

CLASES EN LÍNEA

ESCUELA
DEL
sabor

COCINA MEXICANA

Recetas
Nestlé

ÍNDICE

| | |
|------------------------------------|----|
| Cochinita Pibil | 3 |
| El secreto de la Cochinita Pibil | 4 |
| Cebollitas encurtidas | 5 |
| Tacos de Cochinita Pibil | 6 |
| Tortas de de Cochinita Pibil | 7 |
| Salsa Kut | 8 |
| ¿Panuchos o salbutes? | 9 |
| Panuchos | 10 |
| Salbutes | 11 |
| Frijol Colado | 12 |
| Salsa Xpinec | 13 |
| Frijol Colado | 13 |
| Pastel 3 Leches Clásico | 14 |
| Pastel 3 Leches con Dulce de Leche | 15 |
| El pastel favorito de todos | 16 |



Cochinita PIBIL

 40 minutos + horneado  8 porciones

- 75 g de achiote
- ¾ taza de jugo de naranja, agria
- ½ cucharadita de pimienta negra, molida
- ¼ raja de canela
- 2 tazas de agua
- ½ cucharada de comino, molido
- 3 clavos de olor
- 1 cucharada de sal
- ¼ taza de manteca de cerdo, fundida
- 6 hojas de plátano, asadas
- 1 kg de cabeza de lomo de cerdo

- Horno precalentado a 180 °C

1 Licúa el achiote con ¾ taza de jugo de naranja, la pimienta negra, la canela, el agua, el comino, los clavos de olor, 1 cucharada de sal y la manteca de cerdo; vierte sobre la carne de cerdo y marina en refrigeración por 3 horas.

2 Forra un refractario con 3 hojas de plátano, coloca la carne con la marinada, cubre con las hojas de plátano restantes y papel aluminio. Hornea a 180 °C de 2 a 2 ½ horas; retira del horno. Deshebra la carne, colócala en una sartén con el líquido de cocción y cocina hasta que espese.

3 Ofrece la cochinita con cebollas encurtidas y tortillas.

El secreto de la COCHINITA PIBIL

SUS INGREDIENTES

La cochinita pibil se remonta a la época prehispánica, en el estado de Yucatán, cuando se preparaba para la festividad del Hanal Pixan como ofrenda de importantes celebraciones a los dioses mayas.

Su nombre proviene del maya Pib que significa asar bajo tierra.

Originalmente, la cochinita pibil era cocinada con carne de faisán, jabalí o de venado, y solía marinarse solamente con achiote.

La cochinita pibil es un ejemplo de platillo prehispánico enriquecido con los condimentos traídos del Viejo Continente, pero sobre todo es una muestra de lo complejo de la cocina yucateca y la variedad de productos usados en un mismo platillo.

Cocinando en Pib

El término Pib se refiere a un procedimiento que consiste en envolver las proteínas con hojas de plátano y enterrarlos bajo tierra.

La técnica del Pib puede alcanzar una temperatura de hasta 200 °C, lo que permite que la carne se pueda manipular y desmenuzar fácilmente.

El horno bajo tierra

Consiste en formar un hoyo en la tierra a manera de horno, cuya base se llena de brasas de leña y sobre ésta se colocan planchas de piedra que se calientan. Sobre las piedras se coloca lo que va a cocerse y se cubre con hojas de plátano que evitan la fuga de calor y la vaporización de líquidos.



Hoja de plátano

Al cubrir la carne con hojas de plátano se evita que la tierra entre.

Sin embargo su objetivo es darle un sabor especial a la preparación, esto se debe a que al entrar en contacto con la comida caliente, la cera que la cubre se derrite permitiendo la infusión de sabores.

Descubre cómo asar las hojas de plátano

[Dando clic aquí](#)

SUS INGREDIENTES

México es un país cuya variedad climática ha propiciado una diversidad enorme de ingredientes, unos nativos y otros más cuyo cultivo ha sido inducido y muchos de estos ingredientes han sido simplificados en pastas.

En la preparación de la Cochinita se usa un total de 20 ingredientes provenientes de diversas partes del mundo, pero que se han adaptado a la región de Yucatán y otros más, como el achiote, que forman parte de los ingredientes nativos.

"Achiote" Tintura roja en Náhuatl

Los mayas lo utilizaban como especia y colorante, por ejemplo para colorear el cuerpo en ritos religiosos, y lo asociaban con la lluvia.



Se muele y se hace una pasta



La naranja agria es tradicional de Yucatán

Es uno de los ingredientes imprescindibles en la preparación de una buena cochinita.

Si no cuentas con ella





Cebollitas ENCURTIDAS

🕒 15 minutos 🍴 4 porciones

- 2 piezas de chile habanero, cortado en rodajas
- 1 cebolla morada, fileteada
- ½ cucharadita de orégano, molido
- ⅓ taza de jugo de naranja, agria
- ½ cucharadita de sal

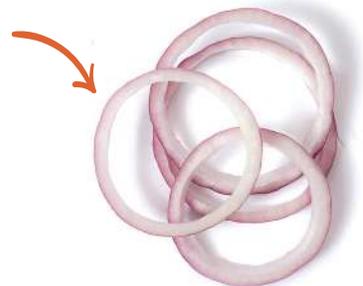
1 Mezcla el chile habanero, la cebolla morada, el orégano, el jugo de naranja y la sal.

2 Cubre con plástico adherente y refrigera por 10 minutos.

3 Ofrece con tus platillos favoritos.

La cebolla morada encurtida no puede faltar para acompañar la comida yucateca.

El sabor de ésta cebolla es suave y puede usarse en crudo, sin embargo encurtirla le dará un sabor diferente y ayudará a que se conserve por más tiempo.





Tacos DE COCHINITA Pibil

 15 minutos  12 piezas

- 12 tortillas de maíz, calientes
- 800 g de cochinita pibil
- 2 aguacates, cortados en rebanadas
- 1 ½ tazas de salsa Kut
- 1 taza de cebolla morada, fileteada
- 5 limones, cortados a la mitad

Encuentra cómo hacer la salsa Kut en la página 8

- 1** Forma los tacos con las tortillas y la cochinita pibil.
- 2** Sirve los tacos con un poco de salsa Kut, cebolla morada y un poco de jugo de limón.
- 3** Ofrece.

Para que tus tacos queden jugositos, puedes humedecer la tortilla con un poco del caldo de la misma cochinita.



Tortas DE COCHINITA Pibil

🕒 15 minutos 🍴 6 piezas

- ❑ 6 piezas de bolillo, cortados a la mitad
- ❑ 1 ½ tazas de frijoles negros, colados y calientes
- ❑ 800 g de cochinita pibil
- ❑ 2 aguacates, cortados en rebanadas
- ❑ 1 ½ tazas de salsa kut

1 Calienta los bolillos en un comal por ambos lados hasta que doren ligeramente y unta un poco de frijoles en cada uno.

2 Rellena cada bolillo con un poco de cochinita pibil, aguacate y salsa kut.

3 Ofrece.

Si el aguacate no está lo suficientemente maduro, colócalo cerca de plátanos para que madure más rápido.

Para que tus tortas queden deliciosas, puedes tostar el pan con un poco de mantequilla.



Salsa KUT

 20 minutos

 4 porciones

- 2 dientes de ajo, asados
- 5 chiles habaneros, asados
- ½ cucharadita de sal de grano
- ½ taza de jugo de naranja, agria

1 En un molcajete, tritura los ajos, los chiles, la sal de grano y el jugo de naranja.

2 Deja reposar 15 minutos y acompaña con tus platillos favoritos.

El secreto de esta salsa es machacarla en un molcajete, así quedará con una textura ideal para acompañar tus tacos y tortas.



El secreto de los panuchos y salbutes

LA TORTILLA IDEAL

¿Panuchos o Salbutes?

Los salbutes y panuchos son de los platillos más famosos y emblemáticos de la península de Yucatán, y si algo sobra son maneras de disfrutarlos.

Ambos consisten en una tortilla frita a la que se le agrega carne de cochinita, o pollo.

La clave principal para diferenciar ambas es que la tortilla del panucho va rellena de frijol colado y se fríe en manteca de cerdo. Suele precocerse antes de freírse, mientras que el salbute va directo al aceite.

Recuerda que para preparar salbutes sólo debes formar las tortillas y freírlas

Cómo hacer tortillas para panuchos

✓ Forma las tortillas

El secreto está en que sean un poco más gruesas de lo normal, así podrás rellenarlas más fácilmente.

✓ El comal

Cocina las tortillas en un comal sin grasa por ambos lados.

✓ ¡A rellenar!

Cuando las tortillas comiencen a inflarse corta desde la parte más delgada formando una bolsita y rellénalas con los frijoles colados.

Encuentra cómo hacer frijoles colados en la página 12

✓ Que queden crujientes

Fríelas con manteca de cerdo, esto les dará un sabor único y escúrrelas en papel absorbente.

¡Todo listo para preparar tus panuchos!

SALSA XNIPEC

El pico de gallo yucateco



El concepto que se usa en el X-Ni-Pek es similar al pico de gallo, por que todos los ingredientes van cortados en pedacitos pequeños y le dan frescura y sazón, pero el toque especial se lo dan los ingredientes yucatecos como la naranja agria y por supuesto el ingrediente estrella: el chile habanero, típico de la región.

Nariz de perro
Del maya "ni", nariz y "peek", perro, es decir, nariz de perro, ya que la salsa es tan picosa que hace sudar la nariz, como les pasa a los perros.



Panuchos

🕒 40 minutos 🍽️ 12 porciones

- ❑ 1 kg de masa de maíz, para tortillas
- ❑ ¾ cucharada de sal
- ❑ ⅓ taza de agua
- ❑ 2 tazas de frijoles negros, colados
- ❑ manteca de cerdo, para freír
- ❑ 1 kg de cochinita pibil
- ❑ 3 jitomates, cortados en rebanadas
- ❑ 1 taza de cebollas encurtidas
- ❑ 1 aguacate, cortado en rebanadas

La cantidad de agua para hidratar la masa de maíz puede variar dependiendo de cada masa, es importante agregarla poco a poco y de ser necesario añadir un poco más.

1 Mezcla la masa de maíz, la sal y el agua poco a poco hasta obtener una masa suave y que no se te pegue en las manos. Cubre con plástico adherente, deja reposar por lo menos 30 minutos y amasa nuevamente; forma bolitas con la masa de aproximadamente 40 g cada una. En una máquina para tortillas, coloca una bolita entre 2 pedazos de plástico y presiona para formar las tortillas; repite con el resto de la masa. En un comal caliente, coloca las tortillas y cuando las orillas empiecen a cambiar ligeramente de color, dale la vuelta y cocina por aproximadamente 1 ½ minutos. Cuando se empiecen a formar algunas burbujas apenas visibles, dale la vuelta nuevamente, presiona ligeramente el centro de la tortilla y deja que infle para que con el vapor se termine de cocer.

2 Corta algunas tortillas de la parte más delgada, obteniendo una especie de bolsita y rellena con una capa de frijoles colados, presiona ligeramente las orillas para cerrar. Fríe las tortillas en la manteca caliente por ambos lados y colócalas sobre papel absorbente para retirar el exceso de grasa. Coloca un poco de cochinita sobre las tortillas, decora con el jitomate, las cebollas encurtidas y el aguacate; ofrece.



Salbutes



40 minutos



12 porciones

- 1 kg de masa de maíz, para tortillas
- ¾ cucharada de sal
- ⅔ taza de agua
- manteca de cerdo, para freír
- ½ lechuga orejona, desinfectada
- 2 tazas de pollo en escabeche, deshebrado
- 3 jitomates, cortados en rebanadas
- 1 pepino, sin semillas y cortado en medias lunas
- 1 ½ tazas de cebollas moradas, fileteadas

Encuentra la receta del
pollo en escabeche

[Dando clic aquí](#)

1 Mezcla la masa de maíz, la sal y el agua poco a poco hasta obtener una masa suave y que no se te pegue en las manos. Cubre con plástico adherente, deja reposar por lo menos 30 minutos y amasa nuevamente; forma bolitas con la masa de aproximadamente 40 g cada una. En una máquina para tortillas, coloca una bolita entre 2 pedazos de plástico y presiona para formar las tortillas; repite con el resto de la masa. En un comal caliente, coloca las tortillas y cuando las orillas empiecen a cambiar ligeramente de color, dale la vuelta y cocina por aproximadamente 1 ½ minutos. Cuando se empiecen a formar algunas burbujas apenas visibles, dale la vuelta nuevamente, presiona ligeramente el centro de la tortilla y deja que infle para que con el vapor se termine de cocer.

2 Fríe las tortillas cocidas, decora con un poco de lechuga, pollo en escabeche, jitomate, pepino, cebolla morada; ofrece.



Frijol COLADO

 20 minutos

 4 porciones

- 3 tazas de frijoles negros, cocidos
- 1 ½ tazas de caldo de frijoles
- 2 cucharadas de manteca de cerdo
- ¼ pieza de cebolla, picada finamente
- 1 chile habanero
- 1 rama de epazote, desinfectada
- 1 cucharadita de sal

Mira cómo cocer frijoles

[Dando clic aquí](#)

1 Licúa los frijoles con el caldo y cuela; reserva.

2 En una olla, calienta la manteca de cerdo y fríe la cebolla con el chile hasta que cambien de color, agrega los frijoles con el epazote y la sal. Cocina hasta que espesen moviendo constantemente para evitar que se peguen.

3 Retira la rama de epazote y el chile habanero; acompaña con tus platillos favoritos.

Puedes sustituir el caldo de frijoles por caldo de pollo.

Su nombre maya es Tsaaj Bi Bu'ul, Tsaaj significa manteca o algo frito, y la palabra maya para los frijoles es Bu'ul. Se utiliza para diferentes antojitos yucatecos.



Salsa XNIPEC



20 minutos



4 porciones

- ½ cebolla morada, picada finamente
- 3 chiles habaneros, picados finamente
- 3 jitomates, sin semillas y cortados en cubos
- ½ taza de jugo de naranja, agria
- ½ cucharadita de orégano, molido
- ½ cucharadita de pimienta negra, molida
- ½ cucharadita de sal
- 4 ramas de cilantro, desinfectado y picado finamente

1 Mezcla la cebolla morada con los chiles, el jitomate, el jugo de naranja, el orégano, la pimienta y la sal.

2 Deja reposar por 15 minutos y mezcla con el cilantro.

3 Sirve con tus platillos favoritos.

De un anaranjado brillante a un rojo encendido, el Chile Habanero es un elemento esencial de la comida y el espíritu yucateco, está presente en la vida cotidiana en Yucatán. Es conocido por ser uno de los más picantes del mundo, con un rango que va de 200 mil a 500 mil unidades Scoville.





Pastel 3 LECHES clásico

🕒 30 minutos + horneado + refrigeración 🍴 12 porciones

BIZCOCHO

- 6 claras de huevo
- ½ taza de azúcar
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 6 yemas de huevo
- 1 taza de harina de trigo, pasada por un colador
- 1 cucharadita de polvo para hornear

TRES LECHES

- 1 lata de Leche Condensada LA LECHERA®
- 1 lata de Media Crema NESTLÉ®
- 1 lata de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®
- ¼ taza de brandy

COBERTURA

- 2 tazas de crema para batir, fría
- ¾ taza de azúcar glass
- 2 duraznos en almíbar, cortados en rebanadas
- ¼ taza de frambuesas
- ¼ taza de moras azules
- 1 rama de menta, desinfectada
- Horno precalentado a 180 °C

1 Para el bizcocho, bate las claras a punto de turrón, añade el azúcar, la esencia de vainilla y las yemas una a una. Añade de forma envolvente la harina de trigo, el polvo para hornear y mezcla hasta integrar. Vierte sobre un molde de 22 cm engrasado y enharinado; hornea a 180 °C de 30 a 35 minutos o hasta que al introducir un palillo este salga limpio.

2 Para las 3 leches, mezcla la Leche Condensada LA LECHERA® con la Media Crema NESTLÉ®, la Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL® y el brandy. Desmolda el bizcocho, pica la superficie con un palillo y baña con la mezcla de tres leches.

3 Para la cobertura, bate la crema con el azúcar glass hasta que doble su volumen. Cubre el pastel con la preparación anterior y refrigera por 2 horas. Decora con las rebanadas de durazno, las frambuesas, las moras y las hojas de menta. Ofrece.

Recuerda bañar el bizcocho cuando aún esté caliente, de esta manera absorberá mejor los líquidos.



Pastel

3 LECHES CON dulce de leche

40 minutos + horneado + refrigeración 12 porciones

PASTEL

- ¾ taza de aceite de maíz
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 5 huevos
- 1 taza de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®
- ½ taza de azúcar
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 ½ tazas de harina para hot cakes

TRES LECHES

- 1 lata de Leche Condensada LA LECHERA®
- 1 lata de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®
- 1 lata de Media Crema NESTLÉ®
- 1 lata de Dulce de Leche LA LECHERA®
- 4 fresas, desinfectadas
- Horno precalentado a 180 °C

1 Para el pastel, licúa el aceite de maíz, la esencia de vainilla, los huevos, 1 taza de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®, el azúcar, el polvo para hornear y la harina para hot cakes, vierte en un molde engrasado y enharinado. Hornea a 180 °C de 45 a 50 minutos o hasta que al introducir un palillo de madera este salga limpio, retira del horno y deja enfriar ligeramente.

2 Para las tres leches, mezcla la Leche Condensada LA LECHERA®, 1 lata de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL® y la Media Crema NESTLÉ®. Desmolda con cuidado el pastel tibio para evitar que se rompa, pica la superficie con un palillo y baña con la mezcla de tres leches; refrigera durante 2 horas para que el pan absorba la mezcla de las leches.

3 Bate ligeramente el Dulce de Leche LA LECHERA®, colócalo en una manga con duya lisa y decora el pastel. Coloca unas fresas en el centro, refrigera por 1 hora y ofrece.



EL PASTEL

favorito de todos

LAS 3 LECHES



Leche Evaporada

Es un tipo de leche a la que se le retira el 60% del agua mediante un proceso de evaporación. Lo que quiere decir que se trata de una reducción de leche de vaca, pero conservando todas sus propiedades nutritivas.



Leche Condensada

Es un tipo de leche a la que se le retira el 60% del agua mediante un proceso de evaporación, se le agrega azúcar hasta obtener un líquido espeso. Principalmente se identifica por su consistencia espesa y su sabor dulce.



Media Crema

Es más ligera que la crema en cuanto a contenido de grasa. Su sabor es neutro, por lo que también puede alternar entre lo dulce y lo salado.

El Pastel de Tres Leches es uno de los postres mexicanos más populares y deliciosos. Con un bizcocho esponjoso bañado en una mezcla de leches.

Como con todas las recetas típicas de un país tan rico en cultura y gastronomía, el pastel de tres leches puede variar de región en región y hasta de familia en familia.

Aunque algunos historiadores coinciden en que su creación fue en Nicaragua, otras versiones indican que es México el verdadero autor.

Se estima que fue hacia finales del siglo XIX o a comienzos del siglo XX, ya que la leche condensada y la evaporada estuvieron disponibles por primera vez en las décadas de 1850 a 1870.

Tips para prepararlo

✓ El bizcocho

Debe ser un pan seco, poroso y esponjoso.

✓ Pínchalo

Pínchalo con un palillo o tenedor por toda la superficie.

✓ Calientito

Cúbrelo con las 3 leches cuando aún este tibio.

Esto permitirá que absorba mejor las 3 leches

Realización:

RECETAS NESTLÉ®
Paulina Espinosa
Yamel Barrera
Fernanda González
Paulina Moneda
Andrea Carías
Olivia Urdiales

Dirección Editorial y Diseño:

Fernanda González

Contenidos Editoriales:

Fernanda González
Mariana Ortega
Jonathan Núñez

Diseño e Ilustración:

Fernanda González

Edición gastronómica:

Mariana Ortega

Desarrollo y Degustación de Recetas:

Chef Mariana Ortega
Chef Jonathan Núñez
Sub chef Miguel Martínez
Sub chef Ángeles Medina
Sub chef Gabriel Rodríguez
Sub chef Carmen Rosas
Sub chef Eduardo Mayoral
Becario: Noé Medina

Fotografía:

Publicis Groupe

Publicado y editado por:**Marcas Nestlé S.A. de C.V.**

Boulevard Miguel de Cervantes Saavedra 301, PB,
Torre Sur, Col. Granada, Del. Miguel Hidalgo, C.P.
11520, Ciudad de México.

Media Crema NESTLÉ®, LA LECHERA®,
CARNATION® CLAVEL® y sus diseños son marcas
registradas, utilizadas bajo la licencia de su titular,
Société des Produits NESTLÉ, S.A., Case Postale
353, 1800, Vevey, Suiza.

Prohibida su reproducción parcial o total.

Recetas
Nestlé®
.com.mx

DESCUBRE MÁS
RECETAS EN:

