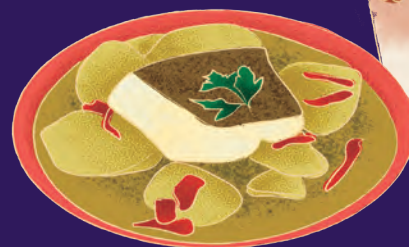




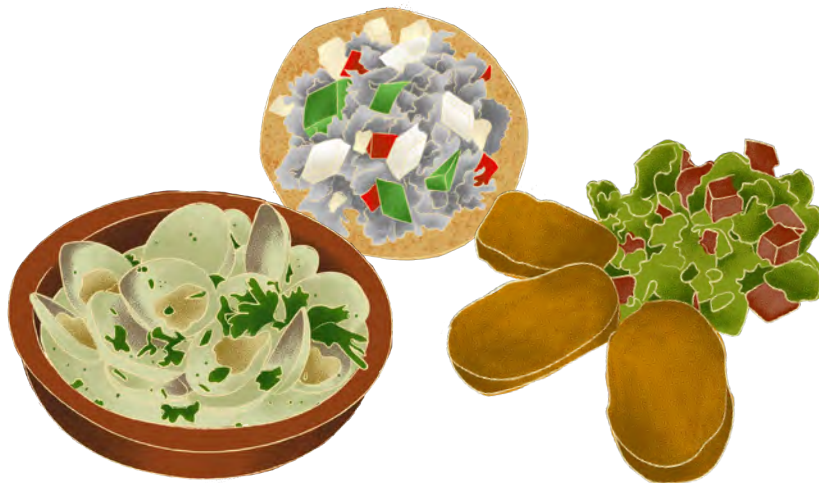
Colegio
Madrid



Nuestras recetas



Entradas



Primer tiempo

La historia de nuestro Colegio es una historia de exilios. Exilios que se repiten a lo largo de 80 años. Primero fue España, después Chile, Argentina, Uruguay.

Migrantes que vieron en nuestra tierra la oportunidad de volver a empezar. Que tuvieron la dicha de ser recibidos con amor, que encontraron en este país y particularmente en esta escuela, la esperanza de un futuro mejor.

Despojados de casi todo, inician una nueva historia, aprendiendo y aprehendiendo sobre sus costumbres, su cultura, su modo de ser y de hacer. Fue necesario reconstruir, no soltar lo propio, pero sí transformarlo.

Así, se integraron en la sociedad mexicana, construyendo puentes (físicos y emocionales), enseñando y aprendiendo, investigando, sembrando (en el amplio sentido de la palabra). Pero aún más importante, compartiendo sus costumbres, sus saberes, su cultura. Y no solo eso, tomando la nuestra para formar una nueva. En el camino fueron construyendo comunidad. El mejor ejemplo: el Colegio Madrid.

Uno de los aspectos más emblemáticos de esto se hace evidente en *Nuestras recetas*, la fusión espontánea del arte culinario. Nacen nuevos sabores, colores, olores e historias que

acompañan a las nuevas generaciones que también llevan consigo la riqueza de los dos mundos.

La comunidad del Colegio Madrid, a lo largo de 8 décadas ha creado una identidad propia, identidad que nos permite reconocernos donde quiera que vamos, que nos une. Creo que es en lo que cocinamos donde mejor nos reconocemos. Compartir un platillo no implica solo degustarlo, lleva consigo un mar de historias que, además, en nuestro caso, fusionan las tradiciones, identidades y costumbres de dos pueblos.

Por eso en el 80 aniversario de nuestro Colegio, en este año largo de la COVID-19 en el que nos hemos tenido que mantener lejos, la mejor manera de festejarlo es precisamente compartiendo nuestros guisos, a través de este recetario reivindicamos el trayecto de esta historia compartida que entre los muchos frutos que ha dado esta el de su comida. Este libro es una muestra de lo que significa construir comunidad, compartir vivencias, si no es sentados ante una mesa, será a través de sus páginas.

Ana María Jiménez
Directora general

Almejas en salsa verde de perejil

MODO DE PREPARACIÓN

1. Calentar el aceite de oliva a fuego alto en una cazuela de barro, agregar los ajos y cuando estén dorados, añadir una cucharadita de harina. Remover.
2. Añadir el fumet –verificar que esté bien de sal– y remover para diluir los grumos.
3. Agregar el perejil picado.
4. Limpiar bien las almejas mientras hierve el caldo.
5. Agregar las almejas y dejar cocinar unos minutos. Cuando recupere el hervor verter el vino blanco y mover un poco. Una vez que las almejas abran, apagar el fuego.
6. Dejar reposar un poco y servir.

Nota: el *fumet* es un fondo blanco hecho a base de pescados y mariscos. Para su elaboración se utilizan espinas y restos de pescado con alto contenido en gelatina.

Acerca de esta receta: Receta familiar, se sirve como entrada o bien para acompañar un buen filete de merluza o robalo. Es un guiso muy rico, nutritivo, y de bajo costo.

INGREDIENTES 4 PERSONAS

- 3 cdas. de aceite de oliva
- 6 dientes de ajo laminados
- 1 cda. de harina
- 1 taza de fumet*
- 1/2 taza de perejil finamente picado
- 1 kg de almeja blanca
- 1/2 taza de vino blanco



Antonio Gutiérrez Marcos

Ex alumno, 1971

Buñuelos de queso con salsa picante

MODO DE PREPARACIÓN PARA LOS BUÑUELOS:

1. Tamizar (o cernir) la harina.
2. Aparte, en una olla calentar el agua y el aceite de oliva. En cuanto hierva, apartar del fuego y agregar toda la harina revolviendo enérgicamente con una cuchara de madera hasta que se separe de las paredes de la olla.
3. Dejar enfriar un poco y agregar los huevos uno a uno batiendo bien hasta incorporarlos perfectamente.
4. Agregar los quesos, el pimentón, la sal y pimienta.
5. Ya que esté todo bien revuelto, dejar enfriar y meter en el refrigerador hasta que se ponga a freír.
6. Para freír, calentar suficiente aceite de cártamo o girasol en una olla a que llegue a 180°C. Con la ayuda de una cuchara, hacer bolitas de la mezcla y echar al aceite, dándole vuelta para que se fríen y queden bien doradas. Para asegurarse de que los buñuelos estén listos, éstos se tienen que hinchar y subir a la superficie.

INGREDIENTES 8 PERSONAS PARA LOS BUÑUELOS:

- 70 g de harina
- 50 ml de aceite de oliva
- 150 ml de agua
- 2 huevos
- 60 g de queso (manchego, parmesano, cheddar, gouda o gruyere), rallado finamente
- 1/2 cda. de pimentón
- Sal y pimienta
- Aceite para freír

*Aquel platonazo, que está más
adelante vando me parece
que es olla podrida, que por la
diversidad de las cosas que en
tales ollas podridas hay, no podré
dejar de topar con alguna que me
sea de gusto y provecho.*

SANCHO PANZA

7. Dejar escurrir en papel de cocina.

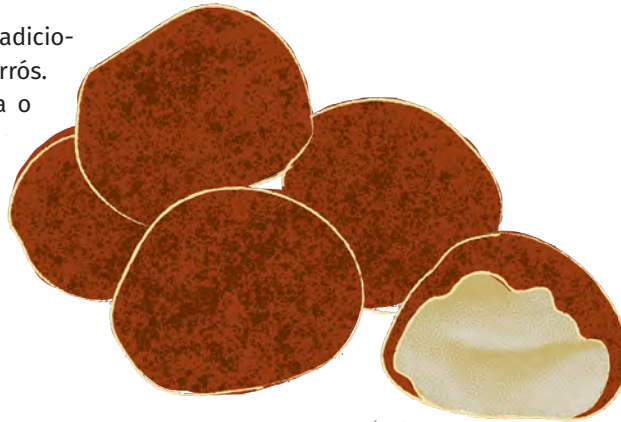
Se sirven calientes, acompañados de la salsa.

PARA LA SALSA:

8. Calentar el aceite de oliva y freír la cebolla hasta que esté blanda, agregar el ajo y freírlo sin que tome color.
9. Agregar el vino a que burbujee, incorporar los ingredientes restantes y cocer a fuego lento hasta que la salsa espese.
10. Poner en un recipiente para que esté lista a la hora de servir.

Acerca de esta receta: Los buñuelos de queso se elaboran en todo el mundo, aunque en cada región pueden encontrarse variedades debido a que se emplean diferentes quesos. Cualquiera que sea el caso, son deliciosos.

Estos buñuelos son tradicionales en la familia Caparrós. Ideales para una comida o cena.



PARA LA SALSA:

- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1 cebolla picada finamente
- 1 diente de ajo picado finamente
- 1 cda. de vino blanco seco
- 5 jitomates pelados y picados finamente
- 1 cda. de puré de tomate
- 2 chiles piquines secos y picados finamente
- Unas gotas de salsa Tabasco
- 1 pizca de azúcar
- Sal y pimienta al gusto

Victoria Caparrós Cruz

Madre de ex alumnos, abuela de alumnos

Chorizo con nopales y garbanzos

MODO DE PREPARACIÓN

1. Poner a cocer los nopales en agua con 1/2 cucharadita de sal y 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio por 20 minutos, enjuagarlos y secarlos.
2. Cocer los garbanzos en abundante agua por 1 hora.
3. En un sartén freír el chorizo, agregar la cebolla, los nopales; sazonar con sal, orégano y pimienta al gusto mezclando todo.
4. Colocar en un platón, agregar los garbanzos y el queso cotija.

Acerca de esta receta: Este platillo es muy balanceado y nutritivo, compuesto de ingredientes originarios de España y México.

Es una tradición familiar, la aprendimos de la abuela materna, quien era asidua a realizar platillos novedosos con lo que tenía en su cocina.



INGREDIENTES 5 PERSONAS

- 5 nopales cortados en cubos
- 1/2 cdta. de sal
- 1/2 cdta. de bicarbonato de sodio
- 200 g de garbanzos
- 2 chorizos rojos desmenuzados
- 1 cebolla cortada en rodajas
- Pimienta y orégano al gusto
- 100 g de queso cotija rallado

Jimena Betancourt Elizondo

Ex alumna 2019

Renata Elizondo Azuela

Ex alumna 1987

Croquetas de huitlacoche

MODO DE PREPARACIÓN

1. Lavar y escurrir el huitlacoche.
2. Freír la cebolla hasta que dore e incorporar el huitlacoche, la sal y el epazote. Mezclar bien y dejar en cocción por 10 minutos. Reservar.
3. Derretir la mantequilla en una cacerola grande.
4. Incorporar la harina poco a poco, hasta que esté semi dorada.
5. Incorporar la leche poco a poco para que no se hagan grumos.
6. Revolver hasta que la pasta sea homogénea.
7. Incorporar el huitlacoche y la sal al gusto.
8. Dejar reposar la mezcla, en un refractario, en refrigeración durante varias horas. Luego, hacer las croquetas con la mano. Las croquetas se bañan en harina, en huevo batido y en pan molido.
9. Freír en abundante aceite muy caliente hasta que se doren.

Acerca de esta receta: En la familia nos gusta mucho el huitlacoche y las croquetas. Quisimos probar algo novedoso y resultó delicioso. En verdad, los invitamos a experimentar y disfrutar.

¿Sabías qué...? El huitlacoche es una especie de hongo parásito que crece en el interior de la mazorca, entre los granos del maíz. Esto que pudiera parecer una larva, en realidad es un manjar en la comida ancestral mexicana.

INGREDIENTES 5 PERSONAS

- 250 g de huitlacoche (hongos de los granos del maíz)
- 1 cebolla chica finamente picada
- 3 cdas. soperas de epazote picado
- 150 g de mantequilla
- 3 cdas. de cocina de harina de trigo
- 750 ml de leche
- 250 g de pan molido
- 3 huevos
- 1 litro de aceite de cártamo
- Sal al gusto



Cristina Jiménez Aparicio

Ex alumna, 1978

Croquetas de jamón serrano con guacamole

MODO DE PREPARACIÓN PARA LAS CROQUETAS:

1. Fundir la mantequilla en una cazuela de fondo pesado a fuego bajo.
2. Agregar la cebolla y el ajo hasta acitrionar, incorporar el jamón y rehogar brevemente.
3. Añadir la harina y mezclar bien, verter la leche poco a poco, sin dejar de remover.
*Este proceso dura 20 minutos aproximadamente.
4. Espolvorear con el perejil.
5. Extender la masa en una fuente y untar con un poco de mantequilla para que no haga costra. Dejarla reposando en frío hasta el día siguiente para poder moldear las croquetas.
6. Enharinar cada croqueta, pasarla por huevo y luego por pan rallado.
7. Freír en abundante aceite bien caliente. Dorarlas por todos lados, retirar del sartén y escurrir sobre papel absorbente de cocina.

INGREDIENTES 6 PERSONAS

PARA LAS CROQUETAS:

- 100 g de mantequilla cortada en cubos
- 1 cebolla picada en cubos
- 1 diente de ajo finamente picado
- 200 g de jamón serrano cortado en pequeñas tiras
- 100 g de harina
- 1 litro de leche
- 1 rama de perejil picado finamente

PARA REBOZAR Y FREÍR:

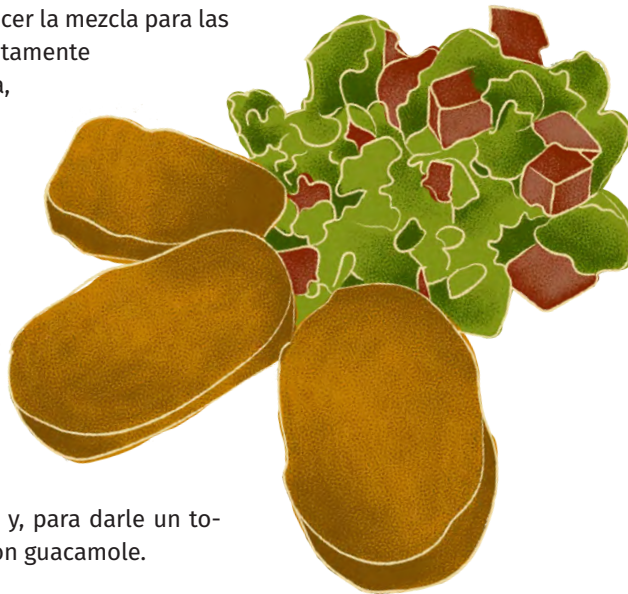
- Harina
- 3 huevos batidos
- Pan rallado
- Aceite de oliva extra virgen

PARA EL GUACAMOLE:

8. Poner el jitomate, cebolla y cilantro en un recipiente.
 9. Agregar el aguacate, el jugo de limón, el aceite de oliva y la sal y pimienta.
 10. Revolver hasta que la mezcla sea homogénea.
- Servir las croquetas acompañadas de guacamole.

Importante: Ser pacientes al hacer la mezcla para las croquetas, debe hacerse lentamente para que espese, de otra forma, la harina quedará cruda y el sabor de las croquetas será desagradable.

Acerca de esta receta: Me encantan las croquetas de jamón porque me recuerdan el viaje que hice a España en el intercambio al que tuve la oportunidad de asistir cuando estaba en 2° de secundaria. Ahí las probé por primera vez. Me gustaron tanto que quise prepararlas en casa y, para darle un toque local, las acompañamos con guacamole. ¡Saben buenisimas!



PARA EL GUACAMOLE:

- 4 aguacates medianos cortados en cubos pequeños
- 1 cebolla mediana cortada en cubos pequeños
- 3 jitomates saladet medianos cortados en cubos pequeños
- 1 rama de cilantro picado finamente
- 2 limones (jugo)
- 1 chorrito de aceite de oliva extra virgen
- sal y pimienta al gusto

Julieta Santiago de la Torre

Alumna

Lomo de cerdo a la bilbaína con piperrada

MODO DE PREPARACIÓN PARA LA CARNE:

1. Secar el lomo con papel de cocina.
2. Mezclar el ajo con un par de cucharadas de aceite de oliva y el pimentón.
3. Salar la carne y cubrir bien con la mezcla preparada con el aceite.
4. Guardar la carne en bolsa, recipiente o charola bien cerrada. Meter en el refrigerador por 3 ó 4 días

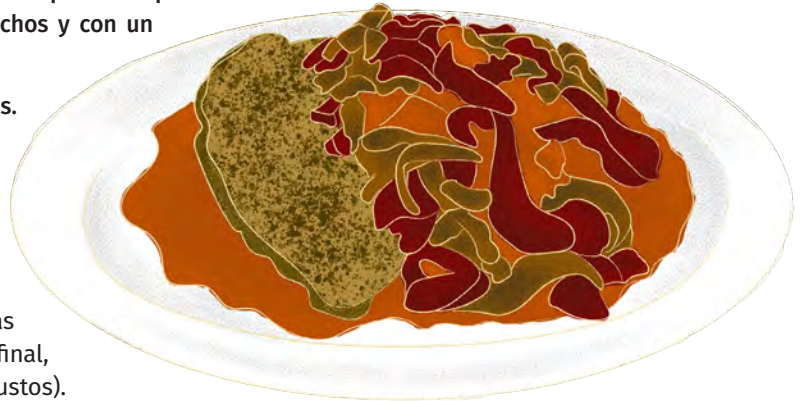
LOS PIMIENTOS, PIPERRADA O PIMENTADA:

5. Sacar la carne del refrigerador a temperatura ambiente.
6. En una sartén de fondo grueso o un traste de barro, poner dos o tres cucharadas de aceite, suficiente para cubrir el fondo, calentar a fuego medio y agregar la cebolla.
7. Mover y cuando esté suavcita, poner los pimientos y el ajo. Mezclar bien y dejar unos minutos moviendo. Agregar el jitomate y mover para que se mezcle todo y se cueza el jitomate.

INGREDIENTES 5 PERSONAS

- 1 k de lomo o de filetes de cerdo
- 4 dientes de ajo grandes picados finamente
- 3 cdas. de pimentón picante y dulce
- Aceite de oliva
- 3 pimientos rojos, aunque se pueden combinar con verdes, cortados en tiras
- 1 diente de ajo grande picado finamente
- 1 cebolla grande cortada en tiras
- 1 jitomate grande o dos medianos rallados
- 1½ taza de agua o caldo de verduras o pollo
- Sal al gusto

8. Mover de vez en cuando por unos 5 minutos y agregar agua o caldo suficiente para que cubra todo. Tapar y bajar el fuego.
9. Colocar la carne, que ya estará a temperatura ambiente, en una charola o refractario de horno y asar, tapar con papel de aluminio y meter al horno por 40 minutos a 180°C. Pasado este tiempo bajar a 150°C y hornear otros 20 minutos. Se puede destapar la carne si se quiere que se dore y seque un poco, pero no es necesario.
10. Mientras se hornea la carne, vigilar los pimientos y mover para que no se quemen. Agregar líquido si hace falta para que terminen bien hechos y con un caldillo meloso, probar la sal y agregar si se necesita.
11. Dejar reposar la carne fuera del horno durante unos minutos. Cortar en rebanadas delgadas; también se puede poner una o dos sobre una rebanada de pan, bañadas con pimientos y cubiertas con queso tipo manchego; gratinar por un momento (tortas o bocadillos).



Importante: Se puede usar pimientos de piquillo* que son más finos y dulzones, y se les agrega un poco de queso azul al final, para que se funda (el sabor puede ser fuerte para algunos gustos).

*Son unos pimientos pequeños de forma triangular, su color es rojo intenso y brillante. El pimiento de piquillo es original de Navarra y su producción está protegida con su propia Denominación de Origen.

Acerca de esta receta: Se recomienda comer como plato fuerte con una ensalada o como botana, para picar, y entonces rinde para más gente.

Esta receta, por diferentes motivos, nos trae recuerdos muy buenos de un tío y de los amigos comiendo, cenando o reunidos... casi todos.

Alejandro Gutiérrez Marcos

Ex alumno 1975

Montaditos

¡Viva México!

MODO DE PREPARACIÓN

1. Cortar la baguette en rebanadas aproximadas de 6 cm de largo por 6 cm de ancho y 1.5 cm de grosor.
2. Hornear o tostar las rebanadas hasta que se dore la superficie.
3. En un sartén grande, a fuego medio, poner 3 cucharadas de aceite de oliva, ¼ de cucharadita de sal y todos los pimientos de piquillo. Remover hasta que estén cocinados (blanditos) y un poco tostados por fuera.
4. Mientras tanto, en un mortero o en la licuadora machacar los 3 jitomates, el diente de ajo, 3 cucharadas de aceite de oliva y ¼ de cucharadita de sal para hacer un puré. El puré debe quedar espeso pero jugoso. No machacar más de 3 minutos.
5. Sobre cada rebanada de pan tostado, untar 1 cucharada sopera de puré. Encima poner una rodaja de 0.5 cm de grosor de queso de cabra y luego 2 pimientos de piquillo, a los que previamente se les cortó el rabito.
6. Agregar aceite de oliva y sal al gusto, encima del montadito.

INGREDIENTES 6 PERSONAS

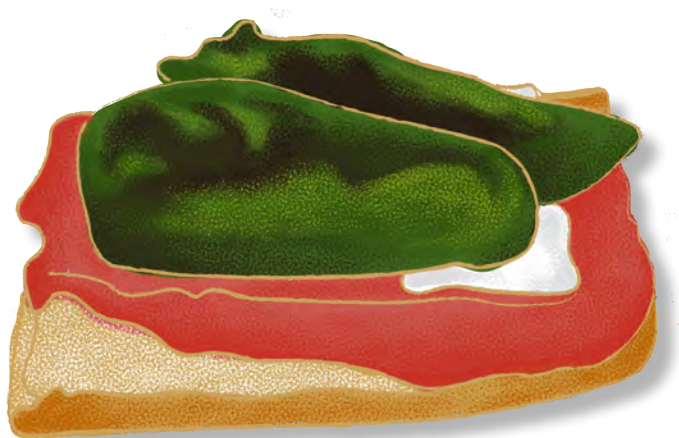
- 1 baguette de pan
- 6 cdas. de aceite de oliva
- 1/2 cdta. de sal
- 25 pimientos de piquillo
- 3 jitomates maduros
- 1 diente de ajo pelado
- 250 g de queso de cabra fresco rígido / 250 g de queso feta

*Olivo solitario,
lejos del olivar, junto a la fuente,
olivo hospitalario
que das tu sombra a un hombre
pensativo
y a un agua transparente*

ANTONIO MACHADO

Importante: Se recomienda preparar este platillo cerca de la hora de comer (30 minutos antes), con el fin de que el pan no se moje con el puré y que los pimientos sigan calientitos. Así se podrá disfrutar del contraste de la salsa refrescante con el calor y sabor tostado de los pimientos.

Acerca de esta receta: Este platillo nace de la inspiración personal y la creatividad en la búsqueda de sabores españoles con colores e ingredientes mexicanos. Se trata de una receta vegetariana ideal para una merienda o una reunión con amigos. Es un tipo de tapa como la que se comería en un bar en Madrid (mientras ves ganar al Real Madrid), pero con los colores de la bandera mexicana.



PAN

*Como se halla vacía la casa,
estemos juntos los reencontrados,
sobre esta mesa sin carne y fruta,
los dos en este silencio humano,
hasta que seamos otra vez uno
y nuestro día haya acabado...*

GABRIELA MISTRAL

*Carmen Guarnier Catalá
y Pedro Martín Aguilar*

Ex alumnos 2009 y 2010
*(en compañía de nuestra gata, Ceniza)

Pan casero con queso de cabra

MODO DE PREPARACIÓN

1. Colocar la harina en un recipiente. Agregar sal, levadura y hierbas de olor en polvo.
2. Revolver y añadir poco a poco la leche tibia. Mezclar hasta formar una masa homogénea que no esté tan húmeda.
3. Tapar y dejarla reposar por 20 minutos para que esponje.
4. Después, presionar la masa con el puño para sacar el aire.
5. Hacer una tortita de masa y colocar queso de cabra dentro, girarla en círculos para formar una bola.
6. En una charola engrasada y espolvoreada con harina, colocar cada bola separada una de otra.
7. Hornear de 30 a 40 minutos en el horno precalentado a 170 °C.

Es un pan blanco. No esperar a que dore porque se quemará.

Cuando se toque la masa, hay que humedecer las manos con agua para que no se pegue.

Importante. Consejos para favorecer el efecto de la levadura:

Es mejor que la levadura no se toque directamente con la sal. Cuando la agregue a la harina, poner de un lado la sal y del otro la levadura.

INGREDIENTES 8 PERSONAS

- 500 g de harina de trigo
- 5 g de sal
- 10 g de levadura en polvo
- 1 cdta. de hierbas de olor secas (albahaca, orégano o tomillo)
- 320 ml de leche tibia al gusto (entera, deslactosada, vegetal)
- Queso de cabra al gusto

*Y con los huevos, lo que más quisiera
tan buen jamón de tan carnal
cochino:
las papas fritas, un manjar divino
que a los huevos les viene de primera*

RAFAEL ALBERTI

La leche debe estar tibia (ni fría ni caliente). También se puede sustituir por agua tibia.

Acerca de esta receta: El origen del pan es muy antiguo. Hay pruebas de su existencia desde la prehistoria y fue evolucionando en las culturas antiguas de Egipto, Grecia y Roma. El pan llegó a México en plena conquista desde el siglo XVI y en el XVIII a través de los maestros panaderos que vinieron de Europa, principalmente de Francia e Italia. En México tenemos registrados más de 750 tipos de pan, de los cuales se derivan unas 1 200 variedades de pan dulce y 400 de pan salado (según datos de CANAINPA). Lo especial de esta receta es que es fácil de preparar y deliciosa, y es típica de mi familia en los días de antojo.



Recetas de cocina para los días de hambre:

*Se lavan bien los pies, las mondas de patatas,
se añade media cebolla,
se pone a cocer en la olla
y se sirve con una rodaja de limón.*

*Se cena con miedo a que caiga un obús
y así tres años*

GLORIA FUERTES

Héctor Morales Aranda

Alumno

Patatas bravas con alioli

MODO DE PREPARACIÓN PARA LAS PAPAS:

1. Pelar las papas y cortar en rodajas de 2 cm de grosor. Cortarlas en palitos de 1 cm de ancho aproximadamente, procurando que queden de tamaño uniforme.
2. Enjuagar los palitos con abundante agua fría para eliminar el almidón; luego secarlos con papel de cocina.
3. Calentar el aceite a 160°C en una freidora o en un sartén grande y profundo.
4. Freír los palitos de papa por todos sus lados, en tandas; sacarlos del aceite y dejarlos escurrir sobre una rejilla.
5. Subir la temperatura del aceite a 180°C y volver a freírlos unos minutos más.
6. Cuando los palitos estén dorados y crujientes, sacarlos del aceite y dejarlos escurrir sobre papel de cocina.
7. En un plato extendido, poner la sal y el pimentón mezclados o chile piquín (si ya contiene sal, no es necesario agregarle más); mientras los palitos de papa aún estén calientes, ponerlos sobre los sazonadores intentando que se impregnen por todas sus caras; sacudir el exceso.

Servir en un platón y acompañar con alioli.

INGREDIENTES 4 PERSONAS

- 10 papas grandes
- Sal al gusto
- Pimentón rojo o chile piquín molido al gusto
- Abundante aceite para freír

PARA EL ALIOLI

- 3 dientes de ajo grandes
- 1 yema de huevo
- 100 ml de aceite de oliva
- 1 limón (jugo)
- 1 pizca grande de sal gruesa
- Pimienta negra entera al gusto

PARA EL ALIOLI:

8. Pelar los dientes de ajo y molerlos en un mortero con la sal y la pimienta.
9. Pasar los ajos molidos a un bol de vidrio y agregar la yema de huevo; batir enérgicamente con un globo de varillas.
10. Agregar el aceite de oliva de manera continua (en un chorrito) sin dejar de batir.
11. Cuando la salsa haya tomado volumen, agregar el jugo del limón y seguir batiendo para incorporar (la cantidad de limón que se agregue dependerá de qué tan ácida se desea la salsa).
12. Rectificar el salpimentado si es necesario.

Además del alioli, se puede ofrecer un poco de salsa Valentina, en un recipiente aparte, para dar un toque más picante.

El alioli también puede hacerse en la licuadora o en la batidora, si no se quiere hacer a mano.

Acerca de esta receta: La primera vez que viajé sola a España, unos amigos españoles me hicieron descubrir las patatas bravas en Barcelona y me encantaron; nunca las había probado antes y me parecieron una buena conjunción entre un elemento fundamental de la cocina española (las papas) y el gusto mexicano por el picante. Cuando las hacemos en casa, les damos un toque un poco más local porque las sazonamos con chile piquín (en vez de pimentón) y las acompañamos con salsa Valentina y alioli... ¡vaya mestizaje!

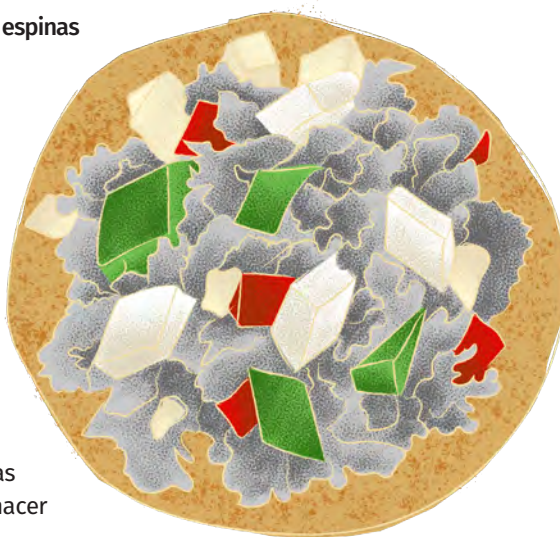


Ma. Eugenia de la Torre Hernández
Madre de familia

Plato placero con sardinas

MODO DE PREPARACIÓN

1. Limpiar las sardinas quitando las espinas y deshebrar.
2. En un recipiente grande mezclar todos los ingredientes menos el queso, el chicharrón y el aguacate para que no se deshagan.
3. Ya cuando esté mezclado, se coloca arriba el aguacate, el chicharrón desmenuzado y queso adornando el plato.



Se sirve con tostadas, galletas saladas o baguette cortada en rodajas para hacer tapas.

Acerca de esta receta: Se trata de una entrada que se acostumbra comer durante el verano en España. Aquí adaptamos la receta agregando el chipotle y el chicharrón desmoronado.

INGREDIENTES 10 PERSONAS

- 1 lata de sardinas en tomate
- ½ cebolla finamente picada
- Un manojo de cilantro finamente picado
- 1 jitomate picado en cubos
- 200 g de queso fresco picado en cubos
- 1 aguacate picado en cubos
- De 1 a 2 chipotles adobados picaditos
- Un chorrito de aceite de oliva
- Chicharrón desmoronado (opcional)

Victoria Caparrós Cruz

Madre de ex alumnos, abuela de alumnos

Tamales de espinacas con garbanzos



MODO DE PREPARACIÓN

1. Mezclar la masa, la manteca y el polvo para hornear hasta obtener una consistencia uniforme. Remojar las hojas de maíz. Reservar ambas preparaciones.
2. Picar las espinacas y freírlas hasta reducirlas, sazonar.
3. Cocer los garbanzos con el hueso de jamón y agregar a las espinacas.
4. Para el majao, machacar todas las especias en un mortero junto con el ajo y aceite de oliva.
5. Agregar a las espinacas y dejar cocinar. Retirar del fuego y enfriar.
6. En cada hoja de maíz untar una porción de masa, encima extender con una cuchara el relleno de espinacas y garbanzos y envolver en forma de tamal.
7. Colocar los tamales en una vaporera con agua y cocinar durante dos horas o hasta que se despeguen fácilmente de la hoja.

Acerca de esta receta. Esta receta surge de la idea de mezclar algo tradicional de mi familia de Acámbaro, Guanajuato, como son los tamales de carne de puerco enchilada o de dulce, pero en su lugar integré un platillo típico andaluz que probé en El Rinconcillo (bar fundado en 1670), en Sevilla, en donde pedí la tapa más tradicional y me pusieron un plato de espinacas con garbanzos. Estos tamales reúnen la tradición mexicana de mi familia con mi experiencia personal culinaria en el sur de España.

INGREDIENTES 10 PERSONAS

- 1 k de masa para tamales
- 250 g de manteca de cerdo
- 1 cda. de polvo para hornear
- 4 manojos de espinacas picadas
- 1/2 k de garbanzos remojados la noche anterior
- 1 hueso de jamón
- Sal al gusto
- Aceite de oliva
- 1 diente de ajo grande
- 1 cda. de pimentón dulce
- 10 g de comino
- Pimienta al gusto
- 1 manojo de hojas secas de maíz

Oscar Rodrigo Soto Ortiz
Empleado

Tortilla de papa picante con chorizo

MODO DE PREPARACIÓN

1. Poner a freír las papas junto con la cebolla, agregar sal y pimienta. Cuando se suavicen sacarlas de la sartén y reservar.
2. Freír el chorizo junto con los chiles serranos (si se quiere muy picante dejar las venas y las semillas).
3. En un recipiente aparte, batir primero las claras de los huevos hasta que esponjen, luego agregar las yemas y mezclar, salpimentar.
4. Agregar a los huevos las papas y el chorizo con el chile.
5. En una sartén con aceite poner la mezcla a cocer a fuego medio bajo, para evitar que la tortilla se queme por un lado y quede cruda por otro. Procurar desprender las orillas con una espátula para que al voltearla no se pegue.
6. Una vez que se ha cocido por un lado, voltearla con la ayuda de un plato, y regresarla a la sartén para que se cueza del otro lado.

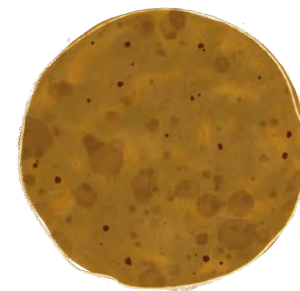
Puede servirse caliente o a temperatura ambiente.

Acerca de esta receta: Es una receta tradicional en España. Aquí en México le hemos dado un toque especial con el sabor del chile serrano.

¿Sabías qué...? El chile serrano es originario de Hidalgo y Puebla. Sus colores van de los tonos verdes al rojo, es uno de los ingredientes básicos en la comida mexicana.

INGREDIENTES 6 PERSONAS

- 5 papas grandes peladas y cortadas en cubos pequeños
- 1/2 cebolla finamente picada
- 1/2 chorizo maduro finamente picado
- 2 chiles serranos finamente picados
- 6 huevos
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva



Arturo Gómez de Alba

Padre de familia

Tortilla de papas con chile poblano y flor de calabaza

MODO DE PREPARACIÓN

1. En un sartén grande y de teflón calentar aceite abundante.
2. Cuando esté caliente añadir las papas, la cebolla, el chile poblano y la flor de calabaza. Con fuego bajo se añade sal al gusto. Tapar el sartén.
3. Mover con cuchara de madera para que todo se cueza y no se dore.
4. Cuando las papas estén cocidas, retirar del fuego y escurrir el aceite.
5. En un recipiente grande batir los huevos con un tenedor e incorporar todos los ingredientes. Mezclar bien.
6. Poner un poco de aceite en el sartén y cuando esté caliente se vierte la mezcla.
7. Comprobar la cantidad de sal (de acuerdo con los comensales).
8. Mover el sartén un poco para que no se pegue (a golpe de muñeca).

INGREDIENTES 4 PERSONAS

- 5 papas medianas cortadas en rodajas finas
- 1 cebolla mediana cortada en tiras
- 2 chiles poblanos desvenados cortados en tiras
- 1 manojo de flor de calabaza cortada en tiras
- 5 huevos
- Aceite de olivo o cártamo, al gusto
- Sal al gusto.

*Lleva la almendra vestida
de mezcla, y la nuez de verde,
serba que la fuerza pierde,
cereza en sangre teñida*

LOPE DE VEGA

9. Cuando el huevo empieza a cuajar y esté firme, tomar un plato que cubra el sartén y con cuidado se da vuelta, de tal manera que la tortilla quede en el plato. La tortilla regresa al sartén para que termine la cocción por el otro lado.

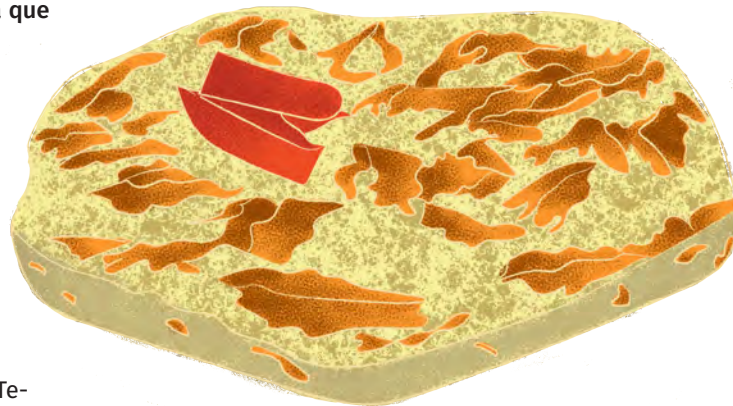
10. Una vez cocida por los dos lados, se monta en un plato.

Hay que tener mucho cuidado cuando se voltea la tortilla.

Es indispensable que el sartén sea de teflón para que no se pegue.

¡El platillo está listo para disfrutarlo!

Acerca de esta receta: Esta tortilla es un experimento. Teníamos mucha flor de calabaza en casa y decidimos incorporar a una tortilla de papas tradicional y normal. Para que tuviera más fuerza, sabor y equilibrio agregamos el chile poblano... ¡Y, resultó deliciosa!



NANAS DE LA CEBOLLA

*La cebolla es escarcha cerrada y pobre:
escarcha de tus días y de mis noches.*

*Hambre y cebolla:
hielo negro y escarcha grande y redonda...*

MIGUEL HERNÁNDEZ

Cristina Jiménez Aparicio

Ex alumna 1978

Tortilla de patata con chile poblano

MODO DE PREPARACIÓN

1. En una sartén antiadherente de unos 25 cm de diámetro, calentar 1/2 a 3/4 de litro de aceite de girasol o similar, a fuego medio.
2. Ya caliente el aceite incorporar la papa y freír un par de minutos, agregar la cebolla. Freír revolviendo hasta ablandar.
3. Retirar el aceite e incorporar los chiles con un poco de aceite de oliva. Salpimentar y freír unos minutos.
4. Apagar el fuego y dejar que se enfríe un poco en la misma sartén .
5. En un cuenco batir los huevos y salpimentar. Añadir las papas, cebolla y chiles, incorporar muy bien.
6. Regresar a la sartén y a fuego bajo dejar que cuaje el huevo. Una vez cuajado voltear con la ayuda de un plato grande. Volver a la sartén del otro lado. Tener cuidado al voltear la tortilla.
7. Dejar que cuaje el huevo y retirar.
8. Servir en un platón y dejar enfriar ligeramente (unos 10 minutos).

Acerca de esta receta: Llevé una tortilla de patata con pimientos a una reunión familiar, y alguien sugirió sustituirlos por chiles poblanos. Lo hice y quedó deliciosa y muy original. Ahora me piden que lleve la tortilla de papa con chiles poblanos.

INGREDIENTES 6 PERSONAS

- 1 k de papas peladas cortadas en lascas de 2 a 3 cm
- 2 ó 3 chiles poblanos, dependiendo del tamaño, limpios y cortados en tiras
- 1 cebolla mediana cortada en juliana
- 7 huevos
- Aceite
- Sal y pimienta



Familia Cantó-González

Padre de familia, alumno
y ex alumno 1968

Tortilla española con nopalitos

MODO DE PREPARACIÓN

1. Freír en aceite de olivo las papas durante 5 minutos; agregar 1 cebolla, añadir la sal, pimienta, orégano y un ajo picado, freír durante 15 minutos y escurrir durante 5 minutos.
2. Aparte freír los nopales con el chile guajillo, un ajo y la media cebolla durante 7 minutos, después de manera opcional agregar más verduras al gusto (jitomate, coliflor, pimiento, champiñones, calabacitas y dos cucharadas de queso manchego).
3. Importante: condimentar con poca sal.
4. Batir 5 huevos e incorporar las papas fritas y los nopalitos, freír en aceite durante 4 ó 5 minutos de cada lado.
5. Usar un plato para voltear la tortilla y cocerla del otro lado. Quedará lista cuando el huevo haya cuajado.



Acerca de esta receta: Mi cuñada que es de padres españoles, nos acostumbró a comer su famosa tortilla a la española. Para que los niños comieran verduras incorporamos nopalitos y opcionalmente otras verduras. Ahora es un plato común en nuestro menú semanal.

INGREDIENTES 5 PERSONAS

- 4 papas cortadas en láminas delgadas y pequeñas
- 1½ cebolla cortada en juliana
- Sal, pimienta, orégano, aceite de olivo, al gusto.
- 6 nopalitos baby cortados en cubos
- ½ chile guajillo cortado en tiras
- 2 ajos finamente picados
- 1 jitomate cortado en cubos
- ½ pimiento amarillo cortado en cubos
- ½ calabacita cortada en cubos
- 1 porción de coliflor cortada en trozos pequeños
- 2 cdas. de queso manchego rallado
- 5 huevos

Vilma Maldonado Lagunas

Madre de familia

Tostadas de ceviche de jícama

MODO DE PREPARACIÓN

1. Reservar el aguacate.
2. Colocar todos los ingredientes cortados en un recipiente y condimentar al gusto con sal, pimienta, orégano y el cilantro.
3. Mezclar suavemente con el jugo de limón y aceite de oliva.
4. Servir en tostadas.
5. Decorar con aguacate y si se desea, con tiritas de chile habanero.

Acerca de esta receta: Esta sencilla receta nos transporta alrededor del mundo con una deliciosa y fresca fusión de ingredientes globales, muchos de ellos conocidos en México a través de la influencia española. A los orgullosamente mexicanos aguacates y jícamas se suman los centro y sudamericanos jitomates, el dulzor de los mangos de la India, la crujiente herencia asiática de la cebolla morada y los pepinos, así como la rica mezcla mediterránea de cilantro, orégano y aceite de olivostostada ligera para disfrutar de los mundo en los días más calurosos.



INGREDIENTES 8 PERSONAS

- 1 aguacate cortado en tiras pequeños
- 1 jícama mediana cortada en cubos pequeños
- ½ cebolla morada cortada en cubos pequeños
- 1 pepino sin semillas cortado en cubos pequeños
- 2 jitomates saladet sin semillas cortados en cubos pequeños
- 1 mango cortado en cubos pequeños
- Sal y pimienta al gusto
- Orégano al gusto
- Cilantro fresco al gusto picado finamente
- Jugo de 4 limones
- 3 cdas. de aceite de oliva
- Chile habanero desfleado (opcional) cortado finamente
- Tostadas al gusto

Argentina Aranda
Madre de familia

Sopas, pastas y arroces



Segundo tiempo

A la manera de Entrante.

Si recordar es volver a vivir, cocinar es no olvidar.

CHEF. MTRO. MARCO ANTONIO COVARRUBIAS CASTRO.

UNIVERSIDAD DEL CLAUSTRO DE SOR JUANA

Cocinar es un acto de amor, hacerlo para la familia lo convierte en una revelación de memoria, conciencia y deseo, las tres manifestaciones que evocan pasado, presente y futuro respectivamente. La familia no solo son nuestros padres, madres, hermanos, hermanas, abuelos, abuelas...También son aquellas personas que decidimos que lo sean, que nos acompañan y hacen que nuestra vida sea mejor. Este recetario o, mejor dicho, este esfuerzo colectivo por recuperar y ordenar la memoria culinaria de la comunidad, celebra los *80 años de la gran familia del Colegio Madrid*. Cuando tuve el primer contacto con las recetas que generosamente han compartido, me quedé con la sensación de haber entrado en sus casas, de conocer a sus seres queridos, de escuchar los distintos acentos que llegaron allende de las fronteras mexicanas, de percibir los aromas de las cocinas y recordar que una receta puede convertirse en la presencia de aquellos que ya no están o que no pudieron llegar.

Las páginas de este recetario son testimonio de creatividad, tradición, memoria, origen, recuerdo, economía del hogar; y al mismo tiempo, son una muestra de que ahora y siempre en la diversidad está la riqueza; que el gazpacho sabe mejor con chapulines, que las croquetas también pueden llevar huitlacoche, que la tortilla española no solo lleva papas, porque aquí le añaden flor de calabaza, nopalitos y hasta chile poblano o serrano, según su resistencia al picor mexicano. Que los excedentes alimentarios deben aprovecharse, y que puede haber tortitas de paella con mole poblano. Incluso que el consumo de romeritos con acociles, es una forma de no olvidar a las chinampas y lo que queda del lago escondido, que las flores pueden ser a mi manera, que la masa de maíz azul no se usa nada más para hacer tortillas, o que alioli y salsa Valentina son un buen matrimonio, que existe una tarta de Santiago a la mexicana. Que *Adoración y Virtudes*, no son exclusivamente cualidades de las buenas personas, también son los nombres de mujeres que hicieron patria y construyeron familia; que nuestro idioma está vivo, *fideuatl* lo comprueba.

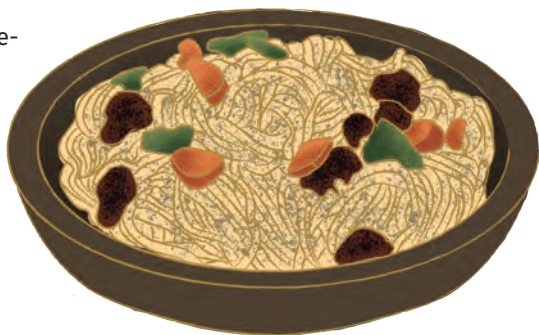
Les invito a revisar este libro en compañía de sus familias y poner en práctica las preparaciones que recopila este recetario, estoy seguro que tendrán una experiencia extraordinaria de memoria, conciencia y deseo.

Espagueti a la gallega

MODO DE PREPARACIÓN

1. Cocer el espagueti de acuerdo con las instrucciones del paquete en bastante agua hirviendo con sal.
2. Pochar la cebolla en una olla aparte con 100 ml de aceite, durante unos 10 minutos.
3. Agregar luego los pimientos y sofreír 10 minutos.
4. Escurrir bien el aceite del atún y desmigarlo con la ayuda de un tenedor.
5. Incorporar a la mezcla anterior el atún, el tomate frito y una cucharadita de pimentón dulce.
6. Remover, sazonar y dejar cocer todo junto unos cinco minutos más.
7. Agregar el espagueti al atún y a disfrutar.

Acerca de esta receta: Esta fue una receta que salió por falta de un ingrediente, la pasta de hojaldre, ya que queríamos hacer empanada gallega. Se utilizó el espagueti para reemplazarla y resultó delicioso.



INGREDIENTES 6 PERSONAS

- 1 paquete de espagueti de 500 g
- 2 cebollas finamente picadas
- 1 pimiento verde cortado en cubos
- 1 pimiento rojo cortado en cubos
- 300 g de atún en aceite
- 150 g de tomate frito
- Pimentón dulce
- Aceite de oliva
- Sal

Martha González
Madre de familia

Fideuàtl



MODO DE PREPARACIÓN

1. Verter el aceite en una sartén grande y caletar.
2. Una vez caliente, añadir los 2 dientes de ajo.
3. Cuando el ajo esté dorado, añadir el nopal, la zanahoria y los chícharos.
4. Sazonar con sal y pimienta.
5. Sofreír durante 3 minutos.
6. Vaciar el caldo de verdura en la sartén y llevar a ebullición.
7. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
8. Mantener en ebullición 5 minutos y agregar el preparado de paella y remover. Mantener en ebullición 2 minutos.
9. Añadir la pasta y el chile seco, y cocer durante 9 minutos más.

Acerca de esta receta: La fideuà es un plato originario de la zona de Alicante que, cuando vivíamos en España, cocinábamos mucho, pero en una adaptación al vegetarianismo. Al mudarnos a México, decidimos seguir cocinando el mismo plato, pero con productos locales. En nuestra versión vegetariana, sustituimos los mariscos por ejotes, chícharos y zanahoria; ahora en México, hemos decidido cambiar los ejotes por nopales y añadir como aderezo el chile seco.

INGREDIENTES 2 PERSONAS

- 5 cdas. soperas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo troceados
- 1 zanahoria en cubos
- 2 nopales grandes en cubos
- 100 grs de chícharos frescos
- 200 grs de pasta tipo codo o fideuà
- 75 ml de caldo de verduras (o más, dependiendo de la cocción)
- 2 cdtas. de preparado de paella (ajo, pimienta negra, clavo, pimentón y azafrán*)
- 1 g de chile seco
- Sal
- Pimienta

*Sergio García
y Wezelina Gacinska*
Amigos del Madrid

Gazpacho con chapulines oaxaqueños

MODO DE PREPARACIÓN

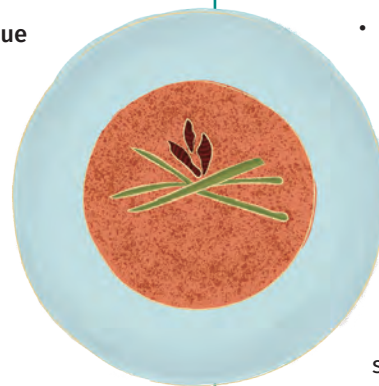
1. Licuar todos los ingredientes, menos el pan y el aceite de oliva, hasta que se integren bien.
2. Agregar poco a poco pedazos de pan remojado hasta obtener un líquido más espeso (al gusto de cada familia).
3. Con la licuadora andando agregar lentamente el aceite de oliva, que además de agregar gusto ayuda a integrar todos los sabores.
4. Este preparado se puede pasar por el colador para obtener una sopa de textura más sedosa o puede consumirse sin colar para conservar el valor nutricional de la fibra de los vegetales.
5. Rectificar sal y pimienta al gusto.
6. Dejar enfriar de preferencia 2 horas en el refrigerador.
7. Servir adornando el plato con un caminito de aceite de oliva extra virgen, unas julianas de pepino y algunos chapulines enteros.

Acerca de esta receta: En esta receta incorporamos el especial gusto de un manjar oaxaqueño: ¡los chapulines!

Con esto logramos un gazpacho con un ligero gusto ahumado y terroso que sin embargo, no resulta invasivo al paladar.

INGREDIENTES 4 PERSONAS

- 6 jitomates saladet maduros
- 1 pepino mediano, pelado y sin semillas
- 1/2 cebolla mediana
- 1/2 pimienta morrón verde chico
- 1 pedazo de 15 cm de pan baguette remojado en 100 ml de leche
- 1/2 taza de chapulines oaxaqueños secos
- 1/2 taza de agua
- 2 cdas. de vinagre de manzana
- 3 a 4 cdas. de aceite de oliva
- Ajo, pimienta y sal al gusto



Isabela Lobato Quezada

Madre de familia, empleada, ex alumna

Lasaña

RELLENO

1. En una cacerola poner el aceite de olivo, con la cebolla rallada y el ajo picado, acitronar.
2. Posteriormente agregar la carne molida la sal y la pimienta (al gusto).
3. Cuando la carne esté completamente cocida agregar el jitomate en lata y la catsup, dejar cocinar unos 15 minutos aproximadamente, cuando esté listo apagar el fuego.

BECHAMEL:

4. En una cacerola agregar la mantequilla y cuando esté líquida agregar la harina sin quitar de la lumbre.
5. Agregar poco a poco la leche e ir revolviendo con un globo para evitar que se hagan grumos.
6. Cuando se agregue toda la leche, dejar hasta que espese un poco y quitar de la lumbre.

LÁMINAS DE LASAÑA PRECOCIDA

7. Para hidratar la pasta se pone a hervir en una olla suficiente agua con aceite y un poco de sal.

INGREDIENTES 8 PERSONAS RELLENO:

- 2 k de carne molida
- 2 cebollas medianas ralladas
- 4 dientes de ajo picado
- 2 latas de jitomate molido
- 2 cdas. de catsup
- ½ k de queso manchego en láminas
- 2 paquetes de láminas para lasaña precocida
- 150 g de queso parmesano
- Sal y Pimienta
- Aceite de olivo

BECHAMEL:

- 1 barra de mantequilla
- 2 cdas. grandes de harina
- 2 l de leche

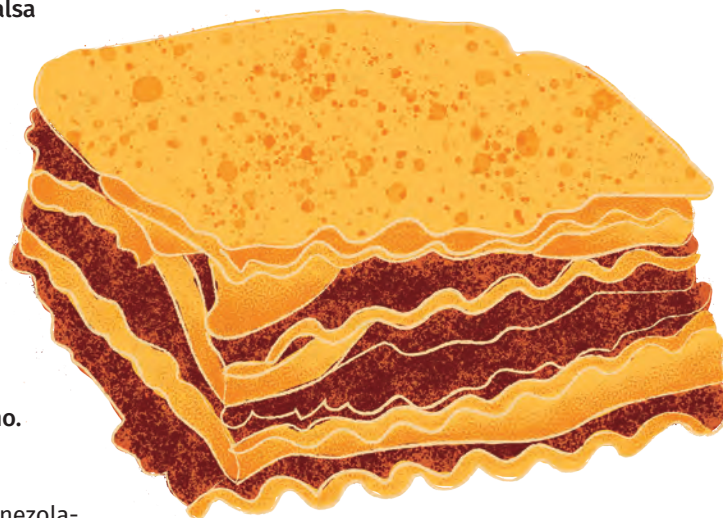
8. Cuando esté hirviendo apagar el fuego para ir metiendo las láminas.
9. Meter unos minutos para hidratarlas, sacarlas de la olla colocándolas en un trapo limpio y seco.

MODO DE PREPARACIÓN

10. En la cacerola de la carne agregar dos cucharadas de la salsa bechamel.
11. Mezclar bien.
12. Poner una cucharada sopera bien esparcida en el fondo de un refractario.
13. Empezar a poner las láminas de lasaña.
14. Continuar con la mezcla de carne, las rebanadas de queso y la salsa bechamel, así hasta poner dos capas de láminas de lasaña para terminar con bechamel y queso parmesano.
15. Meter al horno a 150°C hasta que dore el queso parmesano.

Lista para comerse con una sabrosa ensalada César.

Acerca de esta receta: Es una receta que me dio una prima venezolana, que le había enseñado a hacer su abuela española. La preparamos en los cumpleaños de mi madre.



Rosalba Junquera Muñozhiero

Ex alumna

Lentejas criollas

(España-México)

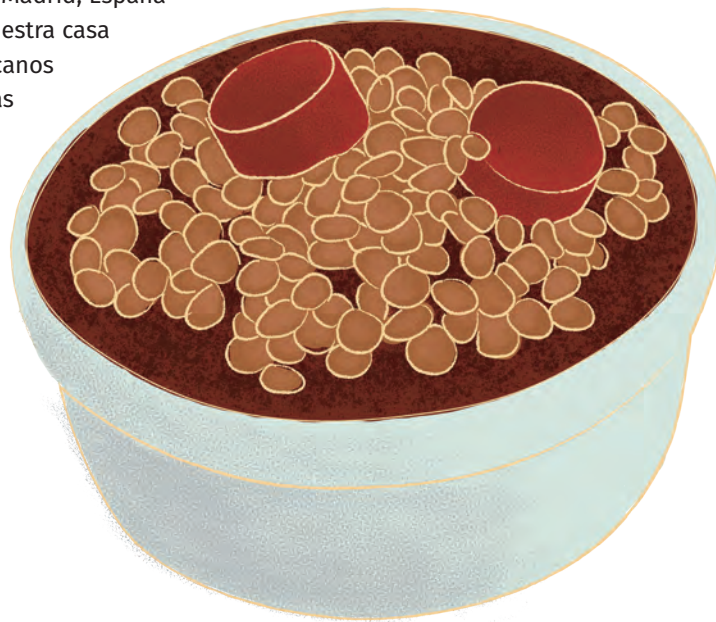
MODO DE PREPARACIÓN

1. Limpiar y llevar a ebullición las lentejas (olla de barro o de presión) de 20-30 minutos con las papas y la zanahoria, la cebolla, un ajo, aceite, sal y cilantro al gusto.
2. Aparte freír el chorizo y retirar la grasa, o bien agregar el jamón serrano o salchicha.
3. Agregar a las lentejas una vez que estén cocidas.
4. Freír las rodajas de plátano macho por los dos lados. Reservar.
5. Sofreír un ajo en aceite de oliva (extra virgen); añadir a las lentejas, mezclar todo y llevar nuevamente a ebullición.
6. Servir caliente colocando el plátano macho encima y acompañar de pan europeo (hogaza al horno) o unas tortillas de maíz (azules).

INGREDIENTES 6 PERSONAS

- 300-500 g de lentejas cocidas (según cantidad de personas)
- 2 papas medianas completas o en cubitos (con cáscara)
- 1 zanahoria en cubitos (opcional)
- 2 dientes de ajo
- 3 aros de cebolla morada
- 1 ramita de cilantro
- Trozos pequeños de chorizo, longaniza o jamón serrano (puede sustituirse por salchicha)
- 1 cda. sopera de sal
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 ½ l de agua (para el caldo)
- 1 cda. de saborizante de caldo vegetal (optativo), se recomienda usar caldo natural de pollo o res, una taza
- 1 plátano macho cortado en rodajas delgadas

Acerca de esta receta: Es la fusión de nuestros abuelos de Puebla (abuela materna), Yucatán (abuelo materno) en los años 60 y de Madrid, España (abuelos paternos), en los años 80. La receta es de nuestra casa aquí en México (nuestros padres son españoles-mexicanos y se conocieron en 1987 en Málaga). Se integraron las lentejas castellanas con chorizo o jamón serrano y patata, con el imprescindible plátano “macho” mexicano. El olor, sabor y textura son únicos. Queda una especie de potaje. Lo dulce del plátano con lo salado del fiambre le da un sabor único. Sencillo de elaborar. Apetece mucho con el frío.



*¡Ay, amor
que se fue por el aire!
¡Quién dirá que el agua lleva
un fuego fátuo de gritos!
¡Ay, amor
que se fue y no vino!
Llevo azahar, lleva olivas,
Andalucía, a tus mares,
¡Ay, amor
que se fue por el aire!*

FEDERICO GARCÍA LORCA

Familia Martín Aguilar

Ex alumnos 2010 y 2012

Lentejas estilo fabada a la mexicana

MODO DE PREPARACIÓN

1. Remojar las lentejas en suficiente agua un día antes
2. Freír las papas en un chorrito de aceite de oliva y separar
3. Freír el chorizo y tocino por separado y reservar
4. Escurrir las lentejas y cocerlas en el litro de caldo de pollo; agregar agua para que queden cubiertas.
5. Una vez que comienzan a hervir, agregar los jitomates licuados con la cebolla y el ajo. Agregar la sal, pimienta, curry y garam masala.
6. Una vez que alcance el hervor bajar la flama y agregar el resto de los ingredientes: papas, chorizo, tocino y nopales, y cocinar a fuego lento durante una hora y media, hasta que las lentejas alcanzan su cocción.
7. Rectificar sabor y servir caliente.

Su consistencia no es muy líquida y se considera único plato o plato fuerte. Para acompañar con salsa verde o de habanero y tortillas.

Acerca de esta receta: En casa nos gustan las lentejas y la fabada, pero no caldosas. Hace 24 años que mi mamá no come carne roja, un día decidió hacer fabada y sustituyó los productos de cerdo por pavo y las alubias por lentejas. Después le agregó unos nopales y nos gustó mucho más, con el tiempo fue agregándole especias, a veces también le pone calabaza y zanahoria.

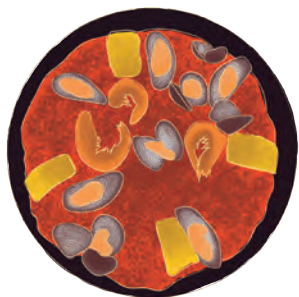
INGREDIENTES 10 PERSONAS

- ½ k de lentejas
- 1 l de caldo de pollo
- 3 papas medianas en cubos
- 300 g de tocino de pavo cortado
- 300 g de chorizo de pavo cortado
- 5 jitomates licuados y colados
- ½ cebolla grande
- 2 ajos
- ½ k de nopales cocidos y picados en cuadritos
- Sal de grano
- Pimienta al gusto
- 1 cdta. de curry en polvo
- ½ cdta de garam masala en polvo

Mateo Herrera

Alumno

Paella catalana



MODO DE PREPARACIÓN

1. Poner en la lumbre la paellera con suficiente aceite que embarre el fondo.
2. Poner la cebolla, el ajo y la carne de puerco, dejándolo unos momentos y agregar el pollo junto con el pimiento morrón. Todo esto se deja hasta que la carne de puerco esté cocida.
3. Posteriormente agregar las jaibas partidas por la mitad, y cuando la jaiba se ponga de color rojo, agregar los camarones y las almejas
4. Enseguida poner el licuado de tomate, mover todo para mezclarlos, y agregar agua con el caldo de pollo en polvo hasta tapar todos los ingredientes, junto con azafrán y pimentón rojo.
5. Cuando hierva el agua, poner el arroz sembrando por toda la paellera y tapar.
6. Nunca dejamos de cuidar para que no le falte agua y se va probando el arroz hasta que esté cocido.
7. Adornar con el pimiento morrón.

**Azafrán:* Las hebras de azafrán son los estigmas de las flores rojas o violetas de azafrán. Da color y sabor a sopas, arroces, pescados y más.

Acerca de esta receta: En los cumpleaños de mis nietos siempre hacía la paella.

INGREDIENTES 6 PERSONAS

- 1 k de arroz precocido
- ½ cebolla
- 5 dientes de ajo
- 6 piezas de pollo
- 200 g de carne de puerco en trozos
- 6 jaibas
- ¾ k de camarón
- 200 g de calamar
- 1 k de almejas
- 6 jitomates grandes licuados
- Pimentón
- Azafrán*
- Caldo de pollo en polvo
- 2 pimientos morrones en tiras
- Aceite de olivo

José Pareja Puig

Ex alumno 1941

Salmorejo cordobés

MODO DE PREPARACIÓN

1. Lavar bien los jitomates y licuar hasta que queden líquidos.
2. Meter a este licuado el pan cortado en cubos y dejar hasta que ablanden.
3. Pelar el diente de ajo y quitar la raíz del centro para que no se repita.
4. Agregar el ajo, el aceite y sal al gusto, y volver a licuar hasta que quede lo más fino posible.
5. Mucha gente no le pone vinagre, pero en esta etapa se le puede echar al gusto.
6. Meter al refrigerador a que enfríe.
7. Antes de servir se le ponen tropezos de huevo duro y el jamón ibérico cortado en cubos pequeños.

Se puede servir en un cuenco como sopa o en vaso como entrada.

Acerca de esta receta: El salmorejo tiene la consistencia final de un puré o de una salsa espesa. Es una receta, económica y muy nutritiva, que se sirve en los veranos cálidos de España.



INGREDIENTES 6 PERSONAS

- 150 ml de aceite de oliva virgen extra
- 1 k de jitomates maduros
- 200 g de bolillo (mejor que tenga un día o dos)
- 1 diente de ajo
- Sal al gusto
- 1 huevo duro
- 100 g de jamón ibérico
- Vinagre de jerez al gusto

Familia Elías Ibarra

Ex alumno 1988

Sopa cubierta

MODO DE PREPARACIÓN

1. En una olla poner a hervir 3 litros de agua aproximadamente para cocer los higaditos, las mollejas, las alas, la rabadilla, el pescuezo y la pechuga de pollo, así como las 2 cucharadas de consomé de pollo en polvo y sal al gusto.
2. Una vez que esté hecho el consomé, desmenuzar todo el pollo y partir en trocitos pequeños los higaditos y las mollejas, y se regresa todo al caldo.
3. Rebanar y tostar el bolillo, trocearlo en pedazos pequeños y, junto con el perejil picado, agregar al caldo.
4. Partir en cuadritos los huevos duros y agregar al caldo.
5. Exprimir los tres dientes de ajo sobre el caldo y mezclar con todo lo anterior.
6. Por último, rectificar la sal y dejar cocer aproximadamente unos 5 minutos más para que todos los sabores se mezclen y servir caliente.

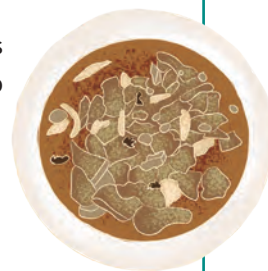
Acerca de esta receta: Esta sopa es de Valencia, particularmente de Villena. En nuestra familia se come como entrada al “cocido” que es una mezcla de carnes, embutidos y verduras hervidas.

Tradicionalmente la comemos en los primeros días de septiembre ya que es cuando se celebran las “fiestas del pueblo de la familia” (Villena) en honor de la “Virgen de las Virtudes”, festividades que en España suelen durar una semana.

Aquí con el Exilio Español siguieron recordando esas fiestas ya que, además, en la familia la abuela de la casa se llamaba Virtudes.

INGREDIENTES 10 PERSONAS

- 3 higaditos de pollo
- 3 mollejas de pollo
- 1 rabadilla de pollo
- 1 pescuezo de pollo
- 2 alas de pollo
- ½ pechuga de pollo
- 1 bolillo rebanado delgado y tostado
- 3 huevos duros
- 3 dientes de ajo
- 2 cdas. soperas de consomé de pollo en polvo
- Perejil picado al gusto
- Sal al gusto



Angelita Cañizares Alpañes

Ex alumna 1957

Angelita Cama Cañizares

Madre de familia y ex alumna 1989

Sopa de fideo con azafrán

MODO DE PREPARACIÓN

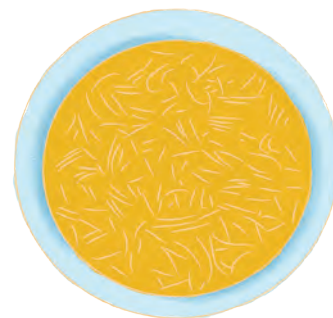
1. Tener listo y bien caliente el caldo de pollo, sazonado y previamente colado.
2. Añadir el fideo directamente al caldo. No es necesario freírlo.
3. Añadir dos pizcas de azafrán.
4. Dejar que el fideo se cueza en el caldo a lumbre media por 10 o 15 minutos aproximadamente.
5. Verificar la sal y listo.

Esta sopa no necesita que el fideo se fría, de hecho, parte del secreto en su textura es que la pasta se cueza directamente en el caldo. El azafrán le da un hermoso color, maravilloso sabor y la aromatiza. Es muy sencilla de hacer y deliciosa.

Acerca de esta receta: Mi tatarabuelo llegó de España alrededor de 1890 para “hacer la América” cómo le llamaban en aquel tiempo. La tatarabuela pidió su herencia adelantada a sus padres en Galicia para venir detrás de su marido y quedarse en América con él. Así que la tatarabuelita Adoración se adaptó a la vida en este país y entre esas adaptaciones, inventó recetas de cocina. Suponemos que fue su invento entre la sopa de fideo tan común en México y su gusto por el azafrán. Esa receta es de las favoritas en la familia y ha pasado de una generación a otra. Es una sopa deliciosa y cotidiana que gusta al paladar y al alma.

INGREDIENTES 6 PERSONAS

- 1 paquete de fideo número 0 o nidos de fideos cabello de ángel
- Dos pizcas grandes de azafrán*
- 2 l de caldo de pollo colado y previamente sazonado
- Una pizca de sal



Deborah Meza Guinea

Madre de familia

Sopa de migas estilo poblano

MODO DE PREPARACIÓN

1. Primero remojar el bolillo en agua purificada durante tres horas hasta que absorba la mayor cantidad y cambie su consistencia a una mezcla gelatinosa y espesa. Para esto se debe usar una olla mediana. Posteriormente revolver la mezcla con una cuchara.
2. Cortar el tocino en trozos pequeños y pelar los dientes de ajo.
3. Freír el tocino en una olla, agregar el ajo y el chile morita hasta que se impregnen de la grasa del tocino y que todos los ingredientes se doren ligeramente.
4. En la misma olla incorporar el bolillo previamente remojado y con una cuchara remover hasta crear una mezcla homogénea con el tocino, el ajo y el chile.
5. Agregar un poco más de agua (aproximadamente 1 litro), el epazote y sal al gusto.
6. Colocar una tapadera y hervir durante treinta o cuarenta minutos.
7. Cuando la mezcla haya hervido, agregar los huevos procurando separarlos entre sí y sin remover.
8. Colocar una tapa y cocinar durante cinco minutos más a fuego medio hasta que los huevos se cuezan.

INGREDIENTES 6 PERSONAS

- 4 bolillos duros
- 100 g de tocino
- 1 diente de ajo grande o dos medianos
- 2 piezas de chile morita
- 6 huevos
- 2 ramitas de epazote
- Sal (al gusto)
- 3 litros de agua purificada

*Si Aristóteles hubiera guisado,
mucho más hubiera escrito.*

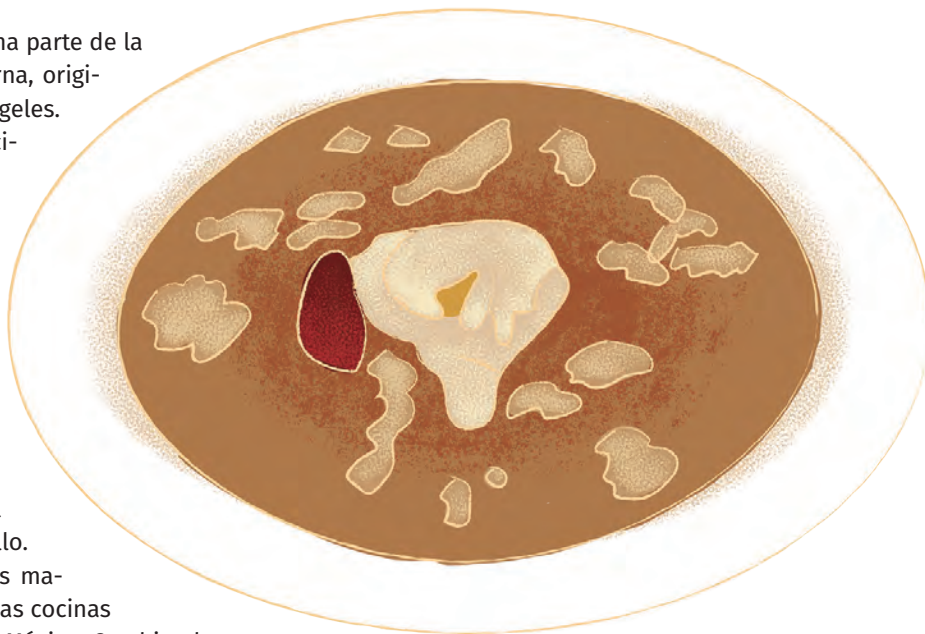
SOR JUANA INÉS DE LA CRUZ

9. Servir la sopa bien caliente en los platos hondos procurando que todos lleven uno o dos huevos cocidos.

Si los comensales no frecuentan el uso de condimentos picantes se recomienda agregar solo un chile morita, la receta original lleva dos pero aquí le advertimos al lector que con esa cantidad el platillo es muy picante.

Acerca de esta receta: Este platillo forma parte de la herencia culinaria de mi familia materna, originaria de la ciudad de Puebla de los Ángeles. Era elaborado por mi bisabuela, la cocinera María López de Navarro, quien posteriormente compartió la receta con su nuera Leonor Rivera García (mi abuela) y de esa manera ha trascendido a las nuevas generaciones de la familia, sin modificaciones en los ingredientes o en los procesos de cocción.

La sopa de migas es un platillo tradicional y cotidiano en México que lleva como ingrediente principal el pan de trigo, específicamente el bolillo. Las características de sus ingredientes manifiestan el sincretismo cultural entre las cocinas española y prehispánica del centro de México. Combina los sabores de la carne de puerco, el huevo, el ajo y pan con los aromas del epazote y el chile morita.



Los platillos elaborados a base de pan de trigo están presentes en los recetarios españoles del siglo XVI. Por ejemplo, tenemos el Libro de cocina del maestro Ruperto de Nola, que presenta una receta llamada “potaje de buen modo”, en el que combinan el migajón, huevo, caldo de gallina y manteca de cerdo (Díaz, 2003).

En México, las sopas a base de pan de trigo han constituido parte de nuestra cultura alimentaria desde el siglo XVIII. A partir de la crisis agrícola de 1785 se incrementó el precio del maíz y se sustituyeron algunos platillos por otros de bajo costo, con lo cual se constituyó la cocina de la escasez en la Nueva España. De este modo se difundieron recetas españolas económicas como las sopas de harina de trigo o arroz, algunas legumbres y vísceras (Quiroz, 2014).

Un siglo más tarde, los platillos a base de pan se publican en uno de los recetarios más importantes de la gastronomía mexicana: La cocinera Poblana y el libro de las familias, en el cual se mencionan al menos cuatro sopas que incluyen este ingrediente, entre ellas la “sopa de pan”, la “sopa de ajo”, la “sopa sencilla con huevo” y la “gran sopa de pan aderezada”. Son recetas de índole cotidiana o de “economía doméstica” como lo titula el autor (Bassols, 1890).

Actualmente la sopa de migas continúa entre los platillos de consumo cotidiano; en la ciudad de México existe un negocio en el barrio de Tepito, famoso por su receta de migas y su forma particular de prepararlas agregando el hueso de cerdo (Valderrama y Rosas, 2018). Asimismo, en la cocina castellana existe un platillo llamado “sopa de ajo” o “sopa castellana” que aprovecha los sobrantes de pan. Incluye la mayoría de los ingredientes, pero en diferentes proporciones, a excepción del epazote y el chile, también se prepara ligeramente espesa, hervida al fuego o en horno (Franco, 2013).



Carmen Leonor Aguilar Navarro

Ex alumna 2012

Sopa de papas con bacalao

MODO DE PREPARACIÓN CALDO:

1. En los dos litros de agua a fuego medio, poner a cocer las colas, espinas y pieles de bacalao, junto con la parte verde del puerro, bien lavado para quitar la tierra, unas ramas de perejil y una cebolla en cuartos.
2. Dejar hervir de 20 minutos a media hora.
3. Dejar reposar apagado, colar y reservar.
4. Tiene que quedar un caldo sustancioso y no importa si es algo salado, porque luego va a servir para cocer las papas.

SOPA:

5. En una olla honda, si es de barro mejor, poner las 3 cucharadas de aceite y calentar a fuego medio.
6. Poner el ajo en el aceite caliente, no ardiendo, y dejar que empiece a bailar sin que se tueste, cosa de un momentito para que no quede crudo y moviendo con una cuchara de madera.
7. Agregar la cebolla picada y el puerro.

INGREDIENTES 4 PERSONAS

- Colas, espinas y pieles de bacalao, desaladas (dos colas medianas, pieles y espinas que no importa si no llevan mucha carne, pero que dejan buen sabor y gelatina en el caldo)
- 1 puerro mediano (la parte verde entera y la blanca cortada en rodajas)
- 1 rama de perejil
- 100 g de perejil finamente picado
- 1 cebolla chica en cuartos
- 1 cebolla chica finamente picada
- 4 papas medianas peladas y cortadas en cubos
- 4 dientes de ajo grandes finamente picados
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva
- Agua suficiente, unos 2 litros

8. Esperar a que se haga la verdura, moviendo siempre, hasta que toda esté suave y transparente.
9. Freír el perejil en la mezcla. Para evitar que en la cocción se ponga negro, agregar el caldo, que después de haber hervido, será algo menos que los dos litros de agua iniciales. El conjunto deberá tener un olor y color verde muy agradable.
10. Cascar las papas en el caldo y si se quiere, poner el arroz.
11. Todo tiene que estar unos 15 o 20 minutos hirviendo a fuego lento.
12. Probar las papas y, en su caso, el arroz.
13. Agregar la sal que necesite la sopa.
14. Recordar que el bacalao, aunque desalado, puede llevar su sal.
15. Dejar que todo se integre un momento, revolver un poco y al final, ya apagado el fuego, poner las migas o los cubitos de bacalao, que se van a hacer en minutos con el calor de la sopa y así quede suave y apenas hecho.

Acerca de la receta: Mi mamá, nacida en Bilbao, la hacía muy rica y es un platazo que levanta muertos. Es una especie de sopa de ajos, se le puede poner más o menos, y de aprovechamiento de ingredientes baratos e incluso, si se quiere engordar más el caldo, se puede poner una cucharada rasa de harina a la hora de freír la verdura y se deja dorar un poco, para que no sepa a cruda, agregar la carne del pescado es una elegancia.

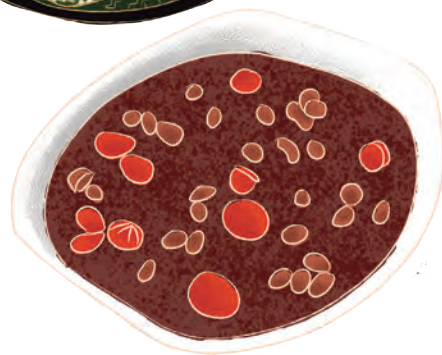
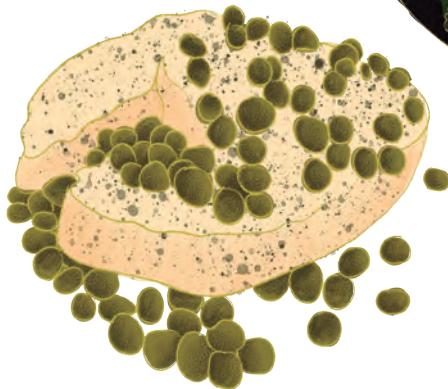
- Migas o lomos de bacalao desalados (opcional, unos 400 grs. en total)
- 100 g de arroz gordo (opcional y el Morelos queda muy bueno)



Alejandro Gutiérrez Marcos

Ex alumno 1975

Platos fuertes



Tercer tiempo. Secretos naturales

¿Pues qué os pudiera contar, Señora, de los secretos naturales que he descubierto estando guisando? Ver que un huevo se une y fríe en la manteca o aceite y, por el contrario, se despedaza en el almíbar... bien se puede filosofar y aderezar la cena.

Sor Juana Inés de la Cruz

Bueno, todo llega a su fin, como en cualquier buena comida. Degustamos primeros platos, segundos, ensaladas, salsas y una serie de alimentos, bebidas y postres que se han preparado con mucho amor y que se han reinventado en nuestras cocinas.

A la manera de Sor Juana, creemos que esos secretos naturales de Nuestras recetas se compartieron en este recetario, como un crisol culinario, tal y como fueron fundiéndose los ingredientes mediterráneos y mexicanos en nuestras ollas, sartenes y cuencos. Así combinamos, según el plato que queríamos obtener, el aceite de oliva, la manteca, los pescados, mariscos y las carnes, así como los vegetales, frutas y verduras. Ni que decir del chile, el mole, el frijol, o las tiernas ca-

labazas; el nopal, el verde aguacate o el imprescindible trigo, arroz o el maíz. Sin dejar de mencionar el azúcar, la miel, el membrillo, piñones, nueces o el cacahuete y los ricos amarantos y dulces como son los mazapanes y polvorones; todos, deliciosos postres.

Simplemente queremos reconocer el buen gusto y apetito que dan a nuestras vidas estas recetas preparadas desde nuestra casa, para las casas de todos nosotros.

Al igual que un buen postre, cierra la comida, este recetario llega a su fin, no sin antes invitarlos a preparar cada una de las recetas que acompañan el día a día en las cocinas.

Esta es la hora de la posteridad, del postrer día, es decir, del fin del recetario.

Para las personas curiosas de la gastronomía, la cocina y comida, dejamos un apartado para entretenerse con las delicias y atracciones de los fogones de antaño y hogaño.

Lourdes Aguilar Salas

Coordinación de actividades culturales y literarias.

Otoño 2021

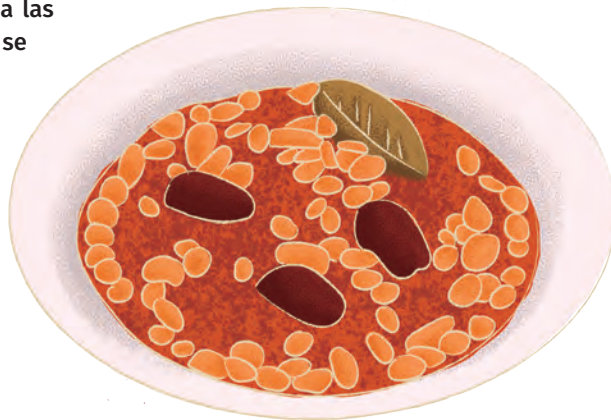
Alubias con chorizo

MODO DE PREPARACIÓN

1. Desde un día antes, poner a remojar las alubias en agua. Al día siguiente, desechar el agua y con agua limpia, poner a cocer. Cuando rompa el hervor, agregar un poco más de agua y hervir nuevamente a fuego lento.
2. Cuando las alubias estén tiernas, agregar el chorizo y las papas.
3. En un sartén aparte, freír la cebolla, cuando tome color, agregar la harina hasta que dore y se le quite el sabor a crudo. Esta mezcla se añade a las alubias para que espesen y se agrega sal al gusto.

Acompañar de un bolillo caliente.

Esta es una receta muy sencilla de hacer. En España se prepara durante el invierno, y nosotros la adaptamos poniendo un chorizo picante.

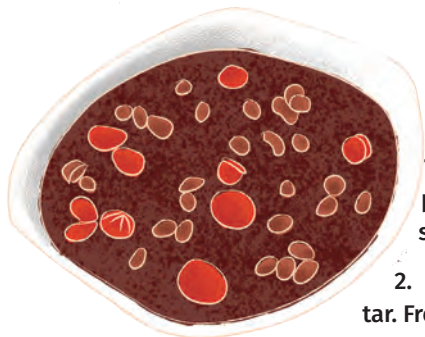


INGREDIENTES 6 PERSONAS

- 500 g de alubias
- 150 g de chorizo picante en rodajas
- ¼ k de papas blancas peladas y en trozos
- 3 cdas. de aceite de oliva
- ¼ de cebolla picada
- 2 cdas. de harina
- Sal al gusto

Anahí Campos
Amiga del Madrid

Alubias tex mex



MODO DE PREPARACIÓN

1. Poner a remojar las alubias la noche anterior para que se hidraten. Al día siguiente se escurren y se lavan bien.
2. Cortar el cerdo en pedazos pequeños y salpimentar. Freír en poco aceite.
3. Agregar la cebolla y el ajo a que se sofrían con el cerdo.
4. Una vez que la cebolla esté transparente, agregar las zanahorias, la papa y el pimiento y dejar que se ablanden.
5. Agregar el chorizo y las salchichas para que empiecen a soltar su sabor.
6. Agregar las alubias, el pimentón y la salsa BBQ de la elección.
7. Poner el agua (ésta tiene que cubrir bien todos los ingredientes).
8. Tapar la olla y bajar el fuego para cocer durante 40 minutos o hasta que el cerdo esté muy suave.

Se puede acompañar de bolillo o tortillas.

Realmente no hay una historia detrás de esta receta. El único cambio que se hizo alguna vez, fue poner alubias en vez de frijoles negros, esto para que rindiera más y fuera más consistente.

INGREDIENTES 10 PERSONAS

- 500 g de alubias
- 500 g de carne de cerdo magra cortada en cubos
- 100 ml de aceite
- 1 diente de ajo finamente picado
- ½ cebolla finamente picada
- 2 zanahorias cortadas en cubos
- 1 papa pelada y partida en cubos
- 1 pimiento verde pelado y partido en cubos
- 1 chorizo grande fresco cortado en rodajas
- 8 salchichas de pavo cortadas en rodajas
- 10 g de pimentón de la vera
- 2 tazas de salsa BBQ
- Poca sal
- Agua la necesaria

Marcela Capellán

Abuela de alumnas

Bacalao fresco en salsa verde de perejil

MODO DE PREPARACIÓN

1. Se parte el bacalao en cubos de 4 x 4 cm aproximadamente y salpimentar.
2. En una sartén honda (de preferencia de acero) verter el aceite; una vez caliente, agregar la cebolla y sofreír removiendo constantemente.



3. Una vez transparente la cebolla, agregar el ajo y el poro y sofreír hasta que doren un poco.

4. Agregar el pescado y una vez dorado, agregar el perejil picado.

5. Mover lentamente durante 15 minutos, procurando que el pescado no se rompa.

6. Rectificar la sal.

Servir inmediatamente.

Se recomienda servir acompañado de arroz salvaje.

INGREDIENTES 6 PERSONAS

- 1 k de bacalao fresco (no congelado, no seco, no salado) Se puede sustituir por robalo o huachinango, pero estos pescados suaves se rompen inevitablemente. El plato queda con una textura diferente.
- Aceite de olivo (cantidad generosa, al menos 1 taza)
- 1/4 de cebolla blanca finamente picada
- 3 dientes de ajo finamente picados
- 1/3 de poro finamente picado
- 1 manojo de perejil finamente picado
- Sal y pimienta al gusto

Va bien con baguette fresca y un vino blanco tipo Albariño.

Sustituciones: Se puede hacer con otro tipo de pescado (robalo o huachinango), pero estos pescados suaves se rompen inevitablemente. El plato queda con una textura diferente, pero de buen sabor también.

Acerca de esta receta. Juan vivió durante 5 años en España y ahí adquirió el gusto por cocinar pescado de distintas maneras. El bacalao fresco era uno de sus favoritos. Esta receta proviene de la cocina vasca. Era difícil replicarla en México porque no se conseguía el bacalao fresco y de buena calidad, pero encontramos un buen proveedor de un restaurante vasco. Hemos servido este plato a amigos de origen vasco y han quedado encantados. A Manuel, nuestro hijo, le fascina.

En la receta original española, el plato no lleva poro y lleva mucho más ajo. Nosotros agregamos el poro y usamos menos ajo, lo cual hace a la salsa más suave sin perder sabor. La salsa no se verá homogénea. Quedarán visibles los trocitos de perejil y el aceite adquirirá un tono verdoso.



Familia Cruz García

Juan, Vivette y Manuel

Calamares en su tinta

MODO DE PREPARACIÓN

1. Se limpian los calamares en el chorro del agua, quitando la piel que tienen fuera.
2. Se cortan las patitas. Se saca lo que tiene dentro y se voltea para limpiarlo por dentro. Se hace lo mismo con las patitas.
3. Una vez limpios los calamares, cortar en trozos de aproximadamente 2 cm.
4. Freír en tandas con poco aceite de oliva en un sartén y colocar cada uno de los trozos en una cazuela de barro.
5. Licuar la cebolla, el jitomate, el perejil y el ajo. Ya licuados, pasar por un colador.
6. Agregar a los calamares, si se secan, añadir un poco de agua.
7. Pasar la tinta de los pulpos también por un colador con un poco de aceite de oliva y agregar a los calamares.
8. Cocinar a fuego lento hasta que los calamares estén blandos, cuidando que no se pasen y en ese momento se le agrega la sal al gusto.

Se sugiere acompañar con arroz blanco.

Acerca de esta receta: La receta me la dio un cocinero español que vivía en la calle de López, en el centro de la Ciudad de México.

Esta receta puede tener variantes mexicanas usando algún chile como el serrano e incluso licores, como el tequila, para marinar con otro sabor.

INGREDIENTES 4 PERSONAS

- 1 k de calamares limpios
- 5 cdas. de aceite de oliva
- 2 jitomates
- 1 ramita de perejil
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- Sal al gusto
- 3 tintas de pulpo grandes



Carmen Muñozhiero de Juan

Chimos o Pepitos

MODO DE PREPARACIÓN

1. Se coloca en una olla o sartén grande un poco de aceite para hacer un sofrito con el tomate y la cebolla previamente picados.
2. Trocear el pimiento de lata, en tiras delgadas y agregarlo junto con las aceitunas rebanadas.
3. Abrir las latas de atún, escurrir el exceso de aceite y poner en un recipiente aparte.
4. Poner la leche en un platón hondo, para mojar un poco los bolillos una vez que estén rellenos.
5. Batir los huevos y reservar en otro tazón para rebozar los bolillos.
6. Cortar la punta a los bolillos y sacar toda la miga, pero las puntas se guardan para cerrar los chimos una vez rellenos de atún.
7. En una olla calentar el litro de aceite para freír ahí los chimos.
8. Mezclar el sofrito con el atún y agregar sal al gusto.
9. Rellenar los bolillos y cerrar con las puntas que se reservaron, tapar la parte de arriba y en caso necesario colocar un palillo.

INGREDIENTES 15 PIEZAS

- 1 cebolla grande picada
- 1 k de jitomates picados para freír
- 1 lata de 250 g de pimientos morrones
- 15 a 20 aceitunas rebanadas
- 5 latas de atún en aceite de 295 g
- 15 bolillos blancos
- 1 litro de leche
- 6 a 8 huevos para rebozar
- 1 litro de aceite para freír
- Sal al gusto



10. Luego, pasar los bolillos rellenos y cerrados por la leche (ligeramente para que el pan no se humedezca de más) y por el huevo, para freírlos en el aceite caliente.
11. Una vez fritos, sacarlos y colocarlos en papel absorbente. Se pueden comer calientes o fríos según se desee.

Acerca de esta receta: Este platillo suele comerse en temporada de Pascua por no contener carne y también se acostumbraba cuando las familias acudían a la “plantá” (armado) de la Falla, que son las fiestas propias de la Comunidad Valenciana, en donde se elaboran efímeros monumentos satíricos, generalmente con tintes políticos, para ser quemados en honor de la fiesta de San José (19 de marzo).

¿Sabías que...? Los ximos o chimos valencianos son unos panecillos rellenos que se asemejan mucho a la barrita del pan bolillo en México. Son panes a los que se les puede sacar el migajón para rellenar, podríamos decir como una especie de bocadillo mexicano. Por eso hay una tradición de rellenarlos de muchas maneras y se usa también el pan de telera para hacer las famosas tortas mexicanas (sin freírse, muchas veces sólo se ponen a la plancha).



*Cierto que no hay tal cosa como
la olla,
digan lo que dijeren; todo lo
demás es vicio y gula.
Acabando de decirlo, echóse su
escudilla a pechos, diciendo:
“Todo esto es salud, y otro tanto
ingenio”*

FRANCISCO DE QUEVEDO

Angelita Cañizares Alpañes

Ex alumna 1957

Angelita Cama Cañizares

Madre de familia, ex alumna 1989

Cocido madrileño estilo Guanajuato

MODO DE PREPARACIÓN

1. Poner a remojar los garbanzos en agua simple la noche anterior.
2. Partir la col y hervirla con sal al gusto hasta que esté blanda.
3. Quitar el agua en la que se remojaron los garbanzos y ponerlos junto con la carne de res, la carne de cerdo y la rodaja de cebolla en una olla exprés con agua suficiente para que quede todo cubierto, con flama alta y sal al gusto.
4. Una vez que suba el pivote de la olla bajar la flama y esperar una hora.
5. Partir el chorizo en rodajas y freírlas en un sartén wok.
6. Desmenuzar la carne de res y de cerdo de la olla exprés y freír un poco con el chorizo.
7. Agregar al sartén los garbanzos, conservando el caldo en la olla exprés.
8. Tirar el agua en la que se coció la col y agregar la col al sartén, revolver.

INGREDIENTES 10 PERSONAS

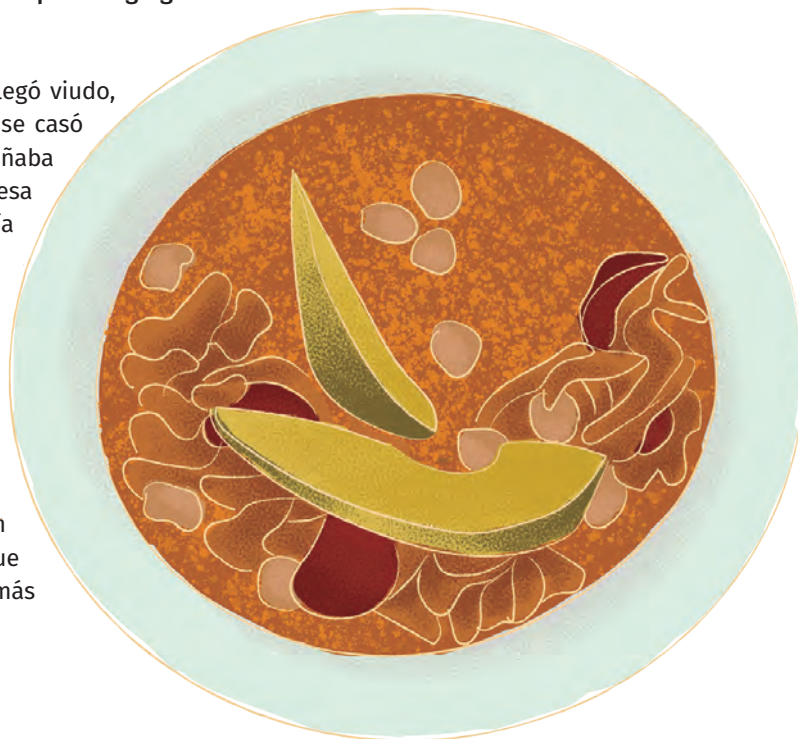
- 1/4 kg de garbanzos
- 3/4 kg de carne de res en trozos
- 1/2 kg de carne de cerdo en trozos
- 1/4 de chorizo
- 1/2 col
- 1 rodaja de cebolla
- Agua la suficiente
- Para acompañar: 1 paquete de tostadas, 1/4 de crema y 2 aguacates



Servir acompañado del caldo de la olla exprés, se le puede agregar trozos de aguacate y acompañar con tostadas con crema.

Acerca de esta receta: Cuando mi bisabuelo Luis llegó viudo, exiliado de España con sus dos hijos Lola y Luis, se casó con mi bisabuela Gilberte. Mi tío abuelo Luis extrañaba la comida de España. Mi bisabuela, hija de francesa y austriaco cocinaba a la francesa, entonces mi tía abuela Lola, le dio varias recetas que les gustaban, una de ellas ésta, que comparto.

Mi mamá acostumbraba comerlo separando en dos tiempos, primero el caldo y después en seco todos los demás ingredientes. Al casarse con mi papá, acostumbrado a los caldos de Guanajuato, tierra de su mamá (mi abuela Luisa), lo comenzó a servir todo junto en forma de caldo y le agregó el aguacate y el acompañamiento con tostadas con crema. La primera vez que lo probó mi papá dijo que era el pozole español. A mí también me gusta más como caldo que con los ingredientes separados.



Leonardo Mellado Avella

Alumno

Empanada gallego-mexicana

MODO DE PREPARACIÓN

1. Estirar la pasta de hojaldre aproximadamente medio centímetro de grosor, hasta cubrir el molde previamente aceitado, incluyendo las paredes.
2. Estirar también la tapa para cubrir una vez que se haya puesto el relleno.
3. Reservar.

PARA EL RELLENO

4. Freír la cebolla en aceite. Luego, agregar el ajo, las aceitunas y los pimientos morrones.
5. Agregar el atún escurrido, las alcaparras, el chile de árbol y la pimienta.
6. Dejar que evapore el líquido que pudiera haber y dejar enfriar antes de rellenar el molde.
7. Una vez relleno el molde, cubrir con la tapa de hojaldre y pinchar las orillas para que el relleno no se salga. Hacer una ranura en medio con un cuchillo para que el vapor escape durante la cocción.
8. Barnizar con un huevo batido para darle color al hojaldre.

INGREDIENTES 4 a 6 PERSONAS

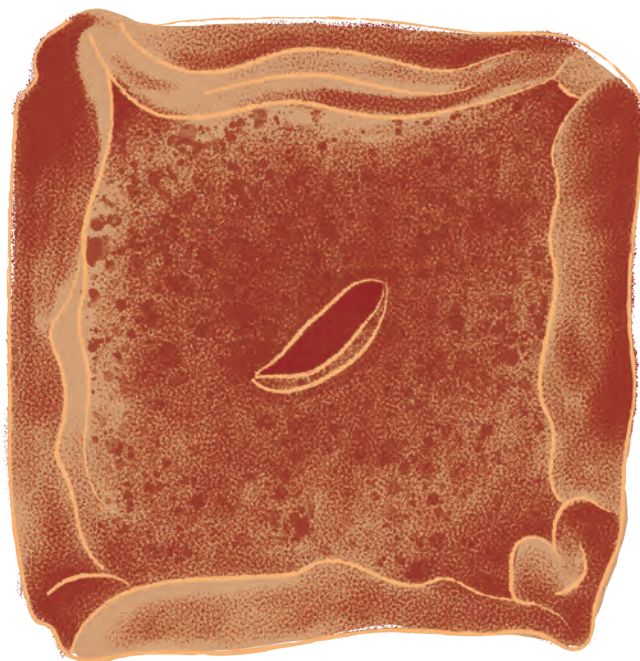
- Pasta de hojaldre para cubrir un molde refractario de 20 x 20 cm
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo grande, picado finamente
- 1 lata pequeña de aceitunas sin hueso picadas finamente
- 1 lata pequeña de pimientos morrones picados finamente
- 3 latas de atún en aceite
- 1 cucharada de alcaparras
- 1 chile de árbol finamente picado
- 1 huevo
- Pimienta al gusto
- Aceite de oliva

9. Meter al horno a 160°C por media hora, hasta que la pasta de hojaldre esté cocida y dorada, sin llegar a quemarse. (Hay que verificar el tiempo de horneado, porque depende de cada horno.)

Acerca de esta receta. Siempre nos ha gustado la empanada gallega, pero sentíamos que le faltaba un toque, así que un día decidimos hacerla con chile de árbol y quedó buenísima.

¿Sabías qué...? La empanada gallega es el platillo más típico de la comida de Galicia. Data desde la cocina visigoda hacia el siglo VII aproximadamente. Se cree que fue una influencia árabe de las empanaditas de cordero.

Actualmente se acostumbra en las romerías, fiestas patronales y familiares. Hay variantes en su relleno, pero la variedad está justo en sus ingredientes, como la empanada gallego-mexicana con sabor a chile de árbol.



Cristina Muñoz
Madre de familia

Flores a mi manera

MODO DE PREPARACIÓN

1. Pelar camarones y langostinos, reservar las cáscaras y cabezas.
2. Poner a cocer durante 20 minutos en agua hirviendo cáscaras, cabezas, puerro, zanahoria y cebolla.
3. Con el súper robot o licuadora moler para sacar el coral de la cabeza del camarón o langostino.
4. Pasar por un colador para que nos quede el fumet.*
5. En la licuadora poner los camarones crudos con el huevo, la crema, la pizca de polvo para hornear, sal al gusto, y un poco de fumet* de las cabezas (para poder licuar). El resto del fumet se reserva.
6. Poner el azafrán** en poca agua por unos minutos a fuego bajo para infusionar.
7. Limpiar muy bien por dentro y por fuera las flores de calabaza.
8. Secar el exceso de agua.
9. Poner la pasta de los camarones en la manga de una duya (pañó o cono para colocar betún y cremas) con un miserable o paleta para rebañar, a medio llenar. Y con cuidado rellenar las flores de calabaza.

INGREDIENTES 4 A 6 PERSONAS

- 6 camarones o langostinos crudos con cabeza
- Un puerro pequeño
- 1/4 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 huevo
- 1 taza de crema espesa
- 2 cdas. de mantequilla fina
- 1 pizca polvo para hornear
- 6 pistilos de azafrán
- 6 flores de calabaza de buen tamaño con el tallo cortado casi al ras
- 1 copa de vino tipo jerez seco, Laina Tío Pepe
- Sal (al gusto)
- Aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- Una duya boca mediana

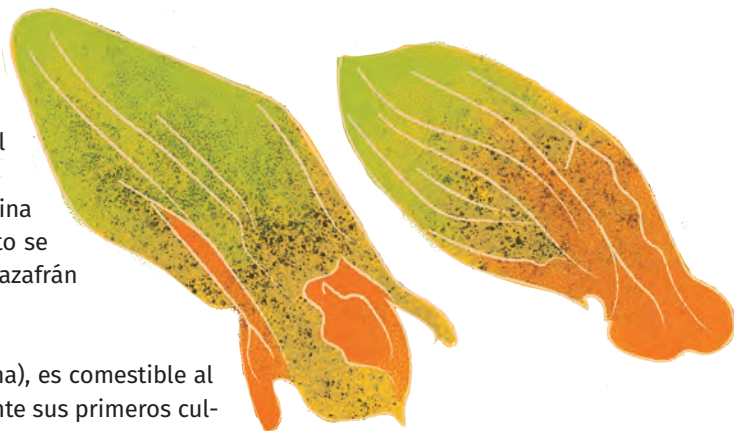
10. En un refractario tipo rectangular, embarrar la mantequilla y acomodar separadas las flores de calabaza.
11. Cubrir con el vino fino (vino de Jerez) a un tercio del tamaño de las flores, y el fumét que restaba.
12. Meter al horno a 180°C durante 15 minutos, cuidar que no se seque el vino por completo ni el fumet.
13. Sacar, dejar reposar unos minutos, servir en un plato blanco para que luzcan los colores.

**Fumé:* El fumet es un fondo blanco hecho a base de pescados y mariscos. Para su elaboración se utilizan espinas y restos de pescado con alto contenido en gelatina. En general se utilizarán aquellos pescados y mariscos que transmitan buen sabor al caldo resultante.

***Azafrán:* El azafrán es una especie muy utilizada en la cocina para dar color y sabor a platos como la paella. Este condimento se extrae concretamente de los estigmas de la flor de la planta del azafrán (*Crocus sativus*) y contiene además, propiedades medicinales.

Acerca de esta receta. Es una receta familiar de mi madre.

¿Sabías qué...? La flor de calabaza mexicana (planta ahuyama), es comestible al igual que su fruto, las semillas y los tallos tiernos. Probablemente sus primeros cultivos fueron en Oaxaca, hace 10 000 años. En México, debido a su sabor relativamente dulce, se suele mezclar con el epazote (planta herbácea aromática).



José Luis Carrera Campos

Padre de familia y ex alumno 1975

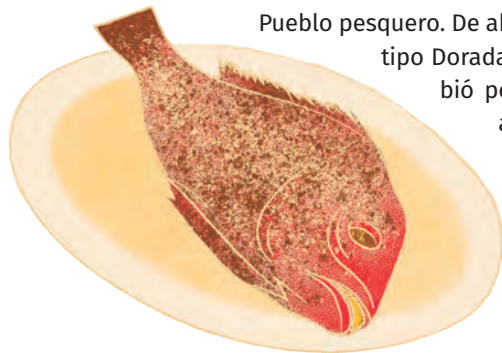
Huachinango a la espalda

MODO DE PREPARACIÓN

1. En un recipiente para horno poner el pescado sobre una cama de papas y bañar con aceite de oliva.
2. Sobre el pescado poner algunas rebanadas delgadas de limón y sal.
3. Hornear durante 20 minutos a 200°C en horno precalentado.
4. En una sartén, freír los ajos picados, el chile y al final un poco de pan molido.
5. Bañar el pescado con lo frito por encima y hornear 5 minutos más.
6. Checar siempre que las papas estén bien cocidas.

Acerca de esta receta: Mi abuela era de Santoña (Cantabria), Santander. Pueblo pesquero. De ahí proviene la receta que se elabora con pez tipo Dorada. En México no había Dorada y ella lo cambió por Huachinango. A lo largo del tiempo, yo agregue el chile de árbol.

¿Sabías qué...? La Dorada es un tipo de pez muy común en Cantabria y el Huachinango habita en los océanos Atlántico y Pacífico, muy cerca de los arrecifes. Ambos pescados son deliciosos con esta combinación de aceite, limón, chile y papas.



INGREDIENTES 4 PERSONAS

- 1 huachinango (Dorada en España) grande descamado y limpio / puede ser una Dorada en España
- 4 ó 5 papas medianas rebanadas
- Aceite de oliva
- 2 limones finamente rebanados
- Sal y pimienta (al gusto)
- Ajos picados (al gusto)
- Chile de árbol (al gusto)
- Pan molido (para dar textura)

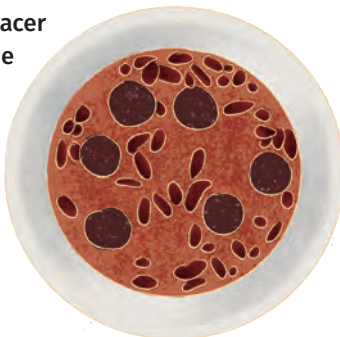
María del Puerto Jiménez Aparicio

Ex alumna 1977

Judías pintas con albondiguillas

MODO DE PREPARACIÓN

1. Preparar la carne molida con la sal y el comino. Hacer pequeñas bolitas (como de 2 cm) y freír en aceite de oliva. Reservar.
2. En ese mismo aceite freír la cebolla.
3. Agregar los frijoles, el tomate y el caldo de pollo.
4. Dejar hervir unos minutos.
5. Agregar las bolitas de carne (albóndigas) y el cilantro picado.



Acerca de esta receta: La receta original me la proporcionó una vecina asturiana. Yo la adapté y hoy en día es un plato muy familiar.

¿Sabías qué...? Los frijoles (todas sus variedades) en España reciben el nombre de judías (también con muchos registros). Pero recordemos que los ejotes en España, también son judías (verdes).

El llamar a las judías con este nombre parece venir de una similitud fonética del término árabe “yudía” que terminó en “judía”. En Galicia se le llamaba fabas o habas a las semillas del frijol, pero se alternaba con la palabra de origen árabe. En la península se difundió el vocablo “judía” mucho más que el de “frijoles”, quizá por la influencia de los viajeros de Andalucía y Las Canarias.

INGREDIENTES 4 PERSONAS

- ½ kilo de carne de res molida
- Comino
- Sal
- Aceite de oliva
- ½ cebolla picada
- ½ kilo de frijoles bayos cocidos (judías pintas)
- 1 taza de puré de tomate (puede ser en lata o natural)
- ½ taza de caldo de pollo
- 1 manojo de cilantro picado

María del Puerto Jiménez Aparicio

Ex alumna 1977

Mejillones en salsa cremosa al guajillo

MODO DE PREPARACIÓN

1. Freír el echalote (o chalote) en una olla con un poco de mantequilla junto con el ajo picado sin que lleguen a dorarse.
2. Agregar los mejillones lavados y el vino blanco.
3. Tapar la olla y cocer hasta que los mejillones se abran. Si alguno no se abre, hay que desecharlo porque quiere decir que está echado a perder.
4. Sacar los mejillones y dejar que el líquido se reduzca a la mitad. Sazonar con sal y pimienta.
5. Calentar los chiles guajillos en una sartén sin aceite, quitarles las semillas e hidratarlos con un poco de agua. Licuarlos con la crema y agregar al caldo reducido.
6. Esperar a que espese.
7. Añadir los mejillones.

Al momento de servir, decorar con cilantro y acompañar con arroz blanco.

INGREDIENTES 4 PERSONAS

- 4 cdas. de echalote picado (tipo de cebolleta-ajo)
- 4 cdas. de mantequilla
- 2 ajos picados finamente
- 2 k de mejillones
- 2 tazas de vino blanco seco
- Sal y pimienta
- 4 chiles guajillos asados y remojados
- 100 ml de crema para batir
- ¼ de taza de cilantro picado



Acerca de esta receta: Esta receta la comí en un viaje a España y me encantó, pero yo le puse el toque mexicano con los chiles guajillos.

¿Sabías qué...? el echalote, chalote o chalota es una especie de cebolleta pero no en forma de bulbo (como la cebolla) sino en forma de racimos, más parecida en su sabor al ajo (pero más dulce). Su procedencia es de uso en la comida francesa, pero se ha fusionado a la comida española, y esta receta logra un sabor especial con el chile guajillo.

Y que el chile guajillo seco proviene del proceso de la desecación del chile mirasol (o miracielo, llamado así por su posición). Puede medir hasta 10 cm de largo, es de color rojizo intenso y se cultiva sobre todo en Durango y Zacatecas.

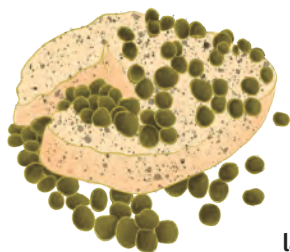
*Lo que toca a la mesa hay mil primores
tendrán sus cuatro platos los señores,
porque no quiero ser corto ni franco.
Los jueves y domingos, manjar blanco*

LUIS QUIÑONES DE BENAVENTE



Ana García
Madre de familia

Merluza con chícharos en vino blanco



MODO DE PREPARACIÓN

1. Salpimentar la merluza y dejar aparte.
 2. En una olla, poner a freír la cebolla en un poco de aceite y la mantequilla.
 3. Agregar la harina y dejar cocer hasta dorar un poco.
 4. Añadir el ajo finamente picado y el vino blanco para hacer una salsa espesa.
 5. Incorporar los chícharos y los espárragos. Dejar cocinar por 5 minutos.
 6. Poner las almejas previamente lavadas (si alguna no abre, desechar porque está estropeada) y los camarones limpios y perfectamente desvenados.
 7. Colocar encima los filetes de merluza y tapar. Se deja cocinar por 10 a 12 minutos.
- Esparcir las almendras fileteadas por encima y acompañar de un arroz blanco.

Acerca de esta receta: La merluza es uno de los pescados más consumidos en España y más versátiles. Es un pescado muy carnoso y con poca grasa.

¿Sabías qué...? Los chícharos o guisantes, también llamados en otros países arvejas, pertenecen a la familia de las leguminosas, entre las que se encuentran las habas y las judías verdes (ejotes). En México se usa la palabra chícharo (vocablo proveniente del latín y del mozarabe), y en la mayor parte de España predomina la palabra guisante.

INGREDIENTES 6 PERSONAS

- 6 filetes de merluza
- Sal y pimienta
- ½ cebolla picada en cubos pequeños
- 2 cdas. de aceite de oliva
- ½ barra de mantequilla
- 2 cdas. de harina
- 2 ajos finamente picado
- 1 taza de vino blanco seco
- 1 lata pequeña de chícharos (guisantes) escurridos
- 100 g de espárragos cortados en trozos de aprox. 3 cm
- ½ k de almejas
- ½ k de camarón
- 100 g de almendras fileteadas

Victoria Caparróz Cruz

Madre de ex alumnos, abuela de alumnos

Pechugas de pollo en salsa de membrillo

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Poner en una cazuela grande un poco de aceite y calentar a fuego fuerte. Cuando esté caliente, añadir las pechugas de pollo que ya se les ha puesto sal y pimienta.
2. Cocinar de 5 a 7 minutos por cada lado. Cuando estén doradas, retirar las pechugas y reservar.
3. En la misma cazuela, cocinar el membrillo a fuego medio.
4. Agregar la cebolla y el jengibre.
5. Echar nuevamente sal y pimienta y cocinar por alrededor de 10 minutos, moviendo constantemente para que se deshaga el membrillo por completo.
6. Después, agregar el vino dulce, la nuez moscada y el clavo.
7. Revolver hasta que el alcohol del vino, evapore, durante unos 2 minutos.
8. Regresar las pechugas a la cazuela y añadir el caldo de pollo, hasta que las pechugas estén bien cubiertas.
9. Dejar que todo se cocine durante media hora.

Acompañar con arroz blanco.

Acerca de esta receta. Es un plato muy sencillo de hacer y el membrillo es una fruta que se consigue tanto en México como en España y es muy versátil, porque se pueden hacer desde platos fuertes hasta postres.

INGREDIENTES 4 PERSONAS

- 4 pechugas de pollo
- Sal y pimienta
- 400 g de pulpa de membrillo
- cebolla picada en cubos
- 50 g de raíz de jengibre rallado
- 200 ml. de vino dulce
- 1 cda. de nuez moscada
- 1 clavo molidos
- 500 ml de caldo de pollo

Amelia Robles

Abuela de alumnos

Romeritos en mole con acociles, tortitas de ahuate

Plato mexicano. Fusión mestiza.

MODO DE PREPARACIÓN

1. Calentar la manteca de cerdo en una cazuela de barro.
2. Al mismo tiempo el mole en pasta debe hidratarse en un recipiente con agua caliente, la necesaria para que adquiera una textura húmeda, no tan aguada.
3. En lo que toma calor fuerte, agregar el mole a la cazuela, mover vigorosamente y agregar poco a poco el caldo de pollo o el agua caliente.
4. Bajar el fuego y mover hasta que comiencen a salir a la superficie las grasas de las semillas del mole, ése es el punto, verificar la sazón.
5. Con anticipación, poner a calentar en una olla litro y medio de agua aproximadamente; cuando hierva agregar los romeritos y la sal.
6. Cuando se suavicen y hayan cambiado de color, se escurren perfectamente y se agregan al mole junto con los acociles.
7. Para las tortitas, en una sartén caliente pasar el ahuate brevemente por el fuego, verterlo en un recipiente y agregar la cebolla y el epazote.

INGREDIENTES 4 PERSONAS

- 1/3 de taza de manteca de cerdo
- 1/4 de k de mole en pasta
- 1/2 litro de caldo de (pollo) o agua
- 200 g de romeritos limpios y desinfectados (quelites de milpa)
- 1/2 taza de acociles (camarón de agua dulce)
- 50 g de ahuate (huevo de mosco acuático)
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1/2 taza de hojas de epazote cortadas
- 2 ó 3 huevos
- Sal al gusto

8. Batir los huevos y agregarlos a la preparación.
9. Formar tortitas y freír en aceite caliente, no demasiado porque se queman, deben quedar doradas de ambos lados.

En un plato servir el mole con acociles y colocar un par de tortitas de ahuate.

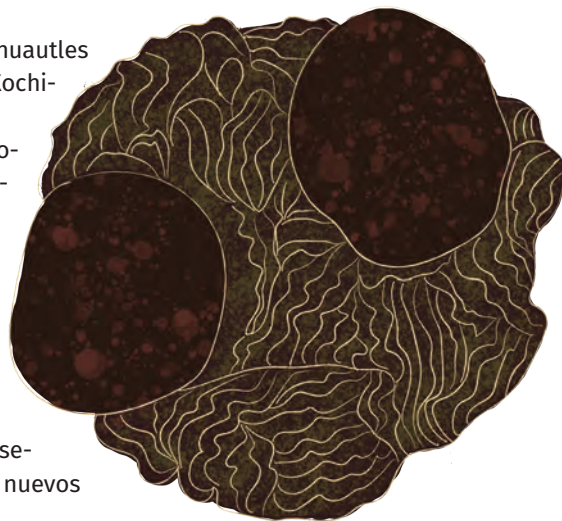
Importante

Los acociles (camaroncitos de agua dulce chinampera) y los ahuateles (huevo de mosco) se consiguen en el mercado de San Juan o en Xochimilco en la Ciudad de México.

El mole mexicano es una pasta o combinación de chiles, chocolate, pasas, nueces, avellanas y diferentes especias hasta completar más de 25 ingredientes. La preparación es común y de venta al público en el pueblo de Milpa Alta, aunque también se consigue en los mercados de la Ciudad de México.

Acerca de esta receta: este platillo es un homenaje a una ciudad lacustre, la Ciudad de México y en especial a Xochimilco y Tláhuac, únicas alcaldías que continúan la ancestral tradición de cultivar legumbres en chinampas, como los quelites, que se fusionan con los sabores del México hispano: las especias de oriente, semillas y frutos secos que fueron incluyéndose y han dado lugar a nuevos platillos y sabores.

El mole colonial viene del mullí prehispánico, ambos son una salsa que en esta receta recibe algunos ingredientes como el ahuate y los acociles, que nos recuerdan que la Ciudad de México es de origen lacustre y que tiene un corazón de chinampa.



Familia Baños Estrada

Tortitas de paella con mole poblano

MODO DE PREPARACIÓN

1. Separar los “tropiezos” o tropezones de la paella de un día anterior (pollo, cerdo, salchichas, camarones, almejas, etc.).
2. Picarlos finamente.
3. Batir en un tazón grande uno o dos huevos, depende de las sobras pues éstas solo deben quedar ligeramente pegadas.
4. Incorporar el arroz de la paella y los tropiezos y hacer tortitas de aproximadamente 5 cm.
5. Calentar aceite en una sartén y freír las tortitas en tandas.
6. Dejar dorar bien el arroz por ambos lados para conseguir esa maravillosa textura de arroz dorado y tostadito.
7. Acompañar con una porción generosa de mole poblano.
8. Decorar con ajonjolí, al gusto.

El arroz dorado y tostado de las tortitas combina muy bien con la salsa espesita del mole.

Acerca de esta receta. La paella española y las croquetas mexicanas tienen algo muy importante en común: surgen como resultado del ingenio culinario en las clases po-

INGREDIENTES

- 400 g de paella (aproximadamente)
- 1 ó 2 huevos
- Mole poblano
- Aceite para freír
- Ajonjolí al gusto para decorar

*Dentro de la claridad
del aceite y sus aromas,
indican tu libertad
la libertad de tus lomas*

MIGUEL HERNÁNDEZ

pulares, pues ambas recetas tienen como objetivo alimentar a muchos con poco: poquitos de esto y de aquello junto con “algo más” rinde para muchas bocas.

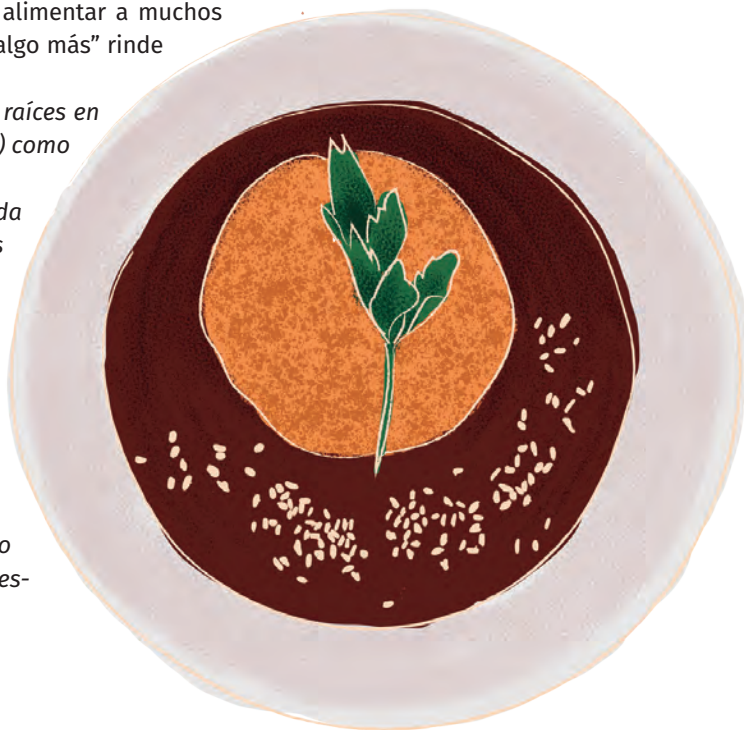
Con el paso de los años la paella española echó raíces en la cultura mexicana (al menos en la cultura chilanga) como una “comida de domingo”.

De este lado del océano, tanto la solidaria fonda de la esquina como los más afamados restaurantes ofrecen paella los domingos, y no creo correr mayor riesgo al afirmar que la gran mayoría de los congeladores hogareños de esta gran ciudad guardan (al menos) un envase de crema o yogur con la leyenda “paella” y así acaban esas deliciosas sobras en un envase poco digno al fondo del congelador.

Al transformar estas sobras en deliciosas tortitas se corre el riesgo de que resulten secas al paladar por lo que acompañarlas un poco de mole poblano no solo resuelve ese detalle, sino que crea un nuevo y espectacular platillo español-mexicano.

¡A comer, la mesa está servida!

¡Viva España! ¡Viva México!



Isabela Lobato Quesada

Empleada y ex alumna 1993



Guarniciones y ensaladas



Alcachofas al natural

MODO DE PREPARACIÓN

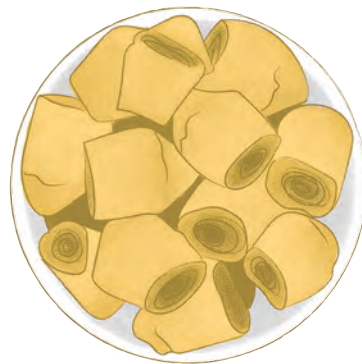
1. Limpiar las alcachofas; quitar las hojas duras y cortar las puntas.
2. En una olla colocar de pie las alcachofas limpias, juntas para que cuando estén cocidas no se desprendan las hojas.
3. Añadir agua, sin llegar a cubrirlas, con el aceite, limón, perejil y ajo. Dejar cocer hasta que estén tiernas.
4. Sacarlas y escurridlas, luego colocar en un refractario, sazonar con sal y pimienta, espolvorear encima el pan rallado y rociar un poco de aceite.
5. Meterlas al horno a 120°C hasta que el pan dore.

Es un buen acompañamiento para carnes o pescados.

Acerca de esta receta: ¿Sabías que las alcachofas son hortalizas provenientes del noroeste de África? La variedad silvestre se denomina alcaucil. Procede el nombre de esta hortaliza del árabe, con una traducción del término: “al-kharshûf” (palo de espinas). Al parecer la incluían griegos y romanos en la antigua cocina mediterránea. Uno de los mitos griegos relaciona la historia de la alcachofa con la historia de la doncella Cynara, de quien se enamoró Zeus y a quien convirtió en Diosa del Olimpo.

INGREDIENTES 4 PERSONAS

- 1 k de alcachofas
- 4 cdas. de aceite
- 2 cdas. de jugo de limón
- 2 dientes de ajo
- 1 rama de perejil
- Pan rallado, sal y pimienta



Ana María Guevaz

Abuela de ex alumnos

Berenjenas al horno

MODO DE PREPARACIÓN

1. Lavar las berenjenas, secar y partir a la mitad.
2. Salar y dejar reposar 15 minutos para que suden. Lavar para quitarles el exceso de sal y volver a secar.
3. Calentar el aceite y freírlas.
4. Sacarlas y escurrir el aceite. Colocarlas en un refractario.
5. Espolvorear con el pan rallado y añadir una mezcla de ajo y perejil picado. Salpimentar y rociar con el aceite que sobró de donde se frieron.
6. Meter al horno a 120°C hasta que se doren. Servir calientes.

Este es un acompañamiento muy sencillo de hacer, muy llenador y queda muy bien para acompañar pescado, carnes o pollo.

Acerca de esta receta: ¿Sabías que la berenjena es una planta herbácea, dicotiledónea, de la familia de las solanáceas? Tiene parecido con el cultivo de la patata, el pimiento y el tomate. Esta planta es originaria de zonas de ambiente tropical y subtropical de Asia. Se ha cultivado desde la antigüedad en Birmania, China y la India. Por cierto su origen lingüístico también es milenario, procede del persa, árabe y español.

INGREDIENTES 6 PERSONAS

- 3 berenjenas grandes
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 50 g de pan rallado
- 2 dientes de ajo finamente picados
- ¼ taza de perejil finamente picado
- Sal y pimienta al gusto



Karla del Valle
Tía de alumno

Ensalada de papa

MODO DE PREPARACIÓN

1. Poner a hervir las papas y pelar cuando estén calientes.
2. Cortarlas en trozos grandes.
3. Ponerlas en un recipiente grande, agregar el perejil y el caldo de pollo caliente con el vinagre.
4. Cuando enfríe un poco, agregar la cebolla para que no se cueza, y al final la sal al gusto.

Acerca de esta receta: Fusión comida mexicana-alemana. Mi abuelo era de origen alemán y en las comidas familiares, aquí en México, siempre se servía esta ensalada de papa acompañando las salchichas o el cordero, en general le va muy bien a todas las carnes.

¿Sabías qué...? La papa o patata, es una especie herbácea originaria de la región que comprende el altiplano sur del Perú.

En el siglo XVI fue llevada a Europa por los conquistadores españoles, quienes la consideraban una curiosidad botánica y no una planta alimenticia.

INGREDIENTES 5 PERSONAS

- 6 papas grandes
- ¼ taza de perejil picado
- ½ taza de caldo de pollo
- ½ taza de vinagre blanco, sal al gusto
- ½ cebolla blanca finamente picada



Erika Weimerzheimer Sandoval

Madre de familia

Espárragos a la crema de queso

MODO DE PREPARACIÓN

1. Limpiar los espárragos y cortar la base oscura. Luego cortar en trozos de aproximadamente 4 cm.
2. Blanquearlos en agua hirviendo con sal por 3 minutos e inmediatamente verterlos en agua con hielos para parar la cocción.
3. Secarlos antes de ponerlos en una sartén con una cucharadita mantequilla para que doren. Apartar.
4. En un recipiente a baño María agregar el resto de la mantequilla, agregar los huevos batiendo hasta formar una natilla y dejar espesar sin dejar de mover (no se tienen que cuajar).
5. Cuando haya espesado un poco, agregar el queso, la crema, la sal, pimienta y nuez moscada.
6. Verter esta mezcla encima de los espárragos y servir de inmediato.

Acerca de esta receta: Aunque los espárragos no se consiguen todo el año, el sabor es exquisito y son muy fáciles de preparar y en muy poco tiempo. Esta es una receta que hacía mi madre, que nació en España.

¿Sabías que el espárrago debe crecer entre uno y tres años, antes de ser comestible?, dependiendo del lugar y la siembra. Normalmente se cosecha en las últimas semanas de la primavera.

INGREDIENTES 6 PERSONAS

- 1 k de espárragos
- 60 g de mantequilla
- 4 huevos
- 75 g de queso gruyere
- 2 cdas. de crema espesa
- Nuez moscada
- Sal y pimienta blanca



Azunción Enríquez Caña

Abuela de alumna

Pisto a la mexicana

MODO DE PREPARACIÓN

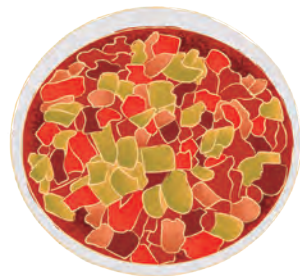
1. Lavar todos los ingredientes.
2. Quitar la piel a los tomates, primero haciendo una cruz con un cuchillo en la base y luego escaldándolos en agua hirviendo durante 30 segundos. La piel se desprende con facilidad con esta técnica. Hacer puré de tomates con un poco de sal (se reservan los tomates triturados).
3. Poner el aceite en la sartén, una vez caliente poner el ajo y un minuto después la cebolla, ya que esté transparente la cebolla, añadir la calabacita, el pimiento y el elote, saltear por unos 3 minutos.
4. Agregar el tomate reservado y añadir un poco de agua si se necesita.
5. Salpimentar y dejar a fuego bajo hasta que las verduras estén hechas.
Se puede comer como guarnición o con un huevo frito encima como plato fuerte.

Acerca de esta receta: Mi abuela me lo enseñó a hacer como lo comían en su casa en España, con tomate, pimiento, cebolla y calabacín, que sustituimos por calabacita aquí en México, y le agregamos elote blanco porque nos gustaba mucho en casa. ¡Delicioso!

¿Sabías que la palabra “pisto” procede del latín pistare que significa machacar o prensar algo para sacar su jugo? Existe prácticamente en todo el territorio español, con variantes, aunque el plato más conocido es el pisto manchego (de la región de La Mancha). Generalmente es un platillo para el verano y puede comerse frío o caliente.

INGREDIENTES 4 PERSONAS

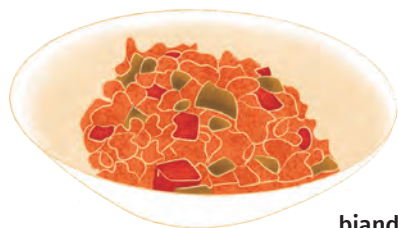
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 cebolla grande en cubos
- 3 dientes de ajo cortados finamente
- 2 pimientos verdes o rojos en cubos de 1½ cm
- 2 calabacitas en cubos de 1½ cm
- 2/3 taza de granos de elote blanco
- 3 jitomates grandes
- Sal y pimienta



Adriana Esteve

Ex alumna 1982

Pisto manchego a la mexicana



MODO DE PREPARACIÓN

1. Lavar los nopales y cortarlos en cubos, ponerlos a hervir con un poco de sal para quitarles la baba, cambiando el agua de cocción tres veces.
2. Lavar bien el resto de las verduras y cortar en cubos de igual tamaño.
3. Calentar una cantidad generosa de aceite de oliva virgen extra en una cazuela y pochar (ablandar) el ajo y la cebolla picados durante 15 minutos a fuego suave.
4. Agregar los pimientos y freírlos por 15 minutos.
5. Agregar el jitomate, las calabacitas y los nopales, y dejar otros 15 minutos.
6. Salpimentar al gusto y agregar los 4 chiles piquines secos enteros para darle un gusto picosito.

Acerca de esta receta: Generalmente el pisto manchego se sirve con huevos fritos y pan para acompañar como plato fuerte, pero también se puede servir como guarnición para carne, pollo o pescado.

¿Sabías que...? El chile piquín es originario del estado de Tabasco en México. Existen dos tipos de piquín para el consumo; el natural (puede estar seco) y los que tienen aditivos añadidos. Para dar gusto a las salsas y los platillos mexicanos, recomendamos el chile natural.

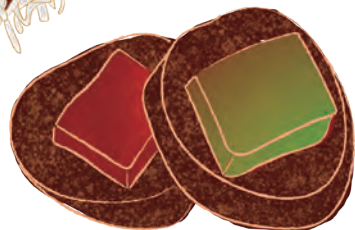
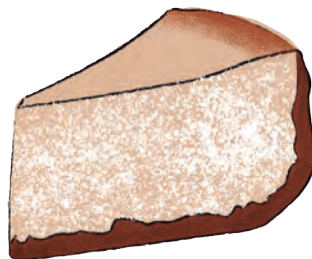
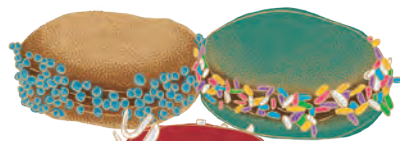
INGREDIENTES 6 PERSONAS

- 300 g de nopal en cubos
- 2 dientes de ajo picados finamente
- 250 g de cebolla en cubos
- 200 g de pimiento verde en cubos
- 200 g de pimiento rojo en cubos
- 4 jitomates en cubos
- 300 g de calabacita en cubos
- 4 chiles piquines secos
- Sal y pimienta negra molida, al gusto
- Aceite de oliva virgen extra

Roberto Martínez Guesta

Padre de familia

Postres



Alfajores de colores

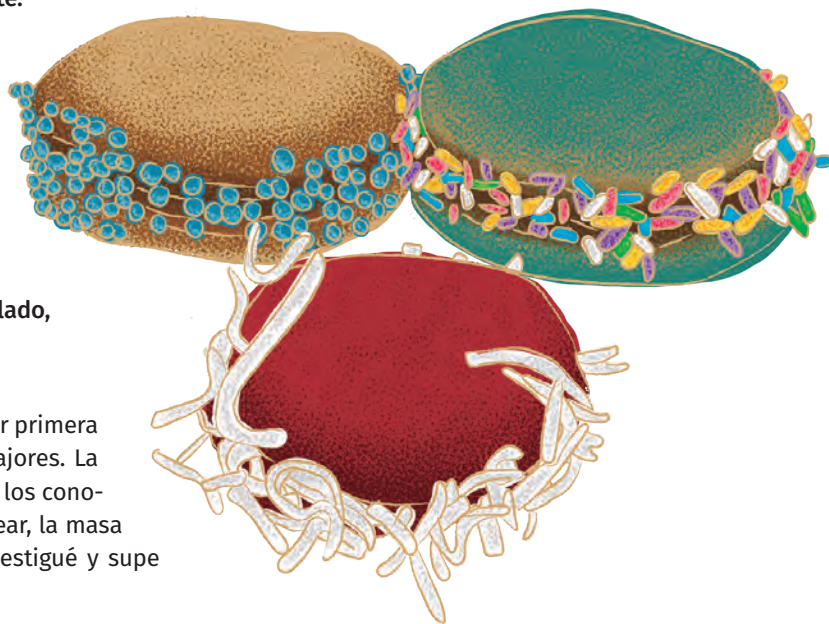
MODO DE PREPARACIÓN

1. Batir la mantequilla hasta que esté cremosa y agregar poco a poco el azúcar glas. Si no hay azúcar glas, usar azúcar regular y meterla a la procesadora o licuadora durante 1 minuto.
2. Agregar el huevo y después los polvos: harina, fécula de maíz, bicarbonato y polvo para hornear.
3. Finalmente, agregar la ralladura de limón, la vainilla y el brandy (opcional).
4. Mezclar con una cuchara o batidor en cada paso y al final mezclar con las manos.
5. Cuando la mezcla ya no esté pegajosa y se pueda formar una bola, envolverla en papel aluminio y refrigerarla durante 30 min.
6. Después de eso, formar las galletas; para que sea más divertido, separar la masa en partes; a cada una agregarle unas gotitas de colorante para alimentos y amasarla para que el color quede parejo. Lo mejor es que se puede jugar con la masa como si fuera plastilina y también se pueden juntar masas de distintos colores para que se combinen o se vean veteadas.
7. Estirar la masa con un rodillo sobre la mesa enharinada para que no se pegue.
8. Con un cortador o tapa cortar círculos de aproximadamente 5 cm de diámetro para hacer galletas redondas, aunque también se pueden hacer de distintas formas.

INGREDIENTES 12 PERSONAS

- 1 taza de harina
- 1 taza de fécula de maíz
- 1 barrita de mantequilla (90 g) a temperatura ambiente
- ½ taza de azúcar glas
- 1 yema de huevo y 1 huevo completo
- ½ cdta. de polvo para hornear
- ¼ cdta. de bicarbonato de sodio
- 1 cdta. de vainilla
- Ralladura de 1 limón
- 1 cdta. de Brandy (opcional)
- Colorantes para alimentos
- 150 g de dulce de leche
- Coco rallado, perlas de azúcar de colores y granitos de azúcar de colores

9. Cubrir una charola para hornear con papel encerado, colocar las formas cortadas un poco separadas unas de otras y meter al horno precalentado 15 minutos antes.
10. Hornear a 160°C durante 10 min aproximadamente.
11. Están listas cuando al tocarlas se sientan firmes y por abajo estén un poco doradas. Dejar enfriar.
12. Unir dos galletas con dulce de leche en medio para que queden como un sandwichito, ayudándose con una duya para poner el relleno.
13. Por último, en la parte de en medio, donde se asoma el dulce de leche, decorar con el coco rallado, las perlas y los granitos de azúcar.



Acerca de esta receta: Cuando quise hacer galletas por primera vez, busqué distintas recetas y encontré una de alfajores. La elegí porque antes había hecho un viaje a Chile y ahí los conocí. Entonces los hice y me gustó pues antes de hornear, la masa es como plastilina de muchos colores. Después investigué y supe que son originarios de Argentina.

Héctor Morales Aranda

Alumno

Brownies de horchata

MODO DE PREPARACIÓN BROWNIES:

1. Batir bien todos los ingredientes.
2. Vaciar la mezcla en un molde de 20 x 20 cm, que debe estar previamente enmantecado; de preferencia forrado de papel para hornear para poder levantar el brownie y sacarlo del molde.
3. Hornear a 180°C por 30 minutos. Para saber si está bien horneado, introducir un palillo y éste tiene que salir limpio.

GLASEADO

4. Revolver el jarabe de horchata y el azúcar glas hasta formar un glaseado espeso. Si está muy espeso, se puede añadir un poco de leche hasta formar la consistencia adecuada.
5. Una vez frío el brownie, se vierte el glaseado encima
6. Deja secar el glaseado para que esté firme.
7. Sacar del molde y cortar en 8 pedazos.

Acerca de esta receta: Esta receta es muy sencilla y tiene un toque de horchata, una bebida típica. En España, se prepara con chufa y en México, se prepara con arroz.

INGREDIENTES 8 PERSONAS BROWNIES:

- 2 huevos
- 120 g de nutella
- 150 g de harina
- Almendras partidas
- ½ cdta. de esencia de almendra
- 1 cdta. de canela

GLASEADO:

- ¼ de t azade jarabe de horchata
- 1½ t de azúcar glas



Maricela Sánchez Revuelta

Abuela de alumnos

Esmeraldas y rubíes: galletas de chocolate, mole, coco y ate de tejocote

MODO DE PREPARACIÓN

1. Batir la mantequilla con el piloncillo desmoronado.
2. Agregar el primer huevo batido y la vainilla, y obtener una crema esponjosa.
3. Luego agregar el chocolate molido y el mole. Mezclar bien.
4. Agregar la harina tamizada, la sal y el coco rallado a la mezcla húmeda.
5. Incorporar con cuchara de madera y agregar más harina si la pasta sigue muy húmeda.
6. Separar en dos partes y amasar en superficie hasta obtener dos rollos de igual tamaño (2.5 cm de diámetro aproximadamente).
7. Refrigerar de 1 a 24 horas previo a la cocción en horno.
8. Transcurrido el tiempo, prender el horno a 200°C.
9. Cortar las galletas de un grosor aproximado de 0.5 cm o un poco más si quedan demasiado delgadas o se desmoronan un poco.
10. Pintar con el segundo huevo batido y colocar el cuadrito de ate (2 x 2 x 0.5cm) en el centro de cada porción.

INGREDIENTES 40 GALLETAS

(DOS ROLLOS DE 20
GALLETAS CADA UNO)

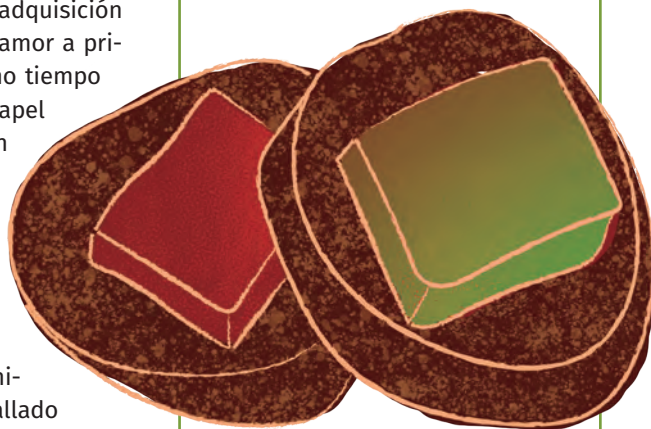
- 175 g de mantequilla sin sal (ablandada)
- 75-80 g de piloncillo de terrón (no de cono, ése es muy duro y seco)
- 2 huevos batidos (en dos recipientes separados)
- Una cda. de vainilla de Papantla
- 150-200 g de harina de trigo (puede variar dependiendo de los ingredientes de la fracción húmeda)
- 50 g de coco rallado sin azúcar
- 50 g de chocolate oscuro rallado o cortado en trozos muy pequeños
- 50 g de pasta de mole almendrado de buena calidad (no demasiado grasoso)
- ½ cda. de sal

11. Hornear de 12 a 15 minutos hasta que la masa esté firme, evitando que se quemen las orillas.

Usar mantequilla de buena calidad y no reemplazar por margarina ni manteca.

Acerca de esta receta: Tradicionales o nuevas, las recetas de casa no se entienden hoy por hoy sin la cotidiana sazón mexicana, española y argentina, legados culinarios fusionados para las nuevas generaciones. Estas galletas son una nueva adquisición derivada de esta original invitación del Colegio: el mole fue para mí un amor a primera vista y de primera probada: Puebla y Oaxaca dominaron por mucho tiempo nuestras preferencias gastronómicas y hoy, conociendo más sobre qué papel juega cada ingrediente en una preparación, caí en la cuenta de que un buen mole almendrado (dulce si es poblano, neutro y más oscuro si es oaxaqueño) es una mezcla que reemplaza perfectamente parte de los carbohidratos y las grasas, de los condimentos y de la untuosidad que requiere una masa de galleta. Por tanto, estas pastas preparadas con esmero por artesanas de Tláhuac o de Santa Clara van muy bien (sí no se abusa, claro) para formar parte de los ingredientes de una receta fusión. El piloncillo aterronado de San Luis Potosí tiene una humedad y sabor únicos, e igualmente añade color y frescura a la mezcla. La vainilla y el coco rallado son dos maravillas de la naturaleza de nuestro país, y el fruto de la palmera además de abundante y económico, en esta receta juega un papel fundamental para reemplazar parte de la harina refinada y volver más crujiente y sabrosa cada mordida. Por último, México es el país en donde la variedad, sabor y color de los ates no han sido lo suficientemente valorados aún por sus reposteros: no se queman al hornearlos, no pierden brillo ni color, aportan dulzura y dualidad de texturas a la galleta. En fin, que sí, en efecto: esta receta fue una innovación arriesgada, pero a la luz de su resultado se volverá todo un clásico en la familia.

- 100 g de variedad de ates (el rojo de tejocote tiene una consistencia perfecta).



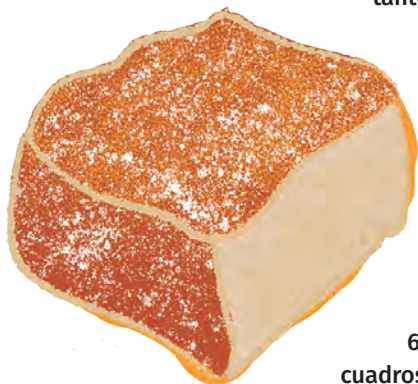
Rosa María Catalá Rodes

Empleada, ex alumna 1980

Leche frita

MODO DE PREPARACIÓN

1. Con la ayuda de un pelador, cortar la piel del limón.
2. Verter 3 tazas de leche en un cazo profundo y poner a hervir a fuego lento. Reservar el resto de la leche. Añadir la piel del limón, la rama de canela y el azúcar. Mover constantemente. Dejar hervir unos minutos de manera que tome el sabor del limón y la canela y apagar. Dejar enfriar y colar.
3. En un recipiente hondo, disolver la maizena en la leche que tenías reservada. Agregala y remover, volver a llevar la mezcla que hierva removiendo constantemente.



4. Poco a poco irá espesando. Sabemos que está lista cuando al inclinar la olla se desprende completamente.
5. Vaciar la mezcla en un refractario rectangular de vidrio, que quede aproximadamente de 1.5 cm de alto, dejar enfriar completamente, primero a temperatura ambiente y luego en el refrigerador.
6. Una vez frío, cortar la mezcla con un cuchillo en cuadros pequeños, como de 5 x 5 cm.

INGREDIENTES 8 PIEZAS

- 1 litro de leche
- 1 taza de azúcar
- 120 g de maizena
- 1 piel de limón
- 1 ramita de canela



REBOZADO

- 3 huevos
- 50 g de harina
- Aceite para freír
- Azúcar para rebozar

7. Rebozar con harina y huevo y freir en aceite bien caliente por ambos lados.
8. Escurrir en papel de cocina y rebozar ahora en azúcar.

En muchos lados se sirve caliente, en mi familia nos gusta fría.

Esta receta es de mi abuela, la única que sigue haciéndola soy yo. A mi padre le encantaba y ahora es un platillo que, cuando lo hacemos, resulta un momento feliz para toda la familia.



Agosto.

*Contraoponientes
de melocotón y azúcar,
y el sol dentro de la tarde,
como el hueso en una fruta.*

*La panocha guarda intacta
su risa amarilla y dura.*

Agosto.

*Los niños comen
pan moreno y rica luna.*

FEDERICO GARCÍA LORCA

Ana María Jiménez Aparicio

Ex alumna

Panqué de maíz azul

MODO DE PREPARACIÓN

1. Batir la mantequilla a temperatura ambiente durante 3 minutos.
2. Agregar 2/3 de la taza de piloncillo a la mantequilla y el azúcar, y continuar batiendo hasta acremar la mantequilla (alrededor de 5 minutos).
3. Agregar una a una las yemas de huevo.
4. Batir hasta integrar completamente.
5. En un recipiente mezclar la harina de maíz azul, la harina de trigo, la maicena, el polvo para hornear y la pizca de sal.
6. Cernir 1/3 de la mezcla de los ingredientes secos y agregar 1/3 de la leche.
7. Integrar completamente a la mezcla usando una pala.
8. Repetir esto hasta que se hayan integrado todos los ingredientes secos y la leche.
9. Agregar el extracto de vainilla, la canela y el jengibre rallado.
10. Integrar con la pala.
11. En un recipiente poner las claras de huevo y agregar 5 gotas de jugo de limón.
12. Cuando las claras empiecen a montar agregar el azúcar.
13. Terminar de montar las claras a punto de nieve.

INGREDIENTES 8 REBANADAS

- 150 g de mantequilla a temperatura ambiente
- 150 g de piloncillo molido o rallado (aproximadamente $\frac{3}{4}$ de taza)
- 50 g de azúcar
- 5 yemas de huevo
- 5 claras de huevo
- $\frac{1}{2}$ limón
- 250 g de harina de maíz azul
- 15 g de maicena
- 50 g de harina de trigo de todo uso
- 15 g de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- 250 ml de leche
- 10 gotas de extracto de vainilla
- 5-10 g de jengibre fresco bien rallado
- Canela en polvo al gusto
- Azúcar glas, la necesaria (opcional)

14. Agregar las claras poco a poco y con cuidado a la mezcla con movimientos envolventes, de preferencia en tres o cuatro partes, hasta integrarlas totalmente.
15. Precalentar el horno por 10 minutos a 160°C.
16. Engrasar y enharinar un molde circular de 23 centímetros de diámetro.
17. Vaciar la mezcla en este molde.
18. Hornear a 160°C por 45-50 minutos con calor de arriba y abajo.
19. Evitar abrir el horno durante este tiempo. Tras este proceso picar con un palillo o cuchillo el centro del pan para verificar que esté bien horneado.
20. Desmoldar y dejar enfriar el tiempo necesario.

Opcional: decorar con azúcar glas cernida sobre el pan.

El piloncillo se puede dejar un poco granulado para que tras el horneado queden pequeños trozos entre el pan. Se sugiere usar el molcajete para hacer esto.

Asegurarse de rallar muy bien el jengibre hasta que sea una pasta. De no ser así los trocitos que queden van a salir dentro del pan y van a ser muy picantes al gusto.

La harina de maíz azul suele tener bastantes elementos propios del maíz molido. Es importante no retirarlos en el cernido de la harina.

Acerca de esta receta: Esta receta surge como un intento de integrar el color y sabor de un ingrediente tan tradicional en la comida mexicana, especialmente los antojitos, al mundo de los postres. El resultado es un pan de color y sabor peculiar, pero sin dejar de lado lo mejor de un panqué tradicional.



Gustavo Ortiz Morales

Empleado

Pay de queso

MODO DE PREPARACIÓN

1. En un tazón grande mezclar el queso crema y los huevos hasta formar una mezcla suave y sin grumos.
2. Añadir el azúcar y seguir mezclando, luego añadir una cucharada y media de harina, y al final agregar la crema líquida.
3. En un molde desmoldable para horno, cubrir con papel vegetal humedecido.
4. Las paredes del molde tienen que quedar bien cubiertas.
5. Precalentar el horno a 210°C y meter el pay durante 45 minutos, a altura media. Como a la media hora se tiene que revisar para que no se pase la horneada. La superficie tiene que quedar un poco dorada.
6. Dejar reposar alrededor de 4 horas antes de desmoldar. El papel vegetal ayuda a esta tarea.

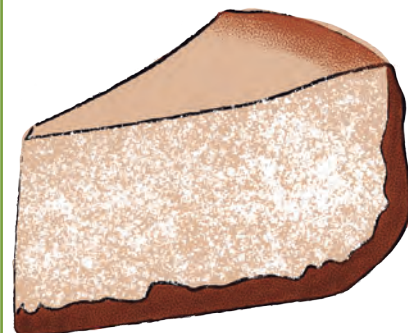
Se puede acompañar de una salsa de frutos rojos.

Acerca de esta receta: Este pay lo hacía mi madre, así que es una receta muy antigua. Siempre que íbamos a su casa tenía uno preparado, y no para ocasiones especiales, ya que es muy fácil de hacer.

Ya con los años, se sustituyó queso fresco de Burgos, que ella usaba, con queso crema, y sigue quedando muy rico.

INGREDIENTES 8-10 PERSONAS

- 2 paquetes de queso crema (philadelphia)
- 7 huevos
- 400 g de azúcar
- 1½ cdas. de harina
- ½ litro de crema líquida



Ana Cecilia García Martínez

Abuela de alumno

Polvorones de manteca

MODO DE PREPARACIÓN

1. Batir la manteca y agregar los demás ingredientes hasta formar una masa sin grumos.
2. Dejarla reposar media hora en el refrigerador.
3. Extender la masa con el rodillo (dejándola aproximadamente con un grosor de 4mm) y cortar los polvorones con moldes de galleta redondos o cuadrados.
4. Hornear a 165°C durante 20 minutos aproximadamente.

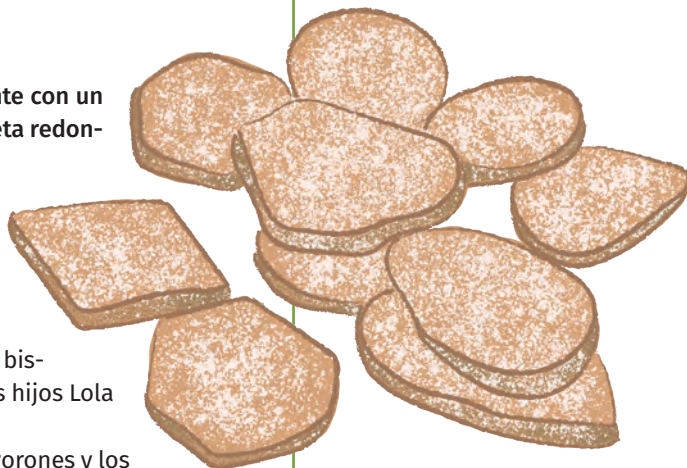
Se pueden espolvorear con azúcar glas una vez que hayan enfriado.

Acerca de esta receta: Esta es otra de las recetas que trajo mi bisabuelo Luis cuando llegó viudo, exiliado de España, con sus dos hijos Lola y Luis.

En Navidad y Año Nuevo mi familia siempre prepara los polvorones y los comemos en las fiestas junto con las galletas de mantequilla de la receta de mi tatarabuela.

INGREDIENTES 10 PERSONAS

- ½ k de manteca de cerdo
- 1 k de harina
- ½ vaso de vino seco
- 1 naranja (el jugo y la ralladura)



Leonardo Mellado Avella

Alumno

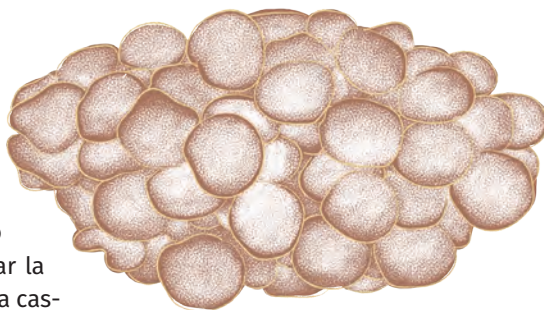
Polvorones de manteca

MODO DE PREPARACIÓN

1. En una olla a fuego lento desbaratar la manteca y una vez desbaratada se le incorporan primero las tres tazas de azúcar y la raspadura de limón.
2. Luego, incorporar la harina hasta formar una masa homogénea y sin grumos, que se irá extendiendo sobre una superficie plana para cortar círculos con cortadores de galleta o molde.
3. Colocar los polvorones en unas charolas para meterlos al horno a 200°C durante 20 minutos aproximadamente.
4. Cuando se sacan del horno se espolvorean con azúcar glas.

Acerca de esta receta: Estos polvorones los solemos comer para las fiestas navideñas, se ponen como parte de los postres para acompañar la sobremesa junto con los turrones y la cascaruja (nueces, almendras, pistaches, avellanas).

Nos contaban que antiguamente como en las casas no tenían estufas con hornos, era necesario llevarlos a la panadería del pueblo para que ahí se los hornearan.



INGREDIENTES

(100 PIEZAS DE 3 CM APROX.)

- ½ k de manteca de cerdo
- 3 taza de azúcar estándar refinada
- Raspadura de 1½ limón
- Harina la que admita (1 k aprox.)
- Azúcar glas

Angelita Cañizares Alpañes

Ex alumna 1957

Angelita Cama Cañizares

Madre de familia, ex alumna 1989

Polvorones

MODO DE PREPARACIÓN

1. Tostar el kilo de harina en el horno o en la estufa en un sartén y dejar enfriar.
2. Revolver con el azúcar glas.
3. Aparte, en la estufa derretir las mantecas y la mantequilla a fuego lento.
4. Agregar a la mezcla de harina y azúcar glas, posteriormente agregar el alcohol y la vainilla.
5. Dejar enfriar y con un rodillo aplanar la masa y cortar círculos con un vaso.
6. Hornear a 350°C durante 5 minutos en la charola de arriba y 5 minutos en la charola de abajo.
7. Dejar enfriar casi 12 horas, espolvorear con azúcar glas.

Envolver en papel de china si se desea.

Acerca de esta receta: Esta receta la conocí por la abuela de una amiga que vivía en Puebla.

Desde el primer año que hice los polvorones fueron de los favoritos de la familia y se han vuelto una tradición familiar para época de navidad.

Para mis hijos y mis hermanas son los mejores polvorones.

INGREDIENTES 30 PIEZAS

- 1 k de harina de trigo
- 100 g de mantequilla
- 200 g de manteca vegetal
- 200 g de manteca de cerdo
- 400 g de azúcar glas
- 100 g de azúcar glas (para decorar)
- 3 cda. de alcohol (ron, anís)
- 1 cda. vainilla



Gladia Pérez Ulloa

Madre de familia, empleada

Roscos

(ROSQUILLAS EN DULCE)

MODO DE PREPARACIÓN

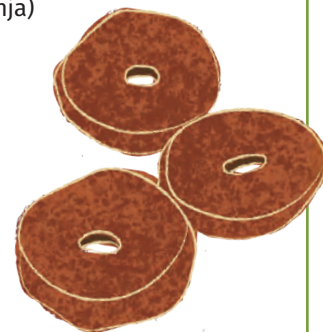
1. Mezclar el huevo, el aceite, el azúcar, la leche y el polvo para hornear.
2. Agregar poco a poco la harina hasta que adquiriera una consistencia más seca y moldeable, sin que quede pegajosa y amasar.
3. Hacer tiras de masa del grosor de un dedo y cortar en trozos de 10 cm aproximadamente, para juntar los extremos y formar las rosquillas.
4. Freír las rosquillas en suficiente aceite para que queden casi cubiertas.
5. Darles vuelta y esperar a que se fríen por ambos lados.
6. Sacarlas del sartén conforme se vayan friendo y dejar en papel absorbente para quitar el exceso de aceite.

Se pueden espolvorear con azúcar y canela.

Acerca de esta receta: Esta es otra de las recetas que llegaron a México cuando mi bisabuelo Luis llegó viudo exiliado de España, con sus dos hijos Lola y Luis. A mi abuelo le gustan mucho porque mi abuelita se los preparaba. Cuando ya está la masa me gusta ayudarlo a mi mamá a hacer las rosquillas y hacer de diferentes formas, la última vez hice una con forma de pan de muerto.

INGREDIENTES

- 1 huevo
- 3 cdas. de aceite
- 3 ½ cdas. de azúcar
- 4 cdas. de leche
- ½ cda. de polvo para hornear
- Harina (suficiente para formar la masa, aproximadamente 200 g)
- Sabor al gusto (anís, jerez, ralladura de un limón o de una naranja)



Leonardo Mellado Avella

Alumno

Tarta de santiago mexicana

MODO DE PREPARACIÓN

1. Realizar un prefermento de la levadura con el agua, 50 g de azúcar y 50 g de harina, dejarlo elevarse tres veces.
2. Posteriormente mezclar el prefermento con los huevos, la leche, la sal, el licor, la harina y las semillas, dejarlo reposar hasta que doble su tamaño.
3. Amasar hasta que la mezcla no se pegue, posteriormente agregar la mantequilla.
4. Esperar a que doble su tamaño para dividir en dos y poner en el recipiente que se hornea.
5. Hornear a 180°C por media hora.

Una vez fuera del horno espolvorear con el azúcar glas.

Acerca de esta receta: Se prepara en todo el camino de Santiago de Compostela. La receta original se realiza con masa de almendras molidas, pero se modificó con elementos del pan de muerto mexicano. Así, a la pasta de almendras, se agrega harina de trigo y mantequilla, sustituyendo el agua de azahar por licor de almendras.

¿Sabías qué...? Este postre compostelano es una mezcla pulverizada con almendra y azúcar, huevo y mantequilla. En su composición se parece a la Tarta de Elche (que no lleva harina). Los primeros registros que se tienen de una especie de “bizcocho de almendra” en la región, es del siglo XVI. Su adorno con azúcar glass a manera de cruz de Santiago es del siglo XIX, de una de las casas panaderas más importantes del lugar.

INGREDIENTES 14 PERSONAS

- 7 g de levadura seca
- 200 g de azúcar blanca granulada
- 1 k de harina de trigo
- 3 huevos
- 100 ml de leche entera
- 3 g de sal
- 2 cdtas. de licor de avellana o almendra
- 75 g de almendras molidas
- 75 g de nuez en mitades
- 300 g de mantequilla rallada
- 50 ml de agua
- Azúcar glas avainillada al gusto



Roberto Ávila Vázquez
Empleado

Bebidas



Fragante agua de horchata

MODO DE PREPARACIÓN

1. Calentar en una olla el agua con el anís estrella hasta romper el hervor. Apagar y retirar las estrellas de anís, añadir el arroz. Dejar en remojo un par de horas.
2. Licuar el arroz con el agua del remojo hasta llegar a un molido fino.
3. Añadir las semillas de melón y volver a licuar nuevamente hasta molido fino.
4. Pasar por colador y vaciar en un vitrolero o dispensador de agua grande.
5. Agregar la crema de coco, leche condensada, leche evaporada y extracto de vainilla y el ron si se desea.
6. Añadir hielo al gusto.
7. Espolvorear con canela.

Opcional: se pueden agregar perlas de fruta (ej. melón, sandía y papaya) para dar un toque de color y sabor adicional.

¿Sabías qué...? España y México tienen, cada una, su propia agua de horchata. Sin embargo, aunque comparten el nombre, provienen de distintos ingredientes y por tanto los productos son muy distintos en sabor.

La horchata española se obtiene de la chufa, un tubérculo de la planta *cyperus esculentus*. En cambio, el ingrediente protagonista en la horchata mexicana es el arroz. Ambas coinciden en emplear además agua, azúcar y se perfuman con canela.

INGREDIENTES

- 2 litros de agua
- 2 estrellas de anís
- 1 taza de arroz crudo y lavado
- 1 taza de semillas de melón frescas
- ½ taza de crema de coco
- ½ taza de leche condensada
- 1 taza de leche evaporada
- 1 cucharada de extracto de vainilla
- Hielo al gusto
- 1 cucharada de canela molida
- Opcional ¼ de taza de ron de caña



Daniela Duarte Göttdiener

Empleada y ex alumna gen. 1989

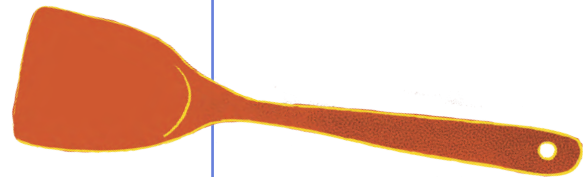
Rompo

MODO DE PREPARACIÓN

1. Mezclar la leche, canela, clavos de olor, azúcar, nuez moscada y la pizca de bicarbonato de sodio en una olla, y revolver bien.
2. Colocar la olla a fuego medio-alto y llevar a ebullición. Luego bajar la temperatura y cocinar durante unos 8-10 minutos, permitiendo que la leche absorba los sabores de la canela y los clavos.
3. Apagar el fuego y retirar la olla.
4. Batir las yemas de huevo hasta que tomen un color amarillo pálido.
5. Verter lentamente las yemas batidas en la leche ya fría.
6. Revolver para incorporarlas bien.
7. Colocar nuevamente la cacerola a fuego medio-alto.
8. Cocinar la mezcla, revolviendo con frecuencia para evitar que se cuaje, durante aproximadamente 5-7 minutos, o hasta que comience a espesar.
9. Retirar del fuego y colar para quitar los palitos de canela y los clavos de olor.
10. Agregar el ron (o brandy) y la vainilla, mezclar bien.
11. Verter en otro recipiente con tapa y dejarlo enfriar durante un par de horas.

INGREDIENTES

- 4 tazas de leche entera
- 1 t y 250 gde azúcar
- 1 pizca de bicarbonato de sodio
- 1 rama de canela mexicana
- 2 clavos de olor
- 12 yemas de huevo
- $\frac{1}{8}$ cdt. de nuez moscada molida *
- 1 cdt. de vainilla
- $\frac{1}{2}$ taza de ron (118 ml) o brandy **



12. Pasadas las dos horas colocar en el refrigerador.
 13. El Rompope sabrá mejor si se deja que los sabores se combinen.
 14. Servir espolvoreando una pizca de canela molida o nuez moscada.
- * Puedes ajustar la cantidad de nuez moscada a gusto personal.
- ** La cantidad de alcohol de puede reducir o aumentar también a gusto personal.

¿Sabías qué...? El rompope es uno de los licores más famosos no sólo de México, sino en España y varios países de América Latina.

La tradición cuenta que en 1524 los frailes franciscanos, encargados de evangelizar y educar en la religión católica, comenzaron a fundar conventos en tierras mexicanas, los que finalmente se convirtieron en laboratorios del mestizaje culinario entre ambos países.

Uno de estos conventos es el de Santa Clara, Puebla, donde comienza la historia. Las monjas clarisas desarrollaron una extensa variedad de recetas culinarias. Ahí preparaban Rompón, una deliciosa bebida española elaborada a base de leche, canela, huevos, azúcar y ron. Poco a poco el Rompón fue tomando la forma del Rompope que conocemos actualmente.



Mariana Barraza Llórens

Ex alumna 1989

Tinto de verano

MODO DE PREPARACIÓN

1. Llenar la jarra hasta la mitad con hielo.
2. Agregar la botella del vino y el refresco o gaseosa.
3. Remover toda la mezcla.
4. Antes de servir, agregar unas rodajas de limón para decorar la jarra.

Opcional: Si se desea, se puede agregar 50 ml de vermouth.

¿Sabías qué...? El Tinto de verano es una mezcla de vino tinto y limonada (o refresco de limón) que se sirve en un vaso alto con hielo. Se cree que se originó en Córdoba a principios del siglo XX y es una opción muy popular en las terrazas, los chiringuitos y los bares durante el verano español.



INGREDIENTES

- 1 botella de vino tinto de 750 ml
- 1 botella de gaseosa o de refresco de limón o lima-limón de 600 ml
- Limón en rodajas
- Opcional
- 50 ml de vermouth

Victoria E. Elías Caparróz

Empleada, madre de familia
y ex alumna 1989

Vino caliente

MODO DE PREPARACIÓN

1. En una olla agregar el azúcar, la cáscara de limón y naranja, la rama de canela y el agua.
2. Calentar hasta que rompa el hervor y se disuelva el azúcar.
3. Añadir el vino.
4. Servir caliente en copas de metal.



INGREDIENTES

- 125 g de azúcar
- Una cáscara de limón
- Una cáscara de naranja
- Una rama de canela
- 1 taza de agua
- 1 botella de vino blanco o tinto de 750 ml

Victoria E. Elías Caparróz

Empleada, madre de familia
y ex alumna 1989

De dichos, comidas y letras

La comida y la comida van unidas de la mano. La sabiduría literaria y popular se unen en un crisol de ingenios, ingredientes varios y continentes.

Fragmentos, pasajes o momentos poéticos en que la palabra deja huella como el mejor platillo degustado. La existencia de las naciones, pueblos y hermandades se funden como un solo maridaje de sabores y olores.

Los refranes, las sentencias populares y los dichos son la sal y pimienta de la mesa de estas recetas. El español, lengua común que nos une, como si fuera la salsa al centro.

Lengua común del mestizaje cultural de nuestros pueblos.



¡Degustemos estos platos!
¡Buen provecho!

Refranes o dichos de origen mexicano:

Si Aristóteles hubiera guisado, mucho más hubiera escrito (SOR JUANA).

Al nopal sólo lo van a ver cuando tiene tunas
(Se dice de las personas interesadas que sólo buscan a alguien cuando tienes recursos o cosas materiales).

A falta de pan, tortillas
(Conformarnos con lo que tenemos a mano, no con lo que deseamos).

Contigo la milpa es rancho y el atole es champurrado
(Contigo todo sale bien y se engrandece).

Echarle crema a los tacos
(Elogiarse uno mismo con exageración).

Le dieron atole con el dedo
(Engañar a alguien).

Para todo mal mezcal, para todo bien, también
(En las buenas y en las malas hay que brindar).

Refranes o dichos de origen español:

Agua que no has de beber, déjala correr

(Lo que no te interesa no lo acapares, déjalo para otro).

Barriga llena, corazón contento

(Una vez saciado el apetito se siente uno feliz).

Las penas con pan son buenas

(Los problemas se hacen menores al tener alimento o recursos).

Estar metido en el ajo

(Estar en problemas y no poder salir de ello).

Ir a freír espárragos

(Mandar a alguien con desprecio y desdén por algo que hizo).

Me importa un pimiento

(No importar nada, como el pepino, comino o rábano).

Estar más bueno que el pan

(Estar guapo o guapa, similar a estar como un queso).

Es pan comido

(Algo que es muy fácil).

Ajo y agua

(No hay de otra, aguantarse).

Que te den morcilla

(Dicho para la persona que no nos importa; indiferencia y desprecio).

No está el horno para bollos

(No estamos para más problemas en este momento).



Para saber más...

Bocados bibliográficos

Athie, Laura, *De cómo cocinaban las abuelas*, México, Tejedora de historias, 2011, 207 pp.

Cruces Carvajal, Ramón, *Lo que México aportó al mundo*, México, Panorama, 1986, 155 pp.

Echeverría, María Esther, *Recetario del maíz*, México, CONACULTA (Colecc. Cocina indígena y popular núm. 10), 2003, 441 pp.

Kennedy, Diana, *México: una odisea culinaria*, México, Plaza & Janes, 2001, 550 pp.

Muñoz Zurita, Ricardo, *Diccionario enciclopédico de gastronomía mexicana*, México, Clío, 2000, 624 pp.

Ríos, Alicia y Lourdes March, *El arte de la cocina española*, Barcelona, Blume, 1993, 256 pp.

Torres Cerdán, Raquel, *Las flores en la cocina mexicana*, México, CONACULTA (Colecc. Cocina indígena y popular núm. 22), 2004, 143 pp.

Índice

ENTRADAS.....	2
SOPAS, PASTAS Y ARROCES	27
PLATOS FUERTES	46
GUARNICIONES	71
POSTRES.....	78
BEBIDAS.....	94
DE DICHOS, COMIDAS Y LETRAS.....	100



Junta de Gobierno

Presidente

Lic. Jaime J. del Río Castillo

Vicepresidente

Ing. Roberto Ruiz Vilá

Vocales

Ing. Javier Brosa Curcó

Dra. María Luisa Capella Vizcaíno

Dra. Mercedes de Agüero Servín

Dr. Juan Carlos Echeverría Arjonilla

Dra. Renata Elizondo Azuela

Biol. Alejandro Gutiérrez Marcos

Directora General • Ana María Jiménez Aparicio

Director Administrativo • Lucía Tort San Román

Directora de Bachillerato CCH • Laura Gilabert Martínez

Directora de Secundaria • Natzín I. García Macías

Directora de Primaria • Gabriela Marín Martínez

Directora de Preescolar • Claudia E. Pérez Ulloa



Nuestras recetas

Editada por el Colegio Madrid A.C.

Edición y selección de textos: Lourdes Aguilar Salas *Corrección de estilo:* Ernestina Loyo *Diseño:* Adriana Esteve González

Ilustración: Karen Chávez Dominguez *Recepción de textos:* Victoria Elías Caparrós

En su composición se utilizaron tipos Breathing y Fira sans

Impreso en: Luna Roja. Diseño e Impresión

México CDMX marzo 2022

INSTITUCIÓN MEXICANA DE ENSEÑANZA FUNDADA EN 1941 POR EL EXILIO REPUBLICANO ESPAÑOL, INTEGRADA A LA RED DE CENTROS ESPAÑOLES EN EL EXTERIOR

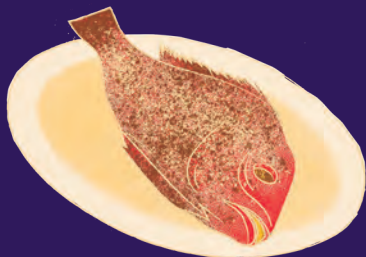
Calle Puente No. 224 Col. Ex Hacienda San Juan de Dios CP 14387 Ciudad de México

El Colegio Madrid A.C. agradece a las personas de la comunidad que compartieron sus recetas y recuerdos para realizar este entrañable recetario (por orden de aparición):

Antonio Gutiérrez Marcos, Victoria Caparrós Cruz, Jimena Betancourt Elizondo, Renata Elizondo Azuela, Cristina Jiménez Aparicio, Julieta Santiago de la Torre, Alejandro Gutiérrez Marcos, Carmen Guarner Catalá y Pedro Martín Aguilar, Héctor Morales Aranda, Ma. Eugenia de la Torre Hernández, Óscar Rodrigo Soto Ortiz, Arturo Gómez de Alba, Familia Cantó-González, Vilma Maldonado Lagunas, Argentina Aranda, Martha González, Sergio García y Weselina Gacinska, Isabela Lobato Quesada, Rosalba Junquera Muñohierro, Familia Martín Aguilar, Mateo Herrera, José Pareja Puig, Familia Elías Ibarra, Angelita Cañizares Alpañes, Angelita Cama Cañizares, Deborah Meza Guinea, Carmen Leonor Aguilar Navarro, Anahí Campos, Marcela Capellán, Familia Cruz García, Carmen Muñohierro de Juan, Leonardo Mellado Avella, Cristina Muñoz, José Luis Carrera Campos, María del Puerto Jiménez Aparicio, Ana García, Amelia Robles, Familia Baños Estrada, Ana María Cuevas, Karla del Valle, Erika Weimersheimer Sandoval, Asunción Enríquez Caña, Adriana Esteve, Roberto Martínez Cuesta, Maricela Sánchez Revuelta, Rosa María Catalá Rodes, Ana María Jiménez Aparicio, Gustavo Ortiz Morales, Ana Cecilia García Martínez, Claudia Pérez Ulloa, Roberto Ávila Vázquez, Daniela Duarte Gottdiener, Mariana Barraza Llórens, Victoria E. Elías Caparrós.

Nuestras recetas forma parte de la celebración por los 80 años del Colegio, un festejo que se logra después de un confinamiento por la pandemia por Sars Cov-2, tiempo en el que nos extrañamos, pero nos supimos y reconocimos como parte de una comunidad fuerte y resiliente.

¡Madrid bien, Madrid bien, 80 años bien!



**Colegio
Madrid**

