



**RECETARIO DE
PLATILLOS TÍPICOS
DE TUXTLA
GUTIÉRREZ**

Alimentación y
cultura

**Yadira Guadalupe
Morales Ramírez
Universidad Del
Sureste "UDS"
Catedrática. Julibeth
Martínez Guillen**

**Nutrición primer
cuatrimestre, grupo A
Comitán de Domínguez,
Chiapas. Diciembre de
2022**

RECETA

TACOS DE PUERCO

**TIEMPO**

1:30 min.

**RACIONES**

Rinde para 25 tacos más o menos

**DIFICULTAD**

Media

INGREDIENTES

1 kgs de Posta
1 kgs de Lonja
1 manojo de ajo
3 cucharadas soperas de azúcar
Sal

PREPARACIÓN

Cocer la carne con el ajo y sal al gusto.

Quemar o caramelizar las tres cucharadas de azúcar.

Cuando la carne haya dado un hervor agregar la azúcar y menear la carne.

Cuando ya este cocido, se deja enfriar y por ultimo se podrá picar.

RECETA

CHILES EN CURTIDO



TIEMPO

35 min.



RACIONES

Rinde de una a dos semanas mas o menos



DIFICULTAD

Baja

INGREDIENTES

Chiles güeros
Sal
Limón
Un recipiente

PREPARACIÓN

Se lavan los chiles y el limón.

Con un cuchillo se sacan las semillas

se pone en un recipiente.

Después se parten los limones y se exprimen.

Por ultimo se le deja caer el jugo de limón y sal al gusto

RECETA

CHIPILÍN CON BOLITA



TIEMPO

35 -40 min.



RACIONES

Rinde para 2



DIFICULTAD

Baja

INGREDIENTES

1 Elote tierno
1 Manojó de chipilín
1 Tomate
2 Rebanadas de cebolla
2 Dientes de ajos
Sal
Queso
1/2 kg de Masa de maíz
Aceite

PREPARACIÓN

Se cuece el elote y una vez que este blando se separa los granos de maíz de la mazorca. Los granos se licúan con un poco de agua.

Se deshoja y se lava el chipilín y se cuece.

Se licúa la cebolla, el tomate y las hojas de chipilín y se pone en una cacerola con aceite hasta que hierva, se agrega sal al gusto. Se agrega la mezcla de elote y se deja hervir.

Se hacen las bolitas con la masa y se dejan caer en una cacerola con agua hirviendo. Se dejan hervir por 5 minutos.

Se incorporan las bolitas a la sopa y se deja hervir otros cinco minutos.

Para servir se pone crema y queso fresco de Chiapas al gusto.

RECETA

COCHITO HORNEADO



TIEMPO

1:45min.



RACIONES

Rinde para 4-6



DIFICULTAD

Media

INGREDIENTES

- 1kg Carne de cerdo
- 7 Chiles anchos
- 1 Jitomates
- 1/2 Cebolla
- 1 Dientes de ajo
- Pimientas gordas
- Clavos de olor
- Laurel
- Canela
- Tomillo seco
- Copita Vinagre blanco
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

1.- Primero remoja 15 minutos los chiles anchos en tres tazas de agua caliente. No tires el agua, porque servirá para la cocción.

2.- Pon en la licuadora el jitomate, la cebolla, los ajos, los clavos de olor, las hojas de laurel, la canela, el tomillo, el vinagre y la sal. Agrega los chiles anchos remojados y dos tazas del agua en que los remojaste. No tires el agua que queda. Muele por tres a cinco minutos. Cuela la salsa.

3.- En una cazuela honda coloca las piezas de la carne cortadas en trozos medianos (no mayores a 10 centímetros ó 4 pulgadas) y ponla de manera uniforme en el fondo. Agrega la salsa hasta que cubra la carne y si es necesario, agrega lo que te restaba del agua del remojo de los chiles anchos.

4- Con la cazuela tapada, cocina a fuego alto y cuando inicie el hervor, baja el fuego por 45 minutos o hasta que compruebes que la carne está cocida. La salsa quedará reducida.

Agrega solamente media taza de agua extra y coloca completamente el guiso en un recipiente para horno, para poder dorarlo, sin tapar, a 180 grados por 20 minutos.

RECETA



TAMAL CHIAPANECO



TIEMPO

1:45min.



RACIONES

Rinde para 40



DIFICULTAD

Media

INGREDIENTES

- 1 ½ kg de masa de nixtamal
- 750 g de manteca
- 2 manojos de hoja de plátano
- 1 kg de pechuga de pollo cocida deshebrada
- 2 plátanos macho
- 200 g de ciruela pasa
- 100 g de aceituna rebanadas
- 2 huevos
- 150 g de mole especial rojo almendrado
- ½ taza de consomé de pollo

PREPARACIÓN

Disuelve el mole especial rojo almendrado con el consomé de pollo hasta que quede una mezcla uniforme, ni muy aguada, ni demasiado espeso.

Combina la masa con la manteca, agrega sal poco a poco y amasa hasta que tenga consistencia suave y no se pegue en tus dedos.

Corta el plátano macho en rodajas y fríelos en aceite bien caliente, reserva. Cuece los huevos, córtalos en rebanadas y reserva.

Corta las hojas de plátano en rectángulos y pásalas por un comal o al fuego directo. Extiende la masa sobre la hoja de plátano, agrega una cucharada de mole, una porción de pollo, plátano, huevo, ciruela pasa y aceitunas.

Sella los tamales: haz un doblez al centro y a los laterales de la hoja para que no se salgan los ingredientes.

Acomoda los tamales en una olla y cocina a baño María por una hora.

RECETA

TAMAL DE TORO PINTO



TIEMPO
1:30min.



PORCIÓN
30



DIFICULTAD
Media

INGREDIENTES

- 1 kg de masa de maíz
- 600 g de manteca de cerdo
- 500 g de frijol tierno
- cilantro
- Tómate
- Cebolla
- 2 manojos de hojas de plátano
- Sal

PREPARACIÓN

Mezcla la masa con manteca y sal, y amasa hasta que suavice y agrega los frijoles, el tomate, cebolla y cilantro picado y mezcla.

Corta las hojas de plátano en rectángulos y pásalas por un comal.

Agrega una cucharada de masa sobre cada hoja de plátano y cierra doblando al centro y en los laterales.

Coloca los tamales en un recipiente con agua y cocina por cerca de una hora.

RECETA

TAMAL DE CAMBRAY



TIEMPO

1:30min.



RACIONES

Rinde para 40



DIFICULTAD

Media

INGREDIENTES

- 4 jitomates
- Aceite
- Sal
- 2 manojos de hojas de plátano
- 5 cdas. de azúcar
- 100 g de almendras
- 100 g de pasas
- 1 plátano macho
- 100 g de aceitunas
- 1 cebolla
- 2 kg de masa de nixtamal
- 8 huevos cocidos
- 250 g de ejotes
- 2 papas
- 2 zanahorias
- 1 chile serrano
- 250 g de chícharos cocidos
- 1 kg de carne de cerdo
- 1 kg de manteca

PREPARACIÓN

Incorpora la masa, la manteca y la sal poco a poco, amasa perfectamente hasta que tenga consistencia suave. Reserva. Cuece la carne con suficiente agua hirviendo a fuego lento hasta que se encuentre suave. Enfría y deshebra.

Pica finamente las verduras y cócelas con sal, reserva. Haz lo mismo con las aceitunas, las almendras y el huevo.

Sofríe el jitomate con la cebolla, lícualo y pon a fuego medio hasta que reduzca, sazona con sal.

Parte el plátano en cubitos y fríelo. Reserva. Corta rectángulos de las hojas de plátano y pásalas por el fuego hasta que adquieran un color y brillo parejo. Extiende la masa sobre una porción de hoja y agrega carne, salsa y verduras al centro de la masa, agrega aceitunas, pasas, plátano y almendras. Sazona con sal y azúcar.

Cubre con la masa y envuelve en la hoja de plátano, en forma de cilindro como un caramelo, atando los extremos. Cuece a baño María durante una hora.

RECETA

TAMAL DE CHIPILIN



TIEMPO
1:30min.



RACIONES
Rinde para 30



DIFICULTAD
Media

INGREDIENTES

1 kg de masa de maíz
500gr de queso crema aprox.
2 diente de ajo
250 gr de manteca derretida
450 gr de manejo de chipilín
Hojas de plátano o hoja de totomoste
Sal
10 tomates

PREPARACIÓN

Preparar la masa agregándoles a la mezcla el chipilín, el la manteca derretida, y amasar muy bien. Agregar agua si es necesario, sal al gusto, y dejar reposar.

Colocar las hojas de totomoste en una olla con agua, a fuego lento para ablandarlas, solo por 5 minutos. si se usa de esas o las hojas de plátano solo limpiarlas. Cortar cada hoja en forma de cuadro .

Para la salsa de tomate, se pone a cocer y se licua y se le agrega sal al gusto y un diente de ajo.

En las hojas se agrega una cucharada grande de la masa con chipilín ya preparada. Agregar pedazos de queso, una cucharada de la salsa de tomate, y se envuelve con la misma hoja de plátano hasta formar los tamales.

Colocar en una olla hojas de en el fondo, y arriba los tamales con suficiente agua. Colocar arriba otra capa de hojas de plátano y colocar la tapa de olla. Cocinar por 1 hora aproximadamente hasta que estén cocidos los tamales, y servir.

Bibliografía
Mis fuentes fueron mi mamá,
mi tía y mi abuelita