojas
de chepil
2 tazas de caldo
Hojas de maíz secas
Sal al gusto



Preparación

- Batir la manteca hasta que esponje e integrar con la masa, agregar el caldo poco a poco para obtener una masa suave.
- Poner las hojas de chepil y sazonar con sal.
- Remojar las hojas de maíz durante varias horas, escurrirlas y ponerles en el centro tres cucharadas de masa, envolver para formar el tamal.
- cocer al vapor, durante hora y media. Servir con salsa de chile pasilla.

Tortitas de huauzontle rellenas de queso

Proveniente del Estado de México y Tlaxcala

Ingredientes

1/2 cebolla finamente picada
1/3 de barra de mantequilla
2 cucharadas de harina
1 chile ancho lavado desvenado y
cortado en tiras
1/2 kg de huauzontles

3 tomates
3 huevos (separadas las claras de las
yemas)



Preparación

- Limpiar los huauzontles eliminando los tallos gruesos y enjuagar con agua.
- Calentar un litro de agua, añadir sal y agregar en ella los huauzontles. Cocer por 10 a 15 minutos hasta que estén suaves. Escurrir y enfriar en un recipiente con agua fresca y hielos. Sacar los huauzontles y exprimir el exceso de agua.
- Formar una tortita plana con tus manos, colocar una rebanada de queso panela al centro y cerrar con un poco de huauzontles. Presionar para que no se deshagan.
- Batir las claras y agregar las yemas de forma envolvente; por otro lado, calentar un sartén con un poco de aceite. Enharinar las tortitas y pasar por la mezcla de huevo, freír hasta dorar ligeramente.
- Licuar todos los ingredientes de la salsa hasta obtener una consistencia homogénea. Colar sobre una olla con una cucharada de aceite y dejar que se sazone por 10 a 15 minutos. Servir las tortitas bañadas de la salsa.

Tostadas de Quelites

Los quelites son hierbas comestibles de distintas variedades de plantas, cualquier brote o retoño y algunas flores. Abundan en temporada de lluvia y en tacos son deliciosos. Esta receta es tradicional del Estado de México.

Ingredientes

2 manojos de Quelites limpios
y lavados
1 Diente de ajo picado
1/2 Cebolla picada
Tostadas
Cilantro picado
Aceite para freír



Preparación

- Acitronar la cebolla y ajo, cocinar por 2 minutos.
- Agregar los quelites y tapar. Cocinar por 15 minutos.
- Mover constantemente y cocinar hasta que se sientan suaves.



Iztapalapa



Recopilado por:

- Alumnos y familiares de la Unidad de Enseñanza Aprendizaje (UEA): ETNOBOTÁNICA, trimestre 19 – O de la UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA IZTAPALAPA.

- Prof.: BEATRIZ RENDÓN AGUILAR, departamento de BIOLOGÍA UAMI.

