



di Frank Master

(alcune ricette sono state da me preparate personalmente, tipo Tortillas di mais, tacos al formaggio e guacamole e non sono troppo difficili)

Ricette Messicane e Cucina Messicana

Sommario:

- Tortillas
 - Salse
 - Antipasti
 - Zuppe
 - Secondi piatti a base di carne
 - Secondi piatti a base di pesce
 - Secondi piatti a base di uova
 - Contorni
 - Dolci
 - Cocktail
-

- Tortillas -

Tortillas

Ingredienti:

2 tazze di farina di mais, 1 tazza di acqua.

Preparazione:

Mischiare la farina di mais con acqua; amalgamare con le mani fino ad ottenere un impasto morbido ma che non si sfaldi (se necessario aggiungere più acqua). Lasciare riposare l'impasto per 15 minuti e dividerlo in 12 palline, eventualmente inumidire con altra acqua. Aiutandosi con un piatto piano, pressare ogni pallina tra due fogli di carta oleata fino ad ottenere un diametro di almeno 18 cm, quindi staccare delicatamente la carta. Cuocere le tortillas una alla volta in una padella di ferro bollente (non occorre ungere) 1 minuto per parte. Ripetere l'operazione con tutte le tortillas.

Tortillas di frumento

Ingredienti:

2 tazze di farina di frumento, 1 cucchiaino di sale, 1 cucchiaino di burro, ½ tazza di acqua calda.

Preparazione:

In una terrina amalgamare la farina, il sale e il lievito, avendo cura di mescolare bene. Unire il burro sciolto e continuare a mescolare in modo da ottenere un composto omogeneo. Aggiungere poco a poco l'acqua tiepida fino a quando la pasta diventa morbida. Lasciare riposare per 15 minuti. Dividere l'impasto in 12 palline e rotolare ognuna di esse su una superficie infarinata, allargarle con le mani tanto da ottenere un cerchio del diametro di circa 18 cm con i bordi regolari. Cuocere in una padella di ferro, 1 minuto per parte. Le tortillas devono avere un bel colore dorato.

Enchiladas de pollo

Ingredienti:

450 gr di pomodori pelati, 120 gr di peperoncini verdi privati dei semi, ½ cucchiaino di semi di coriandolo, ½ cucchiaino di sale, 1 tazza di panna acida, 2 tazze di pollo o tacchino tritato finemente, 90 gr di formaggio soffice e cremoso, ¼ di tazza di cipolla tritata finemente, ¾ di cucchiaini di olio d'oliva, 12 tortillas del diametro di 18 cm, 1 tazza di formaggio tipo caciotta tagliata a cubetti, olio per friggere.

Preparazione:

Frullare i pomodori pelati insieme al peperoncino, al coriandolo e al sale. Unire la panna acida e frullare nuovamente. Lasciare da parte. Mescolare il pollo, il formaggio cremoso, la cipolla e il sale. In una padella scaldare l'olio, immergervi le tortillas una alla volta per pochi secondi. Asciugare con carta assorbente. Riempire con la crema di pollo e arrotolare. Appoggiare in una teglia con la parte aperta rivolta verso il fondo. Versare la salsa precedentemente accantonata e coprire con un foglio di alluminio. Cuocere in forno a 180° per mezz'ora.

Poco prima di servire mettere sulle tortillas il formaggio a dadini e lasciare cuocere ancora fino a che non si è sciolto.

Tacos de queso

Ingredienti:

1 cipolla media tritata, olio extravergine d'oliva, 450 gr di pomodori pelati, 120 gr di peperoncino verde privato dei semi e tritato, 1 cucchiaino di origano secco pestato, 12 tortillas, 250 gr di formaggio tipo caciotta, 1 tazza di panna acida.

Preparazione:

Soffriggere la cipolla in 2 cucchiai d'olio fino a farla intenerire. Unire i pomodori pelati, i peperoncini e l'origano. Cuocere lentamente per 20 minuti fino a che il sugo si addensa. In un padellino profondo immergere ogni tortilla in 2 cucchiai d'olio bollente per 10 secondi. Asciugare in carta assorbente. Tagliare il formaggio in 12 strisce. Mettere una striscia di formaggio e 2 cucchiai di salsa al centro di ogni tortilla, chiudere bene i bordi. Sistemare su un piano di cottura, coprire con carta d'alluminio. Cuocere in forno a 180° per 7-10 minuti. Scoprire e cuocere ancora 3-4 minuti. Riaprite le tortillas, aggiungere la panna acida e arrotolare.

Tacos con carne

Ingredienti:

450 gr di manzo macinato, 1 cipolla media tritata, 1 spicchio d'aglio, 1 cucchiaio di peperoncino in polvere, ¾ di cucchiaio di sale, 2 pomodori tagliati e strizzati, foglie di lattuga, 1 tazza di formaggio tipo caciotta a pezzi, salsa di chili q.b., 12 tortillas.

Preparazione:

Cuocere la carne con olio, aglio e cipolla fino a che non diventa scura. Eliminare il grasso e insaporire con sale e peperoncino. Riempire ogni tortilla con la carne, il pomodoro, il formaggio e la lattuga. Ripiegare e condire con salsa chili. Se le tortillas sono fredde, si possono rendere soffici scaldandole per 10 secondi in 2 cucchiai di olio bollente.

- Salse -

Guacamole

Ingredienti:

6 avocado, 1 cucchiaio di olio d'oliva, ½ cipolla media tritata fine, 3 peperoncini tritati fini, sale q.b., 2 mazzetti di coriandolo fresco tritato fine.

Preparazione:

Schiacciare la polpa degli avocado con una forchetta e incorporarvi l'olio. Aggiungere la cipolla, i peperoncini, il sale e il coriandolo e mescolare bene.

Guacamole

Ingredienti:

8 avocado - 4 pomodori tritati - 2 cipolle tritate - coriandolo fresco - 1 spicchio di aglio tritato - succo di 1 limone - peperoncini jalapeno (quantità a seconda di quanto piccante lo volete) - 2 cucchiaini di panna acida (facoltativo) - sale

Preparazione:

Miscelare tutti gli ingredienti e..questo è tutto!!
Servire con tortillas da immergere nella salsa.

Guacamole con chiles

Ingredienti:

2 avocado, ½ cipolla piccola affettata, 1 peperoncino verde privati dei semi, 2 cucchiaini di succo di limone, ¾ di cucchiaino di sale.

Preparazione:

Frullare gli avocado, il pomodoro, la cipolla, i peperoncini, il succo di limone e il sale.

Salsa mexicana

Ingredienti:

3 pomodori tritati, ¾ cipolla media tritata fine, 2 mazzetti di coriandolo fresco tritato fine, 6 peperoncini tritati fini, sale q.b.

Preparazione:

Mescolare insieme tutti gli ingredienti. Se il composto risulta troppo denso, aggiungere un po' d'acqua.

Salsa Messicana

Ingredienti:

¾ tazza di pomodori tritati finemente - 1/3 tazza di cipolle bianche finemente tritate - 2 spicchi d'aglio sminuzzati - 3 jalapeno o serranos tritati - ¼ tazza di coriandolo sminuzzato - sale a piacere - succo di 2 lime

Preparazione:

Miscelare insieme i pomodori, le cipolle, l'aglio, i peperoncini e il coriandolo, aggiungere il sale ed il succo di lime. Mettere da parte a temperatura ambiente per circa 30 minuti. Se non si mangia tutto il primo giorno, cuocere per 20 minuti e usare ciò che si avanza il giorno successivo.

Nota: se si usa il giorno successivo, la ricetta può risultare una buona salsa di pomodoro base usata per i Huevos Tancheros o per condire della carne sminuzzata o da mangiare con tacos, burritos, etc.

Salsa de chile verde

Ingredienti:

1 pomodoro medio pelato e tagliato, 120 gr di peperoncini verdi senza semi, 1 cipolla piccola affettata, 1 spicchio d'aglio, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, 1 cucchiaino di olio, ½ cucchiaino di sale, 1 spolverata di pepe.

Preparazione:

Mettere nel frullatore il pomodoro, il peperoncino, la cipolla, l'aglio, il prezzemolo, l'olio, il sale e il pepe. Coprire e frullare.
Versare in una pentola e portare a ebollizione.

Abbassare la fiamma e cuocere mescolando ancora per 5 minuti fino a che il sugo si è raddensato.

Salsa de chile rojo

Ingredienti:

4 peperoncini rossi secchi, 450 gr di pomodori pelati ridotti in purea, 1 cipolla media affettata, 1 spicchio d'aglio tritato, 1 cucchiaino di sale, ¼ di cucchiaino di zucchero, 1 cucchiaio di olio d'oliva.

Preparazione:

Aprire i peperoncini, scartare i semi e piccioli, tagliarli a pezzetini. Metterli in una ciotola e coprire di acqua bollente, lasciar riposare 45-60 minuti e scolare. Pelare i pomodori e frullarli. Mischiare il passato di pomodori con il peperoncino, la cipolla, il sale, lo zucchero e l'olio, e frullare tutto. Cuocere, mescolando continuamente, per circa 10 minuti.

Salsa borracha

Ingredienti:

6 peperoncini rossi, 1 tazza di birra, succo di 1 arancio, sale q.b., ½ spicchio d'aglio, ¼ di cipolla tritata fine, 15 olive verdi, ½ tazza di formaggio bianco tenero sbriciolato.

Preparazione:

Abbrustolire i peperoncini sulla piastra, aprirli, togliere i semi e i filamenti interni. Ammollarli nella birra per 20 minuti. Frullarli con la birra, il succo di arancia, il sale e l'aglio. Aggiungere al composto la cipolla, le olive e il formaggio e mescolare bene. Prima di servire spolverizzare la salsa con altro formaggio sbriciolato.

Salsa Borracha

Ingredienti:

6 peperoncini pasillas lavati, senza semi e svenati, leggermente fritti (sostituire con i peperoncini rossi essiccati California) - 6 peperoncini Mulatos lavati, senza semi e svenati, leggermente fritti (sostituire con i peperoncini rossi essiccati California) - 1 ½ cucchiaino di sale o a piacere - 2 cipolle bianche medie, sbucciate e tritate saltate per 5 minuti in 1/3 di tazza d'olio - 2 cipolle bianche medie, sbucciate e tritate - ¾ tazze di birra, pulque, vino frizzante o 1 cucchiaio (o quantità a piacere) di tequila - 2 cucchiaini olio d'oliva - ½ tazza di cipolle bianche finemente tritate - ½ tazza di queso fresco sminuzzato.

Preparazione:

Sminuzzare tutti gli ingredienti eccetto l'olio d'oliva e ½ tazza di cipolle tritate in un mixer e salare a piacere (non sminuzzare troppo). Aggiungere più liquore se si desidera. All'ultimo momento, prima di servire, incorporare l'olio e la cipolla.

Salsa ranchera

Ingredienti:

2 pomodori grandi, 3 peperoncini privati del gambo, ½ cipolla tritata fine, 1 spicchio d'aglio, sale, 1 cucchiaio d'olio.to.

Preparazione:

Sbollentare i pomodori e i peperoncini; pelare i pomodori. Pestare i pomodori e i peperoncini in un mortaio con la cipolla e l'aglio. Aggiungere il sale. Scaldare l'olio in una padella e soffriggervi il composto fino a quando è cotto.

Salsa Tomatillo

Ingredienti:

½ kg di tomatillo - 1 tazza di acqua fredda - 4 spicchi d'aglio tritati - 1 piccola cipolla tritata - 2 peperoncini jalapeno o serrano tritati - coriandolo fresco - 2 cucchiaini di olio - 2 cucchiaini di sale - 1

cucchiaino di zucchero

Preparazione:

Rimuovere la pelle esterna dei tomatillos. Cuocere in 4 tazze di acqua per 10 minuti. Scolare. Mettere in un mixer con 1 tazza d'acqua fredda, aglio, peperoncini, cipolla e coriandolo. Frullare fino a che sia pressoché liquido. Scaldare l'olio in una casseruola e versarci la salsa. Condire con sale e zucchero. Abbassare il fuoco e sobbollire per 5 minuti. Se diventa troppo acido aggiungere un altro cucchiaino di zucchero.

Variazioni: per una salsa con un sapore "tostato", scaldare i tomatillos su in una padella pesante o su di una griglia, girandoli frequentemente, fino a che le bucce siano quasi marroni e la polpa sia soffice.

Rimuovere la pelle e usare i tomatillos. Non frullare la salsa per avere una salsa a pezzettoni. Eccellente accompagnato da pollo, maiale o manzo, burritos, tacos, enchiladas di pollo e tostadas.

Salsa al peperoncino Ancho

Ingredienti:

8 peperoncini anchos lavati, senza semi e svenati, arrostiti, tagliati a dadini o a strisce - 1 cipolla media tritata - 4 spicchi d'aglio - ½ tazza d'olio d'oliva - ½ tazza di aceto rosso - ¾ tazza di formaggio feta, sbriciolato - 1 cucchiaino di foglie di origano tritate e sale a piacere

Preparazione:

Combinare tutti gli ingredienti in una ciotola e marinare per 2 ore.

Salsa al peperoncino Ancho

Ingredienti:

8 peperoncini anchos lavati, senza semi e svenati, arrostiti, tagliati a dadini o a strisce - 1 cipolla media tritata - 4 spicchi d'aglio - ½ tazza d'olio d'oliva - ½ tazza di aceto rosso - ¾ tazza di formaggio feta, sbriciolato - 1 cucchiaino di foglie di origano tritate e sale a piacere

Preparazione:

Combinare tutti gli ingredienti in una ciotola e marinare per 2 ore.

Salsa di peperoncino De Arbol

Ingredienti:

¼ tazza d'olio d'oliva - da 8 a 12 peperoncini De Arbol o altri peperoncini piccanti essiccati, lavati, senza semi e svenati - da 2 a 3 spicchi d'aglio medi, sbucciati e tostati - ½ cipolla bianca media, sbucciata e tagliata in quarti - ½ tazza di succo di pompelmo o acqua - 1 cucchiaino di sale

Preparazione:

Scaldare una padella pesante, aggiungere l'olio e soffriggere i peperoncini. Trasferirli in un mixer e sminuzzare. Aggiungere l'aglio, la cipolla ed il succo di pompelmo e macinare. Aggiungere sale a piacere. Questa è una salsa molto piccante.

Salsa con jugo de naranja

Ingredienti:

¼ tazza d'olio d'oliva o olio vegetale - 4 peperoncini pasillas o anchos o rossi essiccati della California o peperoncini messicani meno piccanti, lavati, senza semi e svenati - 2 spicchi d'aglio medi, sbucciati - 1 cucchiaino di sale - ¾ tazza di succo d'arancia

Preparazione:

Scaldare l'olio in una padella pesante. Aggiungere i peperoncini e soffriggerli. Mettere i peperoncini fritti, l'aglio, il sale e il succo d'arancia in un mixer e frullare. Se la salsa è troppo densa, aggiungere dell'altro succo d'arancia e condire con sale a piacere.

Salsa de chile serrano seco

Ingredienti:

1 cucchiaino di sale o a piacere - 2 spicchi d'aglio, sbucciati - ½ cipolla media sbucciata e tagliata in quarti - da 7 a 15 peperoncini serranos essiccati, lavati e asciugati, senza gambo, interi e leggermente tostati - 2 grossi pomodori, grigliati - da ½ a 2/3 tazze d'acqua o a piacere

Preparazione:

Macinare il sale, l'aglio e la cipolla in un molcajete o in un mixer, quindi aggiungere i peperoncini e ½ tazza di acqua e frullare. Per ultimo aggiungere i pomodori e la parte rimanente d'acqua e sale a piacere. Questa salsa ha una consistenza omogenea.

Salsa tomatillo-chipotle

Ingredienti:

1 cucchiaino di sale o quantità a piacere - 2 spicchi d'aglio sbucciati - da 4 a 6 peperoncini Chipotles o Moritas, arrostiti, senza semi e svenati se si desidera immersi in acqua calda per 10 minuti oppure 2 peperoncini Chipotles sottaceto - 1 ½ tazze di tomatillos, sbucciati e bolliti in acqua - ½ cipolla bianca media cotta con i tomatillos - 10 rametti di cilantro - 1/3 cipolla bianca media tritata - da 1/3 a ½ tazza d'acqua - ¾ di tazza di coriandolo fresco tritato

Preparazione:

Se si sta usando il mortaio classico con la pietra, macinare il sale e l'aglio innanzitutto prima di aggiungere gli altri ingredienti così che il loro sapore possa permeare gli altri ingredienti. Se si sta usando un mixer, si può aggiungere in questo ordine, ma questo è estremamente importante per sbattere il più velocemente possibile quando si miscelando così che gli ingredienti formeranno un composto grumoso. Guarnire con il coriandolo.

Salsa de Aòbaniles

Ingredienti:

1 cipolla media sbucciate e tagliata in quarti - 2 piccoli spicchi d'aglio sbucciati - 1 ½ cucchiaini di sale o a piacere - 8 rametti di cilantro fresco, tritato - 12 peperoncini serranos freschi o 6 jalapeno senza gambo e arrostiti - 1 ½ tazza di tomatillos, sbucciati, arrostiti o bolliti in acqua - ½ tazza d'acqua - 1 pizzico di zucchero - 1 cucchiaino di sale o a piacere - 1 tazza di coriandolo fresco sminuzzato - ¾ tazza di cipolle bianche, sbucciate e sminuzzate

Preparazione:

Mettere la cipolla, l'aglio e il sale in un mortaio o in un mixer. Se si usa un mortaio, macinare bene. Se si usa un mixer, sbattere una volta molto velocemente. E' molto importante non macinare troppo oppure la consistenza della salsa ne soffrirebbe. Aggiungere il coriandolo e sbattere ancora, molto velocemente. Aggiungere i peperoncini, tomatillos e acqua e sbattere ancora. Condire a piacere. Guarnire con coriandolo tritato e cipolla. Per preparare il tutto senza mortaio o mixer; sminuzzare tutti gli ingredienti molto finemente e miscelare.

Salsa a base di avocado da La Parilla Suiza

Ingredienti:

6 tomatillos - 4 peperoncini serrano (più o meno a piacere) - 2 avocado medi (sbucciati e senza semi) - 1 tazza d'acqua - ¼ tazza di cilantro (foglie, legate insieme abbastanza saldamente) - sale a piacere

Preparazione:

Rimuovere la buccia dai tomatillos e sobbollire per 10 minuti o fino a che si ammorbidiscano. Se si usano quelli in scatola, non c'è bisogno di farli sobbollire. Si possono sobbollire i serranos con i tomatillos, se si vuole. Mettere tutti gli ingredienti in un mixer e miscelare fino a che diventi omogeneo. Questo non dovrebbe durare per molto dal momento che l'avocado tende a diventare marrone. La consistenza ideale dovrebbe essere abbastanza liquida da poter essere versata senza essere acquosa.

Salsa de Jitomate cruda

Ingredienti:

4 pomodori medi, tagliati a dadini - 1 cipolla bianca media, tagliata a dadini - 8 cipolle verdi, tritate finemente - 12 rametti di cilantro tritati finemente - da 3 a 6 serranos freschi o 2 jalapenos sminuzzati - sale a piacere - 1/3 tazza di succo di pompelmo o lime - 1 avocado medio, tagliato a dadini - 1 cucchiaino di origano fresco, sminuzzato - ½ tazza di coriandolo fresco sminuzzato

Preparazione:

Combinare tutti gli ingredienti. Se preparato prima del tempo, combinare tutti gli ingredienti ad eccezione che l'avocado, che potrebbe essere aggiunto appena prima di servire.

- Antipasti -

Enchiladas yucatecas

Ingredienti:

250 gr di pomodori piccoli da insalata non troppo maturi, 100 gr di formaggio fresco tipo caciotta, 18 tortillas, 6 grossi peperoni, 2 spicchi d'aglio, 2 uova sode tritate, 1 cipolla, 1 mazzetto di ravanelli tagliati a fettine, 2 cucchiaini di olio, sale e pepe.

Preparazione:

Abbrustolire i peperoni sulla piastra, pulirli e privarli dei semi. Metterli in acqua bollente salata, scolarli dopo qualche istante e tritarli con i pomodori precedentemente arrostiti, la cipolla e gli spicchi d'aglio. Far soffriggere il composto ottenuto in 2 cucchiaini di olio; aggiustare di sale e pepe. Immergere le tortillas ancora calde in questa salsa, riempirle con le uova sode e con altra salsa, arrotolarle e ricoprirle con il formaggio grattugiato. Servire le tortillas decoarte con fettine di ravanelli.

Enchiladas verdes

Ingredienti:

250 g di pomodori verdi, 150 g di arachidi pulite, 100 g di formaggio fresco, 18 tortillas, 5 peperoni, 2 petti di pollo lessati e tritati, 1 cipolla, 1 ciuffo di prezzemolo, 2 cucchiaini di olio di oliva, sale e pepe.

Preparazione:

Far bollire i pomodori in acqua salata per pochi minuti, scolarli e tritarli con i peperoni, precedentemente abbrustoliti, pelati e privati dei semi, le arachidi e il prezzemolo pulito. Far soffriggere il composto in padella con l'olio e unirvi un po' del brodo di cottura dei petti di pollo; aggiustare di sale e pepe. Immergere le tortillas ancora calde in questo composto e riempirle con il pollo tritato. Arrotolarle, porvi sopra altra salsa, il formaggio grattugiato e la cipolla tritata. Servirle ben calde.

Enchiladas poblanas

Ingredienti:

500 g di pomodori verdi, 400 g di formaggio fresco, ½ lt di latte, 18 tortillas, 2 cucchiaini di olio d'oliva, 1 uovo, sale q.b.

Preparazione:

Soffriggere la cipolla nell'olio, aggiungere i peperoni puliti e tritati, l'aglio e a cottura ultimata 200 g di formaggio sminuzzato. Mettere tutto a scaldare nel latte senza far bollire. Unire l'uovo e mescolare continuamente, fino a raggiungere la consistenza di una crema piuttosto densa. A parte cuocere le tortillas avendo cura di non farle seccare. Riempirle con lo stesso formaggio usato per la salsa, sistemarle su un vassoio e coprirle con la salsa calda.

- Zuppe -

Sopa de pollo a la mexicana

Ingredienti:

1 pollo di circa 2,5 kg pulito e tranciato, 6 tazze d'acqua, 3-4 fette di cipolla, 3 coste di sedano a pezzetti, 450 g di pomodori pelati, 3 carote di media grandezza affettate finemente, 1 cipolla tritata, 1 dado da brodo, 1 zucchina affettata finemente, 100 g di piselli, 1 avocado piccolo pelato e privato del seme e affettato, sale e pepe.

Preparazione:

Mettere il pollo in una casseruola di terracotta o di ghisa, unire l'acqua, le fette di cipolla, il sedano e sale e pepe q.b. Coprire e far sobbollire per circa 2 ore o finché il pollo sarà tenero. Togliere il pollo dal brodo. Filtrare il brodo eliminando le verdure e rimetterlo nella casseruola. Aggiungere i pomodori non sgocciolati, le carote, la cipolla tritata e il dado. Coprire e far sobbollire per circa 30 minuti. Nel frattempo, quando il pollo è divenuto tiepido, disossarlo e spellarlo, e tagliarlo a dadi. Aggiungere il pollo, i piselli e la zucchina al brodo, coprire e stufare per 10-15 minuti o finché le verdure saranno tenere. Incorporarvi le fette di avocado poco prima di servire ben caldo.

Sopa di albòndigas

Ingredienti:

1 cipolla media tritata, 1 spicchio d'aglio tritato, 2 cucchiaini di olio di oliva, 4 tazze di acqua, 2 cucchiaini di estratto di carne, 150 g di concentrato di pomodoro, 2 patate pelate e tagliate a dadini, 2 carote affettate, 1 uovo sbattuto, 30 g di prezzemolo, 450 g di carne macinata di manzo, 60 g di riso, sale, pepe e origano.

Preparazione:

In una casseruola larga far appassire cipolla e aglio nell'olio senza farli colorire. Aggiungere l'acqua e l'estratto di carne e il concentrato sciolti in un po' di acqua tiepida. Portare ad ebollizione e aggiungere le patate e le carote. Far sobbollire per 5 minuti. Nel frattempo, mescolare l'uovo sbattuto con il prezzemolo tritato, sale e pepe ed un pizzico di origano. Aggiungere la carne e il riso crudo e mescolare bene. Formare con l'impasto delle polpettine grandi come una noce e aggiungerle poco per volta al brodo. Portare nuovamente a ebollizione, abbassare la fiamma e far sobbollire per 30 minuti circa. Servire calda.

Sopa de ajo

Ingredienti:

6 spicchi d'aglio, 1 cucchiaino di olio d'oliva, 1 cucchiaino di estratto di carne, 2 tazze d'acqua, 2 ciuffi di prezzemolo, 1 foglia di alloro, 2 fette di pane senza sale, 1 cucchiaino di burro ammorbidito, 2 albumi ben montati.

Preparazione:

Con la parte piatta del coltello schiacciare gli spicchi d'aglio e farli appassire, ma non colorire, con l'olio in una casseruola larga. Aggiungere l'acqua, l'estratto di carne sciolto in poca acqua tiepida, il prezzemolo pulito e la foglia di alloro. Portare a ebollizione, ridurre la fiamma, coprire e far sobbollire per 40 minuti. Nel frattempo, splamare il burro sulle fette di pane, tagliarle in 4 parti e farle tostare in forno a 200° fino a quando saranno ben croccanti e leggermente colorite. Filtrare la zuppa bollente ed eliminare aglio, prezzemolo e alloro. Incorporare delicatamente e gradualmente una tazza di zuppa agli albumi, mettere il composto nella casseruola, mescolare e servire immediatamente guarnendo ogni piatto con 2-3 fette di pane tostato.

Sopa de lentejas

Ingredienti:

450 g di lenticchie, 8 tazze d'acqua, 450 g di pomodori pelati, 40 g di pancetta tritata, 1 cipolla tritata, 1 carota tritata, 3 cucchiaini di aceto di vino, 1 spicchio d'aglio tritato, sale, pepe e origano.

Preparazione:

Mettere le lenticchie in una casseruola di terracotta, unire l'acqua, i pomodori, la pancetta, la cipolla, la carota, il prezzemolo, l'aceto, l'aglio, sale e pepe e un pizzico di origano. Portare ad ebollizione, ridurre la fiamma, coprire e far sobbollire per 1 ora e ½ o finché le lenticchie e le verdure saranno tenere. Servire calda.

Crema de aguacate fría

Ingredienti:

8 avocado, 4 tazze di brodo di pollo, 2 tazze 2 6 cucchiaini di panna, sale e pepe.

Preparazione:

Passare la polpa degli avocado a setaccio, mettere la purea ottenuta in una terrina e incorporarvi il brodo poco per volta. Quando l'avocado sarà ben emulsionato con il brodo, aggiungere a filo la crema.

Condire con sale e pepe.

Mettere la zuppa in ogni scodella, versarvi al centro un cucchiaino di panna e servire.

Crema de aguacate fría

Ingredienti:

8 avocado, 4 tazze di brodo di pollo, 2 tazze 2 6 cucchiaini di panna, sale e pepe.

Preparazione:

Passare la polpa degli avocado a setaccio, mettere la purea ottenuta in una terrina e incorporarvi il brodo poco per volta. Quando l'avocado sarà ben emulsionato con il brodo, aggiungere a filo la crema.

Condire con sale e pepe.

Mettere la zuppa in ogni scodella, versarvi al centro un cucchiaino di panna e servire.

Sopa de limon

Ingredienti:

2 cucchiaini di burro, ½ kg di tortillas tagliate a striscioline e fritte, 2-3 limoni, 4 pomodori maturi e pelati, 2 cipolle tritate, 2 peperoncini tagliuzzati, 1 lt di brodo (preparato con 4 petti di pollo, origano, chiodi di garofano, aglio e peperoncino), 2 cucchiaini di birra, 1 cucchiaino di aceto, sale.

Preparazione:

In una casseruola far soffriggere delicatamente nel burro e con l'aceto le cipolle, i pomodori e i peperoncini. Aggiungere la birra, unire il brodo contenente gli aromi e cuocere facendo amalgamare bene gli ingredienti. Mettere nella zuppiera i petti di pollo tagliati a dadini e le striscioline di tortillas, versarvi sopra il brodo bollente e i limoni tagliati a fettine.

Servire subito.

Arroz con jaibas

Ingredienti:

350 g di riso, 200 g di polpa di granchio (anche in scatola), 3 spicchi d'aglio, 1 cipolla, 1 manciata di menta, 4 cucchiaini di olio d'oliva, sale e pepe.

Preparazione:

Scaldare l'olio in una casseruola, unire gli spicchi d'aglio e farli dorare; eliminarli e aggiungere il riso. Farlo tostare e dopo unire la cipolla e la menta pulita. Aggiungere l'acqua necessaria a coprire il riso e sale. Coprire la casseruola e cuocere su fuoco lento finché il riso risulta al dente aggiungendo se necessario altra acqua calda. Nel frattempo sbriciolare la polpa di granchio e condirla con sale e pepe; unirla al riso quando questo è cotto. Lasciar riposare ¼ d'ora prima di servire.

Arroz con pollo

Ingredienti:

1,2 kg di pollo tagliato a pezzettini, 2 cucchiaini di olio d'oliva, 1 e ½ tazza di riso, 1 tazza di cipolle affettate, 2 spicchi d'aglio tritato, 3 tazze d'acqua, 250 g di pomodori pelati, ½ dado, 1 cucchiaino di sale, ¼ di cucchiaino di zafferano, 1 tazza di piselli, peperoncino rosso in polvere.

Preparazione:

Cospargere il pollo con il sale, porlo in una casseruola con 2 cucchiaini di olio d'oliva, farlo dorare per 15 minuti circa poi rimuoverlo. Nel condimento rimasto in pentola soffriggere il riso con la cipolla e l'aglio fino a che non ha raggiunto un bel colore dorato. Aggiungere l'acqua, i pomodori, il dado, il sale, il pepe e lo zafferano. Portare a ebollizione avendo cura di mescolare bene. Sistemare il pollo sopra il riso, coprire il recipiente e cuocere a fuoco basso per una trentina di minuti fino a che il pollo non diventa tenero. Aggiungere i piselli e il peperoncino, coprire il recipiente e cuocere per altri 5 minuti.

Crema de elote

Ingredienti:

2 tazze di chicchi di mais in scatola, 1 cipolla finemente tritata, 1 noce di burro, 1 cucchiaino di zucchero, 4 tazze di latte, 4 cuori di carciofo cotti e tritati, sale e pepe.

Preparazione:

Mescolare a freddo i chicchi di mais con lo zucchero e mezza tazza di latte. In una casseruola soffriggere la cipolla nel burro e unire il mais. Salare, pepare e lasciar raffreddare. Aggiungere il latte piano piano mescolando lentamente, poi aggiungere i cuori di carciofo.

- Secondi piatti a base di Carne -

Pollo tapado

Ingredienti:

1,2 kg di pollo tagliato a pezzetti, 2 cucchiaini di olio d'oliva, 1 cipolla piccola sbucciata e affettata, 450 g di zucchini tritati finemente, 2 fette di ananas, 2 cucchiaini di zucchero di canna, ½ dado, 250 g di pomodori pelati, 2 pere, 1 banana verde con la buccia, 1 tazza di piselli.

Preparazione:

Ungere il pollo e farlo dorare nel forno ben caldo per 15 minuti. Togliere il pollo dal forno ed eliminare il grasso di cottura. Salare, ricoprire con le fette di ananas, poi unire gli zucchini tritati, la cipolla affettata, il dado sbriciolato, i pomodori e lo zucchero. Mettere il recipiente coperto sul fuoco a mezza fiamma per 25 minuti. Nel frattempo pelare e affettare le pere e tagliare le banane in 8 pezzi senza togliere la buccia. Trascorso il tempo necessario versare nella pentola la frutta e i piselli. Coprire e cuocere lentamente per altri 15 minuti. Prima di servire togliere le bucce alle banane.

Chiles in nogada

Ingredienti:

12 peperoni, 300 g di carne di vitello macinata, 300 g di carne di maiale macinata, sale e pepe, 4 cucchiaini di olio d'oliva, ½ cipolla tritata fine, 120 g di mandorle pelate e tritate, 120 g di pinoli, 100 g di uvetta sultanina, 350 g di noci fresche pelate, 1 tazza di latte, 1 tazza di panna, semi di 2 melograni maturi, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato.

Preparazione:

Abbrustolire i peperoni sulla piastra; avvolgerli in uno strofinaccio pulito per 30 minuti, quindi pelarli e praticare un'incisione verticale su un lato. Togliere i filamenti e i semi lasciando intatti i gambi. Mescolare la carne di maiale con quella di vitello e condire con sale e pepe. Scaldare l'olio in una padella e

soffriggervi la cipolla; aggiungere le mandorle, i pinoli e l'uvetta; mescolare continuamente finché la carne è cotta. Togliere il composto dal fuoco e lasciar raffreddare. Riempire i peperoni con questo composto, chiuderli con gli stuzzicadenti e accomodarli su un piatto. Macinare le noci, aggiungervi lentamente il latte mescolando continuamente; incorporarvi quindi la panna e mescolare bene. Coprire i peperoni con questa salsa di noci; guarnire con i semi di melograno e il prezzemolo tritato.

Albòndigas en chipotle

Ingredienti:

450 g di carna di manzo macinata, 450 g di carne di maiale macinata, sale e pepe q.b., 1 tazza di riso bollito, 3 tuorli d'uovo, 1 fetta di pane inzuppata nel latte, 6 foglie di menta fresca tritate fini, 2 uova sode tagliate a cubetti, 2 cucchiaini di olio, 2 spicchi d'aglio tritati, 8 pomodori arrostiti e tritati, 1 pizzico di cumino in polvere, 2 peperoncini tritati, 2 tazze di brodo di carne, tortillas.

Preparazione:

Mescolare la carne di manzo con quella di maiale, condire con sale e pepe, aggiungervi il riso, i tuorli d'uovo, il pane e 3 foglie di menta; mescolare bene. Formare con il composto delle polpette ponendo al centro di ognuna un pezzetto di uovo sodo. Lasciar riposare. Scaldare l'olio in una padella e farvi soffriggere la cipolla; aggiungere i pomodori, il cumino e i peperoncini e cuocere mescolando continuamente fino ad ottenere un composto denso. Aggiungere il brodo e cuocere su fuoco basso fino a quando la salsa prenderà bollore. Aggiustare di sale e aggiungere le restanti foglie di menta. Mettere le polpette nella salsa e una per volta facendo attenzione a non romperle. Cuocere su fuoco basso per circa un'ora o finché la carne sarà cotta. Servire con tortillas calde.

Mole de olla

Ingredienti:

900 g di carne di manzo tagliata a pezzi, 2 cucchiaini di olio d'oliva, 3 tazze d'acqua, $\frac{1}{4}$ di tazza di prezzemolo tritato, 2 cucchiaini di sale, pepe, peperoncino, 500 g di pomodori pelati, 1 cipolla affettata, $\frac{1}{2}$ tazza d'acqua, 2 cucchiaini di semi di sesamo, 2 spicchi d'aglio, 1 dado, cumino, 2 zucchine medie affettate, 3 patate piccole tagliate in quarti, 200 g di mais.

Preparazione:

Mettere in forno la carne fino a che non è imbrunita, quindi toglierla dal forno. Aggiungere tre tazze d'acqua, prezzemolo, sale e pepe. Coprire e cuocere a fuoco moderato per un'ora e mezza. A parte, in una casseruola, mettere i pomodori, il peperoncino, la cipolla, mezza tazza d'acqua, i semi di sesamo, l'aglio, il dado sbriciolato e il cumino. Mescolare fino a che sono ben amalgamati, quindi unire i pezzetti di manzo, le patate e il mais. Coprire e far cuocere a fuoco lento per 25-30 minuti. Quando la carne è tenera e le verdure sono cotte, condire a piacere con sale e pepe.

Mochonos

Ingredienti:

900 g di spalla di maiale disossata tagliata a pezzi, 2 tazze d'acqua, 1 cipolla piccola tagliata a fette, 1 cucchiaino di sale, 2 tazze di salsa di avocado, 2 pomodori affettati, qualche foglia di lattuga, 1 cucchiaino di olio d'oliva.

Preparazione:

In una pentola portare ad ebollizione due tazze d'acqua, aggiungere la carne, la cipolla e il sale. Coprire e cuocere lentamente per un'ora circa. Quando la carne è tenera, togliere il coperchio e continuare la cottura a fuoco vivace per circa 15-20 minuti in modo che il sugo si addensi. Mescolare e controllare che la carne non bruci. Trasferire (delicatamente affinché non si disfino), i pezzi di maiale in un padellino unto di olio d'oliva; friggerli fino a che non formano una crosticina dorata. Poggiarli su un piatto di portata, circondandoli con la salsa di avocado; guarnire con pomodori e lattuga.

Pollo en salsa de almendra

Ingredienti:

1 e ½ Pollo in quarti, 4 tazze di brodo di pollo, 2 cucchiaini di olio d'oliva, 80 g di mandorle, ½ filoncino di pane secco tagliato a rondelle, 1 cipolla tritata, 3 spicchi d'aglio, 2 chiodi di garofano, 1 piccola stecca di cannella, 3 pomodori pelati e tritati, 3 cucchiaini di olio d'oliva, 3 tazze di brodo di pollo, 1 tazza di sherry, sale, pepe, 25 olive verdi, 6 peperoncini.

Preparazione:

Bollire il pollo nelle 4 tazze di brodo fino a quando è tenero; togliere la pelle. Soffriggere le mandorle in 2 cucchiaini di olio; scolarle e tenere l'olio di cottura. Soffriggere la cipolla, l'aglio, i chiodi di garofano, il pane e la cannella in questo olio. Aggiungervi i pomodori. Quando il composto è ben cotto, frullarlo insieme alle mandorle. Far colorire il pollo nel rimanente olio, aggiungervi il composto di mandorle, il rimanente brodo e lo sherry. Condire con sale e pepe e cuocere su fuoco basso per circa 30 minuti. Aggiungervi le olive e i peperoncini e cuocere per altri 5 minuti.

Pierna de carnero

Ingredienti:

2 kg di coscia d'agnello con osso tagliata a pezzi, 3 spicchi d'aglio tritati, 1 tazza di aceto bianco, ½ tazza di olive verdi sott'olio, ½ tazza di cipolla tritata, ½ tazza di carota tritata, 1 rapa piccola pelata e tagliata, ¼ di tazza di prezzemolo tritato, 1 cucchiaino di zucchero, 1 cucchiaino di sale, ½ cucchiaino di origano secco pestato, 1 punta di cucchiaino di pepe.

Preparazione:

Con un coltello fare 8-9 incisioni nella carne e inserire un pezzettino d'aglio in ogni fessura. Mettere la carne in una casseruola, aggiungere l'aceto, le olive, la cipolla, la carota, la rapa, il prezzemolo, lo zucchero, il sale, l'origano e il pepe. Marinare nel frigorifero per 24 ore mescolando di tanto in tanto. Togliere la carne dalla casseruola, eliminare il grasso e infornare a 180° per 2-3 ore. Ultimata la cottura lasciare riposare in forno per ancora 15 minuti. Portare ad ebollizione la marinata precedentemente accantonata, coprire e cuocere lentamente per 10-15 minuti fino a che le verdure sono tenere. Versare questo sugo sopra la carne e servire.

Pavo al horno a la tehuantepecana

Ingredienti:

1 tacchino, 1 kg di patate, 100 g di prosciutto crudo tagliato a pezzettini, 100 g di strutto, 100 g di burro, 1 uovo, 1 vasetto di olive verdi, 1 cucchiainata di senape, 1 cucchiaino di noce moscata, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, 1 cipolla grande tritata, 3 spicchi d'aglio tritati, pepe e sale.

Per la salsa: 4 pomodori grandi, 4 spicchi d'aglio, 4 peperoni gialli, 2 cucchiaini di zucchero, 1 cucchiaino di origano, 2 cucchiaini di olio, sale.

Preparazione:

Pulire bene il tacchino, pungerlo con una forchetta fuori e dentro, salarlo e peparlo. Far cuocere le patate tagliate in piccoli pezzi. In una terrina sbattere l'uovo, unire il burro liquefatto, la cipolla tritata, le olive, il prosciutto a pezzettini, il prezzemolo, la noce moscata, la senape, l'aglio, il pepe e il sale. Mescolare con cura insieme alle patate cotte e con l'impasto ottenuto riempire il tacchino. Metterlo poi a cuocere in una casseruola con ¾ di litro di acqua salata, farlo andare a fuoco lento girando frequentemente perché il tacchino raggiunga in ogni parte lo stesso uniforme grado di cottura. Quando l'acqua si sta consumando ungere ripetutamente con lo strutto. A parte preparare la salsa: ammorbidire i peperoni nel forno, eliminare i semi e i filamenti interni, schiacciarli con l'aglio, i pomodori e l'origano e far friggere tutto con sale e zucchero. Servire il tacchino tagliato a pezzi accompagnato dalla salsa.

Toxtli en barbacoa

Ingredienti:

1 coniglio, 3 peperoncini verdi, 1 testa d'aglio, foglie di lattuga, 5-6 ravanelli, 50 g di burro, 4 cucchiaini di aceto, sale.

Preparazione:

Stemperare i peperoncini in aceto bollente, unire l'aglio e schiacciare tutto insieme. Spalmare internamente il coniglio con l'impasto ottenuto, mettere in una teglia unta di burro e infornare a 180-200°. Dopo circa 40 minuti togliere dal forno.

Servire con guarnizioni di lattuga e ravanelli.

Tinga de Puebla

Ingredienti:

800 g di carne di vitellone, 2 pomodori, 1 grossa cipolla, 1 manciata di prezzemolo, 2 peperoncini verdi sott'aceto, 2 avocados, 1 cespo di lattuga, sale.

Preparazione:

Cuocere la carne a piccoli pezzi in acqua salata fino a che non è tenera. Tritare finemente i pomodori, il prezzemolo e la cipolla e soffriggere in olio. Aggiungere un poco di brodo e i pezzettini di carne, salare e lasciar amalgamare gli ingredienti.

Poco prima di spegnere il fuoco unire i peperoncini spezzettati e se necessario un poco di brodo; lasciar asciugare.

Servire con guarnizioni di avocado e foglie di lattuga.

- Secondi piatti a base di Pesce -

Camarones al mojo de ajo

Ingredienti:

18 gamberoni freschi, 2 avocados pelati e affettati sottilissimi, 4 spicchi d'aglio, 1 lattuga mondata e pulita, 4 cucchiaini di olio d'oliva, sale e pepe.

Preparazione:

Pulire i gamberoni, aprirli lasciando le due metà unite per la parte posteriore. Adagiarli su un piatto, insaporirli con sale, pepe e gli spicchi d'aglio affettati sottili. Coprire e lasciar riposare in frigorifero per circa due ore. Trascorso questo tempo, scaldare l'olio in una padella, unirvi i gamberoni con il loro condimento e farli colorire su entrambi i lati rivoltandoli spesso. Scolarli e adagiarli sulle foglie di lattuga disposte sul piatto di portata; guarnirli con le fettine di avocados e servire.

Huanchinango a la veracruzana

Ingredienti:

6 filetti di dentice, sale e pepe, succo di 3 lime, 1 tazza di farina, 150 g di olio, 3 spicchi d'aglio, ½ cipolla tagliata ad anelli, 3 peperoncini (privati dei semi) tagliati a striscioline, 3 foglie di alloro, 1 pizzico di timo in polvere, 6 pomodori arrostiti spellati e tritati, 4 tazze di brodo di pesce, ½ tazza di olive verdi, 6 peperoncini sott'aceto, tortillas.

Preparazione:

Lavare i filetti di pesce e condirli con sale e pepe; metterli su un piatto e bagnarli con il succo di lime. Lasciar riposare per 10 minuti, quindi asciugare i filetti con uno strofinaccio pulito. Infarinare entrambe le parti dei filetti e friggerli nell'olio caldo finché saranno biondi. Scolarli e conservare l'olio di cottura. In questo olio far imbiondire l'aglio, toglierlo e soffriggere la cipolla, i peperoncini finché il composto sarà ben amalgamato. Aggiungere il brodo, aggiustare di sale e portare a ebollizione. Aggiungere quindi le olive, i filetti, i peperoncini e far sobbollire per circa 10 minuti. Servire nelle ciotole individuali accompagnando con tortillas calde.

Pulpo al vino blanco

Ingredienti:

200 g di pomodori pelati privati dei semi e tritati, 100 g di cipolla tritata fine, ½ litro di vino bianco, 1 kg di polpo, 4 cucchiaini di olio d'oliva, sale e pepe.

Preparazione:

Far bollire il polpo pulito in acqua bollente per circa 10 minuti; scolarlo e tagliarlo in pezzi grandi come un boccone. Scaldare l'olio in una padella, unire la cipolla e i pomodori e soffriggere senza far colorire. Aggiungere quindi il polpo, spruzzare con il vino, alzare la fiamma e cuocere su fuoco vivo finché tutto il vino sarà evaporato. Ridurre quindi il fuoco e terminare la cottura.

Huanchinango in verde

Ingredienti:

1 dentice di 2 kg circa, 4 uova, 4 limoni, 2 bicchieri di olio di semi, 1 mazzo di prezzemolo, 1 arancia, 1 cipolla, 70 g di mandorle sbucciate, 1 avocado grande, sale e pepe.

Preparazione:

Separare la testa del pesce dopo averlo pulito perfettamente e irrorarla di succo di limone. Metterla in frigorifero. Collocare il pesce in una teglia abbastanza lunga e con i bordi alti. Farlo cuocere coperto d'acqua con poco sale, pepe, cipolla, succo e 2 fette spesse di limone. Quando il pesce è cotto e ancora sodo, sollevarlo con attenzione, farlo scolare, appoggiarlo sul piatto di portata e lasciarlo raffreddare. Preparare la salsa nel seguente modo: frullare 2 tuorli d'uovo sodi, 2 tuorli crudi, succo di limone, sale, olio quanto basta per preparare una maionese. Poi aggiungervi le mandorle, il prezzemolo pulito, l'avocado sbucciato, ½ cucchiaino circa di pepe bianco appena macinato. Frullare fino a che si forma una crema verde omogenea da lasciare in frigorifero per 2 ore. Prima di servire ricomporre il pesce unendo la testa posta in frigorifero, spalmarlo con la salsa e guarnirlo con il prezzemolo e fette d'arancia.

Pescado relleno

Ingredienti:

1 branzino di circa 2 kg, 2 spicchi d'aglio, 2 cucchiaini di succo di lime (o limone), 1 cipolla tritata, 1 peperone verde privato dei semi e tritato, 2 cucchiaini di burro, 2 pomodori pelati e tritati, 200 g di polpa di granchio spezzettata, ½ bicchiere di vino bianco, sale e pepe.

Preparazione:

Tagliare il pesce nel senso della lunghezza, diliscarlo. Tagliare a metà gli spicchi d'aglio e strofinarli sul pesce. Bagnare col succo di lime, spolverizzare con sale e pepe. Porre una metà del pesce in una teglia imburrata mettendo la parte con la pelle a contatto con il fondo del recipiente. In una casseruola far appassire la cipolla e il peperone nel burro, unire i pomodori e aggiustare di sale; stufare per circa 5-8 minuti o finché la salsa si sarà addensata. Incorporarvi quindi la polpa di granchio e il vino e cuocere ancora qualche minuto. Coprire la metà del pesce con il composto di granchio, coprire quindi con l'altra metà del pesce mettendo la parte con la pelle rivolta verso l'alto. Coprire con un foglio di alluminio e cuocere in forno a 180° per 45-50 minuti o finché la carne del branzino sarà molto tenera. Servire subito.

Pescado a la Naranja

Ingredienti:

6 sogliole di circa 1 kg, ½ tazza di cipolla tritata finemente, 2 spicchi d'aglio spezzettati, 2 cucchiaini di olio, 2 cucchiaini di prezzemolo tritato, 1 cucchiaino di sale, 1 punta di cucchiaino di pepe, ½ tazza di succo d'arancia, 1 cucchiaino di succo di limone, 1 uovo sodo tagliato a spicchi, paprika.

Preparazione:

Sfilettare le sogliole e sistemarle su una teglia da forno. A parte, in una piccola padella, soffriggere la cipolla e l'aglio fino a che diventino teneri ma non scuri. Unire il prezzemolo, salare e pepare. Versare il miscuglio sul pesce insieme al succo d'arancia e a quello di limone mischiati insieme. Coprire con un foglio di alluminio e cuocere in forno a 200° per 20-25 minuti. Sistemare sul pesce l'uovo tagliato a spicchi, spolverare con paprika e guarnire con bucce d'arancia a piacere.

Camarones en escabeche

Ingredienti:

350 g di gamberi, 2 cucchiaini di aceto, 1 e ½ cucchiaino di succo di limone, 1 cucchiaino di sale, 1 punta di cucchiaino di mostarda, 1 cipolla piccola tritata finemente, 1 spicchio d'aglio diviso a metà, 3 cucchiaini di olio d'oliva, 1 pizzico di peperoncino, 2 avocado tagliati a metà, 1 pomodoro di medie dimensioni sminuzzato.

Preparazione:

In una terrina mescolare il succo di limone, l'aceto, il sale, la mostarda, il pepe e accantonare. A parte rosolare l'aglio con metà della cipolla poi unire i gamberi e lasciar cuocere 4-5 minuti. Eliminare l'aglio e cipolla e mettere i gamberi nella terrina insieme al miscuglio precedentemente preparato. Aggiungere un poco d'olio di cottura, cospargere con la cipolla rimasta e con il peperoncino, coprire e far riposare in frigorifero per una notte. Prima di servire togliere i gamberi dalla marinata, metterli negli avocados tagliati a metà e condire con qualche cucchiaino del loro sugo e il pomodoro sminuzzato.

Tortas de camaròn

Ingredienti:

150 g di gamberi sgusciati, 1 cipolla tritata finemente, 1 spicchio d'aglio spezzettato, 6-8 cucchiaini di olio, 250 g di pomodori pelati, 120 g di peperoncini verdi eliminando i semi, 1 cucchiaino scarso di sale, 1 spolveratina di pepe, 3 uova, 2 cucchiaini di farina.

Preparazione:

Soffriggere aglio e cipolla in 2 cucchiaini di olio, i pomodori non sgocciolati, unire i peperoni, mezzo cucchiaino di sale e pepe. Portare ad ebollizione, abbassare la fiamma. Coprire e lasciar cuocere per una 20 di minuti; tenere al caldo. Nel frattempo battere gli albumi a neve, i tuorli con il rimanente sale. Mischiare i rossi e albumi, incorporare la farina e aggiungere i gamberi. Prelevare il composto con un cucchiaino e, una cucchiainata alla volta, friggere nell'olio d'oliva bollente fino ad ottenere la doratura. Si possono ricavare 10 frittelle grandi o 20 piccole. Servire le frittelle calde accompagnate dalla salsa di pomodoro.

Pescado borracho

Ingredienti:

Filetti di cernia di almeno 1,3 kg, 1/3 di tazza di vino rosso secco, 6 peperoncini verdi, ½ tazza di cipolla tritata, 1 spicchio d'aglio tritato, 2 cucchiaini di olio, 3 pomodori medi spellati e tritati, 1/3 di tazza di acqua, ¼ di tazza di prezzemolo tritato, 1 cucchiaino di zucchero, ½ cucchiaino di sale, ½ cucchiaino di origano secco pestato, ¼ di cucchiaino di cumino macinato, sale e pepe, ½ tazza di olive, 1 cucchiaino di capperi.

Preparazione:

Pulire i peperoncini eliminando il picciolo e i semi. Metterli a bagno in acqua calda per un'ora, asciugarli, mischiarli al vino e frullare. In una pentola di medie dimensioni, soffriggere l'aglio e la cipolla fino a che diventino teneri ma non dorati. Aggiungere il vino con il peperoncino, i pomodori, l'acqua, il prezzemolo, lo zucchero, il sale, l'origano e il cumino. Portare ad ebollizione, abbassare il fuoco, coprire e lasciar cuocere lentamente per 5 minuti. Poi unire le olive e i capperi. Salare e pepare i filetti di pesce, metterlo in una teglia, cosprgerlo di salsa e infornare a 180° per 45-60 minuti. Rimuoverlo con delicatezza e servirlo su un piatto di portata insieme alla salsa.

- Secondi piatti a base di Uova -

Tortilla alla mexicana

Ingredienti:

1 tazza di acqua, 1 pomodoro spellato, 1 cucchiaino di olio d'oliva, 2 cucchiaini di peperoncino in polvere, ½ dado per brodo, 1 petto di pollo lessato e tritato, 8 uova, 4 cucchiaini di burro, sale e pepe.

Preparazione:

Mettere nel frullatore mezza tazza di acqua con il pomodoro, l'olio, il peperoncino in polvere e il dado; frullare fino ad ottenere un composto denso e omogeneo e trasferirlo in una piccola casseruola. Mettere su fuoco dolce e cuocere per circa 7 minuti mescolando continuamente. Incorporarvi il pollo, aggiustare di sale e pepe e conservare al caldo. In una terrina sbattere le uova con la restante mezza tazza di acqua, sale e pepe, fino a miscelare bene gli ingredienti. In una padella di circa 20 cm di diametro, scaldare un cucchiaino di burro finché sfrigolerà, muovendo la padella in modo da distribuirlo uniformemente sul fondo. Versarvi circa mezza tazza del composto e cuocere su fiamma moderata. Quando le uova cominciano a rapprendersi sul fondo, sollevare gli angoli così che il composto ancora liquido scivoli sul fondo e possa cuocere. Far cuocere finché tutto il composto sarà rappreso. Porre ¼ di tazza del composto di pollo al centro della frittata, rivoltarne i lembi sopra il ripieno, muovere la padella e far scivolare l'omelette in un piatto caldo. Ripetere l'operazione con i restanti burro, uova e ripieno per altre tre volte, dopodiché,

quando tutte e quattro le tortilla a la mexicana sono pronte, servire.

Huevos rancheros

Ingredienti:

4 cucchiaini di olio d'oliva, 6 tortillas, 12 uova, salsa ranchera.

Preparazione:

Friggere leggermente le tortillas in 4 cucchiaini di olio caldo e toglierle quando sono ancora soffici. Mettere una tortilla in ogni piatto.

Friggere le uova nel restante olio, due per volta.

Collocare due uova fritte sopra ogni tortilla, coprire con la salsa ranchera e servire subito.

Huevos revueltos

Ingredienti:

1 tazza di salsa de chile verde, 6 uova leggermente sbattute, panna acida.

Preparazione:

Scaldare la salsa de chile verde in una padella su fuoco moderato. Versarvi le uova e cuocere su fuoco basso e senza mescolare per 1 minuto e ½ o finché il composto inizierà a rapprendersi sul fondo. Sollevare i bordi della frittata e ripiegarli con una spatola in modo che il composto, ancora liquido che si trova in superficie venga a contatto con la padella e si addensi. Continuare a sollevare e ripiegare i lembi della frittata finché tutta la frittata si sarà rappresa ma sarà ancora morbida. Servire caldo passando la panna acida a parte.

Huevos revueltos con chorizo

Ingredienti:

120 g di salsiccia, 6 uova, ¼ di tazza di latte, 1 pomodoro spellato e tritato, sale e pepe.

Preparazione:

Togliere il budello alla salsiccia e sbriciolarla in una padella. Porre su fuoco dolce e cuocere la salsiccia per 15-20 minuti, mescolando di tanto in tanto. Scolare il grasso eccedente. In una terrina sbattere le uova con il latte, sale e pepe. Versare le uova sopra la salsiccia e cuocere su fuoco dolce senza mescolare finché le uova inizieranno a rapprendersi sul fondo e sui lembi della padella. Sollevare e ripiegare con una spatola i lembi della frittata in modo che il composto ancora liquido che si trova in superficie venga a contatto con la padella e si addensi. Continuare a sollevare e ripiegare i lembi della frittata per 2-3 minuti. Incorporare quindi i pomodori al composto e continuare a sollevare e ripiegare per altri 2-3 minuti o finché la frittata sarà rappresa ma ancora morbida. Servire subito.

Huevos revueltos con calabacitas

Ingredienti:

2 zucchine medie tritate grossolanamente, 2 cucchiaini di burro, 6 uova, ¼ di tazza di latte, ½ cucchiaino di peperoncino in polvere, 100 g di formaggio tipo caciotta tagliato a striscioline, sale.

Preparazione:

In una padella cuocere le zucchine nel burro per 4-5 minuti. In una terrina sbattere le uova con il latte, il peperoncino in polvere e il sale; incorporarvi metà del formaggio. Versare il composto ottenuto sopra le zucchine e cuocere su fuoco dolce e senza mescolare finché le uova inizieranno a rapprendersi sul fondo e ai bordi della padella. Sollevare e ripiegare i lembi della frittata in modo che il composto ancora in superficie venga a contatto con la padella e si addensi.

Continuare a sollevare e ripiegare per 5 minuti; quindi spolverizzare con il rimanente formaggio e servire.

- Contorni -

Frijoles refritos

Ingredienti:

900 g di fagioli secchi, 12 tazze di acqua, 1 cipolla tagliata a metà, 3 mazzetti di epazote fresco, 2 cucchiaini di lardo o olio, 2 fette di cipolla, sale.

Preparazione:

Lasciare i fagioli a bagno in acqua per almeno 2 ore, quindi scolarli. Metterli in una casseruola, coprirli con l'acqua, aggiungere la cipolla, l'epazote, sale e portare a ebollizione. Cuocere finché i fagioli saranno teneri, aggiungendo altra acqua se necessario. Aggiustare di sale, coprire il recipiente e lasciar riposare in luogo fresco per un giorno. Trascorso questo tempo, far bollire nuovamente i fagioli per pochi minuti. Scaldare il grasso di cottura in una padella, rosolarvi le 2 fette di cipolla, aggiungere i fagioli e portare a ebollizione mescolando continuamente. Nella tradizione messicana, questo procedimento viene ripetuto giornalmente fino ad esaurimento dei fagioli.

Arroz a la mexicana

Ingredienti:

480 g di riso, 150 g di olio d'oliva, ½ cipolla media tritata, 2 peperoncini, 2 mazzetti di prezzemolo, 2 spicchi d'aglio, 2 pomodori privati dei semi e pelati, 100 g di piselli freschi, 2 carote tagliate a cubetti, 4 tazze di brodo di pollo, sale, 2 cucchiaini di prezzemolo tritato, 2 uova sode a rondelle.

Preparazione:

Scaldare l'olio in una padella e soffrigervi la cipolla, i peperoncini e l'aglio. Aggiungere il riso e soffriggerlo fino a che diventa biondo; aggiungere il prezzemolo e i pomodori, mescolando continuamente. Aggiungere i piselli, le carote, il brodo e sale quanto basta. Coprire la padella e far sobbollire su fuoco basso per circa 40 minuti. Togliere la cipolla, i peperoncini, l'aglio e il prezzemolo. Spolverizzare con il prezzemolo tritato e guarnire con le uova. Questo riso si serve generalmente con tortillas e salsa al peperoncino.

Frijoles borrachitos

Ingredienti:

250 g di fagioli borlotti secchi, 4 tazze d'acqua, 1 lattina di birra da 33 cl, 1 cipolla media tritata, 6 fette di pancetta, 250 g di pomodori pelati, 1 cucchiaino di prezzemolo pulito, sale e pepe.

Preparazione:

In una casseruola ammolare i fagioli per una notte nell'acqua oppure portarli a ebollizione, cuocere per circa 2 minuti, coprire la casseruola e lasciar riposare per un'ora. Trascorso questo tempo, incorporarvi la birra e la cipolla. Porre sul fuoco, portare a ebollizione, coprire e far sobbollire per circa un'ora e mezza o finché i fagioli saranno molto teneri. In una padella far saltare la pancetta finché sarà croccante e sgrassata, scolarla e sbriciolarla. Aggiungerla al composto di fagioli insieme ai pomodori non sgocciolati, il prezzemolo, sale e pepe. Coprire e far stufare per 35 minuti. Servire caldo.

- Dolci -

Marquesotes

Ingredienti:

250 g di zucchero, 200 g di farina, 8 uova, scorza grattugiata di 1 limone, burro q.b..

Preparazione:

Sbattere le uova in una terrina e sempre mescolando unire lo zucchero, poi la scorza di limone e la farina, continuando a sbattere a lungo ed energicamente. Imburrare uno stampo, versarvi il composto e cuocere in forno a 180° finché la superficie sarà dorata.

Togliere dal forno, sformare il tortino, tagliarlo a fette e infornarle nuovamente fino a doratura completa.

Bunuelos

Ingredienti:

$\frac{3}{4}$ di tazza di latte, $\frac{1}{4}$ di tazza di burro, 2 uova sbattute, 3 tazze di farina di frumento, 1 cucchiaino di lievito in polvere, 1 cucchiaino di sale, olio di oliva per friggere, sciroppo d'anice.

Preparazione:

Portare ad ebollizione il latte, unire il burro in modo che si sciolga e lasciar raffreddare. Aggiungere le uova sbattute. Mescolare il lievito, il sale alla farina poi incorporare al latte mescolando con cura. Lavorare l'impasto fino a che diventa omogeneo. Trasferirlo su una superficie infarinata e lavorare ancora per 2-3 minuti. Formare 20c palline e far riposare per 5 minuti. Allargare le palline tanto da formare dei cerchi con un diametro di circa 10 cm. Friggere in olio bollente fino a che non sono dorate da ambedue i lati. Asciugare con carta assorbente. Spruzzare con sciroppo d'anice.

Sciroppo d'anice: Sciogliere una tazza di zucchero di canna in una tazza d'acqua, portare ad ebollizione e aggiungere un cucchiaio di anice. Abbassare la fiamma e cuocere a pentola scoperta fino a che lo sciroppo si addensa.

Cocada

Ingredienti:

5 tazze di cocco fresco grattugiato fino, 4 tazze di latte, 3 tazze di zucchero, 4 tuorli d'uovo battuti, 2 cucchiaini di mandorle tritate.

Preparazione:

Mettere il cocco, il latte e lo zucchero in una casseruola e cuocere a fuoco basso mescolando continuamente, finché il composto sarà ben amalgamato. Togliere dal fuoco e lasciar riposare 15 minuti. Aggiungere a filo i tuorli, sbattendo costantemente. Quando gli ingredienti sono ben amalgamati, porre nuovamente sul fuoco e cuocere finché il composto sarà denso. Versare il composto in una teglia, spolverizzare con le mandorle e gratinare finché sarà dorata.

- Cocktails -



Durango cocktail

Ingredienti: $\frac{1}{2}$ tequila, $\frac{1}{2}$ succo di pompelmo concentrato, 1 cucchiaino di sciroppo (o estratto) di mandorle, soda, ramoscello di menta.

Si prepara nello shaker con ghiaccio e va servito nel bicchiere da highball, o collins, con cubetti di ghiaccio. Colmare con soda e guarnire con la menta.



Eldorado cocktail

Ingredienti: 3/7 di succo di limone, 4/7 di tequila, 1 cucchiaino di miele, 1 fetta di arancia.

Si prepara nello shaker con il ghiaccio tritato e va servito nel bicchiere da collins, con cubetti di ghiaccio. Guarnire con la fetta d'arancia.



Jarabe tapatio

Ingredienti: Il succo di 3 limoni, ½ di granatina, ½ di tequila, 1 uovo, 1 marasca.

Viene da Veracruz e dalla costa atlantica, questo cocktail che si prepara muovendo lentamente lo shaker con limone uovo e granatina e aggiungendo quindi tequila e ghiaccio tritato e scuotendo forte per un minuto. Servire con una marasca..



La tuna

Ingredienti: 4 gocce di angostura, tequila, 1 cucchiaino di succo di limone, 1 pizzico di sale.

Di moda sulla costa del pacifico si serve in un bicchiere Old Fashioned, versando gli ingredienti nell'ordine suggerito su due cubetti di ghiaccio.



Petroleo

Ingredienti: Tequila, salsa di soia.

Aggiungere salsa di soia al tequila finché prende un colore oro.



Tequila cocktail

Ingredienti: 2/3 di tequila, 1/3 di succo di limone, 1 spruzzo di granatina.

Si prepara nel mixer con ghiaccio e va servito nel bicchiere tipo coppetta da cocktail.



Tequila coco

Ingredienti: 3/5 di tequila, 1/5 di liquore di cocco, 1/5 di succo di limone, 2 spruzzi di maraschino.

Nel frullatore mettere abbondante ghiaccio tritato. Frullare per una ventina di secondi a bassa velocità e servire in coppe con eventuali cannuce.



Tequila Collins

Ingredienti: 3/4 di tequila, 1/4 di succo di limone, 1/2 cucchiaino di zucchero, soda, 1 fetta di limone, 1 fetta d'arancia, 1 ciliegia.

Si prepara nel mixer con ghiaccio. Colmare con soda e mescolare. Guarnire con fette di limone e arancia e una ciliegia. Servire con la cannuccia.



Tequila Fix

Ingredienti: 3/5 di tequila, 1/5 di succo di limone, 1/5 di succo di ananas, soda, 7 cubetti di ghiaccio.

Si prepara nello shaker con ghiaccio e va servito nel tumbler, colmo di ghiaccio tritato a neve. Guarnire con cubetti di ananas e servire con la cannuccia..



Tequila fizz

Ingredienti: $\frac{3}{4}$ di tequila, $\frac{1}{4}$ di granatina, 1 cucchiaino di succo di limone, 1 albume d'uovo, Ginger Ale.

Si prepara nello shaker con ghiaccio e va servito nel bicchiere da collins con ghiaccio. Colmare con Ginger Ale e mescolare dolcemente.



Tequila fresa

Ingredienti: 6/11 di tequila, 3/11 di liquore alla fragola, 2/11 di succo di lime.

Nello shaker con ghiaccio a cubetti agitare bene e filtrare in un bicchiere Old Fashioned in cui vanno posti due o tre cubetti di ghiaccio. Decorare con fetta di lime e fragola.



Tequila Mahattam

Ingredienti: $\frac{2}{3}$ di tequila, $\frac{1}{3}$ di vermouth dolce, 1 spruzzo di succo di limone, 1 fetta di arancia, 1 ciliegia.

Si prepara nello shaker e va servito nel bicchiere da Old Fashioned con ghiaccio. Guarnire con una fetta d'arancia e una ciliegia.



Tequila Margarita cocktail

Ingredienti: $\frac{4}{5}$ di tequila, $\frac{1}{5}$ di succo di limone, 1 cucchiaino di Triple sec

Si prepara nello shaker con ghiaccio tritato e va servito nella coppetta da cocktail.



Tequila Matador

Ingredienti: 1/3 di tequila, 2/3 di succo d'ananas, succo di ½ limone.

Si prepara nello shaker con ghiaccio tritato e va servito nella coppetta da Champagne.



Toro bravo

Ingredienti: 2/3 di tequila, 1/3 di kahlùà, 2-3 gocce di succo di limone.

In un mixer con ghiaccio a cubetti miscelare e servire nella coppetta da cocktail o in un bicchiere sour.

...Buon Appetito!!!

