

# RECETAS DE COCINA

## POZOL

- 1 kilo de maíz cascado
- medio kilo de costilla de cerdo
- medio kilo de pellejo de cerdo
- 1 chile dulce o chiltoma mediano
- 1 cebolla mediana
- 3 ajos
- 1 cubito de caldo de res
- 1 tomate
- 1 cucharada de manteca
- achiote, sal y pimienta al gusto

### Preparación:

La noche anterior lave bien el maíz y lo deja en una olla con agua. Que el agua quede unos tres dedos arriba del maíz.

Pique el chile dulce, la cebolla y los ajos. Fríalos en la manteca en una olla honda. Agregue la costilla y el pellejo de cerdo cortados en pedacitos. Agregue el achiote, el tomate picado bien fino, el cubito de caldo y sal y pimienta al gusto. Cuando la carne esté doradita agregue el maíz con todo y agua. Póngale un poquito más de agua y lo cocina hasta que se suavice. Hay que estar meneando con una cuchara de madera para que no se pegue.

Si lo desea puede picar bien finitos cebolla, rábano, culantro o cilantro y lechuga para ponerle a cada plato al momento de servirlo.



## ENSALADA DE GUINEO NEGRO

- 20 guineos negros
- 1 lata de atún
- 1 frasco pequeño de mayonesa
- 1 rama de apio
- 2 rollitos de culantro o cilantro
- 1 chile dulce o chiltoma
- 1 cebolla
- el jugo de un limón ácido

### Preparación:

Pele los guineos y los cocina hasta que estén suaves. Pártalos en cuadritos. Pique el apio, el culantro o cilantro, el chile dulce y la cebolla y los agrega a los guineos. Mezcle el atún con la mayonesa y el jugo de limón y lo revuelve con los guineos.



## PUDIN DE AYOTE

- 1 kilo de ayote sazón
- 4 huevos
- media taza de harina
- 2 cucharadas de margarina
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 pizca de sal
- azúcar y vainilla al gusto

### Preparación:

Cocine el ayote en agua con una pizca de sal. Cuando esté suave, deshágalo con un tenedor hasta formar un puré. Agregue poco a poco la harina, el polvo de hornear y el azúcar. Agregue los huevos batidos, la margarina derretida y la vainilla. Revuelva bien hasta formar una pasta. Póngala en un molde engrasado y lo hornea hasta que esté bien cocinado.



## CARNE DELICIOSA

medio kilo de posta de res sudada  
medio kilo de tomates  
medio bollo de pan cuadrado  
1 cucharadita de harina  
4 onzas de queso rallado  
2 huevos  
un poquito de mantequilla  
o margarina  
sal y comino al gusto.

### Preparación:

Pele los tomates y los pica. Cocínelos en una sartén hasta formar una salsa. Qúitele las orillas al pan y le pone mantequilla a las tajadas. Engrase un pirex o un molde alto. Ponga una capa de tajadas de carne sudada. Cúbrela con salsa de tomate y luego queso rayado. Ponga una capa de pan con mantequilla. Vuelva a poner una capa de carne, salsa de tomate, queso rallado y pan.

Siga así hasta acabar con el pan. Bata las claras a punto de nieve. Agregue las yemas, la sal, el comino y la harina. Ponga esta mezcla encima del pan. Rocíe con queso rallado y lo pone al horno hasta que esté doradito.



## MIEL DE AYOTE

1 ayote sazón mediano  
2 tapas de dulce o panela  
canela en astilla al gusto

### Preparación:

En una olla con agua ponga al fuego el dulce o panela con la canela. Cuando el dulce esté derretido agregue el ayote partido en pedazos medianos. Tápele y lo cocina a fuego lento.



## GALLETAS DULCES

- 1 y media tazas de harina
- 1 y media cucharaditas de polvo de hornear
- 1 barra de margarina
- 3 cucharadas de leche
- 1 yema de huevo
- media taza de azúcar
- media cucharadita de vainilla
- media cucharadita de sal

### Preparación:

En un tazón mezcle bien la margarina con el azúcar. Agregue la yema batida, luego la leche y la vainilla y revuelva bien. Pase por un colador o pascón la harina, el polvo de hornear y la sal y los va agregando poco a poco, hasta formar una pasta. Espolvoree con harina una tabla y estire allí la pasta con un rodillo o una botella. Corte las galletas con moldes o con la boca de un vaso. Póngalas en una bandeja o una lata plana y las hornea a fuego moderado por 30 minutos.



## PAN DE MANGO

- 8 onzas de pulpa de mango
- 8 onzas de azúcar
- 8 onzas de harina
- 1 lata de leche condensada
- un cuarto de taza de aceite
- media cucharada de bicarbonato

### Preparación:

Bata en licuadora todos los ingredientes, menos la harina. Ponga la mezcla en un tazón. Pase la harina por un colador o pascón y la va agregando poco a poco, revolviendo constantemente para que no se formen pelotas. Engrase con manteca un molde de pan. Vacie la mezcla y la hornea a fuego moderado aproximadamente por una hora.

