



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional
El Pueblo, Presidente!



Ferias y Festivales "Del Maíz, Nuestra Raíz"

RECETARIO GASTRONÓMICO "Del Maíz, Nuestra Raíz"



Contenido

I. Bebidas:

Pozol	4
Sawah	5
Tiste	6
Pinolillo	7
Amtuk (Pinolillo)	8
Chicha de maíz	9
Chingue de maíz	10
Pinol blanco	11
Policereal con especias	12
Chicha bruja	13
Chicha de maíz negrito	14
Aya laya apia saman laya	15
Atol de maíz	16
Atol de maíz con coco	17
Chilate	18
Ulang de maíz	19
Suahni laya	20
Ulang swahni (Atol de maíz fermentado)	21
Young corn pop (Atol de maíz tierno)	22

II. Comidas

Indio viejo / Masa de cazuela	24
Marol	25
Ajiaco	27
Pinol de iguana	28
Sopa gallina con albóndigas	29
Sopa de gallina con maíz enteroso	30
Sopa de queso/cuajada	31
Caure o nacarigüe	32
Chile en pinol	33
Cabeza de chancho en pozol	34
Enchiladita boaqueña	35
Torta de sardino	36
Nacatamales	37
Tamal pisque	39
Tamal relleno / dulce	40
Tamal de frijol o agrio	41
Tamal asado	42
Tamal tigre	43
Docuno	44
Tamales cambray	45
Montuca	46
Yoltamal	47
Pang dam (Yoltamal)	48
Tortillas	49
Tayuya	50

Güirila	51
Marucas de pollo	52
Yoltasca	53
Revueltas	54
Tortas de flor de madriado	55
Rellenitas	56
Esquite de maíz	57
Crema de elote	58
Arroz de maíz	59

III. Postres

Atol duro	61
Torta de elote	62
Queque de maíz	63
Cosa de horno - Perrerreque	64
Dum bread (Pan de maíz)	65
Marquesote	66
Sopa borracha	67
Pio V	68
Bazate	69
Buñuelos de maíz	70
Rosquillas	71
Rosquillas en miel	72
Rosquete	73
Churros	74
Turrone de maíz	75
Nuégano	76
Alfajores o Gofio	77
Cajeta de masa	78
Cajeta negra	79
Huevo chimbo	80

Bebidas





Pozol

Ingredientes:

- 2 libras de maíz pujagua
- 3 litros de agua
- 4 rajas de canela
- 1 litro de leche
- Azúcar al gusto

Procedimiento:

Cocer el maíz con el agua y canela por 2 horas para lograr que esté bien reventado, retirar del fuego, dejarlo enfriar y moler de forma que quede una masa pastosa o payaste.

La masa de pozol se diluye agregando agua y leche en la misma proporción, añada azúcar a gusto y refrigere para servir bien helado.



Sawah (Pozol)

Ingredientes:

- 10 libras de maíz seco
- Agua suficiente
- Hoja de bijagua
- Azúcar o miel de abeja al gusto

Procedimiento:

Desgranar el maíz, lavar y agregar a un perol con agua a fuego por 3 horas, cuando ya está suave se baja del fuego para enfriar, luego se tritura en piedra de moler o en el molino. Al terminar de molerlo se amasa el pozol con las manos, poniéndole poca cantidad de agua que permita ablandar la masa, tiene que quedar un poco sólida.

Se conserva en un baúl (sausuba) y se envuelve en hoja de bijagua. Esta receta es muy apreciada por los Mayagnas ya que es muy fácil su preparación.

Se prepara en un huacal (sutak) amplio. Añadir agua hasta la mitad del huacal agregando una porción de la masa, remover hasta disolverla por completo. Se endulza con azúcar o miel de abeja para deleitarse a gusto.



Tiste

Ingredientes:

- 3 libras de maíz blanco seco
- 8 litros de agua
- 2 onzas de cal
- ½ libra de cacao
- ½ onza de canela en raja
- 7 pimientas dulces de chapa
- 7 clavo de olor
- Azúcar al gusto
- Hielo al gusto

Procedimiento:

Nixquezar el maíz con 5 litros de agua y cal, una vez este cocinado, eliminar el agua de la cocción y lavarlo con abundante agua hasta que salga limpia.

Tostar y descascarar el cacao, mezclar el maíz con el cacao, canela, pimienta y clavo de olor, moler muy fino formando una masa, se forman barras de 1 ½ pulgada de grueso por 4 pulgadas de alto.

Disolver la masa en 3 litros restante de agua y agregar el azúcar, servir en jícara con hielo picado.

Nota: En algunas regiones se hace con masa obtenida de tortilla remojada en lugar del maíz nixquezado.



Pinolillo

Ingredientes:

- 3 libras de maíz blanco
- ½ libra de cacao
- 10 rajitas de canela
- 10 unidades de pimienta de chapa
- 10 clavos de olor
- Agua, azúcar y hielo al gusto

Procedimiento:

Tostar por separado los granos (maíz y cacao) hasta dorar en el caso de maíz y el cacao suelte la cáscara fácilmente. Dejar enfriar, retirar la cáscara del cacao.

Colocar los granos de maíz en un colador para sacar la broza. Moler el maíz y cacao tostados con la canela, pimienta y clavo de olor, por dos o tres veces hasta que quede bien fino, empaquetar en bolsas grado alimenticio o frascos herméticos.

Para consumo inmediato se añade agua, azúcar y hielo al gusto.



Amtuk (Pinolillo)

Ingredientes:

- 1 1/2 libra de cacao
- 7 libras de maíz

Procedimiento:

Las semillas de cacao se tuestan ligeramente para quitarles el tegumento, luego moler en el metate junto con el maíz tostado.

Para preparar la bebida se toman dos cucharadas del pinolillo con un poco de azúcar y añadir agua, agitando la bebida por breves momentos para homogenizar todo.



Chicha de maíz

Ingredientes:

- 3 libras de maíz blanco
- Agua cantidad necesaria
- Colorante rojo para alimentos (No usar rodamina)
- 1 taza de esencia de vainilla
- 1 taza de esencia de frambuesa
- Azúcar y hielo al gusto

Procedimiento:

Remojar el maíz durante 12 horas (debe estar cubierto de agua), eliminar el agua, lavarlo de nuevo y escurrirlo, molerlo hasta que quede pastoso.

Llevar la masa a cocer a fuego lento durante tres horas hasta que espese y la masa este bien cocida, revuelva constantemente, luego de tres horas agregar el colorante, la vainilla y retirar del fuego, agregar la frambuesa para darle sabor característico.

Una vez frio empacar en bolsa grado alimenticio y mantener en refrigeración a 5°C para su preservación.

En caso de consumo inmediato agregar la chicha en recipiente amplio con agua, azúcar y hielo al gusto.



Chingue de maíz

Ingredientes:

- 2 libras de maíz pujagua
- Agua suficiente
- 6 clavos de olor
- 6 rajas de canela
- 2 litros de leche
- Azúcar y hielo al gusto

Procedimiento:

Tostar el maíz pujagua, sancocharlo (cocer para reventar), sacarle el agua, agregarle los clavos de olor y canela en rajas, moler hasta obtener una masa fina.

La masa resultante disolverla en leche, la mezcla se cuela con tela fina, el líquido resultante se endulza al gusto y se agrega hielo picado y está listo para consumo inmediato o refrigerar a 5°C para su preservación.



Pinol blanco

Ingredientes:

- 2 tazas de maíz blanco
- 1/4 pieza de raja de canela
- 3 cucharadas de azúcar
- Hielo al gusto

Procedimiento:

Tostar los granos de maíz con la canela en un comal a fuego medio sin dejar de mover, hasta dorar, cuidando que no se queme.

Moler el maíz y la canela hasta obtener un polvo fino, en ocasiones es necesario pasar dos veces por el molino.

Una vez obtenido el pinol se puede empacar en bolsa grado alimenticio y frascos de vidrio hermético, y para consumo inmediato mezclar tres cucharadas en un vaso con agua agregar azúcar al gusto y hielo picado.



Policereal con especias

Ingredientes:

- 3 libras de maíz blanco tostado
- 1 libra de soya tostada
- 1 libra de trigo
- ½ libra de cacao
- 10 unidades de pimienta de chapa
- 10 rajitas de canela
- 10 clavos de olor
- Azúcar, agua/leche y hielo al gusto

Procedimiento:

Tostar por separado los diferentes granos maíz, soya, trigo, y cacao. Posteriormente enfriar aproximadamente 1 hora.

Una vez tostado el cacao retirar la cáscara y colocar los granos de soya, maíz y trigo en colador o zaranda para sacar la broza.

Moler los granos finamente junto con las especias (pimienta, canela y clavo de olor), enfriar y empacar en bolsa grado alimenticio o frasco de vidrio hermético.

Para preparar las bebidas de consumo inmediato agregar 5 cucharadas del policereal en un vaso de agua o leche, endulzar al gusto luego añadir el hielo para servir.



Chicha bruja

Ingredientes:

- 5 libras de maíz
- Canela y clavo de olor al gusto (opcional)
- 3 libras de azúcar o dulce de rapadura
- 20 litros de agua
- 1 cucharada de levadura de cerveza (opcional)

Procedimiento:

Hervir el maíz con canela y clavo de olor (opcional para sabor) durante aproximadamente 30 minutos. Una vez que el maíz esté cocido, colar las especias (canela y clavos) y agregar el azúcar o dulce. Remover hasta que se disuelva completamente y dejar enfriar a temperatura ambiente.

Verter la mezcla en un recipiente de vidrio o plástico que sirva de fermentador, si desea acelerar la fermentación puede agregar una cucharada de levadura de cerveza en este punto.

Cubrir el recipiente con un paño limpio y asegurar con una banda elástica o cuerda para que la chicha fermente de manera natural. Dejar reposar en un lugar oscuro y fresco durante al menos 3-4 días, durante este tiempo la fermentación convertirá los azúcares en alcohol.

Después de la fermentación, la chicha estará lista para servir. Puede colarla para eliminar los restos de maíz y especias antes de beberla.



Chicha de maíz negrito

Ingredientes:

- 3 libras de maíz negrito
- Agua cantidad necesaria
- 1 tapa de dulce de panela

Procedimiento:

Remojar el maíz por 12 horas, lavar con agua limpia, escurrir y moler de manera que quede grueso.

Eliminar la cascarilla lavando con agua, escurrir, poner a hervir con un poco de agua y mover constantemente, dejar enfriar. Diluir el dulce de panela en un poco de agua y agregar la masa revolviendo constantemente, hasta obtener la chicha para consumo inmediato.



Aya laya apia saman laya

Ingredientes:

- 5 libras de maíz
- 5 galones de agua
- 3 libras de azúcar

Procedimiento:

Moler el maíz, pero no debe quedar muy fino. Se añade el maíz en un recipiente amplio con el agua y el azúcar, después mezclar y tapar por 2 días. El saman laya puede durar únicamente 15 días.



Atol de maíz

Ingredientes:

- 2 libras de maíz tierno blanco
- Agua suficiente
- 1 litro de leche
- Azúcar al gusto
- Canela en raja
- Canela en polvo al gusto

Procedimiento:

Remojar el maíz con suficiente agua por aproximadamente 12 horas, pasado el tiempo retirar los granos que queden suspendidos y escurrir.

Moler el maíz muy fino, incorporar 2 ½ litros de agua. Si se desea un atol agrio se deja reposar otras 12 horas más para que fermente de forma natural.

Colar la mezcla con un colador o paño fino, la broza que queda en el colador se desecha.

Dejar sedimentar la mezcla, una vez asentada esta mezcla retirar el agua con cuidado. Una vez que tenemos la fécula de maíz (sedimento) le adicionamos la leche, azúcar al gusto, una rajita de canela y poner fuego moderado sin dejar de remover, hasta que rompa hervor. Servir con canela en polvo si se desea.



Atol de maíz con coco

Ingredientes:

- 3 libras de maíz tierno blanco
- Agua suficiente
- 2 litros de leche
- 3 canelas en raja
- 2 pimientas de chapa
- Vainilla al gusto
- Azúcar al gusto
- 1 litro de leche de coco
- Canela en polvo para decorar

Procedimiento:

Lavar el maíz con abundante agua para retirar toda suciedad, moler el maíz bien fino.

En un recipiente amplio agregar el maíz molido y añadir agua, con un colador retirar la cascarilla que sube a la superficie, realizar el mismo proceso hasta que ya se haya retirado toda la cascarilla del maíz.

Agregar la leche previamente cocida con la canela, pimienta de chapa y vainilla. Remover constantemente para evitar que el atol se pegue y ahumé. Añadir azúcar al gusto y remover, cuando el atol entre en hervor cocinar a fuego lento y agregar la leche de coco y remover hasta que el atol obtenga una consistencia espesa, servir caliente con canela en polvo.



Chilate

Ingredientes:

- 1 libra de maíz pujagua
- 2 litros de agua
- 4 canela en rajas
- 4 clavos de olor
- 2 onzas de cacao, tostado y pelado
- 1 litro de leche
- ¼ libra de azúcar
- Canela en polvo al gusto

Procedimiento:

Tostar el maíz por 5 minutos a fuego bajo, zarandear para eliminar la pelusa. Poner a remojar por 5 minutos y escurrir. Moler el maíz añadiendo canela en rajas y clavo de olor. Adicionar agua al maíz molido y dejar reposar por 5 minutos.

Moler el cacao tostado y peleado previamente hasta obtener una pasta.

Filtrar la masa de maíz con una manta limpia para separar el sedimento del líquido. Cocer el sedimento, agregar la leche, la pasta de cacao diluida y el azúcar mezclando hasta obtener la consistencia espesa. Servir en caliente si desea con canela en polvo.



Ulang de maíz

Ingredientes:

- 8 libras de maíz
- Agua suficiente
- Hojas de bijagua

Procedimiento:

Desgranar el maíz, colocar en un baúl o sausuba con agua por 3 días para suavizarlo, enjuagar los granos y moler con piedra de moler (Kiwatak y Kimak) en idioma autóctono mayagna, o en molino. Se amasa todo con agua durante unos 10 minutos, envolver en hojas de bijagua para fermentar por 1 mes.

En una olla verter agua hasta la mitad y agregar la masa disuelta totalmente y colocar a fuego. Se debe mover constantemente hasta terminar de cocer, para que no se ahúme o se queme.



Suahni laya

Ingredientes:

- 3 libras de maíz
- 2 libras de yuca pelada
- Agua suficiente
- Azúcar al gusto

Procedimiento:

Rallar la yuca y moler el maíz finalmente. Colocar la masa obtenida en una tela colador fina y agregar un poco de agua para dejar fermentar al menos 1 semana.

Pasado este tiempo, el líquido obtenido se cocina con azúcar al gusto hasta obtener un atol consistente.



Ulang swahni (Atol de maíz fermentado)

Ingredientes:

- 1 libra de maíz tierno
- 1/2 libra de yuca rallada
- Agua suficiente
- Azúcar al gusto

Procedimiento:

Moler el maíz y dejar fermentar la masa por 1 día. Cocinar a fuego lento con azúcar al gusto y se obtendrá una mezcla de atol consistente. Se acostumbra a servir en huacal y caliente



Young corn pop (Atol de maíz tierno)

Ingredientes:

- 2 libras de maíz tierno
- 1 litro de agua
- Leche de 4 cocos
- Azúcar al gusto

Procedimiento:

Pelar y limpiar los elotes. Desgranar y moler los granos de maíz ya sea en molino o piedra tradicional, se mezcla con agua y se extrae solamente la leche del maíz.

Colocar la mezcla en una olla amplia, a fuego bajo y se bate constantemente hasta que se espese; por último, se agrega la leche de coco y el azúcar. Servir caliente.

Comidas





Indio viejo / Masa de cazuela

Ingredientes:

- 2 libras de carne cecina de res
- 2 cebollas grandes
- 2 chiltomas grandes
- 1 cabeza de ajo
- 2 libras de masa de maíz
- Achiote al gusto
- 1 libra de tomate
- ½ taza de manteca de cerdo o aceite vegetal
- Sal al gusto
- 2 naranja agrias
- 1 manojo de hierbabuena

Procedimiento:

Cocer la carne con 1 cebolla, 1 chiltoma y ajo (cortados). Cuando la carne este suave bajar del fuego, sacar la carne y enfriar. Reservar el caldo.

Amasar la masa de maíz con el caldo de la carne cocida y el achiote hasta que esta media sólida, desmenuzar la carne, cortar en cuadros los tomates, cebolla y chiltoma restante y revolver. Sofreír en manteca de cerdo/aceite la carne con los tomates, cebolla, chiltoma y sal al gusto por 10 minutos.

Agregar la masa, mezclar contantemente por unos 30 minutos, añadir el jugo de naranja agria y la hierbabuena, dejar a fuego lento por 5 minutos meneándolo para evitar que se pegue y servir.

Nota: La masa de cazuela es similar al indio viejo, difiere en la preparación puede llevar carne de res, pollo, cerdo y quelite, queso, crema o papas etc.



Marol

Ingredientes:

- 1 libra de masa de maíz
- 1 ½ onzas de cal
- Agua suficiente
- 1 libra de carne de res
- 6 dientes de ajo
- 3 cebollas
- 3 chiltomas
- Sal al gusto
- Chile al gusto
- 3 tomates
- ½ litro de manteca de cerdo
- Jugo de 3 naranjas agria
- Achiote al gusto
- Hojas de cilantro para decorar

Procedimiento:

Nixquezar el maíz con cal y agua, una vez este cocinado, pero no recocado, eliminar el agua de la cocción y lavarlo con abundante agua hasta que salga limpia. Reservar el maíz cocido.

Cortar la carne en trozos grandes, cocerla con 3 dientes de ajo, 1 cebolla, 1 chiltoma, sal y 2 litros de agua, por 1 hora o hasta que esté suave para desmenuzarla. Reservar la sopa.

Al maíz reservado cuando este frío se le agrega 2 cebollas, 3 dientes de ajo, 2 chiltomas, chile y tomates, moler finamente y reservar esta preparación de masa.

En una olla honda agregar $\frac{1}{4}$ de taza de manteca de cerdo y la carne desmenuzada para sofreír, tiempo estimado de 5 a 7 minutos.

En otra olla agregar la masa con la sopa de la carne reservada y se va añadiendo el resto de la manteca de cerdo, el jugo de naranja agria, sal y achiote al gusto, cuando la masa está cocinada se le adiciona la carne sofrita y se revuelve constantemente hasta homogenizar e integrar todo.

Servir bien caliente y con hojas de cilantro encima del plato para decorar.





Ajiaco

Ingredientes:

- 2 libras de costilla de cerdo
- Agua suficiente
- 3 cebollas medianas
- 4 chiltomas
- Sal al gusto
- 1/2 cabeza de ajo
- 1 libra de maíz
- 50 hojas de quelite
- 1 piña pequeña
- 3 plátanos bien maduros
- ½ taza de manteca de cerdo
- 2 docenas de jocotes sazones
- ½ cucharadita achiote
- Pimienta negra al gusto
- Comino al gusto
- 6 tomates
- Azúcar al gusto
- 3 naranja agrias

Procedimiento:

Cortar las costillas de cerdo en trozos pequeños, cocer con agua, 1 cebolla y 1 chiltoma picada, sal al gusto y el ajo picado. Una vez suave la carne, retirar del fuego y enfriar. Reservar el caldo.

Remojar el maíz desde la noche anterior, moler grueso y remojar por 10 minutos. Eliminar la cascarilla del maíz.

Cocer las hojas de quelite 10 minutos y picar finas sin la parte gruesa. Cortar en cuadros la piña y los plátanos. Sofreír el maíz en ¼ de taza manteca de cerdo, agregar las hojas de quelite picadas y el caldo de la carne cocinada por 30 minutos, agregar la piña, los jocotes, los plátanos, el achiote, pimienta y comino al gusto y dejar 30 minutos adicionales.

Sofreír en manteca de cerdo, el resto de cebollas, chiltomas, tomates para hacer un sofrito, añadir sal, azúcar y el jugo de naranja agria, cocinar por 5 minutos y agregar a la carne, mezclar y cocinar por 3 minutos para servir.



Pinol de iguana

Ingredientes:

- 4 tazas de maíz
- Agua suficiente
- 1 iguana entera pelada con huevos
- 5 naranja agrias
- Sal al gusto
- 1 cabeza de ajos triturados
- 3 cebollas picadas
- 1 cucharada de pimienta molida
- ½ taza de manteca de cerdo
- 7 chiltomas
- 3 tomates en cuadritos
- 1 cucharada de achiote
- Chile al gusto

Procesamiento:

Tostar ligeramente el maíz, sin dejarlo dorar, moler grueso y remojar en agua por 10 minutos. Eliminar la cascarilla del maíz.

Lavar la carne de iguana con el jugo de 3 naranja agrias, cortar en trozos pequeños y cocer en agua con sal, junto con ajos, 2 cebollas y pimienta hasta que esté suave, retirar del fuego, escurrir y reservar el caldo.

Agregar el caldo reservado al maíz, cocer y remover constantemente hasta espesar. Sofreír en la manteca de cerdo 1 cebolla, los tomates y chiltomas, a fuego moderado, agregar a la masa de maíz, añadir el jugo de naranja agria restante y el achiote, cocinar todo a fuego bajo, cuidando que no quede muy seca. Añadir la iguana y cocinar un poco más hasta que esté lista.

Cocer los huevos por aparte durante 3 minutos en agua hirviendo con chile y agregarlos antes de servir.



Sopa gallina con albóndigas

Ingredientes:

- 1 gallina india limpia y pelada
- Agua suficiente
- 1 cabeza de ajo
- 3 cebollas
- 3 chiltomas
- 3 tomates
- 1 cucharada de achiote
- 4 libras de verduras al gusto (chayote, pipián, yuca, quequisque, papa, ayote, chilote, zanahoria, repollo, entre otras)
- 1 manojo de hierbabuena
- 1 libra de masa de maíz
- 1 taza de crema dulce
- 6 naranja agrias
- Sal al gusto

Procesamiento:

Cortar en piezas la gallina, cocer en agua con ajo picado (reservar 3 dientes), 2 cebollas, 2 chiltomas, 2 tomates cortados en cuadros y $\frac{1}{2}$ cucharada de achiote hasta ablandar la carne por lo menos 45 minutos. Agregar las verduras cortadas en trozos y cocer por 1 hora aproximadamente.

Preparación de albóndigas: Licuar tomate, cebolla, chiltomas restantes, 3 diente de ajo y hierbabuena. Mezclar la masa de maíz con 1 pechuga de la gallina desmenuzada, $\frac{1}{2}$ cucharada de achiote, sal, crema, 2 cucharadas de jugo de naranja agria y el licuado previamente realizado hasta obtener la masa deseada. Hacer las bolitas y agregar a la sopa por 6 minutos.

Finalmente ajustar el sabor con naranja agria y sal si es necesario. Esta sopa puede ser servida con un poquito de chile.



Sopa de gallina con maíz enteroso

Ingredientes:

- 1 gallina india o de patio
- Jugo de 4 naranja agria
- 4 litros de agua caliente
- 1 taza de jugo de limón
- 4 dientes de ajo
- Sal al gusto
- 1 cebolla grande
- 1 chiltoma grande
- 2 tomates pequeños
- 1 manojo de chicoria (cilantro)
- 1 libra de maíz quebrado
- Comino al gusto

Procedimiento:

Lavar la gallina con naranja agria y 2 litros de agua hirviendo. Cortar en piezas la gallina dejar en reposo con sal y limón por 30 minutos. Reposar el maíz por 1 hora.

Pasado el tiempo se cocina las piezas de la gallina en 2 litros de agua, sal y ajo, tiempo estimado 1 hora. Cuando ya está suave la carne se le agrega cebolla, chiltoma, tomate y chicoria (cilantro).

El maíz moler de forma gruesa, lavar hasta que salga la pulpa blanca o pluma del maíz, escurrir y agregar a la sopa con la carne de gallina, cocinar por 10 minutos hasta que estén suaves. Servir bien caliente.



Sopa de queso/cuajada

Ingredientes:

- 2 tazas de masa de maíz
- 1 cucharada de sal
- 1 pizca de pimienta
- 2 tazas de queso seco rallado o cuajada desboronada
- 1 litro y 1 taza de agua
- 1 litro de aceite vegetal
- 2 cebollas
- 1 manojo de cilantro
- 3 chiltomas
- ½ litro de leche
- 2 huevos

Procesamiento:

Mezclar 1 taza de agua, la masa de maíz, ½ cucharada de sal y pimienta, agregar 1 taza de queso rallado/cuajada y revolver hasta lograr una masa no muy aguada. Moldear la masa en tortitas o rosquillas, freír las tortitas o rosquillas en suficiente aceite y escurrir.

En un poco de aceite sofreír la cebolla, el cilantro y chiltomas picados, agregar la leche y hervir a fuego lento por 10 minutos. Agregar 1 litro de agua, una pizca de sal, dejarla hervir otra vez. Agregar la mitad de las tortas fritas, batir los huevos con una taza de queso rallado y agregar a la sopa dejar hervir y listo para poder servir. La otra mitad de las tortitas se sirven acompañando la sopa.



Caure o nacarigüe

Ingredientes:

- 3 libras de carne de venado ahumada y seca
- 2 litros de agua
- Sal al gusto
- 1 cebolla mediana
- 2 tomates pequeños
- 1 chiltoma mediana
- 1 manojo de cilantro
- 1 cabeza de ajo
- 1 libra de maíz tostado y molido en grano payaste
- Comino

Procedimiento:

Se cortan los trozos de carne de venado ahumada y seca, cocina con agua y sal. Cuando la carne ya esté suave se le agrega cebolla, tomate, chiltoma, cilantro y ajo.

Tostar el maíz en término medio y que el grado quede payaste, se le quita la pluma se lava y escurre, agregar a la sopa con la carne y cocinar por 10 minutos, hasta que la carne y el maíz estén suaves. Se sirve con tortillas tostadas.



Chile en pinol

Ingredientes:

- 2 libras de maíz blanco
- 5 chiltomas
- 12 cebollas grandes
- 25 tomates
- 1/2 libra de chile congo
- 2 cuartas de manteca de cerdo
- Sal al gusto
- 12 huevos de amor
- 1 libra de pinol blanco

Procedimiento:

Tostar el maíz y luego moler payaste. Cortar en rodajas la chiltoma, la cebolla y los tomates, triturar los chiles. La masa de maíz se mezcla con las cebollas, tomates y chiltomas más dos cuartas de manteca y sal al gusto.

Se pone la masa a fuego bajo y freír por 20 minutos, se revuelve para que no se pegue, pasado este tiempo se agregan los huevos y se vuelve a remover, con paciencia se le añade el pinol blanco poco a poco, y continuar mezclado para que no se pegue. Si nota que se está secando se agrega una cuarta adicional de manteca de cerdo. Cuando termine de freír, retírelo del fuego y está listo para servir.



Cabeza de chanco en pozol

Ingredientes:

- 1 cabeza de chanco
- 1 cabezas de ajo
- 2 chiltomas
- 3 cebollas
- ½ litro de aceite vegetal o manteca de cerdo
- 4 tomates
- Achiote al gusto
- 1 libra de masa de maíz
- Jugo de naranja agria al gusto

Procedimiento:

Limpiar la cabeza de cerdo, eliminado pelos de los cachetes, cocer la cabeza entera con 6 dientes de ajo, 1 chiltoma y 1 cebolla, por tiempo estimado de 1 hora y 40 minutos. Pasado el tiempo se escurre la carne y reservar el caldo.

La cabeza se corta en trozos y se sofríen en aceite o manteca de cerdo con el achiote, el ajo restante y 2 tomates.

En una olla grande agregar el maíz con agua suficiente hasta reventar para elaborar el pozole.

Al sofrito de la cabeza de cerdo se añade la masa del maíz, el caldo, 2 tomates, 2 cebollas y naranja agria al gusto, cocinar por 10 minutos para integrar bien todos los sabores de los ingredientes.



Enchiladita boaqueña

Ingredientes:

- 2 libras de maíz
- Agua suficiente
- 1 ½ onzas de cal
- ½ cucharadita de achiote
- 2 litros de aceite vegetal
- 1 libra de posta de res
- 2 tomates grandes maduros
- 3 chiltomas
- 1 cebolla grande
- 4 diente de ajo
- 1 chile criollo (opcional)
- 3 libras de papa cocida
- 1 cucharadita sal
- Pimienta al gusto
- 2 libras de cuajada seca rallada

Procedimiento:

Nixquezar el maíz con agua y cal, una vez este cocinado, eliminar el agua de la cocción y lavarlo con abundante agua hasta que salga limpia.

Amasar bien con el achiote y palmear la masa extendida y cortar las pequeñas tortillas con un cortador redondo o un vaso de 5 cm. Freír en aceite hasta dorar. Escurrir y reservar.

Para el marol cocer la carne con agua y 3 dientes de ajo, desmenuzar y sofreír con tomates, chiltoma y cebollas en trozos pequeños y 1 diente de ajo picado. Añadir el chile (opcional). Reservar caldo de la carne cocida.

Mezclar la papa cocida majada con un poco de masa de maíz y caldo de la carne de res, sal y pimienta tomando una consistencia espesa y añadir a la carne sofrita.

Armar las enchiladitas boaqueñas, tomando la tortilla y agregar en la parte superior el marol preparado y esparciendo la cuajada rallada encima.



Torta de sardina

Ingredientes:

- ½ libra de sardinas
- 1 libra masa maíz
- 1 chiltoma
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- Jugo de 1 naranja agria
- Sal al gusto
- 1 taza de manteca cerdo/aceite
- Chile congo al gusto

Procesamiento:

Tostar las sardinas y cortar en trozos pequeños. Cortar finalmente la cebolla, chiltoma y ajo. Reservar.

Añadir en recipiente amplio la masa de maíz, las sardinas en trozos, los vegetales picados, jugo de naranja agria y sal al gusto, opcional puede añadir el chile, homogenizando la mezcla para integrar bien los ingredientes.

Con la preparación anterior se forman las tortitas redondas y se fríen en manteca de cerdo/aceite.

Nota: Las tortas de sardinas se pueden acompañar con ensalada de repollo, tomate y cebolla picada, o ya sea solo un pico de gallo con tomate, cebolla y cilantro picado al gusto con sal y limón.



Nacatamal

Ingredientes:

- 3 libras de maíz
- 2 onzas de cal (4 cucharadas)
- Agua suficiente
- 2 ½ tazas de manteca de cerdo
- 1 docena de cebollas medianas
- 1 docena de chiltomas
- 2 cabezas de ajo
- Sal, vinagre y chile criollo al gusto
- 3 libras de posta de cerdo
- ½ libra de tocino
- 2 cucharadas de achiote
- 4 naranja agrias
- 1 cucharadita de pimienta
- 2 docenas de hojas grandes de plátano
- 1 libra de arroz
- 1 libra de papa
- 12 tomates grandes y rojos
- 12 chile congo para adornar (opcional)
- 2 manojos de hierba buena
- Fibra de plátano o burillo

Procesamiento:

Nixquezar el maíz con cal y agua, hervir hasta que los granos revienten, enjuagar bien y moler en granos fino, diluir la masa con agua, colar y reposar por 2 horas, quitar el agua de encima y poner al fuego la masa que queda, moverla constantemente hasta que tenga consistencia de atol.

En una colla colocar la manteca y freír 3 cebollas, 3 chiltomas en rodajas y una cabeza de ajo. Agregar la manteca colada previamente a la masa y revolver, añadiendo sal y chile si lo desea que quede picante.

Cortar la carne y el tocino en trozos cuadrados, adobar con 1 cucharada de achiote, naranja agria, cebolla, ajo y sal al gusto por 2 horas.

Licuar tres tomates grandes y rojos, 3 cebollas, 3 chiltomas, 6 dientes ajos, 1 cucharadita de pimienta y 1 cucharada de achiote o lo necesario para darle color a la salsa. Revolver la salsa con la masa agregando sal, vinagre y chile para terminar de darle el punto.

Lavar las hojas de plátano, desvenar y secar al sol o soasar sobre una plancha para que se suavicen y sea más fácil de usarla; lavar también el arroz y escurrir. Cortar en rodajas chiltoma, cebolla, papa y tomate, reservar.

Colocar dos trozos de hojas de plátanos cruzadas entre sí en forma de cruz, colocar un sobrante en la diagonal; poner masa abundante, unos trozos de carne de cerdo, un puñado de arroz, las rodajas de chiltomas, trozos de cebolla, papa y tomate. Adornar con trozos de chile congos y hierba buena. Doblar en cuatro y amarrar con la fibra de plátano. Posteriormente colocar en cocción aproximadamente 4 horas y servir.





Tamal pisque

Ingredientes:

- 6 libras de maíz blanco
- Agua suficiente
- 4 libras de ceniza
- Hojas de chagüite o plátano

Procesamiento:

En una olla poner nixquezar el maíz con agua y ceniza, dejar hervir hasta que el maíz saque una pelusita, enfriar y lavar muy bien con agua limpia, procurando que se le quite la cascarilla de encima, moler finamente. Amasar la masa para eliminar los grumos.

Limpiar bien las hojas de chagüite para envolver el tamal. Colocar 1 hoja de chagüite y en el centro añadir un poco de masa (1 cucharada de masa) y lo cierra muy bien tratando que no se le salga la masa.

En una olla colocar al fondo una cama con el restante de las hojas de chagüite y agregar los tamales con suficiente agua y cocer durante 1 ½ horas.

Después estarán listos para disfrutarse.



Tamal relleno / dulce

Ingredientes:

- 3 libras de maíz
- 2 onzas de cal
- Agua suficiente
- 1 libra de queso seco rallado
- 2 cucharadas de canela
- 1 taza de azúcar morena/dulce de rapadura
- Hojas de chagüite, guarumo o almendras

Procesamiento:

Nixquezar el maíz con cal y agua, este proceso se realiza aproximadamente por 3 horas. Una vez que el maíz se ha enfriado se procede a lavarlo para quitar residuos de la cal con abundante agua hasta que salga limpia. Moler el maíz y amasar uniformemente sin dejar grumos. Preparación del relleno: Se agrega el queso rallado, canela y azúcar morena o dulce de rapadura, revolviendo bien.

Limpiar bien las hojas de chagüite para envolver el tamal. Para elaborar los tamales rellenos colocar 1 hoja de chagüite y en el centro añadir un poco de masa (1 cucharada de masa) agregando el relleno en el centro y se envuelven en hoja de chagüite, lo cierra muy bien tratando que no se le salga la masa.

En una olla coloque al fondo una cama con el restante de las hojas de chagüite y coloque los tamales rellenos con suficiente agua, el proceso de cocción dura alrededor de 1 ½ horas. Después estarán listos para disfrutarse.



Tamal de frijol o agrio

Ingredientes:

- 3 libras de maíz
- 2 onzas de cal
- Agua suficiente
- Sal al gusto
- 1 taza de frijoles molidos
- Hojas de caña de castilla
- Madera de soyate o ramas de guayaba

Procesamiento:

Nixquezar el maíz con cal y agua, una vez este cocinado, eliminar el agua de la cocción y lavarlo con abundante agua hasta que salga limpia. El maíz nixquezado molerlo y se añade sal al gusto.

Se hace una tortilla y se cubre con 1 cucharada de frijoles molidos envolviéndose en hojas de caña de castilla.

En el fondo de la olla se pone un tapesco de madera de soyate o ramas pequeñas de guayaba, para que los tamales no toquen el fondo y estén todos en el recipiente se ponen a cocer alrededor de 1 hora, listos para degustarse caliente.



Tamal asado

Ingredientes:

- 25 unidades de maíz
- 1 libra queso seco
- 1 tapa de atado de dulce
- 1 trocito jengibre
- 12 clavos de olor
- 1/2 libra crema
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharada canela en polvo
- 6 hojas de plátano

Procesamiento:

Desgranar el maíz y luego moler los granos, quedando en forma de masa.

Mezclar el queso, atado de dulce, jengibre, clavos de olor, moler todo de manera fina. Esta mezcla se agrega a la masa de maíz previamente molida, después agregar la crema de leche, bicarbonato de sodio y canela en polvo, batir bien todo hasta homogenizar.

Las hojas de plátano se limpian y se coloca una porción aproximada de 4 onzas de la masa preparada, se cierran y se da la forma cuadrada.

Cocer los tamales envueltos poniéndolos en una olla cubiertos de agua, aproximadamente 40 minutos a 1 hora.



Tamal tigre

Ingredientes:

- 3 libras de maíz pujagua
- Agua suficiente
- 2 onzas de cal
- 20 semillas tostadas de ayote tierno
- Chile al gusto
- Hojas de Santamaría
- Ramas de guayaba

Procedimiento:

Nixquezar el maíz pujagua con agua y cal, concluir la cocción antes de que los granos estén suaves, eliminar el agua y lavar varias veces el maíz hasta que el agua salga limpia.

Moler el maíz cocinado quedando una masa fina y agregar las semillas tostadas de ayote molidas con chile tierno.

Las hojas de hojas de Santamaría (árbol de hojas grandes que se encuentra en algunos patios de Monimbó), se limpian y se coloca una porción aproximada de 4 onzas de la masa preparada, se cierran y se da la forma cuadrada.

Cocer al vapor los tamales envueltos poniéndolos en una olla con poca agua y en una cama de ramas de guayaba (evitará que se queme), aproximadamente 40 minutos a 1 hora.



Docuno

Ingredientes:

- 2 libras de maíz
- 6 litros de agua
- 2 onzas de ceniza
- 24 bananos maduros
- 2 litros de leche de coco
- 6 litros de agua
- 12 hojas de bijagua
- 12 pedacitos de corteza de árbol de algodón o burillo

Procedimiento:

Nixquezar el maíz con 3 litros de agua y ceniza para, una vez este cocinado, eliminar el agua de la cocción y lavarlo con abundante agua hasta que salga limpia.

Moler el maíz y mezclar con el banano maduro y la leche de coco formando una masa espesa; por último, colocar 1 cucharada de la masa en las hojas de bijagua, se amarra en forma de tamal.

Colocar en una olla amplia ramas de guayaba y después agregar los Docuno, esto evitara que se quemen, cocinar en 3 litros de agua por 40 minutos y listo para servir.



Tamales cambray

Ingredientes:

- 5 libras de maíz
- 1 taza de ceniza
- 1 onza de cal
- Agua suficiente
- ½ litro de leche agría
- ½ litro de leche entera
- 1 libra de azúcar
- ½ libra de queso rallado
- Canela molida al gusto
- Hojas de plátano o chagüite
- Ramas y hojas de guayaba

Procedimiento:

Nixquezar el maíz con ceniza, cal y agua, dejar toda la noche que nixquece bien, al día siguiente que este bien reventado, escurrir y lavarlo con abundante agua hasta que salga limpia.

Moler el maíz hasta obtener una masa fina, en un recipiente amplio añadir la masa, leche agría, la leche y ½ libra de azúcar, removiendo para integrar todo bien.

Preparación del relleno: En un recipiente hondo se agrega el queso rallado, ½ libra de azúcar y canela molida, integrando todo para homogenizar esta mezcla.

Las hojas de plátano o chagüite se limpian y se coloca encima de ellas una porción aproximada de 1 cucharada sopera de la masa preparada, esparcir la masa en medio y se le ponen dos cucharadas de relleno y se envuelven para cerrarlos y dar la forma cuadrada.

En un perol grande hacer cama con las ramas y hojas de guayaba, para que los tamales no queden directamente en el fondo del perol y evitar que se quemen, colocar los tamales y cocina a al vapor a fuego lento por 4 horas, se les agrega agua poco a poco durante todo ese tiempo.



Montuca

Ingredientes:

- 2 libras de posta de cerdo
- 4 dientes de ajo
- 2 cebollas grande
- Sal al gusto
- 12 elotes de maíz tierno
- 2 chiltomas medianas
- 1 tomate grande
- Azúcar al gusto
- 2 cucharadas de manteca de cerdo
- ½ cucharadita de achiote
- Agua suficiente
- Leche o crema al gusto (opcional)
- 30 tuzas verdes lavadas y secas
- Burillo para amarrar

Procesamiento:

Cortar la carne de cerdo en trocitos y adobar 1 día antes con ajo, 1 cebolla y sal.

Desgranar el maíz, se limpia bien, se agrega en trocitos 1 cebolla, chiltomas y tomate, moler muy fino, se le agrega sal, azúcar, manteca y achiote, hasta que la masa quede bien integrada. Si se quiere un poco más manejable se le agrega un poco de agua, leche o crema.

Traslapar dos hojas de tuza entera, colocar la masa en el centro, la carne encima, cerrar y amarrar con el burillo. Ya armadas las montucas colocar paradas en una olla de boca ancha, cubriéndolas de agua totalmente, tapar y cocer por 3 horas, una vez que se seca completamente el agua están listas para servir.



Yoltamal

Ingredientes:

- 30 elotes de maíz tiernos con tuza
- 1 libra de queso
- 2 cucharaditas de sal
- 1 taza de azúcar
- Agua suficiente

Opcional:

- 1 libra de crema fresca o 2 tazas de leche/suero

Procesamiento:

Pelar el elote y reservar la tuza con cuidado para no romperlas, lávelas y séquelas bien. Desgranar los elotes de maíz y moler los granos muy finamente junto con el queso, la sal y el azúcar. Mezcle todo hasta integrar.

Juntar dos hojas y traslape en el centro la parte ancha de ellas. Sobre cada par de hojas añadir $\frac{3}{4}$ de la mezcla (1 cucharada), cierre bien las hojas y doble las puntas hacia el centro, de tal manera que no se les vaya a introducir el agua durante la cocción.

Poner los Yoltamal en una olla con un poco de agua en el fondo y formando una cama con palitos de guayaba y hojas del mismo elote para que no se quemen, debe cocinarse al vapor a fuego lento por 2 horas. Dejar enfriar para que se endurezcan antes de comerlos.

Nota: En caso que los elotes no estén completamente tiernos se agrega 1 libra de crema fresca o 2 tazas de leche/suero para amasar mejor y de punto suave.



Pang dam (Yoltamal)

Ingredientes:

- 2 libras de masa de maíz tierno
- 2 cucharadas de sal
- Tuza de elote
- Agua suficiente

Procedimiento:

En un recipiente amplio se coloca la masa de maíz tierno y se añade sal y batir bien.

Lavar y limpiar la tuza de elote, juntar dos hojas y traslape en el centro la parte ancha de ellas. Sobre cada par de tuzas/hoja agregar 1 cucharada de la mezcla, cierre bien las hojas y doble las puntas hacia el centro, de tal manera que no se les vaya a introducir el agua durante la cocción.

En una olla colocar en el fondo el restante de tuza de maíz, se acomodan bien los Pan dam y añadir agua para cocción por hervor, cocinar por 45 minutos.

Pang dam se puede conservar de 8 a 15 días, después de cocinados dejar enfriar y ponerlos a secar encima en las brasas, con un buen cuidado para que no se queme cuando, una vez seco conservar en un recipiente bien tapado.



Tortillas

Ingredientes:

- 10 libras de maíz
- Agua suficiente
- 4 onzas de cal
- Agua al gusto

Procesamiento:

Nixquezar el maíz con agua y cal, concluir la cocción antes de que los granos estén suaves, eliminar el agua y lavar varias veces el maíz hasta que el agua salga limpia.

Moler el maíz bien fino. Para preparar las tortillas tomar porciones de masa de cuatro onzas de peso, aproximadamente un puñado de una mano, aplastar la masa en forma de disco de 7 pulgadas de ancho y $\frac{1}{2}$ pulgada de grueso, en algunos lugares del campo se acostumbraba hacer las tortillas en el aire, ahora es muy común palmearlas sobre un plástico del tamaño y forma redonda.

Poner las tortillas al fuego sobre un comal o plancha, cocer primero en una cara y luego voltear a la otra, la cocción se inicia por puntos definidos y cambia a color dorado en ambas caras. Rendimiento de 40 tortillas.



Tayuya

Ingredientes:

- 1 libra de masa de maíz
- ¼ de taza de manteca de cerdo
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picado
- 1 chiltoma picada
- 1 chile criollo picado
- 1 ramita de cilantro picadito
- 2 tazas de frijoles molidos
- Dulce de rapadura rallado
- Hojas de plátano o chagüite
- Queso para acompañar

Procedimiento:

Es un platillo a base de tortilla de maíz doble que en medio se añaden frijoles molidos con rapadura de dulce o solamente con frijoles, con buen sabor.

Preparar la masa para palmeaar la tortilla colocándola sobre hojas de plátano o chagüite. En un sartén colocar la manteca de cerdo, cebolla, ajo y chiltoma hasta dorar, seguido añadir los frijoles molidos, chile y cilantro picadito muy finamente, sofreír bien por 5 minutos todo para integrar los sabores.

Sobre la tortilla cruda colocar una capa de los frijoles molidos preparados anteriormente y revolver con revuelto con dulce de rapadura rallado, luego cubrir encima con otra tortilla cruda a la que se le pone hoja de plátano para ponerla en el comal y cocinar a fuego lento la Tayuya, hasta que esté bien cocida, se sirven calientes acompañados con queso.



Güirila

Ingredientes:

- 30 elotes de maíz tierno
- Pizca de sal
- Hoja de chagüite o plátano

Procesamiento:

Se elabora con masa de maíz nuevo o tierno, desgranando los elotes, moler finamente, se agrega a la masa una pizca de sal.

Para elaborar la güirila se pone una porción de masa en hoja de chagüite o plátano, haciendo una forma circular, luego se tapa con otro pedazo de hoja de chagüite y se coloca a fuego lento en una plancha o comal, se observa que la hoja de chagüite que está abajo comienza a ponerse oscurita y se desprende fácilmente, esta se retira se da vuelta para que la güirila se cocine en la otra cara, retirando esta última hoja de chagüite. La güirila esta lista cuando queda dorada.

La güirila se acostumbra a comerse con crema, acompañada de cuajada, queso o quesillo.



Marucas de pollo

Ingredientes:

- 12 elotes de maíz tierno
- ¼ taza de leche
- Sal al gusto
- Azúcar al gusto
- 1 libra de carne de pollo (pechuga)
- 1 cebolla pequeña
- 1 chiltoma
- 2 dientes de ajo
- ½ taza de crema
- 2 cucharada de mantequilla
- ¼ taza de queso rallado

Procesamiento:

Desgranar el maíz y moler. En un recipiente hondo agregar la masa de maíz, agregar leche, sal y un punto de azúcar, removiendo hasta integrar todo.

Se pone a cocer la pechuga de pollo con cebolla, chiltoma, ajo y sal. El pollo se pone a enfriar, se desmenuza y se sofríe con mantequilla.

Una vez preparada la masa se elabora la güirila (ver proceso anterior). La güirila se pone en el comal y se le agrega el pollo desmenuzado sofrido y queso rallado, se dobla a la mitad para que se cocine hasta que tome un color dorado y el queso se derrita. Se sirve con crema al gusto.



Yoltasca

Ingredientes:

- 24 elotes de maíz tierno
- 1 libra de queso seco
- 1 atado de dulce de rapadura
- Sal al gusto
- 1/2 libra de mantequilla
- 5 hojas de plátano

Procedimiento:

Desgranar los elotes tiernos, cortar el queso en cubos pequeños y rallar el dulce de rapadura y colocarlos en un recipiente hondo para mezclar bien, moler esta preparación para obtener una masa fina y agregar sal al gusto, integrar todo bien.

Lavar y limpiar las hojas de plátano y cortarlas de forma cuadrada. Con la masa resultante dar forma de círculos de 8 pulgadas de ancho y ½ pulgada de grueso.

Las hojas de plátano engrasarlas con mantequilla y colocar encima 1 cucharada de masa preparada y extender para dar forma de tortilla, ponerle otra hoja encima, colocar sobre el comal para cocinarla.

Se observa que la hoja de plátano que está abajo comienza a ponerse oscurita y se desprende fácilmente, esta se retira se da vuelta para que la Yoltasca se cocine en la otra cara, retirando esta última hoja de plátano, voltear hasta 3 veces para una buena cocción hasta quedar dorada.



Revueltas

Ingredientes:

- 1 libra de maíz
- Agua suficiente
- ½ cucharadita de cal
- 1 cuajada o ½ libra de queso seco

Procesamiento:

Nixquezar el maíz con agua y cal, una vez listo eliminar el agua y lavar varias veces el maíz hasta que el agua salga limpia, seguidamente moler.

Revolver con cuajada o con queso y se procede hacer la tortilla en un palmeador y seguidamente se pone en el comal de barro o plancha de cocina para su cocción en ambos lados.



Tortas de flor de madriado

Ingredientes:

- 5 a 10 flores de madriado secas
- 1 huevo
- ½ libra de pinol blanco
- 2 cebollas
- 1 tomate
- Chile criollo al gusto
- Sal al gusto
- 1 litro de aceite vegetal

Procedimiento:

Cortar la cebolla, tomate y chile en trozos bien finos, reservar. Las flores de madriado secas se limpian y se eliminan las alitas, lavar muy bien con agua y se escurren.

Mezclar las flores de madriado con el huevo, pinol blanco, cebolla, tomate y chile picado finamente, sal al gusto, removiendo todo para integrar bien. Hacer las tortas a mano y freír en aceite a fuego lento, una vez bien doradas por ambos lados están listas para servir.



Rellenitas

Ingredientes:

- ½ libra de masa de maíz
- ½ libra de queso fresco
- Hoja de plátano o chagüite

Procesamiento:

Moler la masa muy fina con la mitad del queso, dividir la mezcla en cuatro partes. Reservar la otra mitad de masa y queso, este último rallarlo.

Sobre una hoja de plátano o chagüite colocar la masa de rellenita y estirar con los dedos hasta formar una rueda delgada, cubrir con la mitad del queso molido restante y sobre este poner la otra porción de la masa hecha y estirar de la misma forma, apriete bien los bordes, colocar otra hoja de chagüite sobre la superficie de la rellenita.

Poner al fuego un comal o plancha de cocina y cuando se ponga bien caliente colocar la rellenita siempre sobre la hoja de chagüite. Cuando se observa que la hoja de chagüite que está abajo comienza a ponerse oscura y se desprende fácilmente, esta se retira se da vuelta para que la rellenita y dorar de un lado, voltear nuevamente retirando esta última hoja de chagüite para dorar el otro lado. Comer calientes para que el queso esté derretido.



Esquite de maíz

Ingredientes:

- 10 elotes de maíz tierno
- ½ taza de aceite vegetal
- ½ cucharadita de sal
- Chile, queso rallado y especias al gusto (opcional)

Procesamiento:

Desgranar el elote, lavar bien, extender en una bandeja amplia y secar. Dorar en un comal con un poco de aceite y agregar sal al gusto.

Se puede acompañar de chile, queso rallado y otras especias.



Crema de elote

Ingredientes:

- 6 elotes tiernos
- 1 litro de agua
- 1 litro de leche
- 2 cucharadas azúcar
- 2 onzas de mantequilla
- 1 cebolla
- 1 litro de caldo de pollo
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- Pimienta negra al gusto
- Sal al gusto

Procedimiento:

Desgranar los elotes y cocinarlos con 1 litro de agua por aproximadamente 15 minutos. Pasado el tiempo escurrir los granos de maíz y licuarlos con leche y azúcar.

En una cazuela añadir la mantequilla y cebolla para sofreír, por 1 minuto y agregar la crema preparada anteriormente, el caldo de pollo, bicarbonato de sodio, pimienta y sal al gusto, cocinar hasta que la sopa hierva nuevamente. Servir bien caliente.



Arroz de maíz

Ingredientes:

- 1 ½ libra de maíz
- Un manojito de chicoria o culantro
- 2 libras de lomo de cerdo
- 1 chiltoma
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 rama de cilantro o chicoria
- Sal al gusto
- 1/3 de cucharadita de achiote
- 2 naranjas agrias

Procedimiento:

Desgranar y moler el maíz, de manera que quede enteroso o quebrado, simulando los granos de arroz, una vez molido lavar bien para quitarle toda la pluma o cascarilla, dejar en remojo por 30 minutos, pasado el tiempo escurrir.

Cortar la carne de cerdo en trozos y ponerla a cocción en una olla con el maíz escurrido, chil-toma, cebolla, ajo, cilantro o chicoria, sal al gusto y achiote para dar color. Cuando la carne y el maíz estén suaves, agregar jugo de naranja agria y cocinar por 5 minutos adicionales hasta que la sopa hierva nuevamente, después bajarlo del fuego. Esta comida debe quedar con cierta cantidad de sopa para servirlo en caliente y acompañado de guineo verde cocido o tortilla.

Pastres





Atol duro

Ingredientes:

- 2 libras de maíz blanco seco
- Agua suficiente
- 1 litro de leche
- 1½ libras de azúcar
- 1 cucharada de anís
- 2 cucharaditas de frambuesa

Procesamiento:

Remojar el maíz durante 12 horas, escurrir y moler con un poco de agua hasta obtener una masa fina. Diluir la masa con agua y filtrar con un paño limpio para separar el sedimento del líquido. Dejar reposar por 3 horas y retirar el líquido de encima dejando únicamente el sedimento.

En una olla agregar el sedimento e incorporar leche, azúcar, anís y frambuesa. Mezclar hasta integrar los ingredientes entre sí, colocar a fuego moderado sin dejar de mover hasta que tome la consistencia de atol, verter en un plato hondo, dejar enfriar y servir.



Torta de elote

Ingredientes:

- 12 elotes de maíz tierno
- ½ litro de queso fresco
- 1 taza de leche
- 1 taza de azúcar
- 2 huevos
- 1 ½ cucharada de polvo de hornear
- 2 ½ cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de vainilla
- 1 cucharada de harina de trigo

Procesamiento:

Lavar los elotes con abundante agua, desgranar y moler los granos de elote junto con el queso hasta obtener una masa fina.

Precalentar el horno a una temperatura de 280°C. Agregar a la masa previamente molida, la leche para disolver la masa, colar la mezcla con ayuda de un pascón o colador y agregar azúcar, huevos, polvo de hornear, 2 cucharadas de mantequilla y vainilla, remover la masa hasta incorporar los ingredientes y obtener una mezcla espesa sin grumos.

Una vez lista la mezcla engrasar con ½ cucharada de mantequilla y espolvorear con harina de trigo el molde, colocar la mezcla en el molde y hornear de 45 minutos a 1 hora, puede hacer la prueba de palillo para confirmar que la torta esta lista, si este sale sucio continuar cocinando, si sale limpio ya está lista.



Queque de maíz

Ingredientes:

- 2 cocos
- 4 libras de maíz
- 2 libras de azúcar
- 1 barra de mantequilla
- 2 cucharadas de canela molida
- ¼ de cucharadita de nuez moscada
- Sal al gusto

Procedimiento:

Rallar los cocos para extraerles la leche y reservar en un recipiente.

Moler el maíz finamente, después mezclar la masa de maíz con la leche de coco, azúcar, mantequilla (reservar ½ cucharada), canela, nuez moscada y sal al gusto, remover bien todo para integrar la preparación.

Una vez lista la preparación anterior, engrasar el molde con ½ cucharada de mantequilla, colocar la mezcla en el molde y hornear de 45 minutos a 1 hora, puede hacer la prueba de palillo para confirmar que la torta esta lista, si este sale sucio continuar cocinando, si sale limpio ya está lista.



Cosa de horno – Perrerreque

Ingredientes:

- 2 tazas de masa de maíz
- 1 taza de queso o cuajada rallada
- ½ libra y ½ cucharada de mantequilla
- 1 ½ taza de azúcar
- Sal al gusto
- ¾ de leche o 1 litro de leche agria
- 2 cucharadas de polvo para hornear
- 2 huevos

Procesamiento:

Agregar a la masa de maíz, el queso o cuajada rallada, ½ libra de mantequilla, azúcar, sal, leche agria, polvo de hornear y huevos revolver bien hasta conseguir una masa homogénea y sin grumo.

Precalentar el horno a una temperatura de 280°C. Engrasar con ½ cucharada el molde, verter la mezcla y hornear de 45 minutos a 1 hora, puede hacer la prueba de palillo para confirmar que la cosa de horno esta lista, si este sale sucio continuar cocinando, si sale limpio ya está lista.



Dum bread (Pan de maíz)

Ingredientes:

- 12 elotes de maíz
- Agua suficiente
- 2 tazas de crema de leche de coco
- Sal al gusto

Procedimiento:

Precalentar el horno en 180°C. Lavar los elotes y rallarlos. En un recipiente hondo agregar la masa de elote rallado, crema de leche de coco y sal al gusto, mezclando bien para integrar todo.

Colocar la preparación anterior en una olla y cocinar por 5 minutos, trasladar esta mezcla a un sartén y colocarlo en el horno por 35 a 40 minutos. Puede hacer la prueba de palillo para confirmar que la cosa de horno esta lista, si este sale sucio continuar cocinando, si sale limpio ya está lista, para asegurarse que está bien seco.



Marquesote

Ingredientes:

- 1 docena de huevos
- 10 onzas de pinol molido
- ½ libra de azúcar
- Ralladura de 1 limón

Procedimiento:

Precalentar el horno a 180°C. Batir las claras de huevo a punto de nieve con un resorte o batidor. También lo puede hacer en licuadora. Para que las claras suban, es importante no cambiar de ritmo al batirlas. Una vez que las claras están a punto de nieve, sin dejar de batir se le agregan las yemas, se sigue batiendo todo hasta que quede bien mezclado.

El siguiente paso, sin dejar de batir, es agregar el azúcar y pinol. Pero cuidado: para revolver una cuchara o una palita limpia y añadir el pinol espolvoreado. Agregue la ralladura de limón. Colocar la mezcla en un sartén y llevar al horno. El horno tiene que estar caliente porque se tarda en meter la masa el pinol se baja y el huevo queda encima.

Está listo el marquesote cuando sube, toma su color dorado y comienza a arrugarse por las orillas señal que ya está cocido, saque del horno, deje enfriar y sirva.



Sopa borracha

Ingredientes:

- 1 libra de marquesote
- 1 libra de azúcar
- 1 litro de agua
- ½ onza de canela en raja
- 10 clavos de olor
- ½ litro de aguardiente
- Pasas y canela en polvo para decorar

Procedimiento:

El marquesote se corta en trozos cuadrados. Agregar en una olla azúcar, agua, canela y clavos de olor, se calienta a fuego manso hasta hervir por 10 minutos, pasado el tiempo bajar del fuego y dejar enfriar para añadirle el aguardiente. Cuando la miel está preparada verter sobre los trozos del marquesote y decorar con pasas y canela en polvo.

Nota: Las pasas se pueden hidratar en la miel con aguardiente por 15 minutos, para que tomen ese sabor particular y después agregar al marquesote para decoración final.



Pío V

Ingredientes:

- 1 libra de marquesote
- 1 libra de azúcar
- 1 ½ litro de agua
- 5 canela en rajas
- 10 clavos de olor
- 5 gotas de jugo de limón
- ½ litro de ron
- ½ libra de atolillo
- 8 pasas

Procedimiento:

Agregar en una olla azúcar, agua, canela y clavos de olor, se calienta a fuego manso hasta hervir por 8 minutos y luego añadir las gotas del jugo de limón hasta completar 10 minutos de cocción de la miel, pasado el tiempo bajar del fuego. Dejar enfriar un poco para agregar el ron. Reservar este sirope.

Cortar el marquesote en cuadritos de 1 pulgada, se coloca en un plato hondo o una taza sopera, verter el sirope preparado, luego cuando está el atolillo aún caliente agregar encima al marquesote hasta conseguir que se llene el recipiente.

Como decoración colocar las pasas y dejar enfriar hasta conseguir una consistencia sólida, se puede poner en refrigeración si así se desea. El Pío V debe prepararse con un día de anticipación al momento de consumir, para obtener mejores resultados.



Bazate

Ingredientes:

- 1 libra de maíz sancochado
- 1 tapa de dulce de rapadura
- 3 pimientas de chapa
- 3 clavo de olor
- Achiote al gusto
- 2 plátanos maduros fritos en rodajas

Procedimiento:

Elaborar un atol de maíz que sea sancochado, molido y luego colado con agua, se endulza con el dulce de panela o de rapadura agregando pimienta de chapa, clavo de olor y achiote antes de que comience a hervir se le incorpora las rodajas de plátano maduro frito. Listo para servir.



Buñuelos de maíz

Ingredientes:

- 5 libras de maíz
- 3 onzas de cal
- Agua suficiente
- 1 libra de queso seco
- 1 cucharada de bicarbonato de sodio
- 2 ½ libras de azúcar
- Sal al gusto
- 2 huevos
- 1 litro de aceite vegetal
- 3 rajas de canela
- 3 gotas de limón
- Hoja de plátano o chagüite

Procesamiento:

Nixquezar el maíz con cal y agua suficiente. Una vez listo lavarlo bien con abundante agua hasta que salga limpia. Moler el maíz con el queso hasta obtener una masa fina. Mezclar la masa con bicarbonato de sodio, 2 cucharadas de azúcar, sal, huevos hasta incorporar los ingredientes entre sí y obtener una masa homogénea. Formar los buñuelos en forma de bolitas.

Freír los buñuelos en abundante aceite hasta dorar, escurrir en papel absorbente para retirar el exceso de grasa. Servir en hoja de plátano o chagüite, con miel de azúcar y listo para degustar.

Preparación de la miel: Poner a hervir ½ litro de agua, 1 taza de azúcar, canela y gotas de limón, hasta que adquiriera una consistencia espesa.

Nota: En algunos territorios se utiliza crema o cuajada en la preparación de la masa.



Rosquillas

Ingredientes:

- 2 tazas de masa de maíz
- 1 taza de queso seco rallado o cuajada desboronada
- 2 onzas de mantequilla
- 2 cucharadas de huevo batido
- 1 ½ cucharada de leche
- 1 taza de atado de dulce
- Manteca suficiente para engrasar

Procesamiento:

Mezclar la masa de maíz, queso, mantequilla, huevo batido y leche hasta obtener una mezcla homogénea, hacer pequeñas bolitas con la masa. Engrasar bandeja con manteca. Precalentar el horno a 180°C.

Procedimiento para hacer las rosquillas: Moldear las bolitas formando rosquillas (argollas) con un espacio en medio con ella, poner en una bandeja previamente engrasada.

Procedimiento para hacer las viejitas: Presionar cada una de las bolitas hasta formar una ruedita. Formar un bordecito levantado en la orilla. A cada una poner un poco del atado de dulce en el centro de la masa y colocar en una bandeja previamente engrasada.

Llevar al horno a 180°C hasta que empiece a dorar y posteriormente sacarlas del horno. Dejarlas enfriar y meterlas nuevamente al horno, con calor muy bajo a 45°C hasta que se tuesten. Enfriar y listo para servir.



Rosquillas en miel

Ingredientes:

- 3 tazas de agua
- ½ rapadura de dulce o panela
- 2 clavos de olor
- 3 pimientas de chapa
- 6 canela en raja
- 20 rosquillas

Procesamiento:

En una olla colocar el agua, la rapadura de dulce, clavos de olor, pimienta chapa y canela, cuando se disuelva el dulce colar y ponerlo de nuevo al fuego a que hierva.

Añadir las rosquillas y dejar hervir por 5 minutos o hasta que hayan absorbido la miel. Se pueden servir calientes o frías.



Rosquete

Ingredientes:

- 3 libras de maíz pujagua
- Agua suficiente
- 1 atado de dulce de rapadura
- ½ litro de manteca de cerdo
- 1 taza de azúcar
- Sal al gusto
- 3 huevos
- ½ cucharada de polvo para hornear
- ½ cucharada de mantequilla

Procedimiento:

Lavar el maíz, escurrir y reservar. En una olla colocar 5 litros de agua y cuando rompa hervor agregar los granos de maíz pujagua por 5 minutos, una vez listo colocar en una bandeja o zarán para secar todo un día.

Al día siguiente moler el maíz hasta obtener una harina seca, colarla en cedazo o colador. Reservar.

Se hace una miel con el dulce de rapadura y 1 litro de agua, esperando obtener una mezcla líquida. Esta miel se enfría y agregar la manteca, azúcar, sal y huevos hacer una pasta pegajosa, agregar el polvo para hornear y poco a poco la harina, revolviendo todo para integrar bien. Finalmente, se hacen de forma a los rosquetes en forma de rosquilla, colocándolos en una bandeja previamente engrasada con mantequilla, hornear por 30 minutos. Para servirlos puede hacerse caliente o dejar enfriar.



Churros

Ingredientes:

- 3 tazas de harina de maíz blanco
- 1 taza de leche entera
- 1 cucharada de sal
- 6 limones
- 1 litro de aceite vegetal
- 1 litro de agua
- 1½ libra de azúcar o atado de dulce
- 4 rajas de canela
- 3 clavos de olor
- Jugo de ½ limón

Procesamiento:

En un recipiente limpio agregar la harina de maíz, leche y sal, remover hasta obtener una masa bien consistente.

Moldear la masa con la forma de palitos (churritos). Una vez listos, freír en un sartén con suficiente aceite.

Preparación de la miel: En una cacerola agregar 1litro de agua, azúcar o atado de dulce, canela y clavo de olor, se le agrega jugo de limón hasta conseguir una consistencia espesa y dejar enfriar.

Los churros se pasan por la miel para lograr el postre típico, dejar enfriar en una bandeja o superficie lista, de forma separados para evitar que se peguen entre ellos.



Turrónes de maíz

Ingredientes:

- 2 libra de maíz seco
- Agua suficiente
- 2 huevos
- ½ litro de manteca de cerdo
- ½ cucharadita de polvo para hornear
- Sal al gusto

Para miel dulce:

- ½ rapadura de dulce o panela
- 2 clavos de olor
- 3 pimientas de chapa
- 6 canela en raja
- 20 rosquillas

Procedimiento:

Cocinar el maíz con agua 1 día antes, una vez listo se extiende en una bandeja o zaran para secar por completo, tiempo estimado 24 horas. Pasado este tiempo moler para formar la harina y colarla para que no queden partículas gruesas.

En un recipiente hondo agregar la harina de maíz, huevo, manteca 1 taza de agua, polvo para hornear y sal, amansando hasta obtener el punto, se forman argollas y hornear por 30 minutos. El producto obtenido se conoce como Rosquete blanco.

Preparación de la miel: En una olla colocar el agua, la rapadura de dulce, clavos de olor, pimienta chapa y canela, cuando se disuelva el dulce colar y ponerlo de nuevo al fuego para hervir.

Para elaborar los turrónes de maíz se le da un baño de miel dulce. Se pueden servir calientes o frías.



Nuégano

Ingredientes:

- 1 ½ libra de masa de maíz pujagua
- 7 tazas de agua
- 2 litros y ¼ taza de aceite vegetal
- 1 atado de dulce

Procesamiento:

Mezclar poco a poco la masa con 5 tazas de agua hirviendo, cuando enfrié un poco amasar a mano y agregar poco a poco ¼ taza de aceite. Se debe lograr una masa homogénea, engrasar la mesa de trabajo, tomar pequeñas porciones y formar bolillitos.

Estirar cada bolillo con los dedos dándole forma de una cinta de 4 pulgadas de largo por 1 pulgada de alto. Posteriormente se unen muy bien los extremos formando un aro grande. Picar el atado de dulce y reservar.

Calentar el aceite y freír los nuéganos, cuando estén dorados se les da vuelta, se sacan y se escurren.

Preparación de la miel: Mezclar 2 tazas de agua y el dulce llevarlo a ebullición hasta que alcance el punto de caramelo.

Verter la miel sobre los nuéganos (revolverlos con cuidado para que la miel los cubra). Volcarlos en una bandeja para que enfrién y se endurezca la miel. Servir o empacar.



Alfajores o Gofio

Ingredientes:

- 1 ½ libra de maíz
- 1 tapa de dulce de rapadura rallado
- 2 tazas de agua
- 2 pulgadas de jengibre martajado
- ½ cucharadita de anís

Procedimiento:

Tostar el maíz en un comal cuidando que no quede demasiado tostado, molerlo los granos de maíz hasta obtener un pinol molido grueso, reservar media libra.

Rallar el dulce y mezclarlo con 2 tazas de agua, jengibre martajado y el anís, poner esta mezcla a fuego hasta que tenga punto de miel gorda. Colar esta preparación con colador y reservar.

Espolvorear un poco del pinol reservado sobre una tabla o superficie seca y agregar la miel preparada encima, mezclar hasta que se pegue bien y forme una bola, extender esta mezcla con 1 pulgada de grueso, y espolvorear más pinol en la superficie. Dejar que solidifique por 30 minutos. Cortar tiras y realizar otro corte diagonal, para obtener la forma tradicional de rombo de los Alfajores o Gofios.



Cajeta de masa

Ingredientes:

- 1 libra de maíz
- Agua suficiente
- ½ cucharadita de cal
- 3 litros de leche
- 10 rajas de canela
- 1 bolsa de clavo de olor
- 5 libras de azúcar
- Colorante rosado grado alimenticio

Procesamiento:

Nixquezar el maíz con agua y cal, una vez este cocinado, eliminar el agua de la cocción y lavarlo con abundante agua hasta que salga limpia. Moler el maíz dejando una masa fina.

En un recipiente mezclar la masa de maíz, la leche, canela, clavo de olor y azúcar, cocer durante 20 minutos, se bate de forma que no se pegue en el sartén y dejar hasta que cuaje bien y de buen color y sabor. Puede agregar colorante para obtener variación en colores.



Cajeta negra

Ingredientes:

- 2 libras de maíz
- Agua suficiente
- Canela y clavo de olor al gusto
- 4 litros de leche
- 3 libras de dulce de rapadura (3 tapas)
- 1 libra de azúcar

Procedimiento:

Cocer el maíz con agua (no debe quedar recocado), una vez listo lavar con suficiente agua hasta que salga limpia. Moler el maíz con canela y el clavo, hasta obtener una masa muy fina. A la masa preparada anteriormente se añade leche y se pasa por un colador de tela. En una olla colocar esta mezcla con la mitad del dulce, a fuego bajo, cuando comience a espesar se le agrega el resto del dulce y el azúcar, sin dejar de remover hasta obtener la consistencia de cajeta. Se coloca en batea de madera para enfriar y posteriormente cortar en piezas rectangulares.



Huevo chimbo

Ingredientes:

- 1 libra maíz
- ½ litro leche
- 1 atado de dulce de rapadura
- 1 cucharadita vainilla
- 2 huevos
- ½ litro agua
- ½ libra azúcar
- Colorante rosado grado alimenticio

Procesamiento:

Sancochar el maíz, lavar y molerlo dejando una masa fina, mezclar la masa con leche, dulce de rapadura y agregar vainilla.

Incorporar la mezcla en una olla y colocar a fuego moderado, esperar hasta obtener una consistencia homogénea, seca y oscura. Bajar del fuego y dejar enfriar la mezcla. Moldear en forma redonda característica del huevo chimbo y colocar un palillo al centro.

Separar la claras y yemas de los huevos. Batir la clara, hasta que esté totalmente espumosa.

Cocer el agua con azúcar a fuego moderado, esperar hasta obtener la consistencia de miel, se añaden las claras batidas poco a poco, sin dejar de batir, hasta homogenizar. Luego se pasan las bolitas con el palillo. (A este proceso se le denomina nevada cuando es de color blanco) y si se quieren hacer rosadas las bolitas se le agrega colorante rosado grado alimenticio a la nevada.

Posterior dejara secar los huevos chimbos para que endurezca el nevado.



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!



Ferias y Festivales "Del Maíz, Nuestra Raíz"

