



Vapimar III



SOPAS

CALDO DE CHILE, ESTILO SINALOA

Ingredientes:

- 1 Panela fresca • 1 Barra de mantequilla (100 gramos)
- 3 Chiles verdes escaldados en agua caliente para quitarles el pellejo
- 1 Litro de caldo o agua • 1 Litro de leche • 2 Cucharadas de harina
- Sal, la necesaria.

Preparación:

Se pone el VAPIMAR III al fuego con la mantequilla, cuando ya esté derretida se le incorporan los chiles en rajas y la panela en pedacitos, inmediatamente se le ponen el caldo, que debe de estar caliente y la leche. Se deja hervir unos minutos y se saca. Si se quiere el caldo un poco consistente, se le pone la harina disuelta en una poquita de agua. A algunas personas les gusta agregarles unas hojas verdes de chile.

SOPA DE CREMA DE JITOMATE ESTILO SINALOA

Ingredientes:

- 1 Kilo de jitomate muy rojo • 2 Cucharadas de harina
- 1 Litro de caldo
- 50 Gramos de queso de mocorito • 75 Gramos de mantequilla
- Una ramita de cilantro verde • Una ramita de perejil • Sal, la necesaria.

Preparación:

Se escaldan los jitomates, se les quita el pellejo y se muelen. Se pone la mantequilla en la olla al fuego a que se derrite dorando en ella la harina, en seguida se le incorpora el jitomate colado y no se deja de revolver hasta que espese. Después se le pone el caldo, dejándolo que hierva hasta que quede bien sazonado el perejil y el cilantro, así como el queso rayado, se le ponen ya para quitarse de la lumbre. Se puede servir esta crema con unas galletitas saladas.

CALDO TLALPEÑO

Ingredientes:

- 1 Pollo tierno • 4 Chiles chipotle secos • 1/4 Kg. tomate verde de cáscara

Vapimar III



- 6 Dientes de ajo • 1 Cebolla mediana • 2 Ramas grandes de epazote • 3 Aguacates.

Preparación:

Se pone el VAPIMAR III con agua, ya cuando esté hirviendo se le pone el pollo perfectamente lavado y partido en piezas y se le pone sal al gusto. Por separado en una sartén se fríen los chiles ligeramente sin que lleguen a dorar (porque si doran se amargan). Los tomates se pelan, se lavan y se parten a la mitad y se fríen junto con los ajos enteros y la cebolla rebanada hasta que quede esto bien frito se muele junto con los chiles y se fríe en un poco de aceite, una vez frito se le agrega al caldo en el que se está cocinando el pollo, se lava el epazote y se le agrega el caldo. Se sirve bien caliente con unas rebanadas de aguacate. (Si se desea puede agregar al caldo papas y zanahorias).

CALDO MICHÍ

Ingredientes:

- 1 Kilo de pescado blanco o cazón o sierra • 1/4 Kg. de jitomate • 6 Dientes de ajo
- 2 Ramitas de mejorana y dos de tomillo • 1 Cebolla
- 4 Cucharadas soperas de aceite de olivo • 6 Chiles moritas.

Preparación:

En su VAPIMAR III se pone a medio cocer durante 5 minutos el pescado con sal y la cebolla entera. El jitomate se asa y muele junto con los ajos y los chiles previamente cocidos, se pone en una sartén el aceite de olivo a que se caliente y ahí se fríen estos ingredientes. Se vacía en el caldo de pescado y se le agregan las ramitas y tomillo y mejorana. Se sirve caliente con unas gotas de limón.

COCIDO CODIMENTADO

Ingredientes:

- 1/2 Cuarto de carne para cocer de pollo
- 1/2 Cuarto de carne para deshebrar
- 1/2 Cuarto de plátano • 1/2 Kilo de papas • 1/2 Cuarto de tomates 1/2 Cuarto de calabacitas • 1/2 Cuarto de zanahorias • 1/2 Cuarto de col Una ramita de cilantro • 2 Chiles verdes • 1 Chile ancho • 1/2 Kilo de cocido • Sal al gusto.

Preparación:

Las carnes y verduras se lavan muy bien, los tomates se parten en cuatro partes, las papas, los plátanos y zanahorias se pelan y se parten suprimiendo las papas que van



Vapimar III



enteras. Al VAPIMAR III se le ponen 2 litros de agua, sacándose la parrilla y el arillo hervidor; cuando ya está hirviendo se agregan las carnes, verduras y sal, por espacio de una hora se deja al fuego, al término de esa hora se saca la verdura que estará sazonada, y se le agrega el chile ancho molido con cebolla y la ramita de cilantro, dejándose hervir unos minutos más: se sirve la carne con la verdura y si se desea con el caldo bien caliente, según el gusto.

ALUBIAS CON CARNE

Ingredientes:

- 1/4 De carne de cerdo (carnaza) • 1 Hueso de puerco
- 1/4 De alubias • 1 Chorizo • 1/4 Jitomate.

Preparación:

Las alubias se remojan con agua de sal desde un día anterior, al día siguiente se colocan en el VAPIMAR III sin el colador y sin el arillo hervidor, dos litros de agua con la carne y sal al gusto, se deja hervir hasta que se ablanden por una hora aproximadamente.

El jitomate se asa y se muele con una poca de cebolla, se fríe el chorizo en poca manteca, cuando ya está dorado se vacía el jitomate y se deja un rato sazonar, en seguida se vacía en el VAPIMAR III con lo ya antes preparado dejándose 20 minutos más y se sirve inmediatamente.

CALDO DE CAMARONES

Ingredientes:

- 250 Gramos de camarones secos • 150 Gramos de tocino • 4 Papas grandes
- 1 Rama de epazote • 1 jitomate grande • 1 Lata de chiles moritas
- 4 Zanahorias grandes.

Preparación:

En el VAPIMAR III se ponen a hervir los camarones en un litro de agua y cuando hayan hervido durante 20 minutos, se le agregan las verduras limpias y picadas. Aparte en un sartén se fríe el tocino, y el jitomate ya molido y los chiles moritas ya sazonados, se pone el caldo de camarón, si se quiere se sacan los camarones y se pelan, y por último se le pone la rama de epazote y se sirve caliente.



Vapimar III



MENUDO ESTILO SONORA

Ingredientes:

- 1 Kilo de menudo de res surtido • 1/2 Kilo de tripa de leche • 1/2 Kilo de pata de res
- 1/4 De maíz cacahuazintle • 1 Cebolla picada • 1 Ramita de hierbabuena
- 1 Cabeza de ajo.

Preparación:

El maíz se limpia la víspera y se lava, se pone a cocer en bastante agua con cal, a que se vea el maíz amarillo, cuando comienza a hervir, se revisa, si al tallar el maíz se pela, entonces se saca del fuego y se deja enfriar, se lava a que quede blanco, se descabeza y se deja remojar en agua.

Temprano se pone a cocer el maíz en su VAPIMAR III con la panza, previamente lavada, cortada en pedazos chicos, lo mismo la tripa y la pata: la cebolla entera y los ajos en suficiente agua, cuando el maíz esté reventado y la carne cocida, se le sacan los huesos de la pata, se ve que tenga suficiente caldo, se le pone la sal, la hierbabuena y un poco de pimienta negra.

Se sirve en platos hondos y aparte se sirve chile piquín, cebolla picada, pedacitos de limón para que se sirvan al gusto.

MENUDO ESTILO COLIMA

Ingredientes:

- 1 1/2 Kilo de menudo ya limpio y fresco, con bastante jugo de limón para quitarle el mal olor
- 2 Rabos de cebolla fresca • 1 Cabeza de ajos • 1 Ramita de hierbabuena
- 1 Paquetito de azafrán • 2 Cucharadas de arroz • Cebolla picada
- Chiles verdes ya sean mirasoles o serranos • Limones para poner la mesa
- Sal, la necesaria.

Preparación:

Se lava el menudo muy bien hasta quitarle el mal olor peculiar que tiene. Después se deja en jugo de limón unas horas. Se vuelve a lavar y se pone a cocer lo siguiente:

El agua necesaria, rabos de cebolla, los ajos y la hierbabuena. Se pone al fuego en su VAPIMAR III, la sal se le pone hasta que ya está sancochado. El arroz se remoja con



Vapimar III



anticipación y se muele con el azafrán es para dar olor. Se deja hervir todo junto hasta que sazone bien. Al

final se le ponen los chiles verdes a que den un hervor, debe quedar tiernito. Se sirve muy caliente, lleva cebolla picada y limón.

POZOLILLO

Ingredientes:

- 1/2 Kilo de espinazo • 6 Elotes tiernos • 3 Chiles anchos.

Preparación:

El espinazo se lava bien, se coloca en el VAPIMAR III sin la parrilla y sin el arillo hervidor se le ponen dos litros de agua y los elotes rebanados y se deja cocer por espacio de una hora, después se le pone la sal y el chile ancho, que anticipadamente se cocerá y se molerá con un diente de ajo, dejándose hervir hasta que sazone sirviéndose bien caliente.

CONSOMÉ

Ingredientes:

- 1 Kg. de carne de res con hueso, pero sin grasa • 1 Hueso de rodilla • 2 Huesos de tuétano
- 1/4 Kg. de carne molida de res • 2 Zanahorias peladas enteras • 1 Diente de ajo
- 1 Nabo pelado entero • 1 Hoja de laurel • Un pedazo de cebolla • Una rama de apio
- Una clara batida ligeramente • Sal, la necesaria.

Preparación:

Se hierven todos los ingredientes en su VAPIMAR III menos la hoja de laurel y la clara de huevo; se cuecen en bastante agua fría y deberá dejarse en el fuego aproximadamente 2 horas. Ya que la carne está bien cocida, se pasa el caldo por un lienzo para que no se pase la grasa, se le pone la hoja de laurel y la clara para que se aclare el consomé se deja hervir unos minutos más y se vuelve a colar antes de servirse.



Vapimar III



CALDO A LA ROMANA

Ingredientes:

- 1 Litro de caldo de pollo • 7 Huevo fresco entero • 2 Cucharaditas de pan molido
- 1/4 De cucharadita de ralladura de limón verde • Sal y pimienta, la necesaria.

Preparación:

Se bate el huevo entero con la ralladura de limón y el pan.

El caldo se sazona con la sal y pimienta y se pone al fuego en el VAPIMAR III; cuando I hirviendo se le va echando de poquitos en poquitos, la mezcla de huevo y se deja que siga I viendo hasta que esté cocido.

CALDO DE HABAS SECAS

Ingredientes:

- 1/4 Kg. de habas con vaina amarilla, secas • 1 Jitomate pelado y molido
- 1 Cebollita finamente picada • 1 Diente de ajo • 3 Cucharaditas de aceite de olivo
- Una ramita de hierbabuena • Sal, al gusto.

Preparación:

Se pelan las habas y se ponen a cocer en su VAPIMAR III con agua y la hierbabuena, ajo, cebolla y sal. Cuando estén casi cocidas se les agrega el puré de jitomate frito con una cuchara de aceite y sal y se deja hervir hasta que estén perfectamente cocidas. Se les puede agregar agua si es necesario, deben quedar ligeramente espesas. Al momento de servirse se le agregan las 2 Cucharaditas restantes de aceite.



Vapimar III



FRUTAS Y VERDURAS

PIÑA ASADA AL VAPOR

Ingredientes:

- 1 Piña regular • Azúcar al gusto.

Preparación:

Se pone un litro de agua en el VAPI MAR III, se coloca la parrilla una vez que ya está pelada la pina se parte en rajadas, y se colocan paraditas en el VAPIMAR III se endulza y se pone al fuego durante 10 minutos se retira del fuego y se pone a enfriar (6 personas).

FRUTAS COCIDAS AL VAPOR

Ingredientes:

- 1/2 Kilo de peras o perones • 1/2 Kilo de manzanas • 1/2 Kilo de plátano macho o largo.

Preparación:

Se lavan las frutas, y se ponen en el VAPIMAR III al que se le ha puesto previamente medio litro de agua en seguida se rocían de azúcar granulada y para que no pierdan su sabor natural se tapan, dejándose cocer por espacio de 25 minutos. Es especial para enfermos.

CAMOTES AL VAPOR

Ingredientes:

- 1 Kilo de camotes • 1 Litro de agua.

Preparación:

Se coloca el litro de agua en el VAPIMAR III, se pone la tapa perforada luego se van colocando los camotes paraditos se tapa el VAPIMAR III y se ponen al fuego, una vez que se les pueda sacar la cáscara, fácilmente se pueden servir con leche son exquisitos.

VERDURAS COCIDAS

Ingredientes:

- 1/4 De calabacitas tiernas • 8 Zanahorias • 1/4 De chícharos • 1/4 De ejotes



Vapimar III



- Sal al gusto • 5 Papas.

Preparación:

Las verduras se pelan y se lavan perfectamente al VAPIMAR III se le pone agua hasta la cintura y se coloca la parrilla poniéndose en seguida al fuego, cuando empiece a hervir el agua se colocan las verduras y se tapa, dejándose hervir 20 minutos, luego se le pone la sal dejándose 3 o 4 minutos más y listo para servirse.

GARBANZOS CON FRUTA

Ingredientes:

- 1/2 Kilo de garbanza • 1/4 De jitomate • 1 Perón • 1 Plátano
- 1 Durazno (si no es tiempo se elimina) • Fruta en vinagre.

Preparación:

La garbanza se remoja un día antes con sal. Al día siguiente se le quita el agua, se lava bien y se pela; luego se coloca en el VAPIMAR III con dos litros de agua. A los 30 minutos se le agregan la sal, la fruta en vinagre picada muy finita, los plátanos en rebanadas y el perón en cuatro partes, se deja 20 minutos más.

El jitomate se asa y se muele con una poca de cebolla, se fríe y ya que esté sazonado se añade a lo ya preparado dejando 10 minutos más a fuego lento, y se sirve bien caliente.



Vapimar III



CARNES Y GUISADOS

JAIBA EN CHIPOTLE

Ingredientes:

- 1 Hoja de laurel • 10 Tomates de cáscara • Jaibas regulares
- 1 Lata de chipotles, chica • Sal y pimienta al gusto.

Preparación:

En el VAPIMAR III se ponen las jaibas a cocer, una vez que ya se han lavado perfectamente, y se han dejado por espacio de una hora en jugo de limón, se pican los tomates y los chipotles y se les da una refreída y ya cocida la jaiba, se le agregan los tomates, el laurel y pimienta al gusto. Se sirve bien caliente.

ALBÓNDIGAS ESTILO SINALOA

Ingredientes:

- 1/2 Kilo de carne molida de res • 1/2 Kilo de masa
- 2 Huevos
- 1/4 Cucharadita pimienta molida • 1/2 Kilo de jitomate
- 5 Zanahorias y cinco calabacitas • Perejil, cilantro verde y hierbabuena
- 1/4 De cucharadita de cilantro seco • 1/4 De cucharadita de orégano seco,
- Unos cominos • Sal al gusto • 50 Gramos de manteca • 3 Litros de agua o caldo.

Preparación:

Se muelen el jitomate y la cebolla. El VAPIMAR III se pone al fuego con la manteca y allí se le incorporan el jitomate y cebolla, cuando sazone se le ponen tres litros de agua o caldo, y las verduras finamente picadas, cuando esté hirviendo se le van poniendo las albóndigas que se harán de la siguiente manera: La carne se junta con la masa, los huevos, la pimienta y sal. Se van incorporando a la olla. Cuando terminen de ponerse las albóndigas, se le pone el cilantro y perejil y la rama de hierbabuena. Ya para sacarse de la lumbre, se le incorpora el cilantro seco, orégano y comino bien molido. Se prueba de sal y se sirve caliente.



Vapimar III



CARNE A LA HOLANDESA

Ingredientes:

- 1/2 Kilo de aguayón molido • 1 Taza de col finamente picada
- 2 Cucharaditas de pimienta en polvo • 1 Taza de salsa blanca
- 1/2 Taza de salsa de jitomate, frita en mantequilla • 3 Cucharadas aceite de olivo
- 2 Cucharadas perejil picado.

Preparación:

Se sazona la carne con sal y pimienta al gusto. Se engrasa la budinerita, se pone la mitad de la carne rociada con la mitad del aceite, encima la col, por último el resto de la carne a cubrirla, añadiendo el resto del aceite. Se tapa y se pone a cocer en baño María en la olla VAPIMAR III quitándole el arillo hervidor, se deja por espacio de una hora. Pasado ese tiempo, se saca del molde y se pone sobre un platón. Se baña con salsa blanca y por último, la salsa de jitomate, que estará muy espesa, se rocía con el perejil y se sirve inmediatamente.

MOLE DE OLLA

Ingredientes:

- 1 Kilo de carne de res o pollo • 50 Gramos de chiles pasilla • 3 Chiles anchos
- 1 Jitomate y 5 tomates • 1/2 Kilo de calabacitas • 1/4 Kilo de ejote • 2 Elotes
- 100 Gramos de manteca • 1/2 Kilo de masa.

Preparación:

En su VAPIMAR III se cocer la carne en dos litros de agua, se cortan los elotes y se agregan, se desvenan los chiles y se doran el jitomate y los tomates se asan y se muelen junto con un diente de ajo, se parten las calabacitas en cuatro partes, los ejotes se limpian y se cortan. Se revuelve la manteca y la masa; y se batan, se forman bolitas poniéndoles en el centro una hojita de epazote, cuando la carne esté medio cocida, se ponen en el molde y se sazona, después se le ponen las calabacitas, las bolitas y los ejotes al último, para que no se batan. Y epazote al gusto.



Vapimar III



BIRRIA DE PESCADO ESTILO CHÁPALA

Ingredientes:

- 1 Kilo de pescado robalo o pargo • 50 Gramos de chile ancho • 1 Diente de ajo
- 1 Hoja de laurel • Pimienta al gusto • Sal al gusto • Aceite suficiente para cocinar.

Preparación:

Se lava el pescado y se limpia perfectamente untándolo enseguida con la sal, pimienta y aceite, revolviéndose en el chile, que ya anticipadamente se ha cocido y molido con polvito de orégano, ajo y laurel; al VAPIMAR III se le pone medio litro de agua sin que pase a la parrilla poniendo sobre la misma parrilla unas hojas remojadas de maíz, se acomoda el pescado cubriéndose con otras hojas perfectamente, y se tapa el VAPIMAR III, se pone al fuego por espacio de 20 minutos sacándolo en seguida y se sirve con la salsa de jitomate con cebolla finamente picada.

PIERNA DE CERDO ADOBADA AL VAPOR

Ingredientes:

- 1 Kilo de pierna de cerdo sin hueso • 1/4 De chiles anchos • 4 Cominos
- 2 Dientes de ajo • 1 Hojita de Laurel • Pimienta, sal, orégano y vinagre al gusto.

Preparación:

Los chiles se cuecen y se muelen con el orégano, laurel, pimienta, ajos y cominos, agregándole vinagre y una poca de agua a que no quede muy espeso, con este preparado se unta muy bien la pierna, al VAPIMAR III se le pone un litro de agua, sobre la parrilla se coloca la pierna ya preparada, y se deja cocer por espacio de una hora, ya que esté blanda la carne se le agrega la sal, y se deja hervir 10 minutos más. Si se desea se puede servir con salsa de jitomate con rodajas de cebolla cuidadosamente desflemada en agua de sal, y se adorna al servir con rabanitos u hojas de lechuga.

POLLO CON MANTEQUILLA AL VAPOR

Ingredientes:

- 1 Kilo de pollo • 1/2 Kilo de papas • 1/4 De mantequilla
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación:

Ya limpio el pollo y partido en fracciones se unta con sal, pimienta y mantequilla, las papas se pelan y se cortan en cuatro partes, se pone el VAPIMAR III con su parrilla al



Vapimar III



fuego con medio litro de agua, cuando ya esté hirviendo se le pone el pollo y las papas encima de la parrilla, y se tapa, dejándose cocer por 40 minutos, terminado el tiempo se retira del fuego dejándose un poco enfriar para luego servirlo en su propio jugo, adornándose con una lechuga con mayonesa y rabanitos tiernos.

CAZUELA ESTILO SINALOA

Ingredientes:

- 1 Kilo de carne de pecho • 1/2 Kilo de carne de espaldilla
- 1/2 Kilo de garbanzo remojado la víspera • 6 Calabacitas
- 4 Zanahorias
- 3 Elotes partidos en pedazos • 1/2 Kilo de jitomate
- 1 Cebolla chica
- Perejil y cilantro verde • 50 Gramos de manteca
- Sal, la necesaria.

Preparación:

Se pone el VAPI MAR III al fuego con cuatro litros de agua, las carnes se parten en pedazos chicos y se ponen en la olla a cocer junto con el garbanzo. En una cacerola se pone la manteca y la verdura finamente picada, cuando ya está sazonado, se le incorporan las calabacitas y zanahorias, también partidas en pedacitos y los elotes. Esto se le incorpora el VAPIMAR III cuando estén bien cocidas, se prueba de sal y se le pone el perejil y cilantro. Se sirve caliente.

TAVALES

PASTEL DE MASA Y CREMA

Ingredientes:

- 2 Cucharaditas de royal • 1 Manojó hojas de maíz secas
- Sal al gusto
- 1/2 Kilo de masa • 1/4 De crema.

Preparación:



Vapimar III



Se amasan la masa con agua, agregando el royal y la sal cuando ya está bien batida se hacen dos tortas gruesas, se medio ahuecan y se les pone la crema, tapando una con otra, cuidando de que queden bien cerradas para que la crema no tenga ninguna salida: al VAPIMAR III se le ponen 4 vasos de agua a que hiervan y se pone la parrilla y encima unas hojas de maíz, se acomoda la torta y se tapa con otras hojas de maíz, dejándose hervir por media hora, se saca y se sirve caliente.

TAMALES NESTLE

Ingredientes:

- 1 1/2 Kg. de harina de maíz • 1/2 Kg. nuez encarcelada
- 2 Cucharadas polvo de hornear • 750 Grs. manteca pura de cerdo
- 1/16 Litro anís hervido • 1/2 Litro caldo tibio de pollo o cerdo
- 3 Cucharadas polvo de hornear • 250 Grs. pasas • 2 Manojos hojas de maíz.

Preparación:

En una vasija se bate la manteca con espátula de madera por espacio de 15 minutos, se le agrega el harina de maíz y el medio litro de caldo, se sigue batiendo durante 10 minutos más.

En un vaso con agua se pone un pedacito de masa, si sube es que ya está en su punto, incorporar enseguida la leche condensada y la nuez molida, pero procurando que quede "martajadita". Se bate otros diez minutos más y se le agregan los polvos de hornear y el agua de anís. Una vez mezclado todo, se va poniendo en cada hoja de maíz previamente remojadas, una cucharadita de masa y se rellena con pasitas al gusto. Los tamalitos se acomodan en su VAPIMAR III encima de la parrilla que tendrá suficiente agua, y se dejan al vapor por espacio de una hora.

TAMALES RANCHEROS VERACRUZANOS

Ingredientes:

- 2 Kilos de masa • 1/2 Kilo de manteca • 1/2 Kilo de carne de puerco
- 1/2 Kilo de mole • 1 Rollo de hojas de plátano.

Preparación:

La carne se pone a cocer con ajo y sal durante 15 minutos en un litro de agua, se saca la carne y se corta en pedazos, al caldo se le agrega el mole y luego se fríe esto para el



Vapimar III



relleno. La manteca se quema y se deja enfriar un poco, se le agrega la masa con la mitad del caldo y sal al gusto, y se bate, las hojas se pasan por la lumbre para que estén suaves y se cortan de 25 centímetros, se les pone una cucharada sopera de masa y suficiente relleno, se envuelven en un cuadro y se colocan acostados en su VAPIMAR III y se cuecen en una hora.

TAMAL DE PIÑA

Ingredientes:

- 350 Gramos de harina para tamales • 250 Gramos de manteca
- 250 Gramos de azúcar • 1 Cucharadita de royal • 125 Gramos de nuez pelada
- 1 Lata chica de mermelada de piña • 25 Gramos de harina de trigo
- Agua o jugo de frutas el necesario.

Preparación:

Se bate la manteca hasta que esté blanca y bofita, se agrega la harina en seguida se bate hasta que poniendo una bolita en un vaso de agua, flote. Después se le pone el azúcar el royal y la sal se mezcla todo perfectamente bien y se pone una cucharada en cada hoja de maíz previamente remojadas y lavadas: poniéndole una poca de mermelada de pina y un pedazo de nuez. Se envuelven y se ponen en el VAPIMAR III por espacio de 30 minutos.

TAMALES DE MANTEQUILLA

Ingredientes:

- 1 Kilo de harina Minsa • 1/2 Kilo de mantequilla • 1 Litro de leche • 100 Grs. de pasas
- 1/2 Kilo de azúcar • 1 Rollo de hojas de maíz.

Preparación:

Se bate la mantequilla y se agrega a la harina, se bate lentamente se pone el azúcar al gusto y poco a poco se le va poniendo la leche que necesite hervida y fría, hasta formar una masa espesa.

Se extienden las hojas y se les pone una cucharadita sopera de masa con 5 pasitas, se envuelven y se cocen en el VAPIMAR III se colocan parados durante una hora.

TAMALES RANCHEROS



Vapimar III



Ingredientes:

- 1 Kilo de harina Minsa • 300 Gramos de manteca de cerdo
- Mole o chile verde el necesario • Hojas de elote o plátano
- Hoja Santa la necesaria

Preparación:

Se bate la manteca hasta que esté blanca y bofita, en seguida se pone el harina Minsa y se le agrega caldo hasta que quede con una consistencia espesa y se bate, hasta que poniendo una bolita en agua, flote. Se prueba de sal, debe quedar saladita, porque al cocer baja de sabor, al mole se le muele una hojita santa. Se preparan las hojas ya sea de maíz o plátano según sea el gusto y se pone una cucharada de masa y en seguida otra de relleno, se acomodan en su VAPIMAR III por espacio de 25 minutos.

TAMALES VERDES

Ingredientes:

- 10 Cascaritas de tomate • 1 rollo de hojas de maíz
- 1 Rama de cilantro • 1 Ajo
- 6 Chiles serranos • 1/2 Kilo de carne de puerco • 1/2 Kilo de manteca
- 1 Kilo de harina para tamales.

Preparación:

Se cocer la carne con sal y cebolla, cuando se enfría se corta en pedazos, los tomates se hierven con los chiles, se muelen con el ajo y el cilantro, y se sazona con sal, las hojas de tomate se lavan y se hierven en media taza de agua. Se bate la manteca hasta que esponje y se agrega a la harina y el cocimiento de las cáscaras de tomate con sal al gusto, y un poco de caldo, se sigue batiendo hasta formar la masa espesa.

Se extienden las hojas remojadas y se les pone una capa de masa, una cucharada de sal y un pedazo de carne, se envuelven y se colocan parados en el VAPIMAR III, salen 35 tamales y se cuecen en una hora.



Amigos
DEL Hogar

Vapimar III



TAMALES DE NOPALES

Ingredientes:

- 12 Nopales • 125 Gramos de manteca de cerdo • 2 Cebollas con todo y rabo
- 1/2 Taza de cilantro picado • 1/2 Taza de epazote picado • 50 Gramos de tomate verde
- 100 Gramos chile pasilla desvenado en tiras delgadas • Hojas de maíz las necesarias
- Sal al gusto • 100 Gramos de queso.

Preparación:

Se pica en cuadritos los nopales y todos los demás ingredientes, poniéndole el queso desmenuado, la sal y la manteca, se mezcla todo para formar una masa, se hacen los tamales y se acomodan en su VAPIMAR III y se cuecen como cualquier tamal.



Vapimar III



ATOLES Y PONCHES

ATOLE DE ALMENDRA Y PIÑA

Ingredientes:

- 3 Litros de leche • 200 Gramos de almendra • 125 Gramos de semilla de melón
- 65 Gramos de arroz • 1 Piña chica • 1 Kilo de azúcar.

Preparación:

Se remoja el arroz desde la víspera, al día siguiente se lava y se escurre, se le agrega el agua necesaria para poder colocarlo. Se pone en la lumbre y cuando comience a espesar se le pone el hervidor para que no se tire, y se le agregan las almendras que ya estarán remojadas, peladas y molidas, junto con las semillas de melón colocadas con el agua necesaria. Sin dejar de menear con una cuchara de madera. Después se le agrega la pina molida y colada (solamente su jugo), se deja hervir unos minutos y se le agrega la leche y el azúcar dejándolo espesar al gusto.

ATOLE DE COCO Y PIÑA

Ingredientes:

- 250 Grs. de coco rayado • 1/2 Kilo de azúcar
- Canela al gusto • 3/4 kg de masa • 1 Piña regular madura
- 1/2 Kilo de piloncillo • 1 Litro de leche

Preparación:

Se pone el agua a hervir en su VAPIMAR III con el hervidor; cuando ha soltado el hervor se le pone la masa disuelta en una poca de agua y colada. Se menea hasta que esté espesa. Se le agrega el coco al que de antemano se habrá puesto una poca de agua caliente para que suelte su

jugo y su aceite. Ya que hierva con el coco, se le pone el jugo de la pina que con anterioridad se muele y se cuele, dejándolo hervir y agregándole poco a poco la leche, el azúcar y el piloncillo sin dejar de menear. Se le deja lo espeso que uno desee.

ATOLE DE TAMARINDO

Ingredientes:

- 1 Kilo de masa • 1/2 Kilo de azúcar • 1/4 De piloncillo



Vapimar III



- 1 Kilo de tamarindo • Canela al gusto.

Preparación:

Se sigue el mismo procedimiento de los anteriores. El tamarindo se limpia, se remoja y se cuele y se le agrega con los demás ingredientes igual que las recetas anteriores. De la misma forma se pueden hacer de fresa, plátano y guayaba.

ATOLE DE CASCARILLA (DE CACAO)

Ingredientes:

- 1/2 Kilo de masa • 1/4 De piloncillo • Cascarilla de cacao y unos clavos al gusto
- Agua la necesaria • 3/4 Kilo de azúcar.

Preparación:

La masa se desbarata en agua y se cuele. Se pone en su VAPIMAR III con el hervidor (para que no se derrame el atole) a hervir un litro de agua, una vez que ha hervido, se le agrega la masa colada y se menea hasta que espese. La cascarilla se tuesta en un comal hasta que esté bien dorada, se muele y se cuele hasta que quede como café en polvo, se le pone el atole junto con los clavos y el azúcar y piloncillo dejándolo en su VAPIMAR III hasta que tenga el espeso deseado.

CHILATOLE

Ingredientes:

- 1/2 Kilo de masa • 6 Elotes tiernos • 1 Diente de ajo
- 2 Chiles anchos
- 1 Pedazo de cebolla • 1 Rama grande de epazote.

Preparación:

La masa se deshace en suficiente agua, se cuele y se pone a cocer en el VAPIMAR III con el hervidor, sin dejar de mover, cuando ya está cocido el atole, se le agregan 4 elotes desgranados y molidos, agregándole una poca de agua. Se cuele esto sobre el atole sin dejar de moverlo, se sazona de sal, se le añade el epazote, si está espeso puede ponérsele agua caliente hasta que el elote esté cocido.



Vapimar III



ATOLE DE LECHE

Ingredientes:

- 3 Litros de leche • 125 Gramos de harina de trigo • Azúcar y canela al gusto.

Preparación:

Se hierva la leche, ya que suelta el hervor se le pone la harina disuelta en una poca de agua, no se deja de menear porque se pega. Se le agrega el azúcar y la canela, y se deja en la lumbre hasta que espesa.

ATOLE ALMENDRADO

Ingredientes:

- 150 Gramos de masa • 1/2 Litro de agua • 1 Litro de leche • 150 Gramos de almendra
- 400 Gramos de azúcar • 1 Raja de canela • 4 Yemas de huevo.

Preparación:

La masa se disuelve en agua, se pone al fuego en su VAPIMAR III con el hervidor, hasta que esté cocido, se agrega la leche que tendrá la almendra molida poniéndole también la canela y el azúcar, se está moviendo constantemente y, cuando ya tiene punto de atole, se retira del fuego; se le agregan las yemas ligeramente batidas, se vuelve al fuego a que dé un hervor y se sirve luego.

ATOLE PARA TAMALES

Ingredientes:

- 1 Litro de leche • 1/2 Kilo de masa • 1/4 De azúcar • 1/4 De fresas.

Preparación:

Se pone a hervir la leche con canela en el VAPIMAR III, luego se le agrega la masa en poca agua hasta que no quede con grumos, luego se hierva unos 30 minutos, se retira del fuego, poniéndole en seguida las fresas que previamente se tendrán machacadas con azúcar y un polvito de carbonato para que el atole y la leche no se corte, se deja hervir hasta que esté en su punto.



Vapimar III



CHAMPURRO A LA FRANCESA

La leche que se desee se hierve, en poca agua se disuelve maizena según la leche que se ponga, ya disuelta la maizena se vierte en la leche, cuando ya está espesando se le agrega una tablilla de chocolate, azúcar y canela al gusto, meneándose con molinillo hasta darle el punto necesario.

PONCHE CALIENTE No. 1

Ingredientes:

- 1 Copa de ron • 1/4 Litro de agua • 60 Gramos de azúcar granulada
- 2 Yemas de huevo • El jugo de limón.

Preparación:

Se pone a hervir el agua con el azúcar y el limón, se deja hervir unos 10 minutos a fuego vivo. Aparte se baten las yemas con el ron hasta que estén cremosas, luego se mezclan con el agua caliente, se revuelve todo para que se incorpore bien y se sirve. Se deja en el VAPIMAR III por si enfría volver a calentarlo inmediatamente.

PONCHE CALIENTE DE HUEVO

Ingredientes:

- 2 Yemas de huevo fresco • 2 Cucharadas de azúcar granulada • 2 Copas de ron
- 2 Claras de huevo batidas a punto de turrón.

Preparación:

Se pone su VAPIMAR III al fuego con la leche y el azúcar a que hierva 5 minutos luego se le van agregando las yemas previamente batidas de poquito en poquito y moviendo constantemente; para que no se cueza el huevo debe hervir 2 minutos, se retira del fuego se cuele y se le añade el licor. Se sirve en tazas de ponche y se le pone encima un copete de clara espolvoreada con la canela. Se sirve muy caliente.