

# RECETAS DE COMIDAS MEXICANAS

**CEBICHE** (platillo del Estado de Guerrero – México) Para 8 personas



*Casi cada lugar de la costa del Pacífico tiene su propia versión de este “cocktail” de pescado “cocido” sólo por la acción del jugo del limón verde. Esta receta es típica de Acapulco. Se puede emplear casi cualquier clase de pescado, camarones (gambas) o callos de hacha (vieiras).*

## Ingredientes:

- 1kg de filetes de sierra (o caballa), corvina, huachinango (pargo) u otro pescado de carne firme, cortados en dados de 1cm.
- 2 tazas (1/2 l) de jugo de limón verde.
- 1/3 taza (80 ml) de aceite de oliva.
- 3 dientes de ajo.
- 1 kg de tomates maduros.
- 1 taza (1/4 kg) de cebolla picada.
- 1/3 taza (15g) de cilantro fresco picado.
- ½ taza (125 ml) de salsa cátsup (kétchup).
- 2 cucharadas (opcional) de salsa de chile ligeramente picante.
- 1 cucharada de orégano seco.
- ½ cucharadita de sal.
- ¼ de cucharadita de pimienta negra recién molida.
- 2 cucharadas de chiles serranos en escabeche picados.
- 2/3 taza (90g) de aceitunas verdes picadas.
- Aceitunas enteras para adornar (opcional).

## Preparación:

- ❖ Poner el pescado en un recipiente de vidrio, bañarlo con el jugo de limón y dejarlo marinar a temperatura ambiente durante 2 ½ horas.
- ❖ Calentar el aceite en sartén de pequeño tamaño, agregar el ajo y saltear durante 3 minutos. Desechar el ajo y dejar que el aceite se enfríe.
- ❖ Picar los tomates, quitar las semillas y conservar el jugo. Ponerlos en un recipiente grande de vidrio, añadir la cebolla, el cilantro, la salsa de tomate, la salsa picante, el orégano, la sal, la pimienta, los chiles, las aceitunas picadas y mezclar. Agregar el aceite en que se frió e ajo y reservar.
- ❖ Lavar el pescado 3 veces en agua fría. Cubrirlo con agua, dejarlo reposar 5 minutos y aclarar otra vez. Incorporarlo al recipiente con la mezcla. Salpimentar.
- ❖ Si se desea, decorar con aceitunas enteras. Servir frío con rodajas de limón y galletas saladas.

**FUENTE:** Palazuelos, Susanna. *El Gran Libro de la Cocina Mexicana*. Anaya.1992.

## PECHUGAS DE POLLO CON SALSA DE JAMAICA Para 4 personas



### Ingredientes:

- 4 pechugas de pollo sin piel y limpias.
- ¾ de taza de flores de Jamaica.
- 6 ½ tazas de consomé de pollo desgrasado.
- 4 cucharadas de miel de abeja.
- Jugo de 2 naranjas.
- Ajo a gusto.
- Sal y pimienta a gusto.
- Aceite de oliva a gusto.

### Preparación:

- ❖ Cortar el ajo y freír con un poco de aceite de oliva.
- ❖ Retirar del fuego y mezclar este producto con el jugo de naranja, la miel, la sal y la pimienta.
- ❖ Barnizar por ambos lados las pechugas de pollo (cortadas en listones medianos) y, luego, dejarlas marinar por lo menos durante 1 hora.
- ❖ Llevar al fuego las flores de Jamaica con cuatro tazas del consomé de pollo y dejarlas hervir durante 15 minutos.
- ❖ Colar la preparación, reservar las flores y volver a poner el líquido en una olla para reducirlo a la mitad de su tamaño. Cuidar de estar sacando constantemente la espuma que se genere con el hervor.
- ❖ Asar las pechugas de pollo sobre una parrilla o una sartén durante 3 o 4 minutos por cada lado y disponerlas en un molde refractario y cubrir las con la preparación hecha a base del jugo de las flores de Jamaica.
- ❖ Introducir las al horno precalentado a temperatura media y hornear entre 8 y 10 minutos.
- ❖ Servir caliente.

**FUENTE:** esta receta es una variante de la receta original Pollo con Jamaica y Tandoori del libro de Martha Chapa y Martha Ortiz, *Cocina, Nutrición y Salud*.

## **CAMOTES GLASEADOS** Para 4 personas



*Las batatas o camotes son originarios del Yucatan y ampliamente usados en la cocina mexicana. En este platillo se unen el sabor dulce del azúcar con el ahumado del chipotle y el toque cítrico de la naranja.*

### **Ingredientes:**

1 kg de camotes  
Aceite y sal  
1 cda de azúcar piloncillo o azúcar morena  
1 cda de chipotles en adobo picados  
Jugo de naranja y de limón

### **Preparación:**

- ❖ Cortar los camotes.
- ❖ Aceitar y salpimentar. Colocar en una placa a horno moderado.
- ❖ Cocinar unos 30 minutos hasta dorar.
- ❖ Esparcir el azúcar y los chipotles. Hornear unos 5 minutos.
- ❖ Alinar con el jugo de naranja y limón. Decorar con hojas de cilantro (opcional).
- ❖ Servir caliente, como acompañamiento

**FUENTE:** esta receta es una variante de la receta original Chile-glazed sweet potatoes del libro Essentials of Latin Cooking, de Williams Sonoma.

## **PAN DE PLÁTANO CON PEPITAS DE CHOCOLATE** Para 8 personas

### **Ingredientes:**

Mantequilla para untar.  
2 tazas rasas de harina autoleudante o con levadura.  
½ cucharadita de levadura en polvo.  
½ taza colmada de azúcar moreno.  
2 plátanos bien maduros y chafados.  
1/3 taza de pepitas de chocolate o chocolate desgranado.  
5-6 cucharadas de zumo de naranja.  
2 huevos ligeramente batidos.  
2/3 taza de aceite vegetal.



**Preparación:**

- ❖ Precalentar el horno a 180°C. Untar con mantequilla un molde para pan de aproximadamente 23x13x8 cm y enharinar.
- ❖ Tamizar la harina y la levadura en un cuenco e incorporar el azúcar, el plátano y las pepitas de chocolate.
- ❖ En otro cuenco, mezclar el zumo de naranja, los huevos y el aceite y, luego, verter esta mezcla sobre los ingredientes secos.
- ❖ Remover bien con una cuchara de madera para incorporar aire a la masa y cuidar de que todo esté bien mezclado.
- ❖ Verter la masa en el molde y hornear el pan por, aproximadamente 45 a 50 minutos, hasta que se dore y esté firme y, al pincharlo con un palillo, éste salga limpio.
- ❖ Volcar el pan sobre una rejilla metálica para que se enfríe.

**FUENTE:** Esta es una variante de la receta original Pan de plátano con arándanos, del libro *Pan recién hecho*.

**FLAN DE RUM Y KAHLUA** Para 8 personas

*Flan es uno de los postres favoritos de México. Tradicionalmente con sabor a vainilla, en esta receta el licor le da un toque de lujo.*

**Inredientes:**

8 tazas de leche  
1 2/3 tazas de azúcar  
1 palito de canela  
2 cdas de licor de café  
1 cda de rum  
Esencia de vainilla  
8 huevos

**Preparación:**

- ❖ Hacer caramelo con 2/3 tazas de azúcar y verterlo en una flanera.
- ❖ Calentar la leche con el palito de canela y 1 taza de azúcar. Reducir y retirar el palito de canela.
- ❖ Agregar el licor, el rum y la esencia de vainilla.
- ❖ Batir los huevos e incorporar lentamente en la leche caliente, sin cuajar.
- ❖ Vertir en el molde y cocinar a baño María por 50 minutos.
- ❖ Refrigerar al menos una noche.
- ❖ Invertir la flan en un plato. Servir con crema batida (opcional).

**FUENTE:** Esta receta es una variante de la receta original Kahlua and rum flan del libro *Essentials of Latin Cooking*, de Williams Sonoma.