



Índice

6	Presentación	37	Plato principal
9	Prólogo	38	Conejo a la espinaca
10	El encuentro	40	Pipián con ibes y pollo
11	Los alimentos funcionales	42	Rollo al <i>xcatic</i> , Jamaica y amaranto
12	Los solares	46	Vaporcitos enriquecidos con semilla de ramón
19	Salsa o entremés	48	<i>Burger</i> de lenteja
20	<i>Toksel</i>	50	<i>Chicken breast</i> maya
22	Milpa Yucateca	52	<i>Fettuccine Lool K'uum</i>
24	Crema de chile <i>xcatic</i> con chayá	54	Chirmol de cangrejo azul
26	Chile <i>xcatic</i> relleno de pescado	56	<i>Jáaal Káak Náab</i>
28	<i>Xcatic</i> y marlín	60	Cerdo, coliflor y pasilla
31	Sopa	62	Lomo de cerdo en mole de cuatro chiles
32	Sopa tres partes de la calabaza	64	Langosta en <i>xcatic</i>
34	Albóndigas de pepita	66	Lomo de cerdo en recado rojo

- 70 *Pac-nak yucateco*
- 72 *Pato en costra
de recado negro*
- 74 *Pulpo chak*
- 76 *Shote con momo
y guano en caldo*
- 78 *Tamal vegano
de ramón y plátano*

81 Postre

- 82 *Gelatina de zapote negro*
- 84 *Palanqueta Oxcab*
- 86 *Delicias del mercado*
- 88 *Dulce fusión de sabores*
- 90 *Baklava de pepita
y miel de melipona*
- 92 *Dulce milpa*
- 96 *Mousse iik*

99 Glosario

107 Anexos

117 Bibliografía

