



*“Por muy bien que sepa un plato, sabe mucho mejor cuando lo ponemos en contacto estrecho con la tradición, con el pasado, con la historia, porque a fin de cuentas estamos comiendo historia aunque no lo sepamos.”*

Juan Mari Arzak.

Todo mexicano sabe que para preparar una comida no hace falta ser un chef. Nuestras recetas van pasando de generación en generación. Nuestra cocina mexicana es de raíces fuertes pero versátiles, de origen humilde pero que sorprende al más sofisticado de los paladares. Es compleja y a la vez de una simpleza extraordinaria.

Soy Cynthia Martínez y te voy a enseñar a cocinar con “Chile, Maíz, Frijol” y algo más.

A lo largo de mi vida dentro de este mundo he logrado aprender y darme cuenta de que así como la vida, el arte y las emociones, la gastronomía es un acto que no puede ni debe de permanecer inerte. Los cambios dentro de un platillo lograrán una evolución que nos permitirá vivir experiencias y conceptos nuevos. Entender y respetar las bases que rigen a la gastronomía mexicana, es apreciar los siglos de experimentación que sus miles de seguidores y amantes han conseguido, y aún así nos brinda la bendición de poder construir su historia a partir de nuevas experiencias que queramos construir junto con ella.

Estas recetas son experiencias vividas desde mi experimentación, desde mi unión con algo más grande que el solo comer. Variaciones de las mismas hay y habrá a lo largo del país, dentro de cada familia y cocina. Y aunque no fueran las recetas con las que crecimos son un vestigio vivo de un recorrido por México. De Hierba Santa a Hoja Santa, de Nurite a Hierba de borracho y de tlayudas (tortilla oaxaqueña) a tortillas sobaqueras, la gradiente de nuestra gastronomía ha llegado a un punto en donde las recetas e ingredientes dejan de pertenecer al individuo y se vuelven comunitarios. Un hilo argumental nacional de sabores permite que nuestra historia se reescriba a diario, con variaciones y cambios individuales que llevarán a una revelación: estética, emocional y espiritual.

  
*Cynthia Martínez*

## Chile en nogada

Lugar de origen: Puebla de Zaragoza, México

### Para los chiles rellenos

INGREDIENTES	RENDIMIENTO: 4.6 kg
Jitomate (tatemado)	1.5 kg
Cebolla blanca (cortado finamente)	50 gr
Ajo (cortado finamente)	15 gr
Canela en rama	15 gr
Pimienta gorda	03 gr
Mejorana	01 gr
Tomillo	01 gr
Laurel	01 gr
Aceite vegetal	45 ml
Perejil (chiffonade)	10 gr
Pasas (trozos irregulares)	125 gr
Almendra fileteada	50 gr
Azúcar morena	50 gr
Carne molida de res	500 gr
Carne molida de cerdo	500 gr
Manzana criolla (con cáscara, cubos pequeños)	500 gr
Pera San Juan (con cáscara, cubos pequeños)	500 gr
Durazno criollo (con cáscara, cubos pequeños)	500 gr
Plátano macho (cubos pequeños)	350 gr
Piñón blanco o rosado	50 gr
Sal de grano	12 gr
Piña cristalizada (cubos pequeños)	125 gr
Cocoa en polvo	¼ cda
Vinagre blanco	01 cda
Chile poblano	18 pzas

1. Tatemar los chiles, poner a sudar y limpiar perfectamente retirando semillas, venas y la piel quemada. Siempre cuidando que no se rompan. Reservar.
2. En una olla grande, a fuego bajo sofreír la cebolla y el ajo. Agregar las dos carnes molidas. Usar un batidor globo para que la carne no forme bolitas.
3. Agregar las frutas de una por una para que se integren perfectamente.
4. En un sartén aparte, sofreír la almendra y la pasa en un poco de aceite, sin quemar. Integrar a lo anteriormente preparado.
5. En la licuadora agregar el jitomate, pimienta, mejorana, tomillo, canela y laurel. Licuar hasta obtener una textura tersa.

  
*Cynthia Martinez*

6. Colar lo licuado e integrar a la carne. Dejar que hierva.
7. De uno en uno integrar el perejil, azúcar, piñón, piña cristalizada, cocoa en polvo y vinagre blanco. Se integran de forma envolvente, se deja hervir alrededor de 15 minutos.
8. Sazonar con sal al gusto. Dejar enfriar.
9. Rellenar los chiles, cuidando que no se rompan. Reservar.

### Para el capeado ( que es opcional)

#### INGREDIENTES

Huevo	06 pzas
Harina de maíz	¼ de cd
Aceite vegetal	c/n
Chile rellenos	04 pzas

1. Colocar aceite suficiente en un sartén hondo y calentar a fuego medio-bajo.
2. Separar yemas de las claras.
3. Con un batidor globo o en una batidora, montar las claras a punto de turrón, con picos firmes.
4. Agregar las yemas una a una hasta que se integren perfectamente.
5. Una vez se hayan integrado, agregar el harina por 10 segundos más.
6. Una vez se haya integrado todo trabajar rápido para que el huevo no pierda aire.
7. Tomar un chile y rebozar o cubrirlo todo con la mezcla.
8. Llevar a freír cuidando que la cubierta no se disuelva en el aceite.
9. Una vez se consiga un color dorado retirar del aceite y pasar a un plato o charola con papel absorbente para que en este se quede todo el excedente del aceite.
10. Repetir hasta conseguir que todos los chiles queden capeados que se deseen.

### Para la nogada

INGREDIENTES	RENDIMIENTO : 1.5 lt
Nuez de castilla	240 gr
Almendra fileteada	120 gr
Leche	350 ml
Crema para batir	480 ml
Queso crema	200 gr
Azúcar semirefinada	60 gr
Jerez (Tio Pepe)	50 ml
Queso de cabra	40 gr
Sal de grano	c/n

1. Al iniciar la preparación del relleno, remojar la almendra en la leche.

  
*Cynthia Martinez*

2. Colocar en la licuadora y moler todos los ingredientes hasta obtener una mezcla lo más fina posible.
3. Reservar en frío.

#### **NOTA**

El sabor de la nogada no debe de ser salada ni dulce, el retrogusto es de nuez y jerez.

#### **Para el montaje**

INGREDIENTES	RENDIMIENTO: por porción
Chile poblano relleno (tibio)	01 pz
Nogada	80 ml
Granada	c/n
Perejil (en hojas y picado)	c/n

1. Montar el chile sobre el plato elegido.
2. Servir la nogada cubriendo todo el chile.
3. Servir granada suficiente para decorar y que se consiga un pequeño contraste fresco de sabor.
4. Esparcir un poco de perejil para decoración.

#### **Consejos útiles**

- El rendimiento de la receta es de 18 chiles, aproximadamente.
- El capeado es opcional.
- Se debe servir tibio.
- A la presentación se le puede agregar nuez pecana picada.
- Se puede acompañar con pan tipo bolillo o baguette.
- La granada se puede encontrar en tiendas asiáticas.
- El maridaje sugerido es vino rosado semi seco, champagne, vino espumoso.
- Si el chile poblano no se encuentra fresco, se pueden encontrar entero en lata, es decir listo para rellenar, solo se tiene que retirar la salmuera y dejarlos solos por un rato en una coladera grande para que se escurran muy bien.