



COZINHA INTERNACIONAL CLÁSSICA

MÉXICO



SÃO PAULO
2018

Sumário

MÉXICO	3
FICHAS TÉCNICAS:	10
TORTILLAS	10
SALSA DE MOLCAJETE	11
SALSA COZIDA DE CHILE MORITA	11
SALSA VERDE CRUA.....	12
GUACAMOLE	12
PICO DE GALLO.....	13
CREME AZEDO.....	13
FRIJOLES REFritos.....	14
SOPA DE TORTILLA	15
ENCHILADAS.....	16
CHILAQUILES	16
SOPES DE MESA	17
QUESADILLAS	18
TACOS VILLAMELÓN.....	19
TACOS AL PASTOR	20
PAMBAZOS.....	21
CHILE EN NOGADA	22
ARROZ À MEXICANA	23
MOLE POBLANO.....	24
TAMALES VERDES DE POLLO.....	25
PAN DE MUERTO.....	26
BOLO DE MILHO	27
ÁGUA DE HORCHATA.....	28
ÁGUA DE JAMAICA.....	28

MÉXICO

Até pouco tempo, a maioria dos apreciadores de comida pensava na culinária mexicana em termos de tacos, tamales e salsas picantes. Em meados dos anos 70, livros de culinária mexicana foram lançados no mercado, e mostraram o rico e variado universo das cozinhas regionais. Pela primeira vez, muitos deram-se conta de que a comida mexicana não significa fast food e sim uma das mais ricas do mundo. Através dos 500 anos desde a descoberta pelos espanhóis, uma série de cozinhas diversas desenvolveram-se pelas regiões. A culinária mexicana é muito mais do que pratos indígenas viajando através dos séculos. No México, onde a civilização indígena foi bem desenvolvida, a culinária moderna ainda se baseia firmemente nos fundamentos dos Mayas e Astecas, mostrando, porém, as influências da culinária espanhola, que trouxe seus próprios ingredientes e métodos de cocção. Com a chegada dos espanhóis, a mudança da culinária mexicana disparou. Frutas, legumes, grãos, carnes e especiarias do Velho mundo, juntaram-se ao caldo de raízes da culinária nativa. Apesar de denominar a agricultura melhor do que os europeus, eles haviam domesticado apenas uns poucos animais. Quando os espanhóis chegaram com os cavalos, porcos, gado e frango foram muito bem-vindos. Os nativos adotaram uma série de novos sabores em sua dieta. Os espanhóis, em retorno, descobriram que o tesouro das Américas não era o ouro, e sim a comida. Rapidamente o Velho Mundo aceitou o milho, batata, tomates, chiles, chocolate, tabaco, abacate, amendoim, feijões, abóbora, baunilha, abacaxi e mamão. Em uma extensão menor, o México foi influenciado com a sofisticada culinária trazida da França e da Áustria durante a curta experiência de ser um estado governado por Maximiliano e Carlota, como um mascote da França. Quais são os componentes essenciais que dão à culinária mexicana seu reconhecido caráter?

Chiles secos e frescos, doces ou picantes, são encontrados em vários pratos mexicanos. Apesar de muitos países latinos não utilizarem os chiles, os mexicanos desenvolveram praticamente todos os métodos imagináveis de incorporá-los a sua dieta. Canela, cravo, pimenta da Jamaica, cominho e pimenta preta também merecem destaque, ervas como coentro, “Epazote”, orégano e manjerona dão uma especial combinação de sabores, suco fresco de limão acentua as notas altas, enquanto as ervas, especiarias e chiles movem-se em uma mágica escala total de sabores. O ritmo é provido pelo sabor de alhos e cebolas assadas, que passam por muitos pratos, as notas baixas estão na mistura de “Moles” e “Pians” que são tradicionalmente preparadas e disponíveis nos mercados locais. Estas misturas de alimentos nutricionalmente essenciais transcendem a fronteira da subsistência e entram no campo das prazerosas experiências de todos os dias.

Istmo de Tehuantepec

Istmo de Tehuantepec é uma terra que ocupa a parte mais estreita do México, somente 125 milhas de costa a costa. Foi o berço da civilização Olmec, que floresceu entre o ano de 900 a 400 a.C. Os Olmecs têm o crédito por terem criado a primeira civilização no México e América Central. Tabasco foi o local da primeira ocupação espanhola, em 1519. Foi aqui que os dois mundos da culinária se uniram para formar os primórdios da cozinha mexicana de hoje. Duas cozinhas distintas surgiram da história do Istmo. Em Vera Cruz, influenciada pelas raízes caribenhas e africanas, a cozinha desenvolveu-se naturalmente a partir da abundância do gado e frutos do mar. Nas terras altas de Oaxaca, a cozinha foi inventada pela demanda da substância diária. O estado de Oaxaca é o centro sulista da tradição indígena, com suas raízes baseadas na rica cultura dos Zapotecas e Mixtecas. Na falta de carnes e outras fontes comuns de proteína, os nativos desta região utilizaram o que tinham à mão, e insetos e larvas ainda têm o seu papel na dieta de pessoas de todas as classes. Aparecendo em vários pratos, estão os tradicionais moles. Vermelhos, amarelos, verdes e pretos, acredita-se que os moles foram inventados nas cozinhas dos conventos, onde freiras espanholas tinham que criar pratos baseados nos ingredientes disponíveis. O nome mole deriva da palavra “náhuatl” que significa com cocção, que ilustra a mistura de chiles, tomates e sementes de abóbora do Novo Mundo, com as carnes, nozes, especiarias e gergelim do Velho Mundo. Em Oaxaca, os Tamales são enrolados em folhas de bananeira, ao invés da palha de milho. Oaxaca é, também, lar do famoso Mescal Alban, uma bebida parecida com a tequila, que destaca seu famoso verme de poderes lendários.

Tenochtitlan e as Terras Altas do México.

Tenochtitlan era a antiga cidade dos Astecas, que iniciou sua história em 1325. No ano de 1519, Tenochtitlan havia se desenvolvido como a cidade mais avançada do mundo em agricultura. Cinco vezes maior que Londres, a futura Cidade do México foi construída em um lago com um complexo sistema de irrigação pronto para sustentar as culturas dos Chiles o ano todo. Desde o tempo dos Astecas a cidade era um lugar aonde todas as estradas chegavam. Trazendo bens e vários tipos de comida de outras partes do país e, mais tarde, do mundo. A principal atração da cidade são os grandes mercados de onde a comida de várias tribos e raças se juntaram para formar as regiões do México e certamente deve ser visitado para se obter uma visão de todas as cozinhas do México. Apesar de não haver uma cozinha específica para todo o México, duas tendências saltam aos olhos; a enorme variedade de séculos da velha cozinha e os excitantes pratos criados pelos chefes, usando os ingredientes tradicionais de novas maneiras. Puebla, considerada o berço da culinária Mexicana, foi fundada pelos espanhóis no século XVI. Era uma importante parada para os exércitos e viajantes, entre Vera Cruz e a Cidade do México. Os pratos de Puebla sintetizam a fusão das culinárias indígenas e espanhola, e servem como núcleo da culinária mexicana. No estado de Tlaxcala, “Maguey” domina a cozinha. Lojas de beira de estrada vendem carnes, coelho ou frango temperados com Chile e envoltos na dura pele do Maguey e, então, assados no vapor em panelas forradas com folhas de Maguey. Na estação das chuvas, tacos são recheados com “guzanos de Maguey”, os vermes que vivem no Maguey. Em Midalgo, Escamoles, as larvas de formigas negras são salteadas e usadas para rechear tacos. Os Escamoles são trancados a chave nos mercados, pois são considerados uma iguaria como é o caviar. As terras Altas, Lar dos Astecas, foram consideradas por Cortez e governadas por franceses, durante um pequeno período e, também, pelos Estados Unidos. Todo estes eventos turbulentos deram sua contribuição no desenvolvimento de sua cozinha.

O mundo Yucatan dos Mayas

Yucatan, um estado cercado de florestas e pântanos, possui a cozinha mais diferenciada de todo o México. O Yucatan e os estados de Quinta Roço, Campeche e Chiapas refletem tanto a influência Maya como a espanhola. Yucatan é a terra dos Mayas, civilização que teve seu apogeu e entrou em declínio muito antes dos espanhóis chegarem. Muitos Yucatecas são descendentes destes Mayas. Este povo ainda fala a língua Maya e muitos dos pratos locais carregam antigos nomes Mayas. Com mais de mil milhas de costa circundando a península, os frutos do mar são abundantes. Tubarões, polvos, camarões e pargos são preparados em especialidades regionais. Hoje as áreas da península de Yucatan são muito conhecidas por seus ‘resorts’. Apesar disto, os Mayas permaneceram predominantemente índios, falando o idioma e carregando a tradição culinária do passado.

Costa do Pacífico

Melhor da cozinha do pacífico pode ser encontrado em pequenas aldeias de pescadores, entre Culiacan e Acapulco. Encravados entre a costa e a Sierra Madre Ocidental, os estados de Sinaloa, Nayarit, Jalisco, Colima, Michoacan e Guerrero destacam o uso de frutos do mar, porco e frutas tropicais. Campos de trigo, cana-de-açúcar, arroz e tomate tomam conta das plantações. Tortillas feitas de trigo normalmente são recheadas com carne de porco em ricos molhos de chile. O porco é a carne mais popular graças aos 250 anos do comércio na rota Manila- Acapulco. A influência da culinária das Filipinas sente-se no sabor de alho, vinagre e gengibre encontrados no molhos “Adobo” de Manzanillo. Menudo (sopas de tripas) é uma das especialidades da região, assim como o camarão, lagosta e iguana. Frutas tropicais são abundantes, sendo consumidas frescas ou no preparo dos pratos.

Salsa

Para muitos mexicanos, uma refeição não está completa sem o mais importante dos condimentos nacionais, a Salsa. Algumas qualidades se misturam para formar a salsa. O sabor é verde e fresco dos “tomatillos” e das ervas frescas, como o coentro, manjerona, manjericão, menta e “epazote” e riqueza dos tomates ou frutas frescas, azedo do limão e o calor dos chiles. Não há dúvida de que o Chile forma a maioria das salsas. O dicionário Merriam-Webster’s define salsa com um molho picante de tomates, cebola e pimentas picantes e também com música popular de origem latina que absorveu características do Rhythm and Blues, Jazz e Rock. Se for traçado um paralelo do molho e da música, pode-se perceber que o Chile é responsável pelo ritmo das salsas. A excitação inicial, como a encontrada no Rock, acorda o paladar. Sensações de calor emergem de várias áreas da boca umedecida, como tubas ou intensas como trompetes de uma orquestra de Jazz. Quem não está acostumado ao calor de algumas variedades de Chile, logo estará cantando.

As salsas aparecem em várias culturas ao redor do globo. Tem os “Sambales” do Sudoeste da Ásia, “Kim Chee” da Coreia, “Tsukemono” do Japão, “Raitas” e “Chutneys” da Índia, “Pestos” e “Tapenadas” do Mediterrâneo. As combinações da salsa são infinitas, e uma vez que compreendemos as bases, a criatividade é limitada pela imaginação. O México pode ser considerado um paraíso para a gastronomia. Dotados de extrema criatividade, os mexicanos adoram comer. E qualquer mexicano entende de comida e tem seu segredinho para qualquer prato. A cozinha mexicana consegue aliar sabores fortes e infinitas combinações de ingredientes de maneira simples. Isso tudo é resultado da influência de nações indígenas milenares como os Astecas e Maias, associadas a novos ingredientes e técnicas trazidas por colonizadores europeus no século XVI. Em cada esquina do México você pode encontrar um tipo de “Antojito” (aperitivo) pronto, para matar a fome.

O mexicano tem 3 refeições básicas no dia:

- Café-da-manhã: substancial, com muitas frutas, pães doces, carnes e muitas tortillas (consideradas o pão do México).
- Merienda: (refeição mais farta do dia, entre 14:00 e 17:30): Composta por cinco pratos: sopa leve, prato principal de carne branca ou vermelha com vegetais, uma porção de Frijoles ou feijões e a sobremesa.
- Ceia (ou jantar): É uma refeição mais leve, com pão, Tamales, compotas, sanduíches, fatias de presunto, salsas e Gorditas.

A base da culinária mexicana é o milho. Dele são feitas as Tortillas que originaram os Burritos, Tacos, Enchiladas, Fajitas, Tostadas, Chimichangas, Flautas, Quesadillas e Nachos. As tortillas podem ser servidas quentes, frias, fritas ou tostadas. Em muitos casos são usadas como talher adicional ou até como veículos para que se possa comer carnes, feijões, etc... de maneira rápida e prática.

Um fator decisivo na culinária mexicana são as cores, presentes não só na montagem dos pratos como na mesa e em ambientes, sem parcimônia. O mexicano, além de se alimentar de maneira saudável e completa pratica a Sesta, tradicional “cochilo” após a hora do almoço. Estudos já provaram que o hábito da Sesta aumenta a produtividade e a capacidade de atenção. Podemos considerar o embate com os espanhóis um marco na culinária mexicana. Os Espanhóis trouxeram as hortaliças, a canela, a cebola branca e carne de porco (responsável pela introdução da fritura na cozinha mexicana). A colônia mexicana surpreendeu o paladar do colonizador europeu com as nuances picantes dos Chilis. Apesar da grande extensão de fronteiras não houve grande troca de influências culinárias entre México e Estados Unidos.

Região Norte e Centro-Norte

Devido a intensa criação bovina, a carne é o ingrediente principal de muitos pratos.

Águas Callientes, Colima e Jalisco

Marcados por comidas ritualísticas como as Cavaleras de Azucar e o Pan des Muertos (em comemoração ao Dia dos Mortos). São Estados de intensa atividade pesqueira.

Região Central, Guanajuato, Michoacán e Querétaro

São consumidas grandes variedades de feijão e chilli preparados de diversas formas.

Vera Cruz e Tabasco

Situadas na porção central do golfo mexicano, são duas das áreas mais produtivas do país, onde são cultivados: cana-de-açúcar, cacau, café, milho, alho, chilli, arroz, tomate e tabaco. Além disso há criação de gado e intensa atividade pesqueira.

Guerrero, Oaxaca e Chiapas

A Pozole ou sopa à base de carne e milho é o prato preferido desta região. Também há o gosto da população por um inseto chamado Jumil e pelas carnes de coelho, veado, codorna e iguana.

Península de Yucatán

A culinária atual desta região é abundante em frutas, animais silvestres, hortaliças e tubérculos, herança da cultura indígena. Dos espanhóis herdaram o gosto pela carne preparada com vinho e pelos embutidos.

Hidalgo, Tlaxaca e Puebla

Estes estados produzem o Maguey, cactus que é 100% aproveitado na manufatura de alimentos, bebida, roupa e papel. De uma variedade desta planta, o Agave Azul, é feita a Tequila. Em Puebla nasceu o mole poblano e os chiles em nogada, dois pratos mais tradicionais da cozinha mexicana.

PIMENTAS ou CHILI

As pimentas são originárias das Américas e foi no tempo do Descobrimento que elas foram introduzidas no resto do mundo. Os pontos "quentes" no mundo das comidas picantes são: México, Guatemala, a maior parte do Caribe e África, parte da América do Sul, Índia, Indonésia, Malásia, Coreia, Tailândia, sudoeste da China, os Bálcãs e América do Norte. As pimentas pertencem ao gênero Capsicum, da mesma família da batata, tabaco, petúnia, entre outras. Seu nome varia muito em cada lugar onde é cultivada e a mesma planta pode receber vários nomes. Do dialeto Nahuatl do idioma Asteca, surgiu o nome Chiltepin. Este era o nome dado a uma das variedades conhecidas de pimentas mais antigas. Acredita-se que o nome é uma união das palavras Chile e Tecpintl e sua combinação traduz-se: "chile pulga" que é atribuída ao gosto picante da pimenta chile. Através dos tempos o nome foi sofrendo alterações do nome original: chile + tecpintl para Chiltecping, Chiltepin e Chilepiquin. As pimentas parecem ter surgido a 7.000 anos a.C. na região do México Central. O primeiro europeu a descobrir foi Cristóvão Colombo em uma das suas viagens para a América em 1493, quando procurava uma fonte alternativa de pimenta preta, condimento favorito na Europa na época. Após um século, as pimentas vermelhas tinham se espalhado por todos os continentes. A pimenta vermelha é nativa do Hemisfério Ocidental e provavelmente evoluiu de uma forma ancestral na região da Bolívia e Peru. As primeiras pimentas consumidas foram coletadas provavelmente de plantas selvagens. Aparentemente os índios já cultivavam pimentas entre 5.200 e 3.400 a.C., o que coloca as pimentas entre as plantas cultivadas mais antigas das Américas. Não é exatamente conhecido quando foram introduzidas as pimentas no Novo México. Elas podem ter sido usadas pelos nativos indígenas como um medicamento, uma prática comum entre os Maias. Até que o espanhol chegasse ao México, os fazendeiros Astecas já tinham desenvolvido dúzias de variedades. Sem dúvida, estas pimentas foram as precursoras do grande número de variedades achadas hoje no México. Se foram comercializadas pimentas nos pueblos de Novo México ainda não está claro. Porém as pimentas são cultivadas no Novo México durante pelo menos quatro séculos. São um alimento extremamente nutritivo. Contém vitamina A, B e C além de quantidade significativa de magnésio, ferro e aminoácidos. O Ácido Fólico e o Betacaroteno presentes nas pimentas tem poderes anti-cancerígenos. As pimentas aumentam a taxa metabólica do organismo e este efeito térmico faz com que aproximadamente 6 gramas de pimenta queimem cerca de 45 calorias. Cores e sabores fortes estão intimamente ligados. Pimentas vermelho vivo são superiores em sabor que as verdes. Além disso tudo, toda pimenta muda de cor de acordo com sua maturação, indo do verde para outra matiz, principalmente o vermelho.

A Capsaína presente na pimenta protege a mucosa contra os danos causados por álcool, estimula a salivagem e limpa os dentes, garantindo gengivas fortes e saudáveis. As pimentas realçam o sabor dos alimentos e, dependendo do prato, deve-se diferenciar a variedade para combinar o sabor e o ardume. A ardência da pimenta, única no reino vegetal, resulta da presença de um grupo de alcalóides específicos. Pimenta de "sino" (bell) ou pimenta doce, geralmente refere-se às pimentas não picantes ou pouco picantes, de aspecto maciço (pimentão), enquanto a pimenta Chile significa as variedades de pimentas ardentes ou quentes. Depois do sal, é o condimento mais utilizado no mundo e encontrado em quase todos os lugares atualmente. Dentre suas propriedades terapêuticas podemos destacar ser um antibiótico natural e ter propriedades cicatrizantes.

MILHO

Consumido pelos povos americanos desde o ano 5 mil a.C., o milho foi a alimentação básica de várias civilizações importantes ao longo dos séculos. Os Maias, Astecas e Incas reverenciavam o cereal na arte e religião e grande parte de suas atividades diárias eram ligadas ao seu cultivo. Com a descoberta da América e as grandes navegações do século

XVI, a cultura do milho expandiu-se para outras partes do mundo. Atualmente é plantado e colhido em todas as superfícies aptas para a agricultura neste planeta. Até 500 anos atrás, seu uso estava restrito às regiões da América começando do Chile até o Canadá. Os vestígios mais antigos do milho, encontrados na região do México e América Central, datam de cerca de sete mil anos. Desta mesma região provém a palavra milho, que significa "sustento da vida".

Por volta de 5 mil a.C., os mexicanos primitivos começaram a cultivar os produtos que costumavam coletar, dentre eles o milho, de múltiplos usos. Quando seco, esse cereal se conservava indefinidamente, o que era de vital importância numa terra em que o solo e o clima tornavam a agricultura muito irregular. Do milho macerado e moído obtinham uma massa que servia para fazer pequenos bolos (tortilla, que em espanhol significa pequeno bolo). O milho pode ser considerado personagem principal da culinária mexicana, pois dele se fazem as tortillas, base para diversos pratos. Desde tempos remotos, o milho do qual são feitas as tortillas tem sido tanto uma benção como um fator de inibição para o desenvolvimento do México. Por um lado, o cultivo do milho favoreceu o assentamento dos índios pré-hispânicos e permitiu que eles desenvolvessem uma civilização. Mas por outro lado inibiu o interesse por cultivar outras coisas. Para o mexicano, o milho é uma necessidade básica, quase uma obsessão.

CHOCOLATE

O nome chocolate vem do grego "Theobroma", que quer dizer "alimento dos deuses". O nome "Theobroma", primeiro nome moderno do chocolate, foi criado no século XVIII por um botânico sueco, Carlos Linnaeus, conhecedor da história do chocolate entre os povos antigos. Tudo começou há séculos atrás, com as civilizações asteca e maia, mais precisamente, no México e na Guatemala. No México, os astecas cultuavam o deus Quetzalcoatl. Ele personifica a sabedoria e o conhecimento e foi quem lhes deu, entre outras coisas, o chocolate. Os astecas acreditavam que Quetzalcoatl trouxera do céu para o povo as sementes de cacau, que também servia como moeda para este povo. Eles festejavam as colheitas, oferecendo às vítimas de sacrifícios taças de chocolate.

Então um dia, diz a lenda, Quetzalcoatl ficou velho e decidiu abandonar os astecas. Partiu em uma jangada de serpentes para o seu lugar de origem - a Terra do Ouro. Antes de partir, porém, ele prometeu voltar no ano de "um cunho", que ocorria uma vez a cada ciclo de 52 anos no calendário que ele mesmo criara para os astecas. Enquanto isso, por volta de 600 a.C., os maias, que também conheciam o chocolate, estabeleciam as primeiras plantações de cacau em Yucatan e na Guatemala. Considerados importantes comerciantes na América Central, eles aumentaram mais ainda suas riquezas com as colheitas de cacau. Dele se obtinha uma bebida fria e espumante, chamada "Tchocolatl". O valor do cacau também estava em suas sementes. Elas eram as moedas. Quando Cristovão Colombo chegou à América provou o chocolate e o levou para a Europa. O "Tchocolatl" não era a bebida agradável de hoje. Era bastante amarga e apimentada. As tribos da América Central geralmente o preparavam misturando com vinho ou com um purê de milho fermentado, adicionado com especiarias, pimentão e pimenta. Naquela época, chocolate era reservado apenas aos governantes e soldados, pois acreditava-se que, além de possuir poderes afrodisíacos, ele dava força e vigor àqueles que o bebiam. Mais tarde foi Cortêz quem pisou naquelas terras e, sem dúvida, ficou muito impressionado com a mística que envolvia o chocolate e mais ainda com o seu uso corrente. Assim, com o intuito de gerar riquezas para o tesouro de seu país, ele estabeleceu uma plantação de cacau para o rei Carlos V, da Espanha. E, como bom negociante, começa a trocar as sementes de cacau por ouro, um metal, indiferente àqueles povos. Os espanhóis aos poucos se acostumavam com o chocolate e, para atenuar o seu amargor, diminuíam a proporção de especiarias e o adoçavam com mel. Rapidamente, o chocolate se espalha entre a família real e os nobres da corte espanhola. Daí, para o mundo.

TEQUILA

A Tequila é produzida à partir de uma planta chamada Agave, com folhas longas e aceradas, confundida erroneamente com um cactus. Na realidade esta planta é uma espécie de babosa cuja variação mais nobre é o Agave Azul. O nome Tequila deve-se ao fato de que, nos séculos XVIII e XIX a qualidade da bebida duplamente destilada que era produzida nos arredores da cidade de Tequila, na província de Jalisco, mostrou-se superior à das outras regiões. O Agave leva uma média de até 12 anos para ficar maduro, quando então é colhido e cozido para criar um licor rico em açúcar. Este licor é fermentado e duplamente destilado. O sabor e o aroma de uma boa tequila devem ser herbáceo e com um toque de especiarias. Sua textura é um pouco oleosa. As categorias da tequila devem-se a seu tempo de maturação e envelhecimento, podendo ser Silver, Reposado, Gold e Anejo. As tequilas não devem envelhecer por mais de 10 anos

ou tornam-se amargas. Outro destilado similar produzido fora da região de Tequila é o Mezcal, que pode ser considerado o avô da Tequila. Destilado uma única vez, é uma bebida mais rústica e áspera. Por não estar dentro da NOM (Norma Mexicana de Qualidade) não precisa ser produzido à partir do Agave Azul e nem dentro da área delimitada para a tequila. Boa parte de sua produção encontra-se no estado de Oaxaca. O Mezcal ganhou notoriedade por trazer dentro de sua garrafa a larva de um Gusano, inseto que se desenvolve no meio das plantas do Agave. Esta larva é um bom indicador do teor alcoólico da bebida pois, mantém-se intacta se submetida a um determinado nível de teor e, se abaixo dele, ela se desintegra. Há uma lenda que o homem que ingerí-la na dose final da garrafa irá acrescentar uma carga de coragem à sua masculinidade.

Utensílios utilizados na cozinha mexicana:

- **Molcajate:** tipo de pilão feito de pedra vulcânica, para macerar os ingredientes



- **Metate:** em placa envergada feito de pedra vulcânica, onde se macera os ingredientes para fazer os moles.



- **Máquina para fazer tortilha:** é um tipo de prensa onde se coloca a massa



- **Comal:** um tipo de frigideira de ferro, que serve para preparar desde as tortilhas até carnes, antigamente era feita de barro ou pedra



FICHAS TÉCNICAS:

TORTILLAS

(A tortilla ou "tortilha mexicana" é um género de pão folha, confeccionado a partir de farinha de milho ou de trigo. Pode ser servida como entrada, normalmente com salsa, ou como base para outros pratos, como burritos, tacos, fajitas e tostadas. Essa massa é feita a partir de uma farinha de milho especial chamada nixtamal, ou "milho nixtamalizado". A nixtamalização consiste num pré-cozimento seguido de uma maceração em solução alcalina em cal virgem em 1%. No México, as tortillas fritas tradicionais (não confundir com a versão comercial, "DORITOS" são chamados de "TOTOPOS".)

Massa de Trigo:

Farinha de trigo 500 g

Banha de porco 80 g

Sal refinado Qb

Água morna +/- 200 Mililitros

Massa de Milho:

Harina de Maiz 500 g

Água morna +/- 300 ml

Sal Qb

Versão da Massa de Milho adaptada para o Brasil:

Farinha de trigo 300 g

Farinha de milho 200 g (fubá bem fininho)

Banha de porco 80 g

Sal refinado Qb

Água morna +/- 200 Mililitros

Modo de preparo:

- Em um bowl colocar a farinha, a banha o sal e acrescentar a água pouco a pouco (conforme a finalidade que se dará), trabalhar essa massa por 5 minutos.
- Deixar descansar por 1 hora minutos. (Feche com plástico para não ressecar)
- Fazer bolinhas de aproximadamente 40 a 50 g e abrir com um rolo ou uma prensa em círculos de 10 a 13 cm.
- Coloque na chapa quente por 20 segundo, vire deixe mais 20 segundos, e novamente vire por mais 15 segundos.
- Reserve em um pano para que não resseque e se mantenha quente

SOPES

- Para fazer um sope faça bolinhas de massa com mais ou menos 30 g, preme a mesma ligeiramente na máquina para que fique com diâmetro de 7,5 cm .
- Coloque sobre a chapa quente, por 40 segundos e vire e de deixe mais 40 segundos e retire.
- De o acabamento à mão, belisque as bordas da massa (Peça o auxílio do chef) e volte massa chapa quente por mais 50 segundos cada lado.

TOPOPOS:

- Corte uma tortilla pré-assada em 8 partes (igual uma pizza)
- Frite por imersão.

SALSA DE MOLCAJETE

(Molho feito no pilão de pedra)

Tomates 6 unidades

Coentro 10 ramos

CHILE JALAPEÑO 3 unidades

Sal Qb

Cebola 200 g (cubos grandes)

Pimenta do reino Qb

Alho 5 dentes (cortado ao meio)

Limão Qb

Modo de preparo

- Coloque o tomate (inteiro), a cebola, o alho e o chile (inteiro) na chapa até que fiquem tostados em todas as partes.
- Coloque todos os ingredientes dentro do pilão, acrescente o coentro em pedaços, o sal e a pimenta do reino amasse até ficar pronto. Use o processador de você não tiver o pilão.
- Ajuste os temperos e coloque algumas gostas de limão.

SALSA COZIDA DE CHILE MORITA

Azeite 100 ml

Tomate bem maduros 1,000 g (cubos grandes)

Cebola 100 g (cubos grandes)

Alho 6 dentes (Amassado)

Coentro 12 ramos

Salsa 6 ramos

Louro 3 folhas

Tomilho 4 ramos

Fundo de galinha 600 ml

CHILE MORITA 12 unidades (substitua por alguma pimenta seca “dedo de moça”)

Pimenta da Jamaica 10 unidades (quebrada)

Pimenta do reino Qb (quebrada)

Sal Qb

Modo de preparo:

- Refogue no azeite a cebola, o alho, o chile e o tomate até dourar.
- Colocar as ervas inteiras, a pimentas e o fundo, e deixe cozinhar por 20 a 30 minutos em fogo baixo.
- Retire as ervas do molho, e processe no liquidificador.
- Ajuste o sal, e deixe descansar uma meia hora para servir.

SALSA VERDE CRUA

Tomate verde 600 g

CHILE SERRANO 8 unidades (substitua por pimenta verde picante)

Cebola 240 g

Alho 3 dentes

Limão 3 unidades (suco)

Bicarbonato Qb (2 pitada)

Sal Qb

Pimenta do reino Qb

Coentro 10 ramos

Modo de preparo:

- Pique todos ingredientes cubos médios.
- Coloque todos ingredientes no liquidificador, e processe rapidamente para antes os pedaços, use o processador no lugar do liquidificador para um melhor resultado.
- Ajuste o sal.
- Consumir em até 3 horas.

GUACAMOLE

(O guacamole é uma iguaria típica da culinária do México, servida com uma grande variedade de pratos; é geralmente acompanhada com pico-de-gallo e creme azedo. O nome "guacamole" tem origens indígenas: "Ahuacatl" (abacate) e "mole" é um nome genérico para "molho")

Abacates 6 unidades (avocado abacate pequeno da casca escura, se for usar o abacate normal use 3 unidades)

CHILE SERRANO 6 unidades (substitua por pimenta verde picante)

Cebola 100 g (cubos)

Alho 2 dentes (picado)

Limão 3 unidades (suco)

Tomates verdes 5 unidades pequenos (cubos)

Coentro 12 ramos (picado)

Pimenta do reino Qb

Sal Qb

Modo de preparo:

- Corte o abacate ao meio e retire o caroço. Retire a polpa, com uma colher.
- Amasse com garfo, junte todos os ingredientes.
- Ajuste o sal, e adicione mais limão se precisar.

PICO DE GALLO

(Esta é uma salsa comum nas mesas do México. Ideal para pratos com carne ou frango, acompanha desde tacos e burritos, a totopos, ou quesadillas.)

Cebola 240 g (brunoise)

Tomates maduro 6 unidades

CHILE SERRANO 6 unidades (substituída por pimenta verde picante)

Limão 3 unidades (suco)

Sal Qb

Pimenta de reino Qb

Coentro 12 ramos

Azeite Qb *opcional

Modo de preparo:

- Corte os tomates em cubos pequenos sem a polpa. (Cubos igual ao vinagrete brasileiro)
- Adicionar a cebola, as folhas de coentro fresco picados e o chile serrano picado.
- Adicionar a mistura o suco de limão, o azeite, o sal e pimenta do reino.
- Deixar macerar por 30 minutos.

CREME AZEDO

(Uma mistura simples de creme de leite com limão que é utilizada para dar um toque de fresco e ajuda a amenizar a pimenta de algumas preparações, no México o creme de leite fica em repouso até azedar sozinho. Também é muito utilizado na cozinha Tex-mex.)

Crema de leite fresco 500 ml

iogurte natural 250 ml

Limão Qb

Sal Qb

Pimenta do reino Qb

Modo de preparo:

- Misturar todos os ingredientes e bater com um fouet até ganhar consistência.

FRIJOLES REFritos

(Feijão é um ingrediente básico na culinária mexicana e são servidos com entradas, sopas, saladas ou prato principal, a qualquer hora do dia.)

Banha de porco 70 g

Feijão preto 250 gr

Cebola 150 g

Alho 5 Dentes

Sal Qb

Pimenta do reino Qb

Modo de preparo:

- Cozinhe o feijão em uma panela de pressão.
- Corte a cebola e o alho em brunoise.
- Aqueça uma frigideira com a banha de porco, acrescente a cebola, o alho e tempere com sal, pimenta do reino
- Bata o feijão cozido com um mixer ou em um liquidificador até virar um purê. Leve a frigideira com o refogado até engrossar levemente.

SOPA DE TORTILLA

Tortillas 10 unidades

Azeite 50 ml

Fundo de galinha 1 Lt

Tomates 200 g (cubos médios)

Alho 2 dentes (picados)

Louro 1 folha

Tomilho 1 ramo

Cebola 80 g

ERVA-DE-SANTA-MARIA 1 ramo

Pimenta Jamaica 3 unidades *opcional

CHIPOTLE 1 unidade *opcional

Sal Qb

Óleo Qb (para fritura)

Acompanhamentos:

QUESO PANELA 130 g (cubos pequenos) (substituir por queijo fresco)

Abacate “avocado” 1 (pedaços pequenos)

Creme azedo 100 g (molho acima que algum grupo vai fazer)

Torresmo pururuca 50 g *opcional (comprado pronto apenas quebre em pedaços pequenos)

CHILE PASILLA secas 2 unidades

Óleo Qb (para fritura)

Sal Qb

Limão 1 unidade (a francesa, gomos)

Modo de preparo:

- Corte as tortilhas em tiras bem fininhas (tipo juliene).
- Frite as tortillas até que fiquem douradas e reserve.
- No azeite refogue a cebola e o alho, até dourar, acrescente os tomates e refogue mais uns 3 minutos.
- Adicione o fundo de frango, 2/3 das tortillas fritas, o louro, o tomilho, a pimenta Jamaica moída e o chipotle cortado ao meio, deixar cozinhar por 20 a 25 minutos.
- No final do cozimento faltando 5 minutos adicione a erva-de-santa-maria, por causa do seu sabor forte.
- Coloque tudo no liquidificador retirando as ervas.
- Volte para panela e ajuste o sal.
- Sirva quente com o restante das tortilhas fritas por cima para decorar e separadamente os acompanhamentos.
- Para os acompanhamentos coloque tudo em mini bowls separados para a pessoa se servir.
- A pimenta **CHILE PASILLA** corte em tiras e frite no óleo por segundos apenas para liberar sabor e ficar crocante.

ENCHILADAS

(A enchilada é uma panqueca de milho ou trigo mexicana)

Tortillas de milho 12 unidades

Cebola roxa 50 g (juliene)

Peito de frango 1 unidades aproximadamente 400 g
(cozido e desfiado)

Creme azedo 100 g (molho acima que algum grupo vai fazer)

QUESO CHIHUAHUA 200 g (substituir por queijo meia cura ou queijo manchego)

Salsa cozida de chile morita Qb (molho acima que algum grupo vai fazer)

Modo de preparo:

- Aqueça as tortillas numa chapa para torná-la mais maleável. (Se tiver muito seca passe no óleo quente por segundos, sem que fiquem douradas apenas amolecer)
- Recheie as tortillas e espalhando um pouco de molho no centro dela, com frango desfiado e enrole como uma panqueca
- Em uma travessa acomode os rolinhos de tortilla recheados, regue com o molho e polvilhe o queijo manchego ralado.
- Leve para gratinar em forno bem quentes.
- Decore com cebola e creme azedo.

CHILAQUILES

(Os astecas misturavam os restos das tortillas com chiles e ervas, criando os chilaquiles, que na língua Náhuatl significa exatamente isso “chiles e ervas em caldo”. Cada cozinheiro mexicano parece ter sua versão própria deste versátil prato, que pode ser servido no almoço ou na janta)

Totopos de tortilla fritos 300 g

Azeite 30 ml

Salsa cozida de chile morita Qb (molho acima que algum grupo vai fazer)

Cebola roxa 60 g (juliene)

Creme azedo 90 ml (molho acima que algum grupo vai fazer)

QUESO CHIHUAHUA 60 (substituir por queijo meia cura ou queijo manchego)

Peito de frango 150 g (cozido e desfiado)

Modo de preparo:

- Aquecer o azeite em uma frigideira.
- Coloque os totopos, mexa tudo por alguns segundos,
- Adicione a salsa morita e misture por 1 minutos, até que ela amoleça um pouco. (Se a frigideira for pequena faça em duas partes)
- Coloque a mistura em um prato e decore com o creme azedo, o frango desfiado, o queijo ralado e a cebola em julienne de forma aleatória.
- Sirva imediatamente.

SOPES DE MESA

Tortillas em forma de sopé 24 unidades

Feijões refritos 1/2 receita (molho acima que algum grupo vai fazer)

Peito de frango 350 g (cozido e desfiado)

Alface crespa 6 folhas (chiffonade, não muito fino)

Creme azedo 150 ml (molho acima que algum grupo vai fazer)

QUESO PANELA 150 g (ralado ou esmigalhado na mão) (substituir por queijo fresco)

Molhos frios variados (molho acima que algum grupo vai fazer)

Modo de preparo:

- Aqueça os sopos na chapa, se preferi passe no óleo quente por alguns segundos.
- Faça a montagem dos sopos: passe uma colher de feijões refritos.
- Coloque um pouco de frango desfiado, a alface chiffonade, o molho de sua preferência, o queijo ralado e o creme azedo.
- Pode mudar a ordem da montagem se preferir.

QUESADILLAS

Recheio de frango:

Peito frango 400 g (cozido e desfiado)
Azeite de oliva 40 ml
Cebola 150 g (julienne)
Alho 2 dente (picado)
Tomate 200 g (cubos pequenos, sem a polpa)
Sal Qb
Pimenta do reino Qb

Quesadillas fritas:

Massa de tortilla 300 g (crua)
Recheio da sua escolha 300 g
QUESO OAXACA 250 g (desfiado) (substituir por mussarela ralada)
Alface crespa ½ maço (chiffonade não muito fino)
Molho frio de sua preferência Qb (molho acima que algum grupo vai fazer)
Óleo Qb (para fritura)

Recheio de cogumelos:

Cogumelos paris 400 g (fatiado, pode usar em conserva)
Azeite de oliva 40 ml
Cebola 150 (julienne)
Alho 2 dentes (picado)
Sal Qb
Pimenta do reino Qb
ERVA-DE-SANTA-MARIA 1 ramo

Quesadillas dobradas no comal:

Tortilla 12 unidades
Recheio da sua escolha 300 g
QUESO OAXACA 250 g (desfiado) (substituir por mussarela ralada)
Alface crespa ½ maço (chiffonade não muito fino)
Molho frio de sua preferência Qb (molho acima que algum grupo vai fazer)

Modo de preparo:

- **Recheio de frango:** refogue no azeite a cebola e o alho, quando o alho soltar seu aroma, (não precisa dourar) coloque o tomate e mexa por 1 a 2 minutos para não deixar ele desmanchar, e imediatamente acrescente o frango, e tempere com sal e pimenta. E Reserve.
- **Recheio de cogumelos:** refogue no azeite a cebola e o alho, quando o alho soltar seu aroma, (não precisa dourar) coloque os cogumelos e mexa, se for usar fresco deixe que eles murchem para perder o liquido se for usar o em conserva não precisa deixar tanto tempo refogando, tempere com e Erva-de-santa-maria, sal e pimenta e reserve.
- **Quesadillas fritas:** Faça 8 bolas de massa, e abra em discos de 10 cm de diâmetro usando um saco plástico. Retire o saco plástico da parte superior e espalhe uma colher de recheio e o queijo, sobre a tortilla, num semicírculo, deixando uma margem de 1 cm em volta do rebordo. Dobre a tortilha ao meio e retire o plástico do fundo. Comprima as bordas para vedar. E frite por imersão. E sirva com alface e os molhos frios de sua preferência.
- **Quesadillas dobradas no comal:** coloque a tortilla sobre a chapa, coloque o recheio e o queijo e dobre e deixe aquecer dos dois lados (igual a tapioca). Se preferir outra montagem coloque um disco de tortilha espalhe o recheio e o queijo e cubra com outro disco de tortilha, aqueça dos dois lados. E sirva com alface e os molhos frios de sua preferência.

TACOS VILLAMELÓN

Tortillas 12 unidades

Linguiça mexicana 300 g (picada) (substitua por linguiça toscana assada)

Bisteca suína sem osso em bifos me finos 300 g

Torresmo seco 100 g (o que já vem pronto de pacotinho)

Bisteca bovina sem osso em bifos bem fino 300 g

Azeite de oliva 50 ml

Sal Qb

Pimenta do reino Qb

Molhos frios de sua preferência Qb (molho acima que algum grupo vai fazer)

Limão 2 unidades

Modo de preparo:

- Tempere as carnes com sal e pimenta.
- Na chapa aqueça as tortillas e reserve.
- Na mesma chapa coloque azeite, e grelhe as bistecas.
- Retire da chapa e corte em tiras bem fininhas.
- Na chapa aqueça a linguiça picada, junte o torresmo e as carnes grelhadas.
- Ajuste o sal
- Coloque o recheio em cima das tortillas e o molho de sua preferência e sirva com fatias de limão.

Obs.: se preferir não fazer essa mistura de carne, faça apenas de carne suína ou bovina.

TACOS AL PASTOR

Marinada:

CHILE GUAJILLO 3 unidades

CHILE ANCHO 3 unidades

CHILE CHIPOTLE 3 unidades

Alho 2 dentes

Cebola 200 g (julienne)

Vinagre 120 ml

Suco de laranja 150 ml

Abacaxi 200 g

Cravos-da-índia 2 unidades

Cominho 2 g (1/2 colher chá)

Orégano 2 g (1/2 colher chá)

Tomate 100 g (bem maduro)

Amendoins 50 g (torrado)

Sal 8 g

Lombo de porco em bifés 500 g

Finalização:

Tortillas 12 unidades

Lombo marinado 500 g

Molhos frios de sua preferência Qb (molho acima que algum grupo vai fazer)

Abacaxi 200 g (fatiado)

Cebola 200 g (julienne)

Azeite 50 ml

Coentro Qb (picado)

Limão 1 unidade (cortar em gomos)

Modo de preparo:

- **Marinada:** Em uma chapa de ferro, doure o tomate inteiro, para dar um sabor de tostado.
- Coloque de molho os chiles em água quente durante 5 minutos.
- Bater no liquidificador a cebola, o vinagre, o suco de laranja, o abacaxi picado (apenas 200 g), os temperos, o sal, o amendoim, o chile hidratado e o tomate assado até conseguir um molho homogêneo, coloque água se precisar.
- Coloque a carne em uma tigela e incorpore o molho da marinada, fazendo com que toda a carne fique coberta perfeitamente e marinar durante pelo menos 3 horas.
- **Finalização:** Retire a carne da marinada, e grelhe na chama até ficar bem dourada, o mesmo com as fatias de abacaxi e a cebola (tudo separado).
- A carne estando grelhada conte em tiras pequenas, o mesmo com o abacaxi.
- Aqueça as tortillas, e servia com a carne grelhada, o abacaxi grelhado, a cebola grelhada, o coentro, molho frios e limão.

PAMBAZOS

Tempero guajillo:

CHILE GUAJILLO 4 unidades

Azeite 30 ml

Extrato de Tomate 100 g

Cebola 50 g

Alho 1 dente

Água 250 ml

Sal Qb

Recheio:

Purê de batatas 300 g

Linguiça mexicana 200 g (cubos pequenos) (substitua por linguiça toscana assada)

Cebola 50 g (brunoise)

Alho 1 dente (brunoise)

Banha de porco 30 g

Tomates 100 (concasse)

CHILE CHIPOTLE 1 unidade (picado)

Sal Qb

Pimenta do reino Qb

Finalização:

Pães mexicano 12 unidades pequenos (substitua por pão caseiro, pão de leite, ciabata)

Azeite Qb

Creme azedo 120 ml (molho acima que algum grupo vai fazer)

QUESO PANELA 150 g (ralado ou esmigalhado na mão) (substituir por queijo fresco)

Alface crespa ½ maço chiffonade

Modo de preparo:

- **Tempero guajillo:** em uma panela aqueça o azeite e caramelize a cebola, acrescente o alho e deixe dourar, adicione o extrato de tomate para deglacear na panela, coloque a água deixe levantar fervura e acrescente os chiles para hidratar, deixe cozinhar por 5 minutos em fogo baixo. Bata no liquidificador e passe numa peneira, ajuste o sal e reserve.
- **Recheio:** Sue a cebola e o alho na banha, adicione a linguiça e o chile chipotle e deixe refogar até dourar na banha até dourar. Coloque os tomates concasse, mexa por alguns segundos e acrescente o purê de batata, mexa delicadamente para misturar tudo e não desmanchar o tomate, tempere com sal e pimenta.
- **Finalização:** Abra o pão na metade e recheie e submerja no tempero guajillo, depois escorra deixando uma fina capa. Leve para uma frigideira ou uma chapa quente com um pouco de azeite, toste dos dois lados, não pressione como um pão na chapa. Retire o pão recheado da chapa, abra ele coloque alface, creme azedo e queijo.

CHILE EN NOGADA

(Os chiles en nogada, prato típico da cidade de Puebla, têm sua origem nos tempos da libertação mexicana, em 182. Agustín de Iturbide, futuro imperador do México, passava triunfante por Puebla com seu exército, quando as monjas do convento de Santa Mônica lhe ofereceram um banquete em homenagem à liberdade recém conquistada. Como prato principal, serviram os chiles en nogada, pimentões verdes recheados com um suculento refogado de carne moída, condimentado com cebola, tomate, canela em pau, frutas e uvas passas, amêndoas e pitadas de açúcar. Coberto com molho branco e nozes moídas, são decorados com grãos de romã. O verde do pimentão, o branco do molho e o vermelho dos grãos de romã formam as cores da bandeira nacional.)

Azeite 60 ml	Uvas passas 30 g (embebidas em conhaque ou rum)
Cebola 80 g (brunoise)	Amêndoas 40 g (descascadas e fatiadas)
Alho 1 dente (picado)	Frutas cristalizadas 30 g
Lombo de porco 250 g (moído)	Alcaparras 15 g (picada)
Coxão mole 250 g (moído)	Xerez seco 20 ml (substitua por vinho branco seco)
Tomate assado 375 g (cubos pequenos, com a polpa)	CHILE POBLANO 10 unidades (Sem pele e sem semente) (substitua por pimentão verde pequeno)
CHILE JALAPENO 1 unidade (picada sem semente)	Nogada:
Cravos-da-índia 1 a 2	Nozes 100 g
Canela em pau 1/2	Amêndoas 30 g (descascadas)
Pimenta-do-reino Qb	QUESO PANELA 100 g (substitua por queijo branco fresco)
Sal Qb	Xerez seco 15 ml (substitua por vinho branco seco)
Pêssego 1 unidade (cubos de 2 cm)	Açúcar Qb (opcional)
Maçã 1 unidade (cubos de 2 cm)	Leite 250 ml
Banana-da-terra 60 g (cubos de 2 cm)	Romã vermelha 1 unidade (grãos)
Abacaxi 200 (sem coração e picado em cubos de 2 cm)	Salsa Qb (picada)
Pera 1 unidade (cubos de 2 cm)	

Modo de preparo:

- Recheio: coloque os Chile poblano sobre a chama até a pele ficar escura e com bolhas, coloque os chiles em um saco de freezer e deixar esfriar. Retirar a pele. Corte pimentões e retirar o miolo com as sementes (peça o auxílio do chef)
- Em uma frigideira, doure as amêndoas e reserve.
- Sue a cebola e o alho no azeite até ficar transparente, adicione as carnes moídas e doure.
- Acrescente os tomates, a chile jalapeno, as especiarias, as frutas, as passas, as amêndoas, as frutas cristalizadas, a salsa e o vinho Xerez (para adiantar o processo saltei em outras frigideira todas as frutas separadamente enquanto a carne moída doure)
- Deixe fervendo até que evapore e fique quase seca.
- Tempere com sal e pimenta do reino.
- Recheie os pimentões, leve ao forno para aquecer.
- Nogada: No liquidificador junte as nozes, amêndoas, o queijo, o vinho Xerez, o açúcar e o leite (coloque aos poucos, use mais se precisar) formando um molho fluido.
- Tempere com sal e pimenta do reino, cubra o chile com o molho e decore com a romã e a salsa picada.

ARROZ À MEXICANA

(O arroz tem um papel importante na dieta mexicana. É tradicionalmente servido no almoço entre a sopa e o prato principal, especialmente na Cidade do México. Também é servido como guarnição de muitos pratos. À moda mexicana – a la mexicana – é uma das maneiras mais populares de preparar o arroz, que é frito, depois temperado com tomates e cozido com cenouras, ervilhas e chiles serrano)

Arroz parabolizado 350 g

Tomates 200 g

Cebola 50 g

Alho 1 Dente

Óleo 30 ml

Fundo de frango 500 ml

Cenoura 50 g

Ervilhas frescas ou congeladas 50 g

CHILE SERRANO 4 Unidades

Salsa Qb

Sal Qb

Modo de preparo:

- Coloque os tomates, a cebola e o dente de alho no liquidificador e transforme em um molho de textura homogênea. Peneire. Cozinhe por 8 a 10 minutos.
- Aqueça uma panela e frite o arroz. Acrescente o molho e o caldo de frango, tempere e reduza o fogo. Adicione a cenoura, as ervilhas e as pimentas, então cozinhe até o arroz ficar Al dente.
- Retire do fogo e deixe descansar por 15.

MOLE POBLANO

(Este prato lendário foi criado em Puebla no século XVII pela irmã Andréa De La Asuncion, uma freira dominicana do convento de Santa Rosa. A receita original inclui mais de 100 ingredientes. Hoje em dia, mole é um prato clássico para ocasiões festivas, tais como casamentos e batismos. É melhor que o molho seja preparado com antecedência, não apenas pelo trabalho envolvido, mas porque o sabor é melhor quando os sabores têm tempo de se misturar.)

Coxa e sobre coxa de frango 8 unidades	Amêndoas branqueadas sem pele 50 g
Sal refinado Qb	Amendoins sem casca 50 g
Pimenta branca moída Qb	Cravo 2 unidades
Mole:	Pimenta preta em grãos 3 unidades
Óleo 50 ml	Canela em pau ½ unidades
CHILE ANCHO 1 unidade (picada)	Anis ½ Unidade
MULATO 1 unidade (picada)	Passas pretas 50 g
PASILLA 1 unidade (picada)	Chocolate amargo 150 g (mais de 60%)
Tomates 400 g	Açúcar refinado 10 g
Cebola 150 g (julienne)	Sementes de gergelim torrada 50 g
Alho 2 Dentes (brunoise)	Fundo de frango 500 ml
Pimentão vermelho 1 unidade média (Julienne)	Sal refinado Qb

Modo de preparo:

- Coloque a coxa ou sobrecoxa de frango em uma assadeira e tempere com sal e pimenta, pincele com manteiga e leve ao forno para assar à 180C° até dourar.
- Torre as amêndoas e o amendoim no forno, reserve.
- Sue a cebola, o alho, o pimentão o chiles (sem semente) por 2-3 minutos no óleo, adicione os cravos, as pimentas do reino, canela e anis e saltei por mais 5 minutos. Para liberar o sabor.
- Descasque os tomates, reserve.
- Bater no liquidificador os tomates, as amêndoas, o amendoim, e refogado da cebola e as passas (se preferir retire as especiarias para bater no liquidificador).
- Leve para uma panela e deixe ferver por 5 minutos, mexendo constantemente.
- Adicione o chocolate e o açúcar, mexendo sempre.
- Quando ferver, adicione 500 ml de fundo de frango.
- Cobrir e cozinhar em fogo brando por 20 minutos ou mais.
- Adicione sal e corrigir os temperos; se estiver muito grosso, adicione mais fundo. Se tiver ralo engrosse com um pouco de ROUX.
- Num prato arrume a coxa ou sobrecoxa, por cima o molho salpicado com as sementes de gergelim

TAMALES VERDES DE POLLO

(Os tamales têm sido iguarias das festas desde os tempos pré-hispânicos, altura em que era considerado uma dádiva dos deuses durante o décimo segundo mês do calendário maia de dezoito meses. Como essa altura coincidiu com a celebração do dia de todos os santos dos conquistadores espanhóis, o tamale passou ser apresentado e comido em honra aos mortos. Esta versão, são vendidas nas ruas em especial na cidade do México.)

CHILI SERRANO 1 Unidade (pimenta dedo de moça)

Tomate verde 180 g

Dente de alho 2 unidades

Fundo de frango 100 ml

Coentro fresco 10 g

Óleo de milho 20 ml

Peito de frango cozido e desfiado 300 g

Sal Qb

CHILE JALAPENO Qb

Palhas de milho demolhadas e branqueadas de 10 espigas

Fubá de milho 200 g

Banha de porco 80 g

Cebola 40 g

Modo de preparo:

- Tempere o peito de frango com sal e levar para grelhar, desfie e reserve.
- Cozinhe o chili e os tomates com um pouco de água. Escorra o líquido e leve ao liquidificador com alho e o fundo. Bater até ficar liso. Juntar o coentro e pulse
- Aqueça 40 g de banha sue a cebola. Junte o frango, a mistura dos tomates, o sal e reserve.
- Coloque o fubá em uma vasilha. Junte sal, o restante da banha derretida e amasse, coloque água até ficar uma massa lisa.
- Espalhe a massa na palha de milho, coloque 1 colher de frango desfiado, enrole e amarre (como uma pamonha, use barbante)
- Coloque água em uma panela para cocção no vapor.
- Forre o fundo da cesta com palha de milho. Arrume os tamales em uma camada e cozinhe no vapor por 2 horas ou até que os tamales desgrudem da palha ou estejam cozidos.

PAN DE MUERTO

(Pão dos dias dos mortos, durante a semana que antecede o dia de todos os santos e o dia de finados é feito este pão tradicional que é decorado com pedaços de massa em forma de lágrimas ou de ossos.)

Fermento biológico fresco 30 g

Água 120 ml morna

Farinha de trigo 500 g

Ovo 6 Unidades

Açúcar 130 g

Sementes de erva doce 1 Colher de chá

Noz moscada moída ½ 1 colher de chá

Sal 5 g

Manteiga 130 g derretida

Água de flor de laranjeira Qb

Ovo 1 Unidade para pincelar

Laranja 1 unidade (suco)

Açúcar cristal Qb para polvilhar

Modo de preparo:

- Misture o fermento com a água e 90 g de farinha de trigo e 30 g de açúcar. Deixar descansar até dobrar de volume.
- Coloque o restante da farinha num bowl, fazer um buraco no centro colocar os ovos, o sal, o açúcar, a erva-doce, a noz moscada, a manteiga e a água de flor de laranjeira. Bater tudo e depois juntar a mistura de fermento. Trabalhe a massa até soltar das mãos. Coloque a massa numa superfície untada e cubra até dobrar de volume.
- Aqueça o forno a 200°C.
- Molde uma parte da massa fazendo ossos ou lágrimas para enfeitar o pão. Ao restante da massa dê a forma de um pão redondo, pincele com ovo inteiro e colar os enfeites em círculos. Pincele novamente com o ovo.
- Coloque para fermentar até dobrar de volume, por 25 a 30 minutos.
- Leve ao forno a temperatura a 180°C, por 20 a 30 minutos.
- Depois de assado pincele suco de laranja e polvilhe o açúcar.

BOLO DE MILHO

(O bolo de milho é feito em todo México durante todo o ano, em especial na temporada da colheita, entre junho e setembro. Normalmente é servido no café-da-manhã ou no jantar com café ou chocolate quente. Pode ser doce ou salgado e algumas vezes são servidas como acompanhamento com molhos mole ou tiras de pimentão verde, como no México central.)

Milho verde debulhado 500 g (o importante é ser milho fresco)

Manteiga 65 g

Açúcar 120 g

Ovos 3 Unidades

Fermento em pó 10 g

Sal 1 g

Açúcar de confeiteiro Qb

Modo de preparo:

- Bater os grãos de milho no liquidificador até obter uma mistura homogênea. Acrescente todos os ingredientes (exceto o açúcar de confeiteiro). Bater novamente.
- Em uma forma de bolo (20 cm de diâmetro), bem untada, despeje a massa e asse em forno pré-aquecido a 160°C por cerca de 35 minutos ou até que, inserindo um palito no centro do bolo.
- Retire do forno e deixe descansar por 10 minutos. Desenforme sobre um prato. Peneire o açúcar de confeiteiro sobre o bolo e sirva quente.

ÁGUA DE HORCHATA

(Horchata é uma bebida refrescante popular no México, feita a partir da maceração de castanhas e cereais. É uma bebida antiga, preparada em muitos lugares da região do Mediterrâneo e foi introduzida no México pelos espanhóis. Esta versão do Estado de Oaxaca é feita com arroz e amêndoas moídos, temperada com canela e adoçada. Normalmente é servida gelada e com cubos de gelo.)

Arroz agulhinha 315 g

Água 1,750 ml

Pau de canela 2 unidades

Leite 400 ml

Açúcar Qb

Modo de preparo:

- Deixe-o de molho o arroz em 500 ml da medida de água em uma tigela.
- Aqueça uma frigideira pequena, sem untar, sobre o fogo médio. Torre a canela em pau por alguns segundos. Acrescente ao arroz.
- Transfira a mistura de arroz para o liquidificador e bata até atingir homogeneidade. Passe por uma peneira e acrescente o restante da água, o leite, e o açúcar. Mexa bem, se preferir bata no liquidificador novamente.
- Em uma jarra leve à geladeira. Ao servir, mexa bem, despeje em um copo com cubos de gelo e polvilhe canela por cima.

ÁGUA DE JAMAICA

(Esta bebida de cor escarlate, feita com as folhas secas de hibisco. Para tornar mais espirituosa, poderá adicionar-lhe um pouco de rum, ou misturá-la numa sangria, ou ponche de vinho. Altamente diurética, é a bebida favorita das pessoas que fazem dieta, se conseguirem tolerar sem açúcar. Á acida, pelo que só deverá ser guardada em recipientes de vidro.)

Flores de hibisco 100 g

Água 1 ½ Litros

Açúcar Qb

Cubos de gelo Qb

Modo de preparo:

- Coloque as flores de hibisco com 1 litro de água, em uma panela grande sobre fogo médio, e deixe levantar fervura. Abaixar o fogo e cozinhe por 8 minutos. Retire do fogo e deixe em infusão por cerca de 10 – 15 minutos.
- Coe a infusão em uma jarra. Acrescente o açúcar e o restante da água. Mexa bem e deixe esfriar. Leve à geladeira até a hora de servir.
- Sirva com cubos de gelo.