

Nombre de alumno: Karla
Daniela Pinto Lara.

Nombre del profesor: Julibeth
Martinez Guillen.

Nombre del trabajo: Comida
tradicional
4ta unidad.

Materia: Alimentación y Cultura

Grado: 1

Grupo: A

Licenciatura en Nutrición.





COCHITO

horneado.



comida tradicional en mi familia, se consume normalmente en cumpleaños o fiestas.

INGREDIENTES

2 kg de carne de puerco

1/2 kg de chile ancho

4 cebollas

1 cabeza de ajo

1 chorrito de vinagre blanco

2 rajas de canela

2 cucharadas de caldo de

pollo en polvo

3 hojas de laurel

Sal a gusto

NOTAS

no olvidar dejar en reposo un día antes para que la carne absorba el sabor.

INSTRUCCIONES

1. quitar las semillas al chile, lavarlo para después ponerlo a hervir con poca agua y pueda quedar más aguado.
2. Pelar las cebollas y el ajo y ponerlos a tatemar en un comal.
3. en una licuadora pondremos los chiles, la cebolla y el ajo ya tatemados y comenzaremos a licuar.
4. Si la mezcla está muy espesa podemos agregar un poco del agua de los chiles.
5. ya que se está mezclando agregaremos el chorrito de vinagre, la canela, el caldo de pollo en polvo y el laurel.
6. en una olla pondremos la carne y la bañaremos en el recado que se hizo y le agregaremos la sal.
7. ya que está así la dejaremos reposar una noche en un lugar fresco, ya para al día siguiente ponerla a cocinar hasta que la carne esté cocida.





COCHITO

horneado.



HISTORIA FAMILIAR.

COMO LO SERVIMOS.

Normalmente nosotros lo acompañamos de arroz, lechuga, rabano y cebollita morada curtida con chile sea habanero o manzano.

En mi familia estamos acostumbrados a comer cochito horneado en eventos especiales como cumpleaños o reuniones familiares. El consumo del cochito en mi familia viene de parte de mi mamá ya que ella proviene de una familia de villaflores en la cual el consumo de cochito tambien es muy importante, hace unos años en mi familia se volvio muy importante ya que mi mamá comenzo a realizar la receta que ella conoce de este platillo y hoy en día lo consumimos tanto en mi familia como tambien mi mamá lo vende en su restaurante y vaya que a la gente le gusta mucho.



COMO LO SERVIMOS.

Normalmente nosotros lo acompañamos de arroz, lechuga, rabano y cebollita morada curtida con chile sea habanero o manzano.

NOTAS

No olvides dejar en remojo las lentejas 8 horas antes.

COCHITO

horneado.



ORIGEN DE LOS INGREDIENTES.

¿QUÉ ES UN ANCHO CHILE?

Un chile ancho es un chile poblano seco. Este chile se cultiva tradicionalmente en Puebla, México y después de ser cosechado y madurado, el chile se seca. Una vez seco se convierte en chile ancho. Es por eso que un chile ancho es rojo, no verde como un poblano.





COCHITO

horneado.



ORIGEN DE LOS INGREDIENTES.

ORIGEN DE LA CEBOLLA.

Al igual que con otras hortalizas y verduras, la cebolla llegó al continente americano a través de los españoles en los primeros tiempos de conquista, por su poder de conservación necesario para hacer frente a los largos viajes transoceánicos de finales del siglo XV.



QUISE AÑADIR UN POCO DEL ORIGEN DE LOS INGREDIENTES QUE TAL VEZ NO SABEMOS DE DONDE PROVIENE Y QUE SON DE SUMA IMPORTANCIA PARA ESTA RECETA.

EN CHIAPAS HAY DIFERENTES FORMAS DE PREPARACIÓN DE ESTA RECETA, LA QUE DI A CONOCER ACÁ ES LA QUE MI FAMILIA ACOSTUMBRA A PREPARAR Y LA CUAL NOS UNE EN EVENTOS ESPECIALES.

