

Arepas Rellenas



Malz

Carne

Cebolla

Cibantro

Tomate

Arepas Rellenas

Ingredientes

- 3 tazas de harina de maíz blanco
- 750 gramos de carne para desmechar (1.65 libras)
- 3 cebollas
- 6 tomates
- 1 pizca de sal y pimienta
- 3 rama de cilantro
- 3 cucharadita de paprika
- 2.5 cucharadas de mantequilla
- 2 dientes de ajo

Cocina en la olla a presión o express la carne con un poco de agua, cilantro, sal, pimienta y paprika. Puedes agregar algunos ajos al gusto. Deja cocinar durante media hora.

Mientras cocinas la carne vamos a preparar las arepas, esto lo haces colocando la harina de maíz en un recipiente amplio, agrega una taza de agua tibia y la mantequilla derretida.

Ma

Car

Cebo

Ciban

T

Arepas Rellenas

Mezcla la masa hasta que quede homogénea, suave y consistente.

Forma las arepas del tamaño de un plato pequeño, deben quedar un poco gruesas. Dóralas por ambos lados en una parrilla con un poco de aceite a fuego alto.

Pasada la media hora de la carne, retírala de la olla y déjala enfriar un poco para que puedas desmecharla. Luego, en una sartén, saltea la carne desmechada con el tomate y la cebolla cortados en cubos finos durante 3 minutos, rectifica sabor con sal y pimienta.

Por último, para rellenar las arepas debes abrirlas un poco con un cuchillo y poner la cantidad de carne deseada dentro.

• Maiz

• Carne

• Cebolla

• Cilantro

• Tomate

#MigrationFlavours

Bandeja Paisa



Huevo

Arroz

Aguacate

Tocino

Plátano

Bandeja Paisa

Ingredientes

- Aceite
- 5 latas frijoles negros
- 3 libras de carne molida
- 4 tazas arroz blanco cocido
- 3 paquetes tocino
- 20 chorizos
- 20 huevos fritos
- 5 aguacates
- 5 plátanos maduros

En una sartén grande fríe la carne molida. Retira y luego fríen los chorizos.
En otra sartén fríe los huevos y luego fríe también el plátano, cortado en tajadas.

Calienta los frijoles y en otra sartén fríe el tocino.

Preparar arroz blanco.

Pica el aguacate en tiras.

Cuando todo esté cocido, sirve cada uno de los ingredientes en un plato grande o, como su nombre lo dice, en una bandeja.

Huevo

Arroz

Aguacate

Tocino

Plátano

Chilaquiles



Tortillas

Chiles

Pollo

Jitomate

Cilantro

Chilaquiles

Ingredientes

- 80 gramos de pechuga de pollo sin hueso, y sin piel
- 2 jitomates
- 2 chiles guajillos
- 1 chile de árbol
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 8 tortillas de maíz
- 2 cucharadas de crema
- 1 rama de epazote
- 1 rama de cilantro fresco
- 1/2 tazas de aceite vegetal
- pimienta, al gusto
- sal, al gusto

Limpie 80 gr de pechuga de pollo, que no tenga ni piel ni huesos y póngala en una cacerola. Cubra la pechuga de pollo con agua e incorpora 1/2 cebolla, 1 diente de ajo y sal al gusto. Hierva el agua a fuego alto, tape la cacerola y deje el pollo cocinando en el agua hirviendo por 20 minutos.

Tortillas

Chiles

Pollo

Jitomates

Chilaquiles

Corte 8 tortillas de maíz en triángulos, al finalizar reserve. Vierta aproximadamente 1/2 taza de aceite vegetal en una sartén, de tal manera que tenga una capa de aceite de aproximadamente 2 cm de altura. Caliente el aceite a 180° C. Ponga los triángulos de tortilla que quepan en la sartén y fríalos por unos 2 minutos, hasta que estén dorados; muévalos regularmente con unas pinzas. Remueva el exceso de aceite con papel toalla. Al finalizar reserve.

Para la salsa roja, remueva las semillas y las venas de 2 chiles guajillo y de 1 chile de árbol. Ponga los chiles en una cacerola, también incorpore 2 jitomates. Cubra estos ingredientes con agua y hiérvala a fuego alto. Deje los ingredientes cocer en el agua hirviendo por unos 4 minutos, hasta que los chiles estén suaves. Transfiera los chiles y los jitomates a una licuadora, también agregue 1/4 de cebolla, 1 diente de ajo, pimienta al gusto. Licúe muy bien estos ingredientes, al finalizar reserve. Verifique que el pollo esté bien cocido, su color debe de ser blanco por fuera y por dentro. Saque el pollo de la cacerola y deshébrele; al finalizar reserve.

Tortillas

Chiles

Pollo

Jitomates

#MigrationFlavours

Tacos de Carne



Tortillas

Carne

Cebolla

Cilantro

Limón

Tacos de Carne

#MigrationFlavours

Ingredientes

- 2.5 libras de bistec (en esta receta, rellenaremos nuestros tacos de bistec, pero tus tacos mexicanos pueden llevar el guisado mexicano de tu preferencia).
- 2-3 kg. de tortillas para taco
- 2 tomates
- 3 dientes de ajo
- ½ cebolla
- 8 ramas de cilantro
- 6 chiles serranos +
- 5 limones
- Aceite y sal

El BISTEC

1. Sazonar cada bistec con un poco de sal y con un poco de ajo cortado en pequeños pedazos (pueden agregar pimienta también). Reposar por 20 minutos.
2. Agregar aceite a la sartén y calentar 2 minutos a fuego medio.
3. Una vez que el aceite esté caliente, agregar dos bistecs, y cocinarlos sin dorarlos mucho. Repetir este paso hasta cocinarlos todos.
4. Cortar el bistec en cuadraditos.

Tortilla

Carne

Cebolla

Cilantro

Limon

Tacos de Carne

LA SALSA Y LA CEBOLLA

1. Hervir los chiles serranos con los tomates hasta que se cocinen.
2. Licuar los chiles y el tomate junto con los dientes de ajo, sal al gusto y de $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ de taza del agua que se utilizó para hervir los tomates y los chiles. Poner la salsa en un recipiente.
3. Cortar las cebollas y las ramas de cilantro en pequeños cuadrados. Poner un recipiente.

LOS TACOS

1. Calentar las tortillas.
2. Utilizar dos tortillas para cada taco. Rellenar las tortillas con los cuadritos de bistec.
3. Agregar la cebolla, cilantro y salsa a cada taco.

Tortilla
Carne
Cebolla
Cilantro
Limón

Empanada de Plátano

#MigrationFlavours



Plátano

Canela

Maizena

Azúcar

Leche

Empanada de Plátano

#MigrationFlavours

Ingredientes

- 2 plátanos grandes maduros
- 3 rajas de canela (ó canela al gusto)
- 2 cucharadas de azúcar
- 3/4 tazas de leche
- I/2 cucharadita vainilla
- I I/2 cucharadas azúcar (para la leche)
- 3 cucharadas de fécula de maíz

Poner una olla a fuego alto con 3 tazas de agua a hervir. Remover las puntas de los plátanos. Cortar los plátanos en trozos de unos 3 o 4 centímetros. No remueva la cáscara. Cuando el agua esté hirviendo, poner los dos plátanos cortados en trozos pequeños, la canela y las 2 cucharadas de azúcar. Dejar que el plátano hierva hasta que este se haya expandido de la cáscara.

Mientras el plátano se cocina, preparar el relleno de leche: Poner una olla a fuego medio y agregar I/2 taza de leche, la vainilla y el azúcar y dejarla hervir. Disolver la maizena en la leche restante y cuando la leche está hirviendo agregar la maizena disuelta poco a poco mientras revuelve con una cuchara (para que la leche no se pegue a la olla).

Plátano

Canela

Maizena

Empanada de Plátano

#MigrationFlavours

Mantener revolviendo la leche constantemente. Al final obtendrá una pasta cremosa. Retirar del fuego y dejar enfriar.

Remover la cáscara y también remover la semilla de el centro de el plátano. Con un tenedor aplastar el plátano hasta obtener una pasta suave y manejable. Cuando el plátano ya no esté tan caliente como para agarrarlo con la mano y no quemarse, hagamos las empanadas: tomen un porción de la masa de el plátano (el tamaño que quieran, pero algo así como una bola de golf) y le dan forma de tortilla.

Luego, le ponen el relleno en el centro y, la cierran muy bien. Coloca las empanadas en una cacerola con aceite a fuego medio. Es preferible que sea suficiente aceite para cubrirlas por completo. Pero, si no tienes suficiente, que el aceite les llegue hasta la mitad. Cuando ya se vean doraditas, voltearlas. Cuando ya estén doradas, colocarlas en papel toalla para remover el exceso de aceite. Si desean-pueden espolvorear el azúcar antes de servir las.

Plátano

Canela

Maizena

Patacones



Plátano
Aceite
Sal

Patacones

Ingredientes

- 4 plátanos verdes
- Aceite para freír
- Sal al gusto

Pelar los plátanos verdes y cortarlos en pedazos de 2 cm.

Freír hasta que todos los lados queden completamente dorados.

Una vez dorados, retirar del fuego y aplastar.

Volver a freír los pedazos de plátano aplastados por unos 3-2 minutos cada lado.

Plátano
Aceite
Sal

#MigrationFlavours

Churros



Canela
Azúcar
Vainilla
Harina
Huevos

Churros

Ingredientes

- 1 taza (250ml) de agua
- 1/4 taza (56g) mantequilla sin sal
- 1 cucharada (13g) de azúcar
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 taza (141g) de harina
- 1 huevo
- 1/2 cucharadita de vainilla
- Aceite vegetal
- 1/2 taza (100g) de azúcar (para el recubrimiento)
- 3/4 cucharadita de canela molida

Para el recubrimiento, mezcle 1/2 taza de azúcar y canela en un plato hondo, reserve.

Caliente aproximadamente 1 1/2 pulgadas de aceite vegetal en una olla grande o en una sartén profunda a fuego medio-alto. Preparar la masa mientras se calienta el aceite. Agregue agua, mantequilla, azúcar y sal a una cacerola grande, hierva a fuego medio-alto. Agregue la harina, reduzca el fuego a medio-bajo y cocine y revuelva constantemente con una espátula hasta que la mezcla se junte y esté suave.

Canela

Azúcar

Vainilla

Harina

Huevo

Churros

Transfiera la mezcla a un tazón grande para mezclar, deje enfriar 5 minutos. Agregue la vainilla y el huevo a la mezcla de harina y luego mezcle inmediatamente con una batidora eléctrica. Mezcle hasta que la mezcla se junte y esté suave.

Transfiera a una manga pastelera de 16 pulgadas equipada con una punta de estrella redondeada (no más grande que 1/2 pulgada).

Vierta con cuidado la mezcla en aceite precalentado, en longitudes de aproximadamente 6 pulgadas, corte el extremo con unas tijeras limpias. Freír unos 2 minutos por lado hasta que estén doradas. Transfiera a papel toalla para que se sequen brevemente.

Luego espolvorear el recubrimiento de canela y azúcar sobre los churros.

Canela

Azúcar

Vainilla

Harina

Huevos

#MigrationFlavours

Arroz con Leche



Arroz

Leche

Canela

Vainilla

Azúcar

Arroz con Leche

Ingredientes

- 8 tazas de arroz (grano corto)
- 3 litros de leche
- 3 rajas de canela
- 3 latas de leche evaporada
- 2 tazas de azúcar
- $\frac{1}{2}$ taza de vainilla
- Canela en polvo al gusto
- 1 naranja

Remoja el arroz en agua tibia durante 5 minutos. Hierve la leche con el azúcar, la vainilla y la canela. Añadir el arroz cuando empiece a hervir el agua y dejar cocinar durante 20 minutos. Mueve para evitar que se pegue el arroz al fondo.

Añade por último las pasas, la leche evaporada y leche extra si lo desea. Retira la canela y deja enfriar.

Sirve el arroz con leche con canela en polvo.

Tip: añade cáscara de naranja, ¡le dará un toque delirante al arroz con leche!

Arroz

Leche

Canela

Vainilla

Azúcar