

De la milpa al plato: historias y sabores que habitamos

CASA GALLINA

CULTURA • COMUNIDAD • MEDIO AMBIENTE



Índice

Introducción	5
Atole blanco de maíz	8
Pozol - Poxol	10
Verdolagas en rojo	12
Sopa milpeña	14
Esquites	16
Pozole verde	18
Rajas de poblano	20
Pastel azteca	22
Atole de elote	24
Pudín de elote	26
Pollo entomatado	28
Sopa de maíz	30

Introducción

Este recetario contiene 12 recetas de 12 vecinas y vecinos quienes participaron en el programa “Saberes y sabores de la milpa” ocurrido entre junio y octubre de 2021. Dicho programa tuvo como invitada a la organización Calpulli Tecalco A.C. y como anfitriona a Angélica Palma Rodríguez quien a su vez invitó a cocineras y productores de San Pedro Atocpan en Milpa Alta a participar impartiendo talleres, conversaciones e intercambios con la comunidad de vecinos de Santa María la Ribera.

Para la activación de este recetario invitamos abiertamente a las personas que estuvieron más presentes en las distintas ofertas del programa, para que nos compartieran alguna receta que usara productos derivados de la milpa, a que nos contaran algo de los recuerdos de dichas recetas y nos platicaran de su relevancia en sus experiencias de vida. Por tal motivo, este recetario, además de un compendio pequeño de los sabores con los que el barrio se nutre, es también una muestra de afecto y confianza de los vecinos para su propia comunidad, al compartir, no solo un conocimiento técnico, sino una ventana a su intimidad.

Recetas



Atole blanco de maíz

Compartida por María del Refugio Contreras Heredia

Ingredientes:

- ¼ kg de masa
- 1 elote grande desgranado y cocido
- 1 ramita de canela
- 3 cucharadas soperas de azúcar mascabado
- 1 ¼ lt de agua
- Las hojitas de tres ramas de epazote
- 1 bolillo por ración (opcional, para acompañar el atole)

Utensilios:

- Olla con capacidad de 1 ½ o 2 litros
- Recipiente de ½ litro
- Cuchara para mover el atole



Procedimiento

Disuelve la masa en el recipiente de $\frac{1}{2}$ litro con $\frac{1}{4}$ de litro de agua, procurando que no queden grumos.

Hierve el litro de agua con la rama de canela, ya que esté soltando el hervor, baja el fuego y agrega la masa disuelta, mueve constantemente para que no se pegue y no se hagan grumos.

Una vez espesado, agrega el azúcar y los granitos de elote, deja hervir 5 minutos más aproximadamente.

Por último, agrega las ramas de epazote y hierva a fuego 5 minutos más.

Sirve con los granitos de elote y epazote, en vasos de barro.

Se puede acompañar con un bolillo.

Recuerdos de la receta

Desconozco el origen de la receta de este atole, pero tengo la seguridad de que lo probé por primera vez en San Mateo Ixtacalco, Estado de México. Ahí yo viví con mis bisabuelos y tías abuelas, entre los 5 y los 7 años aproximadamente, y lo tomábamos muy a menudo. De ellos aprendí a comer mucho de lo que me gusta. Creo que de muy niña había cosas que no me agradaban tanto, pero con el tiempo fui tomando gusto por comida que antes no me agradaba. Algo muy importante para compartirles, es que había muchos platillos que me gustaban, pero al venir a vivir a la Ciudad de México, sentí que no podía manifestar ante mis compañeras de escuela lo mucho que me gustaban los frijoles, elotes, flores de calabaza, huitlacoche, etc, pues sentía que no era bien visto comer eso. Hoy me doy cuenta de que se está revalorando la comida tradicional de los mexicanos y aunque ahora me siento libre de expresar mi gusto, ya casi no preparo las recetas. De este atole, no tengo la receta, pero la deduzco por mis recuerdos.



Pozol - Poxol

Compartida por Carolina Castillo Ramírez

Ingredientes:

- 250 gramos de maíz nixtamalizado y posteriormente molido hasta obtener masa
- 100 gramos de cacao
- 1 vara de canela
- Piloncillo o azúcar al gusto
- Hielo
- Agua suficiente

Utensilios:

- Comal de preferencia de barro
- Recipiente hondo para mezclar
- Cucharón o jícara para espumar
- Licuadora o molino



Procedimiento

Coloca la masa en un recipiente hondo.

Pon a dorar el cacao con la canela, revuelve constantemente para que no se quemen. Una vez tostados, colócalos en el molino (o licuadora) con el azúcar o piloncillo (disuelto) más agua y muele el preparado.

Revuelve el molido junto con la masa de forma manual e incorpora agua hasta disolver completamente ambos. Ya que predomine el líquido, comienza a espumar con una jícara o cucharón, dejando caer el líquido en forma de hilo.

Finalmente agrega hielo y sirve.

Recuerdos de la receta

Esta receta es del sur de México y mi abuela, Alicia Aguilar, la prepara desde que era niña. Su mamá, mi bisabuela Margarita, le enseñó a ella y a sus hermanos a hacerla. Mi abuela es de Ulapa, un pueblo en Chiapas, y la consumía de forma cotidiana. En su pueblo, ella me cuenta, que se le llevaba esta bebida a los trabajadores del campo para refrescarse durante o después de su jornada. A pesar de que mi abuela tiene muchos años radicando en la CDMX, nos hace recetas tradicionales de su comunidad. Un día muy caluroso de mi infancia, hizo agua de pozol —o poxol— y me encantó; es delicioso masticar los pedacitos de cacao y sentir lo refrescante de esta bebida. Así que siempre cuando llego a un lugar y la ofrecen, no dudo en degustarla.



Verdolagas en rojo de Lidia Salgado

Compartida por Georgina Navarrete Salgado

Ingredientes:

- ½ kg de verdolagas muy frescas y limpias
- ¼ de cucharada de pimienta negra molida
- ¼ kg de champiñón cremini fileteado
- ½ cucharada de comino molido
- 1 elote desgranado
- 1 rama grande de epazote criollo
- 25 gramos de chile guajillo (mirasol)
- ½ litro de fondo de verduras o de pollo
- 2 jitomates guajes medianos
- 2 dientes de ajo medianos o 1 diente de ajo grande
- ¼ de cebolla
- Aceite de oliva
- Sal al gusto

Utensilios:

- Cazuela
- Licuadora
- Comal o sartén
- Colador
- Cuchara
- Olla
- Pala de madera



Procedimiento

Pon a asar en un comal caliente el jitomate cortado en cuartos; la cebolla cortada en 2 pedazos; el ajo sin pelar, los chiles y el comino. Muévelos para cuidar que los ingredientes no se quemen y resérvalos.

Desvena los chiles y remójalos en una olla con agua hirviendo por 2 minutos. Apaga el fuego, y tapa la olla y déjalos reposar por 15 minutos más. Una vez ablandados los chiles, muélelos en la licuadora junto con el jitomate, la cebolla, el comino y el ajo pelado.

En una cacerola a fuego alto, agrega 2 cucharadas de aceite e incorpora los champiñones fileteados y déjalos dorar. Resérvalos en otro recipiente y haz el mismo procedimiento con los granos de elote. En la misma cacerola, y con el mismo aceite, agrega el chile previamente licuado y colado.

Una vez que el preparado haya soltado el primer hervor, baja el fuego para que no se arrebate y sazona con sal y pimienta. Mientras el chile hierve a fuego bajo incorpora las verdolagas ya limpias, es decir sin tallos y previamente desinfectadas y escurridas.

Incorpora los champiñones y granos de elote y rectifica la sal. El guiso se sirve con tortilla y cuchara.

Recuerdos de la receta

Mi abuela Toña y el abuelo José eran de Acámbaro, Guanajuato; pero al casarse se mudaron a Uruapan, Michoacán. Mi mamá, Lidia Salgado, nació en el occidente de la Ciudad de México, por mera casualidad pues mi abuela Toña se alivió aquí cuando vino solamente para hacer unos trámites. En Uruapan nacieron mis cinco tíos y vivieron ahí hasta que mi madre tenía 12 años. Este plato era un guiso de consumo cotidiano en mi casa y recuerdo que mi mamá, aun cuando tenía que ir también a la oficina, lo cocinaba seguido para la familia. Mi madre (Mamá Lili, como la conocemos por sus nietos) amaba la carne, pero eventualmente hacía cosas sin carne, igual de sabrosas. Estas verdolagas en rojo eran uno de los platillos sin carne que más aplausos ganaba en casa, y de los pocos que mi papá —carnívoro de marca— se comía sin chistar, ni quejarse. Se come como plato fuerte pues es caldoso como el pozole. Solo requiere un buen postre y ya; es una comida completa. La cocina de Mamá Lili tiene sabores de Guanajuato y Michoacán.



Sopa milpeña

Compartida por Julio Cesar Lugo

Ingredientes:

- 4 calabacitas
- 4 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 3 ramitas de epazote
- 3 elotes
- Sal, la necesaria
- Pimienta al gusto
- 2 $\frac{1}{2}$ L de agua
- 2 chiles serranos
- 2 jitomates
- 2 cucharadas de aceite
- 5 tortillas
- $\frac{1}{4}$ kg de queso de rancho fresco
- 1 manojo de flores de calabaza
- Quelites al gusto

Utensilios:

- Tabla para picar
- Cuchillo
- Cacerola
- Cucharas



Procedimiento

Lava y desinfecta todas las verduras. Limpia los quelites quitando las ramas más duras y cualquier otra hierba que no pertenezca a ellos.

Pica las calabacitas en cubos; la cebolla y el ajo de igual forma se pican finamente. El jitomate se pica en cubos, sin semillas.

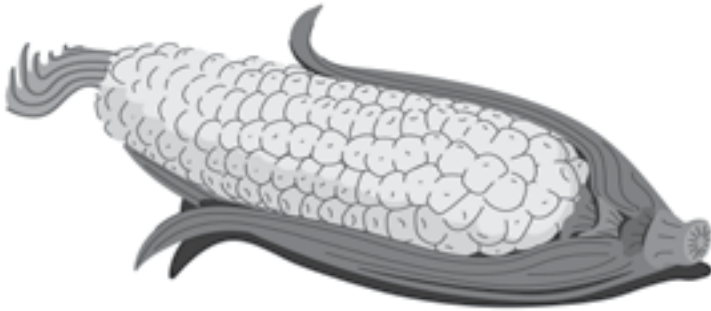
En una cacerola pon la cebolla a acitrionar con un poco de aceite. Ya que esté transparente coloca el ajo cuidando que no se queme, después agrega el jitomate y deja sazonar el preparado.

Una vez sazonado coloca el epazote y agrega agua suficiente para hacer un caldo. Deja hervir a fuego alto y al primer hervor baja el fuego y sazona con sal y pimienta. Después coloca los quelites, las flores de calabaza y los granos de elote.

Pica el chile serrano e incorpóralo en la cacerola. Rectifica la sazón y sírvelo caliente con algunas tiras de tortilla frita encima y queso de rancho fresco.

Recuerdos de la receta

Esta receta la hacía mi abuela, Julia Mayorga Rangel. Ella nos llevaba a un cerro por allá por donde vivíamos en Atizapán. Íbamos después de las lluvias —entre septiembre y noviembre— cuando también es la cosecha de las calabazas y del buen maíz. Nos enseñaba desde prender el fuego y coleccionar las cosas. Llevaba su comal, una olla y allá nos enseñaba a distinguir entre las hierbas, cuáles se podían comer —como las verdolagas, los quintoniles, los quelites—. Entonces los niños jugábamos a juntar las hierbitas y luego ella las revisaba y nos decía “estos sí son quelites, estos sí son quintoniles” También usábamos las cosas que teníamos a la mano y como era el campo, había muchos dientes de león y hacíamos ensaladas y guisos con lo que había. Básicamente esta receta yo no la hago en una temporada especial, bueno, excepto cuando es temporada de maíz y está en su mejor momento consumirlo, pero la hago porque es muy reconfortante hacerla y comerla. Me recuerda a mi abuela. Yo soy cocinero gracias a ella, y, por haber crecido en una cocina y por enseñarme todo lo que hago, todo siempre lleva un toque de ella.



Esquites estilo “Manuela Díaz”

Compartida por María del Carmen Monroy Díaz

Ingredientes:

- 1 kg de maíz cacahuazintle
- 1 kg de longaniza
- 90 gr de mantequilla
- 2 manojos de epazote
- ¼ kg de chile serrano
- 100 ml de caldo de pollo concentrado

Utensilios:

- Cazuela de barro
- Palita de madera
- Colador
- Cuchillo
- Tabla de picar



Procedimiento

Fríe la longaniza sin piel en la cazuela de barro y revuélvela constantemente hasta que quede bien frita.

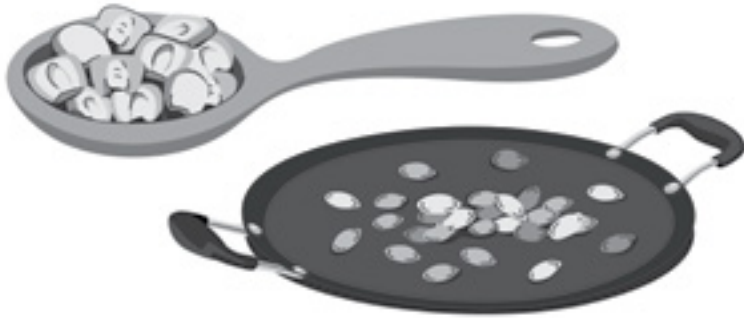
Escurre un poco la grasa y agrega el grano de elote previamente enjuagado junto con la barra de mantequilla. Tapa la cazuela para que suden los granitos.

Finalmente, agrega el caldo, el chile serrano picadito (al gusto) y el epazote (ya desinfectado). Cuece a fuego bajo hasta que todos los sabores se hayan incorporado.

Al servir, agrega el jugo de medio limón. (Esto le da un sabor muy especial, sin embargo, no a todos les gusta. ¡Ya depende de cada uno!).

Recuerdos de la receta

No sé si haya una región de la cual sea originaria esta receta, pero fue mi papá, habitante desde niño de la calle de Ciprés, ahora Torres Bodet, quien le enseñó a mi mamá a prepararlos. Mi madre, Manuela Díaz Rodríguez, orgullosamente originaria de Parral Chihuahua, siempre disfrutó mucho al prepararlos para toda la familia y degustarlos rodeada de sus hijos y, al final de sus días, también con sus nietos. Toda mi familia se reunía para degustar la delicia de esquites que se preparaban 2 o 3 veces al año; la primera cuando era época de maíz cacahuazintle y las otras con maíz normal, el cual comprábamos en el mercado de Jamaica.



Pozole verde estilo “Tony Díaz”

Compartida por María Olivia Jiménez Vargas

Ingredientes:

- 2 kg de maíz
- 1 cabeza de ajos
- 1 kg de pechuga de pollo partida en 2
- 1 lechuga romana
- 1 kg de pierna de puerco
- 20 rabanitos grandes
- 1 kg de tomate verde
- ½ kg de limones
- ¼ de chile serrano
- 150 gr de pepita natural
- 2 manojos de cilantro
- Caldo de pollo
- 2 manojos de epazote
- Sal de grano
- 2 cebollas
- Orégano
- Crema
- Aceite
- Tostadas de maíz

Utensilios:

- Olla exprés
- Cucharas
- Licuadora
- Colador
- Olla pozolera
- Cucharón
- Tabla para picar
- Cuchillo
- Platos pozoleros



Procedimiento

En la olla pozolera, hierva el agua y agrega el maíz junto con la pechuga. Una vez cocida la pechuga desmenúzala y resérvala.

Al paralelo, en la olla exprés, cuece la carne de puerco con cebolla y sal. Ya cocida, córtala en cubos y resérvala para el momento de servir.

Licua el cilantro, el epazote, los tomates, el chile serrano al gusto y la pepita molida. Una vez que la mezcla esté lista, vierte sobre otra cacerola y sazónala con aceite y algo del caldo de pollo del pozole. Agregar sal al gusto.

Cuando el maíz reviente en la olla pozolera, agrega el preparado verde, ya sazonado, junto con el caldo de la carne y deja hervir el preparado para que se cocine todo junto. Agrega sal si le hace falta.

En el plato pozolero, de preferencia una cazuelita de barro, sirve carne de cerdo, de pollo, maíz y caldo. Agrega cebolla picada, lechuga, rábanos, limón y orégano. El platillo de delicioso pozole verde se acompaña con tostadas con crema. ¡Listo!

Recuerdos de la receta

Esta receta la degustaba cuando iba a las fiestas de mi mejor amiga Carmen Monroy, quien vive en la calle de Ciprés. Su hermana, María Antonieta Díaz Rodríguez, mejor conocida como "Tony Díaz" la preparaba y por supuesto también yo terminé por aprenderla y prepararla para mis propias fiestas. Les cuento que hace poco, con la receta e ingredientes comprados, nos dispusimos a festejar mi aniversario número 50 y llegó a cocinar el pozole, junto conmigo, uno de mis primos que se llama Toño Zamora. A la receta tradicional, él le agregó patitas de puerco y cabeza y, quiero contarles, que el resultado fue ¡UNA MARAVILLA!. Este pasado 15 de septiembre de 2021, volví a cocinar el pozole verde con la receta tradicional, es decir estilo Tony Díaz, y nuevamente tuvo un gran éxito a la hora de la cena. El pozole verde en cualquiera de sus variantes es una delicia para el paladar. Les aseguro que no se arrepentirán cuando lo preparen.



Rajas de poblano con elote

Compartida por Eduardo Cortés

Ingredientes:

- 1 kg de chiles poblanos
- 1 cebolla blanca grande o 2 pequeñas
- 3 elotes cacahuazintles medianos ya desgranados
- Crema al gusto
- Aceite vegetal
- Sal de grano de mar al gusto (de preferencia de Colima)
- $\frac{1}{4}$ de taza de leche

Utensilios:

- Sartén grande
- Olla mediana
- Cuchillo afilado
- Tabla para picar
- Colador grande
- Volteador
- Estufa de gas con quemadores expuestos



Procedimiento

Pon a asar directamente los chiles poblanos colocándolos sobre el quemador encendido a fuego alto. Debes voltearlos constantemente con el fin de tatemar su piel. Ya listos, retira la piel sobrante, córtalos en tiras y resérvalos.

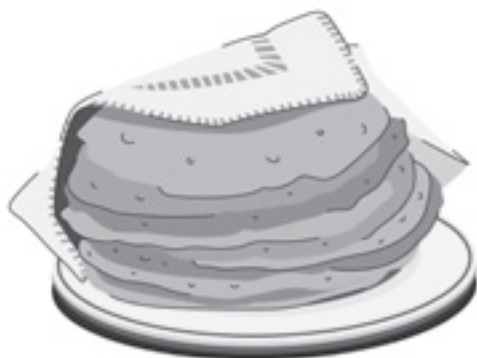
Filetea la cebolla y resérvala también. Hierva los granos de elote con agua. Ya cocidos, escúrrelos con el colador y resérvalos.

En el sartén pon 2 cucharadas de aceite y agrega la cebolla hasta que quede acitronada. En seguida agrega las tiras de poblano y mezcla. Agrega sal y dos minutos después, los granos de elote. Agrega un poco más de sal y continúa la mezcla.

Luego de un minuto agrega la crema y la leche. Deja hervir el preparado por un par de minutos para que los sabores se integren. Agrega sal y ve probando hasta alcanzar la sazón deseada.

Recuerdos de la receta

Esta receta es muy sencilla y se ha convertido en parte importante de mi dieta desde que dejé de comer carne. En mi familia todo el mundo recuerda las rajas que hace mi madre, Eugenia Torres Ramírez, quien es originaria de Colima. Prueba de ello es que en las fiestas familiares “de traje”, siempre le pedimos a mi madre que prepare esta receta. Como mi familia es de Colima, por tradición se cocina con sal de mar de este estado, pero en general se puede usar cualquier otro tipo de sal de grano; lo importante es que sea de mar. Un consejo para identificarla es que basta con desmoronar un grano, si es sal industrializada será más dura y difícil de destruir que la sal natural de mar.



Pastel azteca

Compartida por Isadora Mora

Ingredientes:

- Una cebolla
- 2 ajos
- 20 tortillas de maíz
- 2 mazorcas de elote
- 4 piezas de chile poblano
- 250 gramos de champiñones
- Aceite para cocinar
- Crema al gusto
- Un cuarto de queso Oaxaca
- Sal
- Pimienta

Utensilios:

- Olla de barro
- Pala de madera



Procedimiento

Sobre los quemadores de la estufa, pon a tatemar los chiles poblanos y voltéalos constantemente. Cuando la piel esté quemada, retíralos y colócalos al interior de una bolsa de plástico por 10 minutos. Transcurrido el tiempo, sácalos y retira la piel. Córtalos en rajas.

En una sartén, pon a freír la cebolla picada en julianas, el ajo picado finamente y las rajas de los chiles. Resérvalos. En esta misma sartén, coloca los champiñones cortados en julianas y ponlos a freír procurando que no sea todos juntos y con poco aceite. Resérvalos también. Desgrana y pon a hervir los granos de elote y resérvalos.

En un refractario pon una cama de tortilla (puede ir frita o sólo caliente) y agrega los ingredientes reservados: El sofrito de las rajas, los champiñones, los granos de elote, el queso Oaxaca previamente desmenuzado, crema, sal y pimienta. Pon una segunda cama de tortilla repitiendo el mismo procedimiento. Continúa hasta completar al menos 3 camas.

Coloca el preparado en un horno precalentado a 180 grados por al menos 20 minutos. ¡Buen provecho!

Recuerdos de la receta

De niña me mudé con mi familia a Chihuahua. En esa época los sabores de allá eran muy diferentes a los de la Ciudad de México. Cada vez que mi mamá, María de los Ángeles Moreno, preparaba el pastel azteca me sentía muy cerca de la Ciudad de México. De adolescente aprendí a hacerlo y me quedaba tan bien, que replacé a mi mamá cada vez que en casa querían pastel azteca. A mis veintes me fui a estudiar a Francia; el pastel azteca era la receta con la que le presenté mi país a mis amigos extranjeros. Elegí presentar la gastronomía de mi país con esta receta por 2 motivos: el primero por ser muy equilibrada de sabores y ser adecuada para el paladar extranjero y el segundo por lo fácil que era encontrar los ingredientes allá. Salvo por la tortilla y el tequila, que los conseguía cada que venían visitas desde México, en todos lados del mundo hay crema, cebolla, elote y pollo e incluso, gracias a los africanos podía encontrar una versión de chile cercana al chile poblano. Siempre que preparo esta receta en otro lugar siento nostalgia por la Ciudad de México.



Atole de elote

Compartida por Marta Alicia Ascencio García

Ingredientes:

- ¼ kg de masa de maíz
- 2 elotes tiernos (desgranados)
- 2 litros de agua
- 1 barra de piloncillo
- 1 rama de epazote (cortado de la milpa)
- 2 vasos de agua tibia
- 1 varita de canela

Utensilios:

- Jarra de barro
- Pocillo
- Olla
- Cuchara de madera
- Cucharita de madera (opcional)



Procedimiento

Coloca la masa en un pocillo y agrega un vaso de agua tibia. Deshaz la masa con una cucharita de madera o, de preferencia, con tus manos.

En una olla pon a hervir dos litros de agua y agrega el piloncillo para que éste se deshaga con el calor.

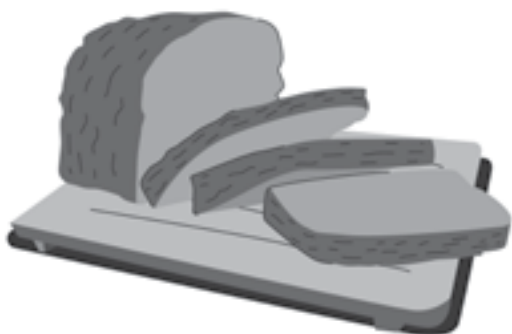
Una vez que se disolvió la masa y el agua hirvió con el piloncillo, junta ambos líquidos. Se debe hacer lentamente, sin dejar de revolver con el cucharón de madera. Incorpora también los granos de elote previamente desgranados.

Baja el fuego y continúa moviendo la mezcla lentamente para que no se pegue o se queme. Cuando el atole comience a espesar, agrega la canela y el epazote. Una vez cocidos los elotes, y el atole quede espesado, apaga el fuego y sírvelo en una taza de barro.

Puedes agregar algo de chile serrano o chocolate en barra para complementar sabores.

Recuerdos de la receta

Esta receta es de Melchor Ocampo, Estado de México, lugar que siempre me gustó visitar. En especial encuentras este atole los domingos por las mañanas en la plaza principal. Yo aprendí a hacer este atole observando y preguntando cada vez que íbamos y lo preparo para mi familia para apapacharnos por las mañanas. Mi interés por hacerlo fue porque, además de que me encanta, es una excelente opción para las personas que no consumimos leche.



Pudín de elote de la abuela mexicana

Compartida por Mónica Jaimes

Ingredientes:

- 200 gramos de granos de elote blanco (2 mazorcas)
- 4 huevos
- 3 rebanadas de pan integral
- 120 gramos de azúcar
- 1 cucharada de vainilla
- 400 ml de leche
- Ralladura de limón
- ½ taza de cajeta o dulce de leche

Utensilios:

- Molde de aluminio o flanera
- Licuadora
- Olla exprés



Procedimiento

Unta cajeta (o dulce de leche) en el fondo y las paredes del molde de aluminio o flanera.

Remoja las 3 rebanadas de pan integral en leche y resérvalas. No debes descartar la leche.

En el vaso de la licuadora agrega los 200 gramos de granos de elote blanco, los 4 huevos, las 3 rebanadas de pan integral, los 120 gramos de azúcar, la cucharada de vainilla, los 400 mililitros de leche y la ralladura de limón. Muele los ingredientes y vacía la mezcla en el molde.

Cuece el preparado a baño María o en la olla exprés durante 40 a 45 minutos. Una vez transcurrido el tiempo, deja enfriar y desmolda.

Recuerdos de la receta

Esta receta la preparaba mi mamá, Isabel Salgado, quien siempre gustaba de compartir las recetas que aprendía. Mi mamá nos cuenta que una de sus tías le enseñó a preparar esta receta quien era de Iguala, Estado de Guerrero. Recuerdo que cada que iniciaba septiembre, nos comentaban que ya era tiempo de elotes y nos preparaban también varias recetas con maíz, entre ellas, este pudín que a mi parecer es muy delicioso y práctico. Lo aprendí a hacer y hasta la fecha lo sigo elaborando y lo comparto ahora con mi familia y en especial con mi hijo Leonardo. Me gusta esta receta y creo que es importante compartir nuestras raíces familiares que se remontan también a las recetas de nuestra gastronomía mexicana.



Pollo entomatado

Compartida por Paula Ramón Cordova

Ingredientes:

- 2 kilos de pierna y muslo de pollo
- 1 kilo de tomate verde de milpa
- 6 chiles morita
- 1 cebolla grande blanca
- 4 dientes de ajo
- Sal
- Pimienta
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- ½ kilo de calabaza de milpa

Utensilios:

- Cacerola de 30 centímetros de diámetro
- Cuchara grande
- Pala para voltear



Procedimiento

Agrega sal y pimienta al pollo, el cual debe estar previamente lavado.

Agrega 4 cucharadas de aceite a la cacerola y a fuego medio, dora ligeramente los chiles moritas. Retira y reservalos.

En el aceite donde se frieron los chiles pon a dorar las piezas de pollo por ambos lados. Cuando ya estén ligeramente doradas, retira y reservalas en otro recipiente.

Pica finamente la cebolla y los dientes de ajo y, en el aceite donde se doró el pollo, fríelos ligeramente.

Cuando el ajo y la cebolla estén transparentes agrega los tomates picados, los chiles fritos y las piezas de pollo. Tapa la cacerola y deja el preparado cocinar por aproximadamente media hora. Agrega sal al gusto.

Recomiendo acompañar el plato con frijoles negros de olla y tortillas recién hechas de maíz.

Recuerdos de la receta

La primera vez que la hice, fue porque no tenía carne de res y con ella es como me habían enseñado a prepararla. Se me ocurrió un día experimentar y decidí hacerla con carne de pollo, la cual también le va muy bien. Fui haciéndola de varias formas hasta descubrir con cuales procedimientos quedaba mejor. Preparo esta receta en mi casa eventualmente, no hay una fecha especial, pero la hago porque me gusta su sabor.



Sopa de maíz

Compartida por Alejandra del Toro

Ingredientes:

- 1 kg de elote rojo o blanco de Guanajuato
- 1 kg de cebolla
- Mantequilla al gusto
- Sal al gusto
- Chile de árbol al gusto
- Un manojo grande de epazote de milpa
- Limón al gusto

Utensilios:

- Anafre o estufa
- Cazuela de barro
- Cuchara de madera



Procedimiento

Desgrana los elotes.

Pon a derretir la mantequilla en la cazuela bien caliente y agrega la cebolla cortada en cubos pequeños. Revuelve hasta que se acitrone. Cuando la cebolla tenga la consistencia necesaria, agrega el elote ya desgranado y revuelve constantemente. Agrega el chile de árbol picadito.

Sazona los esquites con sal y agrega el epazote. No dejes de revolver pues debe quedar como una sopa. No agregues agua.

Cuando los granos de elote estén cocidos sirve los esquites en platitos de barro y acompáñalos con limón al gusto. ¡Lo más rico es comerlo en el cerro, adentro de la milpa!

Recuerdos de la receta

Esta receta la aprendí cuando visitábamos a los suegros de mi hermano en el pueblo de Escobedo por el rumbo de Celaya, Guanajuato. Escobedo es un pueblo de ferrocarrileros y el suegro de mi hermano también lo fue. Cada vez que íbamos, el señor nos invitaba a la milpa y cortaba los elotes y para mí era muy significativa su bienvenida. Desde la milpa veíamos el cerro, platicábamos y comíamos esta sopa. La hacíamos en un anafre y en olla de barro y como platos, usábamos las mismas hojas de las mazorcas. Aunque se puede hacer en estufa y con otros utensilios, el barro, el fuego del anafre y la montaña les dan mejor sabor.



CASA GALLINA
CULTURA • COMUNIDAD • MEDIO AMBIENTE



www.casagallina.org.mx



[casa.gallina](https://www.facebook.com/casa.gallina)



[casa_gallina](https://www.instagram.com/casa_gallina)