

KO'OTEN A TÚUNTEJ

Ven a probar

Recetario de la 3.^a Muestra Gastronómica
Yaxché, Valladolid, Yucatán

COMPILACIÓN

Lilia Emma Carrillo Sánchez

Isai Olalde Estrada

Margarita Clarisa Jiménez Bañuelos



Ciencia y Tecnología
Secretaría de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación



RENAJEB
RED NACIONAL DE JARDINES
ETNOBIOLÓGICOS • CONAHICYT

D. R. 2025. *Ko'oten a Túuntej. Ven a probar. Recetario de la 3.ª Muestra Gastronómica de Yaxché, Valladolid, Yucatán*. Lilia Emma Carrillo Sánchez, Isai Olalde Estrada, Margarita Clarisa Jiménez Bañuelos, Centro de Investigación Científica de Yucatán, A.C.

Esta obra debe citarse de la siguiente forma:

Carrillo Sánchez, L. E., Olalde Estrada, I., & Jiménez Bañuelos, M. C. (Comps.). (2025). *Ko'oten a Túuntej. Ven a probar. Recetario de la 3.ª Muestra Gastronómica de Yaxché, Valladolid, Yucatán*. Centro de Investigación Científica de Yucatán, A.C.

En el caso de las recetas:

Apellidos de autor(a), Iniciales de autor(a) de la receta. (2025). Título de la receta. En L. E. Carrillo Sánchez, I. Olalde Estrada, & M. C. Jiménez Bañuelos (Comps.), *Ko'oten a Túuntej. Ven a probar. Recetario de la 3.ª Muestra Gastronómica de Yaxché, Valladolid, Yucatán* (1.ª Ed., pp. xx-xx). Centro de Investigación Científica de Yucatán, A.C.

La reproducción o traducción de esta obra requiere el permiso escrito de la institución que la edita. Pueden reproducirse sin autorización pequeños fragmentos del texto y figuras aisladas, siempre que se den los créditos correspondientes. La incorporación de alguna receta de este libro a un menú comercial requiere del permiso escrito de su autor o autora, tramitado a través de la institución que edita el libro.

© **Centro de Investigación Científica de Yucatán, A.C. (CICY)**

Calle 43 #130 x 32 y 34, Col. Chuburná de Hidalgo.

C. P. 97205. Mérida, Yucatán, México.

Tel. (999) 942-8330.

Integrante del Sistema Nacional de Centros Públicos de Investigación.

Primera edición digital: febrero de 2025.

Primera edición impresa: octubre de 2025.

Cuidado editorial: Miguel Gibrán Román Canto.

Diseño editorial: Norma Marmolejo Quintero.

Fotografías: Isai Olalde Estrada.

Hecho en México



KO'OTEN A TÚUNTEJ

Ven a probar

Compilación

Lilia Emma Carrillo Sánchez

Isai Olalde Estrada

Margarita Clarisa Jiménez Bañuelos

Recetario de la 3.ª Muestra Gastronómica
Yaxché, Valladolid, Yucatán.

31 de agosto de 2024



Ciencia y Tecnología
Secretaría de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación



RENAJEB
RED NACIONAL DE JARDINES
ETNOBIOLÓGICOS • CONAHCYT

CONTENIDO

PLATILLO TRADICIONAL

8	Tak' ich	26	K'áak'bil kaax Escabeche
10	Mukbi kukut Mukbi cebolla	28	K'aabil kúum yéetel je' Caldillo de calabaza kúum con huevo
12	Puchero de gallina país con carne de cerdo	30	Tsajbil k'úum Calabaza frita
14	Huevo con hierbabuena (torta de huevo)	32	Jooroch'il bu'ul yéetel p'aak Joroch de frijol con tomate
16	Je' yéetel k'utbil ya'ax iik Huevo con chile tamula- do	34	Chilindrina de chaya
18	Mejen piim yéetel sikil Pimitos con pepita		
20	Páak yéetel je' Tomate con huevo		
22	Xajos yéetel pakáal Cebollina con naranja		
24	Bu'ulil waaj Tortilla de frijol		

BEBIDA TRADICIONAL

38	Sa'il k'aj Atole de pinole
----	--------------------------------------

DULCE TRADICIONAL

42	K'aj Pinole
44	Dulce de cacahuete

PRESENTACIÓN

Ya han pasado tres años desde que recibimos la invitación de la Secretaría de la Cultura y las Artes del Estado de Yucatán (Sedeculta) y de la comunidad de **Yaxché, Valladolid**, para registrar mediante recetarios digitales e impresos los tesoros culinarios de este rincón del oriente de la entidad.

El recetario de este año está dedicado a los platillos que son servidos habitualmente en la comida del día a día y que incluyen los ingredientes disponibles en la milpa o los solares.

Maíz, pepita, huevo, gallina país (gallina de patio), naranja agria y chiles secos se transforman en delicias que disfrutan y comparten las familias diariamente, y que en esta ocasión nos sentimos privilegiados de acercar a ustedes.

Es para el Jardín Botánico Regional "Roger Orellana" del CICY, un honor ser partícipes de esta 3.ª Muestra Gastronómica *Ko'oten a Túuntej*. Ven a probar, que es parte del proyecto «Fortalecimiento del papel etnobiológico del Jardín Botánico Regional "Roger Orellana"», a través del que, sin duda, contribuimos a la conservación del patrimonio biocultural de Yucatán.

Esperamos que disfruten, compartan y visiten este y otros rincones de Yucatán en donde podrán encontrar, disfrutar y conocer más acerca de nuestra cultura.

Lilia Emma Carrillo Sánchez
Isai Olalde Estrada
Margarita Clarisa Jiménez Bañuelos



PLATILLO TRADICIONAL



Tak' ich

Autora: María Santos Mazún



Ingredientes

- ¼ kg de pepita menuda (de calabaza)
- 2 kg de masa
- Sal al gusto
- Agua

Preparación

Se tuestan las pepitas y se reservan. Aparte, la masa se revuelve con un poco de sal. Una vez bien integrada (se le agrega un poco de agua, si es necesario), se tortean las tortillas y se procede a pegarles solamente por un lado las pepitas tostadas. Se ponen en el comal para cocerse, primero del lado por el que no se pegaron las pepitas, para evitar que se despegue, y ya después se gira para cocer el otro.



Mukbi kukut

Mukbi cebolla

Autora: Clara Itzá Mazún



Preparación

Las cebollitas se entierran en ceniza caliente o se ponen directamente al carbón. Cuando estén cocidas, se pelan y se cortan en trocitos o se tamulan, luego se remojan con naranja agria y se agrega sal al gusto.

Ingredientes

- ½ kg de cebolla país (como la de Ixil)
- Sal al gusto
- 3 naranjas agrias
- 1 puño de chile seco tamulado

Se les puede acompañar con picante, el cual se prepara tostando el chile seco que después se tamulará con un poco de agua y sal.

Se comen con pimitos (ver en el recetario publicado en el 2022) y pepita xtop.



Puchero de gallina país con carne de cerdo

Autora: Clara Itzá Mazún



Ingredientes

- Agua
- 1 gallina país (de patio)
- $\frac{3}{4}$ kg de carne de cerdo
- Recado blanco (ajo, ore-gano, pimienta)
- Sal al gusto
- Cebolla (asada al carbón al gusto)
- Manteca
- Verduras (papa, chayote, plátano macho, repollo, zanahoria) al gusto
- 1 paquete de fideos
- 10 rábanos
- 1 ramo de cilantro
- 3 naranjas agrias

Preparación

Después de limpiar la carne de gallina, se pone a cocer junto con la de cerdo; cuando suelten el primer hervor, se le quita la espuma al caldo. Dependiendo si es gallina tierna o vieja, será el tiempo de cocción que requiera. Una vez cocidas, se les agrega el recado, la sal, un poco de cebolla asada al carbón y la manteca.

También se le ponen las verduras enteras; como algunas se cuecen más rápido que otras, se pueden sacar una vez que ya estén suaves. Cuando ya esté cocido todo, se le agrega la pasta de fideos para que se cueza.

Se acompaña con curtido de rábano y cilantro picados, remojados en naranja agria y sal al gusto.



Huevo con hierbabuena (torta de huevo)

Autora: Nelly Canul Miranda



Preparación

Las hojas de la hierbabuena se cortan de la mata o se compran; se lavan y desinfectan bien. Se despedazan y se ponen en un plato hondo, se les agrega el huevo y se integra todo con un batidor o tenedor. Se pone sal al gusto.

Se calienta el aceite en una sartén; cuando esté bien caliente, se vierte la mezcla. Cuando esponje, se voltea con una espátula.

Se sirve caliente. Se puede acompañar con tortillas.

Ingredientes

- Hierbabuena al gusto
- Huevo al gusto
- Sal al gusto
- Aceite



Je' yéetel k'utbil ya'ax iik

Huevo con chile tamulado

Autora: Nelly Canul Miranda



Ingredientes (para 4 porciones)

- 1 manojo de chile verde
- Aceite
- 8 o 6 huevos
- Sal al gusto
- Limón para acompañar

Preparación

Se lavan los chiles con agua y jabón y se enjuagan perfectamente. Se ponen a tostar en un comal y cuando estén bien tostados, se tamulan.

En una sartén con aceite caliente, se agregan los chiles ya tamulados, el huevo y sal gusto; se revuelve bien todo hasta que esté cocido.

Se sirve caliente y se acompaña con tortillas de mano. Adicionalmente, se le puede poner limón.



Mejen piim yéetel sikil

Pimitos con pepita

Autora: María Matilde Hoil Balam



Ingredientes

- ½ kg de pepita molida
- 1 ½ kg de masa
- Sal al gusto

Preparación

La pepita molida se revuelve con la masa y se le pone sal al gusto; con esta mezcla se torcean los pimitos y se cuecen en un comal.

Si se quiere que resalte el sabor de la pepita, se puede utilizar solo un kilo de masa.

Se sirven calientes y se pueden acompañar con salsa de tomate (jitomate saladet) o alguna otra al gusto.



Páak yéetel je'

Tomate con huevo

Autora: María Matilde Hoil Balam



Ingredientes

- 10 tomates (jitomates saladet) maduros
- Sal al gusto
- 6 huevos
- Agua
- 15 chiles secos

Preparación

Los tomates se lavan bien y se ponen a cocer en el carbón. Cuando ya estén cocidos, se les limpia muy bien lo quemado y se tamulan con sal al gusto.

Los huevos se ponen a sancochar en agua hasta que estén bien cocidos; cuando estén fríos, se pelan. Los chiles se tuestan en el comal y se tamulan aparte.

Para servir, se pone en un plato el tomate y encima el huevo cocido y se le agrega un poco del chile tamulado si se desea.



Xajos yéetel pakáal

Cebollina con naranja

Autora: María Matilde Hoil Balam



Preparación

Se lava bien la cebollina y se corta en pedacitos. Aparte, en un recipiente se exprimen las naranjas y se reserva. Los chiles secos se tuestan y se tamulan. Se agrega todo al jugo de naranja agria y se revuelve bien, se le agrega sal al gusto y está listo.

Ingredientes

- 1 atado de cebollina
- 2 naranjas agrias
- 10 piezas de chile seco local
- Sal al gusto



Bu'ulil waaj

Tortilla de frijol

Autora: María Natividad Balam Chimal



Preparación

Se sancocha el frijol y se escurre para agregar los granos a la masa con sal al gusto.

Se hacen tortitas y se fríen o se pueden cocer en un comal, como si fueran tortillas normales.

Ingredientes

- 1/2 kg de frijol
- Agua
- 1 kg de masa
- Sal al gusto
- Aceite o manteca
- 5 tomates (jitomates saladet)
- Chile seco al gusto

Estas se acompañan con salsa de tomate y chile seco tamulado. Este se prepara cortando el tomate en trozos y friéndolo en un poco de aceite o manteca (se le agrega sal al gusto). Paralelamente, el chile seco sin semilla se tuesta y se tamula con un poco de sal y agua.



K'áak'bil kaax

Escabeche

Autora: María Natividad Balam Chimal



Preparación

El pollo se pone a sancochar con un poco de sal, el ajo, la cebolla blanca y el chile *xcatik*. Cuando el pollo esté a medio cocer (se pincha para verificar que no esté muy cocido), se saca y se marina con el recado y un poco de aceite para que no se pegue al momento de asarlo en el carbón.

Ingredientes

- 1 ½ pollo
- Agua
- Sal al gusto
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla blanca
- 1 chile *xcatik*
- 8 bolsitas chicas de recado
- Aceite
- 2 cebollas moradas
- 5 naranjas
- 2 bolsas de pasta de coditos

Mientras se está asando el pollo, el caldo con la cebolla blanca, el chile y el ajo se sigue dejando hervir por 5 minutos; es en este punto cuando se agregan las 2 bolsas de pasta de coditos. Se baja el fuego y se deja hervir hasta que esté cocida.

Para el mojo, la cebolla morada se pica en rajas y se pone a remojar con el jugo de las naranjas y un poco de sal.



K'aabil kúum yéetel je'

Caldillo de calabaza *kuum* con huevo

Autora: Felipa de Jesús Tuz KÚ



Preparación

Se corta la calabaza en cuadrados. Si es tierna, será con todo y cáscara; si es madura, se puede pelar porque su cáscara está dura. Ya en trocitos, se pone a sancochar con agua.

Aparte, en un sartén con un poco de manteca se prepara el huevo en forma de torta, y ya que esté cocido se parte en pedazos y se pone en la olla donde se está cociendo la calabaza.

Ingredientes

- 2 calabazas
- Agua
- 6 huevos
- Manteca al gusto
- Sal al gusto
- Recado blanco (ajo, orégano y pimienta)
- 1 pedazo de cebolla asada
- 2 paquetes de sopa de codito

Se agrega la sal, el recado y un poco de cebolla asada al carbón; se le añade también la pasta de los coditos.

NOTA: la calabaza cortada en trocitos se cuece rápido, por eso casi todos los ingredientes van al mismo tiempo.



Tsajbil k'úum

Calabaza frita

Autora: Felipa de Jesús Tuz KÚ



Preparación

Se sancochan las calabazas, ya sean enteras o en trocitos. Una vez cocidas, se mastrujan hasta quedar en forma de pasta suave; si son calabazas tiernas, se incluyen cáscara y semillas, pero si son maduras, se pueden pelar y quitarles las semillas por su dureza.

En un sartén se fríe un poco de cebolla con manteca; ya que esté frita, se le agrega la pasta de calabaza y se va moviendo hasta que se integre bien con la cebolla y la manteca, y se le agrega sal al gusto.

Se puede acompañar con queso soper o espolvoreado. También se puede acompañar con tortillas o tortillas tostadas al carbón.

Ingredientes

- 2 calabazas
- Agua
- 1 pedazo de cebolla
- Manteca al gusto
- Sal al gusto
- Queso soper o (opcional)



Jooroch'il bu'ul yéetel p'aak

Joroch de frijol con tomate

Autora: Felipa de Jesús Tuz KÚ



Preparación

Se limpia bien el frijol y se pone a sancochar. Una vez cocido, sin estar espeso, se le agrega un poco de cebolla y manteca al gusto, junto con la sal.

En este momento se hacen los joroches, usando la masa con poca agua y algo de sal, dándole forma de volcanes o gorditas. Se agregan uno por uno al caldo de frijoles y se espera a que se cuezan.

Ingredientes

- 1 kg de frijol
- Agua
- Cebolla al gusto
- Manteca al gusto
- Sal al gusto
- 2 kg de masa
- 1 kg de tomate (jitomate saladet)
- Chile seco local tamulado

En un sartén, se pone a freír el tomate (cortado en cuadritos) junto con un poco de cebolla. También se puede acompañar con chile seco tamulado; este se prepara tostando los chiles secos sin semillas, tamulándolos con un poco de agua y sal. Si se desea, se pone encima de los joroches.



Chilindrina de chaya

Autora: Irma Hoil Balam



Preparación

Se lavan las hojas de chaya y se cortan finamente para revolverse con la masa, a la cual se le agrega un poco de agua y sal al gusto. Una vez integrado todo, la masa deberá tener una consistencia suave para poder tortearse. Para obtener la chilindrina, se hace una tortilla que se dobla por los costados. La acción se repite varias veces hasta acabarse la masa.

Ingredientes

- 200 g de hoja de chaya
- 1 kg de masa
- Agua
- Sal al gusto
- Aceite
- 5 tomates (jitomates saladet)
- 1 chile habanero
- 5 huevos
- ¼ kg de manteca

En un sartén se agrega aceite; cuando esté caliente, se ponen a freír las chilindrinas de chaya hasta que estén crujientes o al gusto. Se les escurre el aceite y se decora con la salsa de tomate y huevo.

La salsa se prepara con tomate, sal, y chile habanero (si se quiere picoso); todo se fríe de 5 a 10 minutos en manteca de cerdo y después se tamula. Aparte, se cuecen los huevos con suficiente agua; una vez bien cocidos, se sacan, se pelan y se cortan. Todo se integra para obtener la salsa.





BEBIDA TRADICIONAL



Sa'il k'aj

Atole de pinole

Autora: Irma Hoil Balam



Ingredientes

- 1 kg de maíz
- 100 g de canela en raja
- 100 g de anís en grano
- Azúcar al gusto
- 5 a 6 litros de agua

Preparación

En un comal se tuesta el maíz, la canela y el anís en grano. Cuando el maíz tenga un color dorado, se retira del fuego y en un molino se muele hasta obtener un polvo fino.

Este es el polvo del *k'aj*, el cual se mezcla con agua hasta que se logre una consistencia espesa. Para esto, en una olla se vierten los 5 o 6 litros de agua y se ponen al fuego. Cuando esté hirviendo, se le añade la mezcla del *k'aj* moviéndolo constantemente para que no se pegue. Por último, se le añade azúcar al gusto. Se sirve caliente.





POSTRE TRADICIONAL



K'aj

Pinole

Autora: Irma Hoil Balam



Preparación

En un comal se tuesta el maíz, la canela y el anís en grano. Cuando el maíz tenga un color dorado, se retira del fuego y en un molino se muele hasta tener un polvo fino.

En un traste se coloca el polvo del *k'aj*, el agua y azúcar al gusto; se mezcla muy bien hasta obtener una masa, con la cual se elaborarán bolitas para comer.

Ingredientes

- 1 kg de maíz
- 100 g de canela en raja
- 100 g de anís en grano
- Azúcar al gusto
- Agua

El *k'aj* se utiliza en la ceremonia de *jets' méek*, donde le dan de poco a poquito al bebé. Los abuelos mencionan que el *k'aj* brinda conocimiento al menor.



Dulce de cacahuete

Autor: Teodoro Hoil Balam



Preparación

Se tuestan los cacahuates a fuego lento para que no se peguen; una vez bien tostados, se pelan o limpian.

En una cacerola aparte, se pone el azúcar con un poco de agua y se deja a fuego lento para que se caramelice; cuando adquiera un color café (caramelo), se le agregan los cacahuates y se mezcla por algunos minutos para que se integre bien. En este punto, se retira del fuego.

Ingredientes

- 1 kg de cacahuates
- 1 kg de azúcar
- Agua

Cuando ya esté tibio, se vierte un poco de la mezcla sobre un plástico limpio, moviéndolo hasta que se logre una forma redonda y del grosor que se desee. Se repite el procedimiento hasta acabar con la mezcla. Las palanquetas se dejan enfriar a temperatura ambiente hasta que endurezcan.



Lista de platillos y participantes de la 3.ª Muestra Gastronómica de Yaxché, Valladolid, Yucatán

Nombre del platillo en maya/español	Participante
PLATILLO TRADICIONAL	
Tak' ich	María Santos Mazún
Mukbil kukut /Mukbi cebolla	Clara Itzá Mazún
Puchero de gallina país con carne de cerdo	Clara Itzá Mazún
Huevo con hierbabuena (torta de huevo)	Nelly Canul Miranda
Je' yéetel k'utbil ya'ax iikk / Huevo con chile tamulado	Nelly Canul Miranda
Mejen piim yéetel sikil / Pinitos con pepita	María Matilde Hoil Balam
Páak yéetel je' /Tomate con huevo	María Matilde Hoil Balam
Xajos yéetel pakáal / Cebollina con naranja	María Matilde Hoil Balam
Bu'ulil waaj /Tortilla de frijol	María Natividad Balam Chimal
K'áak'bil kaax /Escabeche	María Natividad Balam Chimal
K'aabil kúum yéetel je' / Caldillo de calabaza <i>kuum</i> con huevo	Felipa de Jesús Tuz Kú
Tsajbil k'úum /Calabaza frita	Felipa de Jesús Tuz Kú
Jooroch'il bu'ul yéetel p'aak / Joroch de frijol con tomate	Felipa de Jesús Tuz Kú
Chilindrina de chaya	Irma María Hoil Balam
BEBIDA TRADICIONAL	
Sa'il k'aj /Atole de pinole	Irma María Hoil Balam
POSTRE TRADICIONAL	
K'aj /Pinole	Irma María Hoil Balam
Dulce de cacahuate	Teodoro Hoil Balam





Esta publicación forma parte del proyecto:
«Fortalecimiento del papel etnobiológico
del Jardín Botánico Regional Roger Orellana».
RENAJEB 2023-23. 2.ª Etapa (2024).

