



Salud Salud

Con Mercedes López



RECETAS MEXICANAS

para festejar la Independencia



~ POZOLE ~

INGREDIENTES

- 3 chiles guajillo secos limpios sin venas ni semillas
- ½ bolsa de maíz blanco pozolero
- 1 pollo orgánico



- ½ cebolla blanca grande
- ½ cucharada comino en polvo
- 1 diente de ajo
- Sal de mar y pimienta negra al gusto

ACOMPaña CON:

- Lechuguita, orégano, limon, Tajín, aguacate y rábano picado



Salud Salud

Con Mercedes López

~ POZOLE ~

RECETA

En una olla hierve la cebolla, el ajo y el pollo más o menos 1 hora.

- Cuando esté listo el pollo sácalo y deshebralo.. también saca la cebolla y el ajo.

- Una vez cocida retira la cebolla y ajo del caldo.

- Saca 2 tazas de agua donde hirvió el pollo y colócala en la licuadora con los chiles, el comino, el ajo y la cebolla.

- Cuélala de regreso a la olla con el resto del caldo.

- Agrega el pollo, el maíz, una cucharada de consomé de verduras organico y sal de mar.. hierve nuevamente.

- Para servir agrega rábano, Lechuga y todo lo demás que te dije arriba!!



Salud Salud

Con Mercedes López



Tacos al pastor

INGREDIENTES

- 1 kg de setas desherbadas o picadas
- 3 chiles pasilla, 2 chiles anchos y 1 chile chipotle
- 1/4 de cebolla
- 1 diente de ajo
- 4 jitomates
- Sal de mar



RECETA

Sofríe las setas ya picadas, mientras hierve con poquita agua los chiles (menos el chipotle), cebolla, ajo y jitomates. Cuando estén suaves retira el agua y licúalos. Agrega el chipotle y sal de mar. Integra la salsa con las setas un par de minutos. Sirve con Limón, cilantro y aguacate.



Salud Salud

Con Mercedes López



~ TAMALES ~

INGREDIENTES



- 1 jitomate picado
- 1/4 cebolla picada

- 2 calabacitas picadas
- Sal de mar
- 1/2 taza de puré de jitomate (o 1 jitomate licuado)



PARA LA MASA:

- 2 tazas de harina de maíz
- 1 cdta. de polvo para hornear



- 1/2 de taza de aceite de coco o aguacate
- 1 cucharadita de sal
- 1 taza de agua



Salud Salud

Con Mercedes López



~ TAMALES ~

RECETA

- Sofríe la cebolla, cuando esté suave agrega el jitomate picado, la calabacita y el puré. Deja que se cocinen y se reduzca el agua que suelta la verdura. Sazona. Primero debes poner a remojar en agua caliente las hojas de maíz para q se suavicen.

- Mezcla todos los ingredientes en el procesador o intégralos amasando con las manos.

Para armar los tamales solo secas bien la hoja ya que está suave, después untas en el centro un poco de la masa, arriba colocas el relleno y cierras.

Después en una olla al vapor cocínalos por 25-20 min aprox.



Salud Salud

Mercedes López



Molotes

INGREDIENTES

- 2 plátanos machos
- 1 taza de frijoles
- Queso Oaxaca
- Flor de calabaza
- Champiñones
- Cebolla



RECETA

Hierve los plátanos sin cáscara hasta que cambien de color. Sácalos del agua y aplástalos para formar un puré. Forma bolitas y aplánalas como si fueran tortillas. Hierve los plátanos sin cáscara hasta que cambien de color. Sácalos del agua y aplástalos para formar un puré. Forma bolitas y aplánalas como si fueran tortillas.

Rellénalas y cierra la quesadillita. cocínalas en freidora de aire o al sartén con un poquito de aceite de aguacate.



Salud Salud

Con Mercedes López

~ CHILE RELLENO ~

INGREDIENTES

- 1 paquete de trucha Ahumada
- Chile poblano
- 2 jitomates
- 1/2 cebolla



- 6 ramitas de cilantro
- Jugo de 2 limones
- Sal de mar

PARA LA SALSA:

- 2 cucharadas de yogurt griego o tofu
- 3 cucharadas de agua
- Sal de mar
- Gotas de limón
- 4 ramitas de cilantro



Salud Salud

Con Mercedes López

~ CHILE RELLENO ~

RECETA

Asar el chile poblano directo en la estufa hasta que se queme, meter a una bolsa para que sude y luego en el chorro de agua quitarle la piel y venas. Cocina primero la cebolla y luego el resto de los ingredientes en un sartén. Sazona y deja que se cocine el jitomate mientras desbaratas la trucha. Rellena los chiles. Para la salsa licúa los ingredientes.



Salud Salud

Con Mercedes López