

ALIMENTACIÓN Y CULTURA.

tema:

RECETA

Profesora: Julibeth Martinez Gluillén.

Alumna: Miriam Alejandra García Alfonzo



¿Tienes ganas de algo rico?

Chamorro Comiteco

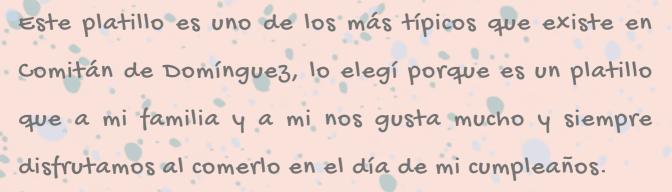
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

ÍNDICE

Introducción	 3
Ingredientes	 4
Preparación	5
Platillo	6
Bibliografía	







Su sabor agridulce es el que le da ese toque inigualable, además del picle (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 paras porciones.

· 1 kilo de chamorro de cerdo.

Para el picle:

Para la salsa agridulce:

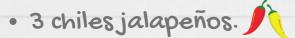
· 6 zanahorias.



· 2 chiles guajillo.

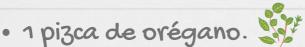


· 2 chiles ancho.



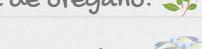


• 1/2 taza de vinagre.





1/2 taza de azúcar.

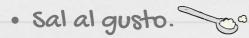


• 1 rama de tomillo.













• Sal. Salt



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 agridulce:

- 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 picle:

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



- 2. Agregar la cebolla, la 3anahoria 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