



Índice

Presentación	4
Prólogo	9
La chaya: de lo cultural a lo científico	11
Información nutrimental	12
Precauciones	13
Consejos para cocinar la chaya	14
Recomendaciones para el cultivo de la chaya	15
El Primer Encuentro Culinario	18
Ingredientes vegetales que acompañaron a la chaya en este Encuentro	20
Entremés y Ensaladas	23
Ensalada de pasta casera de chaya con pesto de chaya	24

Taco de chaya con huevo	28	Salsa	85
Taco de chaya en tres texturas	32	Mayonesa casera de chaya	86
Sopa	37	Bebida	91
Sopa de chaya con mousseline de conejo	38	Gin y chaya	92
Principal Plato	43	Postre	97
Calabaza rellena con ibres y chaya en aceite de Xcatic	44	Dulce Reina	98
Codorniz yucateca	48	Esponja de chaya, crema de miel y galleta	102
Langosta rellena con chaya	52	Pan de chaya y grisines de chaya	106
Mar y tierra del Mayab	56	Ts'ono'ot (cenote en maya)	110
Pollo Mérida	60		
Pollo Uinic	64	Glosario de términos culinarios	114
Risotto de chaya, robalo y holandesa de Xcatic tatemado	68	Índice de ingredientes	120
Rollito con chaya	72	Bibliografía	124
Teresa	76	Agradecimientos	126
Yak-ché de lomo de res	80		