



De chile, mole y chilmole

CATÁLOGO DE RECETAS

Lilia Emma Carrillo Sánchez
Margarita Clarisa Jiménez Bañuelos



D.A.R. 2021. *De chile, mole y chilmole. Catálogo de recetas.* Cada uno de los autores de las recetas, Lilia Emma Carrillo Sánchez, Margarita Clarisa Jiménez Bañuelos y Centro de Investigación Científica de Yucatán, A.C. (CICY).

Esta obra debe citarse de la siguiente forma:

Carrillo Sánchez, L. E., y Jiménez Bañuelos, M. C. (2021). *De chile, mole y chilmole. Catálogo de recetas.* Mérida, Yucatán, México: Centro de Investigación Científica de Yucatán, A.C.

En el caso de recetas:

Apellidos, Inicial/es de Autor/es de la receta. (2021). Título de la receta. Carrillo Sánchez, L. E., y Jiménez Bañuelos, M. C. (2021). *De chile, mole y chilmole. Catálogo de recetas* (pp. xx-xx). Mérida, Yucatán, México: Centro de Investigación Científica de Yucatán, A.C.

La reproducción o traducción de esta obra requiere el permiso escrito de la institución que lo edita. Pueden reproducirse sin autorización pequeños fragmentos del texto y figuras aisladas, siempre que se den los créditos correspondientes. Pueden cocinarse y degustarse las recetas cuantas veces se desee, dando el crédito al autor correspondiente. La incorporación de alguna receta de este libro a un menú comercial requiere el permiso escrito de su autor, tramitado a través de la institución que edita el libro.

© Centro de Investigación Científica de Yucatán, A.C.
Calle 43 #130 x 32 y 34, Col. Chuburná de Hidalgo.
C.P. 97205. Mérida, Yucatán, México.
Tel. (999) 942-8330

Centro Público de Investigación del Sistema Conacyt.

Primera edición: noviembre de 2021.
Cuidado editorial: Gabriela Herrera Martínez y Miguel Gibrán Román Canto.
Diseño editorial: Paola Marfil Lara y Norma Marmolejo Quintero.
Fotografías: Fototeca CICY.

Impreso y hecho en México.

De chile, mole y chilmole

Catálogo de recetas

Lilia Emma Carrillo Sánchez

Margarita Clarisa Jiménez Bañuelos



2021

Índice

- | | | | | | |
|-----------|--|-----------|--|------------|--|
| 8 | Presentación | 45 | Plato principal | 90 | Rosario mole rosa y codorniz confitada |
| 11 | Prólogo | 46 | Cerdo, coliflor y pasilla | 94 | Tacos de castacán en chilmole negro |
| 13 | III Encuentro Culinario | 50 | Chirmol de cangrejo azul | 99 | Postres y bebidas |
| 14 | Chiles | 54 | Conejo en mole almendrado | 100 | Coctel de <i>xtabentún</i> con pitahaya y lima |
| 17 | Mole | 58 | Lomo de cerdo en mole de cuatro chiles acompañado de una ensalada de verdolaga y <i>coulis</i> de piña | 104 | <i>lik waaj</i> |
| 18 | Chilmole | 62 | Lomo de cerdo en mole de chile y camarón | 108 | <i>Macarons</i> de maíz |
| 21 | Sopas y ensaladas | 66 | Lomo en adobo | 112 | Margarita Maax'abanera |
| 22 | Crema de chile <i>xcatic</i> con chaya | 70 | Medallones del huerto | 116 | <i>Musse iik</i> |
| 27 | Salsas y entremeses | 74 | Mole poblano con chapulines | 122 | Glosario de términos culinarios |
| 28 | Chile <i>xcatic</i> relleno de pescado y camarón | 78 | Mole verde de camarón y hoja santa | 130 | Agradecimientos |
| 32 | Pulpo en relleno negro | 82 | Rabo alcaparrado con chiles | 133 | Bibliografía |
| 36 | Tostada enmolada | 86 | Rollo de tres carnes en salsa de chile <i>maax-ik</i> | | |
| 40 | <i>Xcatic</i> y marlín | | | | |



Presentación

La gastronomía mexicana es un arte en donde se conjugan el amor por la cocina y una gran variedad de ingredientes que son espléndidamente mezclados para recrear platillos que son un manjar a la vista y paladar. Esta cultura culinaria fue reconocida en 2010 por la UNESCO, declarándola Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, un orgullo y reconocimiento a miles de cocineras, cocineros y chefs que, desde sus fogones y cocinas, dan vida a este gran tesoro mexicano.

En este Encuentro Culinario hemos querido efectuar un homenaje a un ingrediente y dos platillos icónicos de la cocina mexicana: el chile, y el mole y chilmole. Estos dos platillos en particular, se sirven tanto en las grandes festividades familiares, como bodas y bautizos, así como en las celebraciones tan importantes en México como el Día de Muertos, en el que, atraídos por el olor, la luz de las velas de parafina y el incienso, las almas de los difuntos “regresan” al mundo de los vivos para compartir con ellos ese día tan especial.



Y bueno, qué decir del chile, un ingrediente que ha dado la vuelta al mundo y es reconocido por su sabor, olor y picor característico. Las especies de chiles que se agrupan en el género *Capsicum*, de la familia botánica de las Solanáceas (a la que también pertenece el jitomate), son un elemento primordial de la comida mexicana, que, en una infinidad de preparaciones como salsas, moles, vinagre, adobados e incluso crudos, forman parte de nuestras mesas, cultura y vida.

Este catálogo de recetas *De chile, mole y chilmole*, representa un elogio a esta gastronomía y presenta 23 recetas elaboradas por los 38 participantes del III Encuentro Culinario, que como la inmensa mayoría de las personas que vivimos en México, aman comer y disfrutar de la gastronomía mexicana.

Lilia Emma Carrillo Sánchez
Margarita Clarisa Jiménez Bañuelos
Coordinadoras del Encuentro





Prólogo

En el colectivo mundial, el chile está asociado a lo mexicano; a pesar de que su origen también incluya a Centro y Sudamérica, los chiles pasaron a ser un elemento identificador (y casi unificador) de nuestro país. Ya desde la época prehispánica, el chile era protagonista en la alimentación al cerrar la “triada divina” de maíz, frijol y chile, como base alimentaria de culturas como la azteca, la maya y la zapoteca, entre otras en nuestro país.

La cultura gastronómica en México incluye una amplia gama de platillos, la mayoría de los cuales tiene, en mayor o menor medida, algún grado de pungencia, cualidad coloquialmente conocida como “picor”. Los chiles tienen un vínculo indisoluble

con la gastronomía mexicana, de tal suerte que los encontramos en muchísimos platillos, o bien, como su complemento, en forma de salsas.

A través de este recetario, resultado del III Encuentro Culinario *De chile, mole y chil-mole*, desarrollado en el Jardín Botánico Regional “Roger Orellana” del Centro de Investigación Científica de Yucatán, queremos resaltar el uso y la aplicación del chile para formar comidas tan típicas representativas de nuestro país, como el propio mole, a la vez que nos permite acercarnos a la población a este recurso vegetal e invitarlo a reconocer sus distintivas cualidades, su versatilidad y también, por supuesto, su picante sabor.



El III Encuentro Culinario

En 2016 se llevó a cabo el III Encuentro Culinario del Jardín Botánico Regional “Roger Orellana”, dedicado a uno de los ingredientes más representativos empleados en la cocina mexicana: el chile; así como a dos platillos emblemáticos de nuestra culinaria, elaborados con base en este: el mole y el chilmore.

El Encuentro Culinario reunió a 38 participantes, entre estudiantes, aficionados y profesionales interesados en conocer, compartir y apreciar el valor que tienen en la gastronomía tradicional y contemporánea, los ingredientes utilizados para crear los diferentes adobos, recaudos — conocidos como recaudos en el centro del país—, salsas y, por supuesto, moles y chilmoles. De este modo, a lo largo del III Encuentro Culinario, el público asistente pudo admirar y degustar más de 30 platillos elaborados con algún tipo de chile, ingrediente básico en la dieta mexicana.

Entre los chiles invitados a este III Encuentro Culinario estaban:

chile pasilla	seco
chile cascabel	seco
chile ancho	seco
chile de árbol	seco
pimiento morrón	fresco
chile guajillo	seco
chile jalapeño	fresco
chile serrano	fresco
chile poblano	fresco
chile xcatik	fresco
chile dulce	fresco
chile max	fresco
chile habanero	fresco
chile paisano	seco
chile verde	fresco
chile chipotle	seco
chile morita	seco

Chiles

No cabe duda que el chile es el baluarte de la gastronomía de nuestro país. No se percibe a México sin pensar en el mole, las exquisitas salsas, los tradicionales chiles en nogada, los chiles rellenos o en escabeche, el chilito en polvo e, incluso, el tradicional chile de amor... didas.

Según varios autores, el uso, la selección y la domesticación de la planta del chile ocurrió desde la época precolombina. Reconocen como centro de origen a América del Sur y de ahí derivaron múltiples formas de la especie denominada *Capsicum annum*. La mayor diversidad de chiles se encuentra en México y Centroamérica. Nuestro país se reconoce como lugar de domesticación: existen evidencias de su cultivo de más de 8000 años.

Históricamente, el chile era empleado en la elaboración de alimentos, pero también se registra su uso como tributo a los mexicas y en la medicina tradicional para diversos padecimientos, e incluso, se reporta en códices el uso del fruto para promover el trabajo de parto.

Se reconocen cuatro especies de chile: *Capsicum annum*, *Capsicum frutescens*, *Capsicum pubescens* y *Capsicum chinense*, de las cuales se derivaron múltiples variedades gracias a la domesticación y el cultivo.

El chile (*Capsicum annum*) consumido en fresco o seco como parte de diferentes platillos es, sin duda, uno de los ingredien-

tes de la cocina en México, tanto así que se conocen más de 40 variedades de chiles frescos y secos. Entre los frescos de mayor consumo se encuentran el jalapeño, serrano, poblano, chilaca y de árbol; entre los secos, el ancho, guajillo, pasilla, puya, costeño, morita y de árbol.

El habanero pertenece al mismo género *Capsicum* y la especie es *chinense*. Es el rey de los chiles en el estado de Yucatán. En el 2010, la península de Yucatán recibió la denominación de origen. Otras dos especies de chile son *Capsicum frutescens*, conocidos como chile chilpaya y Tabasco, y *Capsicum pubescens* (chile manzano), que son ampliamente consumidos y empleados en la elaboración de diferentes salsas.

Algunos chiles, al secarse, cambian de color y de nombre: el poblano se convierte en ancho, la chilaca en pasilla, el jalapeño maduro y ahumado en chipotle. Esta transformación permite la conservación y el uso a lo largo del año.

Es muy interesante que no solo el chile habanero ha cobrado prestigio internacional. El chile seco yucateco ha sido descrito por la chef Diana Kennedy, en su obra *Cocina esencial de México*, de la siguiente manera: "Es pequeño y delgado, de un color verde suave y tiene un sabor muy especial. Cuando madura y se seca, adquiere un color entre anaranjado y dorado, y tiene una piel dura, brillante y transparente... lo más interesante es que se asa hasta carbonizarlo y se muele con otras especies".

Los cinco chiles más picosos

Fresco	Especie (<i>Capsicum</i>)	Grado de picor (Unidades Scoville)
habanero	<i>C. chinense</i>	100 000 a 350 000
chiltepín	<i>C. annum</i>	100 000
Tabasco	<i>C. frutescens</i>	30 000 a 50 000
serrano	<i>C. annum</i>	40 000
chile de árbol	<i>C. annum</i>	32 000

Tomado de: <http://www.biodiversidad.gob.mx/ usos/ alimentacion/ chile.html>

Valor nutrimental

Chiles secos	Energía (Kcal)	Proteína bruta (g)	Calcio (mg)	Fósforo (mg)	Hierro (mg)	Vit. C (mg)
ancho	289	11.5	94	196	14.84	75.7
cascabel	212	15.4	208	171	30.6	51.2
chipotle	258	16	315	207	28	97.6
guajillo	234	12.6	140	171	18.81	65.6
morita	266	12.2	148	255	10.25	59.3
pasilla	321	14.6	204	153	24.57	81.4
piquín	234	14.6	200	180	14.28	21.9

Chiles frescos	Energía (Kcal)	Proteína bruta (g)	Calcio (mg)	Fósforo (mg)	Hierro (mg)	Vit. C (mg)
habanero	25	2.25	18	26	2.44	94
chilaca	32	1.5	40	23	4	178.2
de monte	101	3.5	64	88	2.12	20.4
dulce	96	1.94	16	34	2.88	74
jalapeño	22	1	38	11	3.5	69
largo	17	2.68	46	30	3.56	119.5
poblano	31	1.56	13	34	3.29	208.5
serrano	34	2	44	34	2.4	73.9

Fuente: Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición "Salvador Zubirán".
Composición de alimentos mexicanos. 2ª ed., octubre 2007.

Mole

Cuando hablamos del mole, su perfume nos evoca los sabores e invariablemente se nos hace "agua la boca", pensando en las numerosas variantes. Es parte de nuestra cultura culinaria y está asociado a las fiestas y las tradiciones de nuestro país. Los especialistas mencionan que el origen de la palabra mole procede del náhuatl y significa salsa. Puede ser preparado con diferentes ingredientes que le dan un toque de sabor y color característico. Hay verde, amarillo, rojo, almendrado, pipián... y tan simples o laboriosos como lo dictan las recetas tradicionales. Los ingredientes con los que se preparan varían desde un mole básico, con un poco más de cinco ingredientes, hasta los más complicados, que incluyen hasta más de treinta. La base del mole es formar una salsa espesa y tersa con chiles y condimentos, que se diluye con caldo preparado con diferentes carnes de diversas aves, puerco o res. Es un manjar que se disfruta desde que se prepara hasta que se come, acompañado sin variar, con unas ricas tortillas de maíz criollo preparadas en comal de barro.

Un toque especial al platillo se imprimía en la cocina tradicional, en la cual se empleaban diferentes maderas para cocinar y utensilios hechos de troncos de árboles, hojas o frutos, como las tradicionales jícaras.

En este platillo se conjugan en su preparación diversas técnicas y sabores de todo el mundo. Es el resultado de una fusión de ingredientes de Asia y África, con el ajo, la almendra, el ajonjolí, la cebolla, la mejorana y el plátano; de la región del Mediterráneo, las semillas de anís, el comino y las hojas de tomillo; de Centroamérica, el cacao; de Sudamérica, el cacahuate; de Eurasia, la ciruela; procedente de la India y de las Islas Molucas, la corteza de canela; de la India y Sri Lanka, el clavo y la pimienta.

El mole ha ido tomando consistencia y sabor particular según la región donde se prepare; ha servido para engalanar las fiestas, los ritos y los días comunes, pero sobre todo, para dar placer al paladar y mostrar la creatividad y el ingenio mexicanos en la cocina.

Chilmole

El término hace referencia a una mezcla de chiles y tomate. Se menciona en la *Historia General de las Cosas de la Nueva España*, escrita por fray Bernardino de Sahagún:

“Comían asimismo [sic] muchas maneras de potajes de chiles, uno era hecho de chile amarillo, otro de chilmulli, hecho de chiltecpitl, y tomates; otro de chilmulli hecho de chile amarillo, y tomates”.

En Yucatán, el chilmole es una pasta elaborada con chiles rojos secos quemados y especias. Es por ello que toma un color oscuro. Se coloca principalmente sobre carnes y es parte esencial de los platillos tradicionales yucatecos conocidos como relleno negro y *but* negro. La palabra maya *but* significa embutido y es cuando al relleno negro se le agrega un embutido elaborado de carne molida de puerco, además del tradicional pavo.

Para fortuna de quienes les agrada experimentar en la cocina, es posible encontrar el recado negro o de chilmole de venta en los mercados en Mérida. También, hoy en día, es muy frecuente encontrarlo como base de platillos de la cocina fusión y que deleitan a los más exigentes paladares.

Sea de chile, mole o chilmole, estos platillos e ingredientes son parte de nuestra historia, elementos propios del mestizaje y símbolos de nuestra culinaria mexicana. Es necesario conocerlos y resguardar este importante acervo, no solo de recetas tradicionales, sino también de sus ingredientes que son y serán parte importante del desarrollo de la gastronomía mexicana. Darlos a conocer y promover su uso es parte del quehacer del Jardín Botánico Regional “Roger Orellana”; y de los chefs, los aficionados y los amantes de la cocina, emplearlos en la preparación cotidiana de la comida.





Sopas y ensaladas

Crema de chile *xcatic* con chaya



Elvia Daniela Sanchez Ruiz



Estudiante

Ingredientes y cantidades

- ▶ 4 piezas de chile *xcatic*
- ▶ 4 a 5 hojas de chaya grande
- ▶ 2 dientes de ajo
- ▶ ¼ de cebolla
- ▶ 150 a 200 ml de caldo de pollo
- ▶ 1 l de salsa bechamel
- ▶ Sal
- ▶ Pimienta
- ▶ Tortilla frita (al gusto)

Para la salsa bechamel

- ▶ 50 g de mantequilla
- ▶ 50 g harina
- ▶ 1 l leche
- ▶ Pimienta
- ▶ Nuez moscada

Preparación

Para la crema

Tatemar los chiles junto con la cebolla y el ajo.

Ya tatemados, retirarles las semillas, las venas y la piel.

Agregar a la licuadora los chiles, la cebolla, el ajo, las hojas de chaya, sal, pimienta y licuar con el caldo de pollo.

Ya listo, agregar poco a poco a la salsa bechamel.

Rectificar la sazón con sal y pimienta.

Para la salsa bechamel

Elaborar un *roux* añadiendo a la sartén la mantequilla, dejando que se derrita, y después agregar la harina.

Ya teniendo el *roux*, agregar la leche y revolver hasta que se disuelva.

Sin dejar de mover, agregar sal, pimienta y nuez moscada.

Seguir moviendo hasta conseguir la consistencia deseada.

Presentación

Servir en un plato hondo con la tortilla frita y disfrutar.

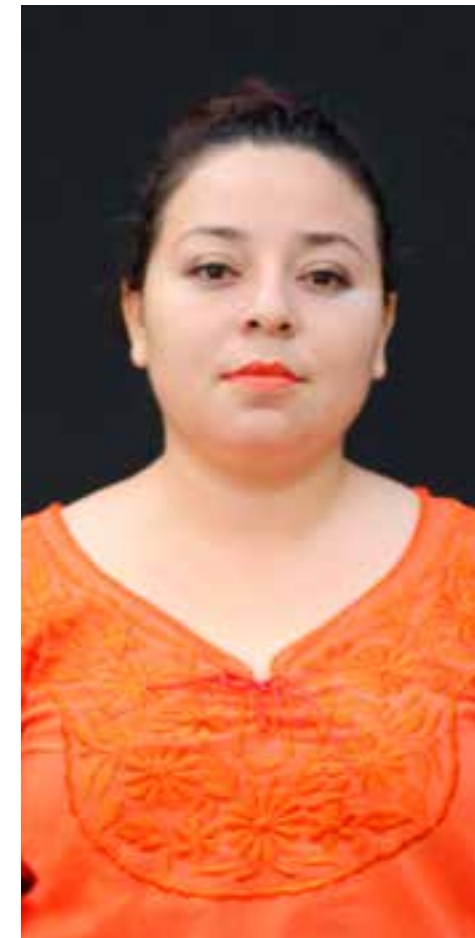




Salsas y entremeses

Chile *xcatic*

relleno de pescado y camarón



**Priscilia de la Luz
Martínez Martín**



Aficionado

Ingredientes y cantidades

- ▶ 500 g de chile *xcatic*
- ▶ 250 g de tomate
- ▶ 1 cebolla
- ▶ Aceite para freír
- ▶ 2 cucharadas de aceite de oliva
- ▶ Sal
- ▶ Pimienta

Relleno

- ▶ 500 g de filete de pescado
- ▶ 4 huevos
- ▶ 150 g de perejil
- ▶ 1 cebolla
- ▶ 250 g de pan molido
- ▶ 5 g de cilantro en polvo o deshidratado
- ▶ 50 g de puré de tomate
- ▶ 1 papa
- ▶ 1 cucharadita de comino
- ▶ 5 cucharadas de aceite de oliva
- ▶ Sal
- ▶ Pimienta

Preparación

Apriete levemente con los pulgares la parte superior de los chiles, de donde se desgaja, hasta que los retire. Áselos ligeramente y póngalos en una bolsa para que suden y se puedan pelar; resérvelos, lávelos quitándoles la semillas y deje solo el gajo.

Hierva los filetes de pescado durante 10 min en agua salpimentada. Cueza la papa en agua y hágala puré. Prepare en un traste el relleno con el pescado desmenuzado y la papa. Añada agua y cebolla picada, viértale el pan molido y las cinco cucharadas de aceite de oliva y mezcle.

Sazone el relleno con sal, pimienta, cilantro, comino y puré de tomate.

Prepare la salsa espesa pelando y despepitando los tomates. Córtelos en cubos, sofríalos con cebolla picada y tres cucharadas soperas de aceite. Salpimente y reserve.

Con los dedos, rellene los chiles con la mezcla de relleno. Vuelva a ponerles la tapa a los chiles y fríalos de 2 a 3 min en aceite.

Coloque los chiles en los platos sobre la salsa espesa de tomate. Decore con perejil en polvo o deshidratado.



Pulpo

en relleno negro



Enrique Antonio Ortiz May



Profesional

Ingredientes y cantidades

- ▶ 150 g de pulpo
- ▶ 3 huevos de codorniz
- ▶ 1 tomate saladette
- ▶ 1 chile dulce
- ▶ 1 rama de epazote
- ▶ 150 ml de caldo de pollo
- ▶ 100 g de recado negro
- ▶ 1 diente de ajo
- ▶ 75 g de cebolla blanca
- ▶ 100 g de harina
- ▶ 75 g de maicena
- ▶ 250 ml de aceite vegetal

Preparación

Cocer el pulpo en agua durante 25 min, retirar y dejar enfriar. Colocar en el comal el tomate, el ajo, la cebolla y el chile dulce hasta quedar tatemados. En la licuadora, colocar los ingredientes tatemados junto con una ramita de epazote, el caldo de pollo y la mitad del recado negro. Licuar hasta integrar. Colar el caldo de relleno negro y colocarlo en una sartén a fuego medio, cuando rompa el hervor, agregar la maicena diluida en un poco de agua para espesar el caldo.

Para formar el *but*, usar el pulpo. Picarlo finamente y mezclarlo con un chorrito de agua y un poco de harina hasta obtener una consistencia pegajosa. Formar unas pequeñas bolas con esta mezcla. La otra mitad del recado negro se mezcla con el resto de la harina. Con ella se empaniza el *but*.

Cocer los huevos de codorniz en agua, hasta que queden duros; enfriarlos y pelarlos. En el aceite vegetal, freír el *but* hasta quedar crujiente; también freír unas hojas de epazote para la decoración.

Colocar el caldo en un plato hondo. Agregar el *but*, los huevos de codorniz y decorar con el epazote.



Tostada enmolada



José Ismael Can Gómez



Profesional

Ingredientes y cantidades

Para las tostadas

- ▶ 200 g de masa nixtamalizada
- ▶ 25 g de harina de trigo
- ▶ 5 g de sal
- ▶ 5 g de recado blanco
- ▶ 5 g de recado rojo
- ▶ 5 g de recado negro
- ▶ Agua para integrar los ingredientes
- ▶ Aceite para freír

Para el mole

- ▶ 250 g de pierna o muslo de pollo
- ▶ 3 dientes de ajo
- ▶ 10 g de anís
- ▶ 2 tomates
- ▶ 50 g de cebolla asada
- ▶ Chile *xcatic*
- ▶ Chile de árbol
- ▶ Chile ancho
- ▶ Chile guajillo
- ▶ Chile pasilla
- ▶ Manteca de cerdo
- ▶ Pan duro
- ▶ Plátano de comida
- ▶ Pasitas
- ▶ Chocolate
- ▶ Almendras
- ▶ Semilla de chiles

Preparación

Para las tostadas

En un tazón, integrar todos los ingredientes (a excepción de los recados) hasta alcanzar una mezcla homogénea. Reservar.

Dividir en tres porciones iguales, utilizando una báscula, y reservar en recipientes diferentes.

Agregar en cada recipiente un tipo de recado distinto del otro (rojo, blanco, negro)

para adquirir tres mezclas de color y sabor distintos.

Hacer pequeñas tortillas de cada mezcla y ponerlas en el comal para cocinar, una vez que estén listas, reservarlas en bolsa de plástico en refrigeración durante un día.

Poner a calentar el aceite y freír las tostadas. Reservar. Guardarlas en bolsas de plástico en un lugar fresco.

Para el mole

Poner a cocer en una cacerola con agua, el pollo, el orégano, 1 diente de ajo, sal, pimienta y 1 clavo de olor durante 30 min a fuego medio o hasta que la carne de pollo esté cocida.

En una sartén, sofreír los tomates, pasitas, los cinco chiles, el plátano y el pan duro, durante 3 min o hasta que alcance una textura caramelizada.

En un tazón, hidratar las pasitas y reservar.

Una vez que estén sofritos los ingredientes, licuarlos con el caldo de pollo y las pasitas hidratadas.

En una olla, agregar la manteca y verter la mezcla licuada. Mover hasta que se adquiera una mezcla homogénea. Dejar cocer por 25 min. Durante este proceso, integrar la carne de pollo para que adquiera el sabor del mole.

Desmenuzar la carne de pollo y reservar.

Poner las tostadas de los tres recados como base, colocar la carne, cebolla curtida, brotes de rábano, cilantro y añadir la salsa de chiles.



Xcatic y marlín



**Rodrigo
Paredes Carrillo**



**Jimena
Espadas Sánchez**



**David R.
Montoy Buenfil**



Estudiante

Ingredientes y cantidades

- ▶ 1 chile *xcatic*

Para el relleno del chile

- ▶ 100 g de marlín
- ▶ 1 tomate
- ▶ ½ cebolla
- ▶ 2 dientes de ajo
- ▶ ¼ de chile *xcatic*
- ▶ Sal
- ▶ Pimienta
- ▶ 10 g de tomillo

Para el chilmore

- ▶ 1 tomate
- ▶ ½ cebolla
- ▶ 10 g de epazote
- ▶ 2 dientes de ajo
- ▶ 100 g de frijol negro
- ▶ 1 naranja agria
- ▶ 50 g de recado negro
- ▶ Sal
- ▶ Pimienta

Para la salsa holandesa

- ▶ 2 huevos
- ▶ 1 naranja agria
- ▶ 100 g de mantequilla
- ▶ Sal
- ▶ Pimienta
- ▶ 1 chile dulce

Preparación

Para el relleno

Preparar una salsa a base de tomate para el entomatado de marlín. Tatemar el ajo, la cebolla, el tomate y el *xcatic*.

Licuar los vegetales tatemados, agregar sal y pimienta al gusto y tomillo.

Saltear el marlín desmenuzado y agregar la salsa de tomate.

Dejar cocinar durante 5 min.

Sazonar al gusto.

Para el chilmore

Tatemar el tomate, la cebolla y el ajo.

Cocer los frijoles para después licuarlos.

Licuar los ingredientes tatemados junto con el frijol y un poco del epazote.

Disolver el recado negro con el jugo de la naranja agria y agregar una pizca de sal.

Mezclar el recado negro con la preparación del frijol licuado.

Sazonar al gusto.

Para la salsa holandesa

Clarificar la mantequilla a baño María.

Separar las yemas de los huevos.

Agregar las yemas a un tazón con 1 cucharada de agua.

Comenzar a batir con un globo hasta lograr el cambio de textura.

Agregar la mantequilla clarificada en hilo, seguir batiendo.

Una vez alcanzado el punto de turrón, agregar una cucharada de jugo de naranja agria y el chile dulce picado finamente; mover de forma envolvente con una espátula.

Sazonar al gusto.





**Plato
principal**

Cerdo, coliflor y pasilla



**Rodrigo
Paredes Carrillo**



**Jimena
Espadas Sánchez**



**David R.
Montoy Buenfil**



Estudiante

Ingredientes y cantidades

- ▶ 180 g de costilla de cerdo

Para marinado de costilla

- ▶ Laurel
- ▶ Sal
- ▶ Pimienta
- ▶ 1 ajo
- ▶ Tomillo
- ▶ 30 ml de aceite de oliva extra virgen
- ▶ 1 chile pasilla

Para salsa de pasilla

- ▶ 1 jitomate
- ▶ ½ cebolla
- ▶ 3 piezas de chile pasilla
- ▶ 1 diente de ajo
- ▶ 5 g de azúcar
- ▶ 5 ml de vinagre de manzana
- ▶ 5 g de orégano
- ▶ Tomillo
- ▶ 10 ml de aceite de oliva
- ▶ Pimienta
- ▶ Sal

Para puré de coliflor

- ▶ 250 g de coliflor
- ▶ Aceite
- ▶ 1 diente de ajo
- ▶ ¼ de cebolla
- ▶ Sal
- ▶ 400 ml de agua

Preparación

Para el cerdo y el marinado

Salpimentar la porción de cerdo.

Hidratar el chile pasilla.

Licuar el ajo, laurel, tomillo, el chile pasilla hidratado y el aceite de oliva. Sazonar al gusto.

Agregar laurel.

Dejar la pieza bañada en el marinado, en el refrigerador, durante aproximadamente 30 min.

Para el adobo

Tatemar el tomate, la cebolla y el ajo.

Hidratar los chiles pasilla.

Licuar los tatemados, los chiles hidratados, el azúcar, el vinagre de manzana, el orégano, el tomillo y el aceite de oliva.

Sazonar al gusto con sal y pimienta.

Para el puré de coliflor

Cortar la coliflor en trozos.

Cocerla y agregar sal al gusto.

Picar la cebolla y el ajo.

Una vez cocida la coliflor, licuarla con un poco de su agua de cocción.

Sofreír la cebolla y el ajo.

Agregar la coliflor al sofrito y cocinar durante 5 min.

Licuar de nueva cuenta la coliflor sofrida y pasarla por un colador para mejorar la textura.



Chirmol de cangrejo azul



Francisco Hernández Morán



Estudiante

Ingredientes y cantidades

Para el chirmol

- ▶ 10 cangrejos azules
- ▶ 10 tortillas
- ▶ Aceite vegetal
- ▶ 5 hojas de perejil criollo
- ▶ 2 ramas de epazote
- ▶ 1 cebolla grande asada
- ▶ 2 dientes de ajo grande asados
- ▶ 50 g de relleno negro
- ▶ 2 piezas de chile guajillo o pasilla
- ▶ Sal y pimienta

Para las chips de yuca

- ▶ 1 yuca
- ▶ Sal
- ▶ Aceite vegetal

Para el aceite de chile

- ▶ Aceite vegetal
- ▶ 10 piezas de chile mashito
- ▶ Sal

Para el arroz blanco

- ▶ 200 g de arroz
- ▶ 400 ml de agua
- ▶ 2 dientes de ajo
- ▶ Aceite
- ▶ Sal y pimienta
- ▶ 20 g de mantequilla

Preparación

Para el chirmol

Lavar bien el cangrejo y ponerlo en la vaporera con poca agua hasta que cambie de color. Reservar el agua de cocción.

Abrir el cangrejo y sacar los intestinos.

Lavar la concha y los líquidos del interior del cangrejo.

Reservar la pechuga de los cangrejos y las tenazas para luego sacar la carne.

Freír las tortillas.

Freír los chiles secos e hidratar.

Tatamar la cebolla y el ajo.

Moler las tortillas fritas con la cebolla, los chiles, el ajo y el relleno negro.

Regresar la mezcla al fuego con un poco de manteca de cerdo.

Colocar en la mezcla las ramas de epazote y las hojas de perejil.

Hervir hasta tener una consistencia un poco espesa.

Rellenar las conchas de cangrejo con la carne y ponerlas en el chirmol.

Salpimentar y rectificar la sazón.

Para las chips de yuca

Pelar la yuca.

Rebanarla con mandolina o cuchillo.

Freír en aceite a 180 °C.

Agregar sal al gusto.

Para el aceite de chile

Calentar el aceite vegetal a 70 °C.

Echar el aceite en un recipiente junto con los chiles mashitos secos.

Reposar y licuar.

Para el arroz blanco

Nacarizar el arroz.

Agregar el ajo finamente picado al arroz ya nacarizado.

Echar el doble de agua de la cantidad de arroz.

Salpimentar.

Al hervor, bajar el fuego, tapar y dejar 12 min de cocción. Apagar.

Al terminar los 12 min, no destapar y dejar reposar otros 8 min.

Pasados los 8 min, hacer *egrener* con mantequilla y un tenedor.



Conejo en mole almendrado



Consuelo Ramírez



Aficionado

Ingredientes y cantidades

- ▶ 1 conejo de 1.3 kg
- ▶ ¼ de chile ancho y/o mulato
- ▶ 1 tablilla de chocolate
- ▶ 10 g de ajonjolí
- ▶ 2 bolillos
- ▶ 5 g de canela
- ▶ 10 g de almendras
- ▶ 8 g de pasas
- ▶ 1 cucharada de aceite
- ▶ 2 dientes de ajo
- ▶ 2 g de sal
- ▶ 10 g de azúcar

NOTA

Se puede comprar el mole almendrado ya listo.

Preparación

Después de lavar bien el conejo, se corta en trozos y se pone a hervir con un poco de sal por 35 min.

Se inicia la molienda de todos los ingredientes: se muele el chile mezclándole el chocolate, el ajonjolí, los bolillos, la canela, las almendras, las pasas y el ajo; se le agrega la sal y el azúcar, y medio litro de agua. Se va mezclando todo y se pone a hervir. Una vez sazonado, se le van colocando los trozos de conejo.



Lomo de cerdo en mole de cuatro chiles

acompañado de una ensalada
de verdolaga y coulis de piña



**María Fernanda
Campos Mukul**



**Claudia Yazmin
Castillo Ortegón**



**Rilma del Carmen
Hernández Borges**



Estudiante

Ingredientes y cantidades

Para el mole

- ▶ 4 chiles mulatos secos
- ▶ 4 chiles anchos secos
- ▶ 4 chiles guajillos secos
- ▶ 4 chiles pasilla secos
- ▶ 200 g de manteca
- ▶ 1 cebolla blanca
- ▶ 1 cabeza de ajo
- ▶ 2 tortillas de maíz
- ▶ 1 plátano macho
- ▶ 100 g de almendras
- ▶ 100 g de cacahuates
- ▶ 30 g de ajonjolí
- ▶ 300 g de jitomate
- ▶ 1 tableta de chocolate
- ▶ 400 g de lomo de cerdo en trozo
- ▶ 200 g de azúcar refinada
- ▶ 200 g de naranja agria
- ▶ 10 g de sal
- ▶ Anís estrella
- ▶ Clavo de olor
- ▶ Pimienta molida
- ▶ Pimienta gorda
- ▶ Rajas de canela

Para la ensalada

- ▶ 100 g de verdolaga
- ▶ 100 g de germinado de frijol
- ▶ 100 g de germinado de soya
- ▶ 100 g de jitomates cherry
- ▶ 250 g de limón persa
- ▶ 250 ml de naranja agria
- ▶ 40 g de mostaza
- ▶ 40 ml de aceite de oliva
- ▶ 50 g de cilantro
- ▶ 2 mangos Manila
- ▶ Sal
- ▶ Pimienta molida

Para el coulis de piña

- ▶ 360 g de piña
- ▶ 75 g de azúcar
- ▶ 150 ml de agua
- ▶ 50 ml de vinagre de vino blanco

Preparación

Para el mole

Preparar un fondo de cebolla y ajo, con huesos de alguna proteína.

Desvenar los chiles y ponerlos en el comal por unos segundos.

Luego, remojar los chiles en el fondo, para rehidratarlos.

Tostar las almendras y el ajonjolí.

En un comal con suficiente manteca, acitrónar el ajo y la cebolla; añadir la tortilla, las pasas, las almendras, las pepitas de chile, la mitad del ajonjolí, medio anís, el clavo, la canela, las pimientas, el plátano macho y el jitomate. Freír todo muy bien. Licuar todos los ingredientes con el fondo y colar la mezcla.

En una cazuela de barro especial para mole, poner a calentar el resto de la manteca, añadir la salsa. Dejar hervir el mole durante cinco minutos. Sazonar con sal y azúcar y, si es necesario, añadir el chocolate. Debe quedar una salsa espesa y brillante.

Dejar hervir de 15 a 20 min más a fuego lento, hasta que tenga una consistencia de salsa.

Para la ensalada

Lavar y desinfectar las verdolagas, los germinados y el cilantro.

Secar con toallas absorbentes y quitar los tallos a las verdolagas.

Sacar la pulpa del mango y licuar con el jugo de limón, de naranja, la mostaza, el aceite, la sal y la pimienta; después, incorporar cilantro.

Para el coulis de piña

Poner todos los ingredientes a fuego medio en una sartén durante 10 min, hasta que la piña esté blanda.

Licuar toda la preparación y pasar por un colador para que quede una salsa fina.



Lomo de cerdo en mole de chile y camarón



Aurora Rivera Aranda



Profesional

Ingredientes y cantidades

- ▶ 1.5 kg de lomo de puerco
- ▶ 1.5 kg de chile pasilla
- ▶ 125 g de camarón seco
- ▶ 50 g de ajonjolí
- ▶ 2 chiles anchos
- ▶ 2 chiles mulatos
- ▶ 2 chiles chipotles adobados
- ▶ Crema agria
- ▶ Sal
- ▶ Orégano
- ▶ Aceite o manteca

Preparación

En una cazuela se pone a calentar la manteca o el aceite y se fríe la carne hasta que casi se consuma la grasa.

Aparte, sin quitar las venas y las semillas, se tostan los chiles, se muelen perfectamente y se fríen.

Se tuesta el ajonjolí y se muele; después, se muele el camarón y todo se incorpora al chile molido. Se sazona con sal y orégano al gusto. Se vierte esta mezcla sobre la carne de puerco y se continúa guisando. Si la salsa espesa demasiado, se puede añadir agua tibia o caldo, dejando que vuelva a hervir.

Se sirve muy caliente, aderezando con la crema agria.



Lomo en adobo



**Alfonso Abraham
Vázquez Corona**



**Carlos
Delgado Caballero**



**José Felipe
Chi Sima**



Estudiante

Ingredientes y cantidades

- ▶ 6 chiles guajillos
- ▶ 2 chiles anchos
- ▶ 2 chiles pasilla
- ▶ 2 tazas (½ litro) de agua o de caldo de carne o de pollo
- ▶ 2 tiras de tocino
- ▶ 5 dientes de ajo
- ▶ 1 trozo de 1.250 kg de lomo de cerdo, aproximadamente
- ▶ 1 o 2 cucharadas de manteca o aceite vegetal (opcional)
- ▶ 1 cebolla mediana
- ▶ 1 cucharada de sal
- ▶ ¾ de taza de vinagre
- ▶ 4 limones

Preparación

Prepara los chiles secos

A todos los chiles quítales los tallos y las semillas. Ásalos sobre un comal o en una sartén grande sobre fuego bajo. Voltéalos frecuentemente para que se tuesten ligeramente por todos lados, cuidando de que no se quemem.

Calienta el agua o el caldo a punto de ebullición. Coloca en un recipiente de vidrio o de cerámica los chiles tostados y vierte encima el agua caliente.

Tapa el recipiente y permite que los chiles se remojen mientras preparas lo demás.

Prepara el trozo de carne

Corta el tocino en trozos pequeños. Pela los ajos y corta tres dientes en 5 o 6 rebanadas cada uno. Conserva los otros dos dientes de ajo enteros para su uso más adelante.

Con un chuchillo filoso, haz cortes de una profundidad aproximada de 2 cm sobre todo el trozo de lomo de puerco a intervalos más o menos regulares. En cada corte inserta una rebanada de ajo y un trozo de tocino.

Utilizando cuerda de algodón para cocina, amarra el lomo, dando algunas vueltas al trozo entero de la carne y ajustando la cuerda de tal manera que la carne conserve su forma durante la cocción.

En una sartén grande sobre fuego mediano, fríe el lomo para que dore un poco, volteando el trozo de carne para que le toque por todos los lados. Si la carne no contara con suficiente grasa para permitir que se fría sin quedarse pegada a la sartén, agrega una o dos cucharadas de manteca o aceite vegetal.

Alista el refractario

Prende el horno a 175 °C (350 °F) para que se vaya calentando.

Elabora la salsa de adobo

Corta la cebolla en trozos toscos. En el vaso de la licuadora coloca los dos dientes de ajo reservados, la cebolla, los chiles ya suavizados con el agua o el caldo en el que se remojaron, la sal, el vinagre y el jugo de los limones. Licua hasta obtener una mezcla homogénea. Si la salsa resultara muy espesa, agrega un poco más de agua.

Vierte la salsa a la misma sartén donde se frío el lomo y cuécela durante unos 10 min, moviendo frecuentemente para que no se pegue.

Hornea y sirve tu lomo

Cubre la carne con la salsa. Tapa el refractario con papel aluminio y mételo al horno precalentado.

Cocina el lomo durante aproximadamente una hora, sacándolo brevemente cada 20 min para bañar el trozo de carne con la salsa (utilizando una cuchara grande de metal), para después volverlo a tapar y meter al horno.

Al cabo de una hora, saca el refractario y quita el papel aluminio. Inserta un termómetro para carnes en el lomo. Si las papas están suaves y el interior de tu trozo de lomo ya alcanzó la temperatura de 62 °C (145 °F) —mínima necesaria para el consumo de la carne de cerdo—, ya está listo; si no, vuelve a meterlo al horno hasta que llegue a la temperatura meta.

NOTA

Deja que el lomo repose durante unos 15 min fuera del horno para que los jugos de la carne se redistribuyan y la temperatura baje un poco, haciéndolo más manejable.

Corta la carne en rebanadas delgadas y coloca dos o tres en el plato de cada comensal. Vierte encima un poco de la salsa de adobo.



Medallones del huerto



**Betsabé
Batún Coello**



**Alam
Pech Huh**



**Elías
Balam Ramos**



Estudiante

Ingredientes y cantidades

Para los medallones

- ▶ 500 g de lomo de cerdo
- ▶ 2 dientes de ajo
- ▶ Sal
- ▶ Pimienta
- ▶ 20 ml de aceite

Para las verduras

- ▶ 1 zanahoria
- ▶ 1 chayote
- ▶ 1 elote
- ▶ 20 g de mantequilla
- ▶ Sal
- ▶ Pimienta al gusto

Para el puré

- ▶ 2 camotes
- ▶ 250 g de nata
- ▶ 90 g de mantequilla
- ▶ 1 pizca de nuez moscada
- ▶ Sal

Para la salsa

- ▶ 4 chiles de árbol
- ▶ 4 chiles morita
- ▶ 50 g de azúcar
- ▶ Sal

Preparación

Para los medallones

Cortar el lomo en rodajas (2 dedos de grosor, aprox.) y marinar con ajo, sal, pimienta y aceite. Dejar reposar por 30 min. Luego, en una sartén a fuego medio, freírlas.

Para el puré

Pelar los camotes y cortar en cuatro partes. En una olla, ponerlos a cocer hasta que queden suaves; luego, sacarlos y ponerlos en un tazón. Machacarlos y agregarles los demás ingredientes. Reservar.

Para las verduras salteadas

Cortar las verduras en macedonia. Blanquearlas. De último, saltearlas con mantequilla. Reservar.

Para la salsa

Medio asar los chiles. En una cacerola, ponerlos a cocer; luego, retirarlos y licuarlos. Ya licuados, colarlos y, en una sartén, freírlos y agregar el azúcar. Ya que tenga una consistencia algo espesa, apagar y reservar la salsa.



Mole poblano con chapulines



**Juan Manuel
Mex Pech**



**Ramcés
Ugartemandia
Zapata**



**Amayrani
de la Cruz**



Estudiante

Ingredientes y cantidades

- ▶ 60 g de chile pasilla
- ▶ 60 g de chile mulato
- ▶ 50 g de cacahuete
- ▶ 25 g de ajonjolí
- ▶ 5 g de pasa negra
- ▶ 50 g de almendra entera
- ▶ 300 g de cebolla blanca
- ▶ 50 g de ajo
- ▶ 300 g de plátano macho
- ▶ 90 g de chocolate de barra
- ▶ 3 g de anís
- ▶ 3 g de clavo de olor
- ▶ 3 g de canela en raja
- ▶ 200 g de piloncillo
- ▶ 10 g de tortilla
- ▶ 200 g de chapulines
- ▶ 1 kg de huesos de pollo
- ▶ 200 g de calabaza local
- ▶ 200 g de zanahoria
- ▶ 200 g de papa
- ▶ 50 g de flor de calabaza
- ▶ Aceite
- ▶ 200 g de calabaza italiana

Preparación

Desvenar los chiles y asarlos, después, hidratarlos en agua caliente.

Saltear en aceite los chapulines.

Asar los demás ingredientes para despertar su aroma y su sabor; licuarlos junto con los chiles, el chocolate, el piloncillo, los chapulines y un poco del agua de los chiles o si se desea, utilizar caldo de pollo.

Cortar en cubos o tornear la zanahoria, la papa, las calabazas y blanquear, al igual que la flor de calabaza.

Calentar a fuego bajo moviendo constantemente por 60 min para que reduzca el mole.



Mole verde de camarón y hoja santa



**M.A.R. César Orlando
Novelo Martínez**



Profesional

Ingredientes y cantidades

- ▶ 500 g de camarón 15/20
- ▶ 2 l de fondo de pescado
- ▶ 2 jitomates saladette
- ▶ 2 cebollas
- ▶ 4 chiles jalapeños
- ▶ 5 g de sal
- ▶ 10 g de pimienta
- ▶ 2 piezas de limón sin semilla
- ▶ 2 piezas de ajo
- ▶ 500 g de manteca
- ▶ 500 g de masa
- ▶ 6 piezas de hoja santa
- ▶ 500 g de pepita de calabaza
- ▶ 2 piezas de plátano macho (lo más verde posible)
- ▶ 2 piezas de calabaza local
- ▶ 1 atado de epazote
- ▶ 1 atado de cilantro
- ▶ 1 atado de perejil
- ▶ 200 g de mantequilla
- ▶ 250 ml de vino blanco
- ▶ 250 g de cebada
- ▶ 20 g de orégano
- ▶ 20 g de tomillo
- ▶ 20 g de laurel
- ▶ 20 g de clavo
- ▶ 8 piezas de chile serrano
- ▶ 6 piezas de tomatillo

Preparación

Para el jugo de camarón y el mole

Pelar unas 6 piezas de camarones, reservar las cabezas y las cáscaras. El camarón sobrante se usará entero.

Sofreír los camarones con mantequilla, ajo y cebolla, precocer los camarones por 10 min. Desglasar con el vino blanco.

En una cacerola, colocar ajo y cebolla junto con las cáscaras y las cabezas de camarón, sofreír junto con la mantequilla hasta obtener un color dorado, cubrir con 1.5 l de fondo de pescado. Reducir hasta una tercera parte. Colar.

Con el fondo restante, licuar la cebolla, el ajo, las especias, las hojas, los chiles y la pepita ligeramente tostada, junto con las cabezas y las cáscaras.

Calentar manteca en una olla de barro y sofreír el mole hasta hervir por 10 min.

Presentación

Asar en la parrilla con un poco de sal y pimienta, las calabazas rebanadas a lo largo.

Para la cebada, lavarla igual que el arroz, sofreír con ajo y cebolla e hidratar por cada taza de cebada el doble de fondo.

Cortar el plátano macho en cubos de 2 cm y freír en manteca hasta que quede dorado. Agregar a la cebada y servir con el mole.



Rabo alcaparrado con chiles



Robert Alan Myers



Maria del Rosario Nieto Pérez



Aficionado

Ingredientes y cantidades

- ▶ 2 kg de rabo de res separado por cada vertebra
- ▶ 1 cabeza de ajo entera asada
- ▶ 1 cebolla cortada en cuatro partes y asada
- ▶ 3 chiles dulces rebanados
- ▶ 6 piezas de chile *xcatic*
- ▶ 2 piezas de chile habanero
- ▶ 4 tomates medianos rebanados
- ▶ 1/3 taza de jugo de naranja agria
- ▶ Agua
- ▶ 1 manojo de cilantro yucateco
- ▶ 3 cucharadas de aceite vegetal
- ▶ Sal y pimienta
- ▶ 1 cucharada de pimienta Tabasco molida
- ▶ 3 hojas de laurel
- ▶ 100 g de almendra fileteada o picada
- ▶ 100 g de pasitas
- ▶ 100 g de alcaparras enjuagadas

Acompañamientos

- ▶ 1 aguacate pagua
- ▶ Arroz blanco
- ▶ Pan francés

Preparación

Calentar una olla grande y poner el aceite. Lavar y secar bien la carne con un papel de cocina. Salpimentar generosamente la carne y dorar cada trozo muy bien.

Añadir el jugo de naranja y agua suficiente para casi cubrir los rabos sobre fuego alto. Cuando hierva, quitar la espuma que sale.

Agregar el ajo y la cebolla asados, las hojas de laurel, la pimienta Tabasco, los tomates y el chile dulce. Cuando hierva de nuevo, poner los chiles *xcatic* y habanero encima. Medio cubrir la olla sobre fuego mediano. No dejar que los chiles se revienten. Cuando estén cocidos, sacarlos y guardarlos para la presentación.

Agregar las almendras y las pasitas y tapar bien la olla. Dejar cocinar sobre fuego lento hasta que la carne se desprenda fácilmente del hueso (dos horas y media, más o menos). Después de una hora de cocción, agregar las alcaparras.

Sacar la carne a un plato. Con una cuchara de madera, raspar el fondo de la olla para desprender lo pegado y mezclar bien la salsa. Si la salsa es muy espesa, se puede ligar con agua e inclusive, más jugo de naranja agria si es que falta acidez. Si es muy ligera, subir el fuego a tope y reducir hasta que tenga el espesor deseado. Rectificar el punto de sal.

Colocar los rabos en cada plato y cubrirlos con la salsa. Agregar cilantro picado y un chile *xcatic* o habanero encima.

Se acompaña con arroz blanco, rebanadas de aguacate pagua y pan francés caliente.



Rollo de tres carnes en salsa de chile *maax-ik*



**Priscilia de la Luz
Martínez Martín**



**Clara Antonia
Martín Castillo**



Aficionado

Ingredientes y cantidades

- ▶ 300 g de filete de res
- ▶ 200 g de carne molida de cerdo
- ▶ 6 rebanadas de jamón ahumado de pavo
- ▶ 200 g de carne ahumada
- ▶ 150 g de chorizo español
- ▶ Rajas de canela
- ▶ Aceitunas verdes sin hueso rebanadas
- ▶ Sal
- ▶ Pimienta

Para la salsa

- ▶ 100 g de chile *maax-ik*
- ▶ 3 onzas de vino blanco
- ▶ 1 atado de cebollina fresca
- ▶ 20 hojas de cilantro
- ▶ 3 cucharadas de agua
- ▶ 1 hoja de laurel
- ▶ 4 dientes de ajo picado
- ▶ $\frac{3}{4}$ cucharadita de sal
- ▶ $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta negra
- ▶ $\frac{1}{4}$ de durazno en almíbar
- ▶ $\frac{1}{2}$ taza de aceite de oliva

Preparación

En un papel aluminio engrasado con aceite de oliva, se tiende el filete de res de forma horizontal; se marina con aceitunas, sal, pimienta y canela al gusto. Aparte, en una bolsa de plástico, se tiende la carne molida haciendo una placa del mismo tamaño de los filetes de res. Una vez terminado y marinado, se pasa con cuidado encima de los filetes de res. Luego, se tienden encima de la carne molida los paños de jamón junto con la carne ahumada, después, se esparce el chorizo español desmenuzado. Puestos todos los ingredientes, se enrolla formando un tronco. Se cierra bien por ambos lados, quedando como un caramelo envuelto, y se pone en una charola de aluminio con un poco de agua. Es importante que esté bien cerrado el rollo de carne. Se mete al horno durante una hora 45 min. Mientras tanto, se prepara la salsa.

Se ponen todos los ingredientes en un molcajete, reservando para el final el cilantro. Se tamula con el mortero. Una vez que esté bien molido se le agrega el cilantro bien picado finamente y se revuelve. Antes de servir, se retira la hoja de laurel.

Una vez que el rollo de carne haya pasado en el horno el tiempo mencionado, se saca y se desenvuelve con cuidado. Se corta en rebanadas gruesas.

Se pone en un plato plano y se baña con la salsa. Se puede acompañar con una ensalada verde, con un puré de papa o de plátano, o con unos moros y cristianos.



Rosario

mole rosa y codorniz confitada



**Mayte Berenice
Aiza Vázquez**



**Alix Azul
Torres García**



Estudiante

Ingredientes y cantidades

Para el mole

- ▶ 6 chiles guajillo
- ▶ 4 betabeles medianos
- ▶ 50 g de cacahuete (sin sal)
- ▶ 10 g de ajonjolí blanco
- ▶ 1 g de comino
- ▶ 1 g de orégano
- ▶ ¼ de cebolla blanca
- ▶ 2 dientes de ajo
- ▶ 2 g de pimienta negra
- ▶ 1 tortilla de maíz
- ▶ 50 ml de manteca
- ▶ 2 g de canela

Para la codorniz confitada

- ▶ 1 codorniz entera, con piel
- ▶ 5 g de pimienta gorda
- ▶ 2 g de laurel
- ▶ 2 g de romero

Para el toksel

- ▶ 10 g de pepita molida
- ▶ 10 g de cebollín picado
- ▶ ½ taza de ibes blancos
- ▶ Sal

Para la ceniza de betabel

- ▶ ¼ de betabel crudo

Preparación

Para el mole

Dorar en manteca y por separado el comino, el ajonjolí, la canela, el cacahuete, la cebolla, el ajo y la tortilla. Dorar un ingrediente, retirar y luego dorar el siguiente. Freír en manteca los chiles. Licuar todo a velocidad alta por 5 min.

Precalentar una olla y agregar una cucharada de manteca; luego, introducir la mezcla licuada y colada. Mantener a fuego bajo.

Cocer los betabeles en agua, con su cáscara. Cuando estén cocidos, retirarlos del agua y pelarlos, licuarlos y colarlos.

Dejar a fuego bajo el mole. Después de 20 min, agregar el betabel licuado; esperar 10 min. Siempre mantener a fuego bajo.

Agregar sal y azúcar (opcional).

Para la codorniz confitada

Calentar manteca con las especias a fuego bajo, introducir la codorniz, hasta confitar. Siempre mantener a fuego bajo.

Para el toksel

Calentar piedras a las brasas e introducir ibes blancos hasta cocer. Agregar pepita molida, sal al gusto y cebollín picado.

Para la ceniza de betabel

Rebanar el betabel muy delgado y hornear hasta desintegrar.



Tacos de castacán en chilmole negro



**Carlos Alfredo
Alonzo Chalé**



**Manuel Alejandro
Berzunza Méndez**



**Omar Alejandro
Pech Uicab**



Estudiante

Ingredientes y cantidades

- ▶ 15 g de castacán
- ▶ 100 g de tomate
- ▶ 100 g de cebolla blanca
- ▶ 50 g de chile habanero
- ▶ 100 g de limón
- ▶ 100 g de naranja agria
- ▶ 100 g de recado negro
- ▶ 200 g de huesos de pollo
- ▶ 20 g de maicena
- ▶ 100 g de aguacate
- ▶ 100 g de sal
- ▶ 500 g de masa de maíz
- ▶ 20 ml de manteca de cerdo
- ▶ 30 g de harina de trigo
- ▶ 30 g de flor de calabaza
- ▶ 1 manojo de cilantro
- ▶ 50 g de limón
- ▶ 50 ml de aceite
- ▶ 150 g de chicharra de cerdo

Preparación

Elaborar la salsa de recado negro poniendo en un coludo el fondo de ave y revolviéndolo con el recado negro. Espesar con maicena en agua y reservar.

Cortar la cebolla, el tomate, el chile habanero y el castacán en *brunoise* y revolver con la salsa de recado negro.

Agregar naranja agria, sal y el cilantro finamente picado y revolver.

Licuar el aguacate, agregarle un poco de jugo de limón y aceite en forma de hilo para hacer un puré.

Mezclar la masa de maíz con la manteca de cerdo, un poco de agua y la harina de trigo. Hacer tortillas con esta masa y reservar.

Servir el castacán decorado con puntos de aguacate y brotes de flor de calabaza.





Postres y bebidas

Coctel de *xtabentún* con pitahaya y lima



Elvia Daniela Sánchez Ruiz



Estudiante

Ingredientes y cantidades

- ▶ 1 ½ oz de licor *xtabentún*
- ▶ ½ pitahaya
- ▶ ½ lima
- ▶ 300 ml de agua
- ▶ 45 g de azúcar
- ▶ Hielo

Preparación

En un vaso, agregar hielo y el licor *xtabentún*.

Machacar la pitahaya y agregarle el agua, la lima y el azúcar. Agregar al vaso y disfrutar.



Lik waaj



Giovan Jeremi Cupul



Estudiante

Ingredientes y cantidades

- ▶ 2 elotes tiernos desgranados y molidos finamente
- ▶ 100 g de harina de trigo
- ▶ 100 g de azúcar
- ▶ 5 g de polvo para hornear
- ▶ 30 g de mantequilla
- ▶ 2 huevos
- ▶ 1 pizca de sal
- ▶ 200 g de dulce de papaya en trocitos
- ▶ 4 chiles secos
- ▶ 5 cucharadas de miel
- ▶ 100 g de queso crema
- ▶ 1 chile *xcatic*
- ▶ 200 g de ciruela verde
- ▶ 4 cucharadas de leche en polvo
- ▶ 3 rajas de canela

Preparación

Batir el huevo por separado, yemas, claras a punto de nieve.

En un recipiente, batir la mantequilla hasta pomar y agregar la miel, el polvo para hornear, los huevos, la harina tamizada y el chile seco en trocitos. Mezclar en forma envolvente.

Enharinar un molde o charola plana, verter la mezcla y hornear a 180 °C por 20 min. Una vez cocido, desmoldar.

Para la crema de *xcatic*

Asar, desvenar y lavar hasta quitar el exceso de picante.

Una vez listo, agregar en la licuadora la miel y el queso crema y licuar finamente. Vaciar la mezcla en un recipiente y reservar.

Para el puré de ciruela

Poner a cocer en una olla las ciruelas con abundante agua. Una vez cocidas, escurrir el agua y hacer un puré con la ciruela, separando la pulpa del hueso. Agregar la mitad del azúcar y mezclar de manera homogénea. Reservar.

Para el almíbar, poner en una olla 300 ml de agua y una raja de canela y hervir hasta diluir el azúcar. Una vez frío, reservar.

Para el montaje, dividir el bizcocho de elote en tres partes iguales. Humedecer con el almíbar y agregar una capa de sabor, sucesivamente hasta completar las capas de sabor. Terminar con una capa de dulce de papaya y decorar al gusto.



Macarons de maíz



José Salvador Oxté Arjona



Joel Francisco Sosa Rivero



Estudiante

Ingredientes y cantidades

Para los macaron de maíz

Merengue italiano

- ▶ 125 g de azúcar
- ▶ 40 g de agua
- ▶ 50 g de claras de huevo

Base del macaron

- ▶ 130 g de polvo de maíz
- ▶ 125 g de azúcar glas
- ▶ 50 g de claras de huevo
- ▶ Colorante vegetal verde

Para el relleno de camote

- ▶ 1 camote morado
- ▶ ½ l de licor de cacao
- ▶ 50 g de azúcar

Para el pan de elote

- ▶ 6 elotes
- ▶ 1 lata de leche condensada
- ▶ 1 barra de mantequilla (90 g)
- ▶ 5 huevos
- ▶ 1 cucharadita de canela en polvo
- ▶ 3 cucharaditas de polvo para hornear
- ▶ 1/2 taza de harina

Para decoración y montaje

- ▶ 400 g de chocolate en barra
- ▶ 1 docena de flores de miel

Preparación

Para el merengue italiano y la base del macaron

Base

Colocar el polvo de maíz junto con el azúcar glas, procesar y tamizar. Agregar las claras de huevo, mezclar y dejar reposar.

Merengue

Colocar el agua y el azúcar en un comido y hacer un almíbar bola floja.

Montar las claras en la batidora junto con el colorante y agregar el almíbar a punto de hilo. Con duya, agregar el merengue a la base y dejar reposar por 25 minutos.

Hornear por 10 min a 120 °C.

Para el relleno de camote

Hacer un almíbar con el licor y el azúcar.

Lavar, pelar y cortar el camote. Cocerlo en agua. Cuando esté cocido, procesar y agregar el almíbar.

Para el pan de elote

Acremar la mantequilla.

Procesar los granos de elote con la leche condensada.

Unir la mezcla con la mantequilla y añadir los huevos de uno en uno.

En otro *bowl*, mezclar la harina, el polvo para hornear y la canela. Agregar a la mezcla los ingredientes secos de manera envolvente.

Enharinar un molde #24 y vaciar la mezcla.

Hornear por 20 min a 180 °C.



Margarita Maax'abanera



José Ismael Can Gómez



Profesional

Ingredientes y cantidades

- ▶ 10 hojas de ciruela
- ▶ 1 *dash* de tequila
- ▶ 1 *dash* de xtabentún
- ▶ 100 ml de jugo de maracuyá
- ▶ 10 g de chile habanero desvenado
- ▶ 10 ml de miel
- ▶ 5 chiles *max*
- ▶ 5 ml de jugo de limón
- ▶ 5 cubos de hielo

Para el escarchado de la copa

- ▶ 5 g de chile molido
- ▶ 15 g de azúcar
- ▶ 15 g de sal
- ▶ Chamoy con miel

Preparación

En una coctelera poner todos los ingredientes y agitar durante 25 segundos. Servir en una copa de margarita escarchada.

Para el escarchado de la copa

Poner todos los ingredientes en un plato y revolver.

Pasar limón en la orilla de la copa. Ponerla boca abajo en la mezcla, para que se impregne de los ingredientes secos. Poner carambola de decoración, hojas de ciruela y degustar.



Musse iik



Giovan Jeremi Cupul



Estudiante

Ingredientes y cantidades

Para cuatro porciones

- ▶ 1 camote morado (150 g aprox.)
- ▶ ½ cucharada de canela
- ▶ 5 cucharadas de miel
- ▶ 50 g de coco rallado
- ▶ 30 ml de licor de xtabentún
- ▶ 100 g de chocolate oscuro
- ▶ 1 chile habanero
- ▶ 100 g de nance
- ▶ 100 g de queso crema
- ▶ 10 g de grenetina
- ▶ 2 chiles dulces
- ▶ 50 g de azúcar
- ▶ 2 claras de huevo
- ▶ 10 ml de agua

Preparación

Cocer el camote. Hacer el puré y reservar.

En una sartén, agregar la miel, la canela y el coco rallado y dejar reducir hasta que esté cremoso.

En el horno de microondas, fundir el chocolate y reservar.

Asar el habanero, desvenar y enjuagar hasta quitar el exceso de picor.

Machacar el nance y sacar la pulpa; licuar y reservar.

Desvenar el chile dulce y picarlo en juliana fina.

Agregar el chile dulce en una sartén con azúcar y confitarlo.

Batir las claras a punto de nieve y separar en dos porciones.

Hidratar la grenetina y dividir en dos porciones.

Poner en la licuadora el chocolate y el habanero y licuar. Vaciar en un recipiente y agregar la grenetina y la mitad de las claras. Mezclar de forma envolvente y reservar.

En un recipiente, batir el queso crema y agregar poco a poco el puré, el nance, la grenetina y dos cucharadas de miel.

En un vaso pequeño de vidrio, intercalar cada capa de sabor. Refrigerar 30 min.

Decorar con frutas y servir.





Glosario de términos culinarios

A

Acitronar

Freír un alimento a fuego lento hasta que esté ligeramente dorado o traslúcido.

Acremar

Batir mantequilla, margarina, manteca u otra grasa (sola o con azúcar, yemas, huevos enteros) hasta que esponje.

Agregar en forma de hilo

Añadir un ingrediente líquido en forma de chorro continuo y muy fino.

Alcaparra

Planta de la familia Capparaceae, cuyos botones florales (capullos) son comestibles y usualmente se encuentran disponibles como conserva.

Almíbar

Sustancia líquida de distintos grados de espesor que se obtiene disolviendo azúcar en agua y cociendo la mezcla a fuego lento hasta que toma consistencia; se utiliza, sobre todo, en conservas de frutas y en la elaboración de postres y dulces.

Azúcar glas

Tipo de azúcar que se caracteriza por estar pulverizada o molida a tamaño de polvo (con cristales de un diámetro inferior a 0.15 mm) con añadido de 2 o 3 % de almidón.

B

Baño María

Cocer lentamente un preparado introducido en un recipiente rodeado de agua, sin que llegue al punto de ebullición.

Blanquear

Poner un género al fuego en agua fría y llevarlo a punto de ebullición e, incluso, cocer a medias para quitarle impurezas, mal sabor, olor o color, desalarlo, etc.

Bola floja

Se reconoce tomando un poco del jarabe con la punta de un cuchillo e introduciéndolo en un recipiente con agua fría. Al coger ese azúcar con los dedos, se formará una bolita blanda. También se puede comprobar al sacar una espumadera del jarabe y soplar en los agujeros: se formarán pequeños globos. Se utiliza para *fondant*, merengues, etc.

Brunoise, Petit brunoise

Corte en dados pequeños uniformes de unos 5 mm. Se usa mucho para rellenos. Generalmente se obtiene a partir de las tiritas de la verdura cortada previamente en juliana.

But

Palabra maya que significa “embutido o relleno” y que designa al picadillo que se prepara para los patillos de relleno blanco o relleno negro.

C

Calentar a las brasas

Poner la comida sobre brasas de carbón o eléctricas.

Camarón 15/20

El calibre en los camarones representa la cantidad de piezas (en este caso, 15 a 20) que contiene una libra (450 g). Mientras menor es el calibre, es mayor el tamaño del camarón.

Castacan

Corte hecho en el estómago del cerdo pelón de Yucatán. Tiene grasa y va cubierto de una lámina de piel.

Chamoy

Condimento mexicano, que puede ser en polvo o líquido, hecho a base de fruta deshidratada, chile, sal, azúcar y agua, de sabor entre dulce, picante y ácido.

Chicharra de cerdo

Carne o cuero de cerdo, con grasa y sin pelo, que se fríe en manteca.

Chile ancho

Variedad de chile (*Capsicum annum*), que en fresco es conocido como chile poblano.

Chile chipotle

Variedad de chile (*Capsicum annum*) de color café oscuro, que se ha dejado secar y se ha ahumado. En fresco se le conoce como chile jalapeño.

Chile dulce

Variedad de chile (*Capsicum annum* var. *annum*), que no pica. En los estados de la península de Yucatán, Tabasco y ciertas

partes de Chiapas, el chile dulce —también conocido como “criollo”— es una variedad específica que se consume cuando está verde.

Chile guajillo

Variedad de chile (*Capsicum annum*), que se consume seco. Cuando está fresco se llama chile mirasol.

Chile jalapeño

Chile fresco de color verde claro u oscuro, carnoso con piel brillante, que puede ser moderadamente picante o muy picante y que obtuvo su nombre de su centro de producción (Xalapa, Ver.) Es una de las variedades más conocidas de *Capsicum annum* var. *annum*.

Chile maax

Ají o pimiento pequeño, de color rojo, con el que se elabora el chile piquín. La especie es *Capsicum frutescens* y es conocido también como *chiltepín* en Quintana Roo, y *ah max*, *max-ik*, *maax-ik*, *putun ik* en la lengua maya.

Chile mashito/amashito

El *Capsicum annum* var. *glabriusculum*, mejor conocido como chile piquín o chile amashito es un chile muy picante, originario del estado de Tabasco.

Chile morita

Chile seco ahumado, de color morado, que se obtiene de una variedad pequeña de chile jalapeño. Es muy picante pero con cierta dulzura. Variedad de chile jalapeño (*Capsicum annum* var. *annum*).

Chile mulato

Variedad de chile (*Capsicum annum*), que se obtiene de un tipo de chile poblano muy oscuro que casi nunca sale a la venta cuando está fresco.

Chile pasilla

Variedad de chile (*Capsicum annum*), que se utiliza en seco. En su forma fresca se llama chilaca.

Chile xcatic

Ají o pimiento de color amarillento pálido, alargado con figura delgada y que termina en punta. La especie es *Capsicum annum* y su nombre significa "rubio o güero".

Chips

Rebanadas muy finas de papas u otro vegetal fritas a alta temperatura.

Clarificar

Dar limpieza o transparencia a una salsa, gelatina o caldo, ya sea espumándola durante su cocción lenta o por la adición de clarificantes.

Fundir la manteca para separar la materia grasa del suero y los sólidos.

Codorniz

Especie de ave galliforme (*Coturnix coturnix*) de la familia Phasianidae ampliamente distribuida por Eurasia y África.

Coludo

Especie de sartén pero más onda, ideal para realizar preparaciones con líquidos, como caldos, sopas, etc.

Comal

Recipiente de cocina tradicional usado como plancha para cocción.

Confitar

Cubrir con un baño de azúcar las frutas o las semillas.

Coulis

Voz francesa que significa zumo concentrado de tomate. Si se trata de otro fruto se complementa la voz con el nombre del mismo, por ejemplo, *coulis* de frambuesa.

D

Dash

Medida mínima de un ingrediente, que generalmente no se incluye con porcentaje.

Desglasar

Proceso por el que se recogen todos los jugos y su esencia, y que se logra añadiendo un poco de líquido, que puede ser vino, coñac, cava o caldo, entre otros, a la cazuela en la que se ha sellado o asado una carne, un pescado, unas verduras, etc.

Desgranar

Separar los granos de un fruto o de un cereal o sacar los granos de legumbre de su vaina.

Desvenar

Quitarle las semillas y las venas a los chiles, los pimientos y los ajíes.

Dulce de papaya

Postre tradicional yucateco, a base de dicha fruta y almíbar.

Duya

Accesorio que se coloca en la punta de la manga pastelera para conseguir diferentes formas del betún o crema usada de relleno o decoración.

E

Egrener

Separar los granos de una fruta o vaina. Desgranar.

Enharinar

Espolvorear o cubrir una superficie con harina.

Envolver la mezcla

Acción de realizar movimientos envolventes muy suaves para mezclar una preparación sin batir, de manera que se conserve el aire.

Escarchar

Cubrir un pastel con azúcar glas.

Untar el borde de una copa con clara de huevo y azúcar y dejarla en el refrigerador.

Untar el borde de una copa o vaso con jugo de limón y sal o jugo de limón sal y chile piquín en polvo.

Preparar confituras de modo que el azúcar cristalice en lo exterior como si fuese escarcha.

Preparar una bebida alcohólica haciendo que el azúcar cristalice en una rama de anís introducida en la botella.

Espesar

Ligar. Dar consistencia a una mezcla seca añadiéndole huevos, nata, manteca derretida o crema.

F

Fondo

Base líquida aromatizada para cocinar carne, pescado o verduras con agua.

Fondo de ave

Caldo resultante de someter huesos de algún ave, verduras y especias a una cocción suave, con el fin de extraer todo su sabor y sustancia.

Freír

Cocinar cualquier ingrediente en una sartén con grasa.

H

Harina tamizada

Harina que ha sido cernida en un colador fino.

Hidratar

Sumergir en un líquido para devolver la humedad original de un alimento.

Hoja santa

Planta comestible de la familia de las Piperáceas (*Piper auritum*), también conocida como yerba santa, makulan, acuyo o momo.

Holandesa (salsa)

Salsa que se realiza con yemas de huevo, mantequilla y aceite. Esta salsa tiene algunas variantes, como la salsa chorón, salsa maltesa y salsa bearnesa.

I

Ibes

Conocidos también como frijoles blancos, los ibes (*Phaseolus lunatus*) son, después de los frijoles comunes (*P. vulgaris*), la especie alimenticia más importante de este género en el mundo.

J

Juliana

Técnica culinaria que consiste en cortar las verduras en tiras alargadas y muy finas, con ayuda de un cuchillo o de una mandolina.

Licuar

Pasar a líquido un alimento, mediante trituración.

Ligar

Darle mayor consistencia a una salsa, crema. Espesar un líquido.

Lima

Fruta cítrica fuertemente aromática, distinta al limón, de sabor entre ácido y dulce, según la variedad. Por lo general, es una cruce de limón (*Citrus limonia*) con naranja dulce (*Citrus aurantiifolia*). Es muy usada en la cocina yucateca.

M

Macarons

Tipo de galleta tradicional en la gastronomía italiana, hecha de clara de huevo, almendra molida, azúcar glas y azúcar.

Maicena

Fécula de maíz o harina fina.

Mandolina

Utensilio de cocina empleado para rebanar fácilmente verduras, queso, jamón, etc., en rodajas de grosor uniforme.

Marlín

Pez marino, de gran tamaño, mandíbula superior en forma de espada, cuerpo alargado, dorso azul y vientre plateado.

Marinar

Poner géneros, usualmente carnes, en compañía de vino, legumbres, hierbas aromáticas, etc., para conservar, aromatizar o ablandarlos.

Montar

Batir enérgicamente claras de huevo, yemas o sopas, con la crema de leche o manteca, para lograr una crema espesa y firme, incorporando aire para duplicar su volumen.

Moros y cristianos

Receta cubana hecha a base de arroz y frijoles negros.

N

Nacarizar (el arroz)

Sofreír el grano en un medio graso, en una primera fase para cocinar el arroz.

Nance

El fruto pulposo de la especie *Byrsonima crassifolia*, de color amarillo, con fuerte aroma, un poco más pequeño que una aceituna, originario de las regiones tropicales de América.

Naranja agria

Árbol cítrico de la familia de las Rutáceas. Es un híbrido entre *Citrus maxima* y *Citrus reticulata*. El fruto es muy usado en la cocina yucateca.

P

Pan francés

Pan que se elabora con harina de trigo refinada, de miga blanca y esponjosa y de corteza crujiente y dorada.

Papel absorbente o papel de cocina

Tipo de papel que se utiliza en labores de secado y limpieza, fundamentalmente, en la cocina.

Papel aluminio

Lámina muy fina de aluminio con un grosor inferior a 0.2 mm, habiendo medidas tan finas como las que están por debajo de los 0.006 mm., sumamente flexible que puede ser doblada o cubrir objetos con mucha facilidad.

Pitaya

Fruto de un cactus suculento, de tallos largos triangulares, también conocido como pitahaya o fruto del dragón. Su nombre científico es *Hylocereus undatus*.

Pomar

Acción de trabajar la mantequilla con el fin de conseguir una textura parecida a una pasta de dientes.

Procesador

Aparato electrodoméstico que permite batir, picar, moler, amasar, cortar o emulsionar alimentos.

Punto de hilo

Cuando, al poner un poco de líquido entre dos dedos y al separar estos, se forma una hebra.

Punto de nieve

Batir las claras de huevo hasta que tengan una consistencia densa.

R

Recado

Recaudo. Mezcla de especias e ingredientes aromáticos molidos que se utilizan como sazonadores de guisos y platillos.

Recado blanco

Mezcla de especias (pimienta de Castilla, orégano, ajo, clavos chicos, cominos, semillas de cilantro, canela, sal y naranja agria), que se acostumbra para condimentar las comidas.

Recado negro

También conocido como chilmole, es una mezcla elaborada con tortilla de maíz quemada, pimientos de Castilla y Tabasco, ajo, achiote, orégano, comino, epazote, chile paisita y chile *xkatic* y una variedad de chile colorado seco llamado localmente de Campeche o yucateco.

Recado rojo

Mezcla de especias que incluye achiote (lo que le confiere el color), orégano, comino, clavo, canela, pimienta negra, pimienta gorda o de Tabasco, ajo y sal.

Reducir

Disminuir por evaporación el volumen de una preparación líquida, para que resulte más sustanciosa o espesa.

Roux

Mezcla de harina y grasa cocinada a fuego lento sin dejar de mover, se usa para espesar sopas y salsas.

S

Salpimentar

Sazonar con sal y pimienta.

Saltear

Cocinar un alimento en una pequeña cantidad de grasa, total o parcialmente y a fuego violento para que queden jugosos por dentro y dorados por fuera.

Sofreír

Cocinar total o parcialmente un género, poniéndolo a fuego lento con poca grasa, sin que tome color.

T

Tamular

Moler, mastrujar.

Tatemar

Asar ligeramente. Esta técnica se emplea principalmente en la elaboración de salsas, donde se tatemar los chiles, es decir, se tuestan.

Toksel

Mezcla de cebollina, pepita de calabaza y frijol blanco.

Tomatillo

Puede referirse a varias plantas del género *Physalis*, todas de frutos pequeños, esféricos, rodeados por una envoltura papirácea formada por el cáliz, comestibles y de sabor dulce.

Tostar

Poner algo al calor del fuego, del horno o de una tostadora, en especial un alimento, para que se seque sin llegar a quemarse y tome un color dorado y una textura crujiente.

V

Vaporera

Utensilio de cocina usado para preparar diversos platos en un recipiente cerrado, que limita el escape de aires y líquidos por debajo de una presión predeterminada.

X

Xtabentún

Licor de origen maya se elabora a partir de un fermentado de miel de abejas meliponas (las cuales se alimentan de las flores de *xtabentún*), al que se le agrega un poco de anís, para posteriormente ser destilado artesanalmente con ron de caña.





Agradecimientos

Los integrantes del Jardín Botánico Regional “Roger Orellana” extendemos nuestro profundo agradecimiento al CICY por apoyar y alentar esta nueva línea de Cultura y Recreación, en la que se enmarcan eventos como este III Encuentro Culinario. Damos las gracias especialmente a:

- ▶ Dirección General
- ▶ Dirección Administrativa
- ▶ Dirección de Gestión Tecnológica
- ▶ Unidad de Recursos Naturales
- ▶ Unidad de Tecnologías de Información y Comunicaciones
- ▶ Departamento de Divulgación
- ▶ Departamento de Servicios Generales
- ▶ Fernely Aguilar Cruz

Asimismo, por su entusiasta participación en la realización de este III Encuentro *De chile mole y chilmole*, y la elaboración del libro resultado del mismo, agradecemos a:

Grupo Organizador

- ▶ Erika Gabriela Cano León
- ▶ Verónica Franco Toriz
- ▶ Paola Marfil Lara
- ▶ Norma Marmolejo Quintero
- ▶ Daniela Huda Tarhuni Navarro

Staff

- ▶ Krisna Massiel Campbell Marín
- ▶ Camila Fichtl Moreno
- ▶ Francisca Verónica Gamboa Angulo
- ▶ Rosa María López Maya
- ▶ Mariela Pérez Montero
- ▶ Karla Reynoso Preysser
- ▶ Carlos Alfredo Sauri Carrillo
- ▶ Ricardo Javier Vergara Cua

Jurados

- ▶ Chef Sergio Alanís Monreal
- ▶ Lic. Marco Polo Bermúdez Morales
- ▶ Mtro. José Luis Loría Méndez
- ▶ Dr. Jaime Martínez Castillo
- ▶ Dr. Javier Orlando Mijangos Cortés
- ▶ Dr. José Alberto Narváez Zapata
- ▶ Chef Daniela Silva Manrique
- ▶ Dr. Roger Orellana Lanza

Ponentes

- ▶ M. C. Margarita de Lourdes Aguilar Espinosa
- ▶ Sandra Green
- ▶ Lic. Alberto Guerra Escamilla
- ▶ Br. Miguel Oliva Ruiz
- ▶ Dra. María Teresa Patricia Pulido Salas

Propiedad Intelectual

- ▶ Alejandra Barraza Morales

Sin su valioso apoyo, tanto el evento como el libro no hubiesen salido a la luz. Muchas gracias.

Jardín Botánico Regional “Roger Orellana”





Bibliografía

- Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana. (2009). Chile piquín o chiltepín. En: *Atlas de las Plantas de la Medicina Tradicional Mexicana*. México: UNAM. Disponible en: www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/apmtm/index.html.
- Castelló Yturbide, T. (1986). *Presencia de la Comida Prehispánica*. México: Fomento Cultural Banamex.
- Cocina con alegría. (2016). *Diccionario culinario*. Consultado en agosto de 2017 en: cocinaconalegria.com/diccionario-culinario/terminos-gastronomicos.
- El Gourmet. (2016). *Glosario*. Consultado en agosto de 2017 en: elgourmet.com/glosario/.
- Iturriaga, J. N. (1998). Maíz, frijol y chile: común denominador de las cocinas de México. En: *Las cocinas de México I*. Versión digital disponible y consultada en septiembre de 2017 en: bibliotecadigital.ilce.edu.mx/sites/fondo2000/vol2/20/htm/sec_10.html.
- Kennedy, D. (2012). *Cocina Esencial de México*. México: Editorial Océano.
- Larousse Cocina. (2017). *Diccionario de Larousse Cocina*. Consultado en agosto de 2017 en: www.laroussecocina.mx/diccionario/.
- Linares, E., y Bye, R. (2014). La Botánica de los moles. En: *El Mole: ofrenda de Dioses, manjar de señores*. México: Fundación Herdez.
- Long Towell, J. (2011). El *Capsicum* a través de la Historia Mexicana. En: *El Chile. Protagonista de la Independencia y la Revolución*. México: Fundación Herdez.
- Muñoz Zurita, R. (2013). *Pequeño Larousse de la Gastronomía Mexicana*. México: Ediciones Larousse y Fondo de Cultura Económica.
- Sahagún, B. de. (2010). *Historia de las cosas de Nueva España*. Edición impresa digitalmente. New York: Cambridge University Press.
- Wuth, H. (s/f). *¿Qué significa el calibre en los camarones?* Disponible y consultado en septiembre de 2017 en: www.imchef.org/que-significa-el-calibre-en-los-camarones/.

***De chile, mole y chilmole,
catálogo de recetas***

se terminó de imprimir
en el mes de noviembre de 2021 en:

Compañía Tipográfica Yucateca, S.A. de C.V.
Calle 39 No. 501 x 60 y 62, Col. Centro.
C.P. 97000. Mérida, Yuc.
Tel. (999) 942-2222

La edición constó de 1000 ejemplares
impresos en offset sobre papel couché mate de 135 g
con cubierta de cartulina sulfatada de 16 pts.

