



CASA
WABI







Cocinando con Emi -

Zaida, Ana, Emi, Rosi y Pati
Equipo de cocina (izquierda a derecha)





Proyecto comunitario que narra una historia a través de la cocina local, creado en colaboración con el equipo de cocina durante mi residencia en Casa Wabi.

Puerto Escondido, 2024

Patricio Tejedo

<https://casawabi.org/residencias-y-proyectos-comunitarios/>



“Yo no uso cantidades ni medidas exactas; cada quien cocina a su gusto”.

E.



AGUAS 20

Agua milagrosa	21
Agua de sandía	23
Agua de carambola	25
Agua de mandarina	27
Agua de pepino	29

DESAYUNOS 30

Entomatadas	31
Chilaquiles verdes	35
Sopes	39
Huevos pochados	43
Granola	47

ENSALADAS 50

Ensalada de sandía	51
Ensalada de apio	55
Ensalada de jitomate y queso	59
Ensalada de betabel	63
Ensalada de nopales	67

ENTRADAS 70

Sushi vela	71
Ceviche verde	75
Ceviche rojo molido	79
Quesadillas de jamaica	83
Sopa de chepil	87

PLATOS FUERTES 90

Camarones roca y arroz al ajonjolí	91
Pulpo al pimiento y fideo chino	95
Tlayudas	99
Tamales de pollo con rajas	103
Tamales de frijol	107

POSTRES 110

Chimichangas	111
Pie de limón	115
Tarta de piña	119
Pie de queso	123
Pie de galleta Oreo	127

SALSAS 130

Salsa verde	130
Salsa roja	131

GLOSARIO 133**AGRADECIMIENTOS 134**





AGUA MILAGROSA

Ingredientes:

- Agua natural
- Jengibre
- Limón
- Pepino
- Chia
- Hielos

Instrucciones:

1. En una jarra, agrega agua natural y hielos.
2. Corta en rebanadas finas un limón, medio pepino y media raíz de jengibre.
3. Mezcla las rebanadas de limón, pepino y jengibre con el agua en la jarra.
4. Agrega el jugo de tres limones y semillas de chia.
5. Refrigerar y revuelve antes de servir.





AGUA DE SANDÍA

Ingredientes:

- Sandía
- Agua
- Hielos

Instrucciones:

1. Parte la sandía por la mitad. Con una cuchara, retira la pulpa, incluyendo las semillas.
2. Coloca los trozos de sandía en la licuadora, llenando hasta la mitad del recipiente. Completa la licuadora con agua natural. Si prefieres un agua de sandía menos concentrada, simplemente agrega más agua que sandía.
3. Licua hasta obtener una mezcla homogénea. Luego, vierte la mezcla a través de un colador para eliminar cualquier residuo de pulpa y semillas, y vacía el líquido limpio en una jarra.
4. Refrigerera el agua de sandía hasta que se enfríe. Al servir, agrega hielo a la jarra para mantenerla fría.





AGUA DE CARAMBOLA

Ingredientes:

- Agua natural
- Carambola
- Limón
- Hielos

Instrucciones:

1. Muele las carambolas con un poco de agua.
2. En una jarra, agrega 1/3 de carambola molida y 2/3 de agua natural.
3. Rebana algunas carambolas en forma de estrella y agrégalas a la jarra.
4. Parte un limón, exprímelo y asegúrate de quitar las semillas.
5. Agrega hielo y mezcla todo bien.



AGUAS



AGUA DE MANDARINA

Ingredientes:

- Agua natural
- Mandarina
- Limón
- Hielos

Instrucciones:

1. Exprime el jugo de las mandarinas.
2. Con un colador pequeño, quita la pulpa y los sobrantes de las mandarinas.
3. En una jarra de agua, agrega dos tazas de jugo de mandarina y rellena con agua natural.
4. Añade trozos de mandarina sin cáscara a la mezcla.
5. Agrega hielo y mezcla todo.





AGUA DE PEPINO

Ingredientes:

- Agua natural
- Pepino
- Limón
- Hielos

Instrucciones:

1. Corta el pepino en trozos, manteniendo la cáscara y las semillas.
2. Licua los trozos de pepino hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Cuela la mezcla para eliminar las semillas y la pulpa.
4. Agrega una taza de la mezcla de pepino por cada jarra de agua.
5. Exprime el jugo de dos limones y añádelo a la jarra.
6. Revuelve todo y añade hielo.





ENTOMATADAS

Ingredientes:

- Jitomates
- Ajo
- Cebolla
- Tortillas de maíz
- Epazote
- Aguacate
- Crema
- Queso de rancho
- Sal
- Knorr Suiza

Instrucciones:

1. Hierva los jitomates en agua hasta que estén tiernos.
2. Licua los jitomates con un diente de ajo, poca cebolla y Knorr Suiza al gusto.
3. Sofríe la salsa en aceite con una ramita de epazote hasta que se cocine bien.
4. Calienta las tortillas y sumérgelas en la salsa caliente para que se impregnen.
5. Coloca las tortillas en un plato y agrega crema y queso de rancho *desmenuzado* por encima.
6. Añade rebanadas de aguacate sobre la crema y el queso antes de servir.

Opcional* Se puede agregar huevo o pollo dentro de las tortillas.







CHILAQUILES VERDES

Ingredientes:

- Tomates verdes
- Ajo
- Cebolla
- Chiles serranos
- Cilantro
- Queso de rancho
- Crema
- Huevo
- Sal
- Knorr Suiza
- Tortillas de maíz

Instrucciones:

1. Hierva los tomates verdes en agua hasta que estén tiernos.
2. Licua los tomates con un diente de ajo, poca cebolla, un *manejo* de cilantro y Knorr Suiza al gusto.
3. Fríe la salsa en aceite caliente hasta que esté bien cocida.
4. Corta las tortillas de maíz en triángulos pequeños.
5. Calienta aceite en una sartén y fríe los triángulos de tortilla hasta que estén crujientes. Escúrrelos para quitar el exceso de grasa.
6. Coloca los *totopos* en un plato y cúbrelos con la salsa caliente.
7. Añade crema y queso de rancho *desmenuzado* por encima.
8. Fríe un huevo estrellado y colócalo sobre los *totopos* antes de servir.

Opcional* Se puede agregar chile para mejorar el sabor.







SOPES

Ingredientes:

- Maseca
- Frijoles
- Asiento
- Queso de rancho
- Salsa roja
- Crema

Instrucciones:

1. Mezcla con las manos *maseca*, agua y sal. Amasa hasta que la masa ya no se pegue a tus manos.
2. Forma una tortilla más gruesa de lo habitual y pellizca las orillas para que los frijoles se mantengan en su lugar.
3. Licua los frijoles hasta obtener una consistencia suave.
4. Calienta las tortillas en el *comal* y dóralas ligeramente.
5. Sobre cada tortilla, agrega *asiento* y luego los frijoles calientes.
6. Añade queso de rancho *desmenuzado* por encima.

Opcional* Puedes agregar más queso, crema y salsa al gusto.







HUEVOS POCHADOS

Ingredientes:

- Huevo
- Pan tostado
- Bolsita de plástico
- Aguacate
- Aceite de oliva
- Limón
- Sal
- Pimienta

Instrucciones:

1. Hierve un poco de agua.
2. En una bolsita de plástico, agrega unas gotas de aceite de oliva y coloca el huevo dentro. Cierra bien la bolsita.
3. Sumerge la bolsita con el huevo en el agua hirviendo durante aproximadamente 3 minutos.
4. En un recipiente, vacía el aguacate, añade el jugo de limón, sal y pimienta al gusto, y mezcla todo bien.
5. Tuesta el pan y esparce la mezcla de aguacate sobre él.
6. Saca el huevo de la bolsita y colócalo por encima del pan con aguacate.







GRANOLA HECHA EN CASA

Ingredientes:

- Nueces
- Almendras
- Hojuelas de avena
- Mantequilla
- Miel de abeja
- Vainilla

Instrucciones:

1. Parte las nueces y almendras en trozos pequeños.
2. En un recipiente, mezcla las nueces, almendras y hojuelas de avena, asegurándote de agregar cantidades iguales de cada ingrediente.
3. En una sartén, calienta la barra de mantequilla con la miel de abeja y un *chorrito* de vainilla. Mezcla poco a poco hasta que todo esté derretido y uniforme.
4. Vierte el líquido caliente sobre la mezcla de avena, nueces y almendras, y mezcla bien.
5. Hornea la granola en el horno precalentado a 180°C (350°F) hasta que esté dorada y crujiente, aproximadamente 20-25 minutos, removiendo ocasionalmente para que se dore de manera uniforme.







ENSALADA DE SANDÍA

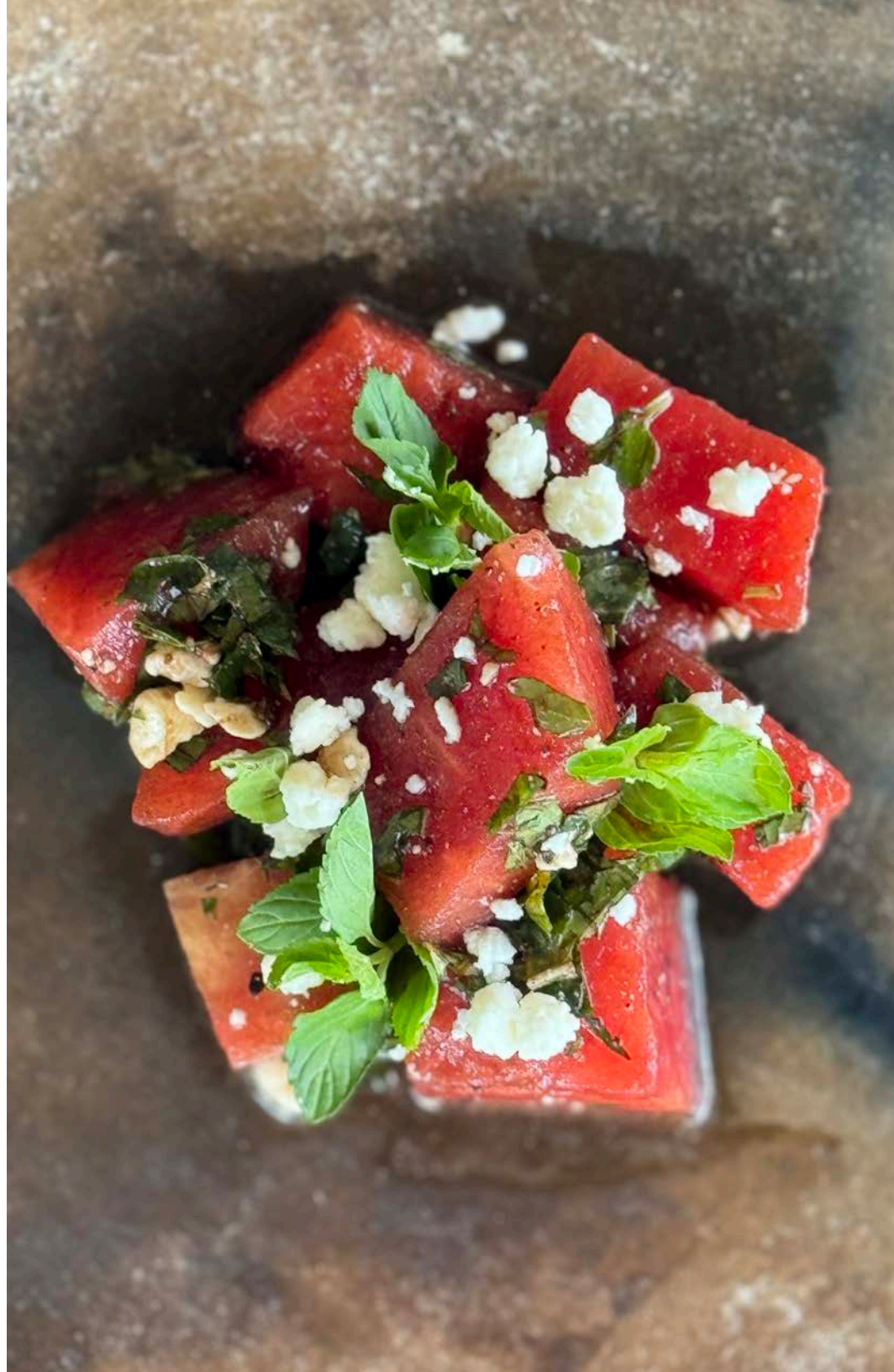
Ingredientes:

- Sandía
- Queso feta
- Hierbabuena
- Aceite de oliva
- Vinagre balsámico
- Sal
- Pimienta

Instrucciones:

1. Corta la sandía fresca en cubos, asegurándote de que no tengan semillas ni cáscaras.
2. Añade queso feta *desmenuzado* sobre los cubos de sandía.
3. Agrega aceite de oliva y vinagre balsámico al gusto.
4. Sazona con una *pizca* de sal y pimienta.
5. Adorna con pequeñas hojas de hierbabuena.
6. Refrigera un poco y sirve.







ENSALADA DE APIO

Ingredientes:

- Apio
- Limón
- Queso parmesano
- Aceite de oliva
- Vinagre balsámico
- Sal
- Pimienta

Instrucciones:

1. Corta el apio en trozos iguales, eliminando la punta y las raíces.
2. Rebana queso parmesano en trozos pequeños del mismo tamaño que el apio.
3. En un recipiente hondo, mezcla el apio y el queso con el jugo de limón, vinagre balsámico y aceite de oliva al gusto.
4. Sazona con sal y pimienta, y vuelve a mezclar.
5. Refrigera un poco antes de servir.







ENSALADA DE JITOMATE Y QUESO

Ingredientes:

- Jitomate
- Limón
- Queso de cabra
- Aceite de oliva
- Vinagre balsámico
- Sal
- Pimienta
- Albahaca

Instrucciones:

1. Rebana el jitomate en partes iguales.
2. Coloca las rebanadas de jitomate en un plato, distribuyéndolas como se muestra en la foto.
3. Desmenuza un poco de queso de cabra y agrégalo encima de las rebanadas de jitomate.
4. Añade el jugo de medio limón, aceite de oliva y un poco de vinagre.
5. Sazona con sal y pimienta al gusto.
6. Coloca unas hojitas de albahaca fresca sobre los jitomates.
7. Refrigerera un poco antes de servir.







ENSALADA DE BETABEL

Ingredientes:

- Pepino
- Pimiento rojo
- Lechuga romana
- Jitomates cherry
- Betabel
- Ajonjolí tostado
- Pimienta
- Sal
- Limón
- Aceite de oliva

Instrucciones:

1. Después de lavar las verduras, rebana en tiras delgadas e iguales el pimiento rojo y el betabel crudo.
2. Corta la lechuga romana en tiras finas.
3. Rebana el pepino, sin cáscara, en tiras delgadas y córtalas por la mitad.
4. Corta los jitomates cherry por la mitad.
5. En un recipiente hondo, agrega la misma cantidad de cada verdura y mezcla bien.
6. Sazona con jugo de limón, sal, pimienta y aceite de oliva.
7. Revuelve la mezcla y refrigera por lo menos media hora.
8. Sirve en porciones individuales y espolvorea semillas de ajonjolí tostado en cada plato.







ENSALADA DE NOPALES

Ingredientes:

- Jitomates
- Cebolla
- Nopales
- Cilantro
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- Chiles en vinagre (rajas)

Instrucciones:

1. Rebana en cubitos iguales el jitomate y la cebolla.
2. Limpia y pica en cubitos del mismo tamaño los nopales, luego hiérvelos en agua durante 10 minutos. Deben estar tiernos, pero no demasiado blandos. Después, escúrrelos bien y enjuágalos con agua fría.
3. Pica un *manejo* de cilantro.
4. En un recipiente, agrega la misma cantidad de cada ingrediente y mezcla bien.
5. Sazona con aceite de oliva, sal y pimienta al gusto.
6. Refrigera un poco antes de servir.

Opcional* Pica en cubitos unos chiles en vinagre (rajas) y añádelos a la mezcla.





ENTRADAS



SUSHI VELA

Ingredientes:

- Arroz para sushi
- Hojas de alga
- Pepino
- Zanahoria
- Queso crema
- Wasabi
- Pescado (lonja de vela)
- Chile serrano
- Jengibre
- Naranja
- Limón
- Soya

Instrucciones:

1. Hierva agua para el arroz de sushi y cocínalo hasta que esté tierno y se haya inflado.
2. Rebana el pepino, la zanahoria, y el pescado en tiras largas.
3. Coloca el arroz sobre una hoja de alga.
4. Sobre el arroz, coloca las verduras, el queso y el pescado.
5. Enrolla la hoja de alga para formar el rollo de sushi.
6. Prepara la salsa de soya mezclándola con limón, naranja y chile sin semilla y jengibre picado.
7. Corta el rollo en pedazos iguales y añade un poco de wasabi fresco en cada uno.
8. Sirve con salsa de soya y mayonesa de chipotle.





ENTRADAS



CEVICHE VERDE

Ingredientes:

- Pepino
- Mango
- Cebolla morada
- Cilantro
- Sal
- Pimienta
- Pescado
- Chile serrano
- Limón
- Naranja

Instrucciones:

1. Corta el pescado en tiras o cubitos.
2. En un recipiente, coloca los cubitos de pescado y maríalos con jugo de limón y jugo de naranja.
3. Licua un *manejo* de cilantro, jugo de pescado, un chile serrano sin semillas, abundante jugo de limón y medio pepino sin semillas.
4. Vierte la salsa en el recipiente con el pescado y mezcla bien.
5. Agrega un poco más de jugo de limón, jugo de naranja, sal y pimienta al gusto.
6. Corta cebolla morada, mango y pepino en trozos de tamaño similar.
7. Mezcla todo con el pescado y la salsa hasta que esté bien incorporado.
8. Refrigerar una hora antes de servir.







CEVICHE ROJO MOLIDO

Ingredientes:

- Dos chiles costeños
- Diente de ajo
- Limón
- Naranja
- Pepino
- Cebolla morada
- Pescado
- Salsa Maggi
- Salsa Inglesa
- Pimienta
- Sal

Instrucciones:

1. En un molcajete, agrega dos chiles costeños sin semillas, un diente de ajo y sal. Muele todo hasta obtener una pasta.
2. Añade jugo de limón a la mezcla del molcajete y muele nuevamente hasta integrar bien.
3. Corta tiras de pescado en trozos iguales, asegurándote de que no tengan pellejos.
4. Rebana un pepino finamente y retira las semillas. Corta en tiras 1/4 de cebolla morada.
5. Agrega las verduras al molcajete junto con el pescado y la salsa roja, mezcla todo bien.
6. Añade más jugo de limón, jugo de naranja y salsa Maggi e Inglesa al gusto. Sazona con sal y pimienta.
7. Refrigerera y deja que el pescado se marine durante media hora antes de servir.







QUESADILLAS DE JAMAICA

Ingredientes:

- 3 Jitomates
- Media cebolla
- Flor de jamaica
- Knorr Suiza
- Tortillas
- Aceite de oliva
- Aceite para freír
- Salsa Maggi
- Salsa soya

Instrucciones:

1. Pica los jitomates y la cebolla en cubitos pequeños.
2. Sofríe la cebolla y el jitomate en una sartén.
3. Lava muy bien la flor de jamaica para quitarle la acidez.
4. Hierva la flor de jamaica y déjala escurrir.
5. Corta la flor de jamaica en pedacitos pequeños.
6. Agrega la flor de jamaica al sartén con el jitomate y la cebolla, y fríe todo junto con aceite de oliva.
7. Añade salsa soya, un poco de Knorr Suiza y sal al gusto, y mezcla bien.
8. Calienta las tortillas para que se puedan doblar, luego rellénalas con la mezcla y fríelas en aceite.
9. Escurre el exceso de grasa y sirve.

Opcional* Se puede agregar salsa verde y crema.







SOPA DE CHEPIL

Ingredientes:

- Hoja de chepil
- Agua
- Bicarbonato de sodio
- Limón
- Aceite de oliva
- Sal

Instrucciones:

1. Corta y lava bien las hojas de chepil.
2. Deja escurrir las hojas.
3. En una olla con agua hirviendo, añade todas las hojas.
4. Mezcla y agrega una *pizca* de sal y bicarbonato de sodio para que espume un poco.
5. Deja reposar cuando las hojas cambien de color y el líquido esté ligeramente verde.
6. Prueba y sazona con aceite de oliva y sal al gusto.
7. Sirve en un recipiente hondo y, opcionalmente, agrega unas gotas de limón al momento de servir.







CAMARONES ROCA Y ARROZ AL AJONJOLÍ

Ingredientes:

- Camarones
- Harina
- Cerveza
- Arroz
- Sal
- Pimienta
- Ajonjolí
- Cebolla
- Ajo
- Huevo
- Mayonesa de chipotle
- Aceite

Instrucciones:

1. Sofríe el arroz en un poco de aceite.
2. En un recipiente, coloca un diente de ajo, 1/3 de cebolla y ajonjolí, y licua todo.
3. Agrega la salsa al arroz, añade agua o caldo y déjalo hervir hasta que se esponje.
4. Pela y limpia los camarones, luego córtalos al gusto.
5. En un recipiente, mezcla harina, sal, pimienta y ajo en polvo.
6. En otro recipiente, mezcla huevo, harina, sal, pimienta, ajo en polvo y una cerveza.
7. Empaniza los camarones primero en la mezcla seca, luego sumérgelos en la mezcla de cerveza, y finalmente fríelos en aceite por ambos lados hasta que estén dorados.
8. Sirve el arroz junto con los camarones, y acompaña con mayonesa de chipotle.







PULPO AL PIMIENTO Y FIDEO CHINO

Ingredientes:

- Pulpo
- Pimientos
- Cebollas
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- Fideo chino
- Calabazas
- Zanahorias
- Jengibre
- Salsa Maggi

Instrucciones:

1. Hierva el pulpo y córtalo en cubitos.
2. Retira las puntas, la cabeza y los pellejos del pulpo.
3. Corta los pimientos y las cebollas en cubitos del mismo tamaño.
4. Fríe las verduras en aceite de oliva, sazonándolas con sal.
5. Agrega los cubitos de pulpo a la mezcla de verduras.
6. Sazona con un poco más de sal y pimienta.
7. Cocina el fideo chino en agua hirviendo.
8. Pica las calabazas y las zanahorias en cubitos pequeños.
9. Fríe las calabazas y zanahorias en aceite de oliva, y luego agrega el jengibre rallado.
10. Añade el fideo chino y mezcla todo con salsa Maggi.







TLAYUDAS

Ingredientes:

- Tlayuda
- Frijoles
- Asiento
- Lechuga romana
- Sal
- Quesillo (queso Oaxaca)
- Jitomate
- Tasajo
- Crema
- Aguacate

Instrucciones:

1. Calienta una *tlayuda* en el *comal*.
2. Con una cuchara, unta un poco de *asiento* sobre la tortilla.
3. Licua los frijoles y luego úntalos sobre toda la tortilla.
4. Corta la lechuga romana y los jitomates, y agrégalos a la mitad de la tortilla, sobre los frijoles.
5. Asa el tasajo en un sartén, luego córtalo en cuadritos iguales y sazona con sal.
6. Coloca los cubitos de carne calientes sobre los vegetales.
7. Deshebra el quesillo y ponlo encima del tasajo.
8. Dobla la *tlayuda* por la mitad y ácala en el *comal* hasta que el queso se derrita.
9. Una vez que el queso esté derretido, corta la *tlayuda* por la mitad y sívela con crema, aguacate y salsa verde.





TAMALES DE POLLO CON RAJAS

Ingredientes:

- Pollo
- Maseca
- Hojas de maíz
- Jitomates
- Cebolla
- Chile serrano
- Sal
- Aceite de oliva
- Agua

Instrucciones:

1. Mezcla con las manos *Maseca*, agua, aceite de oliva y sal. Amasa hasta que la masa deje de pegarse a tus manos.
2. Humedece las hojas de *totomoxtle*.
3. Sobre cada hoja de maíz, extiende una capa de masa.
4. Hierva el pollo y deshébralo.
5. En una tabla, rebana los jitomates, media cebolla y dos chiles.
6. Fríe en una cacerola las verduras junto con el pollo, y cocina hasta que el agua de los jitomates se haya evaporado.
7. Coloca la mezcla de pollo y verduras sobre la masa que has extendido en las hojas de maíz.
8. Dobla las hojas de maíz formando un rectángulo.
9. Cocina los tamales al vapor hasta que estén cocidos y la masa se desprege fácilmente de las hojas.







TAMALES DE FRIJOL

Ingredientes:

- Frijoles negros
- Maseca
- Hojas de maíz
- Hoja santa
- Aceite de oliva
- Agua
- Sal

Instrucciones:

1. Mezcla con las manos *Maseca*, agua, aceite de oliva y sal. Amasa hasta que la masa deje de pegarse a tus manos.
2. Rebana la hoja santa por la mitad, quitando las ramas.
3. Humedece las hojas de *totomoxtle*.
4. Sobre cada hoja de maíz, extiende una mitad de la hoja santa y luego una capa de masa.
5. Cocina los frijoles y licúalos.
6. Coloca la mezcla de frijoles sobre la masa que has extendido en las hojas de maíz.
7. Dobla las hojas de maíz formando un rectángulo.
8. Cocina los tamales al vapor hasta que estén bien cocidos y la masa se despegue fácilmente de las hojas.







CHIMICHANGAS

Ingredientes:

- Tortilla de harina
- Mango
- Plátano
- Nutella
- Mermelada
- Canela
- Azúcar
- Queso crema
- Aceite
- Palillos de madera

Instrucciones:

1. Extiende una tortilla de harina.
2. Coloca un trozo de queso crema en el centro.
3. Añade un trozo de mango.
4. Agrega una rebanada de plátano.
5. Unta la Nutella sobre los ingredientes.
6. Dobla la tortilla en un cuadrado pequeño y asegúrala con un palillo de madera.
7. Fríe en aceite caliente hasta que esté dorada.
8. Una vez frita, espolvorea con canela y azúcar.







PIE DE LIMÓN

Ingredientes:

- Galletas Marías
- Limones
- La Lechera
- Leche Carnation

Instrucciones:

1. En un recipiente, agrega jugo de limón, leche condensada (Lechera) y leche evaporada (Carnation). Revuelve bien. Prueba la mezcla y ajusta el sabor al gusto, añadiendo más jugo de limón, leche condensada o leche evaporada según sea necesario.
2. Licua la mezcla hasta que esté completamente homogénea.
3. En un refractario de vidrio, coloca una capa de galletas Marías enteras. Luego, añade una capa de la mezcla licuada.
4. Repite el proceso para formar varias capas. En la receta de Emi, se utilizan 5 capas de cada ingrediente, pero puedes ajustar según tu preferencia. La última capa debe ser de la mezcla.
5. Encima espolvorea cáscara de limón rallada.
6. Congela por una hora y luego refrigera antes de servir.







TARTA DE PIÑA

Ingredientes:

- Galletas Marías
- Mantequilla
- Piña
- Caja de gelatina en polvo sabor piña
- Queso crema
- Agua

Instrucciones:

1. Muele las galletas Marías hasta que queden en polvo.
2. En un recipiente hondo, derrite media barra de mantequilla y mézclala con el polvo de las galletas molidas.
3. En un molde para pasteles, forma una capa de medio centímetro con la mezcla de galletas y mantequilla.
4. Hornea la base de galleta hasta que esté crujiente.
5. Pica una piña (sin cáscara) en cubitos.
6. En un sartén, cocina la piña con mantequilla y algo de agua.
7. En un recipiente, mezcla una caja de gelatina en polvo sabor piña, media barra de queso crema y la piña cocida.
8. Licua todo hasta obtener una mezcla uniforme.
9. Vierte la mezcla sobre la base de galleta en el molde y refrigera durante dos horas antes de servir.







PIE DE QUESO

Ingredientes:

- Galletas Marías
- Mantequilla
- Huevos
- La Lechera
- Leche Carnation
- Canela en polvo
- Queso crema
- Vainilla líquida

Instrucciones:

1. Muele finamente las galletas Marías.
2. En un recipiente hondo, derrite media barra de mantequilla y mézclala con el polvo de las galletas molidas.
3. En un refractario de vidrio, forma la base del pastel con la mezcla de las galletas Marías, haciendo una capa de medio centímetro.
4. Licua 5 huevos, una lata de Lechera, un *chorrito* de vainilla, la barra de queso crema, 150 ml de leche Carnation y una *pizca* de canela molida.
5. Licua hasta obtener una textura uniforme. Vierte la mezcla sobre la base de galletas Marías en el refractario.
6. Hornea durante 50 minutos.
7. Deja enfriar y reposar una hora antes de servir.







PIE DE GALLETA OREO

Ingredientes:

- Galletas Oreo
- Limón
- Queso crema
- Yogur natural
- Mantequilla

Instrucciones:

1. Separa las galletas Oreo y quita el relleno blanco. Muele finamente las galletas (sin relleno).
2. En un recipiente hondo, derrite media barra de mantequilla y mézclala con las galletas molidas.
3. En un molde para pasteles, forma una capa de medio centímetro con la mezcla de galletas y mantequilla.
4. Hornea la base de galleta hasta que esté crujiente.
5. En una licuadora, licua el relleno de las Oreo que separaste al inicio, junto con 200 ml de yogur natural, una barra de queso crema y el jugo de medio limón.
6. Vierte la mezcla sobre la base de galleta que horneaste previamente y deja que repose durante una hora. Decora con trozos de galletas Oreo.
7. Después de que haya reposado, mételo al refrigerador o congelador hasta que se enfríe.





SALSAS

SALSA VERDE

Ingredientes:

- Chiles serranos
- Tomate verde
- Aguacate
- Cilantro
- Cebolla
- Sal

Instrucciones:

1. Hierva en agua 8 tomates verdes y 2 chiles serranos hasta que estén tiernos.
2. Pica finamente un *manejo* de cilantro.
3. Rebana media cebolla.
4. Corta un aguacate en trozos.
5. Licua los tomates, los chiles, el cilantro, la cebolla y el aguacate hasta obtener una salsa homogénea.
6. Sazona con sal al gusto.



SALSA ROJA

Ingredientes:

- Chiles serranos
- Chile habanero
- Jitomate maduro
- Limón
- Cebolla
- Ajo
- Cilantro

Instrucciones:

1. Coloca los jitomates, chiles serranos y chiles habaneros en un *comal* caliente y ásalos hasta que la piel esté bien quemada y los ingredientes estén tiernos. Si prefieres una salsa menos picante, puedes quitarles las semillas a los chiles antes de asarlos.
2. En una licuadora o molcajete, agrega los jitomates asados, los chiles asados, la cebolla, un diente de ajo y el jugo de los dos limones. Licua todo hasta obtener una salsa homogénea.
3. Prueba la salsa y sazona con sal al gusto.
4. Déjala reposar durante unos minutos antes de servir para que los sabores se mezclen bien.



- *Desmenuzado* -

Deshacer algo dividiéndolo en partes pequeñas.

- *Manejo* -

Una pequeña cantidad de elementos similares, como hierbas o verduras, atadas o agrupadas juntas.

- *Totopos* -

Triángulos de tortillas de maíz fritos, crujientes y dorados.

- *Maseca* -

Harina de maíz precocida, utilizada principalmente para hacer tortillas y otros productos de maíz en la cocina mexicana.

- *Comal* -

Una plancha de metal utilizada para calentar y cocinar tortillas, entre otros alimentos.

- *Pizca* -

Porción mínima o muy pequeña de algo.

- *Tlayuda* -

Una tortilla grande y crujiente de maíz, típica de Oaxaca, México. Suele cubrirse con frijoles, queso, carne, salsa y otros ingredientes.

- *Asiento* -

Grasa de cerdo derretida que se obtiene al cocinar la carne de cerdo. Se usa para dar sabor y añadir textura.

- *Totomoxtle* -

Hoja seca del maíz utilizada en la cocina mexicana para envolver y cocer tamales.

- *Chorrito* -

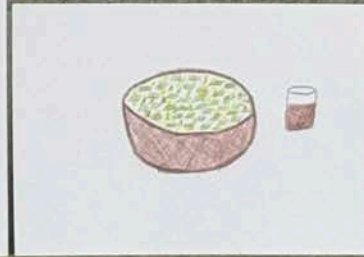
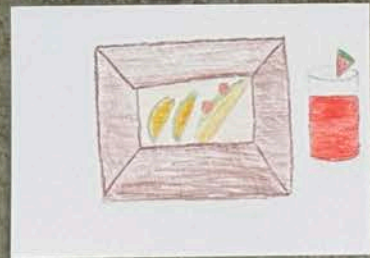
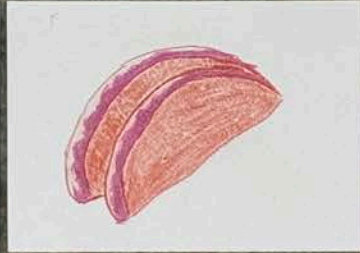
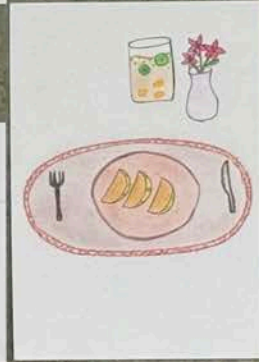
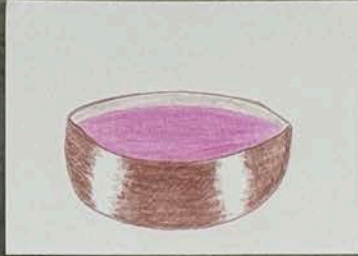
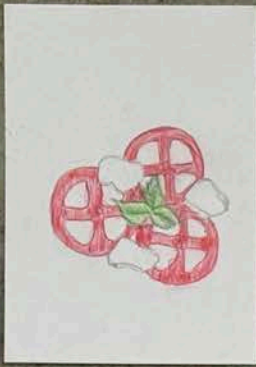
Una pequeña cantidad de líquido vertido.

Gracias de corazón a Emi, Ana, Rosi, Pati y Zaida por dejarme llevar a cabo este proyecto y darme la oportunidad de aprender de la cocina local en su espacio.

Gracias también a todo el equipo de la Fundación Casa Wabi por hacer de este proyecto algo divertido y posible. En especial a Juan, Carla, Bosco, Gustavo, Mariana, Dulce y Diego.

Un agradecimiento especial a mis compañeros residentes. Rafa, Luisa, Othiana y Melissa.







2024