



Aprende

INSTITUTE

[aprende.com](http://aprende.com)

E-book

# Entradas, platos fuertes y postres de la gastronomía mexicana



# Objetivo

Los lectores aprenderán sobre la gastronomía mexicana y sus preparaciones.



Después de revisar este recurso serás capaz de:

- ▶ Preparar platillos de la cocina mexicana, como entradas, platos fuertes y postres para innovar en tu restaurante.

# ¿Qué aprenderemos?

## Introducción

pág. 4

**1.** Entradas: el comienzo de un sabor tradicional

pág. 5

**2.** Platos fuertes: la espina dorsal del menú

pág. 13

**3.** Postres: finaliza con broche de oro

pág. 19

## Conclusión

pág. 24

# Introducción

La **gastronomía mexicana** es una de las comidas más ricas y famosas en todo el mundo, un arte culinario que se encuentra compuesto por las tradiciones de cientos de generaciones y la vida cotidiana de sus habitantes

Su **diversidad de sabores, aromas y texturas** permite generar una exquisita variedad de platillos; entre los ingredientes más famosos que la componen se encuentran: el maíz, frijol, pan, tortillas, arroz, cacao, tomate, aguacate, chile, calabazas, papa, nopales, carne y diversas especias.

La **herencia gastronómica de México** se originó en la época prehispánica y posteriormente tuvo una fuerte influencia de la cocina española, provocando mestizaje en su entorno culinario, es importante destacar que dependiendo de la región del país se presentan ciertas variaciones o recetas específicas.

Por todos estas razones en el presente ebook aprenderás a realizar recetas de **entradas, platos fuertes y deliciosos postres** para ampliar tu repertorio e incluirlos en tu propio negocio de comida mexicana ¡Adelante!

# Entradas: el comienzo de un sabor tradicional

Se denomina como primer plato, entrante o entrada al plato que comúnmente abre todas las comidas, estos platillos también pueden comerse como tentempiés o aperitivos en una reunión, por lo que son muy versátiles. ¡Conozcamos 3 deliciosas entradas de la gastronomía mexicana!



El 16 de noviembre de 2010, la gastronomía mexicana fue reconocida como Patrimonio Cultural e Inmaterial de la Humanidad por la Unesco.






**7 PORCIONES**

### INGREDIENTES



**Escamoles**  
 500 g



**Nopal mediano**  
 2 piezas



**Epazote de hoja grande**  
 3 ramas



**Chile verde**  
 3 piezas



**Totomoxtle (hoja para tamal)**  
 10 piezas



**Orégano**  
 c/s



**Sal**  
 c/s

### UTENSILIOS



Tabla para corte



Cuchillo



Colador



Tazones varios



Vaporera con rejilla



Plato de barro

### PREPARACIÓN PREVIA

**1.** Lavar y desinfectar equipo y herramientas.

**2.** Lavar, desinfectar y escurrir las verduras.



**3.** Remojar las hojas de totemoxtle en abundante agua fría hasta que estén blandas. Reservar.



**PREPARACIÓN PREVIA**

4. Enjuagar los escamoles



**ELABORACIÓN**

<p><b>1</b></p> 	<p><b>2</b></p> 
<p>Cortar los nopales en tiras delgadas y reservar.</p>	<p>Picar finamente el chile.</p> <p><b>3</b></p>  <p>Deshojar las ramas de epazote procurando no romper las hojas.</p>



<p><b>4</b></p> 	<p><b>5</b></p> 
<p>Mezclar los escamoles con el chile picado, sal y orégano.</p>	<p>Colocar dos cucharadas de la preparación dentro de cada hoja, añadir tiras de nopales y una hoja de epazote.</p>
<p><b>6</b></p> 	<p><b>7</b></p> 
<p>Amarrar los tamales y colocar dentro de una vaporera con rejilla y cocer por 20 minutos.</p>	<p>Servir caliente.</p>

**TIP DEL CHEF**

▶ Si se quiere que el tamal quede menos picante hay que retirar las semillas y las venas con mucho cuidado.





# SOPA DE FIDEO

 4 Personas

## INGREDIENTES

 **Caldo de res**  
1.5 L

 **Sal**  
Cantidad suficiente

 **Fideo**  
200 g

 **Aceite de oliva**  
Cantidad suficiente

 **Cebolla**  
1 pieza

 **Manteca**  
Cantidad suficiente

 **Perejil**  
30 g

 **Queso añejo**  
50 g

 **Ajo**  
2 dientes

 **Pimienta**  
Cantidad suficiente

## UTENSILIOS

 Tabla para corte

 Cuchillo

 Papel aluminio

 Olla

 Pala de madera

 Cucharón

## PREPARACIÓN PREVIA

1. Lavar y desinfectar equipo y herramientas.

2. Pesar y medir todos los ingredientes.

3. Lavar y desinfectar cebolla y perejil.



4. Colocar los dientes de ajo en papel aluminio y añadir un poco de aceite. Cerrar y asar directamente en la flama.



5. Pelar los dientes de ajo asados y picar finamente.



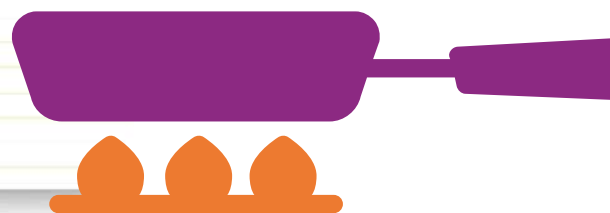
6. Picar la cebolla.



7. Deshojar el perejil y picar finamente.



8. Rallar o desmoronar el queso añejo.



## ELABORACIÓN



Calentar la manteca y añadir la cebolla finamente picada y dejar dorar ligeramente.



Añadir el ajo asado picado y el perejil.



Verter el caldo de res y cuando rompa hervor añadir el fideo para dejar cocer.



Sazonar con sal y pimienta y servir espolvoreada de queso añejo.



### TIP DEL CHEF

► El caldo se puede elaborar con huesos o algún corte como chambarete o costillas que suelen ser ricos en cuanto a sabor.





 3 PORCIONES

## INGREDIENTES



**Ejote verde**  
300 g



**Sal**  
Cantidad suficiente



**Mantequilla**  
70 g



**Pimienta**  
Cantidad suficiente



**Limón**  
2 piezas



**Perifollo**  
25 g

## UTENSILIOS

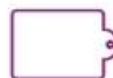


Tabla de corte



Cuchillo



Sartén



Tazones varios

## PREPARACIÓN PREVIA

1. Lavar y desinfectar equipo y herramientas.

2. Pesar y medir todos los ingredientes.



3. Lavar y desinfectar ejote, limón y todas las hierbas.



4. Cortar las puntas de los ejotes.



5. Cocer los ejotes en agua hirviendo con sal, una vez tiernos colar y enfriar.



6. Cortar el limón en tercios y reservar.



7. Secar perfectamente las hierbas, deshojar y picar finamente.



## ELABORACIÓN



1

Calentar la mantequilla y agregar los ejotes para freír bien.



2

Añadir las hierbas picadas y sazonar con sal y pimienta.



3

Servir de inmediato y terminar con un poco de jugo de limón.



### TIP DEL CHEF

► Se opta por cortar los limones en tercios para así evitar extraer el zumo (aceite) al momento de exprimir para obtener el jugo.



Si quieres aprender todo los métodos de cocción y preparaciones tradicionales de la cocina mexicana insíbete a nuestro diplomado de **Gastronomía Mexicana**, donde podrás instruirte como profesional.

Quiero recibir información sobre los diplomados.

Quiero recibir información  
**sobre los diplomados.**



# Platos fuertes: la espina dorsal del menú



4 Personas

## INGREDIENTES



**Muslo y pierna de pollo**  
4 piezas



**Tomate verde**  
500 g



**Caldo de pollo**  
500 ml



**Hoja santa**  
5 piezas



**Chile serrano**  
50 g



**Pepita de calabaza**  
200 g



**Cebolla**  
1/4 pieza



**Sal**  
Cantidad suficiente



**Diente de ajo**  
1 pieza



**Manteca de cerdo**  
Cantidad suficiente

## UTENSILIOS



Comal de barro



Cazuela de barro



Pala de madera



Tazones varios



Licudora

## PREPARACIÓN PREVIA

1. Lavar y desinfectar equipo y utensilios.

2. Lavar verduras.



3. Tostar las pepitas de calabaza cuidando que no se quemen.



## ELABORACIÓN



Moler los ingredientes asados con la hoja santa y un poco de caldo de pollo.



4. Asar los tomates, cebolla, chile y ajo.



Fundir la manteca y freír la salsa, dejar cocer entre 20 y 30 minutos; si se reduce mucho añadir caldo de pollo.

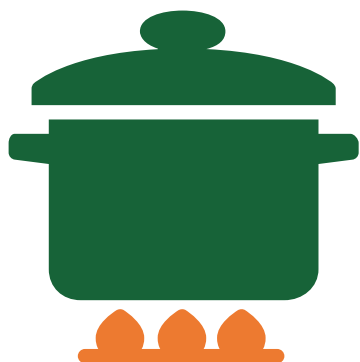


Incorporar las piezas de pollo y servir caliente.



### TIP DEL CHEF

- ▶ El piplán verde es una salsa que suele acompañar bien diferentes carnes como pavo, pollo o cerdo.
- ▶ Si se quiere que el sabor sea menos picante hay que añadir menos chile.





 4-5 Personas

## INGREDIENTES



**Tocino**  
125 g



**Salsa inglesa**  
15 ml



**Chorizo**  
250 g



**Salsa A1**  
15 ml



**Cebolla**  
250 g



**Jugo Maggi**  
7 ml



**Pimiento verde**  
250 g



**Sal**  
c/s



**Bola de res en cubos**  
600 g



**Pimienta**  
c/s

## UTENSILIOS



Tabla para corte



Cuchillo



Pala de madera



Paellera

## PREPARACIÓN PREVIA

1. Lavar y desinfectar equipo y herramientas.

2. Lavar y desinfectar cebolla y pimiento.



3. Picar cebolla, pimiento y tocino.



4. Picar el chorizo.



Calentar la paellera y agregar el tocino picado. Dejar que suelte su propia grasa.



## ELABORACIÓN



Añadir la cebolla y dejar que tome color.



Agregar el chorizo y dejar freír para que suelte su grasa.



Incorporar la carne, pimiento y salsas. Dejar cocer.



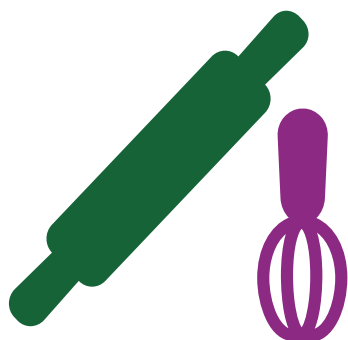
Sazonar con sal y pimienta y servir.



### TIP DEL CHEF

► La discada obtiene su nombre ya que se elaboraba en un disco de arado, para sustituirlo se utiliza una paellera debido al tamaño que tiene, si no se cuenta con este utensilio se puede utilizar una sartén grande.

► Se puede acompañar con tortillas y alguna salsa picante.





 2 litros

### INGREDIENTES



**Cuete de res**  
500 g



**Agua**  
125 ml



**Elote**  
4 piezas



**Chamorro de cerdo**  
200 g



**Cebolla blanca**  
250 g



**Epazote**  
1 rama



**Chambarete**  
250 g



**Diente de ajo**  
15 g



**Sal**  
Cantidad suficiente



**Chile ancho**  
4 piezas



**Calabacita**  
500 g



**Aceite de maíz**  
40 ml



**Vinagre blanco**  
125 ml



**Xoconostle**  
3 piezas



**Agua**  
2.5 L

### UTENSILIOS



Cacerola



Tazones varios



Cuchillo



Tabla de corte



Licudora



Pala de madera

## PREPARACIÓN PREVIA

1. Lavar y desinfectar equipo y herramientas.

2. Pesar y medir todos los ingredientes.



3. Colocar el chile en un recipiente y añadir vinagre y agua para rehidratar.



4. Cortar el elote en cuatro rodajas cada pieza.



5. Pelar el xoconostle, retirar las semillas y cortar en cuartos.



6. Cortar la calabaza en cubos medianos.



## ELABORACIÓN

1



Moler chile con todo y el líquido, cebolla y ajo.



Calentar el aceite y freír las carnes una a una.



Verter el agua y dejar cocer a fuego bajo.



Freír la salsa en la misma cazuela y regresar la carne.



A mitad de cocción agregar las verduras y la rama de epazote. Dejar cocer tapado.

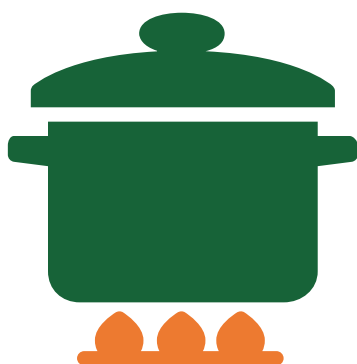


Agregar sal para rectificar sazón y servir caliente.



### TIP DEL CHEF

- ▶ Se pueden añadir también verduras como ejote o zanahoria
- ▶ Podemos acompañar con cilantro y cebolla picados.



# Postres: finaliza con broche de oro




## FIGURAS DE AMARANTO

 680 G

### INGREDIENTES

 **Amaranto**  
300 g

 **Miel de maguey**  
380 g

### UTENSILIOS

 Tazones varios

 Plato de barro

 Molde

### PREPARACIÓN PREVIA

1. Lavar y desinfectar utensilios y herramientas.
2. Pesar y medir todos los ingredientes.

### ELABORACIÓN



Mezclar el amaranto con la miel hasta obtener una mezcla homogénea, la consistencia debe ser de una pasta.



Dar forma con ayuda de un molde y dejar secar. Desmoldar y servir

### TIP DEL CHEF

- ▶ Se puede acompañar este postre con alguna bebida a base de cacao como el pozol.
- ▶ Se puede utilizar miel de abeja para elaborar la mezcla de amaranto.
- ▶ Se puede dar cualquier forma con ayuda de moldes o extender en un recipiente rectangular y cortar.



ELABORACIÓN



1

Verter leche en una olla de barro y agregar las especias, calentar a fuego medio procurando que no hierva.



2

Añadir el piloncillo y dejar que se funda.



3

Incorporar el chocolate y remover bien.



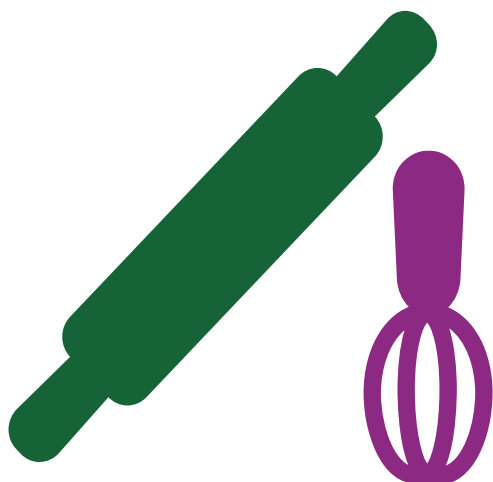
4

Servir caliente.



TIP DEL CHEF

- ▶ La vaina de vainilla se puede abrir y utilizar sólo las semillas.
- ▶ La cantidad de piloncillo es al gusto ya que depende del dulzor que se desee.






 8 PIEZAS

## INGREDIENTES


**Levadura seca**  
 8 g


**Pulque dulce**  
 125 ml


**Harina**  
 500 g


**Azúcar**  
 125 g


**Mantequilla**  
 125 g


**Yema**  
 8 piezas


**Anís en grano**  
 1 g


**Manteca vegetal**  
 Cantidad suficiente


**Ciruela pasa**  
 8 piezas


**Sal**  
 1 pizca

## UTENSILIOS


 Tazones varios


 Charola para horno


 Film


 Raspa


 Cuchillo o navaja

## MISE EN PLACE

1. Lavar y desinfectar equipo y utensilios.

2. Mezclar 250 g de harina, el pulque, una pizca de levadura y dos cucharadas de azúcar. Dejar reposar en un lugar tibio.



## ELABORACIÓN



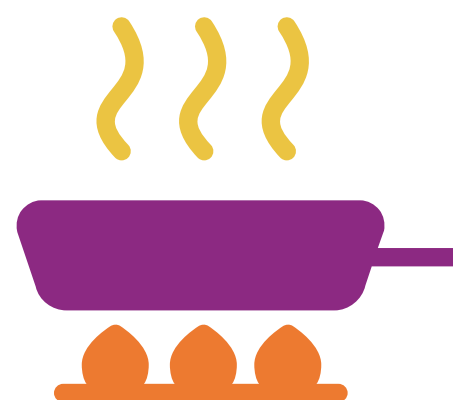
Mezclar la levadura con el resto de harina, azúcar, mantequilla derretida y yemas, amasar bien e incorporar las semillas de anís. Dejar fermentar hasta que doble su tamaño.



Porcionar la masa en 8 bolitas y colocar en una charola engrasada. Dejar fermentar de nuevo hasta doblar su volumen.



Antes de hornear barnizar un poco con manteca y hacer un corte en el centro, rellenar con una ciruela pasa.



Hornear por 35-40 minutos a 170°C cuidando que no se queme el pan.



Retirar el pan del horno y dejar enfriar.

**TIP DEL CHEF**

- ▶ Este pan se puede acompañar de algún chocolate aromatizado ya que la miga absorbe bien al "sopear" la pieza de pan.
- ▶ Si se desea que tenga más color el pan se puede barnizar, en lugar de con manteca, con huevo batido.



## Conclusión



Esperamos que estas recetas te sean de ayuda y puedas incluirlas en tu repertorio de comida mexicana, así como en la carta de tu restaurante o negocio, recuerda que este tipo de gastronomía es tan amplia y diversa que hay infinitas recetas por experimentar.



La gastronomía mexicana se ha formado gracias a las culturas, pueblos y civilizaciones que heredaron sus costumbres, creando una gran variedad de sabores y texturas ¡los límites no existen! ¡continúa explorando!

¿Te gustaría profundizar más en este tema? Te invitamos a inscribirte a nuestro diplomado de **Gastronomía Mexicana** donde aprenderás los ingredientes y las técnicas clave que te harán triunfar como profesional, adicional a esto contarás con la orientación de expertos que estarán al pendiente de tu avance y consultas ¡construye tu futuro!

Quiero pedir **información**  
sobre los **diplomados**

 [aprende.com](https://aprende.com)