RECETARIO EDICIÓN:

¡Viva México!

SOPA DE TORTILLA

CHILAQUILES

FLAUTAS DE POLLO

TLACOYOS

SOPES

TAMALES

ÍNDICE

RECETARIO EDICIÓN:
¡Viva México!

TEKA
100 YEARS

SOPA DE TORTILLA

INGREDIENTES

- jitomates 2
- cebolla 1/2
- chile pasilla 2
- diente de ajo 1
- caldo de pollo 1L

- **Guarnición:**
- Tortillas fritas en tiras
- pollo desmenuzado
- queso Cotija
- chile pasilla frito
- aguacate
- cilantro
- limón

ELABORACIÓN

1. En una sartén de hierro, tostar los jitomates con la cebolla, el ajo y los chiles despepitados y desvenados.
2. Una vez tostado, procesarlo todo hasta que quede una salsa espesa. Freír la salsa en una olla con un buen chorro de aceite de oliva.
3. Verter el caldo de pollo y cocinar unos 10 minutos.
4. Servir con tortilla a tiras frita, pollo desmenuzado, queso cotija, aguacate, cilantro y chile pasilla frito.

RECETARIO EDICIÓN:
¡Viva México!

TEKA 100 YEARS

CHILAQUILES

INGREDIENTES

- totopos 400 g
- jitomates 3
- chiles guajillo 2
- chiles de árbol secos 3
- ajo 1
- cebolla pequeña 1/4
- caldo de pollo 75ml
- cilantro
- cebolla blanca 1
- crema
- queso fresco
- Sal al gusto

ELABORACIÓN

1. Hervir en un cazo con agua los jitomates y los chiles sin pepitas y sin tallos, durante poco más de 5 minutos. En seguida triturar los jitomates y los chiles en un procesador de alimentos. Añadir el ajo, la cebolla, el caldo de pollo y una pizca de sal. Triturar el conjunto hasta conseguir una salsa roja.
2. Llevar la salsa a una olla y cocinar por cerca de 10 minutos. Enseguida añadir los totopos y removerlos para impregnarlos en la salsa.
3. Servir en un plato con cebolla blanca en juliana, crema, queso fresco y cilantro.

RECETARIO EDICIÓN:
¡Viva México!

TEKA 100 YEARS

FLAUTAS DE POLLO

ELABORACIÓN

1. Colocar el pollo en un plato un poco profundo, cubrir con papel film, y hacer 3 agujeros para que pase el vapor.
2. Meter al microondas, activar el modo automático para carnes (A4) y calentar durante 8-9 minutos, dependiendo del tamaño de las pechugas.
3. Retirar a un bol y desmigar la carne. Añadir aceite, salsa de tomate, sal, pimienta, orégano y copos de chile. Mezclar todo bien y colocar sobre las tortillas de trigo en forma alargada.
4. Enrollar las tortillas sobre sí mismas, quedando la carne en el centro, colocar sobre la rejilla perforada del horno Airfry y rociar con aceite en spray.
5. Hornear con el modo Airfry a 200 °C durante 15-20 minutos y emplatar sobre una base de cogollos cortados en tiras. Decorar con crème fraîche, queso feta triturado y unos pocos copos de chile por encima.

INGREDIENTES

- pechugas de pollo 2pzs
- aceite de oliva
- salsa de tomate 100 g
- sal
- pimienta
- orégano
- copos de chile
- tortillas de trigo (pequeñas) 8

- **acompañamiento y decoración:**
- lechuga al gusto
- crema
- queso feta
- copos de chile o salsa al gusto

RECETARIO EDICIÓN:
¡Viva México!

TEKA 100 YEARS

TLACOYOS

ELABORACIÓN

1. En una sartén mediana cocina el chorizo y la cebolla, hasta que dore.
2. En un bol mediano mezcla con las manos la harina de maíz con la sal y una poca de agua tibia.
3. Forma bolitas con la masa, aplana y rellena con los frijoles. Cierra los tlacoyos y aplánalos dándole la forma característica.
4. Cocina a fuego medio sobre un comal o sartén de hierro durante 5 minutos.
5. Sirve los tlacoyos con el chorizo, queso fresco, salsa.

INGREDIENTES

- cebolla blanca 25 g
- chorizo 150 g
- harina de maiz precocida ¼ kg
- sal 1 cda
- agua, para amasar
- frijol negro cocido 165 g
- crema
- salsa al gusto

RECETARIO EDICIÓN:
¡Viva México!

TEKA 100 YEARS

SOPES

ELABORACIÓN

1. En un recipiente hondo mezclar la harina de maíz, una pizca de sal y el agua tibia por partes. Amasar y agregar agua hasta conseguir una masa suave. Formar pequeñas bolitas de 40 g aproximadamente. A continuación amasar las bolitas pero dejándolas gorditas. En un comal o una sartén de hierro, cocinar ambos lados. Sacarlas del fuego y con la ayuda de un trapo hacer pellizquitos por el borde formando así los sopes.
2. Calentar el aceite y freír los sopes por ambos lados.
3. Servir los sopes con los frijoles refritos, lechuga, pollo, queso fresco, crema, chiles y una pizca de sal.

INGREDIENTES

- pechuga de pollo desmenuzada al gusto
- lechuga 1/2
- frijoles refritos 150 g
- aove 100 ml
- queso fresco
- crema
- chiles serranos
- sal
- aceite para freír
- harina de maíz 125 g
- agua tibia 175 ml

TAMALES

ELABORACIÓN

1. Batir la manteca hasta que esponje
2. Agregar la harina y la levadura
3. Amasar y agregar el caldo de pollo poco a poco hasta obtener una masa con consistencia espesa
4. Reposar la masa durante 15 minutos.
5. Rellenar las hojas de maíz con la masa de tamal con los chiles y el queso.
6. Cocer al vapor durante una hora.

INGREDIENTES

- hojas de maíz 5 u
- harina de maíz 250 g
- manteca 150 g
- levadura ½ cdta
- caldo de pollo 150 g
- chiles poblanos en rajas 3 u
- queso panela 125 g

RECETARIO EDICIÓN:
¡Viva México!

TEKA 100 YEARS

TEKA | 100 YEARS