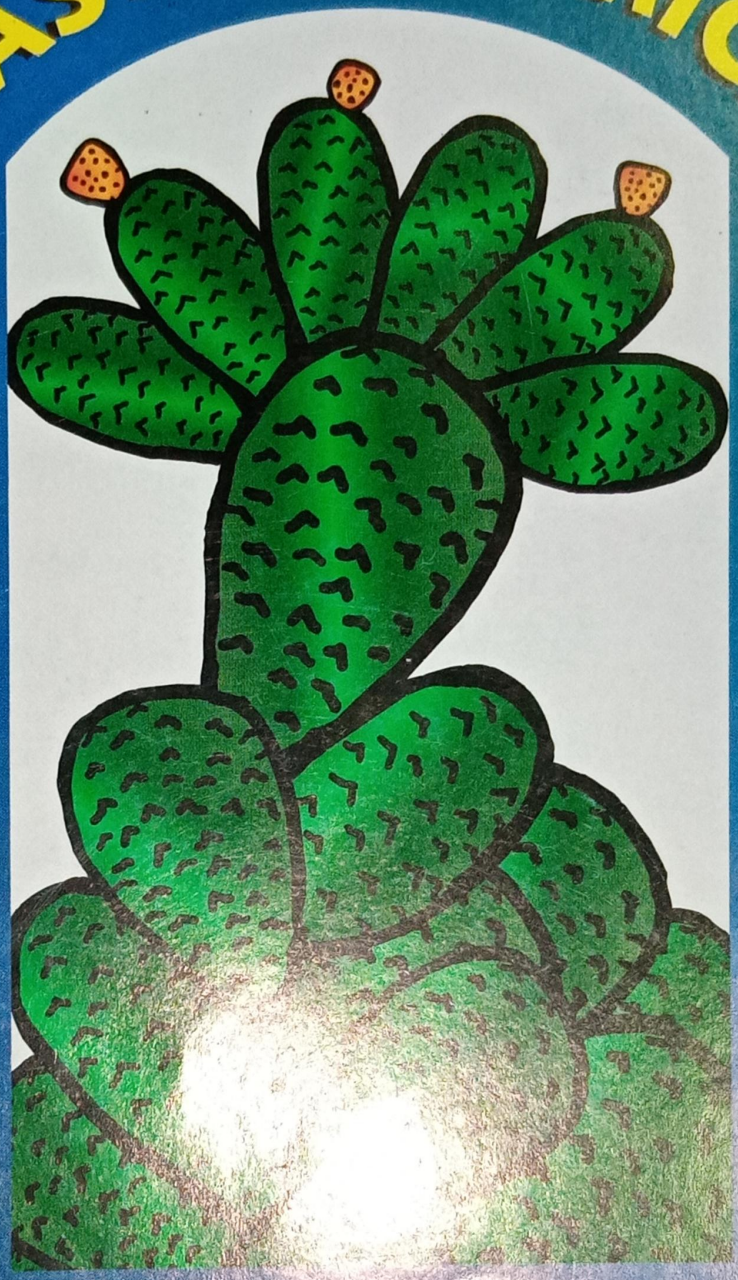
SEGUNDA MUESTRA GASTRONÓMICA



PRODUCTORES DE NOPAL
MILPA ALTA

NOMENCLATURA DE LOS PUEBL
DE MILPA ALTA

Designación Prehispanica	Significado	Nombre Novohispanico
TECOMITL	"OLLA DE PIEDRA"	•San Antonio Tecomitl
OTHENCO	"LUGAR JUNTO AL CAMINO"	•San Agustin Othenco
TECOXPA	"LUGAR DE PIEDRAS AMARILLAS"	•San Francisco Tecoxpa
TEPENAHUAC	"CERRO CERCANO AL AGUA"	•San Juan Tepenahuac
MIACATLAN	"LUGAR D CARRIZALES"	•San Jeronimo Meacatlan
TLACOTENCO	"LUGAR DE LOS BREÑALES"	•Santa Ana Tlacotenco
OZTOTEPEC	"CERRO DE CUEVAS"	•San Pablo Ostotepec
TLACOYUCAN	"LUGAR DONDE SE HUNDEN LOS BREÑALES"	•San Lorenzo Tlacoyucan
XICOMULCO	"EL OMBLIGO DE LAS LADERAS"	•San Bartolomé Xicomulco
ATOCPAN	"LUGAR DE LAS PLANICIES"	•San Pedro Atocpan
CUAHUTENCO	"LUGAR DE LEÑADORES"	•San Salvador Cuahtenco

PRESENTACION

La mayoría de la población Milpaltense se dedica al cultivo del nopal y la producción del mismo alcanza gran importancia en el Distrito Federal y sus alrededores razón, por la cual Milpa Alta es donde se desarrolla la Feria Nacional del Nopal desde 1985.

Cada año se ha impreso un recetario y este año no podría faltar, así que tomando como base los anteriores, se publica el presente recetario, que es resultado de la recopilación de recetas familiares que han pasado de generación en generación.

Agradecemos la colaboración de muchas amas de casa Milpaltenses, que han legado sus conocimientos para todo aquel que acepte que el nopal es una alternativa en la dieta diaria por sus propiedades nutricionales y terapéuticas.

Este pequeño recetario contiene recetas rápidas, sencillas, económicas y sobre todo nutritivas.

INTRODUCCION

La delegación Milpa Alta se encuentra situada al sur del Distrito Federal, colinda al norte con las Delegaciones Xochimilco y Tláhuac, al poniente con la de Tlalpan, al sur con el Estado de Morelos y al oriente con el estado de México.

Tiene una superficie de 281 km2., las dos terceras partes de su territorio son montañosas, con alturas que varían de 2,300 a 3,600 metros sobre el nivel del mar. Las principales eminencias son los cerros Cuautzin, Tetzacoatl, Tulhmiac, Acopixco, Piripitillo, Tláloc, Tzicuayo, Comalera, Chichinautzin, Ocotecatl, Loma de Madroño y Tehudi. En el resto de la Delegación hay estrechos valles y declives suaves.

Al sureste del Valle de México, alrededor del año 1240 D.C., nueve familias chichimecas se establecieron en esta zona, sin embargo no se les puede considerar como un pueblo ya que vivieron desorganizados.

En 1409 una segunda corriente migratoria que venía del Lago de Tenochtitlán al mando de Hueyitlahuilanque (gran jalador u hombre imán), guerrero valiente descendiente de la nobleza azteca, quien sometió a los pobladores Chichimecas. Imperando más tarde como único jefe, organizó e integró el imperio de Malacachtepec Momoxco. Distribuyó a sus pobladores en 4 barrios y 3 pueblos. La tribu huehue fundó el actual barrio de San Mateo, La Yeyecatzin, el actual barrio de Santa Martha; la Yeyecatlama, el barrio de Santa Cruz; la Tepezdalli, el barrio de los Ángeles; la Atlahupilli fundó el pueblo de Tecomitl la Hueyitla; el pueblo de Ixtayopan; y la Atlimanque el pueblo de Tuyehualco.

A las familias Chichimecas las situó en los actuales pueblos de San Pablo Oztotepec, integrado por la familia Tonalacal; San Pedro Actopan por la familia Tepehopitzin; San Lorenzo Tlacoyucan por la familia Coyotlaca; Santa Ana Tlacotenco por la familia Yolotzin; San Juan Tepenahuac por la familia Cacamatzin; San Francisco Tecoxpa por la familia Tepalcatzin; San Jerónimo Miacatlán por la Cacalzin; San Agustín Ohtenco por la Cematl, y en el barrio de la Concepción Xaxahuaco se situó a la familia Cuauhtzilinque.

Una vez hecha la designación de los sitios para cada familia, la tarea más importante fue la de vigilar los dominios del Imperio Momoxca, también tenían la obligación de cuidar los bosques que en esa época llegaban hasta las orillas del lago Chalco. Hueyitlahuilli (hombre luz y hombre que irradia sabiduría) quien sustituyó a Hueyitlahuilanque, y que gobernaba el Imperio Momoxca después de la caída de la Gran Tenochtitlán; convocó a los representantes de los pueblos y decidieron enviar una comisión para pedir a los españoles que respetaran y reconocieran su territorio, pero antes de que la comisión partie Hueyitlahuilli murió y se suspendió la entrevista. En diciembre de 1528 los pueblos enviaron a su emisario Cuinochtliz con ricos presentes y peticiones. A los 40 días regresaron ya con el reconocimiento del Imperio por parte de la Coron Española.

Fue hasta el 29 de julio de 1529 cuando llegó el enviado del Virrey portando el documento en el que se reconocía el derecho a sus tierras, montes, aguas y usufructos de los mismos. El emisario español llegó por Moyotepec hasta lo que actualmente se conoce por Santa Martha Zolco, por lo que la tribu Yeyecatzin fue la primera en recibirlo por conducto de Acatecatl que era el representante del barrio. Los títulos antiguos hablan de Santa Martha como patrona de todos los pueblos del antiguo Imperio, ya que fue el 29 de julio de 1529, cuando se colocó la primera piedra del Templo provisional y fue el día en que se sustituyó el nombre de Malacachtepec Momoxco por el de Milpa Alta.

La fecha de fundación de Milpa Alta más tarde fue cambiada por Fray Sebastián Ramírez de Fuenleal, Presidente de la Audiencia de la Nueva España, ya que el 15 de agosto de 1532 designó la fecha definitiva de la fundación de Milpa Alta, por tal motivo se inició la construcción del Majestuoso Templo dedicado a la Virgen María, el cual fue terminado en 1662.

La herencia Momoxca en relación al cuidado de su territorio, al apego a sus bosques, a su tierra ya sus tradiciones sigue vigente en Milpa Alta. El amor y entrega al trabajo caracteriza a sus habitantes que, no obstante tener un oficio o profesión siguen cultivando la tierra. Ahora el cultivo del NOPAL es la actividad principal, además del cuidado de los animales domésticos y el cultivo de árboles frutales.

El maíz, el frijol, el jitomate, la calabaza y el nopal han sido tradicional- mente la base de la alimentación en Mesoamérica. El nopal tiene una larga historia y está ligado a muchos hechos de la vida del pueblo mexicano.

El nopal es una planta suculenta cuyas partes basales se vuelven leñosas, su tallo presenta forma de raquetas (pencas o cladodios), sus hojas se han reducido a podarios y espinas, ya que es propio de zonas áridas y semiáridas; planta xerófita de la familia de las cactáceas, su fruto es la tuna, que se utiliza para preparar dulces como la miel de tuna, la melcocha, el queso de tuna y bebidas fermentadas del tipo del colonche. La pencas tiernas, ya sean cocidas, asadas o encurtidas, constituyen una verdura con características nutricionales muy importantes ya que contienen minerales (calcio, hierro y fósforo), vitaminas B I, B2 y C, azúcares, proteínas y sólo trazos de grasas. Además como forraje es una gran alternativa y la baba puede utilizarse como goma e impermeabilizante. La cochinilla del nopal, un insecto parásito (Coccuscacti) produce la grana o ácido carmínimo, un tinte rojo que se empleaba desde tiempos prehispánicos y hasta nuestros días. Durante la Colonia se exportó a todo el mundo. Se le empleaba en las industrias textil, cosmetológica y de repostería. Con la aparición de tintes sintéticos la grana fue sustituida por ellos, pero como resultaron tóxicos (mutagénicos) a la salud, hubo la necesidad de volver a utilizar la grana en las industrias citadas.

El nopal en la medicina popular se empleaba para tratar afecciones renales, apresurar el parto, curar quemaduras y combatir erisipela.

Hoy en día el Instituto Nacional de Nutrición, el Instituto Mexicano del Seguro Social y otras instituciones han demostrado la acción hipoglucémica e hipoglicérica del nopal por arrastre mecánico en el intestino humano y de ratas de laboratorio, de ahí que se le utilice en el control de la diabetes mellitus y de la obesidad.

Los habitantes de Milpa Alta ahora viven del nopal. Primero porque es parte de su alimentacion y segundo porque a través de su comercialización obtienen la mayor parte de sus ingresos.

El pueblo mexicano cuenta con una de las cocinas más ricas del mundo, esta riqueza es resultado de la mezcla de culturas, la indígena y la europea que a partir de la combinación de sus elementos, surgió una gran diversidad culinaria.

La creatividad de la mujer milpaltense se hace patente al demostrar que los nopales pueden ser parte de la mayoría de los guisos. Este recetario da una muestra de como incorporar los deliciosos nopalitos a su dieta diaria.
Los nopales en la cocina pueden preparse de diferentes maneras, combinándolos con legumbres, con otras verduras, con carnes, con huevos, con queso y crema, así como para preparar postres. En este recetario usted puede encontrar algunas alternativas, que pueden ser utilizadas de manera flexible, adaptándose a las condiciones de cada persona considerando que a todo puede agregarle nopales.

Los nopal es son salud y vida CONSUMALOS.

Sopa de Nopales

Ingredientes

12 nopales cortados en cuadritos y cocidos
1/2 kilo de jitomate molido para sopa
1 elote grande
Ajo y cebolla.
2 litros de caldo de pollo
200 gramos de jamón picado en cuadritos
1/4 Kilo de zanahoria
1 rama de epazote

Preparación

1. Se fríe el jitomate molido. ya sazonado, se le agrega un poco de caldo.
2. Se acitrona la zanahoria y el elote por separado
3. Agregue al caldillo estas verduras junto con el jamón 4. Se deja hervir por espacio de 10 minutos.

Sopa de Nopalitos con Huevo

Ingredientes

10 nopales finamente cortados y cocidos
1 litro de caldo de pollo
1 barrita de mantequilla
Rajas de chile poblano o mulato al gusto
2 huevos
1/2 kilo de jitomate
Ajo y cebolla al gusto

Preparación

1. Se fríe la mantequilla caliente, la cebolla, el ajo y el jitomate (todo esto picado) y las rajas de chile.
2. Ya sazonado, se le pone el caldo y los nopalitos.
3. Cuando está hirviendo se le agrega el huevo batido y pasado por una coladera, la sopa debe estar caldosa. Se sirve caliente.

Sopa de Nopalitos Juliana

Ingredientes

20 nopalitos finamente picados, cocidos y escurridos
1/2 kilo de tomate molido, chiles serranos
1 barrita de mantequilla
Queso rallado, caldo de pollo, sal y pimienta al gusto.

Preparación

Se pone la mantequilla, una vez caliente se pone la salsa de tomate a sazonar, se le agregan los nopalitos, el queso rallado y caldo de pollo. Se sirve caliente y debe ser caldosa.

Sopa de Nopalitos Tolteca

Ingredientes

20 nopalitos picados finamente, cocidos y escurridos
1 barrita de mantequilla
1 cebolla finamente picada
2 elotes tiernos desgranados
5 jitomates regulares, molidos con cebolla y ajo Sal, pimienta, chiles y crema al gusto.

Preparación

En la cacerola se pone la mantequilla, se acitronan las rajas de chile poblano y los granos de elote. Cuando están transparentes se le pone el jitomate molido y los nopalitos finamente picados y se deja hervir hasta que estén cocidas las verduras; por último se le agrega crema. La sopa debe quedar caldosa y servirse caliente.

Sopa de Pimiento y Nopal

Ingredientes

1 col
2 pimientos morrones medianos
2 nopales picados y hervidos con cebolla
4 cebollas cortadas en trozos grandes
2 ajos
2 tallos de apio picados

Ensalada de Nopalitos

Ingredientes

1 bolsa de sabritones
6 nopalitos regulares (cocidos en cuadritos)
2 jitomates
2 cebollas
4 chiles moritas
1/2 aguacate
2 cucharadas de vinagre
3 cucharadas de aceite
1 trozo de queso añejo
orégano al gusto
cilantro y sal al gusto

Preparación

Se colocan los nopalitos en un platón se agrega aceite, cilantro vinagre, orégano y chile morita molido. Se revuelve todo y se sazona con sal. Adorne con rebanadas de cebolla y jitomate, tiritas de aguacate y queso rallado. Acompañe con sabritones.

Espaguetti de Nopal

Ingredientes

10 nopalitos
2 cucharaditas de margarina
1/4 de crema
queso oaxaca
1 diente de ajo
cebolla

Preparación

se lavan y se cuecen los nopalitos enteros, se ponen a escurrir, se rebanan en tiritas y se fríen con la margarina, se le agrega ajo y cebolla molida, una vez fritos se le agrega queso oaxaca, se retira del fuego, se le pone crema al gusto a la hora de servir.

Tamales de Nopales y Pescado

Ingredientes

1 Kg. de pescado rebanado (el de su preferencia)
20 nopalitos en tiras
1/2 Kg. de cebolla
Venas de chile cuaresmeño o al gusto
3 ramitas de epazote por tamal
1/2 Kg. de tomate amarillo
Manteca y hojas de maíz las necesarias
Sal al gusto

Preparación

1. Las hojas lavadas y escurridas se untan de manteca, se acomodan los nopal es crudos en tiras, los cliiles, algunas rebanadas de cebollas, el epazote, tomate picado a su gusto, el pescado en medio, sal al gusto. Envuélvalo.
2. Hacer este procedimiento para cada tamal. Se ponen a cocer en el comal a fuego suave a que se cuezan.
3. Si lo desea los puede poner a cocer a vapor.

Tamales de Nopales con Sesos

Ingredientes

15 nopales crudos y picados
4 dientes de ajo picado
2 cebollas picadas en cuadritos
Venas de chile de árbol al gusto
1/2 Kg. de tomate verde picado
1 manojito de epazote picado
1/2 Kg. de sesos
Hojas de maíz, las necesarias.

Preparación

1. Picar todos los ingredientes y mezclarlos.
2. Se ponen porciones en las hojas de maíz o en papel aluminio, se envuelven y se cuecen a vapor por media hora.

Nopales con Queso y Crema

Ingredientes

20 nopales (picados y cocidos)
250g queso oaxaca
500g crema ácida
media cebolla chica

Preparación

En una cacerola se pone a freír la cebolla finamente picada se agregan los nopales se mueven durante 5 minutos, se agrega el queso deshebrado y la crema, se mueva por otros 5 min. ó hasta que el queso se haya fundido. Se sirve caliente.

Rocío Quiroz R.

Taquitos de Nopal

Ingredientes

10 nopales chicos (cocidos)
10 tortillas
100 gramos de queso oaxaca
1/4 de aceite de cocina
250 grs. de crema lala
250 grs. de queso rallado

Preparación

El nopal ya escurrido se coloca sobre la tortilla con un trozo de queso oaxaca, se enrollan y se van friendo; Para servirse se acompañan con crema y queso rallado al gusto.

Isabel Iriarte

Nopales con Queso y Elote

Ingredientes

10 nopales
100 grs. de tocino
250 grs. de queso oaxaca
250 grs. de crema
3 piezas de elote

1 cebolla mediana
3 ramitas de epazote
2 piezas de chile jalapeño
aceite y sal al gusto

Preparación
Se ponen a cocer los nopales con sal y cebolla al gusto, aparte se pica la cebolla en rodajas y el jalapeño, se desmenuza el queso y el epazote. En una cacerola se pone a freir el tocino y la cebolla se va agregando el jalapeño y el epazote una vez sazonados, se agregan los nopales y al ultimo el queso, para que se gratine.
Verónica Uribe Martínez

Huevos con Nopal al Horno

Ingredientes:
(8 porciones)
6 cucharadas de mantequilla
3 cucharadas de harina
3/4 de cucharadita de sal
1/2 tasa de pan desmenuzado
2 tasas de leche evaporada
1 tasa de nopales (cocidos)
1 1/2 tasas de queso tipo chihuahua
1/4 de tasa de cebolla finamente picada 12 huevos batidos
horno precalentado 175° C

Preparación
Derrita dos cucharadas de mantequilla y mezcle la harina y la sal, agregue poco a poco el pan desmenuzado y la leche evaporada, moviendo constantemente, cocine a fuego lento, hasta que la mezcla hierva y espese. Agregue el queso. Aparte derrita dos cucharadas más de mantequilla y saltee la cebolla y los nopales, añada a la mezcla de leche agregue los huevos y vacíe a un refractario engrasado con las dos cucharadas de mantequilla restantes.
Hornee durante 20 minutos y sirva caliente.

Pastel de Nopalitos al Chipotle

Ingredientes
6 porciones
25 nopalitos cambray
1/4 de Kg de queso oaxaca (deshebrado)
100 grs. de tocino en trozos pequeños
1 tacita de epazote finamente picado
1 tacita de cilantro picado
2 cebollas medianas en rodajas finas
chipotles adobados en tiritas, al gusto

Preparación
Para cocer los nopales, ver recomendaciones generales. En un refractario o cacerola, unte un poco de manteca o aceite. Ponga una capa de nopalitos, cebolla, tocino, chipotles, cilantro, epazote y esparza el queso deshebrado continúe poniendo capas de igual manera hasta terminar en queso. Tápelos con aluminio, metalos al horno por unos 20 minutos, o póngalos en la estufa a fuego lento. Sírvalos calientes

Budin de Nopal

Ingredientes
6 nopales cocidos y cortados en cuadros
1/2 Kilo de queso manchego
1 ramito de epazote
30 gramos de mantequilla
sal

Preparación
Engrase un refractario con mantequilla ponga una capa de nopales y enseguida una capa de queso manchego en cuadritos y una hojas de epazote y sal al gusto y así sucesivamente y al terminar con los ingredientes poner la ultima capa de queso y cuadritos de mantequilla por encima, cocine al horno a calor regular hasta que gratine, sírvase con tortillas calientes.

Omelete de Queso y Nopales

Ingredientes

1/2 cebolla rebana
4 huevos
500 gramos de nopales
1/2 de queso manchego rayado
Salsa Mexicana

Preparación

Fríe la cebolla en un poco de aceite hasta que acitrone, sácala del sartén y deja enfriar. Bate los huevos ligeramente e incorpora los nopalitos, el queso y la cebolla frita. Sazona con la sal y la pimienta, limpia el sartén y agrega un poco más de aceite. Vierte los huevos y tapa y cuece a fuego bajo. Voltea la tortilla. Ayudándole con un plato y deja que se cueza por el otro lado. Sirve con Salsa Mexicana

Nopales con Queso

Ingredientes

250 gr de mantequilla
250 gr de queso oaxaca
250 gr de queso manchego rallado
250 gr queso amarillo
250 gr de crema
epazote al gusto
sal al gusto
50 de nopales pelados y cocidos
1/4 cebolla finamente picada

Preparación

Se pone la mantequilla en un sartén ya que esta derretida acitronamos la cebolla, agregamos el epazote luego poco a poco los nopales, se mueve constantemente durante 20 min. Se agrega la crema, el queso manchego, el queso oaxaca des deshebrado, y se tapa con el queso amarillo y se retira del fuego.

Maria Eugenia Quintín Meza

Nopales Empanizados

Ingredientes

12 nopales medianos cocidos
3 cucharadas de harina
2 huevos
2 bolillos molidos
1 1/2 taza de aceite

Preparacion

Escurra los nopales y córtelos a la mitad. Páselos por la harina, enseguida por el huevo y al final por el pan molido cuidando que queden perfectamente empanizados. Caliente el aceite y fríalos.

Camarón con Nopales en Salsa Verde

Ingredientes

1/2 kilo de camarón pacotilla
3 papas peladas y cortadas en cuadritos
6 nopal es medianos cocidos y cortados en tiras
12 tomates
1 cucharada sopera de perejil picado
1 trozo de cebolla 2 dientes de ajo
1 pizca de carbonato
Chile serrano al gusto Aceite para freír Sal y pimienta

Preparación

1. Ase y licue los tomates con ajo, la cebolla y el chile. Fría hasta que la salsa sazone. Añada 111/2 tazas de agua y una pizca de carbonato.
2. Baje la flama, añada las papas y los nopal es hasta que se ablanden. Agregue los camarones, el perejil, sal y pimienta. Hierva unos 5 minutos más y sirva caliente.

Romertios y Nopales Revoltijo

Ingredientes

1 kilo de nopales en cuadritos
1/2 kilo de romeros limpios
3 papas medianas
125 gramos de camarón seco
1/4 kilo de mole
Manteca o aceite al gusto

Preparación

1. Poner a hervir los nopales y las papas. En otro recipiente hierva los romeros. Escurrir los nopales y los romeros, cortar las papas. Limpiar los camarones, quitarles la cabeza, separar la parte carnosa y la cáscara, tostarla ligeramente y licuarla sin agua.
2. Caliente la manteca o aceite, sofria los camarones, inmediatamente agregue lo licuado. El mole previamente hidratado agréguelo y déjelo

Nopales en Escabeche

Ingredientes

20 nopal es sin espinas
1/2 kilo zanahorias
1/4 kilo de chile cuaresmeño
2 cebollas
1 diente de ajo chico
1 taza de vinagre
1/4 de aceite
Pimienta, clavo, orégano
Canela al gusto, hierbas de olor

Preparación

1. Cortar los nopales en tiras, hervirlos. Limpiar las zanahorias y cortarlas en rodajas y cortar los cuaresmeños en rajas, rebanar las cebollas y limpiar los ajos.
2. En una cacerola o cazuela grande calentar el aceite, sofreír la cebolla y los ajos, después las rajas de cuaresmeños, luego las zanahorias y al final los nopales. Más tarde agregue el vinagre, las hierbas de olor y las especias al gusto.
3. Deje hervir al minutos

Se recomienda que se preparen un día antes de consumirse.

Macedonia

Ingredientes

30 nopales limpios
1 coliflor chica
1/2 kilo de calabacitas
1/2 kilo de zanahorias
1/2 kilo de chicharos
1/4 kilo de ejotes
1/2 kilo de cuaresmeños
1 taza de vinagre
1/2 litro de aceite .
2 cebollas grandes
2 ajos

Pimienta, clavo, orégano
Canela al gusto, hierbas de olor

Preparación

1. Cortar los nopales en tiras y hervirlos. Hervir ligeramente la coliflor y los ejotes, cortar los cuaresmeños en rajas, cortar las calabacitas, las zanahorias, rebanar las cebollas y limpiar los ajos.
2. Calentar el aceite en un recipiente grande, sofreír las cebollas y el ajo después los cuaresmeños, luego las zanahorias, los chícharos y los ejotes más tarde los nopales, al final la coliflor y las calabazas. Agregar el manojo de hierbas de olor, el vinagre y las especias.
3. Dejar que hierva 10 minutos.

Se recomienda que se preparen un día antes de consumirlos.

Rollos de Jamón con Nopales

Ingredientes

6 nopales cocidos en tiras
12 rebanadas de jamón
2 papas medianas
1 cucharada de cebolla finamente picada
250 gramos de queso oaxaca
Sal, pimienta y epazote al gusto

Preparación

1. Las papas se ponen a cocer, ya frías se pelan y se desbaratan
2. En una sartén con mantequilla se fríe la cebolla y se agregan las papas, sazonándose con sal y pimienta.
3. Se rellena cada rebanada de jamón con un poco de papa, nopales, epazote, queso y se enrolla acomodando todos los rollitos en un refractario previamente enmantequillado. Si lo desea puede agregar más queso rallado encima de los rollos y se meten al horno a una temperatura de 300° C a que se gratine el queso.

la y el ajo picados, el vinagre, los nopales, sal y pimienta. Mezcle todo muy bien.
2. Vacíe en un refractario engrasado. Meta al horno precalentado a fuego medio hasta que la carne esté cocida.

Mole de Olla

Ingredientes

1/2 Kilo de retazo de res, espinazo o codillo de puerco
6 chiles guajillos
2 jitomates
10 nopales regulares cocidos y cortados en tiras
Cilantro o epazote al gusto Sal

Preparación

1. En una olla se pone a cocer la carne.
2. Lave, remoje y desvene los chiles, lícuelos en 1/2 taza de agua con el jitomate. Agréguelos a la olla en que se está cociendo la carne.
3. Añada los nopales, baje la flama y cueza hasta que los nopales y la carne estén bien cocidos.

Cerdo con Nopales

Ingredientes

1/2 kilo de carne de puerco en trozos
8 nopales
2 chiles mulatos
2 chiles pasilla
2 chiles anchos
2 clavos de especie
2 dientes de ajo
Aceite o manteca para freír Sal y pimienta

Preparación

1. Vea recomendaciones generales
2. Tueste los chiles, desvénelos y remójelos en una taza de agua caliente. Cuando estén suaves, muélalos con el agua en que los remojó junto con clavo, sal y pimienta.

3. Cueza la carne en agua con un diente de ajo. Enfríela y deshébrela. Rebane las cebollas y fríalas en muy poco aceite hasta que queden transparentes .Añada la carne deshebrada, la salsa y los nopales con una taza de agua donde coció la carne.
4. Hierva unos minutos. Sirva con tortillas.

Nopalitos con Bisteck

Ingredientes

1/2 kilo de bisteces de res
12 nopales regulares cocidos y picados
1 cebolla
Aceite o manteca para freír.

Preparación

1. Ponga a freír los bisteces con la cebolla y los nopales previamente cocidos y picados.
2.Déjelos cocer por espacio de 10 minutos a fuego lento.

Lomo de Puerco con Nopales y Rajas

Ingredientes

1/2 kilo de jitomate
10 nopales medianos cocidos en tiras
Chilacas al gusto
1/2 kilo de lomo de puerco

Preparación

1. Se fríe la carne que estará previamente cocida. Se le agrega la cebolla acitronada, y el jitomate molido con ajo a que se sazone.
2. Se le agrega el caldo de la carne, los nopal es y las chilacas en rajas.

Nopalitos con Longaniza

Ingredientes

10 nopal es regulares
1/2 kilo de longaniza
8 chiles catarina
Ajo, cebolla y sal al gusto

Huachinango Relleno de Nopalitos

Ingredientes

1 pescado huauchinango
30 nopalitos cambray
1/2 k de champiñones
1 manojito de epazote
13 elotes
aceite de olivo
3 chiles poblanos

Preparación

Se hace una mezcla con los nopalitos los champiñones picados y los chiles poblanos en rajitas. Todo esto se revuelve con un poco de aceite de oliva y sal Se rellena el huauchinango y se hornea durante una hora a 250oC
Natividad Jiménez Gutiérrez

Atún con Nopalitos

Ingredientes

10 nopales medianos (cocidos)
2 latas de atún
1 mayonesa mediana
1 aguacate
1 jitomate

Preparación

El aguacate y el jitomate se cortan en cuadritos y se colocan en una ensaladera agregando el atún la mayonesa y los nopalitos. Se puede servir con tostadas o galletas saladas.
Natividad Jiménez Gutiérrez

Ensalada de Nopales

Ingredientes

10 nopal es cocidos y picados
1/2 taza de queso añejo o canasto desmoronado
2 jitomates rebanados
1 cucharada sopera de orégano en polvo
Aceite de olivo, vinagre y sal al gusto
1 cebolla chica cortada en rebanadas
1 manojito de cilantro

Preparación

1. Coloque en un platón los nopales mezclados con el orégano el aceite, el vinagre y el cilantro.
2. Coloque encima de los nopales el jitomate y las rebanadas de cebolla. Espolvoreé el queso desmoronado.

Nopales Rellenos de Queso

Ingredientes

16 nopalitos pelados y cocidos
Queso manchego o panela al gusto 4 huevos
Harina la necesaria

Preparación

1. Los nopalitos enteros se empalman con rebanadas de queso en medio.
2. Se enharinan y se pasan por huevo batido. Se frien por ambos lados. Estos nopalitos se pueden servir con mole, salsa verde, roja, de pasilla o en ensaladas.

Nopalitos con Menudencias de Pollo

Ingredientes

10 nopalitos cocidos
1/2 kilo de menudencias de pollo
Chiles de árbol al gusto
1 cebolla chica
Una rama de epazote Sal al gusto

Preparación

1. Se pican las menudencias y se ponen a cocer al vapor a que suelten su jugo y estén cocidas. Se le agrega la cebolla picada en cuadritos a que se acitrone.
2. Agregue los nopalitos cocidos, el epazote picado y el chile frito.
3. Deje cocer por espacio de 15 minutos y estará listo para servirse.

Nopales con Longaniza y Elote

Ingredientes

10 nopales cocidos
Cebolla al gusto
2 elotes grandes
1/4 de kilo de longaniza
Aceite

Preparación

1. En el aceite caliente se frie la longaniza, se acitrona la cebolla y se le agregan los elotes desgranados.
2. Se deja a que se cueza y se agregan los nopales ya cocidos sal al gusto. Deje cocer por 10 minutos más y sírvalos.

Consomé de Pollo con Nopales

Ingredientes:

1 Kilo de pollo en piezas
20 nopalitos
2 ramas de epazote
50g de chiles chipotles secos

Preparación

Se pone a cocer el pollo en tres litros de agua, se lavan los nopales, los chiles y el epazote y se agregan al caldo de pollo. Se sirve calientito.

Nopales al Chipotle

Ingredientes:

25 nopalitos.
1/2 de carne molida
1/2 de jitomate
latita de chipotles.
5 cebollitas de cambray.

Preparación

Se acitrona la cebolla con el jitomate y los chiles. Después agregamos los nopales y la carne molida.

Nopales con Pollo y Jamón

Ingredientes

15 nopales medianos.
1 Cebolla mediana
1/2 Pechuga de pollo
100 Grs. de Jamón
Epazote
Venas de chile seco
Aceite
Sal al gusto

Preparación

Sé acitrona la cebolla finamente picada, se le agrega el pollo y el jamón molido en bolitas se deja hervir hasta que se cosa, el pollo y después se le agregan los nopales las venas y el epazote se deja hervir hasta que se termine el jugo.

Nopales con Pollo y Champiñones

Ingredientes:

20 Nopales picados
1 Pechuga molida.
1/2 Kg. Champiñones
8 Cuaresmeños
Cebolla
Epazote
Sal
Aceite

Preparación

Se cosen los nopales, se sazona la cebolla con el aceite finamente picada. Se le ponen los hongos, se dejan cocer hasta que se les acabe el jugo y se les ponen las rajas y se le agregan los nopales y el pollo desmenuzado por ultimo el epazote y la sal.

Pollo con Nopales en Chile Ancho

Ingredientes

8 Nopales picados
I Kg de Pollo
3 Chiles anchos
50 Gr chile piquín
50 Grs. de mantequilla
Cebolla
Orégano
1 Tomillo
Hojas de Aguacate
Ajo
Clavos
Sal

Preparación

Se frie el pollo con la mantequilla que se dore, y los chiles pe tuestan se remojan se licuan con el orégano, tomillo, ajos, hojas de aguacate, clavos y cebolla ya hecha la salsa se le incorpora el pollo y se deja sazonar agregando los nopales cocidos.

Rollo de Nopal

Ingredientes

400 grs. de bistec de cerdo
12 nopales chicos
1/4 de queso oaxaca
300 grs. de carne molida
5 cebollas cambray en rodajas
10 aceitunas
chiles chipotles al gusto

Preparación

Se mezclan todos los ingredientes y se forma un rollo con el bistec, se mete al horno durante 30 minutos a 120°.

Lomo de Cerdo Relleno de Nopal

Ingredientes:

1 kilo de lomo de cerdo.
12 nopales chicos.
250g de queso manchego
100g de pistaches.
100g de ciruela pasa sin hueso
1 taza de vino blanco.
2 cucharaditas de consomé de pollo
Sal al gusto.

Preparación

Picamos los pistaches en trocitos, los nopales, el queso y las ciruelas. En un refractario ponemos el lomo, lo bañamos de vino y consomé, enseguida agregamos los ingredientes y metemos al horno a 200° C.

Nopales con Longaniza

Ingredientes

10 nopales (cocidos)
2 elotes grandes
1/2 k. de hongos
1/4 Kg de longaniza

Preparación

En aceite caliente se fríe la longaniza y se acitrona la cebolla y el ajo se agregan los elotes desgranados y los hongos en cuadritos. Se deja que se cuezan, se agregan los nopales y la sal al gusto. Deje cocer por 10 minutos y listo.
Leobardo Gómez Tejadilla

Caldo de Pollo con Nopales

Ingredientes

1 k de pollo
1 lata chica de chipotles
epazote al gusto
25 nopales pelados y cocidos

Preparación

En una olla con 3 litros de agua, se pone el pollo a cocer con un poco de cebolla y ajo al gusto, a los 15 min. Se agrega los chipotles molidos con jitomate, un poco después los nopales el epazote y la sal al gusto.
Maria Eugenia Quintin Meza

Rollos de Nopal

Ingredientes

25 nopales medianos (cocidos)
1/4 de carne de res molida
1/4 de carne de puerco molida
1/4 de pasas
1/4 de nuez

Preparación

Se pican las pasas y las nueces, sazonamos junto con la carne y un poco de sal. Se enrolla un poco de esta mezcla en un nopal, y se fríen suavemente.

María Asunción Victoria García

Pechugas Rellenas de Nopales

Ingredientes

1 pechuga de pollo en bistec
250g de nopales (cocidos)
4 huevos
1 bolsa de pan molido salsa al gusto

Preparación

Se pone sobre el bistec.de pollo una rebanada de queso manchego y unos nopales, se enrollan. En un recipiente batimos los huevos, en otro ponemos un poco de pan molido, enseguida moja mas pechugas rellenas en el huevo escurre y revuelca en el pan molido. Fríe en aceite. Sirve con salsa al gusto.

Amelia Rojas A.

Nopales en Tinga

Ingredientes

600 g de nopales (picados y cocidos)
1 k de jitomate
1 pechuga de pollo
500g de cebolla
1 lata de chipotles
1 diente de ajo tostado

Preparación

Cocemos la pechuga, se deja enfriar y se desmenuza, se pica la cebolla y molemos el jitomate con el chipotle y el ajo. Freímos la cebolla un poco e inmediatamente se incorpora el jitomate ya molido, dejamos que sazone e incorporamos el pollo y los nopales, se deja enfriar y sirve con tostadas

Ensalada de Nopales con Atún

Ingredientes

1lata de atún
8 nopales previamente cocidos y picados finamente
1/4 de kilo de jitomate bola
1 cebolla regular
Cilantro al gusto
3 chiles serranos o cuaresmeños al gusto
1 aguacate para adornar

Preparación

1. En un platón se ponen los nopales, se les agrega el jitomate, la cebolla, el cilantro y los chiles, todo picado.
2. Se agrega el atún desmenuzado con su aceite. Se revuelve todo y se adorna con rebanadas de aguacate.

Mixmole (chile verde con pescado y nopales)

Ingredientes

1/2 kilo de tomate verde
1 manojito de acelgas
10 nopalitos cocidos y picados
2 dientes de ajo
Chile serrano al gusto
1 kilo de robalitos
3 ramitas de epazote .

Preparación

Los tomates se hierven con los chiles, se muelen con ajo, se fríen en aceite se le agregan las acelgas picadas, el epazote, los nopalitos y el pescado frito, se deja hervir por 15 minutos.

Trucha Ahumada de Nopal

Ingredientes

1 kilo de trucha
3 chiles manzanos
10 nopales chicos
250 g de cebolla cambray
1 manojo chico de cilantro
1/4 de crema
Se sirve con ensalada de pepinos.

Preparación

Picamos los ingredientes en tiritas y la trucha en filete. Rellenamos la trucha. Envolvemos con hojas de maíz.

Nopalitos con Mojarra

Ingredientes

30 nopalitos cambray
2 pencas de nopal
1 k de mojarra
3 cebollas grandes
1 manojito de epazote
venas y sal al gusto;

Preparación

Las pencas se limpian y se lavan cortándolas a la mitad para rellenarlas. Se pone una capa de nopalitos y una de mojarra se colocan las rodajas de cebolla epazote y las venas, agregando la sal. Se hornea durante dos horas a 250 C.

Preparación

1. Se fríe la longaniza en trocitos de tamaño regular.
2. Se muele el jitomate con los chiles catarina y el ajo. Se le agrega el chile ya molido, se deja sazonar y se le agregan los nopalitos previamente cocidos y picados y se deja hervir por espacio de 15 minutos.

Hojaldre Relleno de Picadillo y Nopales

Ingredientes

250 gramos de carne molida de res
300 gramos de pasta de hojaldre
1 jitomate
2 dientes de ajo
1 trozo de cebolla
1/2 taza de aceitunas picadas
1 huevo
Aceite para freír, sal
10 nopales cocidos y picados

Preparación

1. Licue el jitomate con la cebolla y el ajo.
2. En una sartén, fría la carne en muy poco aceite. Añada sal, vierta el jitomate licuado y las aceitunas sobre la carne. Agregue los nopales cocidos y espere a que se reseque la salsa. En una superficie enharinada extienda con un rodillo la pasta de hojaldre hasta que se quede del grueso de su dedo meñique. Ponga la carne bien repartida sobre la pasta y enrolle.
3. Coloque en un molde y barnice con huevo batido. Horneé hasta que dore la pasta.

Pancita de Res con Nopalitos

Ingredientes

1 kilo de pancita
50 gramos de chile guajillo
epazote al gusto
12 nopales cocidos previamente

Preparación

1. La panza se lava y se pone a cocer en suficiente agua.
2. Tueste, remoje y desvene los chiles. Muela y fría esta salsa.
3. Agregue esta salsa a la pancita ya cocida junto con el epazote.
4. Se deja hervir y se sirve caliente con cebolla picada, gotas de limón y orégano al gusto,

Nopales con Chicharron

Ingredientes

125 gramos de chicharrón
15 tomates verdes
6 nopales
1 trozo de cebolla
1 diente de ajo
Chiles serranos al gusto Aceite para freír
Sal

Preparación

1. Limpie, corte y cueza los nopal es con cebolla, ajo y una pizca de carbonato y sal. Escúrralos.
2. Cueza en agua hirviendo los tomates y los chiles, licuelos con un diente de ajo. Frialos hasta que sazonen, agregue 2 tazas de agu

Pipian

Ingredientes

1/4 de kilo de pipián preparado
1 kilo de lomo de puerco
10 nopales regulares
2 papas medianas
aceite para freír y sal

Preparación

1. Ponga a hervir el lomo por espacio de 30 minutos, una vez cocido frialo. En un poco de caldo de la carne disuelva el pipián y agréguelo a la carne dorada.
2. Deje sazonar muy bien y agregue el resto del caldo, los nopales y las papas previamente hervidas.

Nopales con Champiñones

Ingredientes

15 nopales cortados en tiras y cocidos
1/4 de champiñones
1 cebolla picada
3 elotes
Epazote al gusto

Preparación

1. En aceite caliente se acitrona la cebolla y se agregan los champiñones rebanados.
2. Cuando estén suaves los champiñones, agregue el elote rebanado y el epazote picado.
3. Agregue los nopales y la sal.

Nopalitos Navegantes

Ingredientes

10 nopales tiernos
6 huevos
2 tazas de caldo
2 jitomates
1 cebolla
1 diente de ajo
1 rama de cilantro
Chile seco (morita o de árbol), al gusto. Aceite para freír y Sal

Preparación

1. Vea las recomendaciones generales.
2. Licue el jitomate con el ajo 1/2 cebolla y los chiles.
Cuele y fría todo hasta que sazone. Añada los nopales, el cilantro y el caldo.
Hierva un rato a fuego alto.
3. Baje la flama y agregue uno por uno los huevos para que se cuezan enteros.

Nopalitos con Chipotle

Ingredientes

1/2 kilo de nopalitos tiernos
1/2 kilo de jitomate
1 1/2 cucharada de aceite vegetal
1/2 taza de crema espesa
50 gramos de queso tipo chihuahua
Chipotles en vinagre en cantidad necesaria
Aceite y sal

Preparación

1. Vea recomendaciones generales.
2. Escalde los jitomates, quite las semillas y muélalos con los chipotles. Después, sazonar la salsa. Untar con aceite un refractario y en ella disponer capas de nopalitos, salsa de jitomate y chile, la crema y el queso rallado, alternándolos, debe terminarse con una capa de crema y queso.
3. Hornear a 250°C, unos veinte minutos antes de servirse. Acompañar con tortillas bien calientitas.

Nopales con Tomate

Ingredientes

1 kilo de nopal
1/2 kilo de jitomate
1/2 kilo de cebolla
1 Rama de epazote
Chiles chipotles

Preparación

1. Se frie la cebolla con los nopales, hasta que se sequen y doren un poco.
2. Se le agrega el epazote y el chile al gusto, el jitomate y el caldo al final.
3. Se deja hervir hasta que deje de hacer espuma, se sirve con trozos de queso chihuahua.

sazonar. Agréguele 2 tazas de agua y deje hervir, incorpore los nopales, los romeros y las papas. 10 raciones.

Nopales con Camarón

Ingredientes

50 gr de amaron
10 nopalitos picados y cocidos
1 pieza de jitomate
3 huevos enteros batidos
un poco de aceite para guisar
1 cebolla picada
cilantro al gusto
sal al gusto.

Preparación

1. - Se acitrona la cebolla en un poco de aceite y se agrega el jitomate y los nopales para que se sazonen juntos, se les espolvorea el camarón.
2. - Agregar los huevos batidos y revolver todo.
3. – Agregue el cilantro y espere que se todo por 5 min.

Tinga

Ingredientes

1 kilo de lomo de puerco o 2 pechugas de pollo
200 gramos de longaniza o chorizo
5 jitomates
8 nopales medianos cocidos y picados
1 1/2 cebollas
2 dientes de ajo
2 aguacates
Chiles chipotles en vinagre picados finamente
Aceite para freír
Hojas de lechuga picadas finamente Sal al gusto

Preparación

1. Cueza la carne con media cebolla y dos dientes de ajo. Ya cocida déjela enfriar y deshébrela. Ase los jitomates, pélelos y píquelos.
2. 2. Fría la longaniza o chorizo y en la misma grasa fría otra media cebolla picada y la carne deshebrada. Agregue el jitomate los chipotles y los nopal es. Regrese la longaniza y añada sal. Deje hervir hasta que reseque un poco.
3. Vierta todo en un platón (adorne con cebolla rebanada, tiras de aguacate y lechuga). Si desea puede servirlo en tostadas.

Pastel de Puerco

Ingredientes

kilo de carne de puerco picada
2 huevos
cucharada sopera de moztaza
1 cebolla
2 dientes de ajo
cucharada sopera de vinagre
Nopales en escabeche al gusto Sal y pimienta

Preparación

1. Ponga en un recipiente la carne, los huevos y la mostaza. Añada la cebol-

Quesadillas de Nopalitos

Ingredientes

1 kilo de nopalitos cocidos y picados finamente
3 chiles poblanos en rajas
1 cebolla chica picada
4 papas en puré
1/4 kilo de chorizo
1 kilo de tortillas chicas
1/4 kilo de queso rallado

Preparación

1. Los chiles se asan se pelan y se desvenan, se cortan en rajas y se fríen con aceite y cebolla picada. Se fríe el chorizo.
2. Se mezclan los nopalitos, el chorizo, las rajas y el puré de papa.
3. Se fríen las quesadillas en aceite bien caliente y se sirven con queso rallado.

Ceviche de Nopal

Ingredientes

10 nopalitos chicos
1 cebolla
4 ramitas de cilantro picado
2 jitomates medianos
12 aceitunas
1 morrón rojo
2 cucharitas de aceite de oliva
_ cucharita de orégano
3 chiles serranos finamente picados

Preparación

Se pica todo y se mezcla. Servir en hojas de col morada.

Chiles Rellenos con Nopales

Ingredientes

25 nopales medianos (cocidos)
15 chiles poblanos cocidos y pelados
1/2 Kg carne molida de res y cerdo
1/4 de una cebolla

Preparación

Sazonar en un sartén con una cucharada de aceite la cebolla se le agrega la carne molida. Cuando este en punto de cocción se le incorporan los nopalitos y con esta mezcla se rellenan los chiles poblanos. Se capean con huevo batido a punto de turrón y se fríen

Maria Zamora Guzmán

Nopales Empanizados

Ingredientes

25 nopales medianos (cocidos)
1 1/2k aguacate
100 g de chícharos
1 cebolla mediana
pan molido
1 huevo

Preparación

Se cuece el chícharo y se muele se mezcla con el aguacate picado y media cebolla previamente picada y acitronada sal y orégano al gusto se rellenan los nopales se bañan con huevo, se empanizan, se fríen y se sirven.

Molletes de Frijoles con Nopales

Ingredientes

6 bolillos
1 taza de frijoles refritos
1/2 taza de queso rallado
1 jitomate
1/2 cebolla
3 cucharadas soperas de cilantro picado
1 aguacate
1/2 barrita de margarina
Chiles serranos picados al gusto
8 nopales regulares

Preparación

1. Parta los bolillos en mitades y quíteles el migajón
2. Unte las mitades, primero con margarina, luego con nopales cocidos y por último con frijol.
3. Espolvoreé con queso.
4. Pique el jitomate, la cebolla, el chile, el cilantro y el aguacate. Mezcle bien y sirva sobre los molletes.

Quesadillas de Nopales con Garbanzo

Ingredientes

2 tazas de masa de maíz
1 taza de garbanzo
1 taza de queso desmoronado
2 chiles anchos colorados
1 taza de crema
6 nopales cocidos y picados Sal y pimienta
Manteca para freír

Preparación

1. Remoje, cueza y pele los garbanzos
2. Desvene, remoje y licue los chiles. Mezcle los garbanzos cocidos y los chiles licuados con la masa. Añada sal y pimienta.
3. Forme tortillas pequeñas y póngales un poco de queso y nopales en el cen-

tro; dóblelas como quesadillas y fríalas en manteca.
Sírvalas con crema (pueden acompañarse con una ensalada o servirse sobre lechuga picada)

Nopales Capeados de Frijol

Ingredientes:
6 Nopales medianos
2 tazas de frijoles refritos
1 ramita de epazote (6 hojas)
2 taza de aceite
sal y pimienta al gusto

Preparación
Se ponen a hervir los nopales durante 20 minutos hasta que estos estén bien cocidos, utilizando un cuchillo se abren dividiéndolos a la mitad inmediatamente se rellenan con frijoles refritos, agregándole una hoja de epazote. Por ultimo se les da la sazón con un poco de aceite.

Nopales con Chiles Manzanos

Ingredientes
50 nopales medianos
1/2 kilo de chiles manzanos descorazonados
y desflemados. (cortados en rebanadas)
1/2 kilo de cebollas medianas rebanadas en plumita.
aceite el necesario

Preparación
Hierva los nopales y escúrralos. Caliente el aceite en una cacerola. Agregue la cebolla y fríalos ligeramente; añada los chiles, deje que se fría durante 5 minutos y por último agregue el nopal mézclelo todo y deje freír durante 5 minutos más.

Se llaman legumbres las plantas que presentan sus frutos encerrados en una vaina, por ejemplo el frijol, los garbanzos, los chícharos, las habas y las lentejas.

Sopa o Caldo de Habas Ahuas Mole

Ingredientes
1/4 kilo de habas secas y peladas
1/2 cucharada de manteca o aceite
1/2 kilo de nopales (8 nopales medianos) pelados, picados y cocidos, sal, cebolla, ajo y cilantro al gusto.

Preparación
1. Vea recomendaciones generales
2. Por separado, ponga a hervir las habas hasta que casi se deshagan, agregue la cebolla y el ajo previamente acitronados con aceite o manteca.
3. Escurra los nopales y agréguelos a las habas junto con el cilantro y que hierven por 10 minutos.
4. Sírvase acompañado con rebanadas de pan frito.

Caldo de Habas con Chile Ahguasclaice Mole

Ingredientes
1/4 de kilo de habas secas peladas y tostadas
1 cucharada de aceite o manteca
6 chiles guajillos desvenados
4 ramitas de epazote, sal al gusto
10 nopales cocidos

Preparación
1. Vea recomendaciones generales
2. Ponga a hervir las habas hasta que estén blandas
3. Por separado tueste, lave, remoje y desvene los chiles, licuelos en 1/2 taza de agua con ajo y cebolla al gusto.
4. Agréguelos a las habas con las ramas de epazote y los nopales, dejándolos hervir por 10 minutos.

Alberjones con Nopales

Ingredientes

1/4 de kilo de alberjones (chícharos secos)
8 nopalitos
Cebolla y cilantro al gusto
1/4 de kilo de jitomate
1 cucharada de manteca o aceite

Preparación

1. Vea recomendaciones generales
2. Ponga a hervir los alberjones hasta que estén blandos
3. Cámbieles el agua
4. Pique ajo, cebolla, cilantro, jitomate y fríase todo esto en manteca o aceite
5. Agregue los alberjones con un poco de agua caliente y espere a que se cuezan por 10 minutos más.

Si lo desea puede agregarle codillo o espinazo de puerco.

Cuatatapa Mole (Frijoles Negros Quebrados)

Ingredientes

1/4 de kilo de frijoles negros quebrados
1 cucharada de aceite o manteca
10 nopales regulares
Cebolla, epazote y sal al gusto.

Preparación

1. Ver recomendaciones generales
2. Los frijoles lavados y quebrados se ponen a cocer en suficiente agua hirviendo.
3. Se acitrona la cebolla en aceite o manteca y se le agregan a los frijoles ya cocidos.
4. Se le agregan los nopales y el epazote y se mueven constantemente para evitar que se peguen.

Preparacion

Las verduras se cortan en pequeños trozos; aparte se pone a hervir un litro de agua con 1/3 de taza de consomé de pollo, si desea puede añadirle pimienta y todos los condimentos secos, frescos o en polvo de su agrado, menos sal. Cuando el agua esté hirviendo se vierten las verduras picadas. Se deja hervir a fuego alto durante 15 minutos y después se baja la flama, se tapa la olla y se mantiene a fuego lento durante una hora aproximadamente.

Crema de Nopal

Ingredientes

6 nopales medianos (cocidos)
1 lata de leche condensada
1 tasa de crema
1/4 de cebolla
aceite
sal al gusto

Preparación:

Se pone a freír la cebolla finamente picada en un recipiente con aceite. Se licuan el nopal, la leche y la crema, y se agregan al recipiente con la cebolla se le agrega sal al gusto.

María Guadalupe Benito Torres

Sopa de Nopalitos

Ingredientes

10 nopales chicos
2 jitomates
1 pedazo de cebolla
1 diente de ajo
1 litro de consomé de pollo
200g queso manchego

Preparación

Muela los jitomates con cebolla y ajo, en una cacerola, con un poco de aceite, se sofríe la mezcla y se sazona, se le agrega un poco de caldo de pollo. Se agregan los nopales una vez que haya soltado el hervor nuevamente se deja por 5 min. Se sirven muy calientes con un trozo de queso manchego.

Sopa de Elotes con Nopales

Ingredientes

50 gramos de jamón
50 gramos de tocino picado
1 cebolla chica picada
1 lata grande de elote
6 nopales cambray picados
1 1/2 piezas de tomate fresco
1 cucharada de azúcar
1 cucharada de sal
1/2 cucharadita de pimienta
5 tasas de caldo de pollo
1/2 kilo de papas

Preparación

Fría el jamón hasta que se dore, añádale cebolla y también dórela, reduzca el calor y cuézalo 5 min. Añada las verduras en capas, primero el elote, luego las papas los nopales y los tomates, espolvoréelos con el azúcar y sazone. Añada el caldo, y cueza muy lentamente hasta que se ablanden las papas, sáquelos del fuego y añada poco a poco la leche sin dejar de mover.

Tina Jiménez Navarro

Tamales de Nopal con Queso

Ingredientes:

20 nopales regulares picados o en cuadritos
125 grs. de queso cotija
125 grs. de queso manchego
125 grs. de queso Oaxaca
2 manojitos de epazote
2 cebollas picadas en cuadritos
Chiles de árbol picados al gusto
Hojas de maíz, las necesarias
125 grs. de manteca
100 grs. de mantequilla
Sal al gusto

Preparación

1. Unir los nopales crudos, el epazote picado, la cebolla, los quesos rallados, el chile, sal al gusto y la manteca.
2. En las hojas lavadas y escurridas se van poniendo porciones de esta mezcla y un cuadrito de mantequilla en medio, se doblan y se van acomodando en una vaporera con el agua necesaria, se ponen a cocer y se prueban, cuando están suaves los nopales ya están listos para servirse.

Tamales de Nopales con Achiote

Ingredientes

1 Kg. de carne de puerco molida
25 nopal es regulares crudos y picados
2 pimientas, 2 clavos, 2 dientes de ajo
Sal al gusto
1/2 Kg. de tomate verde picado
1/2 Kg. de cebollas picadas en cuadritos
50 grs. de axiote
Hojas de maíz

Preparación

1. Las pimientas, clavos y el ajo se muelen y se agregan al axiote disuelto en un poco de agua, esto se mezcla con los demás ingredientes y la sal al gusto.
2. Se colocan porciones en hojas de maíz o aluminio. Se envuelven.
3. Se cuecen a vapor por 30 minutos o hasta que estén suaves los nopales

Mermelada de Nopal

Ingredientes

1 Kg. de nopales crudos
700 grs. de azúcar
1 hoja de higo
1 cucharada sopera de jugo de limón
Una pizca de carbonato

Preparación

Los nopales se pelan se lavan y se licuan sin agua, se mezclan con el azúcar se colocan fuego al momento de hervir se agrega la hoja de higo, el jugo de limón y una pizca de carbonato, retirar la espuma que se va formando. Cuando deje de hacer espuma y al dejar de mover si suelta explosiones ya está lista la mermelada.

Empanadas

Ingredientes

12 rebanadas de pan integral
Miel de maple
250 grs. de mermelada de nopal
1 yema de huevo

Preparación

Con un cuchillo descostre las rebanadas de pan. Pásele a cada una el rodillo o dejarlas delgadas.
Barnícelas con la miel y cúbralas con la mermelada, cierre cada rebanada en triángulo y selle las orillas con un tenedor. Haga una mezcla de yema de huevo con miel y aplíquela a las empanadas con una brocha. Coloquelas sobre una charola para horno engrasada y métalas al horno por espacio de 10 minutos o hasta que doren.

Nopales Cristalizados

Ingredientes

20 nopales

2 limones

11/2 kilo de azúcar

Preparación

Para preparar el jarabe, agregue 500 gramos de azúcar por litro de agua y el jugo de dos limones. Se pone a hervir durante 10 minutos, se incorporan los nopales y se hierve hasta el punto de caramelo, se retiran del fuego, se dejan reposar 24 horas. Se sacan del jarabe y se pone a hervir el jarabe nuevamente y se le agregan 100 gramos de azúcar más, se agregan los nopales y se dejan hervir 10 minutos más, se sacan de la miel y se ponen a escurrir.

Pastel de Nopal

Ingredientes

1 kilo de mantequilla

1 kilo de harina

1 kilo de huevo

4 cucharadas de royal

375 gramos de mermelada de nopal

Preparación

Derrita la mantequilla, una vez fría, agregue la harina cernida con el polvo de hornear. Sin dejar de batir agregue los huevos, de uno en uno (de 4 huevos solo agregue las yemas, ya que las claras se batirán a punto de turrón) y la mermelada, al final las claras batidas a punto de turrón.

Vacíe la pasta en un molde grandes engrasado y enharinado.

Cueza unos 20 minutos en horno precalentado a fuego medio, o ha que pueda introducir un palillo de madera en el pastel y salga seco. Saque el pastel del molde. Déjelo enfriar antes de adornarlo.

Pay de Nopal

Ingredientes

300 gramos de harina

100 gramos de mantequilla

75 gramos de azúcar

250 gramos de mermelada de nopal

4 huevos

cucharadita de royal.

Preparación

La harina cernida junto con el polvo de hornear se mezcla con la mantequilla, se forma una fuente y en el centro se agregan 3 huevos, se bate hasta formar una masa suave. Se forman 2 porciones iguales, se extiende la primera porción en un molde previamente engrasado y enharinado, se rellena con la mermelada y con la otra porción se cubre el molde.

Cueza en el horno por espacio de 30 minutos a 250°C o hasta que al introducir un palillo de madera en el pay ya salga seco. El horno debe estar precalentado.

Agua de Nopal

Ingredientes

1 litro de agua hervida

2 nopalitos crudos

1 limón

Azúcar al gusto

Preparación

Se licua el nopal crudo con el limón con cáscara y el azúcar se agrega al agua, se cuela y ya está, agregue hielo al gusto y disfrute de una bebida refrescante.

Gelatina de Nopal

Ingredientes

30 gramos de grenetina

1 litro de agua de nopal

Azúcar al gusto

Preparación

Se hierve 112 litro de agua con azúcar, se hidrata la grenetina con agua fría. Se mezcla la grenetina hidratada con el agua hirviendo y se deja enfriar, se agrega el agua de nopal y se mete al refrigerador para que cuaje.

Nieve de Nopal

Ingredientes

25 nopalitos cambray
8 litros de agua
500 grs. de azúcar
hielo suficiente
5 Kg de sal para nieve

Preparación

Licuar los nopalitos con el azúcar. Todo se vierte al bote nevero y se empieza a congelar, dando vueltas y dejando reposar un poco, desprendiendo la nieve de las orillas y volviendo a girar hasta lograr congelar, p· un periodo aproximado de una hora.

I barrilito nevero I bote nevero
I pala de madera licuadora
Vidal Salazar Ibáñez

Flan de Nopales

Ingredientes

1 nopal mediano
4 huevos
1 lata de leche condensada
1/4 de leche de vaca

Preparación

Se lava el nopal con un poco de agua, se licua y se cuela. Se mezclan todos los ingredientes; huevos, leche condensada, leche de vaca y el licuado. de nopal. En un molde untar azúcar glass, inmediatamente agregar la mezcla y ponerlo a baño maría por 45 min.

María Zamora

Pay de Nopal

Ingredientes

4 huevos
1 1/2 tasa de nopales (picados y cocidos)
1/2 litro de leche
1/2 Kg de pasta de hojaldre
4 peras en almíbar
1 cebolla grande picada finamente en cuadritos
100 grs. de mantequilla
1/4 de queso parmesano o manchego
pimienta y sal al gusto

Preparación

La cebolla se fríe con la mantequilla. En otro recipiente los huevos se revuelven con la pimienta y la sal, las peras se cortan en cuatro. Un molde para pay se engrasa con mantequilla y se enharina, se coloca la pasta de hojaldre hasta cubrir el molde, se le agrega la cebolla frita los nopales, las peras y la mezcla de la leche con el huevo posteriormente se cubre con el queso y se mete al horno a 220° C de 20 a 30 minutos, se sirve caliente. NOTA: El molde del pay debe ser grande.

BIBLIOGRAFIA

Anónimo, s.a. Recetario de la nutrición completa.
Instituto Nacional de la Nutrición.
Salvador Zubirám México.

Anónimo s.a. 30 recetas de platillos populares mexicanos con nopales. Editado por Compañia Nacional de Subsistencias Populares. México.

Anónimo, 1984. Recetario de la XLVI tradicional Feria Regional del Nopal en Milpa Alta. Editado por la Union Agrícola Regional de Productores del Nopal de Milpa Alta, D.F.

Alonso, de C.M. 1982 México y su cocina dietética vegetariana 7a. Edición. México.

Bravo.H.H. 1978. Las Cactáceas de México [illegible] México.

Rojano,I., 1986. Comunicación personal

Forseca Iris y otros. Formas de preparación [illegible] consumo humano. Reunion cientifica sobre aprovechamiento del nopal, Mimeo [illegible]

DESCUBRE
EL ORO VERDE
DEL SUR DE LA CIUDAD

CENTRAL DE ABASTO
DE LA CIUDAD DE MÉXICO