

Tortillas blancas

INGREDIENTES

RENDIMIENTO: 18 tortillas, aprox

Harina de maíz nixtamalizado

02 tazas

Agua tibia

1 ½ tazas, aprox

1. Mezclar la harina de maíz y el agua con las manos, hasta formar una masa suave y homogénea. Si la masa se siente seca, agregar cucharadas de agua, una a una, hasta que la masa tenga la textura deseada.
2. Calentar un sartén de teflón plano y amplio a fuego medio.
3. Formar bolitas de masa de tamaños similares, para que las tortillas tengan un grosor y tamaño similar. Reservar y cubrir la masa con una servilleta de tela o paño húmedo, para que esta no se reseque.
4. Colocar una bolita de masa en la prensa, entre dos hojas de plástico reciclable, y presionar hasta que se consiga la tortilla.
5. Retirar los plásticos con mucho cuidado para que no se rompan.
6. Colocar las tortillas sobre la sartén ya caliente y cocinar.
7. Voltar cuando la tortilla pueda moverse con libertad por la sartén y los bordes empiecen a notarse resacos, de 10 a 15 segundos.
8. Cocinar por el otro lado alrededor de 35 segundos.
9. Voltar por tercera y última vez, dejar cocinar por 15 segundos más, aproximadamente. La tortilla se puede inflar, esto indica una buena cocción, sin embargo, el tiempo que debe de alcanzar es de no menos del tiempo establecido.
10. Reservar en un tortillero o en una servilleta de tela.
11. Repetir todos los pasos con cada tortilla.

Tortillas de colores, en este momento están de moda las tortillas de colores

Para la masa de guajillo (Masa naranja)

INGREDIENTES

RENDIMIENTO: 18 tortillas, aprox

Harina de maíz nixtamalizado

02 tzas

Agua tibia

1 $\frac{3}{4}$ tazas, aprox

Chile guajillo

03 pzas

1. Limpiar con un trapo húmedo los chiles, cortar por un costado con tijera para poder quitar venas y semillas. Hervir en el agua aproximadamente 05 minutos y dejarlos reposar ahí mismo 10 minutos.
2. Moler en licuadora y colar .
3. Mezclar la harina de maíz con lo molido y el agua con las manos, hasta formar una masa suave y homogénea. Si la masa se siente seca, agregar cucharadas de agua tibia, una a una, hasta que la masa tenga la textura fina y lisa.
4. Mantener la masa cubierta con una servilleta de tela o paño húmedo para que no se reseque.

Nota

Si se desea obtener una tortilla que no solo tenga color sino con la piel del chile, entonces no colar, sino, integrar poco a poco lo molido a la masa, obteniendo así tortillas con rasgos distintos.

Para la masa de betabel (Masa rosa)

INGREDIENTES

RENDIMIENTO: 18 tortillas, aprox

Harina de maíz nixtamalizado

02 tzas

Agua

Suficiente para cubrir el betabel

Betabel pelado

01 pza o 200 gr aprox

usaremos solo el agua.

1. Un día antes de la preparación hervir el betabel hasta que quede cocido y dejar remojando toda una noche.
2. El agua resultante del cocimiento del betabel se debe de reservar. Para la masa se usarán alrededor de 1 $\frac{1}{2}$ taza de la misma.
3. Mezclar la harina de maíz con el agua de betabel con las manos, hasta formar una masa suave y homogénea. Si la masa se siente seca, agregar cucharadas de agua tibia, una a una, hasta que la masa tenga la textura deseada.
4. Mantener la masa cubierta con una servilleta de tela o paño húmedo para que no se reseque.

Para la masa de espinaca (Masa verde)

INGREDIENTES

RENDIMIENTO: 18 tortillas, aprox

Harina de maíz nixtamalizado

02 tazas

Agua tibia

1 ½ tazas, aprox

Espinaca

50 gr

1. Hervir la espinaca.
2. Molerla en la licuadora con todo y agua, colar. Reservar la mezcla obtenida.
3. Mezclar la harina de maíz y con lo reservado con las manos, hasta formar una masa suave y homogénea. Si la masa se siente seca, agregar cucharadas de agua tibia, una a una, hasta que la masa tenga la textura lisa y firme.
4. Mantener la masa cubierta con una servilleta de tela o paño húmedo para que no se reseque.

Para la elaboración de tortillas de colores y blancas.

El procedimiento para las tortillas siempre será el mismo, solo se deberá de trabajar una masa a la vez para que los pigmentos con lo que se tiñen no manchen con otros colores el resto de las tortillas.

1. Calentar un sartén de teflón plano y amplio a fuego medio.
2. Formar bolitas de masa de tamaños similares, para que las tortillas tengan un grosor y tamaño similar. Reservar y cubrir la masa con una servilleta de tela o paño húmedo, para que esta no se reseque.
3. Colocar una bolita de masa en la prensa, entre dos hojas de plástico reciclable, y presionar hasta que se consiga la tortilla.
4. Retirar los plásticos con mucho cuidado para que no se rompan.
5. Colocar las tortillas sobre la sartén ya caliente.
6. Voltear la tortilla cuando pueda moverse con libertad por la sartén y los bordes empiecen a notarse resacos, de 10 a 15 segundos.
7. Voltear por el otro lado, esperar alrededor de 35 segundos.
8. Voltear por tercera y última vez la tortilla y dejar cocinar por 15 segundos más, aproximadamente. La tortilla se puede inflar, esto indica una buena cocción, sin embargo, el tiempo que debe de alcanzar es de no menos del tiempo establecido.
9. Reservar en un tortillero o en una servilleta.
10. Repetir todos los pasos con cada tortilla.

Frijoles refritos

INGREDIENTES

Frijoles de la olla	500 gr
Cebolla blanca	20 gr
Aceite vegetal	c/n
Sal de grano	c/n

1. En un sartén lo suficientemente grande, colocar el aceite cubriendo toda la superficie del mismo.
2. Una vez que el aceite esté caliente, freír la cebolla hasta que quede totalmente quemada, negra.
3. En una licuadora, moler los frijoles hasta conseguir martajarlos . No debe de quedar totalmente molido, se debe de ver algunos trozos de frijol y de piel de los mismos. Si fuese necesario se puede agregar un agua, solo para poder martajarlos.
4. Cuando la cebolla está totalmente quemada ya le dio al aceite un sabor. Es momento de decidir si se desea retirar o mantener en los frijoles o retirar, yo siempre se la dejo.
5. Verter los frijoles y sofreír hasta que tomen una textura pastosa.

Guacamole

INGREDIENTES

Aguacate	400 gr
Cebolla morada o blanca (brunoise)	100 gr
Jitomate (brunoise)	100 gr
Chile jalapeño (brunoise)	20 gr
Cilantro en hoja (chiffonade)	10 gr
Jugo de limón	05 ml
Sal	c/n

1. Quitar piel y hueso del aguacate, en un bowl o plato grande colocar solo la pulpa obtenida y machacarla con dos tenedores.
2. Integrar de forma envolvente el jitomate, cilantro y chile a la pulpa de aguacate.
3. Agregar el jugo de limón poco a poco hasta que quede a nuestro gusto. El ácido del limón permite que el aguacate no se ponga negro, es decir no se oxide.
4. Sazonar con sal al gusto.
5. También en algunas familias mexicanas el hueso del aguacate se deja sobre el guacamole ya preparado pues dicen las abuelas que así también no se pone negro.