



# Recetario



## Enchiladas mineras

(Guanajuato)



4 porciones



dificultad baja



45 min. aprox.

### Ingredientes

16 tortillas  
13 chiles guajillo secos  
Aceite  
Sal

Agua  
1 diente de ajo  
1 pizca de comino  
½ cucharada de orégano  
500 g de queso fresco

400 g de pollo deshebrado (opcional)  
½ kg de papa cocida y picada en cubos  
½ kg de zanahoria cocida y picada en cubos

### Preparación

#### Pollo deshebrado (opcional)

1- Pon una pechuga de pollo a cocinar en agua hirviendo con sal. Puedes sazonar el agua con cebolla y ajo al gusto.

2- Cuando esté cocida la pechuga, sácala del agua. Con las manos, deshebra la pechuga.



### Gloser

chile guajillo: en bestemt slags chili, som ikke er stærk  
diente de ajo (m): fed hvidløg  
comino (m): spidskommen  
cucharada (f): skefuld  
queso fresco (m): frisk ost i stil med feta  
deshebrado: findelt  
papa (f): kartoffel  
cocer: koge  
picar: hakke  
cubo (m): tern  
pechuga (f): bryst  
hervir: koge (e>ie)  
sazonar: krydre  
al gusto: efter smag  
sacar: tage ud  
deshebrar: findele



## La salsa

- 1- Pon los chiles en agua hirviendo para que se suavicen. Sácalos del agua y ábrelos, desvé-nalos y sácales las semillas.
- 2- Para preparar la salsa, licúa los chiles con el diente de ajo, el orégano, el comino y una pizca de sal. Se recomienda colar.

## Preparar las verduras

- 1- Corta en cubos las zanahorias y las papas previamente cocidas.
- 2- Fríe las papas y las zanahorias con una cucharada de salsa, sólo para que tomen color.

## Armar las **enchiladas**

- 1- Sumerge las tortillas, una por una, en la salsa. En un sartén con aceite muy caliente, fríe las tortillas.
- 2- Rellena las tortillas de pollo o queso, según se prefiera.
- 3- Enróllalas para servir cuatro por persona.
- 4- Pon encima las papas y las zanahorias con un poco de queso fresco rallado.



## Gloser

suavizar: blødgøre  
desvenar: fjern tråden, hvor frøene sidder  
semilla (f): frø  
licuar: blende  
pizca (f): smule  
colar: si (o>ue)  
freír: svitse (e>i)  
sumergir: nedsænke  
sartén (f): stegepande  
rellenar: fylde  
encima: ovenpå  
rallar: rive

Se dice que existen más de 11 tipos de **enchiladas** en México. Es uno de los platillos más populares en el país, ya sea que se preparen en casa o se preparen en restaurantes de todo tipo.

Como muchos platillos mexicanos, se hacen a partir de tortillas de maíz y algún tipo de salsa. Incluso puede ser sólo una salsa de frijoles. Lo que la caracteriza de otros platillos similares es que van rellenas de carne, vegetales o queso.

Se preparan en todo el territorio mexicano, pero en cada región son diferentes, ya sea en los ingredientes o en la forma de preparar. Por ejemplo, hay unas llamadas enchiladas suizas que llevan mucho queso y son gratinadas en el horno.



## Tamales de rajas

(Oaxaca)



10 tamales



dificultad media



2 horas aprox.

### Ingredientes

500 gramos de harina  
de maíz para tamales  
250 ml de aceite  
1 cucharada de polvo  
para hornear

1 cucharada de sal  
750 ml de caldo de pollo,  
caldo de vegetales o agua  
Hojas de maíz, plátano o  
papel para hornear  
250 gramos de queso de su  
preferencia

3 jitomates  
2 cebollas medianas  
3 chiles jalapeños  
**Vas a necesitar:** 1 olla  
vaporera

### Preparación

#### Preparar las hojas

Remoja las hojas de maíz o plátano en agua tibia a caliente. Déjalas ahí por 20 minutos. Si se va a utilizar papel para hornear, puede saltarse este paso.

#### El relleno de rajas

Corta los jitomates, los chiles y las cebollas en julianas. Sofríe en un sartén con un poco de aceite y pon sal al gusto. Además, corta tiras de queso del tamaño de su preferencia.

#### La masa

En un bowl, pon la harina, el aceite, el caldo o agua, la sal, el polvo para hornear y bate hasta que todos los ingredientes se incorporen. **Consejo:** Para saber si la masa está lista, haz una pequeña bolita y ponla en un vaso con agua. Si la bolita flota, significa que la masa está lista.

### Gloser

rajas (f): chili eller  
peberfrugt skåret i strimler  
harina (f): mel  
cucharada (f): skefuld  
polvo para hornear (m):  
bagepulver  
caldo de pollo (m):  
kyllingefond

hoja (f): blad  
plátano (m): banan  
papel para hornear (m):  
bagepapir  
jitomate (m): tomat (i Mexico)  
olla vaporera (f): dampgryde.  
En dampindsats til en gryde  
kan også bruges  
tibio: lunken  
saltarse: springe over

relleno (m): fyld  
julianas: lange strimler  
sofreír: svtse (e>i)  
sartén (f): stegepande  
masa (f): dej  
batir: ælte  
listo: klar  
bolita (f): lille kugle



## Armar los tamales

1- Sobre una hoja de maíz, plátano o de papel para hornear, pon dos cucharadas de masa y encima pon el sofrito de vegetales y la porción de queso. Dobla de tal manera que la masa y los vegetales no puedan salir.

2- Pon agua en la olla vaporera hasta la marca. Acomoda la base y sobre ella acomoda los tamales. Tapa la olla y ponla al fuego por aproximadamente 45 minutos.

**Nota:** Es importante ir revisando, para que la olla no se quede sin agua. Después de 45 minutos, se puede sacar un tamal para revisar si ya está cocido o es necesario dejarlo un poco más de tiempo.

## Gloser

armar: samle

encima: ovenpå

doblar: fold

tapar: sætte låg på

revisar: efterse

prehispánico: før den spanske kolonisering

tamaño: størrelse

pelota (f): kugle

puño (m): knytnæve

Zacahuil: En kæmpe tamal

San Luis Potosí: stat i Mexico

El **tamal** es uno de los alimentos más populares. Se consumen sobre todo para el desayuno, pero también se pueden encontrar a la hora de la cena o en festividades importantes. Es un alimento muy común de la comida callejera.

Existen más de 100 variedades de tamales por todo el país. Algunas personas afirman que pueden ser 500.

La primera semana de febrero se celebra en la Ciudad de México un festival del tamal.

Los tamales son una preparación de origen prehispánico que se hacen con masa de maíz. Están rellenos de salsa, carne o vegetales, también hay de dulce. Siempre van envueltos en hojas de maíz u hojas de plátano. Sus tamaños y formas pueden variar: en forma de pelota, en forma de triángulo, rectángulo, etc. El tamaño varía de un puño hasta de 1.5 m para compartir con toda la comunidad como en el caso del Zacahuil originario de San Luis Potosí.

## Textos - Leonor Elizondo Chavero

Más conocida como Norí, nació en 1994 en la Ciudad de México. Estudió Desarrollo Humano para la Sustentabilidad y en el 2015 hizo un intercambio a Colombia en la Universidad del Cauca. Desde el 2018 comenzó a trabajar con la fundación Mi Cuerpo/Min Krop como representante y tallerista en Popayán. Desde el 2022 es la representante de Mi Cuerpo/Min Krop en México.

