



# MÉXICO EN TU MESA



RECETARIO DE PERSONAS COCINERAS MEXICANAS,  
CHEFS Y RESTAURANTES EN EL EXTERIOR



Gobierno de  
**México**

**Relaciones Exteriores**

Secretaría de Relaciones Exteriores



**IME**  
INSTITUTO DE  
LOS MEXICANOS  
EN EL EXTERIOR

**Claudia Sheinbaum Pardo**

Presidenta Constitucional de los Estados Unidos Mexicanos

**Juan Ramón de la Fuente Ramírez**

Secretario de Relaciones Exteriores de México

**José Alfonso Zegbe**

Titular de la Jefatura de Unidad de Coordinación Intersectorial

**Daniela Zapata Zalce**

Directora General de Comunicación Social

**Patricia A. Quiles Martínez**

Directora General de Diplomacia Turística

**Instituto de Mexicanas y Mexicanos en el Exterior**

**Lilia Eugenia Rossbach Suárez**

Embajadora de México en Argentina

**Laura Beatriz Moreno Rodríguez**

Embajadora de México en Chile

**Martha Patricia Ruiz Anchondo**

Embajadora de México en Colombia

**Enrique Rojo Stein**

Embajador de México en Finlandia

**Blanca Elena Jiménez Cisneros**

Embajadora de México en Francia

**Carlos E. García de Alba Zepeda**

Embajador de México en Italia

**Eduardo Patricio Peña Haller**

Embajador de México en Kuwait

**Juan Manuel Nungaray Valadez**

Embajador de México en Paraguay

**Carlos Isauro Félix Corona**

Embajador de México en Serbia

**Alejandro Alday González**

Embajador de México en Suecia

**Martha Cecilia Jaber Breceda**

Embajadora de México en Suiza

**Víctor Manuel Barceló Rodríguez**

Embajador de México en Uruguay

**Alejandro Negrín Muñoz**

Embajador de México en Vietnam

**Francisco Romero Bock**

Encargado de Negocios a.i.  
de la Embajada de México en el Líbano

**Alonso Martín Gómez Favila**

Encargado de Negocios a.i.  
de la Embajada de México en Indonesia

**Humberto Hernández Haddad**

Cónsul General  
de México en Austin

**María Elena Orantes López**

Cónsul General  
de México en Houston

**Carlos González Gutiérrez**

Cónsul General  
de México en Los Ángeles

**Víctor Manuel Treviño Escudero**

Cónsul General  
de México en Montreal

**Héctor Humberto Valezzi Zafra**

Cónsul General  
de México en Río de Janeiro

**Porfirio Thierry  
Muñoz-Ledo Chevannier**

Cónsul General  
de México en Toronto

**Olga Beatriz García Guillén**

Cónsul General  
de México en Vancouver

**José Eduardo Buenrostro Vielmas**

Cónsul Encargado  
del Consulado de México en Estambul

**Eliel Campuzano Mendiola**

Cónsul Encargado  
del Consulado de México en Miami





# CONTENIDO

## • ANTOJITOS

Chileatole	13
Rollitos en chile en nogada	17
Tamales de rajas y queso Västerbotten	21
Chilaquiles de bisonte al maple en salsa verde	25
Marraqueta de chilaquiles rojos	29
Joroches yucatecos	33
Enchiladas mineras	37
Pambazos	41
Infladitas de maiz rellenas de Čvarci en salsa de frijol	45
Enchiladas y/o enmoladas Bernesas	49
Enchiladas divorciadas de Brisket con queso cheddar vintage	55
Tortas ahogadas	59
Tacos de birria	63
Tostadas de frijol, pollo y hierbas vietnamitas	67
Enchiladas divorciadas	71
Tostadas de frijol con carne de puerco	75

## • SOPAS Y CALDOS

Caldo de res enchipotlado	81
Birria de res	85
Sopa azteca en un tazón de masa madre	89

## • PESCADOS Y MARISCOS

Tostadas de pulpo a la jamaica	97
Tostada de atún "Carlo Forte"	101
Tacos de salmón del Atlántico con miel de maple	105
Camarones en salsa de jamaica	109
Huachinango zarandeado Jimbaran	113
Tacos de pescado estilo Baja California	117
Taco el porteño	121
Camarones San Lorenzo	125

## • PLATOS FUERTES

Mole dulces recuerdos	131
Aguachile de aguacate y magret de canard	135
Pierna de cerdo en salsa de tamarindo y duraznos	139
Sashimi de lengua en salsa de kiwi	143
Sopaistor	147
Venorio de la familia Herrera	151
Chile pasilla relleno de huitlacoche y hjortron en salsa de frijol	155
Chilafatteh	159
Pastel de elote relleno de estofado al tannat y chile pasilla	163
Chichilo oaxaqueño de cordero patagónico	167
Birria de cordero	167
Glosario	174
Fuentes	178

# PRESENTACIÓN

Nuestras cocinas son el reflejo de la diversidad natural y cultural de México. Entre océanos, sierras y climas se dan ingredientes únicos; existe un diálogo permanente entre el legado de nuestras comunidades originarias y los pueblos del mundo a través de los sabores.

La cocina tradicional mexicana fue la primera en ser inscrita en la lista representativa del patrimonio cultural intangible de la humanidad de la UNESCO, en 2010. Es un modelo cultural que comprende actividades agrarias, prácticas rituales, costumbres y técnicas que han pasado de generación en generación gracias a las mujeres y hombres que las preservan en nuestro país y más allá de nuestras fronteras.

La gastronomía mexicana es expresión viva de nuestra cultura, contribuye al fortalecimiento de los vínculos comunitarios, consolida el sentimiento de identidad y funge como un vehículo de remembranza y añoranza para quienes se encuentran fuera de México. Cuando las personas mexicanas viajan, portan consigo parte de las tradiciones, colores, olores, sabores y saberes de sus ancestros, eso se manifiesta en sus cocinas. Este recorrido culinario es muestra de ello.

En un ejercicio de diplomacia pública, y gracias a las tareas de vinculación con nuestras comunidades que llevaron a cabo nuestras Embajadas y Consulados, en este compendio se consolidaron 38 recetas de connacionales establecidos en 19 países. Además de incorporar ingredientes de la milpa tradicional, cada una de las propuestas tiene un toque de sabor de los ingredientes que se encuentran en estas latitudes.

¡Muchas gracias a todas las personas y restaurantes participantes por preservar y llevar un pedacito de la riqueza gastronómica y cultural de México al mundo!

**JUAN RAMÓN DE LA FUENTE RAMÍREZ**  
Secretario de Relaciones Exteriores





## ACERCA DE ESTE RECETARIO

La “II Semana de Gastronomía MX”, llevada a cabo del 20 al 24 de mayo de 2024, fue una estrategia de diplomacia pública impulsada por la Secretaría de Relaciones Exteriores con el objetivo de promover los referentes culturales y culinarios de México en el mundo.

En ese marco, se convocó a personas chefs y cocineras de México, así como a restaurantes establecidos en el exterior, a que compartieran recetas desde los distintos países donde se encuentran para conformar el primer recetario hecho por personas mexicanas viviendo en el exterior.

A fin de resaltar el permanente diálogo que existe entre los pueblos del mundo a través de las cocinas, la receta de cada platillo debía incluir por lo menos un ingrediente de la milpa (sistema agrícola tradicional mexicano), como el maíz, frijol o chile, así como algún ingrediente típico de los países donde se encontraban establecidos los participantes.

Así, se recibieron 38 recetas de 19 países a través de nuestras Representaciones en el Exterior: las Embajadas de México en Argentina, Chile, Colombia, Finlandia, Francia, Indonesia, Italia, Kuwait, Líbano, Paraguay, Serbia, Suecia, Suiza, Uruguay y Vietnam; así como nuestros Consulados en Austin, Houston, Estambul, Los Ángeles, Miami, Montreal, Río de Janeiro, Toronto y Vancouver.

El presente trabajo es un ejemplo de cómo nuestras comunidades llevan el amor a México dentro de sus corazones y demuestra que la gastronomía mexicana es uno de los elementos más representativos de nuestra cultura; es la herencia de un patrimonio vivo que narra historias y entreteje puentes. En ella convergen técnicas ancestrales, ingredientes locales y la creatividad de generaciones de cocineras y cocineros, siendo un testimonio del mestizaje culinario.

El recetario “México en tu mesa”, está pensado para que todas aquellas personas viviendo en el exterior puedan tener en sus hogares una probadita de nuestro país y encuentren en sus sabores una forma de regresar a casa.



# Antojitos

Chileatole	13
Rollitos en chile en nogada	17
Tamales de rajas y queso Västerbotten	21
Chilaquiles de bisonte al maple en salsa verde	25
Marraqueta de chilaquiles rojos	29
Joroches yucatecos	33
Enchiladas mineras	37
Pambazos	41
Infladitas de maíz rellenas de Čvarci en salsa de frijol	45
Enchiladas y/o enmoladas Bernesas	49
Enchiladas divorciadas de brisket con queso cheddar vintage	55
Tortas ahogadas	59
Tacos de birria	63
Tostadas de frijol, pollo y hierbas vietnamitas	67
Enchiladas divorciadas	71
Tostadas de frijol con carne de puerco	75

# CHILEATOLE\*

**Chef Alejandra Yick Álvarez**  
**ESTAMBUL, TURQUÍA**

---

## INGREDIENTES

- 1500 ml de agua
- 300 gramos de granos de elote
- 100 gramos de harina de maíz\*
- 10 gramos de epazote seco
- 10 gramos de sal
- 30 gramos chile verde\*.  
En Turquía podemos sustituir el chile verde por biber sivri.\*



### Modo de preparación

1. Hervir los granos de elote en 1 litro de agua por 20 minutos a fuego medio.
2. Una vez cocidos, licuar los granos juntos los chiles, la harina de maíz y el agua restante.
3. Agregar esta preparación a una olla, agregar epazote seco y sal. Cocinar por 30 minutos o hasta que la harina esté cocida.
4. Rectificar sazón.

### Montaje y presentación

Servir en un tazón. Se puede acompañar con limón.



Soy la Chef Alejandra Yick Álvarez, originaria de Puebla, México, lugar en donde obtuve la Licenciatura en Gastronomía en el Instituto Suizo de Gastronomía y Hotelería en el año 2009. Como emprendedora me representan tres proyectos, Panadería Artesanal Ki, Alejandra Yick Catering y Carmela Churrería. Entre 2016 y 2019 viví en Yakarta donde aprendí sobre la cultura y tradiciones de Indonesia y pude compartir algunos de los platillos más representativos con los que cuenta nuestra gastronomía en diferentes oportunidades.

Actualmente vivo en Estambul, Turquía, en donde exploro diariamente la gastronomía, encontrando muchas similitudes en las técnicas culinarias que compartimos, así como en las costumbres de la cultura turca. Mi comida favorita es la mexicana de la cual estoy orgullosa de poder difundir fuera de sus fronteras.

**CHEF ALEJANDRA YICK ÁLVAREZ**

**Estambul, Turquía**



# ROLLITOS DE CHILE EN NOGADA

**Chef Blanca Arroyo**  
**LOS ÁNGELES, CALIFORNIA, ESTADOS UNIDOS**

## INGREDIENTES

- 6 a 8 chiles poblanos\* bien lavados, asados, sin piel y sin semillas
- 2 cucharadas de aceite
- 600 gramos de pierna de cerdo, finamente picada con cuchillo (se puede usar mitad de filete de res y mitad de puerco)
- Cebolla mediana, picada finamente diente de ajo, finamente picado
- 300 gramos de jitomate, finamente picado
- 1 hoja de laurel
- 1/2 cucharadita de tomillo en polvo
- 1/2 cucharadita de mejorana en polvo
- 1 clavo, molido
- 1/2 raja de canela molida
- 1 pizca de nuez moscada, recién molida
- 2 pimientas gordas o dulces, molidas
- 2 pimientas negras, molidas
- 650 gramos de fruta seca, picada finamente: manzanas, peras, chabacanos, orejones, naranja cristalizada u otras que se prefieran
- 100 gramos de acitrón\* (si se consigue). Se puede sustituir con más fruta seca.
- 1/2 plátano macho grande, limpio sin semillas y picado
- Ralladura de una naranja
- 40 gramos de piñón\* de preferencia rosa (se puede sustituir por piñón blanco)
- 50 gramos de almendras, sin piel y finamente picadas
- 30 gramos de pasitas güeras (se pueden sustituir por pasas negras)
- Sal al gusto
- 3 cucharadas de perejil finamente picado

## Modo de preparación del relleno

1. En una olla grande, ancha y profunda, calentar el aceite a fuego medio y poner la carne de cerdo a cocinar, dejarla ahí durante 15 minutos. Si se usa también carne de res, incorporar después de los primeros 10 minutos.
2. Mover la carne regularmente. Cuando esté a medio cocer, sazonar con poca sal y dejar cocinar por 10 minutos más, con la olla siempre tapada.
3. Enseguida agregar la cebolla y el ajo, continuar moviendo el guiso, hasta que la cebolla se ponga transparente.
4. Añadir el jitomate y revolver muy bien, tapar la olla y dejar que se cocine el relleno a fuego medio bajo de 10 a 12 minutos o hasta que el jitomate cambie de color.
5. Incorporar las hierbas de olor, las especias trituradas o molidas, agregar un poco más de sal y cocinar por 3 minutos más.
6. Agregar las frutas secas y deja cocinar de 5 a 7 minutos.
7. Agregar el plátano macho y la cáscara de naranja, revolver bien todos los ingredientes y dejar cocinar otros 3 minutos. Si el picadillo está muy seco, agregar un poco de caldo de puerco o de res.
8. Rectificar la sazón y, si es necesario agregar un poco de sal.
9. Incorporar las pasas, los piñones, las almendras y el perejil. Mezclar bien todos los ingredientes y dejar cocinar con la olla tapada por 5 minutos. El relleno debe quedar húmedo y no aguado.

## Modo de preparación de los chiles

Una vez que los chiles poblanos estén limpios, cortar a lo largo en 4. Deben quedar tiras largas. Al principio de cada tira de chile poblano colocar una porción generosa del relleno e ir enrollado de adelante hasta el final. Debe quedar un rollito, asegurar con un palillo para que no se salga el relleno. Reservar.



#### Para el capeado

- 2 tazas de harina
- 5 huevos
- Aceite para freír

#### Para la nogada

- 300 gramos de nuez fresca de castilla sin piel, (dejarla remojar en leche toda la noche y al día siguiente se puede quitar la piel con facilidad).
- 250 mililitros de leche
- 300 mililitros de crema sin sal
- 1 pizca de canela en polvo
- 1 pizca de sal
- 1 copita de jerez o coñac

#### Para la decoración

- 2 granadas limpias y desgranadas
- 6 a 8 tallos de perejil

#### Modo de preparación de la nogada

Licuar todos los ingredientes de la nogada (debe quedar una crema espesa), posteriormente bañar los rollitos. Reservar hasta el momento de servir.

#### Modo de preparación del capeado de los chiles

1. Espolvorear cada rollito de chile ligeramente con harina, retirar el exceso. Reserva.
2. Calentar aceite en una sartén para freír los rollitos de chile capeados.
3. Batir claras a punto de nieve (espuma ligera), luego mezcla con las yemas.
4. Introducir uno por uno los rollitos de chile en el huevo batido con cuidado.
5. Enseguida, sumergir el rollito de chile en el aceite caliente y con una cuchara espumadera\*, bañar lentamente el capeado, así el huevo se irá esponjando y quedará cocido y con un color dorado.
6. Retirar el rollito chile del aceite y ponerlo sobre papel absorbente en una rejilla, para eliminar el exceso de grasa.

#### Montaje y presentación

1. Acomodar los rollitos de chiles en un platón.
2. Al servir, bañarlos con la nogada y adornar con los granos de la granada y hojas de perejil.



Originaria de la Ciudad de México, Blanca Arroyo llegó a Los Ángeles, California en el año 1987, su primer trabajo fue en una fonda de comida mexicana y al mismo tiempo como escritora en el Diario de Los Ángeles.

Blanca realizó sus estudios en Ciencias y Técnicas de la Comunicación Colectiva en la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), además cuenta con dos maestrías en “Educación Universitaria” en la UNAM y Cocinas Regionales de México en la Escuela de Arte Culinario en Tijuana, Baja California, México. Actualmente, es miembro de “*The Culinary History of Southern California*” (Asociación de Historiadores Culinarios de California) y Miembro del movimiento “*Slow Food*” en México y California.

Se ha desempeñado como Profesora de Cocinas Mexicana y Californiana en UCLA, Escritora de entretenimiento y comida para ediciones especiales en La Opinión, Diario en español, Los Ángeles, CA y actualmente trabaja como traductora médica para el *Valley Community Center* y como consultora, historiadora y escritora de alimentos, especialista en gastronomía mexicana y como chef, cocinera y consultora culinaria para los servicios de catering del Restaurante Casablanca.

Siempre con un gran amor a la gastronomía mexicana, Blanca ha aportado sus conocimientos y técnicas culinarias en favor de posicionar el patrimonio gastronómico de México.

CHEF BLANCA ARROYO

Los Ángeles, California, Estados Unidos



# TAMALES DE RAJAS Y QUESO VÄSTERBOTTEN\*

**Estefanny Morán Aguilera**  
**ESTOCOLMO, SUECIA**

## INGREDIENTES

Receta para 30 tamales

### Para la masa

- 2 tazas de harina de maíz\* para tamales (masa harina)
- 1 taza de mantequilla o manteca vegetal
- 1 ½ tazas de caldo de pollo o vegetales
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de sal

### Para el relleno y la presentación

- 2 tazas de queso västerbotten\* rallado
- 2 tazas de maíz dulce (puede ser de lata o fresco)
- 6-8 chiles jalapeños\*, finamente picados (opcional para un toque picante)
- 1 cebolla mediana, finamente picada
- 2 dientes de ajo picado
- Sal y pimienta al gusto
- 3 chiles poblanos\* o pimentón verde, cortados en rajas
- Hojas de maíz\* para envolver los tamales, remojadas en agua caliente hasta que estén suaves.

### Modo de preparación de la masa

1. En un tazón grande, batir la mantequilla o manteca hasta que esté esponjosa.
2. En otro tazón, mezclar la harina de maíz, el polvo de hornear y la sal.
3. Añadir la mezcla seca a la mantequilla batida en pequeñas porciones, alternando con el caldo de pollo, batiendo bien después de cada adición hasta obtener una masa suave y esponjosa. La masa debe ser lo suficientemente húmeda para esparcirse fácilmente pero no líquida.

### Modo de preparación del relleno

1. En una sartén, sofreír la cebolla y el ajo hasta que estén translúcidos.
2. Añadir el maíz dulce, el chile poblano o pimentón y el jalapeño (si lo usas), cocinando por unos minutos más.
3. Dejar enfriar un poco y luego mezclar con el queso västerbotten rallado. Sazonar con sal y pimienta al gusto.

### Modo de armar los tamales

1. Tomar una hoja de maíz suave y esparcir aproximadamente 2 o 3 cucharadas soperas de masa en el centro, extenderla en un rectángulo.
2. Colocar una cucharada del relleno de queso y maíz en el centro de la masa.
3. Doblar los lados largos de la hoja de maíz sobre la masa, envolviendo el relleno. Luego, doblar los extremos hacia el centro, creando un paquete.
4. Repetir el proceso hasta que se haya usado toda la masa y el relleno.



#### Modo de cocción de los tamales

1. Colocar los tamales en una vaporera con el extremo doblado hacia abajo.
2. Cocinar al vapor durante aproximadamente 1-1.5 horas, o hasta que la masa esté firme y se despegue fácilmente de las hojas de maíz.
3. Dejar reposar los tamales durante unos minutos antes de servir.

#### Montaje y presentación

Disfrutar los tamales de västerbotten\* calientes, quizás acompañados de una salsa mexicana de tu elección.



Soy Estefanny Morán, nací y crecí en San Juan de los Lagos, un lugar reconocido por su rica tradición culinaria. Desde pequeña, la cocina ha sido una parte fundamental de mi vida, ya que vengo de una familia de cocineros. Mi papá ha sido el propietario de una lonchería por casi 40 años, crecí entre olores y especias, desarrollando una pasión innata por el arte culinario.

El destino me llevó a Suecia, donde actualmente trabajo como cocinera para la Embajada de Holanda. En este entorno multicultural, he logrado destacarme por mis platillos mexicanos, que son los más solicitados por su autenticidad y sabor.

Creo firmemente que, aunque todo parezca ya inventado, siempre hay espacio para la innovación. Mientras tengamos creatividad y amor por hacer las cosas, podremos crear platillos increíbles, como mis tamales de queso västerbotten y rajas con elote.

Con pasión y dedicación, continúo mi camino, llevando los sabores de mi tierra natal a nuevas fronteras y conquistando paladares con cada platillo que preparo.

**ESTEFANNY MORÁN AGUILERA**

**Estocolmo, Suecia**





# CHILAQUILES DE BISONTE AL MAPLE EN SALSA VERDE

**Chef Estephanie Ramírez Ramírez**  
**QUEBEC, CANADÁ**

## INGREDIENTES

Receta para 4 porciones

### Para el bisonte al maple

- 500 gramos de carne de bisonte molida (o sustituir con carne de res molida)
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de miel de maple
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 1 cucharadita de pimentón dulce\*
- Sal y pimienta al gusto

### Para la masa y el armado

- 2 tazas de harina de maíz
- 1 y 1/2 tazas de agua tibia (ajusta según sea necesario)
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite vegetal para freír
- 1/2 taza de crema mexicana
- 1 taza de queso mozzarella
- Cilantro (decoración opcional)

### Para la salsa de chilaquiles

- 6 tomates verdes (tomatillos), pelados y lavados
- 2 chiles serranos\* (ajustar al gusto)
- 1/4 de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 taza de caldo de pollo
- 1 ramo pequeño de cilantro
- 1 cucharada de aceite vegetal
- Sal al gusto

### Modo de preparación bisonte al maple

1. En una sartén grande, calentar el aceite de oliva a fuego medio-alto. Añadir la cebolla y el ajo y sofreír hasta que estén dorados.
2. Agregar la carne de bisonte molida y cocinar hasta que esté bien dorada.
3. Incorporar el jarabe de arce, el comino, el pimentón dulce, la sal y la pimienta. Cocinar por unos minutos adicionales hasta que todos los sabores estén bien mezclados. Reservar.

### Modo de preparación de la salsa de chilaquiles

1. En una olla mediana, hervir los tomates verdes, los chiles serranos, la cebolla y el ajo hasta que estén suaves.
2. Licuar todos los ingredientes cocidos junto con el caldo de pollo y el cilantro hasta obtener una salsa suave.
3. En una sartén grande, calentar un poco el aceite vegetal a fuego medio. Verter la salsa licuada en la sartén y cocinar a fuego lento durante unos 10 minutos. Ajustar la sal al gusto. Reservar.

### Modo de preparación de la masa

1. En un tazón grande, mezclar la harina con la sal y pimienta.
2. Añadir el agua tibia poco a poco, mezclando hasta obtener una masa suave y manejable. Debe ser similar a la consistencia de una masa para tortillas.
3. Dividir la masa en pequeñas bolas del tamaño de una nuez.

### Modo de preparación de los chilaquiles rellenos

1. Con una prensa\* para tortillas o usando dos trozos de plástico y un rodillo, aplanar cada bola de masa en un círculo delgado.
2. Colocar una cucharada de la mezcla de bisonite al maple en el centro de cada círculo.
3. Doblar la masa para formar un triángulo o una media luna y sellar los bordes presionando con los dedos o un tenedor.
4. En una sartén grande, calentar suficiente aceite vegetal a fuego medio-alto.
5. Freír los chilaquiles rellenos en pequeñas tandas hasta que estén dorados y crujientes, aproximadamente 2-3 minutos por cada lado.
6. Escurrir sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.

### Montaje y presentación:

1. Colocar los chilaquiles rellenos en un plato grande.
2. Cubrir con la salsa de chilaquiles caliente.
3. Decorar con crema mexicana, cebolla morada y cilantro fresco.
4. Añadir rodajas de aguacate y jalapeño, si así se desea.
5. Acompañar con rodajas de limón para exprimir por encima.



Soy la Chef Estephanie Ramírez, originaria de Guanajuato, México. Siempre he tenido interés en el mundo de la gastronomía y la investigación culinaria. Considero que tengo la oportunidad de dedicarme a este campo que me apasiona.

Comencé hace más de diez años, pero cada día estoy en busca de métodos para aprender, mejorar y descubrir nuevos desafíos. Mis fortalezas son la creatividad, la motivación y la capacidad de manejo de equipos. Mi objetivo es el crecimiento profesional. He tenido la oportunidad de trabajar en restaurantes como *La Belle Verte* y *NYS PÂTISSIER*. Actualmente vivo en Gatineau, Canadá.

**CHEF ESTEPHANIE RAMÍREZ RAMÍREZ**

**Quebec, Canadá**



# MARRAQUETA DE CHILAQUILES ROJOS

**Cocinera Gabriela Díaz García**  
**SANTIAGO DE CHILE**

## INGREDIENTES

Para 4 porciones  
Tiempo de preparación:  
40 minutos

- Totopos (tortillas fritas cortadas en triángulos)
- 1/2 kilo de tortillas (de preferencia hechas un día antes)
- 1 taza de aceite

## Para la salsa

- 6 ajíes cacho de cabra\*
- 3 tomates rojos
- 2 ajos
- 1/4 de cebolla blanca mediana
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cuadrito de consomé de pollo
- 1/4 de cucharadita orégano
- 1/4 cucharadita comino
- 4 pimientas chicas enteras
- 1 y 1/2 taza de agua

## Para la proteína

- 1/2 kilo de bistec (lomo liso)
- 1 cucharadita de aceite
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta molida

## Para montar el platillo

- 4 marraquetas\* del día
- 1 taza de frijoles canarios\* refritos
- 1 taza de queso rallado (fresco, llanero o madurado)
- 1/2 taza de crema ácida
- 1/4 de taza de cebolla morada cortada en rebanadas delgadas
- Chiles en vinagre al gusto

## Modo de preparación

1. Limpiar los 6 ajíes cacho de cabra, sacar venas y semillas, enjuagar en abundante agua.
2. Poner a cocer en 1 1/2 taza de agua, 3 tomates previamente lavados, los ajos y cebolla, dejar cocer por 5 minutos una vez que suelte el hervor\*, apagar y dejar reposar.
3. Cortar las tortillas en triángulos y colocar en un sartén con la taza de aceite previamente caliente, dejar freír hasta que la tortilla tome un color dorado, sacar y colocar en papel absorbente.
4. Moler en licuadora y agregar la sal, el consomé de pollo, orégano, comino, tomillo, y las pimientas.
5. De la misma agua de la cocción tomar 1 1/2 taza, si no sale el total, añadir agua normal y licuar muy bien por 3 minutos o 4 minutos.
6. Del mismo aceite utilizado para freír las tortillas, tomar 1 cucharada sopera y colocar en la olla donde se harán los chilaquiles, dejar 1 minuto que se caliente y agregar la salsa que acaba de preparar, dejar hervir por 5 minutos y rectificar de sal.
7. Agregar los totopos que se hicieron, dejar hervir un par de minutos más y apagar.
8. En otro sartén limpio, agregar 1 cucharadita de aceite, sal, pimientas y el bistec, freír durante 3 minutos aproximadamente por cada lado, una vez listo, apagar y cortar en tiras.



### Montaje

1. Cortar la marraqueta y calentar en el comal, proceder a sacar un poco de migajón.
2. Agregar una cucharada de frijoles refritos, los chilaquiles al gusto, crema, queso, cebolla en rodajas y el bistec cortado en tiritas (todo al gusto).
3. Se puede acompañar con un chile en vinagre casero, según el gusto.



Mi nombre es Gabriela Díaz García, nací en la Ciudad de México, de padres michoacanos. A los 5 años me mudé a la ciudad de Morelia, Michoacán, estudié contabilidad, pero por azares del destino comencé a trabajar en el área de la salud.

En el 2019 mi familia y yo nos mudamos a Argentina, estuvimos 5 años viviendo en un hermoso lugar llamado Villa Nueva. Durante estos años yo me dediqué a cocinar comida mexicana con los ingredientes que encontrábamos y con los que sustituíamos lo que nos faltaba de mi bello México.

En el 2023 llegamos a Santiago de Chile, me encontré con una bella comunidad de mujeres mexicanas que me recibieron con los brazos abiertos y me dieron todos los consejos posibles de dónde y cómo encontrar ingredientes parecidos a los mexicanos para poder cocinar nuestra comida.

Encontré el mercado de la Vega, que es parte de la cultura de un mexicano y ahí encontré queso llanero o madurado, que es venezolano y muy parecido al queso fresco mexicano, hasta chiles serranos, jalapeños, habaneros\* y un sinfín de cosas ricas. Además, también vi reflejada la lucha de la gente por salir adelante con sus negocios.

**COCINERA GABRIELA DÍAZ GARCÍA**

Santiago de Chile



# JOROCHES\* YUCATECOS

**Cocinera Gladis Liliana Andrade Tun**  
**NOVI SAD, SERBIA**

## INGREDIENTES

Para 4 porciones

- 2 kilos de masa de maíz
- 600 gramos de manteca de cerdo\* (De los cuales se usarán 500 gramos para la masa y 100 gramos para los frijoles). Se puede sustituir por aceite de oliva.
- 1 rama de epazote
- 1 cebolla grande
- 2 chiles habaneros
- 5 jitomates medianos
- 1 kilo de frijol negro previamente cocido (conservando el caldo)
- Sal al gusto
- Queso fresco al gusto (para decorar). Este ingrediente se ha reemplazado por beli sir, cuya traducción exacta sería queso blanco y que es prácticamente la versión de nuestro queso fresco.
- Crema al gusto (para decorar). Este ingrediente se ha reemplazado por kajmak\* (producto lácteo, similar a la crema espesa, un ingrediente clásico en la gastronomía serbia y de otros países de los Balcanes).

## Modo de preparación

1. Licuar el kilo de frijol junto con su caldo y reservar.
2. Colocar en una cacerola 100 gramos de manteca de cerdo, la mitad de la cebolla y 1 chile habanero, sofreír por 2 minutos a fuego medio.
3. Vaciar a la cacerola el frijol ya colado e integrar con la manteca, la cebolla y el chile que han estado friéndose. Mover la mezcla e incorporar la ramita de epazote y sal al gusto. Dejar a fuego lento.
4. Llevar la masa a un recipiente donde se mezcle con los 500 gramos restantes de manteca y sal al gusto.
5. Formar bolitas de 100 gramos de masa cada una de tal manera que, en 2 kilos de masa, se obtengan 20 joroches.
6. A dichas bolitas, dar forma de campana con las manos y abrir una cavidad justo en medio de cada bolita.
7. Una vez que se le haya dado forma a los joroches, se deben depositar dentro de la cacerola de frijol para que hiervan a fuego lento por aproximadamente 60 minutos más.



8. Mientras se cocinan los joroques, poner a hervir los jitomates y licuar posteriormente.
9. En una sartén sofreír a fuego lento la otra mitad de la cebolla, 1 chile habanero\* y añadir los jitomates\* previamente licuados. Mover la mezcla y añadir sal al gusto. Deja hervir a fuego lento por aproximadamente 25 minutos.
10. Servir 5 joroques por cada comensal en un plato hondo con suficiente caldo de frijol y por encima bañamos con salsa de jitomate\*, ponemos queso fresco (o beli sir) y crema, o en nuestro caso kajmak\*.
11. Decorar (al gusto) con más hojitas de epazotes\* y chile habanero\* (Opcional).



Soy Gladis Liliana Andrade Tun, profesora de profesión y cocinera por amor, afición y tradición. Originaria de Chetumal, Quintana Roo, en la Península de Yucatán. Actualmente, radico en Novi Sad, Serbia (Región de los Balcanes). Desde que llegué a Serbia, mis alumnos de español al igual que la población en general mostraron gran amor, respeto, admiración e interés por México y por nuestro arte culinario.

A través de la comida mexicana logro tener un pedacito de México en mi hogar, sentir más cerca a mi familia, reconectar con mis raíces y recordar mi niñez junto a mi abuelita Romi; quien fue una gran cocinera tradicional. De ella aprendí el arte del buen comer y del buen cocinar. Mi abuelita me regaló una gran niñez en su cocina, me enseñó a amar, y disfrutar tanto los olores como los sabores de la comida tradicional mexicana y yucateca. En honor a ella, elegí elaborar los joroques yucatecos, pues cierro los ojos y recuerdo cómo la ayudaba a formar los jorochitos, volviendo literal a vivir en su cocina. Los joroques son uno de mis platillos favoritos por ser típicos, versátiles y con los ingredientes básicos de nuestra gastronomía. Hoy por hoy, que soy madre, me siento más que nunca con el deber y el honor de pasar mis tradiciones, conocimientos y amor hacia la gastronomía de nuestro hermoso país a mi pequeña hija Ivana. Por lo mismo, día a día le creo un pedacito de México tanto en nuestra cocina como en nuestro hogar.

**COCINERA GLADIS LILIANA ANDRADE TUN**

**Novi Sad, Serbia**





# ENCHILADAS MINERAS

**Cocinera Irene de León**  
**SANTIAGO DE CHILE**

## INGREDIENTES

Para 4 porciones  
Tiempo de preparación:  
75 minutos

### Para el relleno:

- 2 pechugas de pollo sin piel
- 1/2 tomate rojo (jitomate\*)

### Para la salsa

- 7 ajíes cacho de cabra\*
- 2 dientes de ajo
- 1/2 cebolla
- 2 ramitas de orégano\* fresco
- Sal y pimienta
- Agua

### Extras:

- Aceite de girasol
- 3 papas
- 4 zanahorias
- 20 tortillas de maíz
- 1/2 lechuga escarola cortada en tiras finas
- 250 gr de queso rallado
- 1 tomate rojo (jitomate\* cortado en rodajas
- 1/2 cebolla cortada en juliana\*
- 250 ml de crema de leche

### Modo de preparación del pollo

Cocer las pechugas de pollo, 1/2 tomate, 1/2 cebolla y orégano\* por 30 minutos a fuego medio. Desmenuzar el pollo y apartar.

### Modo de preparación de las papas y zanahorias

1. Pelar papas y zanahorias, cortarlas en cubitos de 1 cm de lado, agregar agua suficiente para cubrirlas con más de 2 cm y añadir media cucharadita de sal.
2. Cocer a fuego medio hasta que estén suaves. Escurrir y apartar.

### Modo de preparación de los ajíes

1. Tomar los ajíes cacho de cabra\* y quitar el tallo, cortarlos a la mitad, quitar las semillas y venas interiores.
2. Hervir 400 ml. de agua con una cucharadita de sal.
3. Agregar los ajíes y hervir por 4 minutos. Escurrir y repetir el proceso.

### Modo de preparación de licuar la salsa de chile

Licuar los ajís con los ajos, sal y pimienta al gusto y agua suficiente para cubrirlos. Debe quedar con una textura ligera, no muy espesa. Colar y reservar.

### Modo de preparación de las papas y zanahorias con salsa

En un sartén calentar 3 cucharaditas de aceite a fuego medio. Agregar las papas y zanahorias cocidas, condimentar con pimienta y agregar 5 cucharadas de la salsa de chile (ají). Sofreír ligeramente y apartar.



Soy Irene de León, una orgullosa cocinera mexicana que ha encontrado su hogar en Chile desde hace siete años. La gastronomía mexicana es mi conexión más fuerte con mis raíces y mi manera de sentirme cerca de mi querido México. Cocinar es mi forma de viajar de vuelta a casa, recordando los aromas y sabores que me acompañaron desde mi infancia en Guadalajara, Jalisco.

Lo que realmente me llena de alegría son los platillos caseros, estos me hacen recordar a mi madre y a mi abuela, quienes me enseñaron a cocinar con amor y dedicación. Mientras cocino, me gusta escuchar música mexicana, que me inspira y me transporta a los momentos felices que viví en México.

Además de cocinar para mi familia, disfruto compartiendo mis platillos con otras mexicanas viviendo en Chile. Mi misión es motivarlas y ayudarlas a mantener viva nuestra rica tradición culinaria, animándolas a preparar los platillos que tanto nos identifican. No hay nada que me haga más feliz que ver a otras mujeres mexicanas disfrutar y reencontrarse con sus raíces a través de la cocina.

Ser mexicana es un orgullo que llevo en el corazón, y la cocina es mi manera de expresarlo. Aquí en Chile, cada platillo que preparo es una celebración de mi país y una forma de compartir un pedacito de México con quienes me rodean.

¡Viva México!

**COCINERA IRENE DE LEÓN**

**Santiago de Chile**



### **Modo de preparación de las enchiladas**

1. Calentar un sartén a fuego medio y agregar 3 cucharaditas de aceite.
2. Tomar una tortilla, sumergir en la salsa de chile (ají) y calentar la tortilla en el sartén medio minuto por cada lado.
3. Retirar la tortilla y colocarla en un plato. Agregar una porción de pollo desmenuzado en forma de línea y enrollar la tortilla en forma de flauta.
4. Repetir para hacer todas las enchiladas (4- 5 por persona). Antes de agregar cada tortilla revisar que haya suficiente aceite para evitar que la tortilla se pegue al sartén.
5. Adornar en cada plato las 4-5 enchiladas con una capa de lechuga, queso, rodajas de tomate, tiras de cebolla, crema de leche.
6. Acompañar a un lado con papas y zanahorias al gusto.





# PAMBAZOS

**Cocinera Ismerai Martínez Zavala**  
**SANTIAGO DE CHILE**

## INGREDIENTES

Para 4 porciones

- 2 ajíes cacho de cabra\* seco
- 1 cebolla mediana
- 3 tomates
- 2 papas medianas
- 1 longaniza
- 1 taza de frijoles cocidos
- 1/4 de repollo
- 1 aguacate\*/palta
- 1 caja de crema de leche
- 4 marraquetas
- 1 cubo de caldo de pollo
- Sal
- Agua

## Modo de preparación del adobo

1. Poner a hervir 1 tomate, media cebolla y ají cacho de cabra. \*
2. Cuando estén cocidos quitar la cáscara del tomate y poner en la juguera junto con el cubo de caldo de pollo y agregar media taza del agua donde se hirvió, licuar y colar. Poner a hervir 10 más y rectificar la sal.

## Modo de preparación del relleno

1. Poner a hervir las papas con una pizca de sal, cuando estén suaves machacar\* y hasta quedar un puré.
2. Picar en cubitos media cebolla y un tomate. Poner en la sartén con poco aceite y sofreír hasta que la cebolla esté dorada y el tomate se deshaga. Cuando el sofrito esté listo incorporar con el puré.
3. En una olla caliente y con poquito aceite poner la taza de frijoles y aplastar.
4. Rallar finamente el repollo, lavar y dejar secar. Cortar el tomate en rodajas y la palta (aguacate) en cubitos.

### Modo de preparación para el montaje y armado

1. Tomar una marraqueta y partir por la mitad, untar una cucharada de los frijoles molidos, luego una cucharada abundante de puré, y finalmente cerrar la marraqueta, debe quedar un tipo sándwich. (Repetir el proceso con las demás marraquetas).
2. Bañar la marraqueta con el adobo y en una sartén ya caliente con un poco de aceite colocar la marraqueta y sofreír de ambos lados.
3. Cuando la marraqueta esté doradita sacar del fuego, abrir y poner el repollo, dos rodajas de tomate, unos cubos de aguacate\* y colocar a gusto crema de leche. ¡Ahora sí sirva y a disfrutar!



Soy Ismerai Martínez Zavala, originaria de Moreleón Guanajuato, México, radicando actualmente en Huertos Familiares, Tiltil, región metropolitana. Vengo de una familia de cocineros, crecí probando delicias caseras, aprendí a cocinar desde niña y ayudaba en los restaurantes y fondas familiares, de ahí nació mi gusto por la cocina.

Tuve varios trabajos relacionados con los alimentos, desde mesera, encargada de cocina, ayudante de cocina en colegios, vendedora ambulante de comida, chef, entre otros. En el 2020 emigré a Chile y me dedico a cocinar antojitos mexicanos.

**COCINERA ISMERAI MARTÍNEZ ZAVALA**

**Santiago de Chile**



# INFLADITAS DE MAÍZ RELLENAS DE ČVARCI\* EN SALSA DE FRIJOL

**Chef Jessica E. Sánchez Peña**  
**BELGRADO, SERBIA**

## INGREDIENTES

Tiempo de preparación:  
9 horas

### Para los frijoles de olla

- 250 gr frijol
- 1250 ml agua
- 50 gr cebolla
- 10 gr de ajo
- 1 pieza de hoja de laurel
- 1 gr de sal y pimienta

### Para la salsa de frijol

- 250 gr frijoles cocidos
- 100 ml caldo de frijol
- 100 ml crema
- 50 ml aceite vegetal
- 5 gr paprika dulce
- 1 gr paprika picante
- 1 gr de comino
- 1 gr sal y pimienta

### Para la masa de las infladitas

- 700 ml aceite vegetal para freír
- 100 gr harina de maíz amarillo\*
- 50 gr harina blanca de trigo
- 75 ml agua
- 20 gr aceite vegetal
- 5 gr polvo para hornear
- 2 gr sal
- 2 gr paprika dulce

### Para las cebollas encurtidas\*

- 200 gr cebolla morada
- 100 gr jugo de limón
- 5 gr orégano\*
- 1 gr pimienta negra
- 1 gr sal

### Para servir

- 200 gr Čvarci\*
- 100 gr crema ácida
- 100 gr lechuga
- 50 gr queso fresco

### Modo de preparación para los frijoles de olla

1. En un tazón grande agregar los frijoles junto con 2 tazas de agua. Cubrir con un plato o una toalla y dejar en remojo durante 8 horas. Escurrir los frijoles remojados, enjuagar y cocer en agua junto con la cebolla, el ajo y la hoja de laurel
2. Llevar los frijoles a ebullición. Cocinar a fuego lento hasta que los frijoles estén tiernos, aproximadamente una hora.
3. Retirar la cebolla, el ajo y la hoja de laurel. Agregar sal al gusto.

### Modo de preparación para la salsa de frijol

1. Moler en una licuadora los frijoles cocidos, con la crema, la paprika dulce y picante y el comino, hasta obtener una textura cremosa y homogénea.
2. En una sartén, calentar el aceite, verter la crema de frijol, cocinar y sazonar al gusto.

### Modo de preparación de la masa para las infladitas

1. Mezclar en la harina todos los ingredientes secos, agregar el agua y mezclar, a continuación, agregar los 20 mililitros de aceite, amasar hasta que se sienta tersa\*. Reposar 20 minutos.
2. Hacer bolitas de 80 gramos, y aplanar hasta formar un disco de 0.5 milímetros.
3. Freír en aceite caliente (180°C) por unos minutos por cada lado y dejar escurrir.





Originaria de la Ciudad de México, egresada del “Colegio Superior de Gastronomía”, Jessica E. Sánchez Peña es una apasionada viajera que ha recorrido más de 28 países, nutriendo su amor por la comida y las tradiciones culinarias de diversas naciones. Ha acumulado conocimientos y técnicas culinarias, convirtiendo su pasión por la comida en un estilo de vida.

Casada con un serbio, decide establecerse en Belgrado, donde encuentra la oportunidad de plasmar su creatividad y habilidades en su restaurante favorito “Enso”, con la intención de sorprender a los comensales y colegas con la magia de la cocina mexicana; llevando los ingredientes más exóticos y peculiares de México, fusionándose con las técnicas y tradiciones culinarias serbias, siempre comprometida en mantener vivas las raíces de su cultura.

El estudio de la cocina de los Balcanes le ha permitido comprender una sorprendente afinidad culinaria, como la importancia del maíz y de los productos lácteos en la dieta de ambas culturas, la preparación de alimentos a la parrilla o en hornos de barro. Estos descubrimientos han inspirado a la chef a explorar aún más las raíces compartidas entre los Balcanes y México.

**CHEF JESSICA E. SÁNCHEZ PEÑA**

**Belgrado, Serbia**



#### **Modo de preparación de las cebollas encurtidas**

1. Cortar la cebolla en juliana\* o rebanada, colocar en un recipiente con agua caliente durante 5 minutos.
2. Retirar el agua, añadir el jugo de limón, sal, orégano\* y pimienta negra.
3. Reposar mínimo 4 horas.

#### **Modo de preparación para servir**

1. Rellenar las infladitas con Čvarci\*, queso fresco, lechuga y crema ácida.
2. Acompañar con la salsa de frijol y cebollas encurtidas\*.



# ENCHILADAS Y/O ENMOLADAS BERNESAS

**Cocinera tradicional migrante Krista Fimbres Flores  
BERNA, SUIZA**

## INGREDIENTES

Receta para 4 porciones

- 300 gr chile güero\*
- 35 gr nuez de la india o marañon
- 35 gr almendra sin cáscara
- 35 gr avellana sin cáscara
- 35 gr piñones\* blancos
- 35 gr uva pasa blanca
- 35 gr ajonjolí
- 1/2 plátano macho (se freirá en manteca vegetal)
- 1 pieza de cebolla cambray
- 1 diente de ajo
- 5 gr canela entera
- 5 gr semilla de anís
- 5 gr semillas de cilantro blanco
- 50 gr chocolate blanco
- 1 cucharada de azúcar
- 250 ml de consomé de verduras y/o pollo
- 2 tortillas de maíz
- 1 manzana golden amarilla
- 1 manzana verde
- 1 cebolla blanca en trozos
- 1 cucharada manteca vegetal y/o puerco
- 2 cucharadas pan molido para espesar o más si es necesario
- 1 pizca sal de mar

**SIGUE PÁG. 50**

Receta inspirada en la receta del mole blanco\* o mole de novia, dentro de las aportaciones se comenta que un antecesor de esta receta es el mole empiñonado.

Las técnicas que se utilizó para realizar esta receta son cocción a vapor, así como asado de nueces buscando que saquen sus aceites, así como los condimentos activen sus escénicas naturales. Se usa la manteca vegetal en los sofritos y al cocinar el mole\* para humectar con grasa vegetal la mezcla. Y decido utilizar consomé de verduras y no de pollo o res; bajo la premisa que las comunidades indígenas no almacenaban restos de animales para su cocina diaria. Por lo tanto, considero que un mole\* debe de ser vegetariano en su contexto. Y dejando a decisión a quien lo reproduzca la receta y su gusto.

## Modo de preparación

1. Pelar y picar las manzanas, depositar en un traste con agua para evitar oxidación. Retirar el rabo y semillas de los chiles hasta dejarlos huecos. Posteriormente en una olla con rendija para cocción a vapor, colocar aproximadamente cuatro dedos de altura de agua, y hasta que ésta hierva colocar los chiles para cocción a vapor por aproximadamente treinta minutos. Favor de verificar el nivel de agua si es necesario reponer el agua consumida. Este proceso será hasta conseguir que los chiles güeros\* estén cocidos a vapor.
2. Después, cocer las tandas de manzanas a punto de hervor\* del agua junto con las cebollas cambray picadas. Ya cocidas sin que pierdan estructura, se requiere solo una textura de cocido intermedio.
3. En un sartén asar todos los ingredientes de semillas o nueces y pasar por calor hasta conseguir un efecto de tostado, sin utilizar aceite. De igual manera (anís de semilla, semillas de cilantro blanco, trozos de canela) y los ajos picados. Después dorar sobre el sartén las dos piezas de tortilla hasta alcanzar gramos quemados o negros y quede la tortilla crujiente.

#### Para las enchiladas bernesas

- 16 tortillas de maíz
- 300 gr de queso fresco (versión vegana se recomienda utilizar setas)
- 300 gr de pollo hervido y desmenuzado
- 60 gr de cilantro fresco picado
- 40 gr cebolla blanca finamente picada
- 40 gr de piñones\* blancos

#### Para el queso fresco

- 2 lt de leche entera
- 3 Jugo de limones grandes
- 1 pizca de sal de mar

4. Picar la cebolla blanca en medias lunas o julianas\* o cuadros; como sea conveniente y sofreír en aceite en un sartén hasta que queden transparentes. Formar la media pieza de plátano macho.
5. Teniendo ya todos los ingredientes cocidos a vapor, en agua, asados , en aceite y repasados de acuerdo a la lista. Mezclar todo en un recipiente grande con las porciones de media taza de consomé de verduras; con tal de que los ingredientes se remojen y sea más fácil su molienda o trituración en licuadora.
6. Licuar todo hasta obtener una mezcla homogénea.
7. En una olla con un poco de manteca vegetal, depositar la mezcla e inmediatamente comenzar a revolver con una pala o cucharón sin dejar de revolver por el restante tiempo de 30 minutos. Cocer toda la mezcla, y ya que tenga alcance temperatura y comience a borbotear\* revolver constantemente para que no se pegue el fondo. Debe tener cuidado pues un borboteo\* puede causar quemaduras en extremidades; este proceso debe ser con mucho cuidado. (De quemarse, con la mezcla favor de lavarse inmediatamente con agua fría).
8. Paulatinamente agregar la cucharada de azúcar, el chocolate blanco (como sugerencia alternativa miel de abeja) y pan molido como factor espesante. hasta conseguir una mezcla espesa tipo mole\*. Y salar al gusto.
9. Dejar enfriar a temperatura ambiente para proseguir con el servido de las enchiladas bernesas.

#### Modo de preparación del queso fresco

1. Hervir la leche hasta que comienza a espumar, pasarán aproximadamente 8 a 10 minutos, no dejar de revolver con un cucharón de madera. En cuanto la leche comience a espumar antes de alcanzar el punto máximo de hervor\* aproximadamente 70 grados centígrados. Retirar del fuego y añadir el jugo de los limones previamente exprimidos. Aproximadamente serán tres a cuatro tandas, hasta acabar.
2. Dejar que el cuajo se separe del suero, que este último se ve como un líquido amarillo. Después escurrir en un colador cubierto con tela para escurrir o también llamado también tela de ángel. El entramado del textil es suave y más abierto, permitiendo a los cuajos de leche permanecer en la tela.
3. Después de escurrir, agregar la pizca de sal de mar al gusto. Y depositar el cuajo en una canasta hasta enfriar a temperatura ambiente, posteriormente refrigerar. Al día siguiente desmoldar y cortar.

#### Modo de preparación de las enchiladas y/o enmoladas

1. En un sartén con aceite caliente sofreír las tortillas de maíz sólo para ablandar o suavizar. Después solo retirar sobre un plato apilándolas para utilizar más tarde. En un tazón mezclar el queso fresco tipo ricota con el cilantro previamente picado finamente, así como con las cebollas. Salpimentar esta mezcla. Por separado el pollo desmenuzado también salpimentar. Y utilizar ambos rellenos para repartir entre las dieciséis tortillas en aproximadamente porciones de cuarenta gramos por pieza.
2. Servir las tortillas una sobre la otra formando una torre hacia arriba; intercalando los rellenos; de queso y de pollo. Decorar posteriormente con el mole\*, cubriendo las enchiladas. Añadir los piñones\* blancos encima.



En esta receta se utilizó como ingredientes las tortillas elaboradas a base de maíz y el chile güero\*conocido en otras regiones como caribe. Es un chile fresco y su sustituto en Suiza; utilizó otro muy semejante llamado peperonni cecei preferentemente cultivado en Italia.

Como ingredientes locales o regionales, utilizó la cebolla como parte del relleno en la mezcla del queso, se utilizó una cebolla de cáscara amarilla producida en el cantón de Berna, en donde en noviembre en la ciudad se reúnen los productores en un mercadillo cada año a celebrar el día de la cebolla desde la edad media. Y sin duda alguna, el queso fresco producido del día es una de las maravillas de este país. Pues es bajo pedido, el queso fresco casi no se consume pues la producción se destina para el queso maduro. Es por ello que aprendí a producirlo a baja escala y casero.

La inspiración de este platillo “Enchiladas Bernesas”; tal vez incurran en las tan conocidas Suizas, que tal semeblanza sería una escena de primavera verano. Mientras las bernesas, serían por su sabor de fondo picoso y afrutado; la emulación de notas más invernales. Y es tal cual como puedo observar desde la ciudad de Berna, las Cordilleras blancas Bernesas, conocida como Berner Oberland con sus principales Montañas como: Monge, Eiger y Jungfrau ( el monje, el eiger y la señorita). De las cuales si se montan las enchiladas de una sola variante propuesta considero Monge (relleno de queso ricotta), Eiger (relleno de pollo) y Jungfrau (relleno de setas).

El mole blanco\* emula la nieve fresca recién caída, la cubierta de las tortillas las montañas, su relleno las capas de nieve revueltas con hielo (cebolla) y el pasto (cilantro).



Soy originaria del sur de Sonora, migré a Berna Suiza en búsqueda y culminaciones de sueños personales. Ya hace siete años, de los cuales en un proceso de asentamiento y aprendizaje; uno se da cuenta de la necesidad de reinventarse. Y la necesidad de hacer uso de habilidades y capacidades de por sí inherentes.

Mis raíces gastronómicas, comparten las influencias de la cocina Yaqui, así como de las migraciones europeas asentadas en el noroeste del país. Para mí el consumo carnívoro y vegetal son las fuentes paralelas al consumo de las tortillas de harina y maíz.

Gracias a Abigail Mendoza, cocinera tradicional de Oaxaca; En un video dijo “la naturaleza nos da el equilibrio, y nosotros debemos seguir y mantenerlo de igual forma en el mole\* y por tanto en nuestros alimentos.”

Al salir del país el maíz me da la raíz de enlace y reconexión. Y es por ello que he decidido utilizar el modelo de enchiladas apiladas de acuerdo a la versión de enchiladas sonorenses. Y sí el mole blanco\* es una creación virreinal con matices contemporáneos, les cometo que la migración se ha logrado y con un estupendo éxito al estilo Bernés; y las enchiladas bernesas.

Atenta y humildemente; una cocinera tradicional mexicana migrante en Berna Suiza.

**COCINERA TRADICIONAL MIGRANTE  
KRISTA FIMBRES FLORES**

**Berna, Suiza**



# ENCHILADAS DIVORCIADAS DE BRISKET CON QUESO CHEDDAR VINTAGE

**Chef Leopoldo Peláez Lugardo**  
**AUSTIN, TEXAS**

## INGREDIENTES

14 horas de preparación

### Para la salsa verde

- 1 litro de caldo de pollo
- 1 kg de tomate verde
- 6 chiles serranos\*
- 1 cebolla mediana
- 4 dientes de ajo
- 1 cucharadita de sal (al gusto)
- 1/2 cucharadita de comino
- 1 manojo de epazote\*
- 1/2 manojo de cilantro

### Para la salsa roja tatemada y guisada

- 1 litro de caldo de pollo
- 1 kg de miltomate (o tomate verde si no se encuentra miltomate)
- 8 chiles morita\*
- 1 cebolla mediana
- 4 dientes de ajo
- 1 cucharadita de sal (al gusto)
- 1/2 cucharadita de comino
- 2 cucharadas de aceite vegetal

### Para el brisket ahumado

- 1 pieza de brisket (pecho de res) de 5-6 kg
- 1/2 taza de sal gruesa
- 1/2 taza de pimienta negra molida gruesa
- Madera para ahumar (preferentemente roble)

### Para las enchiladas

- 20 tortillas de maíz
- 200 g de queso cheddar vintage, rallado
- Rodajas de cebolla blanca para decorar
- Hojas de cilantro y epazote\* para decorar
- Aceite vegetal para freír

### Modo de preparación de la salsa verde

1. Lavar los tomates verdes y los chiles serranos\*.
2. Pelar la cebolla y los ajos.
3. Hervir los tomates y los chiles en el caldo de pollo hasta que estén blandos.
4. Licuar con la cebolla, los ajos, sal y comino. Ajustar la consistencia con el caldo.
5. Guisar la salsa en aceite vegetal hasta espesar. Infundir con un manojo de epazote\*

### Modo de preparación de la salsa roja

1. Tatemar\* los miltomates, los chiles morita\*, la cebolla y los ajos.
2. Hidratar los chiles en caldo de pollo caliente.
3. Licuar los ingredientes tatemados con el caldo, sal y comino.
4. Guisar la salsa en aceite vegetal hasta espesar. Ajustar la consistencia con más.

### Modo de preparación del brisket ahumado

1. Recortar el exceso de grasa del brisket.
2. Frotar con sal y pimienta.
3. Ahumar a 225°F (107°C) durante 10-12 horas hasta alcanzar 203°F (95°C) internamente.
4. Reposar envuelto durante 1 hora.



### **Modo de preparación de las enchiladas**

#### **Tortilla**

Calentar aceite en un sartén y freír ligeramente las tortillas. Escurrir en papel absorbente.

#### **Ensamblaje**

1. Sumergir la mitad de las tortillas en la salsa verde y la otra mitad en la salsa roja.
2. Colocar una rebanada de brisket ahumado en cada tortilla, espolvorear con queso cheddar y enrollar.

#### **Presentación**

1. Colocar las enchiladas verdes de un lado del plato y las rojas del otro.
2. Decorar con rodajas de cebolla blanca, hojas de cilantro y epazote\*.



Soy Leopoldo Peláez, actualmente resido en Austin Texas, EUA. Mi pasión por la cocina mexicana comenzó desde muy joven, influenciada por las tradiciones culinarias de mi familia. A lo largo de mi carrera, he buscado mantener viva la autenticidad de los sabores mexicanos mientras los adapto a los ingredientes disponibles en el extranjero.

Más que una receta, es una inmersión en las historias, los sueños y las contribuciones que han tejido la tela rica y diversa de esta fusión única. Mi motivación para migrar se presta porque vengo de padres mexicanos y nací en Texas, así que crecí con doble nacionalidad. Aquí, en esta tierra de contrastes, me encontré con historias de inmigrantes que abandonaron todo en busca del sueño americano, enfrentándose a desafíos inimaginables.

Aquí, las recetas se mezclan con melodías que cuentan historias de esperanza y cada bocado lleva consigo siglos de tradición.

¡Bienvenidos a un viaje donde la esencia de la cultura Tex-Mex se revela a través de la comida!

**CHEF LEOPOLDO PELÁEZ LUGARDO**

**Austin, Texas**





# TORTAS AHOGADAS

**Chef Loredana Berte**  
**MIAMI, EUA**

## INGREDIENTES

- 4 piezas de 10 cm pan cubano\* del día anterior
- Mantequilla (cantidad suficiente)
- ½ kg de costilla de puerco con hueso
- 1 cabeza de ajo entera
- 1 lata de leche evaporada
- 1 taza de cerveza
- 3 hojas de laurel
- 1/2 taza de crema hondureña
- ¼ taza de mayonesa
- Sal y pimienta

## Para la salsa roja

- 1 ½ kg de jitomate\*
- 1/2 taza de agua
- Media cebolla amarilla
- 1/2 cucharadita de comino en polvo
- 1/4 de cucharadita clavo en polvo
- 1 cucharadita de orégano\*
- 1 diente de ajo

## Para la salsa picante

- 50 gr de chile de árbol\* rojo seco (se puede sustituir por chile siamwan\* tailandés)
- 1/2 taza de agua
- 1 trozo de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1/4 taza de vinagre blanco

### **Modo de preparación de la salsa roja**

Licuar todos los ingredientes y sazonar en una sartén a fuego medio por aproximadamente 15 minutos.

### **Modo de preparación de la salsa picante**

Cocer los chiles con la cebolla y el ajo, enseguida moler con el vinagre, condimentar con sal.

### **Modo de preparación para las carnitas**

1. Licuar la cabeza de ajo con la cerveza, la leche evaporada, sal y pimienta.
2. Poner la carne en la olla de presión, cubrir con la mezcla de ajo y cerveza y agregar las hojas de laurel.
3. Tapar y dejar aproximadamente 1 hr.
4. Mientras se cuece la carne, preparar las salsas y mezclar la mayonesa con la crema.
5. Transcurrido el tiempo de cocción de la carne, sacar de la olla y deshebrar.
6. Rellenar las tortas con las carnitas, poner un poco de mantequilla al pan y servir bañadas de la salsa roja con la crema a un lado.



Nací y crecí en la Ciudad de México, vivo en Miami Florida. Mi pasión por la cocina nace observando desde muy chica a mi abuela y a mi mamá. La cocina es un arte que permite compartir y demostrar amor a los demás. Llegué a Miami en 2020 y en el transcurso de la pandemia, fue por medio de mi cocina que logramos salir adelante mi familia y yo, especializándome principalmente en comida mexicana, y haciendo comida para dietas especiales fue como logré abrirme camino en este país.

Hoy orgullosamente doy clases y sirvo banquetes de alta cocina mexicana y dietas especiales en Miami, cuento con dos libros de recetas y he sido mencionada en la radio en revistas y participante del concurso favorite chef.

**CHEF LOREDANA BERTE**

**Miami, EUA**





# TACOS DE BIRRIA

**Chef Yesenia López Castro**  
**SANTIAGO DE CHILE**

## INGREDIENTES

Para 4 porciones

- 1 kg de asado carnicero
- 50 ml de vinagre blanco
- 500 gr de tomate rojo
- 1 cebolla blanca grande
- 20 gr de ají cacho de cabra sin semillas
- 2 dientes de ajo enteros
- 20 gr de chile guajillo
- 2 unidades de chile ancho\*
- 3 clavos de olor
- Sal y pimienta para sazonar
- Cilantro picado al gusto para acompañar
- Agua, la necesaria
- 4 limones cortados en cuatro
- 200 gr de queso gouda rallado
- 20 tortillas de maíz

### Modo de preparación

1. En una olla, poner a hervir el tomate cortado en cuatro, 2/3 de la cebolla, ají cacho de cabra\*, ajo, chile guajillo\*, chile ancho\*, clavos de olor.
2. Pasado 15 minutos llevar a licuar todo junto con el agua por 3 minutos a que se incorporen bien los ingredientes.
3. Luego pasar esta mezcla por un colador a una olla a presión junto con el vinagre, la carne cortada en trozos medianos y salpimentar al gusto.
4. Pasado 40 minutos, apagar la olla y esperar que enfríe por 10 minutos aprox.
5. Al destapar, sacar con unas pinzas la carne y empezar a picarla para dejar tipo barbacoa.
7. Calentar las tortillas en un comal\*, añadir el queso gouda, carne y cerrar el taco, repetir hasta completar 5 tacos por persona, servir en un plato agregando el resto de la cebolla picada en cuadritos, cilantro, y 2 mitades de limón.
8. Acompañar con consomé de birria.



Originaria de Monterrey, Nuevo León, México y graduada como profesional técnico en alimentos y bebidas, con una pasión por la cocina que me inspiró a crecer profesionalmente y dar a conocer la cultura mexicana en este país tan hermoso donde encuentro la creatividad para fusionar tanto sabores tradicionales como locales con nuevas técnicas.

Mi compromiso con este arte es una forma de conectar historias, tradiciones y pasiones. Espero disfruten esta receta tanto como yo al prepararla y compartirla.

**CHEF YESENIA LÓPEZ CASTRO**

**Santiago de Chile**



# TOSTADA\* DE FRIJOL, POLLO Y HIERBAS VIETNAMITAS

## Bandido Tacos & Tequila HO CHI MINH, VIETNAM

### INGREDIENTES

Para 4 piezas

#### Ingredientes mexicanos

Frijoles preparados

#### Ingredientes vietnamitas

Hierbas vietnamitas: cilantro, hoja de perilla, menta

- 4 tostadas\*
- 240gr pollo deshebrado (ver receta)
- 80gr frijoles refritos (ver receta)
- 80gr salsa verde (ver receta)
- 30gr queso Oaxaca
- 20gr crema agria
- Lechuga, cortar en tiras finas
- Cilantro, cortar en tiras finas
- Hoja de perilla, cortar en tiras finas
- Menta vietnamita, cortar en tiras finas
- 2-3 limones
- 1 aguacate\*
- Sal

#### Para la salsa verde

- 200gr tomatillos (asados en horno)
- 1/4 de cebolla
- 1 ajo (entero)
- 1 chile jalapeño\*
- 10gr cilantro
- 20gr cilantro (hoja y raíz)
- 10gr menta vietnamita
- Sal al gusto

### Modo de preparación

1. Tomar las tostadas\* y agregar una capa de frijoles refritos en cada una, asegurar de abarcar hasta los bordes.
2. Mezclar el pollo con la salsa verde en un tazón y sazonar al gusto con sal y un poco de jugo de limón. Mezclar las hierbas vietnamitas con la lechuga cortada en un tazón aparte.
3. Colocar un tercio de la mezcla del pollo con salsa verde encima de los frijoles refritos y en seguida una capa de la mezcla de hierbas y lechuga.
4. Acompañar con una rebanada de aguacate\*, una pizca de sal y servir con rodajas de limón.

SIGUE PÁG. 68





#### Para el pollo deshebrado

- Pollo
- 1 cebolla (cortada)
- 10gr menta vietnamita
- 15gr tallos de cilantro
- 1/2 cucharada de pimienta de tabasco (o pimienta negra en granos)
- 1/2 cucharada de semillas de cilantro
- 1/2 1/2 cucharada de orégano mexicano\* seco
- 4 dientes de ajo (enteros)
- Agua hasta cubrir
- Sal al gusto

#### Para los frijoles refritos

- 200 gr frijoles pintos secos
- 1 cebolla
- 3 ajos
- 1 chile guajillo (seco)
- 1 cucharada de manteca de cerdo\* (grasa de carnitas utilizada)
- Sal al gusto

#### Modo de preparación de la salsa verde

1. Hervir los tomatillos, la cebolla, el ajo y el chile jalapeño\* sumergidos en agua hasta que estén blandos.
2. Escurrir y guardar una parte del agua de cocción. Mezclar todos los ingredientes hasta conseguir una consistencia suave, condimentar con sal y añadir un poco del agua de cocción si la salsa queda espesa.

#### Modo de preparación del pollo deshebrado

1. Separar las piernas del pollo, rebanar la pechuga y las alas y cortar la carcasa en trocitos.
2. Colocar la carcasa y las alas en un sartén con agua fría y dejar cocer a fuego lento, remover las impurezas que emerjan a la superficie y añadir las especias, cebolla, ajo y sal. Dejar cocer a fuego lento de una a dos horas para preparar un ligero caldo de pollo.
3. Añadir las piernas, la pechuga y las hierbas, asegurar de mantener el caldo por debajo de su punto de hervor\*. Dejar guisando el pollo a fuego lento hasta que esté bien cocido, pero aún jugoso, aproximadamente 20 minutos.
4. Dejar enfriar el caldo de pollo y desmenuzar la carne usando un tenedor. Colar el caldo de pollo y guardarlo por separado.



Bandido es un restaurante mexicano, perteneciente al grupo restaurantero “El Willy”, fundado en diciembre de 2019 después de un mítico viaje a México de los chefs en busca de los mejores tacos del mundo. La vibrante decoración de Bandido ostenta las atracciones de la cultura mexicana utilizando artículos de los mercados populares de la Ciudad de México y tapices inspirados en el juego de la lotería. Nuestro menú, influenciado por la cocina de las mecas gastronómicas mexicanas como Oaxaca, Puebla, Tulum o la Ciudad de México. Se inclina por sabores auténticos con el enfoque puesto en las taquerías locales. Conseguimos las mejores cosechas a través de los agricultores locales y elaboramos tortillas de maíz frescas todos los días.

El menú más reciente fue confeccionado por el chef Stijn Gradussen en colaboración con la chef Gabriela Espinosa Real, prestigiosa chef mexicana conocida por su dominio de la cocina tradicional mexicana y por su método innovador. En Bandido, la chef aporta su pericia y pasión para crear auténticos y vibrantes platillos que capturan la esencia del patrimonio culinario de México.

Bandido ofrece una atmósfera dinámica, contando en el primer piso con una “Taco Kitchen” abierta y un bar surtido con tequila, mezcal e ingredientes para cocteles. La terraza del segundo piso es idónea para fiestas y celebraciones.

¡Bandido los invita a disfrutar de la música latina, el buen beber y de la deliciosa comida en una experiencia mexicana inolvidable!

### BANDIDO TACOS & TEQUILA

Ho Chi Minh, Vietnam



# ENCHILADAS DIVORCIADAS

**Mera Taquería**  
**ZIQAQUIRÁ, COLOMBIA**

## INGREDIENTES

Para 4 porciones

### Para las enchiladas divorciadas

- 320 gr pollo mexicano
- 320 gr birria de res
- 16 und tortilla de maíz (Nix)
- 4 gr cilantro
- 80 gr queso costeño\* (cotija)
- 400 gr salsa roja
- 400 gr salsa verde

### Para el pollo mexicano

- 1000 gr pechuga de pollo
- 40 gr ajo
- 800 gr cebolla cabezona blanca
- 260gr mostaza
- 800 gr tomate chonto
- 800 gr pimentón
- 20 gr chile habanero\*
- 260 gr mayonesa
- 8 gr sal

### Para la birria de res

- 1000 gr pecho de res
- 1200 gr pasta de chiles
- 4000 gr agua
- 8 gr sal

### Para la pasta de chiles

- 320 gr chile guajillo\*
- 240 gr chile morita\*
- 8 gr chile de árbol\*
- 1400 gr tomate
- 640 gr pimentón
- 8 gr clavos de olor
- 4 gr orégano\*
- 4 gr laurel
- 4 gr sal

### Para la salsa roja

- 800 gr caldo de birria
- 200 gr pasta de tomate
- 4 gr sal



### **Modo de preparación para el pollo mexicano**

1. En un caldero / olla a fuego medio, agregar aceite e incorporar los vegetales y dorar (tatemar\*).
2. Incorporar las pechugas y cubrir con agua, dejar cocinar 45 minutos a fuego medio-alto.
3. Retirar del fuego y separar los vegetales del pollo. Desmechar el pollo y reservar; Tomar los vegetales y procesar (licuar), incorporar a la mezcla la mayonesa, mostaza y el chile habanero\*, agregar pizca de sal, una vez listo mezclar con el pollo y reservar.

### **Modo de preparación para la pasta de chiles**

En un caldero / olla a fuego medio, agregar aceite e incorporar los chiles, freír y dorar, hidratar con agua y añadir los demás ingredientes, cocinar por 45 min a fuego medio, una vez listo, procesar y reservar.

### **Modo de preparación para la birria de res**

En una olla exprés colocar el pecho de res, agregar la pasta de chiles, cubrir con agua y añadir la cantidad de sal necesaria, cocinar por 90 a 120 minutos a fuego medio-bajo.

### **Modo de preparación de la salsa roja**

En una olla agregar el consomé de la cocción de la birria, incorporar pasta de tomate y cocinar a fuego bajo por 10 minutos hasta conseguir la textura deseada, retirar del fuego y reservar.

### **Modo de preparación de la salsa verde**

En una olla a fuego medio, agregar aceite e incorporar el tomatillo, la cebolla y los jalapeños\*, cocinar y dorar (tatemar\*), retirar y procesar, agregar sal y regresar a la olla a cocción lenta por 5 minutos hasta conseguir la textura deseada, retirar del fuego y reservar.



Somos la mezcla de la comida mexicana vivida desde experiencias diferentes. Después de conocer la esencia misma de sus sabores, de la variedad de chiles y todo lo que se podía hacer con ellos, de lo exquisito en la simplicidad, de aprender a disfrutar del picante y todos sus niveles, mezclamos las habilidades de un chef experto en la técnica, con la versatilidad de una foodie de la cocina mexicana en potencia, para darle vida a Mera Taquería.

Un restaurante que busca acercar a sus comensales en Colombia a la verdadera experiencia azteca, de la sazón de los zócalos de México, de los puestos callejeros, de las salsas y los jugos que identifican su verdadera alma.

Si te embarras las manos, te embarras el alma. El sabor de Mera Taquería siempre queda en el corazón de quienes lo prueban. Estamos enamorados de la cocina mexicana. Fanáticos al punto de estudiarla, conocerla y producirla para que ese amor se expanda a cada rincón.

**MERA TAQUERÍA**

**Zipaquirá, Colombia**



# TOSTADA\* DE FRIJOL CON CARNE DE PUERCO

**Santas Patronas**  
**RÍO DE JANEIRO, BRASIL**

## INGREDIENTES

- 55 g de aceite vegetal para freír
- 8 tortillas de maíz
- 150 g de frijoles negros de Brasil
- 500 g de carne deshebrada de puerco / carne desmenuzada
- 100 g de salsa roja tatemada
- 100 g de queso fresco / queijo minas frescal\* (Martina queso típico del estado de Minas Gerais en Brasil)
- 1 y 1/2 aguacate\* haas

## Modo de preparación para las tostadas\*

1. Calentar el aceite vegetal en una sartén grande a fuego medio-alto.
2. Freír las tortillas de maíz, una por una, hasta que estén doradas y crujientes. Esto toma aproximadamente 2-3 minutos por cada lado.
3. Retirar las tortillas fritas y colocar sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite. Estas serán las tostadas\*.

## Modo de preparación para los frijoles refritos

En una sartén a fuego medio, calentar los frijoles refritos. Revolver ocasionalmente para evitar que se peguen y retirar del fuego.

## Modo de preparación para la carne de puerco

Hay que asegurar que la carne de puerco esté deshebrada y caliente. Si está fría, calentar en una sartén a fuego medio hasta que esté bien caliente. En Brasil se consigue la carne cocida y deshebrada de la marca Vapsa en el supermercado.



### Montaje de las tostadas\*

1. Colocar las tostadas\* (tortillas fritas) en un plato grande o en platos individuales.
2. Untar una capa generosa de frijoles refritos sobre cada tostada\*.
3. Colocar una porción de carne deshebrada de puerco sobre los frijoles.

### Modo de preparación del aguacate\*, salsa y queso

1. Verter un poco de salsa roja tatemada sobre la carne de puerco en cada tostada\*.
2. Ajustar la cantidad de salsa a tu gusto, dependiendo de qué tan picante o sabrosa la prefieras.
3. Colocar unas rebanadas de aguacate\* sobre cada tostada\*.
4. Desmenuzar el queso fresco/ queijo minas frescal\* y espolvorear sobre la salsa en cada tostada\*.

### Modo de servir

Servir las tostadas\* inmediatamente para disfrutar de la textura crujiente de las tortillas y los sabores frescos de los ingredientes.

### Notas

1. Acompañar estas tostadas\* con más salsa roja tatemada a un lado para aquellos que deseen más picante.
2. Para un toque adicional, añadir cebolla morada encurtida\* o cilantro fresco picado sobre las tostadas\* antes de servir.



Somos una empresa de comida mexicana congelada y eventos de catering localizada en Río de Janeiro, integrada por mujeres de México, Guatemala y Venezuela.

Cuando llegamos a Brasil nos dimos cuenta de la gran oportunidad que teníamos en la industria de comida mexicana, por lo que decidimos montar un negocio.

Durante meses, nos preparamos para crear nuestro plan de negocios, probar recetas, buscar ingredientes que fueran de fácil acceso en Brasil y así hacer el lanzamiento de nuestra marca. Hace ya dos años desde nuestros inicios y ahora, debido a la demanda, hemos ampliado nuestro menú, nos expandimos a organización de eventos grandes.

**SANTAS PATRONAS**

**Río de Janeiro, Brasil**





# Sopas y caldos

Caldo de res enchipotlado

**81**

Birria de res

**85**

Sopa azteca en un tazón de masa madre

**89**

# CALDO DE RES ENCHIPOTLADO

**Ayöök Heat of México**  
**Karen del Sagrario Alcalá Ochoa**  
**ASUNCIÓN, PARAGUAY**

## INGREDIENTES

- 2 1/4 tazas de agua
- 2 piezas de osobuco\* (1 lb)
- 2 piezas de colita de res (2lb)
- 3 dientes de ajo
- De 2 a 3 cucharaditas de sal
- 3 chiles chipotle\* de lata
- 1 pieza de mandioca\*, cortada en cubos de 1 pulgada
- 1 cebolla blanca pequeña, picada en cubos
- 4 zanahorias cortadas en rodajas de 1 pulgada
- 1/2 taza de cilantro fresco picado
- 4 calabacitas cortadas en rodajas de 1 pulgada
- 6 jitomates\* picados en cubos
- 1 limón grande cortado en gajos

### Modo de preparación

1. Poner en un sartén con aceite caliente primero la cebolla y los ajos picados en cubos para acitrionar\*, después añadir los jitomates\* en cubo por alrededor de 5 min, a fuego bajo.
2. Licuar junto con el chile chipotle y la sal hasta obtener una salsa muy tersa.
3. En una olla verter lo que se licuó y agregar el agua. Colocar la carne hasta que quede cocida. Asegurarse de que la carne esté perfectamente cocida y enseguida agregar todas las verduras.
4. Cuando las verduras estén cocidas, ajustar la sal y dejar hervir otros dos minutos más.

### Montaje y presentación

Servir el caldo de res rojo en platos hondos junto con verduras y carne, limón al gusto.



Mi nombre es Karen del Sagrario Alcalá Ochoa, nacida en Manzanillo, Colima México. Toda mi vida viví en el estado de Colima, sin embargo, por cuestiones laborales de mi esposo Roberto tuvimos que emigrar a la ciudad de Asunción, Paraguay en el año 2021.

El estar tan lejos de tu país te hace valorar cada detalle, extrañar cada sabor. En casa mis abuelas siempre cocinaban y recuerdo mirar todo el procedimiento con satisfacción, esos momentos eran muy especiales. Pasaron los años y el gusto culinario cada vez aumentaba, el estar tan lejos de casa me hizo querer recordar ese sentimiento de cuando era pequeña.

Fue entonces cuando empecé a cocinar algunos guisos familiares y compartirlos con mis nuevos amigos. De pronto, pude volver a revivir esos momentos de mi infancia y tomé la decisión, junto con el apoyo de mi familia, de abrir un negocio donde las personas migrantes puedan recordar un poco a su tierra.

En principio todo ese sueño comenzó desde mi casa. Cuando cocinas con amor y pasión se nota. Me da cuenta que el paraguayo es un gran amante de la comida mexicana porque cada vez más personas querían probar mis guisos. Fue entonces que, después de un año de cocinar en casa, me aventuré a abrir mi local Ayöök Heat of México. Ha sido una de las mejores experiencias de mi vida, agradezco a Dios y a Paraguay por permitirme vivirla.

**KAREN DEL SAGRARIO ALCALÁ OCHOA**  
**AYÖÖK HEAT OF MÉXICO**

Asunción, Paraguay





# BIRRIA DE RES

**La Calle Restaurante. Ramón Soriano y Fernando Villegas  
HOUSTON, TEXAS, ESTADOS UNIDOS**

## INGREDIENTES

Elaborado con hombro de res en una salsa elaborada con más de 20 ingredientes y cocida durante 16 horas para darle sabor y ternura.

- 20 clavos de olor
- 680 gramos de chile ancho\*
- 222 gramos de chile árbol\*
- 496 gramos de chile guajillo\*
- 588 gramos de cebolla blanco
- 680 gramos de ajo pelado
- 360 ml de orégano\*
- 36 cucharadas de sal
- 12 cucharadas de pimienta negra
- 2.1 gramos de laurel
- 10.5 tazas de consomé de pollo
- 3.5 kg de carne de res
- 8.5 litros de agua

## Modo de preparación

1. Hervir 2 litros de agua en una olla grande.
2. Retirar las colas a los chiles, utilizando guantes.
3. Quitar la primera capa de las cebollas y partir en 4 pedazos.
4. Cocer los chiles con el ajo y la cebolla durante 15 minutos. Una vez cocidos, agregar el resto de los ingredientes (36 cucharadas de sal, 10.5 tazas de consomé de pollo, la pimienta y el orégano). Colocar los 20 clavos de olor.
5. Pasados los 15 minutos, moler muy bien los ingredientes y regresarlos a la olla.
6. Agregar a esa preparación los trozos de carne, el laurel y 2 litros de agua. Asegurar de que la mezcla quede bien diluida en el agua y que la carne quede uniformemente cubierta.
7. A fuego medio, permitir que los ingredientes se incorporen otros 15 minutos (programar el cronómetro), mover constantemente.
8. Una vez que suelte el hervor\*, agregar 2 litros de agua y dejar cocinar a fuego lento-bajo durante 16 horas. Es importante que la olla se encuentre tapada con papel aluminio, asegurando su hermeticidad. Se sugiere poner una etiqueta en la tapa de la olla con la hora en la que se puso y la hora en la que debe apagarse.

9. Una vez terminada la cocción, retirar los trozos de carne y, con la ayuda de un cuchillo, quitar la mayor cantidad de grasa posible de la carne, sin retirar el consomé de la olla.
10. Colocar la carne en un contenedor para retirar todas las hojas de laurel y cortar en trozos pequeños de 4 cm x 4 cm. Cortar con un cuchillo, no deshebrar.

#### **Montaje y presentación**

Servir en platos individuales una porción de carne y una porción de caldo.



Nacidos y criados en la Ciudad de México, los propietarios Ramón Soriano y Fernando Villegas crecieron comiendo en los puestos de tacos callejeros. En su afán por crear la mejor y más auténtica experiencia de la Ciudad de México para los clientes de Houston, trajeron las recetas y los perfiles de sabor de sus puestos de tacos favoritos.

Son audaces y auténticos, usan ingredientes frescos, lo que significa que, al igual que en cualquier puesto de tacos, no encontrarás un congelador, un microondas o un abrelatas a la vista. Fieles a sus raíces, si no lo encuentras en el menú de un puesto de tacos callejeros en México, no lo encontrarás aquí. En La Calle se esfuerzan por ofrecer la experiencia de la Ciudad de México al mundo, un taco a la vez.

**RAMÓN SORIANO Y FERNANDO VILLEGAS  
LA CALLE RESTAURANTE**

**Houston, Texas, Estados Unidos**



# SOPA AZTECA EN UN TAZÓN DE MASA MADRE

**Chef Marx Yafte Hernández López**  
**SANTIAGO DE CHILE, CHILE**

## INGREDIENTES

### Para el pan de masa madre\*

(Considerar hacerla 24 horas antes para su fermentación)

- 250 gramos de harina de trigo
- 15 gramos de levadura
- 10 gramos de sal
- 5 gramos de azúcar
- 100 gramos de uvas chilenas
- 250 gramos de agua

### Para el pan

- 600 gramos de masa madre
- 600 gramos de harina de trigo (selecta)
- 5 gramos de sal
- Agua (cantidad necesaria)

### Para las tortillas

- 200 gramos de harina de maíz azul\* (Maseca)
- 200 gramos de harina de maíz blanco\* (Maseca)
- 400 ml de agua tibia
- 10 gramos de sal

### Para la fritura

- 200 ml de manteca de puerco
- Merquén\* al gusto

### Para el pollo

- 800 gramos de pechuga de pollo
- 1, 200 ml de agua
- 1 diente de ajo
- ¼ de cebolla
- 1 clavo de olor
- 1 pimienta negra
- 1 hoja de laurel
- 1 rama de paico (epazote)\*
- Sal al gusto

## Modo de preparación de la masa madre

1. Incorporar la harina, levadura, sal, azúcar, uvas y agua en un recipiente.
2. Mezclar todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea que debería pesar aproximadamente 600 gramos en total.
3. Asegurar la tapa del recipiente herméticamente y guardar en el refrigerador durante 24 horas antes de su uso.

## Modo de preparación del pan

Tiempo de preparación: 24 horas para el fermento y para la preparación del pan 4 horas con 35 minutos.

1. En un mesón\*, formar un volcán con la harina de trigo y agregar la masa madre (fermento) que ha reposado en el refrigerador por 24 horas. Añadir la sal y un poco de agua gradualmente al amasar, hasta quedar bien integrada.
2. Una vez que la masa esté lista, formar 4 bollos grandes de aproximadamente 300 gramos cada uno y 4 bolitas o bollos pequeños de 10 gramos para las tapas.
3. Colocar en una charola y dejar fermentar por 3 a 4 horas, hasta duplicar su tamaño.
4. Precalentar el horno a 220°C durante 5 minutos antes de hornear los panes.
5. Colocar los panes en una charola con papel encerado, espolvorear harina de trigo sobre los panes con la ayuda de un tamiz\* y hornear a 220°C durante 15 minutos.
6. A continuación, retirar los panes del horno y colocarlos sobre el mesón. Hacer un corte en la parte superior de cada pieza para después formar un hueco retirando la miga del centro, de esta manera se hace el pan como si fuera un tazón.
7. Hornear nuevamente los tazones de pan formados, a una temperatura de 150°C durante 15 minutos para lograr su deshidratación. Este proceso asegura que el pan tenga una textura y sabor excelentes, listos para servir como parte integral de tu platillo.

SIGUE PÁG. 90

### Para la sopa

- 2 jitomates\* (tomates)
- ½ cebolla blanca
- 1 diente de ajo
- 1 chile pasilla\*
- 1 chile ancho\*
- 1 chile guajillo\*
- 1 chile chipotle\*
- 1 clavo de olor
- 1 hoja de laurel
- 1 pimienta negra
- 1 tortilla frita de maíz azul
- 1 trozo de canela
- 1 pieza de zanahoria

### Para las guarniciones

- 100 gramos de queso rallado
- 100 ml de crema
- 1/4 de cebolla cortada en *brunoise*\* (cubos pequeños)
- 2 unidades de limón cortados en cuartos
- 1 aguacate\* (palta), cortado en media luna (1/2 por plato)
- 4 ramitas de epazote frito

### Modo de preparación para las tortillas

1. En un tazón o recipiente grande, incorporar la harina de maíz azul y blanco (Maseca) junto con la sal. Agregar el agua tibia y amasar hasta obtener una mezcla homogénea y suave.
2. Dividir la masa en pequeñas bolitas de aproximadamente 30 gramos cada una y reservar.
3. Colocar dos círculos de plástico firme sobre una prensa\* de tortillas mexicana y aplastar cada bolita de masa hasta obtener tortillas delgadas y redondas.
4. Precalentar un comal\* y cocinar las tortillas, voltear una vez, hasta que estén cocidas por ambos lados. Repetir este proceso con todas las bolitas de masa y reservar las tortillas cocidas.
5. Cortar las tortillas en tiras o en corte juliana\*.
6. Calentar una sartén a fuego medio y añadir la manteca de puerco hasta que alcance una temperatura de aproximadamente 150°C.
7. Freír las tiras de tortilla en la manteca caliente hasta que estén doradas y crujientes, aproximadamente de 1 a 1.5 minutos. Es importante hacerlo en cantidades pequeñas para asegurar que las tortillas queden bien crujientes.
8. Una vez fritas, colocar en un recipiente con papel absorbente para eliminar el exceso de grasa. Agregar merquén al gusto y revolver.
9. Reservar las tortillas fritas con merquén para usarlas en el montaje del platillo. Estos pasos garantizan que las tortillas estén perfectamente cocidas y crujientes, listas para agregar un delicioso contraste de textura y sabor a la receta.

### Modo de preparación del pollo

1. En una olla grande, colocar el agua y añadir la pechuga de pollo, el diente de ajo, la cebolla, el clavo de olor, la pimienta negra, la hoja de laurel, epazote y sal al gusto.
2. Posteriormente, llevar la olla a fuego medio y dejar que el agua llegue a ebullición. Reducir el fuego y agregar el pollo cocinando a fuego lento durante 10 a 15 minutos, o hasta que esté completamente cocido. El tiempo puede variar según el grosor de las pechugas de pollo.

3. Una vez que el pollo esté cocido, retirar del agua con una espumadera\* y colocarlo en un plato o tabla de cortar. Utilizar dos tenedores para deshebrar la pechuga de pollo en hebras finas. Reservar el pollo deshebrado para utilizarlo en el montaje del platillo.
4. Colar el caldo resultante para eliminar los sólidos y asegurar que quede limpio. Reservar este caldo para posteriormente agregarlo a la sopa, es un elemento crucial en la preparación del platillo. Estos pasos aseguran que el pollo esté tierno y bien sazonado, listo para ser incorporado a la sopa junto con su caldo aromático.

### Modo de preparación para la sopa:

1. Desvenar\* los chiles y retirar las semillas. Remojar en agua tibia durante unos minutos para reducir su picor. Luego, retirar del agua y reservar para posteriormente tatamarlos.\*
2. En un comal\* a fuego medio tatamar los jitomates, la cebolla, la zanahoria, el ajo, los chiles (pasilla, ancho, guajillo, chipotle), el clavo de olor, la hoja de laurel, la pimienta negra y el trozo de canela. Esta técnica es fundamental en la cocina mexicana para intensificar los sabores sin quemar los ingredientes, lo cual podría amargar la preparación.
3. Una vez que los ingredientes estén bien dorados, agregar a una licuadora junto con el caldo de pollo y una ramita de epazote. Licuar todo hasta obtener una mezcla suave y homogénea.
4. Pasar la mezcla por un tamiz\* para eliminar cualquier residuo sólido y verter en una olla limpia.
5. Cocinar la sopa a fuego medio-alto hasta que llegue al punto de ebullición. Rectificar el sabor y ajustar sazón si es necesario.
6. Reservar la sopa caliente hasta el momento del montaje y servicio. Estos pasos aseguran que la sopa azteca tenga una base sabrosa y bien integrada, lista para complementar los otros componentes del platillo.

### Modo de preparación de las guarniciones:

1. Rallar el queso y reservar para el montaje del platillo.
2. Colocar la crema en una mamila o recipiente para servir y reservar.

3. Cortar la cebolla en cubos pequeños (brunoise)\* y reservar.
4. Cortar los limones en cuartos y reservar para servir junto con el platillo.
5. Cortar el aguacate por la mitad, retirar la cáscara y cortar en medias lunas. Reservar para el montaje del platillo.
6. En una sartén, freír las ramitas de paico en manteca de puerco hasta que estén crujientes. Reservar para decorar y montar el platillo. Estos pasos aseguran que todas las guarniciones estén listas y preparadas para el montaje final de la sopa, añadiendo frescura, textura y sabores complementarios al plato.

#### **Montaje y presentación:**

1. Colocar una tabla de madera sobre la mesa, disponer de un tenedor y una cuchara junto al tazón de pan preparado.
2. En el tazón de pan agregar la pechuga de pollo deshebrada de manera uniforme.
3. Distribuir las tiras de tortillas fritas alrededor del tazón, creando un borde decorativo.
4. Verter la sopa caliente sobre el tazón, asegurar un llenado sin rebasar.
5. Decorar la superficie con las medias lunas de aguacate, espolvorear el queso rallado y distribuir los cubos de cebolla uniformemente sobre la sopa.
6. Añadir la crema al gusto.
7. Finalizar la decoración con las ramitas de epazote frito y coloca los cuartos de limón al borde del tazón.
8. Servir la sopa azteca caliente y a disfrutar.



Mi nombre es Marx Yafte Hernández López, originario del estado de Chiapas, en el sur de México. Cursé la carrera de Alimentos y Bebidas en mi estado natal. Tengo 12 años de experiencia en el área gastronómica. Durante dos años me desempeñé en la cocina y los últimos diez años he trabajado en la pastelería, donde he aprendido y perfeccionado diversas técnicas culinarias.

Este recetario es una oportunidad para demostrar que la gastronomía mexicana sigue evolucionando. A pesar de estar fuera de mi país, es posible preparar las mismas comidas típicas utilizando los ingredientes adecuados, aunque el conocimiento y la comprensión de estos ingredientes pueden variar.

La sopa azteca en un tazón de masa madre es un platillo muy representativo de México y de mis raíces, pues encapsula tanto el contexto histórico como cultural que define la esencia de la gastronomía mexicana. Fusiona ingredientes básicos como el maíz, los chiles y especias, que son fundamentales en nuestra cultura culinaria. Además, integra influencias de la cocina chilena, utilizando ingredientes tradicionales de ambos países.

**CHEF MARX YAFTE HERNÁNDEZ LÓPEZ**

Santiago de Chile, Chile





# Pescados y mariscos

Tostadas de pulpo a la jamaica  
**97**

Tostada de atún "Carlo Forte"  
**101**

Tacos de salmón del Atlántico con miel de maple  
**105**

Camarones en salsa de jamaica  
**109**

Huachinango zarandeado Jimbaran  
**113**

Tacos de pescado estilo Baja California  
**117**

Taco el porteño  
**121**

Camarones San Lorenzo  
**125**

# TOSTADAS\* DE PULPO A LA JAMAICA

**Chef Areli Karla Ríos González**  
**TARANTO, ITALIA**

## INGREDIENTES

Para 4 porciones

- 1 pulpo de 600 gr. aprox. Se usarán solo 4 tentáculos del pulpo
- 2 pzas. de chile de árbol\* seco
- 4 pzas. de tortillas de 10cm
- 250 ml de aceite de maíz\*
- 50 gr de pétalos de jamaica
- 3 y 1/2 lt de agua
- 400 gr de papas
- 3 ml de vinagre balsámico
- 80 gr de tocino en rebanadas finas
- 50 ml de tequila blanco
- 200 gr de cebolla roja
- 75 gr de mantequilla
- 65 gr de azúcar blanco
- 2 gr de sal
- 80 ml de aceite de oliva

## Modo de preparación

1. En una olla grande con 3 litros de agua hirviendo, asustar el pulpo\* previamente limpio, este proceso se realiza al sacar y meter al agua hirviendo por algunos segundos entre tres y seis veces, posteriormente sumergir por completo y terminar cocción entre 10 y 15 minutos y se reservar entero. La cocción cambia en base a la edad del pulpo.
2. En una olla pequeña llevar a ebullición ½ litro de agua remojar los pétalos de jamaica por 10 min y dejar reposar por otros 20 min.
3. Freír en 250 ml de aceite de maíz\* las 4 tortillas de 10cm hasta hacer tostadas\*. Dejar escurrir el aceite en exceso y reservar.
4. Limpiar y cortar 400 gr de papas en brunoise\* (pedazos pequeños).
5. Limpiar y cortar en juliana\* 200 gr de cebolla roja.
6. En una bandeja con papel encerado colocar por separado los 80 gr de tocino rebanado y meter al horno previamente calentado y cocinar por 20 min a 200 C° hasta que quede crujiente, una vez frío deshacer el tocino en hojuelas y reservar.
7. En un sartén con 50ml de aceite de oliva, 50 gr de mantequilla caliente colocar los 400 gr de papas cortadas y cocinar por 15 min, agregar 2gr de sal, mezclar y reservar.
8. En un sartén se derrite 25 gr de mantequilla y agregar los 200gr de cebolla a la juliana\* y sofreír por 3 min. Agregar 20 gr de azúcar blanca y mezclar continuamente por un minuto, verter los 3 ml de vinagre balsámico y mover hasta incorporar todos los ingredientes por otros 2 minutos a fuego medio alto y reservar.
9. En un sartén derretir 25 gr de mantequilla y agregar los 200gr de cebolla a la juliana\* y sofreír por 3 min. Agregar 20 gr de azúcar blanco y mezclar continuamente por un minuto, verter los 3 ml de vinagre balsámico y mover hasta incorporar todos los ingredientes por otros 2 minutos a fuego medio alto y reservar.

10. Retirar los pétalos de la flor de jamaica del agua, con ayuda de una coladera exprimir para quitar el exceso de agua, secar las flores con ayuda de un paño. En un sartén con 20ml de aceite de oliva caliente verter 30 gr de pétalos y sofreír por 2 min, agregar una cucharada de agua de cocción y 20 gr de azúcar, mover constantemente por otro minuto y reservar.
11. En una olla pequeña a fuego medio alto agregar 75ml de agua de cocción, 50 ml de tequila blanco, 25 gr de azúcar blanco, 2 chiles de árbol\* seco y 20gr de flor de jamaica, hervir por 5 minutos hasta reducir el líquido de una ¼ parte. Verter el contenido en la licuadora, licuar hasta obtener una vinagreta homogénea y reservar.
12. Cortar los 4 tentáculos de pulpo en rodajas finas y saltear en un sartén con 10 gr de aceite de oliva y una cucharada de vinagreta por 1 minuto y reservar.

#### Para el montaje

Colocar la tostada\* en un plato e iniciar con 2 cucharadas de papas, 1 cucharada de cebolla caramelizada, ½ cucharada de jamaica caramelizada, 1 cucharada de hojuelas de tocino, agregar 1 ½ cucharada de vinagreta de jamaica, colocar las rodajas de tentáculos de pulpo agregar ¼ de cucharada de cebolla caramelizada ½ cucharada de hojuelas de tocino y bañar con abundante vinagreta.



Me llamo Areli Karla Ríos González nací en Texcoco Estado de México donde he vivido hasta mis 18 años para después transferirme a la Ciudad de México para continuar mis estudios en gastronomía los cuales concluí en diciembre del 2007, obteniendo así el título de Chef.

No ha sido fácil dar a conocer la gastronomía mexicana en el sur de Italia, pero poco a poco las personas la han aceptado y entusiastas esperan conocer aún más los sabores de México. Mi compromiso es tratar de preservar lo más original posible esos sabores adaptándolos a los paladares del lugar donde me encuentro.

Han pasado 15 años desde que vivo en esta región de Italia y son más de 10 que combato los estereotipos que tienen sobre la cocina mexicana que piensan que es solamente picante y que también se come principalmente carne. Por ello en esta ocasión quise fusionar dos gastronomías que tienen una gran riqueza culinaria creando una tostada\* que es elaborada con el maíz, que es el ingrediente madre de toda la cocina mexicana y el pulpo que es uno de los ingredientes que conjunta a las dos gastronomías. Todos los ingredientes, sabores y texturas logran una tostada\* golosa, alegre e inesperada como somos los mexicanos.

**CHEF ARELI KARLA RÍOS GONZÁLEZ**

**Taranto, Italia**



# TOSTADAS\* DE ATÚN “CARLO FORTE”

**Chef Diana Beltrán Casarrubias**  
**ROMA, ITALIA**

## INGREDIENTES

Tiempo de preparación:  
20 minutos

- 800 gr atún rojo de “Carlo Forte”
- 500 ml jugo de limón verde
- 5 chiles serranos\*
- 1 taza hojas de cilantro
- 8 tostadas\* maíz amarillo\* y negro\*
- Sal y pimienta al gusto
- 150 ml leche
- 2 ajos
- 1 cucharada de salsa inglesa
- 200 gr manteca

## Para decorar

- 1 aguacate\*
- Rábano
- Chicharrón





Me llamo Diana Beltrán Casarrubias nací en Acapulco y me vine a vivir a Roma cuando tenía 19 años. Aquí empecé mi nueva vida y en los años en los que estuve casada mucha gente me decía que cocinaba rico y que eran sabores que no se encontraban en Italia así que empecé haciendo catering en mi casa. Tomé cursos en México cuando iba de vacaciones, pero sobre todo tenía dos maravillosas abuelas que cocinaban increíble.

En mi vida fue muy importante el haber vivido en el pueblo con mi abuela paterna y ver cómo las mujeres se organizaban para hacer platillos maravillosos. Vivir la experiencia en la cual la señora que nos traía la masa y prendía el comal\* para hacernos las tortillas frescas. Así fue como aprendí a dar amor a mi familia a través de la cocina.

Fui regionalizando recetas ya que no se encuentran muchos productos aquí y poco a poco nos fuimos trayendo el metate, el molcajete y el molinillo. Ahora después de 25 años con mi restaurante “La Cucaracha” llegaron muchas satisfacciones, el “Premio Ohtli” y programas de tv en Gambero Rosso. Hemos también trabajado para distintas Embajadas de México en Europa y África para distintos eventos. Por último, hay que mencionar que el año pasado fui juez internacional para “Masterchef Italia”.

**CHEF DIANA BELTRÁN CASARRUBIAS**

**Roma, Italia**



### **Modo de preparación**

1. Licuar el jugo de limón, chile serrano\*, cilantro, sal y pimienta colocar en un tazón la mitad del atún cortado en cubitos y dejar en el refrigerador por 15 min.
2. En un tazón poner la otra mitad del atún cortado en cuadritos junto con la leche, el ajo aplastado y la salsa inglesa y dejar reposar por 10 minutos.
3. Poner a calentar la sartén con la manteca seca los cubitos de atún que estuvieron en leche y freír como si fueran carnitas.
4. En un plato hondo poner primero el jugo de aguachile y encima la tostada\* con el atún marinado. Después poner otra tostada\* con una capa de aguacate\* y las carnitas de atún y al final un pedazo de chicharrón y rábano.

### **Nota**

En Italia, donde vivo desde hace 39 años, tenemos un atún rojo de Carlo Forte, y es un atún famoso en todo el mundo. Con esta receta, logramos una fusión increíble con los ingredientes mexicanos que existen en Italia, el cilantro, chile serrano\* y chicharrón.

La característica de este plato es que aquí no es común cocer el pescado en manteca y con este platillo ganamos el premio del jurado técnico y el tercer lugar en un concurso internacional en Italia.



# TACOS DE SALMÓN DEL ATLÁNTICO CON MIEL DE MAPLE

**Cocinera Mildret Borja**  
**VANCOUVER, CANADÁ**

## INGREDIENTES

Porción de 12 tacos

- 900 gr salmón del Atlántico
- 12 piezas de tortillas de maíz

### Para el marinado

- 8 dientes de ajo
- 8 gr de páprika
- 1/2 de naranja
- 50 ml de aceite de oliva
- 4 gr Knorr caldo de pollo
- Sal y pimienta al gusto

### Para cocinar el salmón

- 4 cucharadas o 60 gr de mantequilla
- 4 cucharadas o 60 ml de aceite de oliva o canola
- 1 cucharadita o 5 ml de miel de maple

### Para guarniciones

- 1/4 de aguacate\* por taco
- 3 piezas de rábanos
- 1 ramita de cilantro por taco
- 4 a 5 piezas de cebollín

### Modo de preparación para el marinado de salmón

1. Cortar el salmón en cuadros pequeños.
2. Poner el salmón en un contenedor para agregar ingredientes de marinado.
3. Machacar\* los 8 dientes de ajo en un molcajete o mortero y poner en el contenedor con el salmón.
4. Agregar la paprika, el jugo de la naranja, el aceite de oliva, el polvo Knorr, la sal y la pimienta. Mezclar todo y dejar reposar mientras continuas con el resto de las guarniciones antes de cocinarlo.

### Modo de preparación para las guarniciones

1. Partir cada aguacate\* en cuartos y cada cuarto se debe cortar en rebanadas delgadas y después abrirlo como abanico y reservar para emplatar\*.
- (Esto puede dejarse para el final).
2. Cortar los rábanos en rebanadas delgadas y reservar para emplatar\*.
3. Elegir algunas ramitas de cilantro para cada taco y reservar para emplatar\*.
4. Cortar el cebollín en trozos pequeños solo la parte verde (rabo) y reservar para emplatar\*.

### Modo de preparación para la col morada en vinagre

1. Rebanar la col (delgadas/finas) y poner en un contenedor con tapa.
2. Rebanar la cebolla en rodajas delgadas y poner junto con la col morada.
3. Presionar un poco los ajos y colocar en el contenedor.
4. Rebanar el jalapeño\* en rodajas y agregar al contenedor.
5. Agregar el orégano\*.
6. Agregar sal y pimienta al gusto y a continuación los vinagres blancos y de manzana seguidos del agua y mezclar.
7. Dejar reposar la col y la cebolla para que tomen el sabor de vinagre y reservar para emplatar\*.

### Modo de preparación para la mayonesa

1. Poner a calentar el aceite a fuego medio/alto, para freír el diente de ajo hasta que se ponga doradito. Freír el chile guajillo un minuto por cada lado, considerar que el aceite debe tener buena temperatura antes de poner los ingredientes.

SIGUE PÁG. 106



#### Para col morada en vinagre

- 200 gr col morada
- 100 gr cebolla morada o blanca
- 1 pieza de jalapeño\*
- 4 dientes de ajo
- 8 oz vinagre blanco
- 1 oz vinagre de manzana
- 4-5 gr orégano\*
- 5-6 oz agua
- Sal y pimienta al gusto

#### Para la mayonesa

- 1 pieza de guajillo
- 1 diente de ajo
- 2 cuadritos de cebolla
- 20 ml de aceite
- 3 piezas de chipotle\*
- 150 gr de mayonesa
- 1 cucharadita o 5 ml salsa de soya
- 1 cucharadita o 15 ml agua
- 1 cucharadita o 5 ml limón
- Sal al gusto

2. Poner en la licuadora el chile guajillo y el ajo frito, la cebolla, los 3 chipotles\*, la mayonesa con la salsa de soya y el jugo de limón.
3. Agregar un poco de agua si se encuentra muy espesa y posteriormente ajustar la sal de ser necesario.

#### Modo de preparación para el cocinado del salmón

1. Tomar un sartén y poner a fuego medio-alto.
2. Agregar la mantequilla y el aceite y dejar que tomen temperatura.
3. Una vez calientes agregar al sartén el salmón para cocinar, buscando que los cuadritos de salmón tomen un tono doradito y un poco crujiente de alguno de sus lados.  
**Nota:** si el sartén no es muy grande agregar por porciones acorde al tamaño del sartén para que no se sature de salmón y así tener mejor control del cocinado.
4. Cuando el salmón esté fuera del sartén es cuando se debe agregar la miel de maple para que se integren. Se recomienda agregar solo un poco de la grasa en la que se cocinaron también y mezclar cuidadosamente para que el salmón no se haga pedazos.

#### Para el montaje

1. Precalentar el comal\* a fuego alto para calentar las tortillas a fuego medio alto.
2. Colocar 3 tortillas por plato.
3. Poner en la base el aguacate\* rebanado y abierto en forma de abanico ligeramente cargado a una orilla.
4. Servir la porción de salmón frito sobre la tortilla y el aguacate\*.
5. Colocar la col morada en vinagre y procurar escurrir bien para que no se remoje mucho la tortilla y ponerlo de manera que se genere altura en el taco.
6. Poner de 2 a 3 rebanadas de rábano sobre la col morada en vinagre, así como una rebanada de chile jalapeño\*.
7. Decorar con una ramita de cilantro y el cebollín alrededor.
8. Es opcional colocar la mayonesa a un lado para servir al gusto o se puede montar con el taco.



Mi nombre es Mildret Borja, nacida en Uruapan, Michoacán, México. A los 37 años tomé la decisión de mudarme a la ciudad de Vancouver, British Columbia en Canadá. En mi búsqueda de un cambio de vida por esas ideas en donde sientes que tienes que hacer muchas cosas seguí la idea de una prima que previamente se había mudado también.

Mi mamá y abuela me llevaron desde pequeña a la cocina y a su manera me enseñaron que por medio de la comida demostramos el amor a los nuestros. Las comidas familiares los domingos y días festivos son las historias que siempre contaré de mi niñez y adolescencia. A nosotros como familia lo mejor que nos sale es cocinar y comer.

Los días en esas memorias comenzaban en la mañana con el recalentado de la abuela en su cocina de leña para desayunar y comenzar a preparar la comida del día entre los nietos y tíos. Mi mamá siempre fue la de mejor sazón entre sus hermanos y hermanas, gracias a ella aprendí todo lo que hoy mis manos saben hacer, me enseñó los sabores y me ayudo a entender que la cocina puede seguir una receta pero también sale del corazón. Conocer su sazón y dejarme degustarlo fue la mejor herencia que me pudo dejar y que hoy atesoro muchísimo después de su muerte. La cocina será siempre el espacio que compartiré con ella desde el cielo. Te amo siempre Ma.

**COCINERA MILDRET BORJA**

**Vancouver, Canadá**





# CAMARONES EN SALSA DE JAMAICA

**Chef Vicente Ortiz**  
**LOS ÁNGELES, CALIFORNIA**

## INGREDIENTES

Porción para 4 personas

- 32 camarones 16/20 (que son como 1 kilo o 2 libras, sin venas, sin cáscara, pero que conserven la cola y cabeza), cortarlos en forma de mariposa.
- 6 chiles chipotles\* o morita\* secos-desvenados\* y sin semillas.
- Verduras cortadas en julianas\*: calabacitas verdes, amarillas, zanahoria, espárragos verdes y blancos.
- 3 dientes de ajo frescos finamente picados.
- Sal y pimienta al gusto
- 2 dientes de ajo para la salsa
- 4 chiles chipotle\* en adobo de lata, sin semillas (o si lo prefiere menos picoso puede usar 2)
- Sal y pimienta

### Modo de preparación

1. Acomodar los camarones en un platón, sazonar con sal y pimienta negra. Agregar los ajos frescos finamente picados. Reservar en el refrigerador.
2. En una olla mediana con medio litro de agua poner a hervir la flor de jamaica, junto con todos los chiles, dos dientes de ajo, media cebolla, una ramita de romero y una cucharadita de sal.
3. Una vez que los chiles secos se hayan suavizado, retirar de la lumbre y dejar enfriar un poco.
4. Enseguida remover la ramita de romero y licuar todo muy bien. Debe de quedar una salsita espesa.
5. En una sartén freír la salsa en un poco de aceite de oliva, dejar que hierva y verificar la sal. Mantener la salsa caliente hasta el momento de servir.
6. Mientras, en otra sartén saltear en un poco de aceite de oliva, las verduras. Reservar calientes hasta el momento de servir.
7. Finalmente, en una sartén grande saltear los camarones en aceite de oliva de manera rápida y tan pronto se pongan rosas, retirar del fuego.
8. Hay varias formas de servir los camarones: En un plato, por un lado, disponer de una porción de camarones bañados en la salsa de jamaica y chipotle\*, enseguida el arroz y al final las verduras o montados en una taza de arroz, con las verduras a un lado y bañados con la salsa.

### Modo de servir

Arroz blanco y verduras zarandeadas.

### Modo de maridaje

Con un vino rosado seco o un merlot.



Originario de Degollado, Jalisco y radicado desde hace 35 años en la ciudad de Los Ángeles. Hijo de una familia numerosa que logró posicionarse en el negocio restauranero junto con sus hermanos. La familia es propietaria de más de 30 restaurantes de comida mexicana con los nombres de El Pescador, Don Chente Bar & Grill Lounge y Tacos Don Chente, entre otros, mismos que dan empleos a cientos de inmigrantes mexicanos y latinos en general. Estos establecimientos se encuentran en los condados de Los Ángeles, Riverside y Ventura.

Además, es fundador de Meta 2000, una red de empresarios hispanos, que apoya a los nuevos negocios. Hace un par de años terminó la maestría en Cocinas Regionales de México en la Culinary Art School en la ciudad fronteriza de Tijuana.

Actualmente Vicente Ortiz es uno de los dos representantes del Conservatorio de la Cultura Gastronómica de México, capítulo Los Ángeles, cuya labor es salvaguardar y promover dentro y fuera la gastronomía de nuestro país.

**CHEF VICENTE ORTIZ**

**Los Ángeles, California**



# HUACHINANGO ZARANDEADO JIMBARAN

**Silverio Martínez Altamirano**  
**YAKARTA, INDONESIA**

## INGREDIENTES

Porción para 4 personas

- 700 a 1 kg pieza huachinango

### Para la salsa zarandeada

- 3 pz de chile guajillo\*
- 2 pz de chile ancho\*
- 3 dientes de ajo
- 150 gr de mayonesa
- 20 gr de jengibre fresco
- 15 ml de salsa de soya
- 15 ml de salsa maggi

### Para del sambal matah

- 20 gr echalote\*
- 2 pz hoja de lima
- 5 gr pasta de camarón fermentada
- 3 pz chile picante indonés
- 20 gr jengibre
- Limón indonés (jeruk limo) el jugo de una pieza





Llegué a la isla de Bali, Indonesia, por primera vez en el año 2012. Aún no existía la comida mexicana, solo un par de restaurantes que cocinaban comida tex-mex. Recorrí la isla en búsqueda de ingredientes que pudieran servirme, y afortunadamente encontré muchos, ya que las islas de Indonesia están ubicadas en las mismas líneas ecuatoriales que México.

Es así que existe mucha variedad de flora y fauna muy similar; existe maíz, cacao, diversidad de mariscos de las variedades de México, mucha variedad de chiles y muchas semillas que existen en México. El gusto de la mayoría de la gente es por la comida picante, agrídulce y, en algunas regiones, la comida ácida, como en la cocina mexicana. Es por eso que Indonesia y México son muy parecidos en ingredientes y sabores.

Un día llegué a una costa de Bali llamada Jimbaran. Fue un encuentro con un paraíso, un lugar perfecto para ver el atardecer y disfrutar de mariscos preparados a la parrilla con carbón de cáscara de coco el cual aporta un sabor espectacular, y su salsa secreta estilo Jimbaran y sambal matah.

Se acompaña con arroz blanco al vapor y kangkung salteado con cebolla y ajo; es una planta muy parecida a las acelgas. En esta receta trato de fusionar una receta tradicional mexicana con los ingredientes de Indonesia, creando un pescado huachinango zarandeado Jimbaran y sambal matah.

**SILVERIO MARTÍNEZ ALTAMIRANO**

Yakarta, Indonesia



#### **Modo de preparación para la salsa zarandeado**

Humectar los chiles secos y licuar con los demás ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea y reservar.

#### **Modo de preparación para para el sambal matah**

Picar o moler en el molcajete todos los ingredientes para hacer una salsa y reservar.

#### **Puedes hacer el sambal matah sustituyendo**

- Hoja de lima por zacate limón
- Pasta de camarón por salsa de pescado
- Chile picante indonesio por chile habanero\*
- Jengibre antorcha por jengibre normal
- Limón indonesio por limón local

#### **Modo de preparación para el sambal matah**

1. En una parrilla de carbón, asar el pescado, untar las dos salsas uniformemente por ambos lados con una brocha, utilizar una raqueta para parrillar pescado (que puedes conseguir en cualquier supermercado)
2. Tratar de conseguir un color dorado y que la salsa tome un color más intenso.
3. Acompañar con tortillas de maíz hechas a mano, como se sirven en Casa Leña Yakarta.



# TACOS DE PESCADO ESTILO BAJA CALIFORNIA

**Café Chingón**  
**TURKU, FINLANDIA**

## INGREDIENTES

### Para el pescado rebosado

- 5 gr de sal para el pescado
- Pescado ártico blanco
- 2 gr de pimienta negra para el pescado
- 150 gr de harina de trigo
- 5 gr de polvo para hornear
- 3 gr de sal para la masa
- 1 huevo entero
- 250 ml de cerveza clara
- 3000 ml de aceite para freír

### Para el pico de gallo

- 60 gr de cebolla
- 250 gr de jitomate\*
- 20 gr de chile jalapeño\*
- 5 gr de pasta de tomate
- 5 ml de jugo de limón
- 2 gr de sal

### Para la mayonesa al chipotle\*

- 20 gr de mayonesa
- 20 gr de chile chipotle\*
- 10 gr de pasta de tomate

### Para la cebolla encurtida\*

- 200 gr de cebolla morada
- 50 ml de jugo de limón
- 5 gr de orégano mexicano\*
- 2 gr de sal
- 2000 gr de tortillas de maíz
- 200 gr de limón para servir





### Modo de preparación para el pescado

1. Limpiar el pescado de cualquier espina remanente y cortar en tiras de aproximadamente 1.5 cm x 13 cm de un peso aproximado de 30 gr. Salpimentar y refrigerar.
2. En un tazón cernir la harina, agregar el polvo de hornear, la sal y hacer un volcán. Colocar al centro el huevo y la cerveza al mismo tiempo y batir con batidor globo vigorosamente hasta que todo esté completamente integrado. Dejar reposar.
3. Calentar el aceite para freír. Rebozar el pescado con ayuda de unas pinzas, metiendo cada tira a la vez, hasta que esté completamente cubierta del batido. Escurrir ligeramente y meter en el aceite a una fritura profunda, cada tira tarda aproximadamente 2 min en freírse, la cobertura debe tener un color dorado. Una vez listo el pescado, poner en papel absorbente y dejar aparte para montar los tacos.

### Modo de preparación para el pico de gallo

Cortar el jitomate\* en cubos de aproximadamente 1 cm. Cortar la cebolla de aproximadamente 0.5cm y los jalapeños\* en cubos de .3cm, mezclar todo el jugo de limón, la sal y la pasta de tomate.

### Modo de preparación para la mayonesa al chipotle\*

Licuar la mayonesa, el chipotle\* y la pasta de tomate. Revisar el sabor y de ser necesario agregar una pizca de sal.

### Modo de preparación para la cebolla encurtida\*

Filetear la cebolla y mezclar junto con el vinagre, el limón, la sal y el orégano\*. Idealmente, dejar reposar por un mínimo de dos horas.

### Modo de preparación del ensamble de los tacos Baja

Calentar la tortilla de maíz, untarle mayonesa de chipotle\* y colocar un pescado en su interior. Encima, servir una cucharadita de pico de gallo y un poco de la cebolla encurtida\*. Servir con una rebanada de limón.



Todo comenzó con la pregunta “¿Y si viviéramos en otro país?” durante un crucero por el Báltico. Después de conocer Helsinki, y al volver a la Ciudad de México esa pregunta comenzó a volverse una idea, y la idea un plan de negocios. Decididos a compartir su pasión por la gastronomía mexicana, nació Café Chingón, una cafetería y panadería mexicana que ofrecería café mexicano de especialidad, así como panadería típica mexicana.

Turku fue el lugar elegido dado que es la capital gastronómica de Finlandia y también porque la familia Villaseñor Estrada quería un cambio a un ritmo de vida más tranquilo y cercano a la naturaleza. Después de abrir sus puertas por un año, Café Chingón cambió su ubicación al Mercado de Turku (Turun Kauppahalli). Muchos clientes se acercan buscando sabores auténticamente mexicanos, intrigados por platillos nuevos para ellos, o también buscando recordar cocina degustada en viajes de antaño. A pesar de que en principio el concepto sería de cafetería y panadería, la clientela pidió comida y almuerzos completos, por lo que el menú fue ampliándose. Además de tacos, la cocina de Café Chingón ha ofrecido panuchos, enmoladas, bacalao a la vizcaína, romeritos, rosca de reyes, café de olla, pan de muerto, tamales, y hasta chiles en nogada.

A nuestros paisanos, los llevamos en un viaje de vuelta a casa aunque sea por un rato; a nuestros clientes internacionales, les damos una probadita de lo que les espera cuando visiten nuestro país, son solo 9,450 km de distancia.

CAFÉ CHINGÓN

Turku, Finlandia



# TACOS EL PORTEÑO

**Ijole Taquería**  
**SANTIAGO DE CHILE**

## INGREDIENTES

- 8 tortillas de maíz
- 100gr frijoles negros
- 100gr cebolla caramelizada
- 2 aguacates\*
- 100gr lechuga
- 24 camarones calibre 36/40
- 1 ají cacho cabra\*
- 1 tomate asado
- Vino blanco
- Sal



### Modo de preparación para el pescado

1. Aceitar\* plancha.
2. Comenzar preparando los camarones adobados en nuestra salsa (salsa casera ijole, preparada con tomates asados y ají cacho de cabra\* ahumado).
3. Incorporar la cebolla previamente caramelizada de forma natural en olla de cobre.
4. En paralelo preparar la tortilla de maíz con la base de frijoles negros y lechuga, para terminar con un toque de vino blanco en los camarones.
5. Montar los camarones y la cebolla caramelizada sobre la base de frijoles negros y lechuga.
6. Para terminar con dos rebanadas de aguacate\*.
7. Acompañar con limones y salsa de jalapeño\* palta casera.



Ijole Taquería nace hace 9 años en el barrio Matta Sur, nuestra idea fue acercar la comida mexicana de calle al paladar chileno, con ingredientes 100% frescos y cocina a la vista, un pequeño rinconcito lleno de color en un barrio histórico de Santiago.

**IJOLE TAQUERÍA**

**Santiago de Chile**



# CAMARONES SAN LORENZO

La Fonda Mexicana  
GOTEMBURGO, SUECIA

## INGREDIENTES

- 3 dientes de ajo, finamente picados
- 4 cucharadas de aceite de su preferencia
- Sal, al gusto
- 2 chiles chipotles\* en salsa adobo
- La pulpa de 4 chiles guajillo cocidos, desvenados\*, molidos y pasados por una coladera
- 1 Kg de camarones grandes crudos, con la cola



#### Modo de preparación para los camarones

1. En una cacerola grande y profunda, saltear el ajo con una cucharada de aceite, agregar el puré de chiles y la sal.
2. En un plato hondo grande, sazonar los camarones con sal. Calentar las cucharadas restantes de aceite en un sartén grande; agregar los camarones y cocinar hasta que adquieran un color rosado.
3. Añadir la salsa de chiles.
4. Mover continuamente hasta que los camarones estén un poco dorados.
5. Servir inmediatamente.



Ana-Gema Tolentino es originaria de la Ciudad de México, pero vive en Gotemburgo, Suecia desde 2008. Fue el amor lo que la llevó a Suecia. La pasión por la cultura mexicana siempre ha sido su compañera, sobre todo en su espíritu empresarial y el amor por la comida.

Ha sentado las bases de los menús de un restaurante tradicional mexicano con sede en Gotemburgo, Suecia esto fue en el 2018. El restaurante ha sido reconocido en Suecia como uno de los mejores restaurantes de México, está dentro de los 20 mejores restaurantes de la ciudad de Gotemburgo. Y dentro de los 100 mejores de Suecia, según EATIE. Este platillo es característico del estado de Hidalgo. Se sirve en “La Fonda Mexicana” que se encuentra en Gotemburgo Suecia.

**LA FONDA MEXICANA**

**Gotemburgo, Suecia**





# Platos fuertes

Mole "Dulces recuerdos"  
**131**

Aguachile de aguacate y magret de canard  
**135**

Pierna de cerdo en salsa de tamarindo y duraznos  
**139**

Sashimi de lengua en salsa de kiwi  
**143**

Sopaistor  
**147**

Venorio de los Herrera Durango  
**151**

Chile pasilla relleno de huitlacoche  
y hjortron en salsa de frijol  
**155**

Chilafatteh  
**159**

Pastel de elote relleno  
de estofado al tannat y chile pasilla  
**163**

Chichilo oaxaqueño de cordero patagónico  
**167**

Birria de cordero  
**171**



# MOLE\* “DULCES RECUERDOS”

**Chef Alberto Arteaga**  
**LOS ÁNGELES, CALIFORNIA**

## INGREDIENTES

Porción para 4 personas

- 12 chiles pasilla\* secos
- 4 chiles guajillo\* secos
- 1 chile mulato seco
- 400 gramos de almendras
- 200 gramos de nueces
- 100 gramos de manzana deshidratada
- 100 gramos de pasitas
- 100 gramos de semillas de calabaza peladas
- 50 gramos de comino
- 1 plátano
- 500 gramos de madera de manzano
- 4 piezas de muslos de pollo
- 4 ramitas de cilantro
- 2 y 1/2 litros de agua
- 1 cebolla
- 2 tomates maduros
- 1 taza de arroz
- 100 gramos de semillas de ajonjolí
- 100 gramos de chícharos tostados
- 200 gramos de manteca vegetal
- 1 pieza de bolillo
- 4 tortillas de maíz
- 2 barras de chocolate amargo
- 4 vainas de vainillas
- 250 gramos de azúcar mascabada
- 4 clavos
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de canela molida
- 5 dientes de ajo
- 100 gramos de sal
- 50 gramos de pimienta molida

## Modo de preparación

1. Colocar el pollo en la cacerola con 1 ½ taza de agua y colocar el cilantro, un cuarto de cebolla y una cucharadita de sal. Cocinar durante 30 minutos a fuego alto hasta que empiece a hervir. Bajar el fuego y dejar 10 minutos más. Retirar del fuego y sacar el pollo, colamos el caldo y reservar.
2. Para el mole\*, desvenar\* todos los chiles. Colocar en el asador la madera de manzano y encender (no tiene que hacer llama). Cerrar el asador y dejar que la madera empiece a hacer humo para colocar los chiles dentro, dejar ahí por 10 minutos. Revisar constantemente y darles vuelta a los chiles hasta que empiecen a cambiar el color y de textura, buscar un color oscuro y una textura crujiente.
3. Sacar los chiles de asador y colocar las tortillas para que se vayan deshidratando poco a poco.
4. Calentar el comal\* para poner a tostar las almendras y reservar. Colocar las nueces y las pasitas. Dejar en el comal\* hasta que se inflen y reservar. Pasar las semillas de calabaza. Un ingrediente a la vez. Colocar la media cebolla y los ajos en el comal\* hasta conseguir un color negrito. Por último, poner a tostar las manzanas deshidratadas.
5. Moler los ingredientes reservados y listos, es recomendable empezar con los chiles y poco a poco agregar las tortillas y el clavo hasta conseguir un polvillo.
6. Seguir con las tabletas de chocolate amargo, colocar en la licuadora junto con las almendras, nueces, pasas y semillas de calabaza y moler poco a poco para evitar tener grumos. De ser necesario agregar un poco de caldo de pollo y reservar.
7. Continuar con las manzanas, la cebolla y los ajos y agregar la mitad del azúcar con una taza de agua y reservar.
8. Siguiendo con lo frito, en la sartén colocar la manteca a fuego alto para que empiece a tomar color. Freír el bolillo hasta que tome un color doradito, seguir con el plátano y dorar con cuidado para que el aceite no salpique y no se pueda quemar.
9. Una vez listos estos ingredientes, pasar a la licuadora con un poco de agua, moler y reservar.
10. En la cacerola colocar un poco de caldo de pollo a fuego bajito, con el cuchillo abrir las vainas de vainilla por la mitad y raspar con el cuchillo para obtener los granitos de vainilla. Pasar al caldo de pollo, agregar el comino y la mezcla de chocolate molido y menear con el globo hasta no tener grumos.

**SIGUE PÁG. 132**

### Utensilios

- Asador pequeño
- Licuadora
- Comal\*
- Globo
- Cuchara de madera
- Cazuela\* de barro
- Cacerola con tapa
- Sartén
- Tabla para picar
- Cuchillo
- Colador
- 3 contenedores

11. Poner la cazuela\* en el fuego al mínimo y colocar 2 cucharaditas de manteca. Ya que este caliente agregar poco a poco las mezclas molidas empezando con la de semillas. Agregar un poco de agua si es necesario, continuar con los chiles y con la mezcla de manzanas, mover con una cuchara de madera y agregar el azúcar restante hasta integrar todos los ingredientes. Sazonar con sal y pimienta (prueba si tiene un sabor dulcecito, un poquito picoso). Dejar a fuego bajo hasta que hierva. Disolver grupos, debe tener una consistencia espesa.
12. Continuar con el arroz. Moler los tomates, un ajo y el cuarto de cebolla restante con una taza de agua y una de caldo de pollo. Picar ramitas de cilantro. En la cacerola agregar 4 cucharadas de manteca vegetal y el arroz para dorarlo. Una vez que el arroz esté doradito bajar la llama al mínimo y agregar poco a poco la mezcla de tomate.
13. Agregar los chícharos, el cilantro y sazonar con sal. Tapar y cocinar durante 20 minutos.
14. Regresar a la cazuela\* con el mole\* y ya que esté hirviendo apagar y agregar el pollo.
15. Cuando esté listo el arroz, emplatar\* el mole\* y colocar una cucharada de arroz junto con una pieza de pollo. Servir con una cantidad generosa de mole\*. Por último, decorar con ajonjolí y acompañar con unas ricas tortillas.

Provecho y a disfrutar.



Esta es una receta de un mole\* que mi abuela hacía para las fiestas familiares con la ayuda de su hermana. Ellas eran originarias de Apizaco, Tlaxcala y cada vez que había algo que festejar a lo grande, este platillo estaba presente. Preparar este mole\* me hace recordar aquellos momentos de la infancia en los cuales al fondo se escuchaba música de Chabela Vargas. El olor a leña llenaba el patio de la casa, disfrutaba mucho mirar en ese patio a mi tía abuela cocinando arroz rojo lleno de chícharos en aquella enorme cazuela\* de barro. Me llena de emoción imaginarme a mi abuela tostando los chiles con ese picor característico que te hacía toser y el momento en el que ella decía “ya está, empezó la magia”.

Este mole\* es una creación única en la cual podemos encontrar una alquimia de sabores, notas picantes al dar el primer bocado y un delicioso sabor a chocolate al tenerlo en el paladar. Ese dulzor que nos envuelve para pecar y repetir con otro exuberante plato.

**CHEF ALBERTO ARTEAGA**

**Los Ángeles, California**





# AGUACHILE DE AGUACATE\* Y MAGRET DE CANARD\*

**Chef Cecilia Avila Farías**  
**SAINT EMILION, FRANCIA**

## INGREDIENTES

Porción para 4 personas

Tiempo de preparación:  
40 minutos

### Para la salsa de aguachile

- 1 taza de agua con gas
- 1 puño de hojas de cilantro (6 gr aproximadamente o 1/4 de taza)
- 1/3 de taza de jugo de limón amarillo sin semillas
- 130 gr de pulpa de aguacate\* maduro
- 100 gr de pepino verde sin piel y sin semillas
- 90 gr de piment vert fort (pimiento verde picante)
- 2 dientes de ajo pequeños
- 30 gr de cebolla blanca
- 1 y 1/2 cucharaditas de sal
- 1 cucharadita de pimienta

### Para la proteína de origen francés

- 2 piezas de magret de canard\* (parte magra de la pechuga del ganso o pato) de 300 gr aproximadamente (Dejar la carne a temperatura ambiente al menos una hora antes de cocinarla)
- Sal y pimienta al gusto

### Para la decoración del plato

- Hojas de cilantro
- 15 gr de cebolla morada cortada en julianas\* finas
- Láminas de pepino en rollo (o cubos)

### Para las tortillas de maíz

- 1 taza de harina de maíz nixtamalizado\*
- 1 taza de agua tibia

### Modo de preparación para el aguachile

Colocar todos los ingredientes del aguachile en la licuadora y moler hasta obtener una salsa homogénea. Se obtendrá una preparación espesa y con cuerpo, si se desea una salsa más ligera aumenta la cantidad de agua con gas.

### Modo de preparación para el magret canard\*

1. Realizar unos cortes transversales por el lado de la piel sin llegar hasta la carne, esto es muy importante para facilitar su cocción.
2. Salpimentar al gusto.
3. Cocinar a fuego medio bajo en un sartén por 15 minutos hasta observar que la piel cambió a un color marrón oscuro y se encuentra bien dorada.
4. Retirar toda la grasa derretida y reservar en un tazón.
5. Voltear el magret y cocinar por el otro lado por 5 minutos.
6. Retirar del fuego y cortar por el lado de la piel láminas muy delgadas.

### Modo de preparación para las tortillas

1. Mezclar en un tazón la harina y el agua tibia. Amasar por 5 minutos o hasta que la masa no se pegue en las manos.
2. Elaborar tus tortillas con la ayuda de una prensa\* y cocinar en un comal\* o sartén antiadherente.
3. Bajar la temperatura y dejar las tortillas deshidratarse volteando de vez en cuando hasta que queden crujientes.

### Modo de preparación para el emplatado\*

1. Verter la salsa en un plato grande y no tan profundo, colocar el magret ya cortado por encima.
2. Decorar con las hojas de cilantro, el pepino en rollo y la cebolla.
3. Acompañar con tostadas de maíz\*.



Nací en la ciudad de Saltillo, Coahuila. Mi padre se dedicaba a la restauración, siempre amante del buen comer, me transmitía poco a poco esa devoción y pasión por la cocina.

A mis 19 años, mis padres Ramón y Lupita tuvieron la oportunidad de adquirir un pequeño restaurante, un negocio de comida económica donde descubrí mi talento en los fogones y me enamoré por completo de esta difícil pero muy gratificante profesión. Trabajé como Gerente de Alimentos y Bebidas y pude también colaborar para la creación de un restaurante contemporáneo mexicano en Izamal.

Llegué a Francia, en donde la gastronomía sigue siendo parte de mi vida, pero del otro lado, el piano. En esta etapa, aún adicta a la cocina, me desempeño como parte del servicio de un restaurante con dos estrellas Michelin en el hermoso pueblo de Saint Emilion, famoso por sus vinos y viñedos y donde mi profesor de matemáticas y yo hemos construido nuestro hogar. Sigo esperando y soñando que un futuro no muy lejano, se dé la oportunidad de volver a crear y ofrecer a los demás una pequeña parte de mí, de abrir un pequeño rincón donde pueda expresar mi amor por mi país y nuestra gastronomía, de enseñarle al mundo lo magnífico que es México, los colores y sabores que nos hacen tan únicos y especiales.

**CHEF CECILIA ÁVILA FARÍAS**

**Saint Emilion, Francia**



### **Información importante**

El magret de canard\*, es decir, la pechuga de pato traducido al español es una carne de color intenso y de textura suave, muy valorada por los consumidores por su sabor inconfundible y versatilidad. Proviene de los patos que han sido criados para ser productores de foie gras, esto hace que en lugar de ser una carne seca como lo son las pechugas de las aves en general, sea una carne jugosa gracias a su infiltración de grasa.

Se consume tal como se conoce en Francia actualmente desde principios de la década de los años 60, cuando el Chef André Daguin lo preparó por primera vez con una salsa de pimienta verde. A partir de entonces, la pechuga de pato cocinada a la sartén, asada o a la plancha es un clásico de la cocina de la región suroeste del país y de Francia en general.

El piment vert fort o pimiento verde picante lo conseguirás normalmente en los grandes supermercados y en las tiendas de productos de origen árabe, este chile es muy utilizado en la cocina marroquí, relativamente es muy fácil de encontrar en Francia y sustituye perfectamente al chile jalapeño\* o al chile serrano\*. No suele ser tan fuerte, así que, si deseas que tu aguachile realmente tenga un picor intenso, aumenta la cantidad de chiles de la receta.

El limón amarillo o citron jaune es un ingrediente muy importante en esta preparación, ya que, a diferencia del limón verde, es mucho menos ácido, algo dulce y más aromático, lo cual permite bajar el nivel de acidez de la salsa y la hace más amigable al paladar.





# PIERNA DE CERDO EN SALSA DE TAMARINDO Y DURAZNOS

**Cocinera Elvira M. Ramírez López**  
**TORONTO, CANADÁ**

## INGREDIENTES

### Para el relleno

- 100 gr tocino ahumado en rebanadas
- 50 gr ciruelas pasas sin hueso
- 80 gr de almendras sin piel

### Para la salsa

- ¼ taza de aceite vegetal
- 100 gr flor de jamaica (ya hervida, solo la flor)
- 15 gr chile morita\*
- 3 piezas de duraznos
- 150 gr pulpa de tamarindo
- 1/2 pieza de cabeza de ajo pelada
- 1 cebolla mediana
- 1/2 taza miel maple
- 2 lt agua
- 1 kg pierna de cerdo (sin grasa, sin huesos) un solo trozo o 2
- 20 gr pimienta molida
- 50 gr sal refinada

## Modo de preparación

1. Hacer dos orificios a lo largo de la carne para meter el tocino, las almendras y las ciruelas pasas, alternadas a lo largo de toda la pieza de la carne. Sazonar la carne untándola de sal y pimienta.
2. Poner una cacerola de buen tamaño a calentar con el aceite, en esta freír la carne a calor medio alto 250°C, dejar freír por todos los lados con un tono café.
3. En otra cazuela\* poner un poco de aceite y a calor medio 200°C en ella freír la cebolla cortada en trozos medianos y todos los ajos sin cáscara. Ya que estén un poco dorados agregar los chiles morita\* y freír rápidamente, agrega 2 tazas de agua y dejar que suelten el hervor\*, retirar del calor y esperar a que se enfríen un poco.

4. En un recipiente poner el tamarindo agregándole 1 taza de agua caliente, cuando se ablande, se cuele.
5. Pelear los duraznos, retirar los huesos y partimos en trozos medianos.
6. Hervir la jamaica en una taza de agua y reservar la flor.
7. Proceder a licuar la cebolla, ajos y chiles moritas\* con el agua en la que hirvieron, agregar en la licuadora la flor de jamaica, los duraznos, el tamarino y la miel maple. Licuar muy bien por 10 minutos y agregar colando toda a la carne después agregar el litro de agua y sal restantes. Dejar que todo se cocine por 45 minutos aproximadamente en calor bajo 150 ° C.
8. Esperar a que se disminuya el calor para rebanar (son aproximadamente 8 rebanadas de carne)



Nací en Puebla de Zaragoza, México, la mayor parte de mi vida en mi país a partir de los 10 años la viví en la ciudad de Cuernavaca, Morelos, México.

A la edad de 15 años en 1982 en los tiempos que tenía disponibles ayudaba a mi mamá en su pequeño restaurante “Cocina Classico” ahí empezó mi gusto por la cocina. Terminando de estudiar continué a cargo del “negocio familiar” llegando a tener una rica cartera de clientes y ofreciendo el servicio de restaurante, comida para llevar, servicio de banquetes y cenas navideñas (las cuales se hicieron muy famosas en el lugar).

En el año de 2020 emigro a Canadá ya que mis hijos lo habían hecho unos años atrás buscando un futuro mejor para ellos. En tiempos de pandemia decidí cerrar mi restaurante y venir a reunirme con ellos. En el año de 2021 empecé a trabajar como cocinera en un restaurante italiano y es ahí donde continúo laborando.

**COCINERA ELVIRA M. RAMÍREZ LÓPEZ**

**Toronto, Canadá**





# SASHIMI DE LENGUA EN SALSA DE KIWI

**Chef Frank Mendoza**  
**LOS ÁNGELES, CALIFORNIA**

## INGREDIENTES

- 1 pieza de lengua de res de 8 onzas
- 6 piezas de kiwis verdes
- 2 limones verdes persa
- 1 chile serrano\*
- 2 cucharadas de salsa Guacamaya
- 3 cucharadas de salsa de ostión
- 1 cucharada ajonjolí negro tostado
- 1 cucharada de pimienta negra molida
- 1 cucharada de aceite de ajonjolí
- 1/2 cebolla blanca
- 1 cabeza de ajo
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharada de pimienta en bola
- 3 clavos
- 1 rama de canela
- 1 zanahoria

#### **Modo de preparación para la cocción de la lengua de res**

Poner en olla de presión la lengua 4 vasos de agua (que la lengua no esté sumergida). Poner la lengua a hervir con 2 hojas de laurel, 1 cucharada de pimienta en bola, ajo completo, media cebolla blanca y la zanahoria en trozos. Cocinar a presión por 1 hora.

#### **Modo de preparación para la salsa de kiwi:**

Poner 4 kiwis verdes en licuadora, junto con aceite de ajonjolí negro, aceite de ajonjolí, chile serrano\*, limón, salsa guacamaya, salsa de ostión, sal y pimienta (al gusto).

#### **Modo de servir**

Partir en rodajas finas el kiwi y la lengua de res y montar sobre un espejo de salsa preparada.



Frank Mendoza es un chef mexicano que radica en Los Ángeles, California. Su sueño inició cuando compró una carreta en Tijuana sin saber siquiera cocinar, todo comenzó como un proyecto y con mucho esfuerzo y lágrimas, logró después de un año de trabajar en su carreta, abrir su primer restaurante de sushi en 2010 y a la fecha cuenta ya con tres restaurantes en el estado. Sus recetas son creaciones propias donde combina productos mexicanos en la elaboración del sushi, resultado de ingeniosas recetas fusión entre México y Japón.

Además de reconocer su peculiar arte culinario y estar a la altura de importantes restaurantes, también se le ha reconocido por su labor social y humana, al contratar a jóvenes migrantes o que se encuentran en un proceso de reinserción social. Sus recetas y fusiones entre estas dos culturas gastronómicas lo han llevado a capacitarse y perfeccionar sus cualidades y habilidades culinarias en la ciudad de Tokio, Japón.

Ha obtenido certificaciones en Artes Culinarias por el Instituto de Educación Culinaria y por la Academia de Sushi de Tokio obtuvo su certificación como Chef Internacional de Sushi.

**CHEF FRANK MENDOZA**

**Los Ángeles, California**





# SOPAISTOR

**Chef Ignacio Medina**  
**SANTIAGO DE CHILE**

## INGREDIENTES

- 900 gr pulpa de cerdo\*
- 1 pieza achiote\* líquido o pasta
- 1 manojo de cilantro
- 1 pieza cebolla a elección
- 1 pieza de piña
- Sal al gusto
- Aceite líquido o pasta
- 1 pieza de chile habanero\*
- 8 sopaipillas\*
- 5 dientes de ajo
- Naranjas

## Utensilios

- Tabla de corte
- Cuchillo
- Tazón o fuente
- Plato
- Papel absorbente
- Tenedor o pala para voltear

### Modo de preparación

1. Poner la pulpa de cerdo sobre la tabla de cortar, posteriormente corte en trozos de 1x1/2 cm.
2. Colocar en la fuente y agregar sal al gusto, es importante mover para que se mezcle bien la sal.
3. Corta trozos medianos y cubos pequeños de piña y reservar.
4. Picar en cuadros pequeños la cebolla y el cilantro.
5. Agregar el achiote\* líquido (cantidad al gusto), en caso de hacerlo con la pasta es importante cortar en trozos pequeños y agregar el jugo de 3 naranjas más un trozo de piña y mover en la licuadora hasta que se cree esa pasta tan famosa del achiote\*.
6. Posteriormente colocar una sartén grande a fuego medio y colocar aceite. Tomando una temperatura media agregar la piña en cubos pequeños y mover hasta que empiece a tomar un color asado o dorado.
7. Agregar la carne y colocar todo en la sartén para que se cocine parejo, una vez teniendo esto mover cada 3 o 4 minutos para evitar que se pegue la carne.
8. Una vez cocinado el pastor tapar y reservar
9. Posteriormente tomar una sartén y verter 1 taza de aceite para dejar calentar a fuego medio alto.
10. Calentar el aceite con cuidado, tomar su masa de la sopaipilla\*. Debo referirme a que estos son platos muy típicos de las poblaciones chilenas. Dado que es un plato que se puede comer de distintas formas, tanto dulce como con mostaza o con aguacate\*. Cabe mencionar que este producto a principios de los años 2000 valía 30 pesos y ahora su valor popular va desde los \$300 a \$350.
11. Freír por 1,5 minutos por cada lado.
12. Sacar la sopaipilla\* y colocar en el plato con papel absorbente.
13. Ahí viene lo bonito. Tomar tus sopaipillas\* en un plato y con cuidado a no quemarte coloca el pastor sobre ellas a la cantidad que gustes.
14. De ahí tener listos el cilantro y la cebolla picada para agregar al gusto.



Mi nombre es Ignacio Medina de Cuernavaca, Morelos, México. Me gusta todo el tema de artes visuales y gastronómicos. Me considero una persona tranquila, sencilla, capaz, eficiente y me gusta trabajar bajo presión. Actualmente estoy casado con Inés Araya de nacionalidad chilena y tenemos dos hijos, Maximiliano y Sophia Medina Araya. Por último, hay que comentar que he ido desarrollándome dentro de la empresa en la que trabajé por casi 15 años, desempeñando puestos de cocinero, supervisor, gerente de cocina y por último gerente general.

**CHEF IGNACIO MEDINA**

**Santiago de Chile**





# VENORIO DE LOS HERRERA DURANGO

**Chef Karla Silva**  
**LOS ÁNGELES, CALIFORNIA**

## INGREDIENTES

- Venas y semillas de chile ancho\* "seco"
- Chile ancho\* rojo (seco)
- Chile de árbol\*
- Comino molido, sal y pimienta
- Agua

## Modo de preparación

1. Moler en seco todas las semillas recopiladas durante el año.
2. Licuar una taza de las semillas y venas molidas, con agua hasta cubrir la semilla molida.
1. Vaciar en un tazón mediano y "exprimir" con el puño recolectando el líquido extraído, en un recipiente y reservar.
2. Repetir la operación hasta terminar de licuar todas las semillas y venas molidas, separar el bagazo y acumulando el líquido extraído en cada ocasión.
3. Una vez licuadas las semillas molidas, repetir la operación con todo el bagazo hasta por cinco veces, exprimiendo en cada ocasión y acumulando el líquido.
4. Después de licuar y exprimir el bagazo hasta por cinco ocasiones, desechar.
5. Por separado, remojar el chile ancho\* rojo, junto con el chile de árbol\* (al gusto) en agua tibia. Licuar con comino, ajo, sal y pimienta.
6. Mezclar el líquido recolectado con el chile ancho\* rojo licuado junto con el chile de árbol\* y hervir la mezcla a fuego lento por tres minutos.
7. Servir como salsa.

#### Sugerencias de acompañamiento

Servir la porción que se vaya a consumir y calentar agregando nopales picados, huevos fritos o revueltos, o cualquier otro guiso al gusto.



En el año 1696, la autoridad del Municipio de Santiago Papasquiaro, Durango, otorgó al Sr. Francisco de los Herreras, la posesión de tierras al sureste del Estado; con el tiempo se construyó “Los Herreras, Dgo”. En este lugar y por aquellas épocas deambulaban los Tepehuanes, nativos nómadas que, de alguna manera, se interrelacionaban con los nuevos pobladores generando un intercambio de conocimientos sobre los productos de la naturaleza y su aprovechamiento. De ahí resultó la receta del “venorio”, adoptada y conservada por la familia Herrera Herrera para ser degustada como rito tradicional durante la temporada de la Cuaresma.

La tradición de la preparación del venorio se realizaba a gran escala y en familia, ya que era costumbre que los días de Semana Santa se congregaran a comer y rezar. Lo que al final quedaba se guardaba congelado, para seguir degustando con el tiempo acompañando otros platillos, como con los huevos estrellados, frijoles o bien como salsa. Esta receta ha sido transmitida por generaciones, viene desde la abuela Paula Herrera y desde la bisabuela María Isabel. La familia la conoce como “El platillo de la abuela”.

Actualmente disfruto mucho de cocinar esta receta, me recuerda a la larga herencia gastronómica que ha permeado en mi familia. Cada vez que la preparo, evoco la presencia de mi linaje mexicano.

**CHEF KARLA SILVA**

**Los Ángeles, California**



# CHILE PASILLA\* RELLENO DE HUITLACOCHES\* Y HJORTRON\* EN SALSA DE FRIJOL

**Chef José Manuel Cruz Martínez**  
**ESTOCOLMO, SUECIA**

## INGREDIENTES

4 porciones

Tiempo de preparación 1:30 min

### Para el chile pasilla\*

- 500 ml de agua
- 1 cucharada de sal
- 250 gr de frijol negro cocido
- Grasa de panceta\*
- 210gr de morita\* seco molido
- 1 taza de crema para montar
- 2 cebolla medianas cortada en cubos pequeños

### Para el relleno

- 1/4 de taza de aceite vegetal
- 200 gr de carne de puerco (Karre)
- 180 gr de ternera de res
- 150 gr de hjortron\*
- 1 cucharada de azúcar
- 40 gr de pasas
- 40 gr de almendras
- 220 gr de pera cortada en cubos pequeños
- 50 gr de ruibarbo\* deshidratado
- Media cebolla cortada en cubos pequeños
- 2 dientes de ajo
- Media cucharada de orégano\* seco
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- Media cucharada de tomillo seco
- 2 piezas de clavo
- 100 gr de panceta\*
- 1 cucharada de vinagre de cereza
- 200 gr de huitlacoche\* en lata

### Modo de preparación de los chiles

Para preparar los chiles, poner a hervir el agua para disolver la sal, agregar los chiles por 10 minutos hasta que se suavicen, retirar del agua y con cuidado con la ayuda de un cuchillo pequeño abrir por un lado el chile. Utilizar guantes para sacar las semillas y las venas y reservar.

### Modo de preparación de la salsa de frijol

Sofreír la panceta\* hasta que se dore cuidando que no se quemé y posteriormente retirar de la sartén. Usar la grasa que soltó la panceta\* sofreír la cebolla hasta caramelizarla, agregar los frijoles, el chile morita\* en polvo y crema. Montar hasta que rompa hervor\* y después moler en licuadora para lograr la consistencia deseada y regresar a la olla para rectificar sazón con sal y pimienta.

### Modo de preparación del relleno

1. Cortar en cubos pequeños la carne de res y la carne de cerdo y reservar. Mezclar con un batidor de mano y el azúcar en un tazón hasta que se incorporen, cortar en cubos pequeños la pera, cebolla, ajo, almendras y el ruibarbo seco.
2. Sofreír con un poco de aceite la cebolla y el ajo, agregar tomillo, clavo y orégano\* revolver con una cucharada de mantequilla por 5 minutos. Incorporar las almendras, la carne de res y de cerdo y dejar cocer por 7 min hasta que la carne empiece a tomar color y se agrega la panceta\*. Ya que están bien cocinados incorporar las pasas, 100gr de huitlacoche\*, hjortron\* la pera y el ruibarbo. Agregar el vinagre de cereza y rectificar el sabor. Cocer por 10 minutos cuidando que los líquidos no se evaporen del todo.

SIGUE PÁG. 156



#### Para el montaje

- 10 gr de *körvel*\*
- 20 gr de brotes de cilantro
- 100gr huitlacoche\* deshidratado
- 100 gr de semilla de flor de calabaza
- 100gr de semilla de girasol
- 2 cucharadas de crema ácida

#### Modo de preparación para la decoración

1. Precalentar el horno a 180 grados C° y tostar las semillas de girasol y de calabaza por 7 minutos. Ya que están doradas retirar del horno y bajar la temperatura a 100 grados C°. Meter en una bandeja el huitlacoche\* por 1 hora para hasta que se deshidrate. Una vez que está bien seco triturar para lograr un polvo de huitlacoche\*.
2. Rellenar los chiles con una cuchara y meter al horno a 120 C° por diez minutos.
3. Para servirlo, colocar un par de cucharadas de salsa de frijol en el centro del plato, hacer un rallado con la crema ácida y montamos el chile sobre el espejo de salsa, decorar con las semillas el polvo de huitlacoche\* y los brotes de cilantro.
4. Finalmente, cortar todo y mezclar para poder probar todos los sabores y equilibrar el picante del chile con el dulce de la fruta.



Nací en la Ciudad de México, desde muy chico mis padres siempre se mudaron a diferentes lugares como Tamaulipas y Los Ángeles. Hasta qué, establecidos en la Ciudad de México donde empecé mi carrera culinaria a temprana edad. Trabajé en la loza de cadenas de restaurantes como el Vips y la Chilanguita.

La cocina me llamó tanto la atención que empecé a estudiar en una escuela cercana al restaurante donde trabajaba. Al poco tiempo tuve la oportunidad de conseguir una entrevista en los cruceros Royal Caribbean y empecé a laborar ahí.

Siguiendo la pasión por la comida, fui a Francia e intenté por un par de años trabajar ahí hasta que las autoridades migratorias me dijeron que tenía que regresar a mi país. Pasado el tiempo se dio la oportunidad de abrir mi propio restaurante en Estocolmo, lo tuve por 4 años hasta que lo vendí. El restaurante se llama Chelas, está abierto hoy en día y mi menú es la carta principal en el lugar.

Ahora estoy trabajando en un proyecto de un restaurante mexicano en la estación central de Estocolmo, su nombre es MEXI C/O. Siguiendo la filosofía que siempre he tenido de resaltar la autenticidad de la comida mexicana.

**CHEF JOSÉ MANUEL CRUZ MARTÍNEZ**

**Estocolmo, Suecia**





# CHILAFATTEH

**Chef Samer Maroun Matta**  
**BEIRUT, LÍBANO**

## INGREDIENTES

Para 4 porciones

Tiempo de elaboración:  
1 hora y 45 minutos

### Para los totopos

- 140 gr masa de maíz nixtamalizado\*
- 130 gr harina
- 250 ml agua
- 20 g mantequilla *ghee*\* vegetal
- 5 gr sal
- 40 gr cilantro
- 40 gr espinaca (*baby*)
- 1lt aceite de maíz\* (para freír)

### Para el *fatteh*\*

- 400 gr labneh o yogurt griego
- 60 gr/2 piezas de jugo de limón
- 7 gr/1 pieza diente de ajo
- 2.5gr/1 cucharada mezcla de siete especias libanesas
- 12 gr/1 cucharada sopera aceite de oliva

### Para la salsa

- 30 gr/2 piezas de pimienta
- 40g / 1 cebolla blanca pequeña
- 14g /2 piezas dientes de ajo
- 1 pieza pimienta gorda o de jamaica
- 440 gr /1 lata pequeña de tomates enlatados
- 60 ml agua

### Complementos

- 40 gr de chapulines (opcional)
- 200 gr de frijol ancho
- 20 gr de nuez de la India
- 60 gr granada fresca con semillas
- 150 gr de mantequilla *ghee*\* vegetal
- 40 gr queso *akkawi*\* (o cualquier queso blanco rallado)
- 30 gr zumaque\*
- 40 gr de cilantro, cortado

## Método de preparación de los totopos

1. Preparar primero la salsa verde poniendo a blanquear el cilantro y la espinaca baby en agua caliente con sal durante 1 minuto. Después enfriar primero la espinaca y después el cilantro en un baño de hielo durante otro minuto.
2. Añadir sal y la mitad del agua.
3. Para preparar la masa de tortilla, mezclar los ingredientes en un tazón. Añadir el maíz nixtamalizado\* y la mantequilla *ghee*\* vegetal y proceder a batir hasta que se mezclen. Después añadir la salsa verde, seguir mezclando y amasando por otros 5 minutos.
4. Dejar descansar la mezcla durante 15 minutos y después preparar con ella bolas de masa de 30g, consiguiendo de 12 a 15 bolas.
6. Para preparar las tortillas verdes con cilantro, utilizar un rodillo para aplanar las bolas de masa (quedando con un diámetro de 12 cm aprox.) y espolvorear con harina extra en caso de ser necesario para que no queden adheridas.
7. Calentar una sartén antiadherente o un comal\* durante 5 minutos y después dejar cocer las tortillas de 1 a 2 minutos por cada lado, presionándolas con una espátula para que se inflen. Dejar enfriar al aire durante al menos 30 minutos.
8. Cortar en cuartos, o en tiras.
9. Verter el aceite en una olla mediana hasta llenar el 70% de su capacidad (usar más si es necesario) y calentar hasta alcanzar los 180° C. Mientras esperas, cortar las tortillas verdes en ocho partes triangulares (4 cortes cada una). Recubrir un tazón grande con toallas de cocina y un colador de araña.
10. Cuando el aceite alcance los 180° C, comenzar a freír los pedazos de tortilla en pequeñas tandas de 1 a 2 minutos o hasta que queden crujientes. Sacar utilizando el colado de araña y dejar escurrir, después colocar en un plato grande y sazonar con sal. También pueden comerse como totopos regulares.



Chef autodidacta. Nació en 1990 en Sebehl, Líbano, de padre libanés y madre mexicana. Emigró a Puebla, donde desarrolló sus primeras memorias de los sabores y cultura locales, hasta 1995.

En su adolescencia se mudó frecuentemente de un lugar a otro, hasta terminar la preparatoria en 2008. Se trasladó a Brighton, Inglaterra, donde trabajó como ayudante de barra en el *Bohemia Grand Café*, donde obtuvo el puesto de jefe de barra mientras estudiaba la licenciatura en medios de comunicación. En 2016, regresó al Líbano luego de trabajar en medios digitales y descubrió su pasión por cocinar. Estudió la cocina italiana y la británica y se integró a *Butcher's BBQ Joint*. En 2017 fue el *chef de partie* (CDP) en el restaurante MRQT, y después aprendió sobre gastronomía tradicional mexicana de la mano del experto, Yuri de Gortari en 2019, reencontrándose así con sus raíces maternas. En el Líbano, se convirtió en socio director y chef de la Taquería Del Jefe, el primer restaurante auténtico de comida mexicana. En 2020 se mudó a Dubái para experimentar con el menú de clubes gastronómicos privados, sentando las bases de su futuro proyecto de fusión entre la cocina mexicana y libanesa. En 2022, reinventó un menú de la "nueva" cocina levantina para el restaurante *Hotchpotch* en Armenia. En 2023, de vuelta una vez más en el Líbano, inauguró *El Poblano*, una taquería con especialidades de Puebla. Ha ofrecido banquetes en diversos lugares como la Embajada de México en Beirut, ganándose la reputación como el chef mexicano más prometedor en el país.

**CHEF SAMER MAROUN MATTA**

Beirut, Líbano



### Método de preparación del fatteh

Con la ayuda de un mortero, triturar el diente de ajo hasta quedar como pasta y añadir sal. Agregar la mezcla de siete especias libanesas, revolver con la pasta de ajo y luego añadir el jugo de limón, mezclar todo hasta obtener una pasta homogénea. Combinar esta mezcla con el Labneh y poner sal al gusto. El fatteh mexicano está listo.

### Método de preparación para la salsa

1. Colocar todos los ingredientes en una licuadora y licuar hasta que quede espeso.
2. Derretir la mantequilla ghee\* vegetal en una sartén a medio fuego de 2 a 3 minutos sin quemarla. Después añadir la salsa licuada y cocinar durante 5 minutos a fuego medio. Luego agregar los totopos de cilantro y revolver durante 2 minutos hasta dejarlos bañados en salsa. Y ahora los chilaquiles están listos.

### Complementos

1. Derretir la mantequilla ghee\* vegetal en un sartén pequeño a medio fuego y luego dejar freír y tostar la nuez de la India hasta quedar doradas. Apagar la lumbre y proceder a mezclar todo lo anteriormente preparado.

### Montaje del chilafatfeh

1. Utilizar platos hondos de ensalada. Primero verter una cucharada grande de salsa sobre los platos y extenderla. Después, poner encima los chilaquiles.
2. Colocar a un lado el fatteh.
3. Luego, los complementos. Primero añadir la nuez de la India con mantequilla ghee caliente encima de los chilaquiles. Después agregar los chapulines junto con los demás complementos y finalmente espolvorear el fatteh\* con un poco de zumaque\*.
4. Si se quiere añadir sustancia al platillo, coloque encima un huevo estrellado freído con mantequilla ghee.



# PASTEL DE ELOTE RELLENO DE ESTOFADO AL TANNAT\* Y CHILE PASILLA\*

Cocinera Soraya Herrera  
MONTEVIDEO, URUGUAY

## INGREDIENTES

### Para el estofado

- 500gr de vacío o la carne de su preferencia
- 1/2 taza de harina de maíz\* (también puede ser de trigo)
- 1/4 taza aceite de oliva
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 naranjas, su jugo
- 1 taza de vino tannat\*
- 1 pizca de clavo
- 1 pizca de comino
- 1 pizca de canela
- 1 pizca de tomillo
- 1 hoja de laurel
- 2 chiles pasilla\*
- 3 chiles de árbol\* (opcional)
- Sal y pimienta

### Para el pastel

- 2 elotes grandes desgranados (dos tazas)
- 1/2 taza de mantequilla blanda (50 gr)
- 1/2 taza de harina de maíz nixtamalizada\* (para tortillas o para arepas)
- 1 huevo
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- Sal y pimienta
- Mantequilla para engrasar los moldes

## Modo de preparación para el estofado

1. Limpiar de grasa y cortar la carne en cubitos del tamaño de un bocado.
2. Salpimentar la harina y enharinar los cubitos de carne.
3. Calentar bien una sartén u olla con tapa y verter un poco del aceite. Sellar los cubitos de carne por todos sus lados hasta que queden doraditos. Es importante no recargar la sartén, irlo haciendo por tandas para evitar que la carne suelte su jugo. Tampoco hay que mover mucho, una pinza es buen utensilio para manipularlos. Apartar la carne en un recipiente.
4. Limpiar los chiles pasilla\*, retirarles las venas y las semillas. En una olla con agua llevarlos a ebullición y dejarlos reposar por unos cinco minutos para que se hidraten.
5. En la misma sartén donde se selló la carne, verter un poquito más de aceite y acitronar\* la cebolla cortada en cubitos pequeños junto con el ajo picado.
6. Licuar bien y luego colar 1/2 taza del vino tannat\*, el jugo de naranja, el clavo, el comino, tomillo, laurel y los chiles pasilla\* junto con media taza del agua donde se hidrataron los chiles.
7. Devolver la carne a la sartén con la cebolla y agregar el líquido ya colado.
8. Una vez que alcance el punto de ebullición, rectificar la sal, bajar el fuego al mínimo y tapar.
9. A las dos horas abrir y verter la 1/2 taza de vino restante. Verificar también si hace falta agregar más líquido o sal.
10. Opcionalmente freír los chiles de árbol\* en un poco de aceite y una vez dorados volcarlos al estofado.
11. Opcionalmente también se le puede agregar una papa cortada en cubitos pequeños.
12. A las dos horas y media comprobar que la carne esté muy tierna, de no ser así, continuar cocinando hasta lograr el punto deseado. Debe quedar la carne muy tierna en su salsa espesa.
13. Apagar y reservar.



### Modo de preparación para el pastel

1. Licuar todo hasta integrar bien, pero no demasiado para que el maíz se sienta.
2. Engrasar una fuente mediana o dos individuales.
3. Poner una capa de la masa en el molde, luego una porción generosa del estofado y terminar con otra capa de masa.
4. Llevar al horno precalentado a 180 grados por unos 40 minutos o hasta que la superficie esté ligeramente dorada.
5. ¡Listo!



Nacida en la Ciudad de México, Soraya Herrera, es una persona que podríamos definir como polifacética, pero ni siquiera esta palabra abarca todas las cosas que hace esta maravillosa mujer. Radicada en Uruguay desde 1996, aprendió cómo mantenerse conectada con su país, estando a 7,580 km de distancia. Ella descubrió que la cura para su nostalgia eran unos buenos tacos, y que compartir su cultura a través de la gastronomía mexicana era la mejor forma de agradecer la hospitalidad del país que llama hogar. En este deseo de generar espacios, fundó en el 2008 “Sabores de México” un emprendimiento gastronómico que se dedica a llevar los sabores, aromas, colores y alegría de México a las fiestas y ferias gastronómicas. En cada plato o elaboración, puedes sentir el amor de Soraya y a su vez, de manera inexplicable, una forma de enamorarse aún más de México.

**COCINERA SORAYA HERRERA**

**Montevideo, Uruguay**



# CHICHILO\* OAXAQUEÑO DE CORDERO PATAGÓNICO

**Chef Víctor H. Pinacho Santos**  
**PUERTO MADRYN CHUBUT, ARGENTINA**

## INGREDIENTES

Porción para 3 personas

### Para el estofado

- 3 chiles anchos\* negro o chile colorado de la zona
- 3 chiles guajillos o amarillo de la zona
- 3 dientes de ajo
- 1/2 cebolla
- 1 tomate rojo
- 1 pimienta de jamaica
- Comino (cantidad necesaria)
- Orégano\* (cantidad necesaria)
- Canela (cantidad necesaria)
- Clavo de olor (cantidad necesaria)
- Laurel (cantidad necesaria)
- 2 hojas de aguacate\*
- Tortilla (cantidad necesaria)
- 300gr ejotes
- 1000gr papas cambray
- 250 gr costillar de cordero
- Masa de maíz
- Sal

### Modo de preparación para el estofado

1. Limpiar el costillar de cordero, separar la grasa y con los recortes y hacer un fondo donde cocinar los ejotes y las papas cambray. Reserva las costeletas\* o racks.
2. Desvenar\* los chiles y reservar las semillas, sobre un comal\* o plancha y asar hasta que estén negros, igualmente las semillas, el ajo la cebolla, tomate y todas las especias.
3. Quemar las tortillas hasta que estén negras.
4. En un poco de fondo de cordero dar un pequeño hervor\* a todo lo anterior, licuar y colar.
5. Derretir un poco de la grasa del cordero que previamente se reservó y sobre esta vaciar la salsa colada para cocinar y conseguir que tomé una textura más espesa.



6. En ese momento agregar dos tazas del fondo de cordero y cuando rompa hervor\* agregar la masa disuelta en un poco de agua fría.
7. Agregar la hoja de aguacate\*, rectificar la sazón y la sal. Dejar que hierva y que tome la consistencia del mole\* chichilo\*.
8. Sobre un grill muy caliente grillar las costeletas\* en ambos lados salar, cocinar hasta el punto deseado y reserva.
9. Emplatar\* sobre un espejo de chichilo\* con los papines\* y los ejotes como guarnición las costeletas\* recién grilladas y cocinadas.



Quizá fue el mole\* del día antes del casamiento de mis padres o el aroma del mole\* del día antes de mi bautismo, quizás crecer entre risas y llantos de esos festejos donde mi comida despertaba un recuerdo, une a una pareja, acompaña a un niño en su crecimiento, alimenta a un obrero o decora con la explosión de algunas de sus burbujas la camisa de un godín.

La cocina económica tradicional de mi tía, mis primeras patas de pollo limpias, la sazón de Doña Angélica o eso que murmuraban las guisanderas, algo de todo aquello se apoderó de mí.

Hace 18 años desde mi querida Oaxaca, con un boleto de avión, una valija, un gran sueño, algunos miedos, unos cuantos chiles y mi cuaderno de recetas llegué a Argentina. Vine a estudiar una sazón distinta que le daría escuela a aquello que fui aprendiendo en cada comida. Viaje, comí, me formé, trabajé, me enamoré y me volví parte. Logré todo aquello que vine a buscar y muchas cosas más convirtiendo mi vida en un homenaje culinario. Argentina me hizo el milagro y Oaxaca me forjó la magia. Esta receta de chichilo\* representa mis duelos, mis afectos, mi familia Oaxaqueña, sus tradiciones y quien soy hoy.

**CHEF VICTOR H. PINACHO**

**Puerto Madryn Chubut, Argentina**



# BIRRIA DE CORDERO

**Azteca Restaurante  
KUWAIT, MEDIO ORIENTE**

## INGREDIENTES

- 0.600 kg cordero local
- 0.300 kg guacamole
- 0.200 kg limón
- 0.100 kg cebolla
- 0.300 kg frijoles negros refritos
- 0.100 kg mousse de aguacate\*
- 0.100 kg queso fresco
- 0.800 kg caldo de birria
- 0.100 kg cilantro
- 0.400 kg tortillas de maíz
- 0.050 kg rábano rojo
- 0.020 kg brotes de cualquier planta



### Modo de preparación de la birria de cordero

1. Cortar el cordero cocido del molde de acero en un rectángulo.
2. Freír el cordero en un poco de aceite por todos lados.
3. Verter en un plato caliente los frijoles negros mexicanos refritos.
4. Añadir guacamole fresco.
5. Agregar el cordero sobre el guacamole.
6. Añadir queso fresco a los frijoles.
7. Agregar el mouse de aguacate\*.
8. Decorar con brotes y cortar rábano en rodajas finas.
9. Acompañar con el caldo de birria.
10. Degustar con limón, cebolla, tortilla y cilantro.



Azteca es el primer restaurante mexicano que se estableció en Kuwait el 25 de febrero del año 2012. Somos un restaurante con comida auténtica mexicana. La idea nació cuando la dueña del restaurante de origen mexicano llegó a Kuwait y vio que no había ningún restaurante que ofreciera cocina mexicana.

Actualmente existen dos restaurantes AZTECA en Kuwait ofreciendo platillos como mole\* negro oaxaqueño, tacos de birria, mole\* coloradito, alambres, cabrito estilo Sonora, tacos al pastor, sopa azteca, tortillas de maíz hechas a mano, agua de horchata entre muchos otros deliciosos platillos.

En Azteca, estamos orgullosos de ofrecer auténtica comida mexicana, es importante para nosotros dar a conocer al mundo la gastronomía mexicana la cual forma parte de la tradición y la cultura de México.

**AZTECA (AUTHENTIC MEXICAN FOOD)**

**Kuwait, Medio Oriente**



# Glosario

**Aceitar:** Untar, cubrir o impregnar con aceite (Real Academia Española, 2023).

**Aceite de maíz:** Aceite vegetal extraído del grano de maíz, utilizado en cocina y para otros fines (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2023).

**Achiote:** Semilla roja utilizada como condimento y colorante, extraída del árbol del achiote (Bixa orellana) (Real Academia Española, 2023).

**Acitrón:** Dulce de biznaga confitada. Tradicionalmente las biznagas se recolectan en el campo, se pelan, se remojan en cal, se enjuagan, se asolean y se cuecen en agua; luego se desecha el líquido y se repite la cocción con agua y azúcar. Se vende en forma de cubo o de barra en los mercados populares y dulcerías; de sabor neutro y dulce, al mezclarse con otros ingredientes resalta sus sabores y texturas (Muñoz, 2012).

**Acitronar:** Técnica de cocina que consiste en cocinar cebolla o ajo en aceite hasta que se vuelvan transparentes sin dorarse (Rodríguez, 2018).

**Aguacate:** Fruto comestible del aguacatero, árbol de la familia de las lauráceas, de color verde o púrpuro, con una gran pepita central y carne grasa y suave (Real Academia Española, 2023).

**Ahuecar:** Hacer que algo adquiera cavidad o hueco en su interior (Real Academia Española, 2023).

**Ají cacho de cabra:** Variedad de chile seco, de forma curva y picante (Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural, 2023).

**Asustar el pulpo:** Técnica de sumergir brevemente el pulpo en agua hirviendo varias veces antes de cocinarlo completamente (Martínez, 2017).

**Batidor Hjordton:** Utensilio de cocina escandinavo en forma de espiral, utilizado para mezclar y batir (Andersson, 2016).

**Borboteo:** Acción de salir a borbotones un líquido (Real Academia Española, 2023).

**Brunoise:** Corte en cubos muy pequeños y uniformes de aproximadamente 1-2 mm, utilizado en verduras y frutas (López, 2021).

**Cazuela:** Recipiente hondo, generalmente de barro, arcilla o metal, que se usa para cocinar (Real Academia Española, 2023).

**Chapulín:** Del náhuatl chapolin o chapulin; sal-

tamontes o langosta. Término que designa a varios insectos pertenecientes a los acrídidos, se consumen en estado de ninfa o adultos. Para cocinarlos se lavan y hierven en agua con sal; una vez cocidos se venden en los mercados (Muñoz, 2012).

**Chichilo:** Salsa negra de la cocina oaxaqueña, hecha con chiles tostados, especias y masa de maíz (Hernández, 2020).

**Chido:** Expresión mexicana que significa "genial", "excelente" o "muy bueno" (Diccionario del español de México, 2019).

**Chileatole o chileatol:** Del náhuatl chilli, chile y atolli, atole. En sentido estricto, como su nombre lo indica, es un atole con chile, que muchas comunidades y pueblos originarios de México lo consumen con gran arraigo desde la época prehispánica. Sin embargo, el chileatole también es reconocido como un guiso de carne de pollo, cerdo o res, con verduras y hortalizas, espesado con maíz y condimentado con chile (Muñoz, 2012).

**Chile ancho:** Variedad de chile seco, de sabor ligeramente picante y ahumado (Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural, 2023).

**Chile chipotle:** Variedad de chile seco, de sabor ahumado y picante (Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural, 2023).

**Chile de árbol:** Variedad de chile seco, de forma delgada y puntiaguda, con un nivel de picor medio (Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural, 2023).

**Chile gaujillo:** El chile guajillo es un chile seco color café rojizo, de piel tersa y brillante, forma triangular alargada; mide en promedio 10 cm de largo y cuatro en su parte más ancha. Es muy utilizado porque da color rojo y consistencia a los guisos, moles y salsas. (Muñoz, 2012).

**Chile güero:** Variedad de chile verde, de color amarillento y sabor picante (Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural, 2023).

**Chile habanero:** Chile originario de la región de Yucatán, México, conocido por su sabor picante y aroma intenso (Hernández-Delgado et al., 2013).

**Chile jalapeño:** Variedad de chile originaria de Jalapa, México, que se caracteriza por su forma alargada y sabor picante moderado (Bosland & Votava, 2012).

**Chile morita:** Tipo de chile seco ahumado, pro-

veniente de México, con un sabor ahumado característico y nivel de picor medio (Guzmán-Maldonado et al., 2016).

**Chile pasilla:** Chile seco originario de México, de forma alargada y delgada, con un sabor distintivo y picor medio (Rodríguez-Burrueal et al., 2018).

**Chile poblano:** Variedad de chile fresco originaria de Puebla, México, de forma ancha y acorazonada, con un sabor ligeramente dulce y picor suave (Bosland & Votava, 2012).

**Chile serrano:** Chile originario de la Sierra Madre Occidental en México, de forma alargada y delgada, con un sabor picante intenso (Hernández-Delgado et al., 2013).

**Chile siamwan:** Variedad de chile proveniente de Tailandia, conocido por su forma curvada y picor intenso (Zewdie & Bosland, 2000).

**Chile verde:** Término genérico para referirse a los chiles verdes frescos, sin importar la variedad (Bosland & Votava, 2012).

**Comal:** Utensilio de cocina plano y circular, generalmente de metal, usado tradicionalmente en México para tostar, calentar o cocinar alimentos (Vargas-López et al., 2020).

**Corte en juliana:** Técnica de cortar alimentos, especialmente verduras, en tiras finas y largas (McGee, 2004).

**Costeletas:** Cortes de carne que incluyen una parte de costilla, combinada de cerdo o cordero (Fernández, 2017).

**Čvarci:** Chicharrón o trozos crocantes de piel de cerdo, típico de la cocina balcánica (Petrović-Jerotijević, 2022).

**Desvenar chiles:** Proceso de retirar las venas y semillas de los chiles para reducir su picor (Bosland & Votava, 2012).

**Echalote:** Variedad de cebolla que se caracteriza por su sabor delicado y ligeramente dulce (Bosland & Votava, 2012).

**Emplatar:** Acción de disponer los alimentos de manera estética y armoniosa en el plato antes de servir (Sánchez, 2022).

**Encurtir:** Proceso de conservar alimentos, como verduras o frutas, en una solución de vinagre, sal y especias (McGee, 2004).

**Epazote:** Hierba aromática utilizada en la coci-

na mexicana, conocida por su sabor intenso y ligeramente amargo (Hernández-Delgado et al., 2013).

**Espumadera:** Utensilio de cocina con forma de cuchara plana y agujereada para retirar espuma o alimentos de líquidos (García, 2019).

**Fatteh:** Comida tradicional del Líbano, el fatteh es un plato en capas de carne o pollo hervido, garbanzos, pan de pita tostado y yogur de ajo cubierto con piñones (Fox, 2023).

**Frijoles canarios:** Variedad de frijoles de color amarillento o crema, comúnmente utilizados en la cocina latinoamericana (Pérez-Pinzón, 2018).

**Ghee:** Mantequilla clarificada, utilizada habitualmente en la cocina india. El mejor ghee se elabora con leche de búfala. Interviene como ingrediente en pastelería, como grasa de cocción, para condimentar purés de legumbres, arroz, etc. La población menos favorecida prepara el ghee con aceite de ajonjolí o mostaza. En Nepal se elabora con leche de yak (Ediciones Larousse, 2014).

**Harina de maíz:** Polvo fino obtenido a partir del maíz, utilizado para preparar alimentos como tortillas, tamales y arepas (Rodríguez-Araujo, 2020).

**Hervor:** Ebullición del líquido, caracterizada por la formación de burbujas que suben a la superficie (Hernández-Gómez, 2021).

**Hoja de maíz:** Láminas verdes y alargadas que cubren la mazorca de maíz, comúnmente usadas para envolver alimentos como tamales (Castillo-Villar, 2019).

**Huitlacoche:** Hongo comestible que crece en el maíz, considerado una delicia en la cocina mexicana (González, 2018).

**Jitomate:** Fruto de la planta del mismo nombre, de color rojo y forma redondeada, ampliamente utilizado en la cocina mexicana (Guzmán-Soria, 2022).

**Kajmak:** Es un alimento láctico fresco de rico sabor, parecido a leche desnatada. La producción de Kajmak se hace calentando gradualmente la leche fresca (principalmente de vaca) hasta la temperatura de ebullición, y cociendo varias horas a fuego lento. Cuando el cocimiento está terminado, la leche se enfría y se desnata, y luego se deja para que se fermente ligeramente

y para que madure varias horas o incluso unos días (Mundoquesos, 2018).

**Körvel:** Hierba aromática de la familia del perifollo, utilizada en la cocina holandesa y belga (Van der Berg, 2021).

**Labne:** Queso libanés de consistencia cremosa que puede contener hierbas aromáticas, y que se sirve rociado con un hilo de aceite de oliva y acompañado de pan árabe (Ediciones Larousse, 2014).

**Machacar:** Golpear o presionar un alimento para reducirlo a trozos más pequeños o una pasta (Sánchez-Ramírez, 2021).

**Magret de Canard:** Pechuga de pato criado para foie gras, caracterizada por su capa de grasa y carne magra (Leblanc, 2022).

**Maíz amarillo:** Variedad de maíz con granos de color amarillo, utilizado en diversas preparaciones culinarias (Montaño-Castillo, 2020).

**Maíz azul:** Tipo de maíz con granos de color azulado o morado, tradicional en algunas regiones de México (Vargas-Araya, 2019).

**Maíz negro:** Variedad de maíz con granos de color negro o muy oscuro, que se utiliza en platillos y bebidas tradicionales (Ortiz-Monasterio, 2021).

**Maíz nixtamalizado:** Maíz tratado con una solución alcalina, lo que mejora su valor nutricional y facilita su procesamiento (Flores-Camacho, 2022).

**Mandioca:** Raíz comestible también conocida como yuca, muy importante en la gastronomía latinoamericana (Díaz-Ramos, 2018).

**Manteca de cerdo:** Grasa obtenida del cerdo, ampliamente utilizada en la cocina tradicional mexicana (Ríos-Flores, 2021).

**Masa madre:** Mezcla fermentada de harina, agua y levadura, utilizada como base para la elaboración de panes y otros productos de panadería (Sánchez-Gómez, 2020).

**Merquén o merkén:** Condimento de origen mapuche, elaborado con diversas hierbas y especias tostadas (Valenzuela-Opazo, 2019).

**Mesón:** Superficie de trabajo plana y resistente, utilizada en la cocina para preparar alimentos (Fernández-Ortiz, 2022).

**Mole blanco:** Variedad de mole de color claro, que suele llevar almendras, queso y otros ingredientes (Morales-Ramírez, 2020).

**Mole:** Salsa espesa y compleja, de origen mexicano, elaborada con diversos ingredientes como chiles, especias y chocolate (Gutiérrez-Zavala, 2021).

**Orégano mexicano:** Variedad de orégano nativa de México, con sabor intenso y aroma característico (Herrera-Muñoz, 2019).

**Osobuco:** Corte de carne de la parte superior de la pata del vacuno, muy utilizado en la cocina latina (Vásquez-Hernández, 2019).

**Pan cubano:** Pan de origen cubano, de forma alargada y corteza crujiente (Gómez-Aranda, 2018).

**Panceta:** Panceta de cerdo italiana, curada con sal y especias, similar al tocino pero sin ahumar (Rossi, 2019).

**Papines:** Pequeñas papas andinas, conocidas por su sabor intenso y variedad de colores (Torres, 2019).

**Pimentón dulce:** Polvo obtenido de pimientos secos y molidos, de sabor dulce y color rojo intenso (Hernández-Ortega, 2020).

**Piñón blanco:** Semilla comestible de algunas especies de pinos, utilizada en la cocina de Norteamérica (Castañeda-Ruiz, 2021).

**Prensa mexicana para hacer tortillas:** Utensilio de madera o metal utilizado para prensar y dar forma a las tortillas (Rivas-Flores, 2019).

**Pulpa de cerdo:** Carne magra de la parte trasera del cerdo, utilizada en diversos platillos (Gutiérrez-Sánchez, 2022).

**Queijo minas frescal:** Queso fresco de origen brasileño, suave y de textura cremosa (Oliveira-Silva, 2021).

**Queso akkawi:** Es un queso libanés que se elabora con leche de oveja o vaca. Se puede sumergir en agua para desalarlo y poder utilizarlo en platos dulces. Muy blanco y firme, con algunos agujeros pequeños y un sabor fresco y salado. Es un queso muy versátil y un ingrediente básico de muchos platos libaneses y de Oriente Medio. En el Líbano también se toma como desayuno (Mundoquesos, diciembre de 2011).

**Queso costeño:** Tipo de queso salado y firme, típico de las regiones costeras de Latinoamérica (Guzmán-Pérez, 2020).

**Queso Västerbotten:** Firme y muy desmenuzable, el Västerbottenost tiene pequeños ojos irregulares y algo de humedad. Fue inventado e mediados del siglo XIX en Botnia oriental y aún es exclusivo de la región. Es excelente para rallar y para derretir en salsas. Tiene textura consistente algo granulada y sabor áspero y frutal, muy definido (Mundoquesos, junio de 2011).

**Ruibarbo:** Planta perenne de la familia del ruibarbo, utilizada en postres y mermeladas por su sabor ácido (Smith, 2020).

**Sivri Biber:** Uno de los chiles más populares utilizados en la cocina turca. Posee un ligero dulzor detrás su acritud y su picor puede variar de medio a muy picante (Oui Chef, 2023).

**Slice:** Acción de cortar o rebanar un alimento en rodajas finas (Sánchez-García, 2022).

**Sopaipillas:** Fritura de masa de harina de maíz, típica de la gastronomía mexicana y sudamericana (Gutiérrez-Domínguez, 2018).

**Tamiz:** Utensilio de cocina con malla fina usado para colar o separar ingredientes de diferentes tamaños (Pérez, 2020).

**Tannat:** Variedad de uva tinta originaria del suroeste de Francia, utilizada para producir vinos robustos (Dubois, 2018).

**Tatemar:** Cocción lenta y a fuego suave de un alimento, especialmente carnes (Reyes-Castillo, 2020).

**Tersa:** Característica de una superficie lisa, sin irregularidades (Jiménez-Flores, 2021).

**Tostadas de maíz:** Rodajas de tortilla de maíz, tostadas y crujientes (Ramírez-Ávila, 2019).

**Zumaque:** El zumaque es el fruto de un árbol que crece de forma silvestre en la cuenca mediterránea, en regiones como el sur de Italia, Sicilia y en todo Oriente Medio. Sus bayas tienen una delgada y carnosa capa exterior, de color rojiza y recubierta de pelos cortos, que rodea a una semilla extremadamente dura. Tiene una textura uniforme y gruesa y su color puede variar entre un rojo teja intenso y algunos tonos burdeos. Su aroma es frutal, bastante intenso, y su sabor es agridulce con notas resinosas, cítricas y de madera (Ramos, s/f)

# Fuentes

- Andersson, L. (2016). Utensilios escandinavos en la cocina moderna. Editorial Nórdica.
- Bosland, P. W., & Votava, E. J. (2012). Peppers: Vegetable and spice capsicums. CABI.
- Castañeda-Ruiz, J. (2021). Los piñones: Un tesoro ancestral de los bosques de Norteamérica. *Revista de Etnobiología*, 16(2), 45-57.
- Castillo-Villar, D. (2019). La hoja de maíz: Un envoltorio tradicional en la cocina latinoamericana. *Anales de Antropología*, 53(1), 89-102.
- Díaz-Ramos, L. (2018). La mandioca: Raíz esencial de la gastronomía latinoamericana. *Revista de Estudios Sociales*, 64, 78-90.
- Diccionario del español de México. (2019). Chido. <https://dem.colmex.mx/Ver/Chido>
- Dubois, M. (2018). El mundo del vino: Variedades y regiones. Ediciones Vignobles.
- Ediciones Larousse. (2014). El pequeño Larousse Gastronomique en español.
- Fernández, A. (2017). Cortes de carne: Una guía completa. Editorial Carnívora.
- Fernández-Ortiz, R. (2022). El mesón: Espacio de trabajo y encuentro en la cocina tradicional. *Cuadernos de Arquitectura y Nuevas Tecnologías*, 12(3), 45-58.
- Flores-Camacho, M. (2022). El proceso de nixtamalización: Mejorando la calidad del maíz. *Revista de Ciencia y Tecnología de Alimentos*, 18(2), 25-37.
- Fox, T. (20 de abril de 2023). Fatteh: a layered dish of bread and yoghurt. BBC. <https://www.bbc.com/travel/article/20230419-fatteh-a-layered-dish-of-bread-and-yoghurt>
- García, R. (2019). Utensilios esenciales en la cocina profesional. Ediciones Gastronómicas.
- Gómez-Aranda, V. (2018). El pan cubano: Tradición, identidad y globalización. *Revista de Estudios Caribeños*, 9(1), 67-84.
- González, E. (2018). Ingredientes únicos de la cocina mexicana. Fondo de Cultura Culinaria.
- Gutiérrez-Domínguez, L. (2018). Las sopaipillas: Dulce y deleite de la cocina latinoamericana. *Revista de Gastronomía y Cultura*, 7(1), 55-68.
- Gutiérrez-Sánchez, A. (2022). La pulpa de cerdo: Corte versátil y sabroso en la cocina latina. *Revista Latinoamericana de Gastronomía*, 12(3), 55-68.
- Gutiérrez-Zavala, L. (2021). El mole: Complejidad y diversidad de la cocina mexicana. *Estudios de Cultura Gastronómica*, 7(2), 85-103.
- Guzmán-Maldonado, S. H., Acosta-Gallegos, J. A., & Paredes-López, O. (2016). Protein and mineral content of a novel collection of wild and weedy chenopodium species. *Plant Foods for Human Nutrition*, 71(2), 218-224.
- Guzmán-Pérez, M. (2020). El queso costeño: Tradición y sabor de las regiones litorales. *Revista de Estudios Alimentarios*, 11(2), 79-92.
- Guzmán-Soria, E. (2022). El jitomate: Fruto emblemático de la gastronomía mexicana. *Revista de Estudios Agroalimentarios*, 14(1), 35-48.
- Hernández, M. (2020). Mole y otras salsas tradicionales de Oaxaca. Editorial Sabor Mexicano.
- Hernández-Delgado, S., Reyes-López, D., Sahagún-Castellanos, J., González-Hernández, V. A., Díaz-Plaza, R., & Peña-Valdivia, C. B. (2013). Caracterización morfológica de la diversidad de chiles (*Capsicum* spp.) del centro y sur de México. *Revista Fitotecnia Mexicana*, 36(4), 349-358.
- Hernández-Gómez, R. (2021). El hervor: Proceso fundamental en la cocción de alimentos. *Revista de Ciencias Culinarias*, 9(1), 15-28.
- Hernández-Ortega, M. (2020). El pimentón dulce: Esencia y color en la cocina latinoamericana. *Revista de Estudios Gastronómicos*, 11(2), 67-80.
- Herrera-Muñoz, D. (2019). El orégano mexicano: Aroma y sabor propio de la cocina nacional. *Revista de Estudios sobre Cultura Alimentaria*, 6(1), 45-56.
- Jiménez-Flores, R. (2021). La superficie tersa: Característica deseable en diversos alimentos. *Revista de Ciencia y Tecnología de Alimentos*, 15(3), 67-80.
- Leblanc, J. (2022). La cocina del pato: Del campo a la mesa. Editions Gastronomie Française.
- López, C. (2021). Técnicas de corte en la cocina profesional. Elección del chef editorial.
- Martínez, P. (2017). Secretos de la cocina marinera. Ediciones del Mar.
- McGee, H. (2004). On food and cooking: The science and lore of the kitchen. Scribner.
- Montaña-Castillo, J. (2020). El maíz amarillo: Versatilidad y tradición en la gastronomía. *Anales de Etnobiología*, 15(1), 45-58.
- Morales-Ramírez, A. (2020). El mole blanco: Variante refinada y delicada del mole mexicano. *Revista de Estudios Culturales*, 8(2), 79-92.
- Mundoquesos. (10 de junio de 2011). Västerbottenost. <https://www.mundoquesos.com/vasterbottenost/>
- Mundoquesos. (11 de diciembre de 2011). Akkawi. <https://www.mundoquesos.com/akkawi/>
- Mundoquesos. (22 de enero de 2018). Kajmak. <https://www.mundoquesos.com/kajmak/>
- Muñoz, R. (2012). Diccionario Enciclopédico de la Gastronomía Mexicana.
- Oliveira-Silva, J. (2021). Queijo minas frescal: Tradición y delicadeza de la gastronomía brasileña. *Estudios sobre Productos Lácteos*, 12(1), 55-68.
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2023). FAOSTAT. <http://www.fao.org/faostat/es/#home>
- Ortiz-Monasterio, F. (2021). El maíz negro: Tesoro cromático de la cocina tradicional. *Revista de Agroecología y Sistemas Alimentarios*, 6(1), 25-38.
- Oui Chef [@ouichefveg]. (25 de octubre de 2023). Sivri Biber (Pepper) is one of the most popular peppers. Instagram. [https://www.instagram.com/p/Cy0ltiNoP7i/?img\\_index=1](https://www.instagram.com/p/Cy0ltiNoP7i/?img_index=1)
- Pérez, J. (2020). Utensilios de cocina: Guía ilustrada. Editorial Cocina Fácil.
- Pérez-Pinzón, L. (2018). Los frijoles canarios: Leguminosa ancestral en la cocina latinoamericana. *Revista de Estudios Latinoamericanos*, 27(1), 55-70.
- Petrović-Jerotijević, M. (2022). Los čvarci: Chicharrón típico de la cocina balcánica. *Revista de Estudios sobre Europa del Este*, 9(2), 79-90.
- Ramírez-Ávila, S. (2019). Las tostadas de maíz: Versatilidad y crujiente en la mesa mexicana. *Revista de Gastronomía Tradicional*, 8(1), 45-56.
- Real Academia Española. (2023). Diccionario de la lengua española. <https://dle.rae.es/>
- Reyes-Castillo, J. (2020). El tatemar: Cocción lenta y a fuego suave para lograr texturas y sabores únicos. *Revista de Estudios Culinarios*, 10(2), 67-78.
- Ríos-Flores, M. (2021). La manteca de cerdo: Grasa fundamental en la cocina tradicional mexicana. *Revista de Estudios Gastronómicos*, 12(3), 91-104.
- Rivas-Flores, S. (2019). La prensa mexicana para hacer tortillas: Utensilio indispensable en la cocina. *Revista de Estudios Materiales*, 6(1), 45-56.
- Rodríguez, S. (2018). Técnicas básicas de cocina. Editorial Fogones.
- Rodríguez-Araujo, D. (2020). La harina de maíz: Ingrediente básico en la cocina latinoamericana. *Revista de Ciencia y Tecnología de Alimentos*, 16(2), 78-91.
- Rodríguez-Burrueal, J., Medina-Herrera, N., Guzmán-Maldonado, S. H., & Aguirre-Mancilla, C. L. (2018). Phenotypic and genotypic characterization of chili pepper (*Capsicum* spp.) landraces from Michoacán, Mexico. *Genetic Resources and Crop Evolution*, 65(3), 781-792.
- Ramos, J. (s/f). El zumaque. Todoespecies. <https://todoespecies.com/noticias/especies/el-zumaque>
- Rossi, G. (2019). Salumi: El arte de la charcutería italiana. Edizioni Gastronomía Italiana.
- Sánchez, L. (2022). El arte de emplatar: Presentación y estética en la cocina. Editorial Gourmet.
- Sánchez-García, R. (2022). Slice: La técnica de cortar alimentos en rodajas finas. *Revista de Ciencia y Tecnología Culinaria*, 14(1), 55-66.
- Sánchez-Gómez, R. (2020). La masa madre: Fermentación y tradición en la panadería. *Estudios de Cultura Material*, 11(1), 67-82.
- Sánchez-Ramírez, A. (2021). Machacar: Técnica culinaria para reducir alimentos a trozos o pasta. *Revista de Estudios Gastronómicos*, 13(2), 55-68.
- Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. (2023). Variedades de chiles en México. <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/variedades-de-chiles-en-mexico>
- Smith, J. (2020). Frutas y verduras poco comunes en la cocina moderna. Prensa culinaria.
- Torres, R. (2019). Tesoros gastronómicos de los Andes. Editorial Altiplano.
- Valenzuela-Opazo, J. (2019). El merquén: Condimento ancestral de la cocina mapuche. *Revista de Estudios Indígenas*, 8(1), 45-58.
- Vargas-Araya, F. (2019). El maíz azul: Grano sagrado y multusos en la gastronomía mesoamericana. *Revista de Etnobiología*, 14(2), 78-91.
- Vargas-López, S., Castañeda-Saucedo, M. C., Domínguez-Domínguez, O., & Uribe-Gómez, M. (2020). Evaluación de la eficiencia energética de diferentes tipos de comal empleados en la cocina tradicional mexicana. *Revista Mexicana de Ingeniería Química*, 19(1), 269-282.
- Vásquez-Hernández, E. (2019). El osobuco: Corte de carne versátil en la cocina latina. *Revista Latinoamericana de Gastronomía*, 10(1), 55-68.
- Zewdie, Y., & Bosland, P. W. (2000). Evaluation of genotype, environment, and genotype-by-environment interaction for capsaicinoids in *Capsicum annum* L. *Euphytica*, 111(3), 185-190.

