

Taller de cocina mexicana: Elaboración de masa de maíz para “antojitos mexicanos”

Objetivo: conocer el uso de la masa de maíz en algunos antojitos típicos de México.

Salsas y complementos

1. Cebolla curtida

1 pza. Cebolla roja
c/n vinagre blanco o manzana
1 pza. limón
sal



Preparación

Cortar la cebolla en pluma, en un recipiente se agrega la cebolla, vinagre, sal y limón. Se tapa con papel film y se deja reposar en el refrigerador.

2. Salsa de aguacate

2 pza. aguacate
c/n leche
c/n sal
c/n Pimienta negra
c/n cilantro fresco



Preparación

Procesar todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea y semi -espesa. Rectificar sazón.

3. Salsa mexicana

2 pza tomate
1 pza cebolla blanca
2 pza pepino
c/n cilantro
2 limón
sal
Pimienta



Preparación

Cortar todos los ingredientes en petit brunoise, integrar en un recipiente, sazonar con el limón, sal y pimienta.

Taller de cocina mexicana: Elaboración de masa de maíz para “antojitos mexicanos”

4. Sopes de pollo en mole

Ingredientes

1 pechuga de pollo
½ pza. Cebolla
c/n Sal
c/n Pimienta negra
c/n laurel seco

Preparación

Verter agua y laurel en una olla y llevar a ebullición, agregar sal y la pechuga. Cocinar a fuego lento. Una vez cocido, deshebrar. Reservar el líquido de cocción. Agregar el mole concentrado en la misma olla e ir agregando el líquido de cocción del pollo hasta obtener una salsa ligera. Se puede agregar diversos ingredientes al gusto del comensal para rectificar sazón o darle mayor picor, dulzor, etc. Tales como sal, pimienta, chocolate de mesa, chiles secos, cacahuete, nueces y almendras molidas. Integrar la pechuga deshebrada y mezclar.

Presentación sopes de pollo en mole



Montar en el sope una cantidad suficiente de pollo, agregar lechuga cortada en chiffonade, agregar salsa mexicana, salsa de aguacate y zanahoria rallada.

Taller de cocina mexicana: Elaboración de masa de maíz para “antojitos mexicanos”

Para la masa

Ingredientes

1 kg. de masa de maíz.

c/n agua a temperatura ambiente

c/n sal

Papel film

Sustituir prensa por alguna tabla o plato que ejerza presión

Bowl

Secador o toalla de manos

Preparación

Vaciar la masa en un recipiente (bowl) e integrar una cucharadita de sal. Ir agregando poco a poco agua hasta tener una mezcla homogénea lisa y tersa. Mantener en todo momento tapada con ayuda del secador o bien, con papel film.

***Mitad de la preparación de la masa se destinará a realizar sopes y mitad a realizar quesadillas fritas.**

Taller de cocina mexicana: Elaboración de masa de maíz para “antojitos mexicanos”

5. Quesadillas fritas de Champiñones con espinacas

Ingredientes

500 gr. queso rallado para fundir
500 gr. Champiñones
500 gr. Espinacas
1 pza. cebolla roja
2 dientes de ajo
50 gr. mantequilla
Aceite de oliva
c/n salsa de soja
Pimentón
Pimienta de cayena
Pimienta negra
Sal



Preparación

Cortar los champiñones en emincer una vez pelados, lavar y secar muy bien las hojas de espinacas y cortar en chiffonade, la cebolla en pluma, el ajo en petit brunoise y reservar.

En una sartén a fuego lento, agregar mantequilla y aceite de oliva, acitronar en ello la cebolla alrededor de 3 minutos y después el ajo. Posteriormente los champiñones, cocinar alrededor de tres minutos e integrar las espinacas. Sazonar con un dash de salsa de soja, sal, pimienta y demás especias al gusto.

Realizar la masa para quesadilla (instrucción del chef)

Poner a calentar en una sartén para freír, aceite vegetal. Realizar fritura profunda. Dejar reposar en un plato con papel absorbente.

Presentación.

Las quesadillas se sirven con topping de lechuga en chiffonade, salsas al gusto, cebolla y zanahoria rallada.

¡A degustar!

Gracias por su invitación y atención. Deseo haya sido un taller agradable y divertido para todos vosotros.