

Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Tlacoyos

Tiempo de Preparación:	Descripción:
-------------------------------	---------------------

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes para la masa:	Observaciones (Marca)
6	tzs	Masa de maíz nixtamalizado	Puede ser blanco, amarillo o azul.
		Agua	Para lograr una masa maleable.
		Sal	Al gusto.
		Relleno de frijol, alberjón, haba, etc.	
		Ingredientes para el relleno de frijol:	
2	tzs	Frijol	
¼	pz	Cebolla	
		Aceite o manteca para freír	
		Ingredientes para el relleno de alverjón:	
1	tz	Alverjón hidratado y cocido	
1	pz	Cebolla	Debe estar finamente picada.
2	pzs	Chile serrano	Debe estar finamente picado.
1	manejo	Cilantro	Debe estar finamente picado.
		Aceite vegetal	Al gusto.

		Sal	Al gusto.
--	--	-----	-----------

#	Preparación para la masa:
1	Mezclar la masa con agua tibia y sal hasta obtener una consistencia suave, ni seca ni pegajosa.
2	Dividir en bolitas del tamaño de una naranja pequeña.
3	Formar el tlacoyo aplanando la bolita entre las manos u hojas de plástico en forma de óvalo, hasta unos 1.5 cm de grosor, extendiendo un poco hacia los lados.
4	Colocar una cucharada de frijol (o el relleno de su preferencia) en el centro.
5	Cerrar el relleno presionando los bordes y formando una figura ovalada u ovalada alargada.
6	Cocinar en comal.
7	Calentar un comal o sartén a fuego medio.
8	Cocinar los tlacoyos sin o con un poco de aceite (como más lo prefiera) por unos 3-4 minutos por lado, hasta que tengan manchitas doradas.
9	Servir y acompañar, colocando los tlacoyos en un platón.
10	Añadir encima nopales, cebolla, cilantro, queso fresco y una salsa de su preferencia.

#	Preparación para el relleno de frijol:
1	Colocar en un sartén un poco de aceite o manteca hasta que esté caliente, colocar la cebolla para freír un poco hasta que cambie a color dorado.
2	Colocar los frijoles para comenzar a aplastarlos al gusto.
3	Dejar hervir un poco hasta que queden ligeramente secos.
4	Es importante no colocar agua ya que se necesita una consistencia un poco seca, de lo contrario se corre el riesgo de que se salgan.

#	Preparación para el relleno de alverjón:
1	En una olla colocar el alverjón y ponerlo a fuego hasta que esté suave (la cocción es igual a la de los

	frijoles de olla).
2	Colocar en un sartén a freír la cebolla junto con los chiles serranos, cuando cambien de color agregar los alverjones y machacar muy bien hasta que se vaya formando una pasta.
3	Sazonar y seguir machacando hasta que se haga una pasta seca sin líquido, ya que se corre el riesgo de que se salga el relleno.
4	Ya que está formada la pasta se agrega el cilantro, se mezcla bien y se deja hervir por aproximadamente 2 minutos, retirar del fuego.

Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Salsa para Acompañar

Tiempo de Preparación:	Descripción:
-------------------------------	---------------------

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
3	pzs	Jitomate	
4	pzs	Tomatillo	
		Chile de árbol	Al gusto.
		Ajo	Al gusto.
		Clavo	Al gusto.
		Cominos	Al gusto.
		Sal	Al gusto.

#	Preparación:
1	Se pone a hervir el jitomate y el tomatillo, chile de árbol y ajo por aproximadamente 15 minutos.
2	Cuando cambie el color y textura se quitan del fuego y se deja enfriar.
3	Una vez frío se pasa a la licuadora y se agregan también 4 clavos y un poco de comino,
4	Se coloca sal al gusto y se muele todo junto.

Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Sopes

Tiempo de Preparación:	Descripción:
-------------------------------	---------------------

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes para masa:	Observaciones (Marca)
½	kg	Masa	
		Agua	
		Sal	
		Aceite o manteca para freír	

#	Preparación para la masa:
1	Mezclar la masa con agua tibia hasta obtener una consistencia suave, ni seca ni pegajosa.
2	Tomar porciones del tamaño de una bola pequeña y darle una forma redonda como de tortilla dejando un grosor de aproximadamente 1 cm.
3	Enseguida llevar al comal para que se cocine hasta ver partes doradas en ambos lados.
4	Quitar del comal y una vez tibios pellizar por la orilla levantandolas para darles la forma característica de los sopes.
5	Opcional se puede dejar así y poner el guiso de preferencia, también se puede llevar a freír en aceite o manteca.

#	Preparación para el sope:
1	Se coloca una capa delgada de frijoles, lechuga, jitomate, aguacate, cueritos y salsa de su preferencia.
2	También se puede colocar encima el guisado que prefiera.

Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Gorditas

Tiempo de Preparación:	Descripción:
-------------------------------	---------------------

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
½	kg	Masa	
		Agua	
		Sal	
		Aceite o manteca para freír	

#	Preparación para la masa:
1	Mezclar la masa con agua tibia hasta obtener una consistencia suave, ni seca ni pegajosa.
2	Tomar porciones del tamaño de una bola pequeña de aproximadamente 50 grs
3	Comenzar a presionar para ir formando un círculo con un grosor aproximadamente de medio cm, llevar al comal para que se cocine por ambos lados hasta que tenga pequeñas manchas doradas.
4	Quitar del comal y una vez que esté tibia se introduce un cuchillo para abrir la gordita y poder rellenarla del guisado de su preferencia.

Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Gorditas de Chicharron Prensado

Tiempo de Preparación:	Descripción:
-------------------------------	---------------------

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
150	grs	Chicharrón prensado	
		Queso fresco	
		Cilantro picado	
		Cebolla picada	
		Salsa de su preferencia	

#	Preparación:
1	Una vez que se tiene lista la masa, se toma una pequeña porción de aproximadamente 50 grs.
2	Se forma una bolita y con el dedo pulgar se hace un pequeño orificio en medio con la finalidad de introducir una pequeña cantidad de chicharrón prensado.
3	Se cierra y se aplasta hasta darle forma de gordita (puede ser entre 2 plásticos a mano o bien apoyándose de la máquina para hacer tortillas o prensa, pero dejándolo de un grosor aproximadamente de medio centímetro).
4	Se lleva a freír en aceite o manteca por ambos lados.
5	Se seca y una vez tibia se introduce un cuchillo para abrirla por la orilla, lo máximo hasta la mitad y se introduce la cebolla, cilantro, queso y salsa de su preferencia.

Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Bistec para Acompañar

Tiempo de Preparación:	Descripción:
-------------------------------	---------------------

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
½	kg	Bistec	
½	pz	Cebolla	Debe estar cortada en julianas (tiras delgadas).
		Pimienta molida	
		Sal	
		Aceite para freír o manteca	

#	Preparación:
1	Se coloca un poco de aceite o manteca en una cacerola a calentar mientras se corta la cebolla en julianas.
2	Una vez caliente el aceite se agrega la cebolla hasta que cambie su color. Se agrega el bistec ahí mismo.
3	Agregar sal y pimienta molida, tapar y dejar hervir aproximadamente 20 minutos o un poco más.
4	Se mueve de manera constante a fin de evitar que se pegue en la cacerola, cuando la carne ya está blandita se quita del fuego y se deja enfriar un poco.
5	Mientras, se coloca en el sope o gordita una capa delgada de frijoles refritos y se agrega el bistec recién hecho.
6	Puede ser opcional agregar lechuga finamente picada y acompañar con la salsa de preferencia.