

UNIDAD IV
ALIMENTACIÓN Y
CULTURA.

tema:

RECETA

Profesora: Julibeth Martinez Guillén.

Alumna: Miriam Alejandra García Alfonso

03/noviembre/2022



Chamorro comiteco

¿Tienes ganas de algo rico?

Chamorro Comiteco

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

ÍNDICE

Introducción.....	3
Ingredientes.....	4
Preparación.....	5
Platillo.....	6
Bibliografía.....	7

Chamorro Comiteco



Este platillo es uno de los más típicos que existe en Comitán de Domínguez, lo elegí porque es un platillo que a mi familia y a mi nos gusta mucho y siempre disfrutamos al comerlo en el día de mi cumpleaños.





Su sabor agridulce es el que le da ese toque inigualable, además del pickle (zanahoria dulce) es muy típico de la región.

Para esto explicaré los ingredientes y procedimiento es este platillo; aunque en la preparación se necesita de varios procedimientos ya que los alimentos que lo conforma se preparan separados.

Ingredientes Para 5 porciones.

- 1 kilo de chamorro de cerdo.

Para el pickle:

- 6 zanahorias. 
- 2 cebolla. 
- 3 chiles jalapeños. 
- 1 pizca de orégano. 
- 1/2 taza de azúcar. 
- 2 cucharadas de vinagre. 
- Sal al gusto. 

Para la salsa agridulce:

- 2 chiles guajillo. 
- 2 chiles ancho. 
- 1/2 taza de vinagre. 
- 1/2 taza de azúcar. 
- 1 rama de tomillo. 
- 2 dientes de ajo. 
- Pimienta. 
- Sal. 

Preparación

1. Hervir por 1 hora la carne con:

- 1/2 cabeza de ajo.
- 1 cebolla en trozos.
- 1 ramita de oregano.
- 1 ramita de tomillo.
- 10 hojas de laurel.
- 3 pimientas.
- Sal al gusto.



Para la salsa agri dulce:

1. Quitar las semillas de 2 chiles ancho y 2 chile guajillo.



2. Hervir por 10 min. con el caldo de la carne:

- 2 chile anchos.
- 2 chiles guajillos.
- 1 ramita de tomillo.
- 1/2 cebolla.
- 2 dientes de ajo.
- Sal al gusto.



3. Lucuar todo y agregar:

- 1/2 taza de azucar.
- 2 cucharadas de vinagre



Para el pickle:

1. Sasonar 2 chile jalapeños en rajas por 2 min.



2. Agregar la cebolla, la zanahoria y el oregano.



3. Cocinar por 20 min., agregar la taza de azúcar, 2 cucharadas de vinagre y sal al gusto.

Platillo

Servir los chamorros bañados en salsa, acompañados con picles y tostadas.



Bibliografía

Mi mamá