

RECETARIO



Con Sabor a Tradición

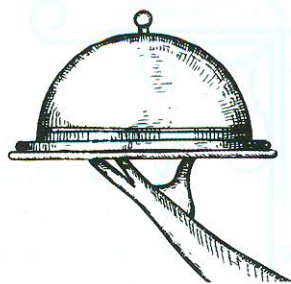
CDMX
CIUDAD DE MÉXICO



GOBIERNO DEL ESTADO DE
Iztapalapa 2018 - 2019

Dirección Ejecutiva de
CULTURA

Introducción



Más allá de representar la preparación de alimentos para ser consumidos, la cocina mexicana es resultado de un amplio y diverso proceso histórico que ha jugado un papel fundamental en la construcción de nuestra identidad. El sabor de los guisados y los olores de nuestra cocina, gozan de un reconocimiento a nivel mundial que llevó a que en el año 2010 la gastronomía mexicana fuera declarada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). Esta distinción reconoce que nuestra cocina es producto de la elaboración colectiva de todo un pueblo, que se realiza con productos originarios de nuestra tierra y que refleja la creatividad de nuestras cocineras y cocineros.

Dentro de este panorama, el sazón iztapalapense resulta especialmente representativo. Tiene sus primeras raíces en tiempos prehispánicos, cuando gran parte de lo que hoy en día conocemos como Iztapalapa estaba cubierto de agua, formando parte del Lago de Texcoco. Esto dio como resultado que muchos de los animales y plantas que vivían alrededor y dentro de los cuerpos de agua fueran elementos esenciales de nuestra primer cocina. Animales como peces, acociles, ranas, charales, patos y serpientes, entre otros, eran combinados con una amplia diversidad de plantas, dando vida a una gastronomía de tipo lacustre.

La llegada de los españoles a estas tierras traería consigo una rica variedad de elementos con los que se preparaban platillos muy diferentes y que se mezclarían con los sabores originarios, surgiendo nuevas expresiones gastronómicas.

Vacas, gallinas, cabras, ovejas y cerdos así como el arroz, el trigo, la avena, el aceite de oliva, el vino, almendras, perejil, además de muchas especias, se irían fusionando con nuestra cocina, creando novedosas recetas, olores y sabores.

Características propias de la gastronomía es su dinamismo, su forma cambiante y su constante enriquecimiento con el paso del tiempo. En el caso de nuestra demarcación, la mejor muestra de esto lo encontramos gracias a la gente que ha venido de otros estados de la República y que han encontrado en Iztapalapa un lugar en donde vivir, sin olvidar sus raíces culturales y gastronómicas. Es así que platillos provenientes de Oaxaca, Guerrero y Chiapas, entre otros muchos otros estados, pueden ser encontrados en las cocinas de los hogares, en las fondas, los restaurantes y los puestos de comida callejeros. El amplio mosaico poblacional que hay en Iztapalapa encuentra su mejor reflejo en su cocina y en la forma en que su gente prepara sus alimentos.

La Ruta Gastronómica de Iztapalapa 2018 y el presente recetario son precisamente una pequeña muestra de esta gran pluralidad. Las personas que nos comparten sus guisados y sus recetas viven en diversas zonas de nuestra demarcación. Es gente que, como muchos de nosotros, han encontrado en la cocina un lugar de encuentro en donde también cobran relevancia como ingredientes los recuerdos familiares, los conocimientos comunitarios y la historia misma de nuestra demarcación tan rica en cultura y tradiciones.

Los invitamos a pasar a la mesa y a disfrutar del sazón y los sabores de nuestra sabrosa, exquisita y variada gastronomía iztapalense.

Índice

Pollo en pipián con lenguas de vaca.....»	5
Sopes de masa azul.....»	6
Pollo en mole verde.....»	7
Alcachofas rellenas de queso en salsa de jitomate.....»	8
Ahuautle (huevo de mosco de laguna).....»	9
Tortitas de cilantro.....»	10
Peneques en caldillo de jitomate.....»	11
Chilpito (taco del campo).....»	12
Mole de guajolote.....»	13
Pepita en agua con carne de cerdo.....»	14
Molotes.....»	15
Pato con pipián.....»	16
Pozole Rojo.....»	17

Índice

Revoltijo.....» 18

Tamales

Tamales verdes.....» 19

Tamal de frijol.....» 20

Tamales de piña con amaranto.....» 21

Tamal de huevera de pescado.....» 22

Mextlapique de carpa.....» 23

Aguas frescas

Agua de horchata.....» 24

Agua de Jamaica.....» 25

Agua de limón con chía.....» 26

Agua de sandia.....» 27

Pulque.....» 28

POLLO EN PIPIÁN CON LENGUAS DE VACA

6 PORCIONES

Ingredientes

- 6 piezas de pollo
- ½ cebolla
- 3 ajos
- 1 ramo de apio
- 1 ramo de cilantro
- Sal al gusto



Para el pipian

- 4 chiles anchos
- 3 chiles chipotles
- 2 chiles moritas
- 1 ½ taza de pepita de calabaza



- ½ taza de pepita de chile
- 1 taza de cacahuete
- 1 ½ taza de ajonjolí
- 3 o 4 piezas de jitomate
- 2 rebanadas de pan frito
- ¼ kg de manteca
- 4 o 5 piezas de pimienta
- 4 o 5 clavos
- 1 rajita de canela
- 1 pizca de comino
- 3 ajos
- ½ cebolla
- 3 manojos de lengua de vaca
- Sal al gusto



Preparación



Se lava muy bien el pollo y se pone a cocer con su ajo, cebolla, apio y cilantro, se le pone sal al gusto. Se ponen a asar bien los jitomates, tostamos las pepitas, el cacahuete y el ajonjolí y se reservan. Tostamos la canela, los clavos y la pimienta, se apaga

y se agrega el comino, esto lo molem en un molcajete y reservamos también.

Con un poco de manteca freímos cebolla, ajos y los chiles cuidando que no se nos queme porque entonces se amarga. Freímos las rebanadas de pan. Finalmente agregamos el suficiente caldo de pollo y molem muy bien todo y lo colamos. Ponemos a fuego lento una cazuela con manteca y freímos muy bien el ajo y la cebolla; ya acitronados los retiramos y agregamos la mezcla.

Este es un platillo típico de Puebla, Tlaxcala, Oaxaca y la Ciudad de México. Dependiendo de los ingredientes adicionales puede tener variedades preparando el platillo con pollo o cerdo. Como ingrediente muy particular de Iztapalapa, es que los preparamos en esta ocasión con lenguas de vaca.

SOPES DE MASA AZUL

5 PORCIONES

Ingredientes

- ½ kg de masa de maíz azul.
- 100 g de amaranto.
- 50 g de manteca.
- ½ taza de agua y sal al gusto.
- ¼ de frijoles refritos.
- ¼ de lechuga rayada.
- ½ cebolla picada.
- ½ kg de jitomate.
- 5 chiles serranos.
- 3 ramas de cilantro.
- ¼ de queso rayado.
- ¼ de crema entera o semidescremada (al gusto).



Se bate la masa junto con el amaranto, la manteca, agua y la sal, se bate quedando una masa manejable. Posteriormente se realizan las tortillas y se cuecen en el comal a fuego normal, ya cocidas las tortillas se retiran y se "pellizcan" las orillas de la misma. Se fríen en manteca y después se le coloca el frijol refrito, la salsa, lechuga, cebolla, queso rallado, crema al gusto. Servimos en un plato extendido y decoramos con unas ramas de cilantro.

Sra. Carmen González González
Barrio San Pedro.

POLLO EN MOLE VERDE

5 PORCIONES

Ingredientes

- 1 cebolla
- 5 dientes de ajo.
- 1 manojo de cebolla cambray.
- Aceite, sal y consomé al gusto.
- 1 kg de pechuga de pollo.
- 500 g de pepita molida.
- 1 pieza de chile poblano.
- 1 pieza de chile morrón verde.
- 500 g de tomate.
- 5 piezas de chile serrano.
- 1 manojo de cilantro.
- 1 manojo de perejil.
- 1 manojo de epazote.
- 5 hojas de lechuga.
- 1 manojo de hoja de rábano.
- 1 frasco de desinfectante de verdura.



Se pone a cocer la pechuga con ajo, cebolla y sal de grano con suficiente agua. Una vez cocido el pollo se deshebra.

Se lavan y se desinfectan todas las verduras (manojos) y posteriormente se licúan.

Se precalienta una cazuela (de barro preferentemente) con suficiente aceite y colocamos un diente de ajo para que se dore, una vez dorado lo retiramos. Agregamos la mezcla de verduras y sazonomos con sal y consomé. Se disuelve la pepita molida con el caldo de pollo y se empieza a agregar una vez que ya está cocida la verdura. Se mueve constantemente para que no se pegue. Una vez que ya está el mole bien sazonado agregamos el pollo.

Sra. Mónica Reyes Añorve
Barrio San Miguel

ALCACHOFAS RELLENAS DE QUESO EN SALSA DE JITOMATE

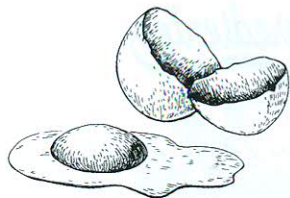
6 PORCIONES

Ingredientes

- ½ docena de alcachofas medianas
- ¼ kg de queso canasto
- ½ litro de aceite
- ½ kg de huevo
- 150 gramos de harina

Para la salsa

- 1 kg de jitomate
- ¼ de cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada cafetera de harina de trigo
- Sal y pimienta al gusto



Con ayuda de unas tijeras retiramos las espinas y el tallo de las alcachofas, se lavan y se dejan hervir durante 15 minutos. Que el agua las cubra hasta soltar el hervor y entonces ponemos sal al gusto. Una vez cocidas se dejan escurrir boca abajo. Se rellenan con queso

hoja por hoja, se espolvorean con un poco de harina. Ya batido el huevo a punto de turrón se sumergen las alcachofas en el huevo, se fríen en el aceite caliente y se dejan escurrir.

Para la salsa, se licuan la cebolla, el ajo y el jitomate. Se calienta una cucharada de aceite, se pone un poco de harina a acitrónar por un minuto, se incorpora la salsa. Una vez cocido el jitomate se sazona con sal y pimienta al gusto y se incorporan las alcachofas.

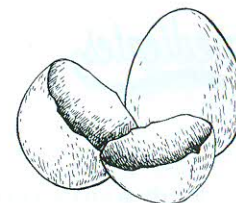
Sra. Faustina Rodríguez Ruíz
San Simón Culhuacán.

AHUAUTLE [HUEVA DE MOSCO DE LAGUNA]

8 PORCIONES

Ingredientes

- 1 medidas de lata de sardina de ahuatele
- 1 kg de tomate verde
- ¼ de chiles verdes
- 1 kg de huevo
- 750 ml de aceite
- 2 dientes de ajo
- ½ cebolla
- 5 ramitas de cilantro
- 1 cucharada de sal de grano
- 20 nopales en cuadrillos cocidos



Se muele el ahuatele en la licuadora, que quede un molido fino. Se vacía a un plato hondo, se agrega sal y se reserva. En un plato hondo se baten los huevos con un tenedor y se va agregando al ahuatele mezclándolo bien hasta integrarlo. Se coloca el aceite en un sartén

hondo y se van agregando cucharaditas de ahuatele con huevo teniendo cuidado de formar previamente unas tortitas. Se hierven aparte los tomates con los chiles, el ajo y la cebolla, ya cocidos se fríen en un poco de aceite y se deja sazonar. Ya sazonada la salsa se le agregan los nopales cocidos y las tortitas de ahuatele. Se sirven calientitos y se acompañan de tortillas de maíz.

Sra. Irene Carpintero Irazoque
Pueblo De Santa Cruz Meyehualco.

TORTITAS DE CILANTRO

8 PORCIONES

Ingredientes

- 1 kg de tomate verde
- ¼ de chiles verdes
- 1 diente de ajo
- ¼ de cebolla blanca
- 1 kg de cilantro
- 1 kg de huevo
- 1 cucharadita de sal de grano
- 500 ml de aceite
- ¼ de queso (de su preferencia)



Se hierven los tomates, chiles, ajo y cebolla, se muelen en la licuadora. Se sazona con un poco de aceite y se deja hervir a fuego bajo. El cilantro se pica no muy fino y en un plato hondo se baten los huevos y se agrega el cilantro picado.

Se incorpora bien. Se pone al fuego un sartén con aceite y ya que está caliente se va agregando cucharaditas de la mezcla, formando las tortitas que después se escurren en papel absorbente. Se agregan las tortitas a la salsa que dejamos hirviendo, se agrega sal al gusto y se sirven calientitas.

Ingredientes

- 5 peneques (tipo quesadilla de tortilla de maíz)
- 350 g de queso panela
- 5 huevos
- 250 g de harina de trigo
- 1 kg de jitomate
- La mitad de una cebolla mediana
- 3 dientes de ajo
- ½ litro de aceite vegetal
- Sal de grano



Se abren los huevos y se separa la clara de las yemas para batir a punto de turrón. En un plato extendido se pone un poco de harina para cubrir con ella los peneques ya rellenos de queso. Se capean los peneques con el huevo y se colocan en un sartén con aceite a fuego

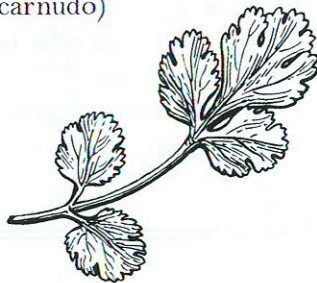
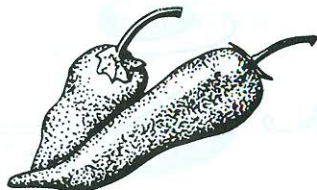
lento para freírlos. Preparamos una cacerola con papel absorbente para dejar escurrir los peneques que ya se frieron. Molemos el jitomate, la cebolla y el ajo, colamos y sazonamos en una cacerola con una cucharada de aceite y sal al gusto; guisamos a fuego lento. Una vez listo el caldillo se agregan los peneques. Se sirven en un plato semi extendido y si gustan se decoran con ramitas de perejil. ¡Buen provecho!

CHILPITO (TACO DEL CAMPO)

8 PORCIONES

Ingredientes

- 1 ½ kg de tomate amarillo
- ¼ de chile serrano
- 1 cebolla blanca grande
- 1 manojo de cilantro
- 4 hojas de epazote
- ½ kg de queso panela o canasto
- ½ kg de chicharrón de cerdo (delgado y carnudo)
- 1 ½ kilo de tortillas



Se lavan y desinfectan todas las verduras así como el cilantro y las hojas de epazote. Se pica el tomate amarillo, la cebolla y el chile serrano en cuadritos, como si fuera pico de gallo. Se pica el cilantro y finalmente se pican las hojas de epazote. Se revuelve todo y al final se le pone sal al gusto y se vuelve a revolver. Se sirve en la tortilla y se acompaña con el chicharrón troceado y una rebanada de queso. ¡Buen provecho!

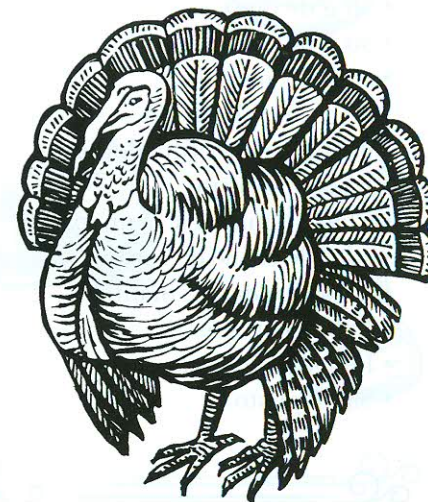
Sra. Delfina Olivares Mosco
Ampliación Los Reyes Culhuacán.

MOLE DE GUAJOLOTE

10 PORCIONES

Ingredientes

- 1 guajolotes
- 350 g de chile mulato
- 350 g de chile ancho
- 250 g de chile pasilla
- 125 g de ajonjolí
- 125 de pasas
- 500 g de almendras
- 25 g de canela
- 15 g de clavo
- 125 de galletas de animalito
- ½ plátano macho
- 5 tablillas de chocolate abuelita
- 125 g de semilla de cilantro
- Aceite vegetal

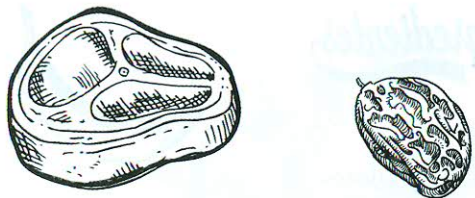


Cocemos los guajolotes y reservamos. Se muelen los chiles y se sazonan diluyendo con el caldo de guajolote. Después se agregan los ingredientes incorporándolos uno a uno. Se mueve constantemente el preparado hasta que se sazone bien y se logre una consistencia espesa. Se sirve la pieza del guajolote y se baña con el mole, espolvoreando con el ajonjolí.

Sra. Sofía Villa Osorio
Colonia San Miguel Teotongo
Sección Guadalupe.

Ingredientes

- 300 g de pepita limpia
- 50 g de almendra
- 50 g de nuez
- 50 g de cacahuete
- 50 g de ajonjolí
- 50 g de chile ancho
- 2 piezas de tortilla dorada
- 1 litro de aceite
- Clavo, pimientos, cominos
- 1 kg de carne de cerdo
- 3 cucharadas de manteca
- Cebollas y ajos
- Lenguas de vaca
- Sal al gusto



Se pone a tostar la pepita a fuego lento. Que no quede muy tostada porque se puede amargar. Se fríe aparte la nuez, almendras, ajonjolí, cacahuete, pasas, cebolla y ajos.

Ya que están los ingredientes preparados se van moliendo en el metate poco a poco hasta que quede una pasta suave. En una cazuela se pone la manteca y se pone a fuego lento, se acitrona cebolla y se agrega la pasta para sazónarla con un poco de caldo. Una vez bien sazonada se agregan las lenguas de vaca y por último la carne ya cocida. Se acompaña con arroz.

Ingredientes

- 1 kg de masa
- 2 cucharadas grandes de harina
- 1 kg de carne de cerdo (maciza)
- 1 kg de jitomate
- 2 cebollas
- 1 ajo
- 1 kg de tomate verde
- ½ kg de crema
- ½ kg de queso
- Sal al gusto
- 1 litro de aceite



Se combina la masa con la harina. Se pone a coser la carne con poca agua para después deshebrarla. Se pican ajo y cebolla y se acitronan en una cacerola. Cuando ya estén bien acitronados, se agrega el jitomate picado para sazonar. La carne se deja hervir hasta que seque lo más

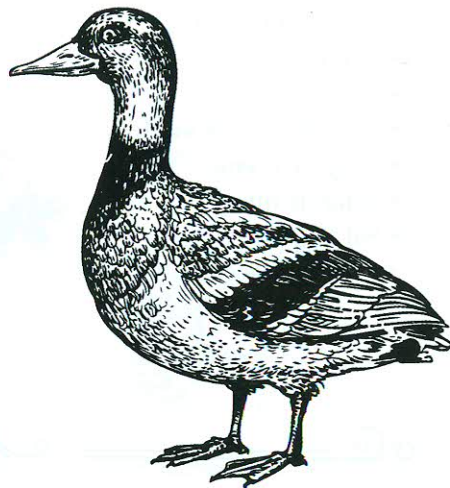
posible. Se hierven los tomates con chile al gusto y se muelen con su ajo, cebolla y cilantro y se cocina. Con la masa vamos a hacer tortillitas y rellenarlas de la carne ya cocinada y se forman los molotitos. Para esto ya tenemos en un sartén aceite bien caliente, en donde se echan a freír los molotitos hasta que estén bien doraditos. Se ponen a escurrir en una coladera. Para servir se echan en la salsa verde y se sirven agregándole la crema y el queso. ¡Y a disfrutarlos!

PATO CON PIPIÁN

10 PORCIONES

Ingredientes

- 1 pato entero
- 200 g de pepita tostada
- 1 pieza de bolillo sofrito
- 500 g de ajonjolí sofrito
- 500 g de cacahuete
- 3 piezas de chile mulato
- 5 piezas de tortilla sofrita
- Sal y ajo al gusto



Preparación

Cocinamos el pato y lo sazonamos con sal, ajo y hierbas finas al gusto durante 20 a 30 minutos aproximadamente, una vez cocido reservamos.

El resto de ingredientes se muelen en metate, cuando esta echo el polvo se bate con el mismo caldo del pato y sazonamos con 500 g de manteca; cocinamos por 30 minutos. Agregamos la lengua de vaca y las piezas de pato y procedemos a servir. ¡Buen provecho!

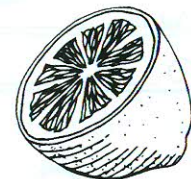
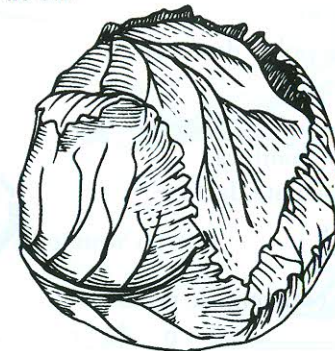
Sr. Agustín Morales Rodríguez
Barrio San Ignacio

POZOLE ROJO

5 PORCIONES

Ingredientes

- 1 kg de maíz
- 2 cucharadas soperas de cal
- 5 litros de agua
- 1 kg de espaldilla
- 1 pechuga
- 2 kg de cabeza
- ½ kg de cebolla
- Sal
- Ajos
- Una lechuga
- ½ kg de rábanos
- ½ kg de limón
- 100 gramos de chile guajillo
- Orégano al gusto
- 500 gramos de pepita molida



Preparación

Precocer el maíz con las 2 cucharadas de cal y los 5 litros de agua durante 20 minutos, dejar reposar cuando se talle el maíz y se le caiga el pellejo, enjuagar y colocar en una olla con seis litros de agua junto con la espaldilla, la cabeza y el pollo. Cuando comience a florear el maíz moler una cebolla y 3 dientes de ajo, verter en la olla y colocar sal al gusto. Hervir el chile guajillo sin semilla y licuarlo, colocarlo en la olla. Sacar la carne y desmenuzarla. Picar la cebolla, lechuga y los rábanos. ¡Y listo!

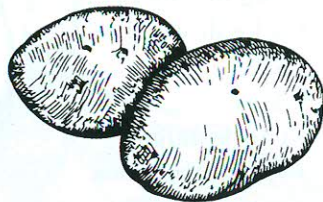
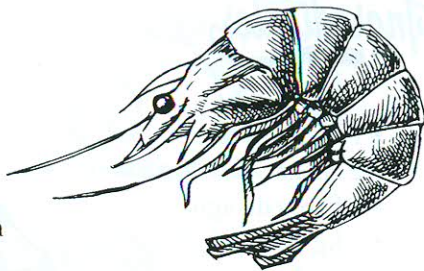
Sra. Ma. Teresa Guerra de López
Barrio San Lucas.

REVOLTIJO

10 PORCIONES

Ingredientes

- 750 g de mole
- 200 g de romero
- 250 g de camarón
- 2 cucharadas de polvo de camarón
- 1 kg de papa
- 10 nopales
- 3 cucharadas de manteca
- 1 tablilla de chocolate de 35 g aproximadamente
- Sal
- 1 cucharada de consomé de pollo
- Agua



Se limpia el camarón, quitando cabeza, cola y escamas, lo cual se aparta y posteriormente se muele, hasta que se haga polvo y se reserva. Se limpian los romeritos y se lavan muy bien, para después cocerlos, al igual que las papas y los nopales. Se parten las papas en cuadros pequeños. Se escurren los romeritos, con la finalidad de que no se queden con agua. La manteca se coloca en una cazuela de barro, se acitrona cebolla y cuando esté transparente se retira. Se agrega la pasta que ya se tiene preparada, junto con el chocolate y se le agrega el polvo de camarón. Para que no se pegue hay que mover constantemente. Cuando esté sazonado, se agrega agua y se deja hervir, se le van agregando los camarones que se limpiaron, los romeros, los nopales y las papas. Todo esto se mezcla muy bien hasta obtener la consistencia deseada, dejándolo hervir. Se sirve acompañado con arroz.

Sra. Angélica Corpus Pacheco
San Lorenzo Tezonco.

TAMALES VERDES

40 PIEZAS APROXIMADAMENTE.

Ingredientes

- 2 kg de harina
- 1 ½ kg de manteca
- 3 paquetes de hoja de maíz
- 1 kg de amaranto
- 3 manojos de quintoniles
- 4 kg de tomate
- 2 cucharadas de comino
- ½ taza de sal
- 3 cucharadas polvo para hornear o royal

- ½ kg de chile verde
- 2 ½ kg de carne de puerco (falda)
- 1 pieza de cebolla
- 1 taza con hielos



Ponemos a hervir la carne de puerco, le agregamos ajo, cebolla y sal al gusto. Y una vez cocida reservamos.

Lavamos y desinfectamos todas las verduras. Cocemos los tomates con los chiles, los licuamos, agregamos cebolla, ajo y comino, cocemos en una cacerola y reservamos.

Para preparar la masa colocamos en un tazón grande la manteca y le agregamos los hielos, revolvemos hasta que la manteca esponje y se vuelva más blanca. En seguida agregamos la harina, las 3 cucharadas de royal, 3 cucharadas de sal, el amaranto y comenzamos a mezclar, agregamos poco a poco caldo de la carne que cocinamos previamente hasta obtener una masa homogénea y consistente. Amasamos aproximadamente de 20 a 30 minutos, tapamos y dejamos reposar 10 minutos. Una vez lista la masa, la colocamos en la hoja de maíz e incorporamos la salsa, la carne y los quintoniles, los colocamos en una vaporera y dejamos cocer por 2 horas. ¡Y listo! A disfrutar.

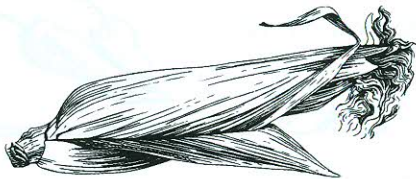
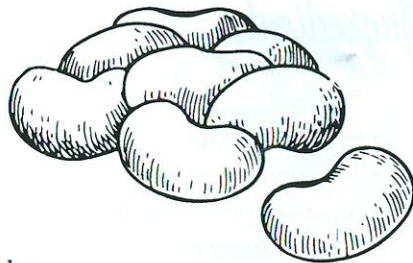
Sra. Concepción Rojo Hernández
Barrio San Ignacio.

TAMAL DE FRIJOL

50 PIEZAS APROXIMADAMENTE

Ingredientes

- ½ kg de frijol negro
- 10 hojas de aguacate
- 2 kg de masa nixtamalizada
- 2 rollos de hojas de maíz para envolver
- ¼ de sal
- ½ kg de manteca de cerdo



Se ponen a cocer los frijoles con ajo y cebolla al gusto. Se cuece el maíz nixtamal y posteriormente se muele para obtener la masa, a la cual se le incorporan las hojas de aguacate molidas. Se coloca una bolita de masa distribuida sobre la hoja

de maíz para incorporar el frijol molido, el cual debe tener la consistencia seca en forma de pasta. Se envuelve la hoja y se colocan en una vaporera. La duración de cocción es de dos horas a fuego normal. Se sirve junto con el mole de guajolote, sustituyendo a las tortillas.

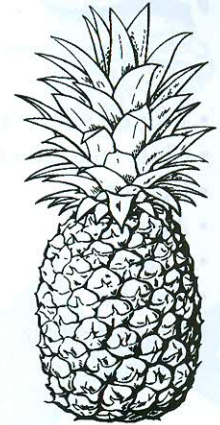
Sra. Yolanda Ramírez Resendiz
San Miguel Teotongo
Sección Guadalupe

TAMALES DE PIÑA CON AMARANTO

6 PORCIONES

Ingredientes

- 1 pieza de piña natural
- 125 g de amaranto
- 1 kg de azúcar
- ½ kg de harina para tamal
- 125 gramos de manteca de cerdo
- 10 hojas de maíz para envolver
- 1 raja grande de canela
- ½ cucharada de polvo para hornear



Se lava muy bien la piña, se le quita la cáscara, se descorazona y se pica en cuadritos pequeños. Se pone a cocer con 1 taza de agua, la raja de canela y 1/2 kg de azúcar por 30 minutos a fuego lento. El amaranto se tuesta un poco en un sartén hasta que cambie un poco el color

(café ligero), quedando listo para mezclar con la harina ya batida. En un recipiente amplio se coloca la manteca de cerdo y 1/2 cucharada de polvo para hornear, se bate durante 15 minutos y se agrega la harina para tamal y 1 taza de agua. Se continúa batiendo por 10 minutos y se le agrega 1/2 kg de azúcar y la piña cocida. Se pone el amaranto y se coloca una porción en las hojas del tamal (previamente lavadas y escurridas), se envuelven bien y se colocan en una vaporera a cocer durante una hora con veinte minutos. El tamal queda listo para servirse. Puede acompañarse con una taza de atole del sabor que prefiera o en su caso leche, café o té.

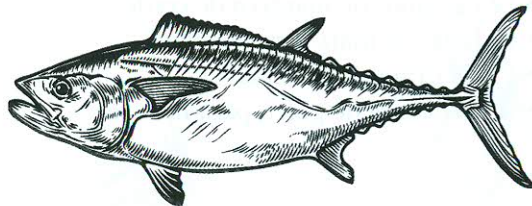
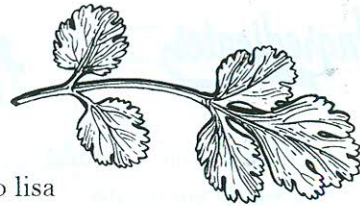
Sra. Carmen Reséndiz García
Ampliación El Santuario,
Cerro de la Estrella

TAMAL DE HUEVERA DE PESCADO

2 O 3 PIEZAS

Ingredientes

- 1 kg de huevera de pescado, plateado o lisa
- Chile cuaresmeño rojo en venas
- Epazote
- Aguacate
- Cilantro
- Cebolla
- Hojas de maíz
- Sal al gusto



Primero se tiene que lavar muy bien la huevera para después desmoronarla. Se le agrega la sal, epazote y las rajitas para luego ponerlo entre las hojas de maíz, quedando bien cubierto y haciendo la forma del tamal. Sobre un comal se pone a calentar, volteando para que quede

bien cocido y que no se nos vaya a quemar. Después de unos 20 minutos más o menos, ya habrá quedado listo para comerse con cebolla, aguacate y cilantro al gusto.

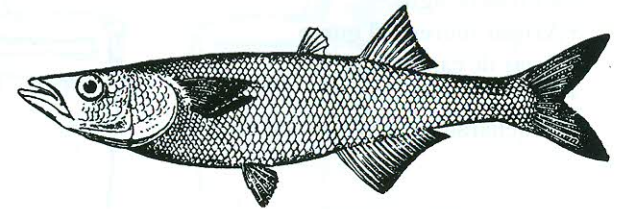
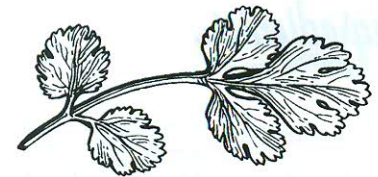
La huevera de pescado se puede conseguir en la Central de Abasto. Con un kilo alcanza para hacer 2 o 3 tamales.

MEXTLAPIQUE DE CARPA

3 PORCIONES

Ingredientes

- 1 carpa grande
- Epazote
- Rajas de chile cuaresmeño
- Aguacate
- Cilantro
- Cebolla
- Hojas de maíz
- Sal al gusto



Primero se debe destripar y lavar muy bien el pescado. Si no se prepara al momento, se puede conservar en hielo para hacerlo al siguiente día. Se coloca entre las hojas de maíz y se le echa primero la sal, luego epazote y al final las rajitas de chile, cubriéndolo todo con la hoja y

haciendo el bulto de tamal. Para que no se deshaga al momento de calentarlo se le hace un amarre con un lasito al tamal. Se pone a calentar sobre un comal una media hora, volteándolo para que quede bien cocido. Una vez que queda listo se puede comer con aguacate, cilantro y cebolla al gusto.

Ingredientes

- 1 taza de arroz blanco crudo y lavado
- 1 lata de leche condensada (397 g)
- 1 lata de leche evaporada (378 g)
- 2 litros de agua
- Azúcar morena al gusto
- Rajas de canela al gusto
- Hielos al gusto
- 1 cucharada de extracto de vainilla



Ingredientes

- 1 taza de Flor de jamaica (Cálices de hibiscos secos)
- 8 tazas de agua
- Azúcar al gusto
- Hielo al gusto



Preparación

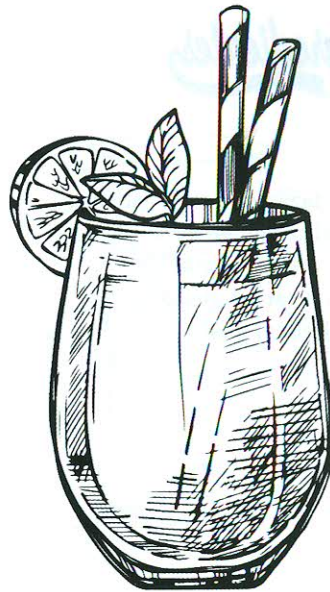
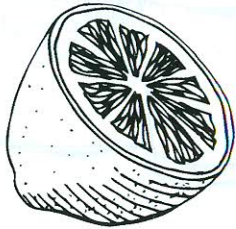
Se pone medio litro de agua a calentar en una olla con la canela, cuando comience a hervir, retirar del fuego y agregar el arroz. Dejar que el arroz se remoje mínimo una hora, poner el arroz junto con el agua en la que se remojó en la licuadora y licuar hasta que quede todo muy bien molido, pasar la mezcla a una jarra grande, añadir la leche condensada, la leche evaporada, el litro y medio de agua, el azúcar, el extracto de vainilla y la canela. Mover hasta que quede bien incorporado. También se puede agregar canela en polvo al servirla.

Preparación

Poner a hervir 4 tazas de agua, añadir la taza de flor de jamaica y el azúcar, dejar que hierva durante dos minutos, revolviéndola de vez en cuando, colar la infusión en un recipiente nuevo, añadir las otras 4 tazas de agua fría y revolver todo muy bien.

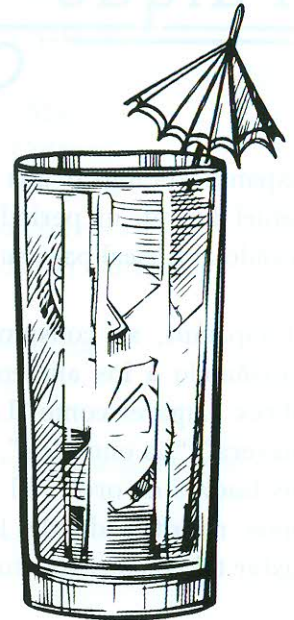
Ingredientes

- ½ kg de limones
- 2 cucharadas de chía
- Azúcar morena al gusto
- Hielos al gusto



Ingredientes

- ½ kg de limones
- 2 cucharadas de chía
- Azúcar morena al gusto
- Hielos al gusto



Preparación

Remojar las semillas de chía en dos tazas de agua, mínimo durante 30 minutos o hasta que esponje y suelte el mucílago (sustancia gelatinosa que se forma alrededor de la semilla). Cortar los limones a la mitad, exprimir hasta obtener un jugo o licuar si lo prefiere, poner azúcar al gusto. Agregar la chía previamente remojada y el hielo.

Si licúa el limón es muy probable que se necesiten menos limones a los indicados en la receta

Preparación

Remojar las semillas de chía en dos tazas de agua, mínimo durante 30 minutos o hasta que esponje y suelte el mucílago (sustancia gelatinosa que se forma alrededor de la semilla). Cortar los limones a la mitad, exprimir hasta obtener un jugo o licuar si lo prefiere, poner azúcar al gusto. Agregar la chía previamente remojada y el hielo.

Si licúa el limón es muy probable que se necesiten menos limones a los indicados en la receta

Pulque

El llamado néctar de los dioses, muy apreciado desde la época prehispánica, se obtiene del maguey cuando la planta está madura. Para ello se le arranca la yema o corazón y sus paredes

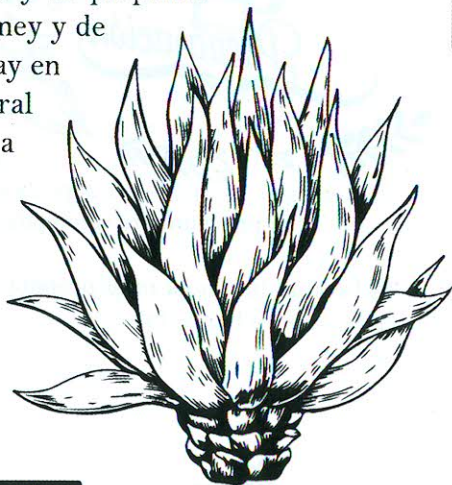
se raspan hasta lograr una cavidad, de la que surgirá días después el aguamiel durante un periodo que va de tres a seis meses. Ese aguamiel es llevado al tinacal para su fermentación y transformación en pulque.

En Iztapalapa, su consumo ha sido tradicional tanto en la mesa acompañando a los alimentos, así como en pulquerías de diversos nombres. Lugares como “Los Zorros”, “Las delicias de Xóchitl”, “La Primavera”, “La onda fría”, “La gran leona”, “La Gloria”, “La gallina de los huevos de oro”, “El triunfo” y “El jarabe mexicano”, son solo algunos recintos donde los iztapalapenses se han reunido para degustar tal bebida espirituosa.

El Sr. Raymundo Sosa, de San Miguel Teotongo, nos cuenta la manera en que trabaja esta bebida:

“Les voy a platicar como se tlachica el maguey; se le tumba el qurote al maguey, se le hace un cajetito y ahí le va naciendo el aguamiel. En cuatro o cinco días se hace pulque y se preparan curados de apio, de guayaba, de mamey y de jitomate, de todos los sabores que hay en los licuados. El pulque es mejor natural porque tiene más vitamina y ayuda a curar algunas enfermedades.”

*Sr. Raymundo Sosa Blas
San Miguel Teotongo,
Sección Avisadero*



Directorio
Dione Anguiano Flores
Jefa Delegacional en Iztapalapa

Marcos Gerardo Hidalgo Martínez
Director Ejecutivo de Cultura

Tania Angelica Buendía Herrera
J.U.D. de Promoción y Tradición Cultural

Eleazar Valverde Mendoza
J.U.D. de Vinculación

Colaboraciones del Proyecto Ruta Gastronómica de Iztapalapa 2018

Estela Jiménez López
Coordinadora General del Proyecto

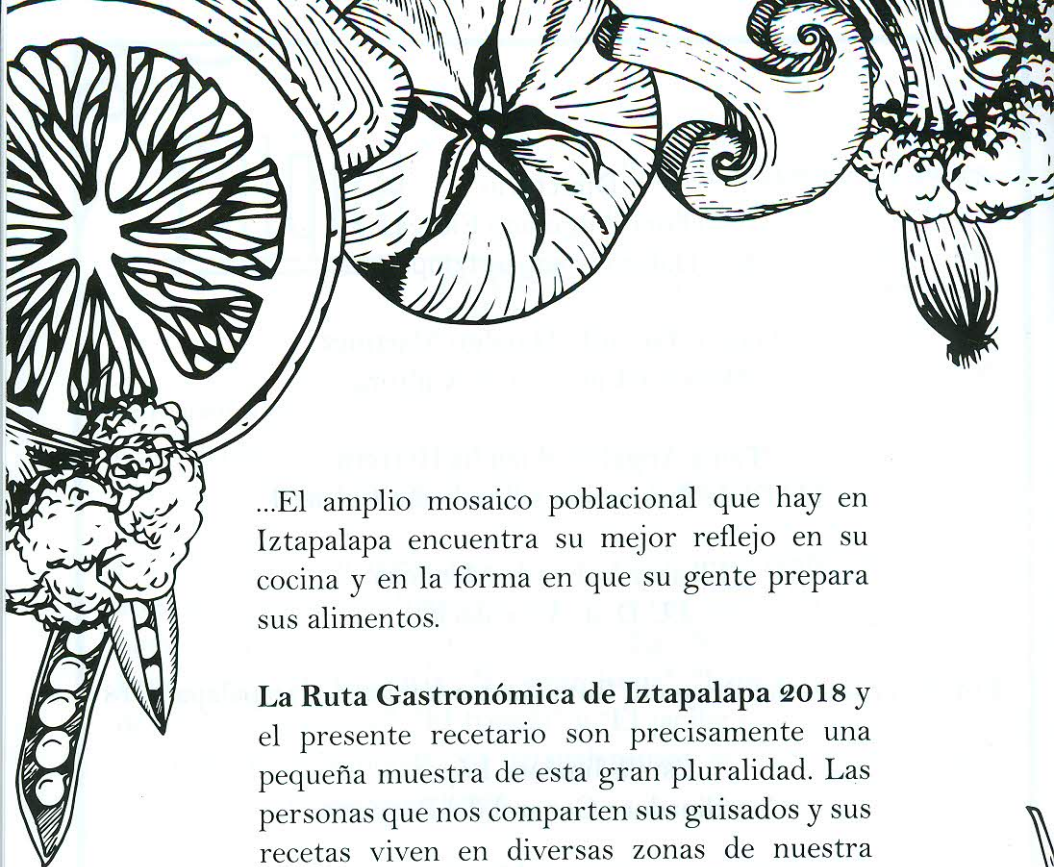
Gerardo Torres Velázquez
Responsable del Archivo Histórico de Iztapalapa (entrevistas)

Enrique López Salazar
Coordinador de Fotografía (registro fotográfico)

Patsy Marlene Meza García
Editora de video (registro de entrevistas)

Miguel Ángel Ruiz Bautista
Diseñador Gráfico Digital (elaboración de la imagen del proyecto)

Un agradecimiento especial a cada uno de los expositores de los Pueblos, Colonias y Barrios del Centro de Iztapalapa, que participaron en la Ruta Gastronómica de Iztapalapa 2018.



...El amplio mosaico poblacional que hay en Iztapalapa encuentra su mejor reflejo en su cocina y en la forma en que su gente prepara sus alimentos.

La Ruta Gastronómica de Iztapalapa 2018 y el presente recetario son precisamente una pequeña muestra de esta gran pluralidad. Las personas que nos comparten sus guisados y sus recetas viven en diversas zonas de nuestra demarcación. Es gente que, como muchos de nosotros, han encontrado en la cocina un lugar de encuentro en donde también cobran relevancia como ingredientes los recuerdos familiares, los conocimientos comunitarios y la historia misma de nuestra demarcación tan rica en cultura y tradiciones.

