



Academia de Arte Culinaria Internacional



- | | |
|-------------------------|--------------------|
| 1.- Aguascalientes | 17. Morelos |
| 2.- Baja California | 18. Nayarit |
| 3.- Baja California Sur | 19. Nuevo León |
| 4.- Campeche | 20. Oaxaca |
| 5.- Coahuila | 21. Puebla |
| 6.- Colima | 22. Querétaro |
| 7.- Chiapas | 23. Quintana Roo |
| 8.- Chihuahua | 24. S. Luis Potosí |
| 9.- Distrito Federal | 25. Sinaloa |
| 10. Durango | 26. Sonora |
| 11. Guanajuato | 27. Tabasco |
| 12. Guerrero | 28. Tamaulipas |
| 13. Hidalgo | 29. Tlaxcala |
| 14. Jalisco | 30. Veracruz |
| 15. México, Estado | 31. Yucatán |
| 16. Michoacán | 32. Zacatecas |



TECNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

3.1 COCINA REGIONAL MEXICANA

DÍA 1

NORTE: Baja California y Baja California Sur, Nuevo León y Tamaulipas, Durango y Coahuila, Chihuahua y Sonora

Sopa de espinacas	Durango
Fajitas Chicanas	Chihuahua
Tacos De Pescado Ensenada	Baja California Norte
Salsa Borracha De Mexicali	Baja California Norte
Caldo de queso	Sonora
Buñuelos	Sonora
Agua de jamaica	

DÍA 2

NORTE: Baja California y Baja California Sur, Nuevo León y Tamaulipas, Durango y Coahuila, Chihuahua y Sonora.
Y COSTA NORTE Y SUR: Sinaloa y Jalisco, Nayarit y Colima, Guerrero, Oaxaca y Chiapas

Zipae	Baja California Sur
Tapado d	Coahuila
Carne tampiqueña	Tamaulipas
Albondigas de pescado	Sinaloa
Tequila macho	Jalisco
Tatemado estilo colima	Colima
Leche quemada	Nuevo León
Agua de limon y chia	

DÍA 3

COSTA NORTE Y SUR: Sinaloa y Jalisco, Nayarit y Colima, Guerrero, Oaxaca y Chiapas. **Y SUR:** Campeche, Quintana Roo y Yucatán.

Pozole verde	Guerrero
Queso en salsa de epazote	Oaxaca
Cochito al horno	Chiapas
Tixtihuil de camarones	Nayarit
Pescado a la talla.	Guerrero.
Queso bola relleno	Chiapas
Agua de naranja	

DÍA 4

SUR: Campeche, Quintana Roo y Yucatán

Crema de camarón	Quintana Roo	Agua de pepino y limon
Cochinita Pibil	Yucatán	
Pescado A La Campechana	Campeche	
Frituras De Camote Al Horno	Quintana Roo	
Salsa X-Nipec	Yucatán	
Papadzul	Yucatán	
Mazapan	*jalisco*	

DÍA 5

GOLFO DE MÉXICO: Tabasco y Veracruz

Sopa de pescado a la mexicana	Veracruz	Agua de horchata de
Pastel de elote	Tabasco	avena
Tlatoñile de pollo	Veracruz	
Salsa neg	Veracruz	
Huatape de camarón	Veracruz	

DÍA 6

CENTRO DE MÉXICO: Hidalgo, Tlaxcala, Puebla y Morelos

Pastes pachuqueñas	Hidalgo	
Tlatlapas	Tlaxcala	
Chiles En	Puebla	
Cecina	Morelos	
Tamal de champiñon y queso panela en acelga	Hidalgo	
Agua de limon, pepino y sandia		

DÍA 7

CORONA DE MÉXICO: México D.F. y Estado de México

Crema del emperador azteca	DF	Agua de	jamaica
Albóndigas de chicharron	DF	y romero	
Chorizo verde	Estado de México		
Barbacoa	Hidalgo		
Ximbo	Hidalgo		
Borrachito	Puebla		

DÍA 8

BAJIO: Michoacán y Guanajuato, San Luis Potosí y Zacatecas, Aguascalientes y Querétaro

Tomatitos Caramelizados	Michoacán
Compota de Xoconostles	Guanajuato

Enchiladas zacatecanas
Enchiladas potosinas
Chile agascalentense
Lengua Mechada
Agua fresca de platano

Zacatecas
San Luis Potosi
Aguascalientes
Queretaro

DÍA 9

BAJIO: Michoacán y Guanajuato, San Luis Potosí y Zacatecas, Aguascalientes y Querétaro

Chongos zamoranos
Caldo de oso
Asado de bodas
Queso de tuna
Esmeriles de papa y frijol
Garbanzos en amarillo.

Michoacán
Guanajuato
Zacatecas
San Luis Potosi
Aguascalientes
Queretaro

DÍA 10

Dulceria mexicana

Palanqueta de cacahuete
Jamoncillo o dulce de leche
Borrachitos
Mazapan
Dulce de camote
Cocadas
Ate de guayaba
Rompope



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	SOPA DE ESPINACAS	Clasificación de la receta:	DIA 1
Número de porciones:	4	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:	DURANGO	Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Espinacas cocidas con sal y molidas	kg	0.300	
Yemas de huevo cocidas	kg	0.240	
Tomates grandes asados, pelados y molidos	kg	0.150	
Mantequilla	kg	0.100	
Cebollas blancas grandes	kg	0.100	
Leche	lt	0.600	

METODO DE PREPARACION:

- 1-Las espinacas se escurren y se muelen con las 4 yemas de huevo cocidas; se añade el jugo de los jitomates, la sal y la pimienta.
- 2-Enseguida, se fríen en manteca de cerdo 4 cebollas grandes, picadas muy menudito; cuando están transparentes se vacían ahí las espinacas y se dejan freír por unos minutos.
- 3-A continuación se les pone la leche hervida y muy caliente; la mezcla se vuelve al fuego para que hierva unos 10 o 15 minutos, entonces se le pone la mantequilla y se deja hervir hasta que quede un poquito espesa.
- 4-Se sirve bien caliente.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	FAJITAS CHICANAS	Clasificación de la receta:	DIA 1
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:	CHIHUAHUA	Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Pechuga de pollo	kg	0.400	
Aguayón cortado	kg	0.400	
Aceite de olivo	lt	0.100	
Pimientos morrones verdes	kg	0.250	
Cebollas	kg	0.100	
Champiñones	kg	0.100	
Sal	kg	0.010	
Pimienta negra	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1-Se cortan todos los ingredientes en juliana media tanto la carne como los vegetales como si fuéramos hacer unas fajitas
- 2-Se pone a marinar el pollo y la carne con el aceite de olivo y el sasonador al gusto por lo menos una hora.
- 3-En una sartén caliente se pone la mitad de la marinada, se acitronan ahí la cebolla y el pimiento morrón, se añaden las carnes, los champiñones, y se deja todo sobre el fuego hasta que la carne esté cocida.

Presentación:

- 4-Se sirve en un plato de barro, acompañado por frijoles de la olla y tortillas de maíz y de harina.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	TACOS DE PESCADO ENSENADA	Clasificación de la receta:	DIA 1
Número de porciones:	4	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:	BAJA CALIFORNIA NORTE	Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Filete de pescado(cabrilla)	kg	0.600	
Tortillas de harina para taco	kg	0.100	
Harina de trigo	kg	0.250	
Mayonesa	lt	0.100	
Crema	lt	0.100	
Limón en tercios (2)	kg	0.060	
Col rallada morada	kg	0.040	
Aceituna negra rebanada	kg	0.020	
Cilantro picado	kg	0.020	
Aceite de olivo	lt	0.010	
Salsa picosa.	lt	0.100	
Zanahoria rayada	kg	0.100	
leche	lt	0.250	
huevo	kg	0.120	
mostaza	kg	0.040	
polvo para hornear	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1-Se hace una pasta para capear el pescado de la siguiente manera: En un bowl se pone ,harina de trigo polvo para hornear una pizca de sal y se mezcla bien despues se agrega el huevo,mayonesa mostaza ,y leche se mezcla bien con un batidor hasta formr una pasta homogenea sique quede aguada
- 3-Con esta pasta se marina el pescado por unos minutos, y se pone a cocer a fritura prfunda ya cocido, se calientan las tortillas y se hacen los tacos poniendo el pescado cocido en las tortillas y la col, cilantro,zanahoria rallada y la aceituna en medio del taco.
- 4-se pone crema agria encima del taco y la salsa a un lado, para que se sirvan a su gusto



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Salsa Borracha de Mexicali	Clasificación de la receta:	DIA 1
Número de porciones:	4	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:	BAJA CALIFORNIA NORTE	Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Ajo	kg	0.010	
Chiles Pasilla	kg	0.030	
Chile Ancho	kg	0.030	
Tomatillo	kg	0.200	
Azúcar morena	kg	0.030	
Cebolla picada fina	kg	0.050	
Tazas de Cerveza	lt	0.200	
Tequila	lt	0.050	
Queso Añejo	kg	0.150	
Aeitunas Verdes Picadas	kg	0.040	
Sal	kg	0.010	

METODO DE PREPARACION:

- 1-Se muelen en el molcajete o en la licuadora el ajo, el azúcar, los chiles, los tomates. Se incorporan cerveza y tequila y muy poca sal.
- 2-Una vez molido se pone en la salsaera y encima se pone la cebolla, el queso y las aceitunas picadas.
- 3-Se sirve fría o caliente con carnes asadas.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	CALDO DE QUESO	Clasificación de la receta:	DIA 1
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:	SONORA	Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Papa	kg	0.250	
Aceite vegetal	lt	0.100	
Cebolla blanca	kg	0.080	
Tomate saladet	kg	0.280	
Sal	kg	0.010	
Bicarbonato	kg	0.001	
Agua	lt	0.250	
Leche entera	lt	0.750	
Queso chihuahua, oaxaca o mozzarella	kg	0.250	
Chile piquin	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Coloque las papas en una cacerola chica y agregue agua con sal suficiente para cubrirlas. Hierva hasta las que papas estén cocidas, pero aún firmes, aproximadamente 15 minutos. Escúrralas y apártelas.
- 2.- Caliente el aceite en una cacerola mediana, a fuego lento, y saltee la cebolla, hasta que este transparente.
- 3.- Muela muy bien los tomates en la licuadora y cuélelos en la cacerola, sobre las cebollas. Añada la sal, el bicarbonato de sodio, las papas y el agua. Caliente la leche por separado y agréguela a la mezcla de tomate. Cocine a fuego lento durante 2 o 3 minutos, hasta que todos los ingredientes estén completamente cocidos. Coloque las hebras del queso en una sopera y vierta la sopa caliente, revolviendo hasta que queso se derrita. Cada persona puede añadir el chiles al gusto en su tazón y deshacerlos con la cuchara o puede agregar las hojuelas de chile al gusto.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Buñuelos	Clasificación de la receta:	DIA 1
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:	SONORA	Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Harina	kg	0.350	
Manteca	kg	0.080	
Huevo	kg	0.060	
Cáscaras de tomatillo	kg	0.100	
Tesquesquite	kg	0.040	
Canela en raja	kg	0.050	
Piloncillo	kg	1.000	
Aceite	kg	0.300	

METODO DE PREPARACION:

- 1-Se pone el agua a hervir con el piloncillo y la canela, se mueve constantemente hasta que reduzca a la mitad que quede como miel. Se reserva.
- 2-En la cazuela se hace una fuente con la harina. En el centro se pone el tequesquite se incorpora poco a poco.
- 3-Se revuelve la masa, se pasa a un metate y se le agrega poco a poco la manteca para así amasarla hasta que haga burbujas.
- 4-Se prueba así la masa: Si se extiende con facilidad es que está lista.
- 5-Con la masa se forman bolitas, se unta con manteca y se deja reposar media hora en un lugar tibio. Se extienden los buñuelos con un rodillo y se fríen en el aceite.
- 6-Se bañan con la miel al gusto.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Zipae	Clasificación de la receta:	DIA 2
Número de porciones:	4	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:	BAJA CALIFORNIA SUR	Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Para la masa:			
Harina de trigo	kg	0.500	
Aceite vegetal	lt	0.005	
Huevos	kg	0.180	
Sal	kg	0.030	
Relleno:			
Sal	kg	0.020	
Pasas	kg	0.050	
Aceitunas	kg	0.050	
Tomate saladet	kg	0.400	
Ajo	kg	0.020	
Cebolla	kg	0.100	
Laurel	kg	0.005	
Almendra	kg	0.030	
Pechuga de pollo	kg	0.600	
Puré de tómate	kg	0.100	
Vino tinto (si se realiza con vino misional mejor)	lt	0.100	
Uva tinta	kg	0.080	

METODO DE PREPARACION:

- 1-En un bowl se ponen los ingredientes para la masa y se baten hasta que esté una masa homogénea se deja reposar por 10 minutos dividimos en 2 extenderemos cada una de las porciones pues servirán para recubrir nuestra olla.
- 2- Haremos un estofado con los ingredientes del relleno, salsa con el tomate, ajo y cebolla; Se sella y se sofríen trozos de pollo, agregamos el la salsa anterior junto con puré de tomate y vino tinto, a media cocción agregamos aceitunas, almendras y/o pasas y uvas frescas, reservamos.
- 3- Recubrimos nuestra olla con la pasta fresca y cruda (como si de un pay se tratase), incorporamos el estofadito de pollo y cubrimos con otra pieza de masa extendida hasta sellar, hacemos unas chimeneas y colocamos en cocción al fuego. con cubierta de papel aluminio.

Nota: esta es una preparación creada en la zona misional de Comondu derivado de las influencias Europeas en la región, suele realizarse con carnes de caza o ganaderas, pero destaca el uso de vino y uva cultivado en la región. Se puede colocar un recubrimiento de papel aluminio al recipiente de cocción antes de la pasta; la preparación no queda totalmente sólida si no con parte del líquido de cocción.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	TAPADO DE LENGUA	Clasificación de la receta	DIA 2
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:	COAHUILA	Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Lengua de res	kg	0.600	
Vino Málaga o Tinto	Lt	0.100	
Papas	kg	0.200	
Chiles verdes	kg	0.030	
Tomate grande	kg	0.150	
Cebolla grande	kg	0.100	
Ajo	kg	0.030	
Almendras	kg	0.030	
Aceitunas	kg	0.030	
Alcaparras	kg	0.030	
Clavo	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Canela en polvo	kg	0.005	
Manteca	kg	0.080	
Sal	kg	0.010	

METODO DE PREPARACION:

- 1-En cada cazuela se fríen con manteca las rebanadas delgadas de cebolla, cortar rebanadas delgadas de ajo y jitomate y freírlos en una cazuela a lo que se le agregó las tiras de chile verde y la manteca, teniendo mucho cuidado que esto no quede muy refrito.
- 2-En otra cazuela, engrasada con manteca, echar la fritura anterior.
- 3-Se coloca arriba una capa de rebanadas delgadas de lengua (previamente cocida quitada la piel), y espolvorear el conjunto con las especias molidas, adornándolas con las papas cortadas en cuadritos, las almendras, las aceitunas y las alcaparras.
- 4-Seguir colocando en este orden, hasta que se terminen todos los ingredientes.
- 5-Entonces, y con cuidado, para que no se descomponga, verterle encima el vino, de manera que tape todo el contenido.
- 6-Poner la cazuela, en el horno que debe estar a 230 grados C., y dejarla hasta que se consuma todo el caldillo, teniendo cuidado que no se quemé. Servir caliente.



CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	CARNE TAMPIQUEÑA	Clasificación de la receta:	DIA 2
Número de porciones:	4	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:	TAMAULIPAS	Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Filte de res	kg	0.400	
Chiles anchos	kg	0.080	
Tomate salades	kg	0.080	
Ajo	kg	0.010	
Frijol cocido	kg	0.080	
Queso asadero	kg	0.100	
Tortillas	kg	0.080	
Aguacates	kg	0.100	
Cebolla	kg	0.100	
Limonos	kg	0.060	
Aceite	lt	0.050	
Sal	kg	0.010	
Chile poblano.	kg.	0.400	
Crema agria.	kg.	0.200	

METODO DE PREPARACION:

- 1-Tueste, desvene y remoje los chiles; muélalos con el jitomate, el ajo, el trozo de cebolla y sal. Fría y sazone.escalfe los chiles
 - 2-Póngale limón y sal a la carne; áselo a la parrilla, de preferencia en lumbre de carbón. ase apenas el queso, cuidando que no se queme
 - 3-Coloque en cada plato una tira de carne, un trozo de queso asado, una tortilla pasada por la salsa y doblada, medio limón, guacamole y rebanadas de cebolla.
- Se sirve con tortillas calientes y frijoles



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	ALBONDIGAS DE PESCADO	Clasificación de la receta:	DIA 2
Número de porciones:	4	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:	SINALOA	Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Filete Pescado Fresco	kg	0.800	
Ajo	kg	0.020	
Orégano	kg	0.020	
Cilantro Picado	kg	0.030	
Hierbabuena	kg	0.005	
Arroz cocido	kg	0.100	
Cebolla picada	kg	0.080	
Tomate Salades	kg	0.200	
Sal	kg	0.010	
Pimienta	kg	0.005	
Aceite de Oliva	lt	0.030	

METODO DE PREPARACION:

- 1-Se desmenuza el pescado con un tenedor y se mezcla con el ajo picado, sal, pimienta, orégano, cilantro y hierbabuena.
- 2-Se agrega el arroz cocido para darle consistencia a la carne y se forman las bolitas.
- 3-Se fríen el jitomate y la cebolla, se añade un poco de agua caliente. Cuando está hirviendo se introducen las bolitas y se dejan cocer.
- 4-Si se desea se pueden agregar papas, zanahorias y calabacitas cortadas en cuadros pequeños y cocinadas con la salsa.



CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	TEQUILA MACHO	Clasificación de la receta:	DIA 2
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:	JALISCO	Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Tequila	lt	0.080	
Limón el jugo	kg	0.080	
Agua mineral (o del refresco que prefieras)	pza	1.000	
Sal (para escarchar)	kg	0.020	
Chile verde entero	kg	0.020	
Hielos	kg	0.030	

METODO DE PREPARACION:

- 1-Escarcha con sal y limón el vaso de vidrio o copa coctelera dónde vayas a servir la bebida, después agrega los hielos, el tequila, el jugo de limón y remueve suavemente con una cuchara cuidando de no tocar la escarcha.
- 2-Ahora vierte el agua mineral o refresco de tu elección, vuelve a menear suavemente y ahora sólo falta el toque final.
- 3-Ponle el chile verde entero dentro del vaso y ¡salud! A tomárselo en ese momento.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	TATEMADO ESTILO COLIMA	Clasificación de la receta:	DIA 2
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:	COLIMA	Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Lomo de cerdo	kg	0.500	
Comino	kg	0.020	
Laurel	kg	0.005	
Ajo	kg	0.010	
Pimienta molida	kg	0.005	
Chiles pasillas	kg	0.080	
Manteca	kg	0.050	
Vinagre	lt	0.050	
Sal	kg	0.010	

METODO DE PREPARACION:

1-Mezclar las especias con un poco de vinagre.

2-Trozar la carne y colocarla en una cacerola grande con manteca, sal, las especias que se habrán molido, las hojas de laurel enteras, y un litro y medio de agua, o la que sea necesaria para tapar bien la carne.

3-Poner la cacerola al horno que debe estar a 250 grados C., teniendo cuidado que no le vaya a faltar agua. Cuando la carne esté cocida perfectamente, retirarla y servir caliente en su jugo.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	POZOLE VERDE	Clasificación de la receta:	DIA 3
Número de porciones:	4	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:	GUERRERO	Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

Maíz pozolero	kg	0.500
Costilla de cerdo	k	0.180
Lomo de cerdo	kg	0.180
Cabeza de cerdo	kg	0.100
Sal	kg	0.015
Para la salsa.	kg	0.200
Tomate verde	kg	0.200
Chile serrano	kg	0.080
Chile jalapeño	kg	0.080
Cilantro	kg	0.050
Espinaca	kg	0.050
Lechuga	k	0.060
Epazote	kg	0.010
Manteca de cerdo	kg	0.050
Cebolla	k	0.200
Pepita de calabaza	kg	0.200
Oregano	kg	0.005
Acompañamiento		
Lechuga	kg	0.050
Tostada	kg	0.080
Limón	kg	0.060
Rabano	kg	0.070



METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar muy bien el maíz y cocer en agua.
- 2.- Cocer el maíz con agua a fuego bajo durante seis horas con la papada o lonja de cerdo y sal. Cuando los granos revienten, añadir la cabeza y el lomo de cerdo. Hervir hasta que la carne se cueza y retirar del fuego. Rectificar sazón y añadir más sal si es necesario.
- 3.- Cortar los vegetales para la salsa en mirepoix . Para el mole verde, sofreir los vegetales por orden de dureza, una vez cocidos molerlos. Colar. Igual se molera la pepita (esta no se colara)
- 4.- Se regresaran ambas molientas a un coludo con manteca de cerdo, cocer a fuego bajo sin dejar de mover Para evitar que se pegue hasta que se observe grasa en la superficie de la pasta. Retirar del fuego e integrar al maíz y carne cocida



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	QUESO EN SALSA DE EPAZOTE	Clasificación de la receta	DIA 3
Número de porciones:	4	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:	OAXACA	Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Queso de Oaxaca (de hebra)	kg	0.300	
Epazote;	kg	0.080	
Chile verde (o de agua o serrano) a gusto	kg	0.020	
Aceite para freír	lt	0.030	
queson*	kg	0.500	
chile jalapeño*	kg	0.500	
queso fresco*			

METODO DE PREPARACION:

- 1-Se muele el chile con el epazote.
- 2-Se fríe y cuando esté hirviendo, se le pone un poco de agua y sal.
- 3-Cuando vuelva a hervir, se le pone el queso cortado en trozos.
- 4-Se sirve con tortillas calientes

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	COCHITO AL HORNO	Clasificación de la receta:	DIA 3
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:	CHIAPAS	Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Cabeza de Lomo de Cerdo	kg	0.800	
Pimientas Negra	kg	0.030	
Vinagre Bco. de caña	lt	0.125	
Chiles Anchos	kg	0.080	
Ajo	kg	0.030	
Cebolla	kg	0.100	
Lechuga	kg	0.100	
Canela	kg	0.020	
Orégano	kg	0.010	
Tomillo	kg	0.010	
Sal	kg	0.010	

METODO DE PREPARACION:

1-Vamos a comenzar picando la carne para que los condimentos se penetren en la carne.

2-Ahora vamos a licuar el chile ancho, la pimienta, la canela, el tomillo, el orégano, la sal con el vinagre, ya que este bien licuado ponemos a marinar la carne con esta mezcla si es posible dejarla toda la noche mejor sino por lo menos un par de horas.

3-Al día siguiente añadimos agua hasta cubrir la carne, la metemos al horno alrededor de 1 hora y media, lo podemos adornar con la clásica cebolla desflemada con vinagre, limón y sal.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Tixtihuil de camarones	Clasificación de la receta:	DIA 3
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:	NAYARIT	Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
camaron 31-35 con cabeza	kg	0.200	
chile pasilla sin semilla	kg	0.050	
chile de arbol	kg	0.010	
cebolla morada	kg	0.100	
tomate saladet	kg	0.050	
masa de maiz de nixtamal	kg	0.050	
vinagre blanco de caña	lt	0.050	
Aceite de olivo	lt	0.050	
tortillas de maiz	kg	0.200	
limon	kg	0.040	
sal	kg	0.030	
pimienta negra molida	kg	0-030	
Chile piquin en polvo	kg	0.020	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Cocer los chiles con la cebolla y el tomate en un taza de agua dejar enfriar y licuar con el ajo ,la masa de maiz y el vina
- 2.-Separar las cabezas del camaron y licuarlas con agua. se reservan ambas preparaciones.
- 3.- Freir los camarones con aceite de olivo ,cuidando que no se sobrecocinen sacarlos y reservar.
- 4.-se sofríe la salsa en el mismo sartén donde se cocino los camarones previamente colada se agrega agua para hacer un caldo espeso y se sazona con sal y pimienta se agregan los camarones hasta que esten cocidos y al final se agrega un poco de oregano y el vinagre.
- 5.-Se sirve de inmediato y se acompaña con chile piquin ,limon y tortillas doradas en el comal.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Pescado a la talla	Clasificación de la receta:	DIA 3
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:	Guerrero	Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Huachinango o pargo entero c/escamas.	kg	0.300	
chile guajillo	kg	0.040	
ajo	kg	0.030	
pimienta negra entera	kg	0.010	
cebolla blanca	kg	0.150	
comino entero	kg	0.010	
vinagre blanco de caña	lt	0.030	
sal	kg	0.040	
mayonesa	kg	0.100	
tomate saladet	kg	0.100	
cilantro	pza	1.000	
limon	kg	0.100	
pimienta negra molida	kg	0.010	
tortillas de maiz	kg	1.000	

METODO DE PREPARACION:

1.-Se desvenan los chiles y se ponen por 10 min. mientras la cebolla(3/4)se saltea junto con el ajo pelado en un poco de aceite hasta que este acitronada una vez que pasaron los 10 min. se juntan los chiles cebolla y ajo en una licuadora se licuan junto con el vinagre, comino, pimienta entera y vinagre, una vez obtenida la salsa se sofríe en un sartén por 5 min hasta obtener una salsa espesa.

2.-el pescado se abre por la parte superior (forma mariposa) se lava a chorro de agua y se le quitan las entrañas se le pone sal y se marina con mayonesa y la salsa que se preparo anteriormente, se coloca en una parrilla doble y se cocina a las brasas por el lado de la carne primero por aproximadamente 15 min. para despues voltear al lado de la escama y cocinar por 10 min. una vez cocido se saca de la parrilla se unta un poco mas de mayonesa y se le agrega salsa mexicana (pico de gallo) preparada previamente.

3.-se sirve saliendo de la parrilla acompañado de tortillas y salsa de molcajete.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Queso bola relleno	Clasificación de la receta:	DIA 3
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:	Chiapas	Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Queso bola chiapas	pza	1.000	
Huevo	kg	0.300	
Carne de puerco molida	k	0.460	
Col blanca	kg	0.115	
cebolla blanca	kg	0.200	
Tomate saladet	kg	0.150	
Aceitunas verdes	kg	0.050	
Alcaparra	kg	0.050	
Pasas	kg	0.050	
Chile poblano	kg	0.300	
Jerez	l	0.060	
Canela entera	kg	0.010	
Hoja de plátano	kg	0.100	
Para la salsa			
Manteca de cerdo	kg	0.075	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Cocer los huevos. Cortar una rebanada y se ahueca con cuidado, dejándolo de 1 1/2 centímetros de grueso. Asar tomate y picar en brunoise los vegetales.
- 2.- Para el relleno se hace un sofrito con cebolla, la carne molida, tomate, chile y sal. Todo se fríe en una cucharada de manteca a fuego suave, moviéndose continuamente para que no se pegue; se le agregan las aceitunas, alcaparras, el jerez, sal, pimienta y canela. Se deja en el fuego hasta que espese. Se retira, se le agregan las claras cocidas, picadas finamente, se rellena el queso. Cerrar con la parte que se cortó con una torilla que se hace mezclando la harina con sal y el agua necesaria para formar una masa. El queso se unta de manteca, se envuelve en una hoja de plátano y luego Manta; se amarra bien y se pone a cocer en una vaporera. Cuando está cocido se retira del fuego, pero no se saca de la vaporera, sino hasta el momento de servirlo, para que no se endurezca.
- 3.- Para la salsa sobreir cebolla, chiles y los jitomates, las aceitunas y las alcaparras; se agregan 3 tazas de caldo y se deja hervir 20 minutos; pasado ese tiempo, se cuele. En una cucharada de manteca se fríe la harina; antes de que dore se agrega fondo, se deja hervir a que espese un poco y se vacía sobre el queso.
- 4.- Al servirse se coloca en un platón, se cubre con la salsa muy caliente y se espolvorea de pimienta.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	CREMA DE CAMARÓN	Clasificación de la receta:	DIA 4
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:	QUINTANA ROO	Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Hoja Santa	kg	0.150	
Chiles Poblanos	kg	0.200	
Mantequilla	kg	0.100	
Camarones Pacotilla	kg	0.500	
Caldo de Pescado	lt	1.000	
Vino Blanco	lt	0.200	
Crema	lt	0.200	
Sal	kg	0.010	
Pimienta	kg	0.010	

METODO DE PREPARACION:

1-Se le da un hervor a la hoja santa y después se muelen en la licuadora, junto con los chiles; éstos, previamente asados, pelados y desvenados, y sin semillas. Cuele todo y fríala en la mantequilla.

2-Mientras tanto, hierva los camarones durante cinco minutos, en el caldo de pescado; ya pelados se muelen en su propio caldo, mezclándolos después con la fritura anterior y se deja que todo revuelto se sazone a fuego muy bajo, por unos minutos.

3-Cuando se prepara la sopa con vino, se incorpora esté, y se deja hervir un poco, con la crema, cuando ya va a servir la sopa. Se agrega la sal y pimienta.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	COCHINITA PIBIL	Clasificación de la receta:	DIA 4
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:	YUCATÁN	Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Cabeza de lomo de cerdo	kg	1.000	
Pasta de achiote	kg	0.100	
Hojas plátano (4)	kg	0.100	
Manteca de cerdo derretida	kg	0.100	
Chiles habaneros	kg	0.030	
Cebolla morada fileteada	kg	0.100	
Limón su jugo	kg	0.200	
Naranja su jugo	kg	0.200	
Sal	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1-En un tazón, diluye el achiote con el jugo de limón y naranja. Agrégale sal.
- 2-Vacía el líquido sobre la carne, tápala con un paño y déjala marinar en el refrigerador durante cuatro horas o de preferencia toda la noche.
- 3-Precalienta el horno a 165ª C.
- 4-Asa las hojas de plátano pasándolas directamente por el fuego hasta que se ablanden y no se partan.
- 5-Forra un recipiente rectangular con las hojas de plátano colocando una a lo largo y otra a lo ancho.
- 6-Coloca la carne marinada sobre las hojas de plátano y báñala con el aceite o la manteca derretida.
- 7-Tapa la carne doblando los extremos de las hojas, rocíales un poco de agua para evitar que se quemen y cubre finalmente el recipiente con papel aluminio.
- 8-Hornea durante dos horas, saca la carne del horno y destápala. Verifica que este tierna, casi a punto de deshacerse; si no es así sigue horneándola.
- 9-Unas horas antes de servir la carne (más o menos cuatro) prepara la salsa: Pon la cebolla picada en un tazón, agrégale los jugos de limón y naranja, además de sal.
- 10-Asa los chiles, péralos, pícalos e incorporarlos a la salsa. Una vez lista la cochinita, sírvela calentita con la salsa aparte.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	PAMPANO A LA CAMPECHANA	Clasificación de la receta:	DIA 4
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:	CAMPECHE	Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Pámpano de tamaño mediano	kg	1.000	
Cominos	kg	0.010	
Cebolla grande en rebanadas	kg	0.100	
Aceite vegetal	lt	0.040	
Limonas	kg	0.040	
Sal	kg	0.005	
Ajo	kg	0.010	
Pimienta	kg	0.005	
Orégano seco	kg	0.010	
Achiote.	kg	0.040	

METODO DE PREPARACION:

- 1-Limpiar y lavar muy bien los pámpanos, untarlos completamente con sal y limón y dejar así durante dos horas.
- 2-Moler el achiote junto con las especias y los ajos, añadiéndole un poquito de agua.
- 3-Untar los pámpanos por fuera y por dentro con aceite y la salsa de achiote. Colocarlos en una fuente refractaria alargada, y engrasada con aceite, cubriéndolos con las rebanadas de cebolla.
- 4-Ponerlos en el horno, que debe estar a 230 grados C.
- 5-Cuando haya soltado el jugo, retirar éste y dejar el pescado en el horno hasta que dore.
- 6-Servirlo enseguida, con su jugo vertido por encima.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	FRITURAS DE CAMOTE AL HORNO	Clasificación de la receta:	DIA 4
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:	QUINTANA ROO	Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Camote anaranjado, sin piel y cortado en tiras de 1 cm de grueso	kg	0.500	
Aceite Vegetal	lt	0.020	
Sal	kg	0.005	
Pimienta Negra	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1-Precalienta el horno a 210 °C. Rocía una bandeja grande para hornear con aceite antiadherente en aerosol.
- 2-En un tazón grande, revuelve el camote, el aceite, la sal y la pimienta hasta cubrir las tiras. Extiéndelas sobre la bandeja.
- 3-Hornea 10 minutos. Voltee las tiras. Vuelve a hornearlas por 10 minutos más hasta que se ablanden y doren ligeramente.
- 4-Las Frituras de camote al horno se llevan bien con productos de cerdo (jamón, salchichas, chuletas o carne asada) y con hamburguesas de verduras.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Papadzul	Clasificación de la receta:	DIA 4
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:	Yucatán	Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Pepita	kg	0.250	
Tomate saladet	kg	0.300	
Habanero	kg	0.020	
Epazote	kg	0.010	
Huevo	kg	0.300	
Sal	kg	0.010	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Tueste ligeramente las pepitas sin dejar que se quemen y muélaslas. Debe quedar una crema espesa. Hierva los huevos 12 minutos, deseche las cáscaras y separe las yemas de las claras. Machaque las yemas con un tenedor y pique las claras.
- 2.- Hierva los jitomates durante 5 minutos en 700 mililitros de agua con los chiles habaneros, el epazote y sal. Escurra y reserve el agua. Pele y quite las semillas de los jitomates y licuelos con los chiles. Rectifique la sal y reserve esta salsa.
- 3.- Rocie las pepitas molidas con un poco del agua caliente donde se cocieron los jitomates y amase suavemente, rociando las veces que sea necesario hasta que suelten su aceite (5 o 6 cucharadas). Retire este aceite y reserve. Con el resto del agua donde se cocieron los jitomates, deshaga las pepitas molidas y añada sal; debe quedar como una crema ligeramente espesa. Antes de servir calentar sin hervir.
- 4.- Remoje las tortillas calientes en la crema de pepita, colóquelas en un platón y a cada tortilla ponga en el centro un poco de yema y clara. Enrolle cada una. Para servir, ponga un poco de salsa sobre cada plato, luego dos o tres taquitos y encima más crema de pepita; vierta un poco de salsa de jitomate y por encima el aceite de pepita.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	AGUA DE PEPINO Y LIMON	Clasificación de la receta:	DIA 4
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:	4	Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Pepino	kg	0.150	
limon verde	kg	0.100	
Azucar	kg	0.600	
Hielo	bolsa	1.000	

METODO DE PREPARACION:

- 1.,. Lavar y pelar los pepinos quitarles la semilla licuar los pepinos con suficiente agua y reservar.
- 2.-En una ajrra poner el gaua restante y el jugo de los limones y el azucar para despues incorporar el pepino molido.
- 3.-Se agrega hielo suficiente y se sirve bien fria.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	SOPA DE PESCADO A LA MEXICANA	Clasificación de la receta:	DIA 5
Número de porciones:	4	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:	VERACRUZ	Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Tomates Salades	kg	0.300	
Ajo	kg	0.030	
Pescado en trozos grandes	kg	0.500	
Caldo de Pescado	lt	1.000	
Aceite de Oliva.	lt	0.040	
Cebolla picada	kg	0.080	
Chile Serrano	kg	0.020	
Limón Amarillo Suprema	kg	0.020	

METODO DE PREPARACION:

- 1-Caliente una sartén de base gruesa sin engrasar, y ase los tomates enteros y los ajos a fuego vivo. También puede hacerlo bajo el grill. Las pieles deberían chamuscarse, y la pulpa, quedar tierna. También puede poner los tomates y los dientes de ajo en una bandeja refractaria, y asarlos en el horno precalentado a 190-200° C unos 40 minutos.
- 2-Deje que los tomates y los ajos se enfríen, y entonces pélelos. Píquelos no muy finos, y mézclelos con el jugo que pudiera quedar en la sartén. Resérvelos.
- 3-Escalde el pescado en el caldo a fuego medio, hasta que esté opaco y adquiera una consistencia firme. Retírelo y resérvelo.
- 4-Caliente el aceite en una cazuela, y fría la cebolla picada hasta que se ablande. Vierta el caldo del pescado colado y, a continuación, los tomates y el ajo picados; remueva.
- 5-Lleve la sopa a ebullición, baje el fuego y cuézala unos 5 minutos, para que se mezclen los sabores. Añada el chile. Reparta los trozos de pescado entre boles individuales, vierta por encima la sopa caliente y sívala con gajos de limón.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	PASTEL DE ELOTE	Clasificación de la receta:	DIA 5
Número de porciones:	4	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:	TABASCO	Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Elotes tiernos	kg	0.200	
Mantequilla	kg	0.200	
Harina de Trigo	kg	0.300	
Polvo de Hornear	kg	0.030	
Huevos (5)	kg	0.300	
Azúcar	kg	0.300	
concentrado de horchata.	lt	0.200	
limon verde	kg	0.100	

METODO DE PREPARACION:

- 1-Se a crema la mantequilla, se le añade azúcar poco a poco y en seguida tres huevos, uno a uno, aparte se cierne la harina y el polvo de hornear, se le agregan a la mezcla anterior.
- 2-De antemano se tendrán los granos de elote licuados con los huevos restantes y se le añaden a la pasta anterior.
- 3-El molde se engrasa y se enharina, vaciándose en él la pasta, se pone a fuego mediano durante 5 minutos y después se baja al mínimo la flama durante 25 minutos, se prueba con un palillo y si ya está cocido re retira para colocar en un plato pastelero.
- 4.-Se pone al fuego en una cacerola el concentrado de arroz junto con la piel de limon agregar un poco de agua hervir dos minutos retirar del fuego y servir fria acompañando el pastel.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	TLATONILE DE POLLO	Clasificación de la receta:	DIA 5
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:	VERACRUZ	Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Agua	L	1.400	
Ajo	kg	0.035	
Cebolla blanca	k	0.200	
Sal	kg	0.020	
Pierna de pollo	kg	0.600	
Chile comapeño (de árbol o rojo seco)	k	0.060	
Chile ancho	k	0.050	
Ajonjolí	kg	0.130	
Aceite vegetal	L	0.050	
Epazote	kg	0.030	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Ponga a hervir el agua con el ajo, la cebolla y la sal. Añada el pollo y cocine a fuego lento durante 30 o 40 minutos. Escúrralo y reserve el caldo; deseche la cebolla y el ajo.
- 2.- Desvene los chiles y quíteles las semillas; áselos en una sartén grande, junto con las semillas de ajonjolí. Ponga la mezcla en la licuadora con suficiente agua para formar una pasta tersa.
- 3.- Caliente el aceite en una cacerola grande, añada la mezcla de chile y cocine durante 20 minutos, a fuego lento, sin dejar de revolver. Agregue /, taza (125 ml) del caldo que reservó y cocine a fuego lento. Añada el pollo, las hojas de epazote y una taza del caldo que reservó. Cocine a fuego lento durante 10 minutos o hasta que la salsa se espese



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	SALSA NEGRA	Clasificación de la receta:	DIA 5
Número de porciones:	4	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:	VERACRUZ	Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Chile chipotle natural (seco)	k	0.125	
Agua	L	0.125	
Ajo	K	0.025	
Sal	K	0.005	
Aceite vegetal	L	0.045	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Tostar los chiles al comal, posteriormente remojarlos en agua caliente hasta que se hablanden, retirar semillas y venas.
- 2.- Moler los chiles junto con el ajo y agua para formar una pasta espesa; agregar sal.
- 3.- Calentar aceite en una cacerola a fuego medio y freír la salsa revolviendo hasta formar burbujas y dejar enfriar.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	HUATAPE DE CAMARÓN	Clasificación de la receta:	DIA 5
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:	VERACRUZ	Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Agua	l	1.400	
Ajo	k	0.040	
Cebolla blanca	k	0.080	
Camarón	k	0.600	
Comino	k	0.003	
Aceite vegetal	l	0.060	
Espinaca	k	0.060	
Masa de maíz	k	0.100	
Epazote	k	0.006	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- En una cacerola grande, ponga a hervir el agua, con un diente de ajo, una rebanada de cebolla y una cucharadita de sal. Añada los camarones y hierva durante 3 minutos o hasta que los camarones tomen un color rosado. Cuele y reserve el líquido. Deseche el ajo y la cebolla. Pele los camarones y déjelos aparte.
- 2.- Caliente una sartén chica y ase los granos de pimienta y las semillas de comino. Retírelas de la sartén y colóquelas en la licuadora. En la misma sartén, ase el resto de los dientes de ajo y la cebolla, por ambos lados. Retírelos y pele el ajo. Licue el ajo y la cebolla, hasta tener una mezcla uniforme.
- 3.- Caliente una cucharada de aceite en una olla grande, a fuego medio. Añada la mezcla que licuó y cocine durante 4 minutos aproximadamente. Licue brevemente las hojas de espinaca con el líquido que reservó, con excepción 60 ml que se usará para preparar la masa. Agregue la mezcla de espinacas a la olla, junto con el epazote y la masa de maíz para tortillas, previamente disuelta con 60 ml del líquido que reservó. Añada sal al gusto y cocine a fuego lento durante 20 minutos; revuelva de vez en cuando. Añada los camarones y cocine hasta que la sopa esté muy caliente. Sírvalo con las 2 cucharaditas restantes de aceite.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	PASTES DE PACHUCA	Clasificación de la receta:	DIA 6
Número de porciones:	4	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:	HIDALGO	Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Para la Pasta			 
Harina cernida 2 veces	kg	0.300	
Sal	kg	0.010	
Huevo (1)	kg	0.060	
Manteca	kg	0.100	
Pulque	kg	0.150	
Leche.	lt	0.150	
Para Relleno:			
Mantequilla	kg	0.050	
Cebolla rebanada	kg	0.060	
Poros rebanados	kg	0.100	
Filete de res en trozos pequeños	kg	0.200	
Papas crudas en tiras	kg	0.150	
Caldo o agua	lt	0.100	
Perejil picado	kg	0.020	
Chiles serranos en rajas	kg	0.010	
Pimienta	kg	0.005	
Sal	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

Relleno:

1-Se fríen en mantequilla, cebolla, poros, filete y papas. Ya dorados se agrega el caldo, sal y pimienta dejándolos a fuego lento hasta que se seque la salsa; con esta preparación se rellenan las empanadas.

Masa:

2-La harina se amasa con el huevo, manteca y pulque, hasta quedar una masa suave.

3-Se extiende hasta quedar con 1/2 cm. de grosor, se corta enruedas, se coloca en el centro el relleno, se doblan como empanadas y se dejan reposar 2 horas en el refractario.

4-Se barnizan de leche y se cuecen en el horno (180-200°1 hasta que doren, 20 minutos aproximadamente. Se retiran y se salpican de perejil. Se sirven calientes.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	TLATAPAS	Clasificación de la receta:	DIA 4
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:	4	Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:	TLAXCALA	Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Frijol bayo	kg	0.250	
Chile chipotle	pza	5.000	
Nopal	kg	0.100	
Sal	kg	0.010	
Epazote	kg	0.080	
agua	kg	2.250	
Jitomate saladet	kg	0.500	
Manteca de cerdo	kg	0.010	
Tequesquite	kg	0.010	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Limpiar y cortar en bastones los nopales, cocerlos con agua y tequesquite, lavar bien y reservar.
- 2.- Hidratar y quitar semillas y venas de los chiles chipotles, Asar los jitomates y licuar junto con el chile, colar y reservar.
- 3.- Los frijoles se ponen a tostar en el comal, moviéndolos constantemente para que se tuesten parejo, se dejan enfriar y se muelen hasta que se hagan polvo. Se pone a hervir el agua y cuando suelte el hervor se le añade la harina de frijol disuelta en un poco de agua fría se deja cocer a fuego medio, sin dejar de mover para que no se hagan bolas y se pegue en el fondo. Cuando empiece a espesar se le añaden el jitomate cocido molido, frito y colado junto con el chile, la manteca, los nopalitos, el epazote y sal al gusto, se deja a que las tlatapas tomen el punto deseado, que es el de un atolito ligero, y se sirven.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Chiles en Nogada	Clasificación de la receta:	DIA 6
Número de porciones:	4	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:	PUEBLA	Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Para los chiles			
Chiles Poblanos.	kg	0.300	
Huevos	kg	0.120	
Harina de Trigo	kg	0.080	
Aceite.	kg	0.200	
Para el picadillo de carne			
Carne de Puerco molida	kg	0.200	
Carne de res molida	kg	0.200	
Cebolla	kg	0.100	
Puré de Tomate	kg	0.200	
Aceite	kg	0.020	
Pasitas (uva)	kg	0.050	
Almendras	kg	0.050	
Piñones	kg	0.030	
Acitron (biznaga)	kg	0.200	
Durazno	kg	0.080	
Pera	kg	0.080	
Manzana	kg	0.080	
Plátano macho maduro	kg	0.100	
Sal	kg	0.010	
Pimienta	kg	0.005	
Para la salsa de nogada			
Nueces de castilla frescas	kg	0.100	
Queso de cabra.	kg	0.100	
Oporto (jerez)	kg	0.030	
Leche.	kg	0.300	
Adorno			
Granada	kg	0.100	
Perejil chino picado	kg	0.030	

METODO DE PREPARACION:

1-Se tuestan los chiles, se envuelven en una bolsa de plástico, pasada media hora, se desvenan, se les quita la piel y se les lava en agua corriente. Se deben abrir con mucho cuidado por un lado cuidando de no llegar a los extremos.

2-El chile poblano de la época de San Agustín en Puebla, Pue. (28 de agosto) se caracteriza por ser carnoso y muy oscuro -mientras más oscuro es su color será menos picoso- por lo que fácilmente se podrá rellenar. En caso de que notemos que son picosos, se dejarán remojar ya limpios por unos minutos en un litro de agua con sal, después se escurren muy bien.

3-**Forma de hacer el relleno:** Se fríen en aceite un ajo y la cebolla bien picaditos, se agrega la carne de puerco (puede sustituirse por carne de res o a partes iguales cerdo y res), es importante que la carne esté picada finamente.

4-Cuando ya está bien frita se agrega el puré de jitomate, luego las pasas, las almendras peladas y picadas, el acitrón; y se agregan las frutas bien picadas en éste orden: el durazno, la manzana, la pera y una vez cocidas se agrega el plátano macho.

5-Se sazona por último con sal y pimienta (algunas personas le agregan un poco de canela y clavo molidos). Este cocimiento se retira del fuego cuando espesa y se tapa para que repose con su vapor.

6-Una vez algo frío el relleno (se acostumbra hacerlo un día antes si es mucho lo que se va a preparar y para que "tome sabor"), se rellenan los chiles.

7-Para "capear" los chiles: Se baten las claras a punto de nieve y luego se mezclan bien con las yemas. Se pasan los chiles rellenos por harina y en seguida por los huevos batidos. Se introducen a la sartén con aceite bien caliente (se debe mantener constante en temperatura), se voltean por todos lados y se pasan a charolas con papel secante para que escurran.

Para hacer la nogada:

8-Un día antes se pelan las nueces de castilla y se dejan remojando en agua a que las cubra, se tapan y se dejan en la parte baja del refrigerador. Al otro día se escurren y se les agrega la leche a que remojen. Se muelen las nueces con un poquito de leche, el queso de cabra (recuerde que sólo son 100 grs.) y la copita de oporto.

9-Esta salsa de nogada es muy delicada, sólo se usa para el día que se elabora y conviene hacerla para los chiles que se coman en ése momento, ya que aún refrigerada puede cortarse.

10-Cuando los chiles ya están fritos, la nogada hecha y desgranada la granada -valga la redundancia- se colocan en el plato, se bañan con la nogada, se adorna con unos granos de granada y se le pone un poco de perejil (el verde, blanco y rojo de nuestra bandera). Se sirve inmediatamente.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	CECINA	Clasificación de la receta:	DIA 6
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:	MORELOS	Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Pulpa bola	kg	1.000	
Manteca de cerdo	kg	0.200	
Sal	kg	0.150	
rabano	kg	0.100	
cebolla blanca	kg	0.200	
cilantro	kg	0.100	
tomatillo	kg	0.100	
chile jalapeño	kg	0.150	
harina de maíz	kg	0.300	
Aguacate	kg	0.200	

METODO DE PREPARACION:

1.- Para preparar la cecina: corte el filete en 4 pedazos. Corte cada pedazo en una tira de aproximadamente 0.5 cm de espesor x 40 cm de largo, siguiendo la dirección de la fibra. Unte un poco del aceite en ambos lados de cada tira y póngales sal. Cuelgue las tiras para que se sequen en un lugar fresco, durante la noche. Enrolle la carne, envuélvala en plástico y refrigérela durante 4 o 5 días. Corte cada tira larga en 2 o 3 piezas, antes de asarlas.

1.- Hacer tortillas de maíz y salsa verde.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	TAMALES DE CHAMPIÑONES Y	Clasificación de la receta:	DIA 6
Número de porciones:	PANELA EN HOJAS DE ACELGA	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:	4	Tiempo de preparación:	
Costo por porción:	HIDALGO	Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Cebollas, en medias lunas	kg	0.100	
Ajo, picados	kg	0.010	
Chiles Guajillo, en tiras	kg	0.020	
Champiñones, Fileteados	kg	0.400	
Queso Panela, en cubos	kg	0.200	
Mantequilla	kg	0.020	
Sal	kg	0.005	
Harina de Maíz	kg	0.500	
Manteca de Cerdo	kg	0.150	
Polvo para hornear	kg	0.020	
Acelgas	kg	0.200	
Crema	lt	0.060	
Cebolla, rebanadas delgadas	kg	0.030	
Jitomates, rebanados	kg	0.100	

METODO DE PREPARACION:

- 1-Derrite la mantequilla en un sartén a fuego medio. Agrega la cebolla en medias lunas, ajo, chile guajillo, champiñones y panela, y sofríe durante 15 minutos. Sazona con sal y reserva.
- 2-En un tazón hondo mezcla la harina de maíz con la manteca, sal y polvo para hornear. Amasa durante aproximadamente 15 minutos, o hasta que se esponje. Sabrás que la masa está en su punto cuando una bolita de ésta pueda flotar en un vaso de agua fría.
- 3-Unta las hojas de acelga con la masa sobre y ésta coloca un poco del guiso de champiñones, envuélvelas en forma de tamal y acomódalos en una olla vaporera.
- 4-Cubre los tamales con las rebanadas de cebolla y jitomate, tapa la vaporera y cuece al vapor por espacio de 1 hora o hasta que la masa esté bien cocida. Sirve los tamales bañados con crema al gusto.



¿NOMBRE?

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	JAMONCILLO	Clasificación de la receta:	DIA 6
Número de porciones:	4	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Leche en polvo	kg	0.250	
Azucar	kg	0.200	
Bicarbonato	kg	0.002	
Agua	lt	0.125	
Nuez pecana	kg	0.150	
*sandia	kg	0.500	
	kg	0.200	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Hidratar la leche en polvo(tambien se puede trabajar a partir de leche entera).
- 2.-Incorporar el azucar e integrar llevar a calor hasta que todos los ingredientes estendisuelto,agregar bicarbonato con cuidado de no derramar la mezcla
- 3.-Dejar bajar la espuma que se forma,verter mezcla en la superficie de trabajo,se puede dar forma en molde o trabajar con las manos ligeramente humedas,ya formadas se le coloca una pza de nuez encima.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	CREMA DEL EMPERADOR AZTECA	Clasificación de la receta:	DIA 7
Número de porciones:	4	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:	CIUDAD DE MEXICO	Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Frijoles Bayos, cocidos	kg	0.300	
Epazote	kg	0.040	
Cebolla picada fino	kg	0.060	
Orégano	kg	0.030	
Pimienta Negra molida	kg	0.010	
Ajo	kg	0.010	
Leche Evaporada	lt	0.200	
Aceite	lt	0.080	
Sal	kg	0.005	
Crema	lt	0.100	
Tortillas de Maíz	kg	0.100	
Queso fresco	kg	0.150	

METODO DE PREPARACION:

- 1-La cebolla se rehoga en un poco de aceite a que quede ligeramente dorada. Se añade un poco de orégano y el epazote, molidos. Se saca del fuego inmediatamente.
- 2-Los frijoles cocidos se muelen en la licuadora con el ajo, el consomé y un poco de su caldo.
- 3-La pasta resultante, que no deberá ser muy espesa, se refríe en la misma grasa y junto con la cebolla, el orégano y el epazote por cinco minutos.
- 4-Se agrega caldo de pollo o agua a que quede de la consistencia deseada (de preferencia, no muy suelta). Antes de que suelte el hervor se le añade la leche evaporada y un poco más de orégano y se rectifica la sazón. Se deja hervir por unos 10 minutos.
- 5-Se sirve bien caliente en tazones hondos, con un copete de crema de leche encima, queso y tiritas de tortilla de maíz ligeramente pasadas por aceite.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	ALBONDIGAS DE CHICHARRON	Clasificación de la receta:	DIA 7
Número de porciones:	4	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:	CIUDAD DE MEXICO	Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Para las Albóndigas			
Carne molida de res	kg	0.200	
Carne molida de cerdo	kg	0.200	
Chicharrón, troceado	kg	0.150	
Cebolla, picada	kg	0.030	
Ajo, picado	kg	0.010	
Perejil, picado	kg	0.020	
Huevos	kg	0.120	
Sal	kg	0.005	
Arroz Cocido	kg	0.080	
Para la Salsa			
Tomatillo partidos en cuartos	kg	0.250	
Agua	kg	0.200	
Chiles Serrano	kg	0.050	
Consomé de pollo, en polvo	kg	0.005	
Aceite	kg	0.010	
Hojas de Laurel	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

Para las albóndigas

1-Mezcla las carnes, con el chicharrón, la cebolla, los ajos, el perejil, los huevos y sazona al gusto. Toma pequeñas porciones de la carne y da forma a las albóndigas: reserva.

Para la salsa

2-Licúa los tomates con el agua, los chiles y el consomé. Calienta el aceite y fríe la salsa, cuando rompa el hervor agrega las albóndigas y las hojas de laurel. Cocina hasta que la carne esté cocida.

3-Ofrece acompañando con arroz blanco y agua de jamaica.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	CHORIZO VERDE	Clasificación de la receta:	DIA 7
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:	ESTADO DE MÉXICO	Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Pierna o espaldilla de cerdo molida	kg	0.500	
Unto de cerdo (grasa de cerdo)	kg	0.125	
Vinagre	l	0.125	
Oregano	kg	0.400	
Laurel	kg	0.001	
Clavo	kg	0.002	
Pimienta negra	kg	0.005	
Comino	kg	0.001	
Semilla de cilantro	kg	0.002	
sal	kg	0.013	
Ajo	kg	0.015	
Chile poblano	kg	0.220	
Chile serrano	kg	0.005	
Cilantro	kg	0.100	
Acelgas	kg	0.040	
Perejil	kg	0.050	
Tripa de cerdo (para rellenarla)	metro	1.000	
Hilo de algodón			
espinaca	kg	0.150	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Tener chile poblano desvenado y sin semilla, picar los productos de hoja, moler las especias hasta tener un polvo fino.
- 2.- Coloque la carne molida y el unto en un recipiente de vidrio, esmalte o acero inoxidable. En el vaso de la licuadora vierta 1/2 taza de vinagre, agregue los ajos, orégano, laurel, clavos, pimientas, sal, cominos y semillas de cilantro; muélos tan finamente como sea posible. Añada el resto del vinagre y los chiles y muélos. Agregue poco a poco el resto de los ingredientes hasta formar un puré terso.
- 3.- Con la mano incorpore esta pasta a la carne hasta que esté bien distribuida. Tape el recipiente y refrigérela durante la noche para que se sazone, revolviendo de vez en cuando, Prepare y rellene las tripas utilizando un molino para embutir o con las manos, y forme los chorizos con un nudo cada 8 cm.
- 4.- Colgar a secar.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	BARBACOA	Clasificación de la receta:	DIA 7
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Pierna de cordero	kg	1.500	
Costilla de cordero	kg	1.000	
Pulque	l	2.000	
Zanahoria	kg	0.500	
Laurel	kg	0.001	
Ajo	kg	0.015	
Garbanzo	kg	0.125	
Tomate verde	kg	0.400	
Sal	kg	0.030	
Pimienta	kg	0.008	
Cebolla blanca	kg	0.250	
Chile serrano	kg	0.015	
Hoja de aguacate	kg	0.050	
Penca de maguey	pza	4.000	
Sal de grano	kg	0.010	
Harina de maíz	kg	2.000	
cilantro	kg	0.100	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- En el fondo de una vaporera, ponga una cazuela y adentro coloque el pul que, garbanzos, zanahorias en mirepoix, laurel, ajo, tomates, sal, pimienta, cebollas, chiles, y las hojas de aguacate.
- 2.- Asar las pencas de agave. Coloque una rejilla en la parte superior de la vaporera y förrela con pencas de maguey; coloque las carnes alternando con hojas de aguacate, cubra con más pencas de maguey y tápela sellando la orilla del recipiente con masa de tortillas o una mezcla de harina y agua que forme una masa parecida a migaja de pan. Cueza directamente al fuego 4 horas aproximadamente.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	XIMBO	Clasificación de la receta:	DIA 7
Número de porciones:	4	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Pierna y muslo de pollo	kg	0.300	
penca de maguey	pza	1.000	
cuero de cerdo	kg	0.100	
nopal	kg	0.100	
chile guajillo	kg	0.030	
chile de arbol	kg	0.010	
chile morita	kg	0.010	
chile pasilla	kg	0.010	
comino entero	kg	0.010	
oregano seco	kg	0.010	
laurel	kg	0.010	
cebolla blanca	kg	0.100	
oregano fresco	kg	0.015	
hilo para bridar	pza	1.000	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Los chiles se desvenan y se limpian y se ponen a cocer en agua por 10 min. o hasta que esten blandos.
- 2.- Los nopales se cortan en julianas y se cocinan en agua con sal y media cebolla una vez pasado el tiempo se escurren
- 3.- Las pencas de maguey se asan para que se ablanden y se puedan doblar, despues se licuan los chiles con oregano, comino, se cuele la salsa y se sofríe en un poco de aceite hasta que hierva y se sazona con sal .4.- En un recipiente se coloca el pollo, cueritos de cerdo, nopales, y se marina con la salsa y sal, una ves marinadas se colocan en la penca y se amarra firmemente con el hilo a manera de formar una especie de tamal.
- 4.- Se envuelve con papel aluminio para que los sabores y jugos queden dentro, se cocina al vapor en una vaporera por aproximadamente 2 horas con el mismo estilo de una barbacoa se puede agregar caldo de ave a la olla para incrementar el sabor se sirve bien caliente acompañado de tortilla de maiz y salsa verde



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	BORRACHITOS.	Clasificación de la receta:	DIA 7
Número de porciones:	4	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Grenetina	kg	0.012	
agua	lt	0.250	
Leche entera	lt	0.125	
Miel de maiz	kg	0.125	
Azucar	kg	0.500	
ron	lt	0-125	
fecula de maiz	kg	0.150	
escencia de sabores	lt	0.010	

METODO DE PREPARACION:

1.-Hidratar la grenetina con agua, verter fecula de maiz y leche, la mitad de azucar y la miel y se lleva a calor hasta que espese. 2.-se agrega la grenetina y se mueve la preparacion hasta que siga espesando, se retira del fuego y se agrega la escencia de sabor y el ron se pone en un refractario e enfriar despues se corta .



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	COMPOTA DE XOCONOSTLE	Clasificación de la receta:	DIA 8
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:	GUANAJUATO	Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Xoconostle Maduro	pza.	12.000	
Azucar	kg	0.200	
Cal	kg	0.020	
Agua	lt	0.150	
bolillo.	pza.	2.000	

METODO DE PREPARACION:

- 1-Pelar los xoconostles y partilos por la mitad quitando las semillas y ponerlos a remojar con agua abundante y la cal durante 2 horas
- 2-Despues del remojo escurrirlos y enjuagar bien con abundante agua.
- 3- Ponerlos al fuego con media taza de agua y azúcar; dejarlos cocer hasta que la miel tenga consistencia.Cortar el bolillo en sifflets y dorarlos en un comal y servir como acompañante



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	ENCHILADAS ZACATECANAS	Clasificación de la receta:	DIA 8
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:	ZACATECAS	Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Tortillas de maíz	kg	0.100	
Lomo de puerco	kg	0.300	
Chiles poblanos	kg	0.200	
Queso fresco desmoronado	kg	0.120	
Crema	lt	0.100	
Lechuga	kg	0.050	
tomate salades	kg	0.100	

METODO DE PREPARACION:

- 1-Cueza la carne; déjela enfriar, deshébrele y fríala ligeramente.
- 2-Ase, desvene, pele y muele los chiles; después mézclelos con la crema, agregue la mitad del queso desmoronado y ponga la mezcla al fuego.
- 3-Cuando empiece a hervir, retírela y póngala en un lugar donde no se enfríe.
- 4-Fría ligeramente las tortillas, mójelas en la salsa, rellénelas con la carne deshebrada y dóblelas.
- 5-Acomode las enchiladas en un platón; vierta encima la salsa que sobró. Adorne con las hojas frescas de lechuga, rebanadas de tomate y queso desmoronado. Sírvalas muy calientes.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	ENCHILADAS POTOSINAS	Clasificación de la receta:	DIA 8
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:	SAN LUIS POTOSI	Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Chile ancho	kg	0.050	
ajo	kg	0.030	
masa de maiz fresca	kg	0.300	
cebolla blanca	kg	0.100	
agua	cantidad	necesaria	
tomatillo	kg	0.150	
chile serrano	kg	0.050	
queso fresco	kg	0.150	
cilantro	kg	0.030	
aceite vegetal	ml	0.500	
crema agria	kg	0.100	
sal	kg	0.030	
aguacate	kg	0.200	
lecguga bola	kg	0.100	
limon	kg	0.100	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Desvenar los chiles y remojarlos en agua caliente por 20 min. Escurrir y conservar el agua, licuar los chiles con el ajo, sal y parte del agua reservada, mezclar bien con la masa y amasar perfectamente.
- 2.- Cuando la masa este suave formar bolitas de aproximadamente 60 gr. y dejar reposar. 3.- se hace una salsa verde cocinando los tomatillos y chiles en agua, para después licuarlos con la cebolla y cilantro, retirar de la licuadora y calentar la salsa en un sartén hasta que hierva se agrega el queso y se retira del fuego.
- 4.- Con la ayuda de una prensa se hacen unas tortillas ligeramente gruesas, se les coloca relleno de queso se sellan muy bien y se ponen en un comal caliente hasta que doren un poco reservar.
- 5.- Calentar aceite en recipiente alto, freír las enchiladas y después escurrirla sobre papel absorbente, se sirven calientes con crema y queso espolvoreado guacamole y lechuga en julianas.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	CHILE AGUACALENTESE	Clasificación de la receta:	DIA 8
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:	AGUASCALIENTES	Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Chile ancho	pza	2.000	
carne molida de cerdo	kg	0.100	
carne molida de res	kg	0.100	
cebolla blanca	kg	0.050	
ajo	kg	0.030	
uva pasa	kg	0.030	
acitron(biznaga)	kg	0.040	
sal	kg	0.050	
nuez pecana	kg	0.050	
guayaba	kg	0.050	
pimienta negra molida	kg	0.040	
crema agria	ml	0.150	
jerez	ml	0.040	
azucar	kg	0.050	
nuez moscada	kg	0.020	
uva morada.	kg	0.150	
Arroz	kg	0.300	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Los chiles se remojan en agua tibia con azucar hasta que se ablanden despues se desvenan y se reservan
- 2.-Se pican finamente la cebolla el ajo,la pasa,la guayaba,y el acitron y se ponen en recipientes separados,
- 3.-se acitrona la cebolla y ajo en un sarten con un poco de aceite se agrega despues la carne de cerdo y un minuto despues despues la carne de res sindejar de mover se agregan todo lo picado y se deja hasta que la carne este cocida se sazona con sal y pimienta .con esta preparacion se rellenan los chiles (debe de estar caliente) las uvas se cortan a la mitad y se quita semilla se maceran con agua con azucar
- 4.- Para la salsa se muele la nuez en un molcajete ,se agrega el azucar,el jerez y se mezcla despues se agrega la crema y mezcla nuevamente con una cuchara se espolvorea un poc de nuez moscada para perfumar.para montar ,se calienta el guisado y se rellenan los chiles se pone un espejo de la salsa y se les pone un poco mas encima las uvas se ponen como guarnicion se puede acompañar de arroz.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	LENGUA MECHADA	Clasificación de la receta:	DIA 8
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:	QUERETARO	Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Lengua de res	kg	0.200	
jamon serrano	kg	0.030	
jamon cocido rebabado grueso	kg	0.050	
cebolla blanca	kg	0.050	
ajo	kg	0.050	
canela en polvo	kg	0.010	
gengibre en polvo	kg	0.010	
aceite vegetal	ml	0.100	
mantequilla	kg	0.050	
pimienta negra molida	kg	0.010	
oregano seco	kg	0.010	
aceituna verde entera sin hueso	kg	0.030	
alcaparras	kg	0.020	
sal	kg	0.030	
salvia	kg	0.020	
vinagre de manzana	ml	0.050	

METODO DE PREPARACION:

1.-la lengua se cocina en agua retirandola a la mitad de la coccion se le quita el pellejo y se mecha con dos dientes de ajo,jamon cocido,el clavo, la canela y la pimienta,todo bien mezclado.2.- se coloca en una cazuela y se agrega la mitad de vino tinto ,el vinagre,clavo, pimienta ,canela ,gengibre,la salvia y la sal.

2.-poner la cazuela en el horno calentado a 200°C y dejar hasta que todo este perfectamente cocido (1 hora apro.)

3.- poner al fuego los ajos picados que quedaron,el jamon serrano finamente picado cuando este bien fritos añadirle un poco de caldo que salio de la coccion de la lengua,la otra mitad del vino ,una pizca de oregano ,la cebolla finamente picada,las aceitunas,las alcaparras,y sal. Dejar sazonar un rato y añadir la lengua con su recaudo,despues de uno minutos rebanar y servir caliente con la salsa , se puede servir con papas asadas.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	PALANQUETA DE CACAHUATE	Clasificación de la receta:	DIA 10
Número de porciones:	4	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Cacahuate	k	0.300	
Azúcar	k	0.200	
Margarina	k	0.030	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Preparar superficie de trabajo despejada y limpia, se puede trabajar directamente sobre mesa engrasada, o un silpat.
- 2.- Colocar el azúcar en un sartén a fuego medio y revolver constantemente hasta que este se derrita, considera poner atención en todo momento pues el azúcar toma temperatura rápidamente y puede quemarse.
- 3.- En cuanto este derretida y tomando un ligero color caramelo agregar el cacahuate sin cascara, y mantequilla, el caramelo debe cubrir todas las semillas, inmediatamente vaciar la mezcla sobre el silpat/ mesa o molde, conforme vaya enfriando, presionar con la pala para compactar, cortar con cuchillo engrasado cuando aun esta caliente en caso de no estar usando un molde.

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	BORRACHITOS	Clasificación de la receta:	DIA 10
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Grenetina	cda	1.000	
Agua	l	0.250	
Leche entera	l	0.125	
Miel de maíz	l	0.125	
Azúcar	k	0.500	
Ron	l	0.125	
Fécula de maíz	k	0.125	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Hidratar grenetina con agua, viertir fécula y leche, 1/2 taza de azúcar y la miel y se lleva a calor calentando hasta que espese.
- 2.- Se le adiciona grenetina y se mueve la preparación hasta que siga espesando. Se retira del fuego y colocamos el destilado y se coloca en un refractario para que enfríe, una vez que se ha cuajado, se corta en trozos y se tamizan con azúcar.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	MAZAPÁN	Clasificación de la receta:	DIA 10
Número de porciones:	4	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Cacahuate	k	0.250	
Azúcar glass	k	0.175	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Tostar ligeramente a fuego bajo los cacahuates. Molerlos en el procesador de alimentos cerciorandose de que no queden trozos grandes.
- 2.- Incorporar el azúcar glass y volver a moler, una vez teniendo una mezcla más fina, colocar en un molde y hacer presión para formar la tableta.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	COCADAS	Clasificación de la receta:	DIA 10
Número de porciones:	4	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Coco rallado	k	0.225	
Azúcar	k	0.375	
Agua	l	0.187	
Leche entera	l	0.500	
Vainilla	l	0.030	
Canela en polvo	k	0.003	
Yema de huevo	pza	3	
Manteca vegetal (para untar)	k	0.100	
Almendra	k	0.100	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Caliente el horno a 200 °C.
- 2.- Hierva el coco a fuego medio con 1 taza de azúcar y el agua por 10 minutos o hasta que esté bien cocido. Hierva la leche con el resto del azúcar y la vainilla (o canela) sin dejar de mover 10 minutos o hasta que quede espesa.
- 3.- Mezcle y revuelva las dos preparaciones.
- 4.- Bata las yemas y agréguelas a la mezcla. Ponga a fuego medio sin dejar de mover hasta que espese.
- 5.- Unte un platón refractario, vierta la mezcla y adórnela con las almendras. Hornee 20 minutos o hasta que dore.
- 6.- Desmolde y sirva fría cortada en círculos o rectángulos regulares.