



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

COCINA MEXICANA DE VANGUARDIA

RECETARIO

PROFESORA

MARLIS TECO RUÍZ

ALUMNA

ILSA DEL ROSARIO ALFONSO LÓPEZ

16 DE ABRIL DE 2021

VILLAFLORES, CHIAPAS

## ***INDICE***

<b>ENCHILADAS MINERAS</b>	<b><u>3</u></b>
<b>CEVICHE DE GUERRERO</b>	<b><u>4</u></b>
<b>COCHINITA PIBIL</b>	<b><u>5</u></b>
<b>PASTEL DE TRES LECHEs</b>	<b><u>6</u></b>
<b>TACO DE CAMARONES</b>	<b><u>7</u></b>
<b>COCADA</b>	<b><u>8</u></b>
<b>CHILE EN NOGADA</b>	<b><u>9</u></b>
<b>TORTA AHOGADA</b>	<b><u>10</u></b>

## **ENCHILADAS MINERAS**

### **FOTO**



### **INGREDIENTES**

- Tortilla de maíz
  - Manteca de puerco
- Salsa
- Chile guajillo
  - 1 diente de ajo
  - Comino
  - Orégano seco
  - 400 gr de queso ranchero
  - 1 cebolla

### **Presentación**

- Lechuga orejona
- Papas
- Zanahoria
- Chile en escabeche
- Queso ranchero

### **PROCEDIMIENTO**

- Rellenar las tortillas de queso ranchero y freír con la manteca de cerdo, cuando esté frito, retirar y reservar.
- Freír los ingredientes (chile guajillo, ajo, cebolla).
- Licuar los ingredientes fritos junto con el comino, el orégano y el queso ranchero.
- Cortar hojas de lechuga, reservar.
- Picar las papas en cubos grandes, hervir y reservar.
- Cortar la zanahoria en laminas delgadas, reservar.
- Cortar el chile en rodajas.
- Hacer bolitas de queso.
- Montar el plato. En medio, poner una cama de lechuga encima las tortillas fritas y encima de las tortillas, la salsa que se licuó.
- En un extremo poner una lámina de zanahoria y encima la papa en cubos.
- Y por el otro extremo poner unas rodajas del chile en escabeche y encima el queso en bolitas. Presentar.

## **CEVICHE DE GUERRERO**

### **FOTO**



### **INGREDIENTES**

- 1 pescado
- 1 ½ taza de jugo de limón
- 6 jitomates
- ½ taza de cátsup
- Cebolla
- Cilantro
- Orégano
- Aceite de oliva
- Jícama
- 1 aguacate
- Sal
- Pimienta

### **PROCEDIMIENTO**

- Cortar el pescado en cubos grandes. Ponerlo en la taza de jugo de limón junto con el orégano, aceite de oliva, sal, reposar por 30 minutos.
- Picar, el tomate, la cebolla, la jícama el cilantro y el aguacate.
- Cuando el pescado esté cocido, retirar del jugo de limón, juntar con lo picado. Mezclar bien.
- Montar plato. En la cáscara de aguacate, agregar el ceviche. Poner una cama de jícama cortada en láminas, y por el otro lado una línea de cátsup, encima del ceviche, poner aguacate.

## **COCHINITA PIBIL**

### **FOTO**



### **INGREDIENTES**

- Carne de puerco
- Achiote
- Vinagre
- 1 hoja de plátano
- Sal
- Chile ancho
- Chile guajillo
- Pimienta
- Naranja
- Canela
- Manteca de cerdo
- Comino
- Orégano
- Ajo

### **PROCEDIMIENTO**

- Cortar la carne en cuadros grandes. Hornear en una hoja de plátano con achiote, sal y vinagre.
- Mientras hacer una salsa, con vinagre, achiote, chile ancho, chile guajillo, naranja, canela, comino, orégano, ajo y sal. Freír con manteca. Cuando esté lista, licuar, reservar.
- Cuando la carne esté lista, freírla con la salsa que se hizo. Cuando esté bien mezclado, retirar del fuego y presentar.
- En una hoja de plátano poner unos trozos de carne y ponerle unas gotas de salsa alrededor de ella.

## **PASTEL DE TRES LECHE**

### **FOTO**



### **INGREDIENTES**

- 1 taza de azúcar
- 5 huevos
- 40 gr de leche
- Vainilla
- 1 taza de harina
- 1 cda de polvo para hornear
- 1 lata de leche condensada
- 1 lata de leche evaporada
- Crema para batir
- Limón
- Fresas
- Menta

### **PROCEDIMIENTO**

- Batir las claras con azúcar y aparte las yemas con azúcar mascabado, vainilla y limón. Luego agregar las claras de manera envolvente, a la harina y el polvo para hornear, cuando esté mezclado, agregar las yemas.
- Agregar la mezcla a un baño María, y llevarla al horno a 180 grados por 20 minutos.
- Mientras hacer la mezcla de leche, con la leche condensada, leche evaporada y crema para batir, reservar.
- Cuando el bizcocho esté listo, dejar enfriar y cortarlo en cuadros.
- Montar. Poner 2 piezas de pan en un plato, en un vaso agregar la mezcla de leche, decorar con fresas picadas, menta y almendras. Presentar.

## **TACO DE CAMARONES**

### **FOTO**



### **PROCEDIMIENTO**

- Limpiar los camarones.
- Hacer una mezcla con harina, cerveza, ajo picado, coco rallado huevos y sal.
- En una sartén, poner aceite a calentar, cuando esté lista, pasar los camarones por la mezcla de harina y freírlos. Reservar.
- Hacer unas tortillas con harina de maíz, cilantro picado y sal.
- Hacer una salsa con piña, pimientos, vinagre, ajo, jengibre, azúcar mascabado y sal. Machacar los ingredientes para tener una salsa un poco espesa.
- Cuando esté lista, empezar a montar el plato.
- Poner tortillas en el plato, agregar los camarones a ellas, encima la salsa que se hizo. Presentar con cerveza.

### **INGREDIENTES**

- Camarones
- Coco rallado
- Huevos
- Harina
- 1 cerveza
- Aceite
- Masa cilantro
- 2 tazas de piña
- Vinagre
- Pimiento rojo
- Ajo
- Jengibre
- Azúcar mascabado

## **COCADA**

### **FOTO**



### **PROCEDIMIENTO**

- Hervir el coco con agua y azúcar. Reservar
- Hacer un almíbar con el agua de coco y azúcar.
- Batir los huevos.
- Poner a hervir el almíbar del coco con el coco, agregar los huevos batidos y la almendra picada.
- Poner esa mezcla en un baño María.
- Llevar al horno a 180 grados de 30 a 40 minutos.
- Cuando esté listo, dejar enfriar y montar en la cáscara del coco.

### **INGREDIENTES**

- 1 Coco rallado
- Leche
- Huevo
- Azúcar
- 100 gr de almendra

## **CHILE EN NOGADA**

### **FOTO**



### **INGREDIENTES**

- 1 Chile poblano
- 100 gr de carne molida de puerco
- 100 gr de carne molida de res
- 2 tomates
- 2 dientes de ajo
- Media cebolla
- Aceite
- Canela en polvo y en rajas
- Pimienta
- Clavo
- Tomillo
- Sal
- Azúcar
- 1 manzana
- 1 plátano
- 1 durazno
- 1 pera
- ½ taza de almendras
- Pasitas
- ½ taza de leche
- 50 gr de queso crema
- Crema ácida

### **PROCEDIMIENTO**

- Tatemar el chile y cortarlo en julianas. Reservar.
- picar la manzana, el plátano, la pera y el durazno, reservar.
- Cocinar las carnes molidas con los tomates picados, los ajos, la cebolla, cuando haya secado agregar los ingredientes picados, las pasitas, la canela en rajas, la pimienta, el clavo, el tomillo, el azúcar y la sal. Dejar secar.
- Mientras, hacer una salsa con queso crema, crema ácida, ajo, almendras y sal, licuar y reservar.
- Cuando haya secado, montar el plato.
- Poner una base de la mezcla de carne, encima los chiles cortados. Y a un lado agregar la salsa hecha.

## **TORTA AHOGADA**

### **FOTO**



### **INGREDIENTES**

- Manteca
- 1 puré de tomate
- Rábano
- Aguacate
- Carne de puerco
- Jitomates
- Chile de árbol
- Ajo
- Frijoles refritos
- Cebolla
- Vinagre
- Repollo
- Comino
- Orégano
- Clavo
- Limón
- Sal
- Cilantro
- Birote, bolillo o baguette

### **PROCEDIMIENTO**

- Poner a freír con manteca la carne de puerco cortada.
- Poner a hervir los tomates con cebolla, cuando hierva, retirar del fuego y licuar con comino, orégano, ajo, reservar.
- Hacer otra salsa picosa, poner a hervir chiles de árbol, cuando estos hiervan, llevar a la licuadora junto con puré de tomate, ajo, vinagre, sal y orégano, licuar y reservar.
- Cuando la carne esté lista, retirar del fuego y deshebrar.
- Cortar el pan, agregar los frijoles refritos, la carne deshebrada, el aguacate cortado en láminas.
- Presentar con una ensalada de repollo con cilantro y vinagre, la salsa de tomate, la salsa picosa y los rábanos cortado en rodajas.