

COAHUILA DE ZARAGOZA  
RECETARIO DE COCINA TRADICIONAL



## **PRESENTACIÓN**

El siguiente recetario se realizó para la Maestría en Cocinas de México del Culinary Art School con el apoyo de diversas Cocineras Tradicionales del estado de Coahuila; Christian Pérez Martínez, alumno de la escuela de Ciencias Sociales de la Universidad Autónoma de Coahuila; y Jesús Salas Cortés, delegado en Coahuila del Conservatorio de la Cultura Gastronómica Mexicana.

Las recetas presentadas en este pequeño, pero muy significativo, compendio forman parte de la cocina tradicional coahuilense; específicamente de los municipios de Saltillo y Arteaga. Estamos convencidos de que la cocina tradicional es viva y dinámica por lo cual dichos platillos forman parte significativa de la gastronomía del noreste de México.

Esperamos ansiosos de continuar con nuestro trabajo de investigación y promoción de la cocina tradicional coahuilense y seguir integrando más recetas para la conservación de los sabores y sazones del norte de México.

## TAMALES NORTEÑOS (DE QUESO, POLLO Y PUERCO)

### INGREDIENTES

#### PARA LA MASA

2 kilos de masa de nixtamal (para tamal)  
700 gramos de manteca de cerdo  
4 tazas de caldo (o agua)  
1 kilo de hojas de maíz para tamal

#### PARA LOS RELLENOS

##### *PUERCO*

½ kilo de pierna de puerco  
200 gramos de chile cascabel  
350 gramos de manteca de puerco  
sal al gusto  
ajo, comino y orégano al gusto

##### *POLLO*

2 pechugas de pollo cocida  
10 tomatillos verdes  
1 chile serrano o jalapeño  
3 zanahorias  
2 papas  
1 taza de chicharos  
ajo, comino y orégano al gusto

##### *QUESO*

2 cucharadas de aceite  
½ cebolla  
1 taza de chile poblano picado en rajas  
¼ de cucharada de sal  
250 gramos de queso manchego

### PROCEDIMIENTO

1. Se ponen a remojar las hojas de maíz en un sartén con agua tibia, aproximadamente una hora antes para que se ablanden; una vez pasado ese tiempo se dejan escurrir.
2. Primero se preparan los rellenos. Para los tamales de puerco, en un recipiente con agua hirviendo se hidrata el chile cascabel, se muele con un poco de caldo y se agrega el ajo, comino y orégano; se reserva. Se pone a cocer la carne de puerco en agua con la cabeza de ajo, cebolla y una pizca de sal; ya que esté lista se pone a enfriar para poder desmenuzarla y agregar la salsa de chile cascabel. Dejar enfriar.

Para los tamales de pollo, en un recipiente hervir el tomatillo y el chile serrano o jalapeño; licuar con la sal y las especias. Pelar y cortar la papa y la zanahoria en cuadritos y poner a hervir. En un sartén se guisa la salsa de tomatillo, cuando esté a punto de hervir se agrega el pollo desmenuzado, la papa, la zanahoria y los chicharos. Dejar enfriar.

Para los tamales de queso, se cortan la cebolla y el chile poblano en rajas; en un recipiente se coloca aceite junto con las rajas, se dejan cocer hasta que estén suaves y se agrega un poco de sal al gusto, para sazonar. Se corta el queso manchego en cuadritos y se reserva.

3. En un recipiente se bate la manteca de cerdo con un poco de caldo hasta que esponje o esté a punto de turrón. Se añade poco a poco la masa de nixtamal, alternando con el caldo hasta que esté bien incorporado, y se sazona con sal al gusto.
4. Después se toma una hoja de maíz y, con ayuda de una cuchara, se distribuye una cucharada de masa hasta la mitad del largo de la hoja, se agregan se rellena con cada uno de los guisos, y se dobla la hoja para evitar el desbordamiento del contenido.
5. En una vaporera se ponen cocer los tamales por un lapso de dos horas (depende de la cantidad de tamales, una vaporera pequeña requiere aproximadamente de una hora) aproximadamente. Se revisan para ver si están completamente cocidos; si no es así, dejar por otro lapso de treinta minutos, revisar de nuevo y servir.

## CHILES RELLENOS DE CARNE

### INGREDIENTES

1 kilo de carne de res molida  
3 papas  
3 zanahorias  
½ cebolla  
3 dientes de ajo molidos  
Sal, pimienta y comino al gusto  
8 huevos  
harina  
aceite  
10 chiles poblanos para rellenar

### PROCEDIMIENTO

Se lavan muy bien los chiles y se colocan directo a la lumbre para tatemar un poco la cascara y facilitar su limpieza, se les da vuelta para no quemarlos por completo. Una vez que hayan cambiado de color se colocan en una bolsa de plástico durante diez minutos para que suden. Al paso de este tiempo se sacan y se pelan con las manos, puede utilizarse un poco de agua para mayor facilidad; luego se les hace una pequeña incisión por un lado para limpiarlos por dentro y quitarles las semillas, después de esto se reservan.

Se calienta el aceite, se agrega la cebolla finamente picada, se incorpora la carne y los ajos molidos. Se pelan las papas y las zanahorias y se pican en cubos pequeños y se le agregan a la carne. Se sazona con sal, pimienta y comino y se deja hervir a fuego lento hasta que la papa y la zanahoria estén suave. Se deja enfriar el guiso y cuando esté listo se rellenan los chiles.

En un recipiente se baten las claras hasta que estén a punto de turrón y después se incorporan las yemas de una por una (no es necesario agregar todas las yemas, agregar 4 ó 5), en un sartén se pone a calentar aceite; se pasa los chiles rellenos por harina, se sumergen en los huevos batidos y se colocan en el aceite caliente para freírlos. Se pueden acompañar con arroz y se sirven.

## ASADO DE PUERCO “ARTEAGA”

### INGREDIENTES

1 kilo de carne de puerco (lomo o pierna)  
½ kilo de hueso o espaldilla de puerco  
3 dientes de ajo  
¼ de cebolla blanca  
3 chiles anchos  
10 chiles cascabel  
Un bolillo  
1 cucharadita de canela en polvo  
2 hojitas de laurel  
1 hueso de aguacate  
Una naranja  
Manteca de puerco

### PROCEDIMIENTO

En una cazuela de barro se calienta la manteca de puerco y se añaden los ajos finamente picado, junto con la carne y huesos de puerco, se puede agregar un chorrillo de agua para que la carne se empiece a cocer.

En otro sartén se pone a dorar la cebolla, el bolillo y los chiles previamente desvenados y sin semilla (estos se pueden remojar en agua fría para contrarrestar lo picoso), cuando ya que estén suaves se licúan con la cebolla, el bolillo, la sal, pimienta y una taza y media de agua. La salsa debe estar bien molida y tener una consistencia entre líquida y espesa.

Cuando la carne esté bien dorada, se le agrega la salsa y se añade el laurel, el orégano, el jugo de la naranja, un pedazo de cascara y el hueso de aguacate; se deja hervir y se sazona al gusto.

Se acompaña con arroz a la mexicana, frijoles refritos y tortillas de maíz o harina.

## **ASADO (VERDE) DE PUERCO A LA CHILACA**

### **INGREDIENTES**

1 kilo de pierna de puerco  
250 gramos de chile chilaca  
½ lechuga  
½ cebolla  
1 chile poblano o un puño de cilantro (para dar color)  
5 dientes de ajo  
especias al gusto  
aceite o manteca (el necesario)

### **PROCEDIMIENTO**

En una cazuela de barro se calienta la manteca de puerco y se pone a dorar la carne puerco cortada en cubos, con un poco de orégano y 5 hojitas de laurel; hasta que la carne tenga un color dorado.

Licuar la chilaca, la lechuga, el poblano o cilantro, la cebolla y las especias (todos estos ingredientes se licuan en crudo) con agua; esta salsa se vierte sobre la carne dorada y se deja hervir por un lapso de 30 minutos.

La lechuga ayuda a quitar lo picante del chile y espesar el asado; se sirve con arroz blanco y frijoles de olla, se acompaña con tortillas de maíz o harina.

## CEVICHE DE NOPAL

### INGREDIENTES

1 kilo de nopal  
1 pepino  
½ jícama  
½ manojo de cilantro  
½ cebolla morada  
2 tomates  
3 chiles morrón rojos  
10 limones  
Sal y pimienta al gusto  
Salsa cátsup  
1 paquete de tostadas

### PROCEDIMIENTO

Se pican los nopales en trozos pequeños y se ponen a hervir en agua con un poco de sal. Se dejan escurrir para que suelten la baba y se reservan. Posteriormente se pelan la jícama y el pepino (se quita también la semilla) y se pican en cubitos pequeños. Se quita las semillas al tomate y chile morrón y se pica finamente junto con la cebolla y el cilantro.

Se revuelve todo en un recipiente, se agrega el nopal y el jugo de limón. Se agrega un poco de salsa cátsup y se sazona con sal y pimienta al gusto. Se refrigera para que esté fresco. Se puede servir en tostadas con aguacate y salsa picante.



## ENCHILADAS ROJAS ESTILO SALTILLO

### INGREDIENTES

5 chiles anchos o colorados  
5 chiles pasilla  
1 diente de ajo  
Sal  
Manteca de cerdo o aceite  
1 kilo de tortillas de maíz  
250 gramos de queso panela  
250 gramos de queso manchego  
½ cebolla  
3 papas medianas  
1 tomate  
1 lechuga mediana

### PROCEDIMIENTO

Desvene los tres chiles anchos o colorados y dos chiles pasilla; tuéstelos sobre un comal junto con el ajo y remójelos en tres cuartos de taza de agua hirviendo; sazone con media cucharadita de sal. Muela en la licuadora, y dore esta salsa en una cucharada de manteca de cerdo o aceite caliente; deje hasta que hierva y tome sabor.

En una sartén con aceite o manteca de cerdo caliente, dore las tortillas; una vez fritas páselas por la salsa de chile y proceda a rellenarlas con una mezcla que tendrá previamente preparada, con el queso panela y el queso asadero rayados y media cebolla chica también rayada; rellene y envuelva cada tortilla, acomode en un molde refractario y termine rociando con queso y cebolla. Sirva inmediatamente.

Como complemento para las enchiladas, quite la piel a tres papas medianas y córtelas en cuadritos; dórelas en el mismo aceite que doro las tortillas; agregue un poco de salsa de chile y si lo desea puede incorporar también chiles serranos en el aceite; cuando la verdura se vea cocida, sirva al lado de las enchiladas. Puede acompañar con lechuga y tomate picados y una sopa de arroz.

## TORTILLA DE HARINA

### INGREDIENTES

1 kilo de harina blanca  
1/8 de kilo de manteca  
1 pizca de rexal  
1 puño de sal  
¾ de litro de agua caliente (lo más que se pueda o se tolere)

### PROCEDIMIENTO

En un recipiente se agrega la harina, la manteca, el rexal y la sal; se mezclan hasta que desaparezcan los grumos de manteca. Cuando ya está lista la mezcla se hace un hueco al centro y se vierte un poco de agua caliente; el agua se va cubriendo con la harina que está alrededor para ir incorporando la mezcla y se continúa agregando el resto del agua poco a poco, por los lados. Cuando la masa de pueda manejar se deja reposar por quince minutos para que esponje.

Cuando la harina está seca, se hacen testales (bolitas de acuerdo al puño de la persona o del tamaño que se deseen). Se deben extender con un palote, cuidando que sea por un solo lado (si el testal extendido se voltea puede encoger). Para que la tortilla quede redonda se debe ir girando después de cada paloteo (que debe ser firme, pero sin tanta fuerza).

Al momento de pasarlas al comal para su cocimiento, primero se deberá sellar la tortilla por el lado que fue extendida (el de arriba), se voltea para terminar de cocer y en la tercera vuelta se deberá inflar.

Se pueden comer cuando salen del comal y se pueden acompañar con sal, mantequilla, salsa, cajeta, mermelada o lo que tenga a la mano.

## CHICHARRÓN PRENSADO

### INGREDIENTES

½ kilo de chicharrón prensado cortado en cuadritos  
1 cebolla  
4 tomatillos de fresadilla  
1 manojo chico de cilantro  
4 chiles serranos o jalapeños  
2 dientes de ajo  
comino  
aceite

Se pone a cocer en agua el tomatillo y el chile; se muele en la licuadora junto con el cilantro; se reserva la salsa.

En una cazuela de barro, se fríe la cebolla y el ajo finamente picados; se agrega el chicharrón y se remueve para que agarre sabor.

Se le agrega la salsa y se deja hervir por veinte minutos.

## CAPIROTADA

### INGREDIENTES

10 piezas de pan francés  
3 piezas de piloncillo  
canela entera  
250 gramos de coco rayado  
250 gramos de pasas  
250 gramos de cacahuete de cascara pelado  
5 plátanos  
250 gramos de queso estilo chihuahua  
250 gramos de grajea  
Aceite  
Mantequilla

### PROCEDIMIENTO

Se rebana el pan francés y se pone a tostar con suficiente aceite. En una olla con agua se pone hervir el piloncillo junto con la canela.

Se engrasa una cazuela con suficiente mantequilla para evitar que se pegue el pan. En la cazuela se acomoda una capa de pan tostado, se le agrega coco, pasas, cacahuete, plátano en rodajas, cuadritos de queso y grajea; se baña con el jugo caliente de piloncillo con canela. Se repite este procedimiento (desde la capa de pan hasta que se agrega el jugo de piloncillo) hasta que se llene la cazuela.

El propósito es que el jugo de piloncillo remoje y ablande el pan tostado. Si se desea, al final se puede agregar una lata de leche condensada y decorar con grajeas de colores.

Se puede consumir caliente o fría.

## PAY DE CALABAZA

### INGREDIENTES

Para un refractario grande

Para la base:

2 tazas y media de galleta maría molida

1 barra de mantequilla

Para la mezcla

2 tazas de calabaza cocida en tacha (cocida con piloncillo y canela)

1 lata de leche condensada (lechera)

4 huevos

200 gramos de requesón (o queso crema)

1 cucharada de esencia de vainilla

### PROCEDIMIENTO

Licuar una taza y media de calabaza junto con la leche, los huevos, el requesón y la vainilla. Cuando los ingredientes estén bien incorporados agregar el resto de la calabaza para que tenga mas consistencia y el comensal los pueda sentir. Mezclar la galleta molida con la mantequilla derretida, extenderla en el molde o refractario y meterlo al horno durante 10 minutos a una temperatura de 160 grados centígrados para que la galleta quede como una costra. Después de esto agregar la mezcla de los otros ingredientes y hornear entre 30 y 40 minutos a 160 grados centígrados.

## PAY DE DÁTIL Y NUEZ

### INGREDIENTES

2 tazas de galleta de coco molida  
1 barra de mantequilla  
1 lata de leche condensada  
400 gramos de dátil  
400 gramos de nuez  
4 huevos

Mezcle la galleta de coco molida con la barra de mantequilla derretida y distribuya en un molde para pay como costra. Licue la leche condensada con la nuez y los cuatro huevos; a esta mezcla agregue el dátil picado en trocitos pequeños. Hornear entre 30 y 40 minutos a 160 grados centígrados. Decorar con dátil, cerezas y nuez.

## EMPANADAS SANTA RITA (CHIHUAHUA)

### INGREDIENTES

1 kilo de harina  
60 gr de manteca  
1 cucharadita de sal  
1 cucharadita de azúcar  
Leche  
1 pedacito de tequesquite  
400 gramos de manteca para freír  
250 gramos de azúcar para espolvorear

#### Para el relleno

½ kilo de carne de cerdo molido  
35 gramos de manteca  
1 cebolla  
50 gramos de almendras  
50 gramos de pasas  
1 cucharada de azúcar  
½ cucharadita de canela molida  
¼ de cucharadita de clavo molido

### PROCEDIMIENTO

Se hierva el tequesquite con media taza de agua y se deja enfriar. Se forma un volcán con la harina, azúcar y sal, se incorpora la manteca, el agua hervida con tequesquite (previamente colado) y la leche necesaria para formar una masa homogénea y moldeable. Se deja reposar.

En un sartén con manteca se dora la cebolla, se agrega la carne, después de cinco minutos se agregan las pasas, las almendras y el azúcar. Finalmente se sazona con sal, canela y clavo molido.

Se extiende la masa con un rodillo, hasta obtener una capa lo suficientemente gruesa y que no sea muy delgada, se corta en círculos con ayuda de un molde. Se agrega un poco de guiso en cada círculo y se cierran en forma de empanada. Se fríen en manteca, se pasan por papel absorbente y se les espolvorea un poco de azúcar. Se pueden acompañar con una salsa de queso chihuahua y una cerveza.

## CALDILLO DE CARNE SECA (CHIHUAHUA)

### INGREDIENTES

¼ de kilo de tomate  
1 cebolla  
3 chiles serranos  
aceite o manteca de cerdo  
250 gramos de carne seca  
4 tazas de caldo o consomé de res  
2 hojitas de orégano molido  
tiritas de tortilla frita  
1 aguacate  
Queso fresco

### PROCEDIMIENTO

Prepare un pico de gallo con el tomate sin piel ni semillas, cortado en cubos, la cebolla picada y los chiles serranos; dórelos en una cucharadita de aceite o media cucharada de manteca de cerdo. Añada la carne seca desmenuzada y deje que la carne se vea doradita y ligeramente crujiente; incorpore las cuatro tazas de caldo o consomé de res, deje a fuego suave hasta que hierva y el guiso espese ligeramente y tome sabor; deberá quedar caldoso. Perfume con las dos hojitas de orégano molidos.

Al momento de servir agregue las tiritas de tortilla frita, el queso fresco en cubos y unas rodajas de aguacate.



## DISCADA NORTEÑA (CHIHUAHUA)

### INGREDIENTES

1 kilo de pierna de cerdo  
1 kilo de pulpa de res  
250 gramos de tocino  
½ kilo de salchicha de pavo  
1 paquete de salchicha para asar  
2 tomates  
1 cebollas  
3 pimiento morrón verde  
1 cerveza  
sal y pimienta al gusto  
aceite

### PROCEDIMIENTO

Ponga a calentar un disco o una vasija extendida; añada tres cucharadas de aceite y dore el tocino para que suelte la grasa y reserve. Agregue la carne de res en cubos hasta que esté ligeramente cocida, enseguida agregué la carne de puerco en cubos.

Después incorpore la salchicha para asar cortada en cubitos, cuando esté dorada añada la salchicha de pavo y el tocino. Añada el pimiento morrón sin semillas, sin venas y picado, después la cebolla y al final el tomate en cubos. Puede agregar uno o dos chiles serranos si desea un sabor más picante. Agregue la cerveza e incorpore sal y pimienta al gusto.

Deje que el guiso espese y tome sabor; rectifique la sazón y sirva con tortillas de maíz y harina. Puede acompañar con guacamole, salsa de molcajete y pico de gallo.