

CannAbyssKitchen



Abyss Borboa Olivera

Copyright

Abyss Borboa Olivera
abyssborboalivera@gmail.com
www.abysborboa.com
Editorial CannAbyss
Proyecto cultural en desarrollo del arte y la cultura.
bunkertijuana@gmail.com
Cuidado de la edición: Yomis Borboa
Relaciones Públicas: Nadie en lo Absoluto
Consejo editorial: Magaly Franco y Ángel Arias.
Diseño Editorial: Bunker Cultural.
Diseño Publicitario: Abyss Borboa
Portada: Abyss Borboa
Primera Edición, febrero de 2020.
Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra sin la previa
autorización del autor.
Hecho en Tijuana, Baja California, México

*Muy en especial a todas las personitas marihuanas
que buscan munchies nutritivos para sus viajes de ida y vuelta.*



Presentación

Para mí la comida es uno de los placeres más chidos que existen en la vida. Lamentablemente no todas las personas sabemos comer, ni mucho menos nos enseñan a comer nutritivamente. Comer nutritivo es caro, pero hay recetas sencillas y baratas. Yo cocinero no soy, ni chef ni esas cosas chidas de la vida, nunca he estudiado un curso de cocina, pero siempre fui un morrillo muy observador, muy de sentido común para estas cosas de la cocina, para otras no tanto.

Comencé a cocinar cuando tenía alrededor de 8 años. Un día no fuimos a la escuela mis hermanas y yo porque estaba lloviendo. Mi mamá era maestra, y quise sorprenderla con una comida para cuando ella llegara. En la alacena no había gran cosa, y en el refrigerador había unas calabacitas, tomates, cebolla, y otras cosas, pero esas otras cosas yo no me animaba a preparar, no sabía de carnes ni aves, así que supuse que las Calabacitas con elote que tanto le gustaban a mi mamá sería la comida que prepararía ese día. Ya las había comido, pero nunca había cocinado nada, ni acercado a la estufa.

Consulté la receta con una comadre de mi mamá. Le llamé por teléfono y le dije lo que quería hacer. Doña Rosa me dijo los pasos, pero como era una mujer que siempre estaba trabajando, me dijo los pasos más cortos sin entender yo mucho. Pero lo logré, mi primera comida fue Calabacitas con elote y arroz blanco. A partir de esa edad me interese por meterme más a la cocina y preparar cosas sencillas. P

Para mí el cocinar era divertido, hasta que fui descubierto por la familia y valió verga, porque entre los 13 y 14 años yo era ya el encargado de las comidas y cenas familiares en grande. Hablo de Primeras Comuniones, Navidades, Años Nuevos, y esas festividades de más de 5 núcleos familiares.

Todo lo he aprendido por observar, como siempre fui un morrito raro, me la pasaba con la gente adulta y veía cocinar a mis tías, y tuve un tío que fue él quien realmente me marcó para cocinar algún día en la vida. El tío Nacho preparó un par de pavos en mi casa para una boda de la familia, así que me tocó ver cómo preparaba esa delicia, para ese entonces yo tenía algunos 6 años. Y no fue hasta los 8 que comencé a cocinar.

Aprendí a desarrollar el sentido del gusto, porque el olfato no me servía, y comencé a reconocer los ingredientes de las cosas, como era un niño muy penoso nunca me gustaba preguntar, y menos un niño haciendo esas preguntas, lo que

menos quería era la atención puesta en mí bajo ningún motivo que estuviera en mis manos resolver, y lo digo porque ya mi mamá se había encargado de hacerme y presentarme como el niño modelo que toda familia deseaba tener. Sí lo fui, pero a mis 21 años valió verga la vida.

Ahora en esta etapa postcancerosa tuve que aprender a comer porque, aunque sé cocinar, había olvidado el saber comer. Todas estas recetas son recetas muy nutritivas, aunque vean lo manchoso que están, no dejan de ser recetas nutritivas donde puedes obtener los nutrientes necesarios en cada receta. En mi caso no sólo es mi nuevo órgano por esófago y estómago que tengo, también es porque la marihuana me da mucho munchies, y qué mejor que nutrirme con este tipo de munchies.

Disfruten cada comida, cada receta porque comer es una delicia, es uno de los grandes placeres, y yo les regalo con gusto mis recetas para que ustedes las reproduzcan y las difundan.

Abyss Borboa Olivera
Febrero 2020



ÍNDICE DE RECETAS

- 1.- Caldillo de Frijoles
- 2.- Arroz al horno
- 3.- Caldo Tlalpeño
- 4.- Enchiladas Suizas
- 5.- Ratatouille
- 6.- Pisto Español
- 7.- Caldillo de papa
- 8.- Caldo de Piedra
- 9.- Pozole Verde
- 10.- Pozole de hongos
- 11.- Quesadillas fritas
- 12.- Chiles rellenos
- 13.- Mole Negro
- 14.- Pechugas a la Paprika
- 15.- Champiñones al Ajillo
- 16.- Pasta Griega
- 17.- Pasta de chile poblano
- 18.- Carne en Champiñones
- 19.- Ensalada de col
- 20.- Sopa de tortilla
- 21.- Pan Rústico
- 22.- Pavo al horno
- 23.- Jamón al horno
- 24.- Papas con paprika
- 25.- Galletas de Avena
- 26.- Pastisetas
- 27.- Galletas de mantequilla
- 28.- Panqué de plátano
- 29.- Pay de manzana
- 30.- Pastel de manzana



Caldillo de Frijoles

1



½ kg de Frijol
4 tomates
½ cebolla
1 manojo de cilantro
¼ kg de queso cotija
4 cucharadas de aceite
3 dientes ajo
1 manojo epazote
Sal o consomé de verduras

Ésta es una de las comidas de la abuela: María Hildelisa Ávila Santillán, abuelita Licha. Aunque fue poco el tiempo que le disfruté, ella se volvió uno de mis grandes amores en mi vida y mujeres chidas. No recuerdo haber probado su comida, ella murió cuando yo cumplía 5 años, y con lo mamones que somos de morritos dudo mucho que este platillo lo haya probado de su mano. Pero con el tiempo, y ya en la adolescencia lo probé por mi mamá, y supe que era el famoso Caldillo de la Abuela. Este platillo era el platillo oficial para festejar cumpleaños o cualquier celebración importante en familia.

INDICACIONES

- Limpia y lava muy bien 1/2 kilo de frijol. Ponlos a cocer en una olla con la mitad de agua de la olla que utilices.
- Al agua agrega 1/2 cebolla, 4 dientes de ajo y unas 5 hojitas de epazote.
- Si ves que se está consumiendo el agua, échale más agua pero que sea agua caliente. No debe de estar muy calducos, pero entre más agua tenga mejor porque podrás manejarla después.
- Lava y desinfecta 5 tomates. Puedes partarlos en pequeños trocitos junto con la cebolla, o bien, puedes licuarlo todo y crear una salsa que llevarás al aceite para freír ya sea en trocitos o licuado.
- Una vez frita la salsa déjala reposar.
- Cuando los frijoles ya estén cocidos y blanditos hay que agregarle la sal o consomé de verduras que tú acostumbres, o bien, vele tanteando hasta que te dé el sabor que buscas. déjalos que agarren la sal por 5 minutos más.
- Ya con la sal retira la mayor parte del caldo y déjalo a parte, lo vas a utilizar más adelante.
- Retira la cebolla, los dientes de ajo y las ramas de epazote.

- Deja poco caldo con los frijoles para que te ayuden a machacarlos en la misma olla donde los cociste. Machácalos como si fueran para frijoles fritos.
- Una vez machacados ve agregando el caldo poco a poco hasta que te dé un espesor chido, y le vas agregando la salsa frita de una vez.
- Deja que hierva a fuego lento, y de vez en cuando menéalo porque el frijol ya machacado se va al fondo de la olla, se quema, se amarga y valió verga el caldillo.
- Con el primer hervor te darás cuenta si es así como lo deseas de caldudo, caldillo o atole. Te recomiendo un término en medio: un caldillo.
- Parte el queso Cotija en cuadritos. Si andas high mientras cortas chingate un par de pedacitos, el queso es muy salado, pero te calmará el munchies un rato. Vierte el queso en el caldillo y deja que suelte su siguiente hervor.
- Con el último hervor apaga el fuego y suelta el manojito de cilantro cortadito previamente en algunos 6 pedazos, lo chido del caldillo es que tienes que ver las matas de cilantro en el plato.
- Deja que repose el caldillo algunos 5 minutos antes de servir.
- Sirve el caldillo en plato hondo y acompáñalo con tortillas de maíz.

Cuando aprendí a cocinar este platillo sentía el deber de darlo a conocer, por mi historia, y por lo rico que es. Cabe mencionar que este platillo se le ofrecía como comida oficial de amistad cercana a sacerdotes amigos de la familia. Los sacerdotes que comían el Caldillo y el Arroz de la abuela eran porque ya se habían ganado la confianza para entrar a nuestra casa y comer con nuestra familia. Medio enfermo el pedo, pero gracias a eso conocí el caldillo de la abuela. Afortunadamente yo rompí con esa tradición, Ahora yo comparto con ustedes estas delicias y joyitas de la familia. Compartan su cocina con la gente que aman, es la mejor manera y la más hermosa de abrazar a sus seres queridos, seros queridos, y seras queridas.

BONDADES

Cura el mal de amores, la melancolía, el estar lejos de casa, *homesick* que le dicen, y cura hasta la cruda.

RECOMENDACIONES

Este platillo puede ser platillo fuerte o bien un platillo de acompañamiento o entrada. En casa lo acompañamos con el Arroz al horno, también receta de la abuela que de igual manera les presentaré.



Arroz al horno

2



2 tazas de Arroz
1 litro de Crema agria
¼ kg de queso panela
½ kg de queso manchego rallado
4 chiles poblanos

La abuela... la comida de cumpleaños... los sacerdotes... el platillo de la familia y la verga... y así las cosas... La misma historia que la anterior, así que mejor me ahorro la verborrea.

En la vida es necesario detenernos frente a cosas nuevas, o poco conocidas, porque quedarte a esperar algo más de lo que ya conoces está realmente de hueva, por eso es importante movernos y avanzar, aunque sea nada más porque sí.

Este pastelito de arroz al horno es ideal para aprender a cocinar bien el arroz, porque de no lograrlo, como es este tipo de platillo no importa si se pasa de cocido. Si logras un buen arroz cocido con este platillo ya la armaste en la *fucking* vida, porque no solo se trata de ver un arroz hermosamente inflado, se trata de su consistencia al morderlo y explotar su sabor. Porque sí saben ¿verdad? ¿que todo alimento tiene un punto preciso que al morderlo o aplastarlo con la lengua y contra el paladar crea esta explosión donde brota el sabor? Pos' si no lo sabían ahora ya lo saben, y si ya lo sabían pues justo a esa imagen me refiero para triunfar en la vida con un buen arroz.

INDICACIONES

- Pon a hervir 4 tazas de agua, una vez que esté hirviendo échale 2 tazas de arroz previamente lavado.
- En lo que se cuece el arroz a fuego lento, pon sobre las hornillas de tu estufa 4 chiles poblanos a asar.
- Cuando ya estén asado, mételos a una bolsa de plástico para que suden los chiles y sea más sencillo quitarles la piel tatemada.
- El queso panela córtalo en rebanadas delgadas, y si el queso manchego no está rallado, pues te tocará rallarlo.

- A un refractario lo vas a enmantequillar para que no se pegue el arroz, además de que se hace una cascarita muy rica tostada en mantequilla.
- Cuando a los chiles ya le hayas quitado la piel, las venas y las semillas, ahora deshazlo en rajitas, ya sea con la mano o con cuchillo.
- Una vez cocido el arroz vamos a poner una capa delgada en la base del refractario.
- Después de la base del arroz vas a poner una capa de queso manchego que cubra todo, luego unos pedazos de queso panela a lo largo del refractario, después vendrán la capa de rajitas de chile poblano y por último una capa de crema que cubra todo.
- Repites lo mismo hasta que te termines el arroz cocido.
- Al finalizar deja algunas rajitas para que se las pongas al final como decoración mamalona.
- Mete el refractario al horno a 180 grados por alrededor de unos 20 minutos.
- Deja que repose unos 5 minutos previo a servir.

BONDADES

Éste cura el mal de ojo, las enemistades y la apatía. Ideal para personas que comen poco porque con una porción la gente queda satisfecha.

RECOMENDACIONES

Este platillo lo cocino cuando preparo Caldillo de Frijoles, con ambas cosas ya es una comida completa y altamente nutritiva.

TIP

2 tazas de agua por 1 de arroz... ésa ya se la saben, pero aquí el tip es que ustedes vayan encontrando sus maneras y sus medidas para que les quede un arroz de poca verga. El fuego lento es ideal para cocer el arroz, la flama más baja que pueda tu estufa.

NOTA

No necesita ser un refractario, cualquier molde que tengas para el horno funciona, haces exactamente lo mismo. Los refractarios se ven bonitos, nada más, y mantienen caliente un poco más la comida.



Caldo Tlalpeño

3



- 1 pechuga grande de pollo
- 1 pierna grande completa de pollo
- 2 tazas de garbanzo
- 1 bolsa de verdura congelada (elote, zanahoria y chícharo)
- 6 tomates
- 1 cebolla
- 8 dientes de ajo
- 1 latita de chile chipotle
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de tomillo seco
- sal o consomé de verduras

Yo he sido mucho de caldos y esas cosas. Pero este caldo lo probé ya en mi edad adulta. Lo probé en la preparatoria donde daba clases. Por lo general no me gustaba comer en la escuela, y mucho menos rodeado de docentes, no imaginan cómo me cagaban esas cosas, y en cualquier escuela fue lo mismo. El punto es que probé el Caldo Tlalpeño en la escuela y me encantó, así que no tardé mucho en encontrar los sabores y hacer mi propio Caldo Tlalpeño y ahora aquí les comparto mi receta.

INDICACIONES

- Hay que lavar muy bien la pechuga de pollo y la pierna, traten de quitarle la mayor cantidad de grasa que tiene la pierna y un poco la pechuga.
- Quítenle la piel a la pierna sólo les soltará más grasa y no queremos un caldo grasoso.
- Al agua agrega $\frac{1}{2}$ cebolla, 4 dientes de ajo, 1 zanahoria, 1 rama de apio.
- Permite que el pollo se cueza a fuego lento en lo que te dispones hacer las otras cosas necesarias.
- Lava y desinfecta 6 tomates. Estos los vamos a cocer junto con 1 chile jalapeño. Cuando veas que la piel ya se ha levantado, apaga el fuego y retírale la piel a los tomates.
- El chile jalapeño lo partes a la mitad, sacas las venas y semillas y lo echas a la licuadora con cada uno de los tomates sin piel, el ajo, y $\frac{1}{2}$ cebolla.
- Lícualo muy bien durante bastante tiempo.
- Cuando el pollo esté blandito agrega el tomillo, el orégano y el consomé de verduras o sal. Déjalo que agarre el sodio en 5 minutos.
- Retira el pollo y déjalo enfriar para que lo puedas desmenuzar.
- Retira la cebolla y los dientes de ajo.

- Deja poco caldo de donde se ha cocido el pollo, y aparta un poco que lo usarás más adelante.
- Vierte lo licuado al caldo y deja que hierva.
- Desmenuza el pollo y échalo a la olla.
- Vierte la bolsa de verduras congeladas de zanahoria, elote y chícharo, o bien, agrega las verduras frescas que cortarás en pequeños cubitos y te tardarás horrores y terminarás con hartazgo, yo sé lo que te digo. Las bolsas de verduras congeladas son muy prácticas.
- En este momento agrega las 2 tazas de garbanzo, deja que todo tome su hervor.
- Ya que haya llegado al punto de hervor con todos los ingredientes, agrega 3 chiles chipotles y que siga hirviendo por 5 minutos.
- Déjalo reposar por unos 5 minutos antes de servir.

A lo mejor ya les tengo hartos, pero cuando uno deja reposar la comida sin abrirla, sin moverla, permitimos que todos los olores y sabores se concentren y se estabilicen. Quizá suena mamón, pero sí tiene sentido. Inténtenlo. Y recuerden, no hay prisa para cocinar, así andes a las carreras, mejor chíngate un gansito, pero no cocines a las carreras porque luego ni rico sabe.

BONDADES

Excelente para curar la chipilez, y la tristeza.

RECOMENDACIONES

Siempre que vayan a cocinar pollo o pechuga de pollo, yo les recomiendo la de Bachoco, así toda amarilla, pero es más seguro que no te enfermes. Las de carnicerías deben ser muy frescas para atinarle. Pero si consiguen de esas de ranchos y cuidados orgánicos, pues adelante. También les recomiendo que en lugar de comerlo con tortillas lo coman con totopos.



Enchiladas Suizas

4



- 1 kilo de tortillas
- 1 taza de aceite
- 5 tomatillos
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajo
- 2 chiles serranos
- 2 manojos de cilantro
- 1 lata de aceituna negra
- 1 manojo de cebollita cambray
- 1/2 kilo de queso panela
- 1 litro de crema entera
- 1 barrita de queso crema
- Sal o consomé de verduras

Las Enchiladas Suizas son unas de mis especialidades, y ésta las aprendí de ir mucho al *Sanborns*, hasta que perfeccioné mi receta y aquí la tienen. Yo no las hago con pechuga de pollo, las hago con un relleno que les puede gustar, y no van a necesitar ponerle pollo.

INDICACIONES

- Lavar y desinfectar lo tomatillos, los chiles y el cilantro
- Poner a cocer el tomatillo y el chile hasta que el tomatillo cambie de color.
- En un refractario hondo desmoronar el queso panela, agregar 1/2 litro de crema, la cebollita cambray cortada finamente hasta el tallo verde, y las aceitunas negras sin hueso muy bien picadas. Revuélvelo todo hasta que se integre y quede una pasa blanda.
- Lícua los tomatillos, los chiles, el ajo y la cebolla.
- Parte el cilantro finamente y agrégalo a la licuadora hasta que se integre muy bien.
- Agrega la barrita de queso crema, el consomé o sal al gusto, y 1 taza de leche evaporada y 1 taza de crema entera.
- Debe quedar una crema espesa y debe predominar el sabor del cilantro.
- Ponla a fuego lento y revuélvela constantemente para que no se te pegue.
- En un sartén caliente vas a poner 1/4 de taza para pasar por aceite las tortillas que vas a utilizar para hacer las enchiladas.
- Ya que tengas todas las tortillas que vas a utilizar, vas a rellenarlas con la pasa que hiciste con el queso, la crema, la cebollita y la aceituna, los enrollas y los colocas en un molde para horno.

- Mete al horno el molde con los taquitos rellenos, sin crema. Déjalos que duren de 10 a 15 minutos pero que no se doren.
- Cuando estén listas sírvelas en el plato, échales queso para derretir arriba, y encima vierte un cucharón misericordioso de la crema que tienes en el fuego.

BONDADES

Éste el dolor estomacal, la ausencia y la tempestad de días nublados.

RECOMENDACIONES

Este platillo yo lo acompaño con arroz a la mantequilla, o puré de papa. A veces cuando he querido ser *fancy* compro queso suizo y es el que les pongo para derretir, pero con cualquier otro se arma, lo rico es el relleno y el sabor de la crema.



Ratatouille

5



- 2 berenjenas chicas
- 2 calabacitas
- 2 Zucchini
- 8 tomates
- 2 papas
- 1 pimiento morrón
(verde, amarillo, rojo y naranja)
- 5 hojitas de albahaca
- 1 ramita de romero
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 1 zanahoria
- 1 taza de aceite de olivo
- Sal o consomé de verduras

Hace poco me preguntaron si sabía hacer Ratatouille, y me quedé como muchos de ustedes, con el signo de interrogación en la cara, no sabía si se refería a saber hacer la película, o saber hacer qué vergas, porque la neta no entendía a qué vergas se refería, y no me quedó de otra más que preguntar. Pues resulta que en algún momento de la película animada el cocinero decide ofrecer al crítico de cocina un Ratatouille que es una receta tradicional de Francia, para el restaurante era algo insignificante, pero la neta esta receta sí es la mera verga, un platillo tan rico y altamente nutritivo que debiera ser receta mundial. Hay su versión española que es la receta que sigue, y verás qué diferencia con los mismos ingredientes.

INDICACIONES

- Lavar y desinfectar toda la verdura.
- Cortar en rodajas delgadas la berenjena, 2 tomates, 2 papas, y las 4 calabazas.
- Ya una vez cortadas en rodajas mételas a una bandeja con agua y sal para quitarle lo posible amargo de la berenjena.
- Los 4 pimientos morrones hay que asarlos como los chiles poblanos para quitarles la piel tatemada.
- Corta la zanahoria en cubitos.
- Pon a cocer los tomates para retirarles la piel.
- En un sartén pondrás a calentar $\frac{1}{4}$ taza de aceite de olivo, una vez caliente podrás a sofreír la zanahoria, junto con 2 dientes de ajo picados.
- Quítales la piel a los pimientos morrones y pártelos en cuadritos, revuélvelos con la zanahoria y mueve hasta que se incorpore y suelten sus jugos.
- Agrega la albahaca y el romero a la zanahoria y a los pimientos. Si ves que le hace falta aceite agrégale sin miedo.

- Ya que sientas que se ha ablandado un poco la zanahoria hay que llevarla a la licuadora junto con los tomates sin piel. Lícua todo y agrega el consomé de verduras o sal al gusto.
- Esta salsa será un poco espesa, ésta será la base de nuestro Ratatouille.
- Ya que esté todo muy bien licuado lo vas a regresar al sartén para freír la salsa en un nuevo aceite de olivo y déjalo que se cocine por algunos 20 minutos.
- Ya que esté la salsa lista, agrega el tomillo y el orégano.
- Vas a vaciar toda la salsa en un molde y alrededor del molde irás colocando una serie de verduras: berenjena, calabaza, tomate, calabaza, papa. O en el orden que les dé su puta gana, pero que se vea uniforme, mucho del Ratatouille gusta por su aspecto visual, así que esmérense, raza.
- Ya que hayas colocado todas las rodajas al rededor y creando un tipo de espiral lo vas a tapar con papel encerado y lo vas a hornear por 2 horas a temperatura baja.

BONDADES

Éste cura el alma desolada, la soledad y la nostalgia. Ideal para amistades que no comen animales, (ridículos).

RECOMENDACIONES

10 minutos antes de las dos horas destápalo y deja que se dore un poco las verduras que se asoman.



Pisto Español

6



- 1 berenjena chica
- 1 calabacita
- 1 zucchini
- 4 tomates
- 1 pimiento morrón
(verde, amarillo, rojo y naranja)
- 5 hojitas de albahaca
- 1 ramita de romero
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 1 taza de aceite de olivo
- Sal o consomé de verduras
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de pimienta

Mientras anduve buscando alguna receta de Ratatouille que me llenara el ojo me topé en varias ocasiones con Pisto (español), pero como yo quería a huevo el Ratatouille pues ni lo peleé. Hace poco vi una película donde uno de los personajes su mayor deseo era el comer las berenjenas con pisto. En otra escena aparece el platillo, así que lo googlee y me di cuenta que era muy parecido al Ratatouille, pero preparado de distinta manera. Me dispuse a hacerlo y me quedó de poca verga, es una delicia de comida muy completa y muy nutritiva, y nada cara.

INDICACIONES

- Lavar y desinfectar toda la verdura.
- Cortar en cubitos la berenjena, las calabazas, los pimientos morrones.
- Poner a cocer los tomates.
- Pelar y picar 6 dientes grandes de ajo, y 1/2 cebolla picada.
- En una cacerola pondrás un chorro generoso de aceite de olivo, deja que se caliente un poco, pero nunca al punto de quemarlo porque pierde toda propiedad. Cuando esté caliente el aceite vierte el ajo y la cebolla y remuévela muy bien por toda la cacerola para que todo el aceite se impregne.
- Agrega las yerbas secas: orégano y tomillo, continúa moviendo para que no se pegue.
- Los pimientos morrones siguen. Vierte los pimientos morrones y guísalos con lo que ya hay en la cacerola, si te hace falta aceite agrega más aceite de olivo, no escatimes en esta comida, no seas pioje, el aceite de olivo tiene muchas propiedades, además es más saludable con muchos otros, ya con este tipo de comida, mínimo el chiste es aprovechar.

- Cuando los tomates estén cocidos, quítales la pie y el corazón. Déjalos reposar en lo que continuamos con nuestro pisto.
- Cuando notes que ya el pimiento morrón se ha puesto un poco blando es tiempo de agregar las otras verduras. Revuelve muy bien y deja que se cocine a fuego medio, pero sin dejar de revisar de vez en vez para que no se pegue.
- En la licuadora pondrás los tomates, pero sólo le vas a dar una leve machacadita, como cuando pretendes hacer una salsa molcajeteadada, ah pues igual que quede aún pedazos de tomate, un puré no tan culero tampoco, eh.
- Cuando la verdura haya tomado un color y una textura de media cocinada se vierte el tomate y se deja que se consuma el agua lo más que se pueda. La olla nunca se tapa, déjelo que el ambiente haga lo suyo.
- Esto dura aproximadamente como 1 hora en la estufa desde que iniciamos.

BONDADES

Cura la cruda, el malestar estomacal, los principios de señorismo.

RECOMENDACIONES

Lo pueden acompañar con pan de ajo, o con una pasta en mantequilla, o con un pescadito al vapor, alguna pechuga de pollo asadita. O con tostadas o galletas habaneras o saladas. Cuando lo sirvas no olvides echar un chorrillo de aceite de olivo en crudo. Refrigerado dura hasta 4 meses.



Caldillo de papa

7



4 papas
4 tomates
1/2 cebolla
1/2 taza de elote
1/2 taza de rajas de chile poblano
4 dientes de ajo
1 cucharadita de orégano seco
1 cucharadita de tomillo seco
1 taza de aceite de olivo
Sal o consomé de verduras

En mi casa cuando éramos niños no fuimos mucho de caldos. Había lo básico en caldos, de pollo, de res y muy pocas veces las albóndigas. A mi mamá no le gustaban los caldos, y como a ella no le gustaban pues supuso que a nosotros tampoco debían gustarnos. El pedo es que a mí me fascinan los caldos, cremas, y cosas líquidas. El caldillo de papa lo conocí en mi adolescencia, por una tía. Ella no lo hace como yo lo hago ahora, pero desde ese día me dio una idea de lo que podía ser MI caldillo de papa y lo logré.

INDICACIONES

- Lavar y desinfectar toda la verdura.
- Cortar en cubitos medianos las papas. Déjenles la cáscara a las papas.
- Poner a cocer los tomates.
- Una vez cocidas las papas escurrir la mayor parte del agua y dejarles muy poca.
- Lícua los tomates, la cebolla y el ajo, no le agregues agua para licuarlo, deja que se haga un puré con su mismo tomate. Una vez muy bien licuado vacía la mezcla al caldillo de papa.
- Deja que tome su primer hervor porque el almidón de la papa hará que espese un poco, de no espesar entonces retira algunos cubitos de papa y lícuales en poco caldo, eso ayudará a espesar.
- Cuando haya hervido agrega las hierbas secas y la sal o el consomé de verduras y déjalo hervir otro rato.
- Agrega el elote.
- Cuando lo sirvas en el plato agrega algunas rajitas de chile poblano, o bien echa la taza al caldillo para que éste se cueza junto.
- Hay gente que a este mismo caldillo le agrega leche evaporada y queda un caldillo muy rico también, así que como ustedes gusten. Es exactamente lo mismo sólo que le agregan 1 lata de leche evaporada a la hora del segundo hervor.

BONDADES

Cura la cruda moral, el cansancio, los síntomas de la gripe, y el catarro.

RECOMENDACIONES

Cuando lo sirvas en el plato hondo agrega unos cuadritos de queso Oaxaca y deja que se haga hebra. También lo he servido con crotones italianos, le da muy buen sabor. Y también pueden agregarle al caldo un chile chipotle, le dará un sabor muy especial al caldillo, éste échenselo en el último hervor.



Caldo de piedra

8



- 1 papa
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 1 chayote
- 1 calabaza
- 1 zanahoria
- 1 berenjena
- 1 taza de chícharo
- 1 taza de garbanzo
- 1 taza de elote
- 1 pieza de brócoli
- 1 pieza de coliflor
- 1 pieza de repollo
- 6 dientes de ajo
- 1 manojo de cilantro
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de tomillo seco
- Sal o consomé de verduras
- 1 piedra del tamaño de una taza

Esta receta es una receta tradicional de Portugal, y cuenta su leyenda que cuando los tiempos eran difíciles durante las guerras, los vecinos y vecinas se reunían para compartir lo que tuvieran en casa. 1 vez a la semana se reunían en una casa, la casa de quien ofreciera el fuego, la olla y la piedra. Esta piedra se ponía a hervir en una olla, en la misma donde se cocían todas las verduras. La idea de la piedra es simbólica, porque al final de cuentas la piedra adquiere el sabor de todas las verduras. El punto es que cada vecino /vecina cooperaba para el Caldo de Piedra, cada quien llevaba algún elemento o verdura para compartir con el resto de los vecinos. Háganlo ahora ustedes con su familia o amistades. Es una tradición que, aunque no son nuestras circunstancias, sí es una buena manera de compartir.

INDICACIONES

- Lavar y desinfectar toda la verdura.
- Lavar con agua y jabón la piedra, dejarla hervir por una hora previa a utilizarla con el caldo. El agua riégala a las plantas, te lo agradecerán.
- Cortar en cubitos medianos todas las verduras.
- Una vez hervida la piedra por primera vez, y con agua limpia en la olla, agrega la cebolla, los dientes de ajo, las yerbas secas, y el consomé de verduras o sal, y la piedra.
- Agrega las verduras y déjalas que el caldo se cueza a fuego lento, siempre tapada la olla.

- Cuando haya tomado su primer hervor vas a rallar un tomate y lo vas a verter sobre el caldo.
- Cuando el chayote ya esté blandito entonces el caldo ya está listo.

BONDADES

Cura la soledad, el desasosiego, la histeria masculina y fortalece el empoderamiento femenino.

RECOMENDACIONES

Les recomiendo echar el brócoli al final junto con el manojito de cilantro. Otra recomendación es acompañar el Caldo de Piedra con un arroz al aceite de olivo.



Pozole Verde

9



- 1 pollo grande
- 1/2 kilo de puerco
- 1 kilo de Nixtamal
- 1 cabeza de ajo
- 1 cebolla grande
- 6 dientes de ajo
- 1/2 manojo de cilantro
- 3 chiles poblanos
- 3 chiles jalapeños
- 1 taza de epazote
- 1 taza de pepitas verdes
- 5 hojas de rábanos
- 4 tazas de espinacas
- 5 tomatillos
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de tomillo seco
- Sal o consomé de verduras

Nunca me había tocado probar el Pozole Verde, y por azares del destino el Pozole Verde llegó a mi vida a inicios de este año. No se imaginan la cosa más deliciosa que todo mundo debe probar y conocer. Esta receta se la dedicaré a la Tía Martina de quién probé su pozole verde. Ella no me conoce, ni yo a ella, pero un chacalito sexy me presentó esta delicia de me comí, y también el Pozole Verde. Es un platillo muy económico y muy rendidor.

INDICACIONES

PARA EL NIXTAMAL, EL PUERCO Y EL POLLO

- Lavar muy bien el pollo, el puerco y retirarle toda la grasa y la piel, para que no suelte esa grasa en el caldo, porque luego es una hueva retirar toda esa nata asquerosa. Si eligen costilla de puerco les saldrá muy rico, pero sí es una chinga quitarle toda la nata de grasa que se le forma al pozole.
- Lavar muy bien el Nixtamal, hasta que salga el agua limpia. Ponerlo a cocer con 2 cebollas enteras sin pelar, y 1 cabeza de ajo igual sin pelar, así nada más la van a echar.
- Yo en este punto le pongo las yerbas secas para que se cuezan con el Nixtamal. Al Nixtamal le vamos a dar mínimo 2 horas para que esté blandito, quizá no al punto, pero sí blandito, como seguirá en el fuego seguirá ablandándose.
- Junto con el Nixtamal agrega el puerco porque también lleva mucho tiempo para cocinarse.

- Pasada una hora y media de cocerse el Nixtamal y el puerco, agrega el pollo.
- En lo que se cuece el pollo, el puerco y el Nixtamal, haremos la salsa verde.

PARA LA SALSA VERDE

- Asar los chiles poblanos, quitarles la piel, las venas y las semillas.
- Cocer el tomatillo y los chiles jalapeños por 7 minutos a fuego alto, no dejen que se aguaden porque amarga la salsa.
- Lava muy bien el epazote, la espinaca, las hojas de rábano, el cilantro.
- Si las pepitas verdes no están doradas, hay que pasarlas por poco aceite y dorarlas por 3 minutos, igual, no más porque se amarga la salsa.
- Los ajos y la 1/2 cebolla se va a freír en el aceite que usaste para las pepitas.
- Licuar el chile poblano, el tomatillo, el chile jalapeño, las espinacas, el epazote, el cilantro, las hojas de rábano, las pepitas, el ajo y la cebolla. Te quedará una salsa espesa verde.
- Freír la salsa en aceite hasta que tome un color verde más oscuro.

EI POZOLE

- Cuando sientas que la carne de puerco y de pollo ya están en su punto, retíralas de la olla, retira la cabeza de ajo y las cebollas. Únicamente debe quedarte el Nixtamal cocido.
- Desmenuza la pechuga de pollo, las piernas y el puerco.
- Agrega la salsa verde al Pozole y deja que hierva por un buen rato.
- Ya que haya tomado su hervor entonces sí, échale la sal o consomé de verduras al gusto.
- Agrega el pollo y puerco desmenuzado y déjalo hervir a fuego lento.
- El Pozole Verde debe quedar entre espeso y aguado, ni muy, muy, ni tan, tan. Creo que ahí mucho dependerá del gusto de quién cocina y sirve.

BONDADES

Cura el arrepentimiento, quita la culpa, y es ideal para días nublados, días grises que uno carga de vez en vez en el alma.

RECOMENDACIONES

Para que el pozole no haga espuma de impurezas mientras cuecen el pollo y el puerco, les recomiendo pasarlo por agua hirviendo por unos 5 minutos previos a echarlos a cocer a la olla del pozole con el Nixtamal. Acompaña el Pozole Verde con tostadas y úntales crema agria, de preferencia *La Suiza*.



Pozole de Hongos

10



- 6 canastas de hongos frescos
- 1 kilo de Nixtamal
- 1 cabeza de ajo
- 1 cebolla grande
- 6 dientes de ajo
- 4 chiles anchos sin semilla
- 2 chiles guajillo sin semilla
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de tomillo seco
- Sal o consomé de verduras

INDICACIONES

- Pelar los hongos. Retirar la primera capa de piel desde el centro hacia afuera.
- Partir los hongos en rodajas.
- Lavar muy bien el Nixtamal, hasta que salga el agua limpia. Ponerlo a cocer con 1 cebolla entera sin pelar, y 1 cabeza de ajo igual sin pelar, así nada más la van a echar.
- Yo en este punto le pongo las yerbas secas para que se cuezan con el Nixtamal. Al Nixtamal le vamos a dar mínimo 2 horas para que esté blandito, quizá no al punto, pero sí blandito, pero como seguirá en el fuego entonces seguirá ablandándose.
- Los chiles los pasarás por aceite sin que se doren porque se amargan, Una vez que los pases por aceite caliente, los dejas reposar en el caldo del Nixtamal, (a parte), por unos 30 min para que ablanden.
- Lícua el chile, el ajo y la cebolla.
- Una vez blandito el maíz retira la cebolla, los ajos, las hierbas, y vierte la salsa y los hongos ya previamente cortados. Déjalo que se cueza por unos 40 min. Notarás que el hongo ya redujo su tamaño y absorbió el agua.

BONDADES

Cura la soledad, la apatía y el desacato.

RECOMENDACIONES

Acompáñenlo con tostadas, repollo, cebolla, orégano y esas cosas ricas de los pozoles.



Quesadillas Fritas

11



2 tazas de harina de maíz
1/4 taza harina de trigo
3 cucharaditas de aceite
1 cucharadita polvo pa' hornear
1 1/2 de taza de agua mineral
(o agua natural al tiempo)

Para mí, lo primero que ando buscando cuando viajo a cualquier lugar de México son sus mercados municipales donde puedes comer la comida típica mexicana, y obvio, para mí lo ideal y más rico son las garnachas. Soy de sopes, quesadillas, y gorditas, a veces flautas y enchiladas, pero éstas las hago mejor yo en casa. Estas quesadillas las hago cuando tengo sobrantes de comidas que pueden convertirse en quesadillas fritas rellenas de las sobras. Si no las como todas, las frío y las congelo.

INDICACIONES

- Cernir los ingredientes secos.
- Agregar el líquido y amasar por 10 minutos.
- Dejar depositar la masa por 30 minutos mínimo.
- Cubre la masa con una bolsa de plástico y déjala cerca de la estufa.
- Extiende la masa con rodillo o placa para tortillas.
- Rellénalas con lo que gustes.
- Lléalas al aceite caliente y fríelas por 7 minutos.

BONDADES

Cura la masculinidad frágil, el catarro común, y aminora los síntomas de la estupidez.

RECOMENDACIONES

Les sugiero medir la cantidad de relleno porque luego se puede salir al freírse y puede causar accidentes si cae al aceite caliente.



Chiles Rellenos

12



- 6 chiles Poblanos frescos
- 1 taza de aceite vegetal
- ¼ de kg de requesón
- ¼ de taza de crema ácida
- ¼ de kg de queso Oaxaca
- ¼ de taza de harina de todo uso
- 5 tomates
- ½ cebolla
- 6 ramas de cilantro
- 3 dientes de ajo
- Las claras de 6 huevos
- Las yemas de 2 huevos

Los Chiles Rellenos eran comida preferida de mi mamá y mi tía Reyna, así que desde morro aprendí según yo a cocinarlos, pero no fue hasta adulto que descubrí ciertos secretos que no conocía. Recuerdo en una ocasión que el tío Nacho se encontró una caja de chiles poblanos en medio de la carretera, los recogió y los llevó a la casa para compartir, al haber tanto chile a mi mamá se le ocurrió tener reunión familiar con tíos, tías y parentela cercana. 40 chiles rellenos cociné en esa ocasión. Eran enormes, pero recuerdo que salieron buenos, o al menos nadie se quejó, y nadie lo hizo porque sabían la chinga que es preparar chiles rellenos como para criticar. Con los años recordé esa ocasión y en realidad sí tenían mucho de qué haberse quejado. En esta ocasión no separaré por partes, sino que les daré las indicaciones conforme yo hago las cosas.

INDICACIONES

- Poner a asar todos los chiles directamente de las hornillas de la estufa cuidando que no se pasen de tueste.
- Reservar los chiles asados en una bolsa de plástico para que suden.
- Dejar reposar los chiles por algunos 15 minutos dentro de la bolsa de plástico.
- Lavar muy bien los tomates y los chiles, y ponerlos a cocer por 15 minutos.
- Quitar la piel de los tomates.
- Licuar los tomates, chile, ajo y cebolla.
- Freír el caldillo de tomate por unos minutos.
- Agregar ½ rajita de canela y retirarla al primer hervor del caldillo.
- Agregar sal al gusto.
- Dejar reposar el caldillo.

- Retirar la piel de los chiles, de preferencia que no sea bajo el chorro de agua, con el puro sudor de la bolsa.
- Preparar en un bowl el requesón y la crema, mezclar hasta obtener una pasta.
- Deshebrar el queso Oaxaca finamente.
- Rellenar los chiles con la pasta de requesón y el queso deshebrado.
- Pasar los chiles secos rellenos por harina.
- Dejar reposar los chiles.
- Batir las claras de los huevos a punto de turrón.
- Agregar una pizca de sal y continuar batiendo.
- Agregar las yemas de huevos y batir suavemente.
- En una sartén pones el aceite a calentar y ya una vez caliente los chiles con harina los pasarás por el huevo y directo al aceite.
- Fríe el capeado de los chiles hasta que tornen un ligero color dorado.
- Deja reposar los chiles sobre papel absorbente para drenar un poco la grasa.

BONDADES

Cura el mal de amores, y las infidelidades descubiertas.

RECOMENDACIONES

Acompáñenlo con arroz rojo y frijoles negros refritos con epazote.



MOLE NEGRO

13



- 1 pollo entero
- 2 zanahorias
- 2 varas de apio
- 1/2 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 6 chiles guajillo
- 6 chiles anchos
- 6 chiles mulatos
- 1 chiles pasilla
- 1 bolillo viejo
- 2 tortillas de maíz
- 4 cucharadas de mantequilla de maní
- 4 pimientas gordas
- 1 pizca de comino
- 2 tomates
- 2 plátanos machos
- 1/2 cebolla
- 4 dientes de ajo
- 1 paquete de galletas Ritz
- 1/2 taza de manteca de cerco
- 4 tabletas de chocolate Ibarra

El mole es uno de mis platillos favoritos. Puedo comer pollo con mole, en enmoladas, chilaquillas de mole, enhiladas de mole, carne de pavo con mole, etc., y lo aprendí a preparar por mi mamá, también era su platillo favorito sin embargo era alérgica a algunos de los conservadores que les ponen a los moles que venden en la vida, así que aprendí a prepararlo para que pudiera comerlo fresco sin conservador alguno, y ésta es la receta. Es una receta laboriosa, pero vale la pena el resultado final.

INDICACIONES

- Pon a cocer el pollo en una olla con 3 litros de agua.
- Corta en tres partes las zanahorias y el apio y viértelo a la olla.
- Agrega la cebolla y el ajo.
- Reserva el pollo cocido con 1 1/2 litro de su consomé.
- Limpia los chiles quitando las semillas y las venas.
- En una sartén pon 2 cucharadas de manteca de cerdo a calentar.
- Pon el 1 1/2 litro de consomé de pollo a calentar.
- Todos los chiles pasarán por la manteca de 3 a 4 segundos por cada lado, no hay que permitir que cambien completamente de color.
- Los chiles que vayan pasando por la manteca van directo a la olla del consomé caliente sin apagar.

- Parte el bolillo por la mitad y dóralo en la manteca. Retíralo hasta que esté dorado.
- El bolillo dorado en manteca va directo a la olla del consomé.
- Dora las dos tortillas de maíz y directo a la olla del consomé.
- Dora las galletas en la manteca y directo a la olla del consomé.
- Fríe los plátanos machos, y resévalos fuera del consomé.
- En la olla del consomé y todos los ingredientes fritos agrega el chocolate Ibarra.
- Una vez disuelto el chocolate y que haya dado su primer hervor el consomé apaga el fuego y llévalo a la licuadora.
- Poco a poco licuarás todos los ingredientes aguados, no olvides ir agregando consomé para que la licuadora no se fuerce y triture bien los ingredientes. Agrega la mantequilla de maní, los plátanos machos, y la sal o consomé vegetal al gusto.
- Ve reservando lo licuado. Una vez teniendo todos los ingredientes licuados pondrás a calentar una cucharada grande de manteca.
- Fríe la salsa y déjalo que se cocine por 20 minutos.
- Remueve la mezcla ocasionalmente para que no se pegue.
- Una vez que esté el mole con el sabor que buscas, coloca el pollo en el mole y permite que tenga un hervor para apagarlo.
- Deja reposar el mole por unos minutos antes de servir.
- Sirve el mole y espolvorea semillas de ajonjolí blanco para que se vea mamalón.

BONDADES

Excelente para curar la tristeza, e ideal para embarazadas.

RECOMENDACIONES

Si les hace falta dulce puedes agregar algunas cucharadas de azúcar moreno, o chocolate Ibarra. Yo últimamente desmenuzo el pollo y preparo el pollo desmenuzado en mole, mucho más sencillo de servir y de comer, incluso para hacerse burritos con lo sobrante.



Pechugas a la Paprika

14



- 2 pechugas grandes de pollo
- 1 canasta de champiñones blancos
- ½ cebolla
- 4 cucharadas de paprika en polvo
- 3 cucharadas de aceite de olivo
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 1 bolsa para el horno
- Sal o consomé de verduras

Las bolsas para el horno son la onda, y yo las recomiendo a ojos cerrados, sobre todo cuando queremos que la comida se cocine con su propio jugo, las bolsas para el horno son muy prácticas porque no tienes que estar revisando. Yo las descubrí para cocinar el pavo al horno, y desde entonces las utilizo para el pavo, carne de res, pollo, verduras, etc.

INDICACIONES

- Pelar los hongos. Retirar la primera capa de piel desde el centro hacia afuera.
- Partir los hongos en 4 partes.
- Partir la cebolla en rodajas.
- Lavar y secar bien las pechugas de pollo.
- Mezclar el aceite con la paprika, la sal o consomé vegetal y pimienta hasta crear una pasta.
- Embarrar las pechugas con la pasta.
- Colocar dentro de la bolsa para el horno las pechugas, los champiñones y las cebollas.
- Hornear a 180 grados por 40 minutos.

BONDADES

Cura la desgana, la flojera, la pereza y el desamor.

RECOMENDACIONES

Acompáñenlo con puré de papa, o papa al horno aprovechando que lo encenderás.



Champiñones al Ajillo

15



2 canastas de hongos frescos
¼ de cebolla
8 dientes de ajo
½ taza de vino tino
½ cucharadita de pimienta
½ cucharadita de tomillo seco
½ cucharadita de orégano seco
¼ de taza de aceite de olivo
Sal o consomé de verduras

INDICACIONES

- Pelar los hongos. Retirar la primera capa de piel desde el centro hacia afuera.
- Partir los hongos en rodajas.
- Picar los dientes de ajo muy finito.
- Picar la cebolla muy finita.
- Poner a calentar la mitad del aceite.
- Sofreír el ajo y la cebolla.
- Agregar las especias y dejar que suelten su olor por 2 minutos.
- Agregar los champiñones.
- Agregar el resto del aceite.
- Remover todo hasta que se impregne del aceite y las especias.
- Dejar que reduzca su tamaño un poco.
- Agregar el vino tinto y dejar que llegue al hervor.
- Déjalo reposar por 5 minutos y sirve.

BONDADES

Cura el desamor y las infidelidades.

RECOMENDACIONES

Acompáñenlo con pan recién horneado, galletas habaneras.



Pasta Griega

16



1 paquete de pasta penne
¼ de cebolla morada
1 pimiento morrón
(verde, rojo, amarillo y naranja)
½ cucharadita de pimienta
½ cucharadita de tomillo seco
½ cucharadita de orégano seco
¼ de taza de aceite de olivo
1 taza de garbanzo
Jugo de 2 limones amarillos
¼ kg de requesón
Sal o consomé de verduras

INDICACIONES

- Poner a cocer la pasta hasta que esté *al dente*
- Partir los pimientos morrones en tiras.
- Partir la cebolla en tiras.
- Mezclar el aceite con las especias y el juego de limón.
- Dejar reposar la vinagreta.
- Dejar enfriar la pasta en agua con hielo.
- Escurrir la pasta.
- Agregar la verdura a la pasta y agregar la vinagreta.
- Remover hasta incorporar.
- Agregar el requesón y remover con cuidado.
- Reposar en el refrigerador por 20 minutos.

BONDADES

Cura la calentura pasional.

RECOMENDACIONES

Agrega queso parmesano cuando sirvas.



Pasta en Chile Poblano

17



4 chiles poblanos
¼ de cebolla
2 dientes de ajo
1 paquete de pasta penne
½ taza de media crema
½ barra de queso crema
½ taza de leche evaporada
½ cucharadita de pimienta
2 cucharadas de aceite
Sal o consomé de verduras

INDICACIONES

- Poner a asar los chiles.
- Retirar la piel, las semillas y las venas de los chiles.
- Poner a cocer la pasta.
- Picar el ajo finamente
- Picar la cebolla finamente
- Escurrir la pasta una vez que esté bien cocida.
- Licuar los chiles, la media crema, el queso crema y la leche.
- Poner el aceite a calentar.
- Sofreír la cebolla y el ajo.
- Agregar la pimienta.
- Freír la crema por 5 minutos.
- Con la pasta aún caliente, y sin necesidad de fuego, agrega la crema por partes y revuelve.
- Deja reposar 2 minutos y vuelve a agregar crema y a reposar.
- Repite el último paso hasta que obtengas lo cremoso de la pasta como a ti te gusta.

BONDADES

Cura el coraje de días ajetreados.

RECOMENDACIONES

Acompáñenlo con unas pechugas de pollo a la paprika. O simplemente acompáñalo con un buen pan al horno con ajo y mantequilla.



Carne en Champiñones

18



2 canastas de hongos frescos
½ kg de diezmillo de res
2 dientes de ajo
¼ de cebolla
½ cucharadita de pimienta
½ cucharadita de tomillo seco
½ cucharadita de orégano seco
1 cucharada de maicena
2 cucharadita de salsa de soya
½ taza de agua al tiempo
Sal o consomé de verduras

INDICACIONES

- Pelar los hongos. Retirar la primera capa de piel desde el centro hacia afuera.
- Partir los hongos en cuatro partes.
- Picar los dientes de ajo muy finito.
- Picar la cebolla muy finita.
- Picar la carne en trozos pequeños
- Sofreír el ajo y la cebolla
- Agregar las especias y dejar que suelten su olor por 2 minutos.
- Agregar la carne para que se cocine.
- Cuando esté la carne cocida agrega los champiñones.
- Deja que se cocinen los champiñones con la carne.
- En la ½ taza de agua agrega la maicena, la sal o consomé vegetal y la salsa de soya.
- Agrega la mezcla a la carne, revuelve lentamente hasta que espese la salsa.
- Agrega un chorrito de vino tinto y deja que suelte su último hervor.
- Deja reposar.

BONDADES

Cura el esnobismo.

RECOMENDACIONES

Acompáñenlo con puré de papa.



Ensalada de Col

19



- 1 repollo mediano
- ¼ de repollo morado
- 2 zanahorias grandes
- ½ taza de mayonesa
- 1 cucharada de mostaza D'jion
- El jugo de ½ naranja
- ¼ de taza de azúcar
- 1 cucharadita de vinagre blanco
- 2 cucharadas de relish

INDICACIONES

- Quita las primeras hojas a la col.
- Parte la col como si fuera para pozole, o bien muy finito.
- Ralla las zanahorias y la col morada.
- Lava y desinfecta la verdura rallada.
- En un tazón revuelve el resto de los ingredientes hasta obtener un tipo de aderezo.
- Deja escurrir la verdura por 15 minutos para que no se quede líquido con el agua que aún tiene.
- Incorpora el aderezo y revuelve bien.
- Refrigera por 1 hora.

BONDADES

Cura la desilusión, y la pereza mental.

RECOMENDACIONES

Acompáñelo con pollo frito, pollo al horno; con sándwiches o tortas.



Sopa de Tortilla

20



1 kg de tomate
1 cebolla grande
6 dientes de ajo
2 chiles jalapeños
1 cucharadita de pimienta
½ cucharadita de tomillo seco
½ cucharadita de orégano seco
2 chiles guajillo
1 zanahoria
1 vara de apio
2 chiles ancho
¼ kg de queso ranchero
¼ lt de crema entera
¼ de taza de chicharrón
2 aguacates
½ kg de tortillas de maíz
1 taza de aceite vegetal
Sal o consomé de verduras

INDICACIONES

- Lava y desinfecta la verdura.
- Pon a cocer los tomates y los chiles jalapeños y guajillos por 10 minutos.
- Retira la piel de los tomates.
- Lícua los tomates, los chiles jalapeños y los chiles guajillos.
- Fríe la salsa por 10 minutos.
- En una olla coloca 1 zanahoria, 1 vara de apio, un trozo de cebolla y 2 dientes de ajo, agrega las especias secas, y déjala que hierva. Una vez hervida retira la verdura y lícuala para regresarla a la olla junto con la salsa frita.
- El chile ancho pásalo por aceite caliente por 3 segundos por cada lado y córtalo en tiritas.
- Corta las tortillas en tiritas.
- En un sartén pon el aceite a calentar y fríe las tiritas de tortillas de maíz hasta dorarse.
- Retíralas del aceite y déjalas que se escurra el exceso de aceite.
- La sopa debe quedar entre espesa y aguada, más hacia un tipo caldillo.
- Reserva por unos minutos y sirve.

BONDADES

Cura las malas amistades, el mal de ojo, y la atracción fatal.

RECOMENDACIONES

Ésta es una comida completa por todos sus ingredientes, yo les recomiendo que a sus visitas sirvan sólo el caldillo de tomate, y a parte pon en la mesa los ingredientes para crear la sopa, y que la gente se sirva su gusto: Caldillo, tortillas de maíz en tiritas, queso en cubitos, 1 cucharadita de crema, aguacate en cubitos, y el chicharrón.



Pan Rústico

21



½ kg de harina de trigo
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de levadura
1 cucharada de hierbas finas
2 cucharadas de aceite de olivo
350 ml de agua al tiempo
¼ de taza de queso oaxaca
¼ de taza de queso crema

INDICACIONES

- Cernir las 4 taza de harina (½ kg), agregar los ingredientes secos y revolver con un globo.
- Agregar el agua poco a poco hasta obtener una masa manejable.
- Amasar por 15 minutos.
- Embarrar la bola de masa amasada con las 2 cucharadas de aceite.
- Cubre el tazón de la masa con una bolsa de plástico, y mantenla cerca de lo caliente.
- Dejar depositar la masa por 1 hora.
- Después de una hora retirar la masa, partir en dos partes iguales y amasar cada una.
- Una vez amasada extiende la masa con la ayuda de un rodillo o una botella de vino. Extiende lo suficiente para doblar en 3 partes.
- En el centro embarra una cantidad considerable de queso crema, luego deshebra el queso Oaxaca y colócalo igual en el centro arriba del queso crema.
- Cierra en tres partes el pan, y luego los bordes hacia abajo.
- En un paño espolvorea harina y coloca la masa rellena.
- Deja reposar la masa rellena por 1 hora.
- Coloca la masa rellena en un refractario con tapadera para el horno.
- A 180 grados vas a cocinar el pan por 30 minutos, destapas y dejás otros 30 minutos más para obtener el dorado del pan que deseas.

BONDADES

Cura la infelicidad.

RECOMENDACIONES

Si no tienen refractario con tapadera para el horno, pueden colocar la masa rellena en una charola y tajarla con un refractario. A este tipo de pan lo puedes rellenar de lo que gustes, lo mismo con lo que deseas que tenga sabor y olor la masa. Te recomiendo este tipo de pan para tapas con quesos y mermeladas. También

recomiendo este tipo de pan para sopas, cremas, pastas o caldos. Si no le van a rellenar de nada, pueden simplemente hacer la bolita y dejarla reposar, luego darle forma de tu refractario y hornear.



Pavo al horno

22



- 1 pavo congelado
- 1 cebolla
- 1 canasta de champiñones
- 1 taza de vino tino
- 1 cucharadita de pimienta
- ½ cucharadita de tomillo seco
- ½ cucharadita de orégano seco
- ½ cucharadita de perejil seco
- ½ de taza de aceite de olivo
- 6 dientes de ajo
- ¼ de taza de paprika
- 3 barritas de mantequilla sin sal
- 1 bolsa para el horno
- 2 cucharadas de consomé de verduras

INDICACIONES

- Descongelar e pavo dentro del refrigerador un día antes de cocinar.
- Lavar muy bien el pavo por dentro y fuera.
- Retirar las bolsas de vísceras y pescuezo, reservar.
- Secar muy bien el pavo por dentro y fuera, ya sea con servilletas o dejar algunos minutos a que se seque solo.
- Entre la piel y la carne del pavo vas a retacar todo el cuerpo del pavo con la mantequilla sin sal. La mantequilla debe estar a temperatura ambiente para que sea fácil el poder embarrar por dentro.
- Por fuera no debe quedar nada de mantequilla.
- En un tazón haz una pasta con las especias y el aceite de olivo.
- Pela los champiñones del centro hacia afuera y pártelos en 4 partes.
- Pica muy finamente el ajo y la cebolla.
- Con la pasta que hiciste con las especias vas a embarrar el pavo completo por fuera. No viertas toda la mezcla.
- La mezcla restante la vas a revolver con los champiñones, el ajo y la cebolla, y eso lo vas a colocar en la cavidad del pavo.
- Con cuidado mete el pavo a la bolsa para el horno sin que se quede todo embarrado en la bolsa.
- En la cavidad del pavo, donde colocaste los champiñones, ajo y cebolla vas a verter la taza de vino, y vas a cerrar la bolsa.
- Hornear a 180 grados por 4 horas.
- Revisar a la tercera hora.

BONDADES

Cura el estar lejos de casa.

RECOMENDACIONES

Acompáñenlo con jamón con piña al horno, puré de papas, ensalada de col y pan rústico. Todas las recetas las puedes encontrar en este maravilloso recetario munchoso.



Jamón al horno

23



- 1 jamón de pavo o puerco.
- ¼ de taza de miel de abeja
- ½ taza de vino blanco
- ½ cucharadita de pimienta
- ½ cucharadita de tomillo seco
- ½ cucharadita de orégano seco
- ½ cucharadita de perejil seco
- 2 cucharadas de mostaza Dijon
- ¼ de taza de aceite de olivo
- 1 lata grande de piña en rodajas
- 1 puño de clavos de olor
- 1 bolsa para el horno
- Sal o consomé de verduras

INDICACIONES

- Ya sea la barra de jamón de los supermercados, o el jamón de lata, o la pierna de puerco, todo funciona de la misma manera. Y cualquiera que ésta sea la presentación deben lavarse muy bien antes de cocinar.
- Con la ayuda de un cuchillo vas a trazar una red haciendo una pequeña zanja para sacar el excedente.
- En cada esquina y unión vas a colocar un clavo de olor, o bien, puedes colocar un clavo de olor en el centro de cada rombo formado.
- Con la ayuda de picadientes coloca las rodajas de piña por todo el jamón.
- En un tazón prepara el aderezo con todo el resto de los ingredientes.
- Mete el jamón decorado a la bolsa para el horno.
- Dentro de la bolsa vierte el aderezo sobre el jamón.
- Cierra bien la bolsa para el horno.
- Hornea por 2 horas a 180 grados si es para jamón de pavo.
- Hornea por 4 horas a 180 grados si es para jamón de puerco lata o pierna.
-

BONDADES

Cura la melancolía y la nostalgia.

RECOMENDACIONES

Acompáñenlo con puré de papa, cuernitos, y ensalada de pasta fría con verduras.



Papas con paprika

24



8 papas
½ taza mantequilla sin sal
2 cucharadas de paprika
2 cucharas de pimienta
2 cucharadas de queso parmesano

INDICACIONES

- Lavar muy bien las papas porque las usaremos con cáscara.
- Cortar las papas en rodajas.
- Derretir la mantequilla.
- Mezcla la pimienta, la paprika, el parmesano y el consomé vegetal.
- En un refractario para el horno coloca una capa de rodajas de papa sobre la base.
- Con la ayuda de una brocha de cocina embarra las papas con la mantequilla derretida.
- Espolvorea ligeramente la mezcla de secos sobre las papas.
- Repita la acción hasta crear las capas que a tu refractario le quepan.
- Tápalas con aluminio.
- Hornea por 30 minutos a 180 grados.
- Destapa
- Hornea por 10 minutos más.

BONDADES

Cura el *munchies* de medianoche.

RECOMENDACIONES

Acompáñenlo pollo frito, pollo al horno, o pavo al horno.



Galletas de Avena

25



1 taza de harina
3/4 de cucharadita de sal
1/2 cucharada de polvo para hornear
4 cucharadas de mantequilla sin sal
1/4 cucharadita de canela
3/4 de taza de azúcar moreno
1/2 taza de azúcar granulada
1/2 taza de aceite vegetal
1 huevo grande
1 yema sin clara
1 cucharada de vainilla
3 tazas de avena entera
1/2 taza de frutos rojos secos

INDICACIONES

- Derretir en sartén la mantequilla hasta que tome un ligero color dorado, muy café lo amarga.
- Cernir la harina, sal, y polvo para hornear. Reservar.
- Mezclar la mantequilla derretida, el aceite, el azúcar, los huevos, la vainilla.
- Crear una pasta espesa.
- Agregar la harina y mezclar.
- Agregar la avena y los frutos rojos secos y mezclar.
- En una charola para hornear galletas vas a colocar una bolita de la mezcla.
- Dales algunos centímetros de separación.
- Moja levemente tus dedos con agua y empuja la bolita para aplanar un poco la galleta.
- Hornear por 20 minutos a 180 grados.

BONDADES

Cura el estreñimiento.

RECOMENDACIONES

Acompáñenlo con un vaso de leche muy helada



Pastisetas

26



270 gr de mantequilla sin sal
1 huevo
1 taza de azúcar glass
2 tazas de harina de trigo
2 cucharadas copeteadas de maicena
1 pizca de sal
1 cucharada de vainilla

INDICACIONES

- Cernir la harina, la maicena y la sal.
- Batir la mantequilla hasta cremar
- Agregar el azúcar glass poco a poco, seguir batiendo.
- Agregar 1 huevo y la vainilla.
- Agregar la mitad de los ingredientes secos.
- Mezclar bien.
- Agregar el resto de los ingredientes secos.
- Mete la mezcla a una manga con grulla
- Forma tus pastisetas
- Hornea por 20 minutos a 180 grados
- Déjalas enfriar por 20 minutos antes de removerlas de la charola.

BONDADES

Cura todo.

RECOMENDACIONES

Acompáñenlo con un culitolampiño.



Galletas de Mantequilla

27



270 gr de mantequilla sin sal
1 huevo
1 taza de azúcar glass
2 tazas de harina de trigo
1 pizca de sal
1 cucharada de vainilla
¼ de taza de mermelada

INDICACIONES

- Cernir la harina, la maicena y la sal.
- Batir la mantequilla hasta cremar
- Agregar el azúcar glass poco a poco, seguir batiendo.
- Agregar 1 huevo y la vainilla.
- Agregar la mitad de los ingredientes secos.
- Mezclar bien.
- Agregar el resto de los ingredientes secos.
- Amasa por 15 minutos.
- Reposar la masa por 1 hora en bolsa de plástico.
- Extiende la masa hasta tener un grueso de 3 milímetros.
- Con un cortador de galletas cortar tus galletas.
- Con la ayuda de una cuchara haz un hueco en el centro sin llegar hasta el fondo.
- Agrega mermelada en el hueco, no necesita mucha, con poca basta.
- Hornea por 20 minutos a 180 grados
- Déjalas enfriar por 20 minutos antes de removerlas de la charola.

BONDADES

Cura la decepción política.

RECOMENDACIONES

Acompáñenlo un porrito.



Panqué de Plátano

28



270 gr de mantequilla sin sal
6 huevos
6 plátanos maduros
1 taza de azúcar moreno
3 tazas de harina de trigo
1 cucharadita de polvo para hornear
1 cucharadita de bicarbonato de sodio
1 pizca de sal
3 cucharaditas de vainilla

INDICACIONES

- Licuar los plátanos, los huevos y vainilla.
- Batir la mantequilla con el azúcar.
- Mezclar lo licuado con lo batido.
- Cernir la harina, el polvo para hornear, el bicarbonato de sodio y la sal.
- Incorpora poco a poco la harina a la mezcla.
- Vierte la mezcla en un refractario para panqué.
- Hornea por 40 minutos a 180 grados.

BONDADES

Cura la chavorruquez.

RECOMENDACIONES

Acompáñenlo con un té de bergamota.



Pay de Manzana

29



225 gr de mantequilla sin sal
1 huevo
2 cucharadas de azúcar
2 cucharadas de leche
1 pizca de canela
1 pizca de sal
1 cucharita de vainilla
4 tazas de harina de trigo
1 kg de manzana
½ kg de azúcar granulada
El jugo de 1 limón amarillo
1 cucharada de canela
1 cucharadita de vainilla
1 pizca de sal
1 cucharada de maicena

INDICACIONES

Para el relleno:

- Pelar las manzanas.
- Retirar el centro de las manzanas.
- Cortar las manzanas en cubitos.
- En un tazón grande colocar las manzanas, el azúcar, el jugo de limón, la vainilla, la canela y la sal.
- Dejar reposar por 1 hora.
- Llevar a fuego medio y cocinar por 40 minutos.
- En un poco de agua fría disuelve la maicena y agrégala al relleno.
- Remueve hasta que espese.
- Retira del fuego y deja reposar.

Para la galleta:

- Desbaratar la mantequilla con la harina hasta dejar una forma arenosa.
- Haz un volcán y en el entro coloca el huevo, la leche, el azúcar, la canela, la sal y la vainilla.
- Mézclalo muy bien todo sin agregar aún la harina.
- Una vez bien mezclado, entonces sí, ve bajando la harina del volcán e incorpórala hasta obtener una masa uniforme.
- Lleva al refrigerador la masa por 30 minutos.
- Saca la masa del refrigerador y separa una tercera parte.
- Extiende la masa con la ayuda de un rodillo o botella de vino hasta obtener un grueso de 2 centímetros.
- Extiende la masa sobre el molde para pay.
- Comprímelo muy bien con tus dedos.

- Con un tenedor pica el fondo de la galleta.
- Refrigera el molde por unos 10 minutos.
- Saca el molde del refrigerador y vierte la mezcla del relleno hasta el tope.
- Con la tercera parte de la masa la vas a extender y vas a crear tiras de 2 centímetros de ancho con lo largo que sea el molde.
- Trenza las tiras de masa sobre el pay para cubrirlo.
- Con una brocha para cocina maquilla el pay con huevo.
- Hornea por 25 minutos a 180 grados.

BONDADES

Cura la desolación.

RECOMENDACIONES

Acompáñenlo con el amor de su vida, o su crush.



Pastel de Manzana

30



125 gr de mantequilla sin sal
3 huevos
4 manzanas
150 gr de azúcar granulada
2 cucharadas de canela
2 cucharadas de azúcar morena
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de polvo para hornear
1 cucharita de vainilla
2 tazas de harina de trigo

INDICACIONES

- Pelar las manzanas.
- Cortar las manzanas en cubitos.
- Macerar la manzana con el azúcar moreno y la vainilla.
- Batir la mantequilla con el azúcar.
- Agregar los huevos.
- Cernir poco a poco la harina, la sal, el polvo para hornear y la canela.
- Incorporar la manzana macerada a la mezcla.
- Enharinar un molde para horno.
- Verter la mezcla poco a poco.
- Hornear por 40 minutos a 180 grados.

BONDADES

Cura las ganas.

RECOMENDACIONES

Acompáñenlo con una bola de nieve de vainilla.



