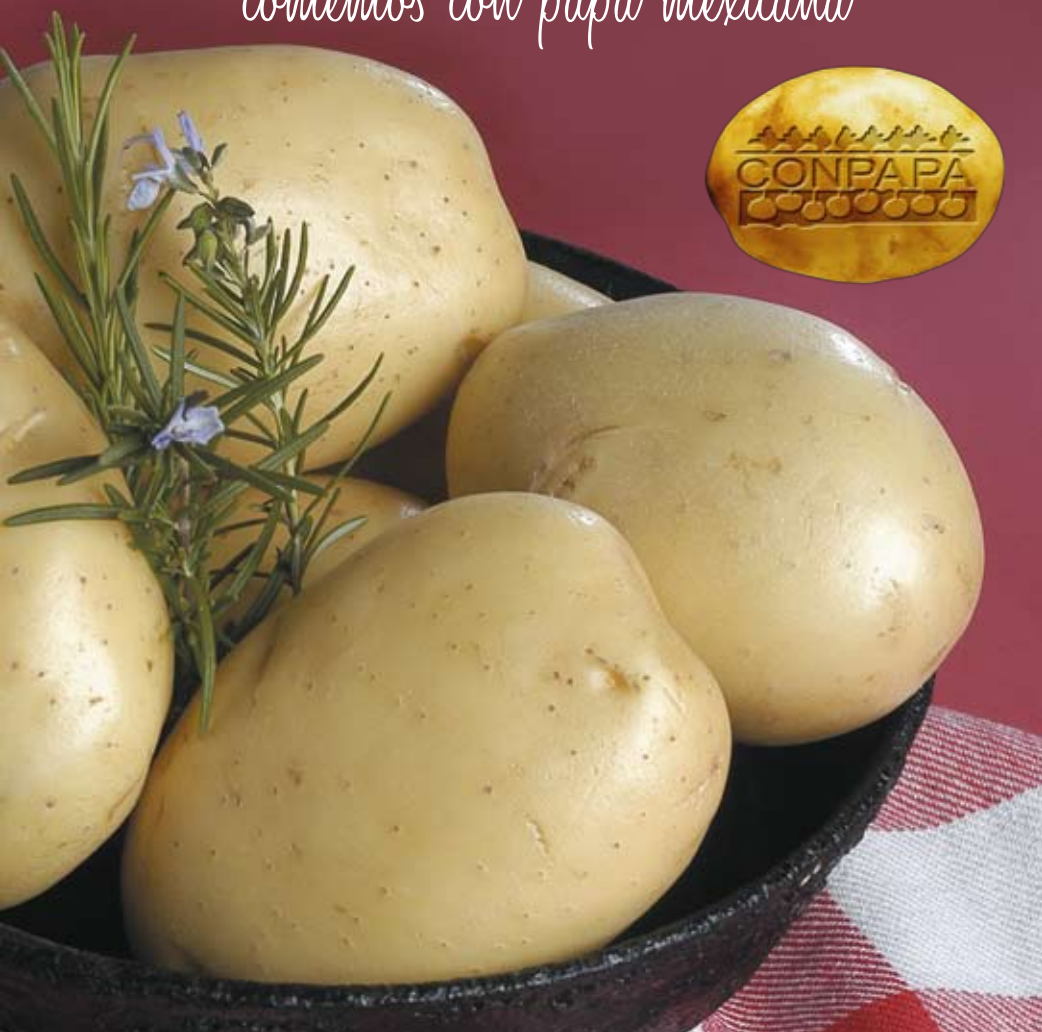


Recetario

*Por naturaleza en México
comemos con papa mexicana*



Vivir Mejor

SAGARPA

**GOBIERNO
FEDERAL**



~Presentación~

Este recetario que tiene en sus manos es una guía para que saque el mayor provecho a la gran versatilidad que tiene la papa mexicana en la cocina cotidiana y obtenga más ideas que le permitan innovar con platillos de su propia creación.

Incluye una serie de recetas que han tomado en cuenta la tradición mexicana, la economía, la practicidad en su preparación y, desde luego, que los ingredientes y utensilios que se usan estén presentes en la mayoría de los hogares mexicanos.

~Introducción~

ANTECEDENTES HISTÓRICOS

La papa es un tubérculo que siempre ha estado destinado a la alimentación y era consumido por la nobleza, el pueblo y los servidores de los grandes imperios de la región andina desde 2500 años A.C. Junto con el maíz fue el producto agrícola más importante de los Incas, estaba presente en dos comidas diarias de los grandes imperios (yonaconas); por la mañana bebida (chicha) y hervida o asada, y como sopa antes del atardecer.

Con la conquista, la papa fue conocida en todas las colonias españolas de América. En los siglos XVI, XVII y XVIII se le consideró una planta exótica, pero rápidamente conquistó las cocinas burguesas de Europa.

LA PAPA MEXICANA

Es el ingrediente más versátil y noble que puede usar en la cocina y sus características le permiten ser el comodín ideal en la preparación de diversos platillos.

Sus beneficios nutricionales no se comparan con el de ningún otro vegetal, ya que prácticamente no contiene grasa ni colesterol y sí vitaminas B y C, proteínas y algunos minerales, todo indispensable en una correcta nutrición. Los carbohidratos contenidos en la papa no engordan y son fuente de la energía que nuestros cuerpos necesitan en una dieta balanceada.

La papa ha sido reconocida mundialmente como el alimento básico más económico y uno de los mejores en términos de valor nutritivo. Su fibra ayuda a bajar el colesterol y su gran contenido de potasio es una importante ayuda en el funcionamiento apropiado del corazón.

¿Por qué la Papa Mexicana es la mejor?

¡POR CALIDAD!

Es un producto natural, limpio, con sabor natural a papa y de tamaño adecuado al consumidor mexicano.

¡POR FRESCA!

Todo el año encuentra papa recién cosechada en los mercados de nuestro país. En sólo 3 días llega del campo a sus manos y nunca pierde su frescura.

¡POR FÁCIL!

En cualquier lugar puede encontrar Papa Mexicana, sin refrigeración y con larga vida de anaquel.

¡POR VERSÁTIL!

Combina fácilmente con cualquier ingrediente y acompaña a todos los platillos.

¡POR NUTRITIVA!

La Papa Mexicana es rica en todos los nutrientes que requiere el organismo.

¡POR SABOR!

La Papa Mexicana es fresca y es la única que tiene ese sabor inconfundible que realiza todas las recetas que se puedan cocinar con ella. Por eso las amas de casa la prefieren.

Además, al comprar Papa Mexicana se apoya el trabajo y el esfuerzo del campo mexicano.

A la hora de la papa... ¡pida Papa Mexicana!

APORTE NUTRICIO	
Energía	66 kcal (275 kJ) por 100 gramos de alimento, energía necesaria para la realización de funciones vitales del organismo humano.
Proteína	1,5 g/100 gramos de alimento IDR, 4 kcal por gramo.
Ácidos Grasos	Lípidos (grasa) 0,22 g/100 gramos de alimento. Aportan 9 kcal/g.
Hidratos de Carbono	18 g/100 gramos de alimento. Aportan 4 kcal por gramo.
Fibra	0,85 g/100 g de fibra bruta. Fibra insoluble, aumenta la masa fecal y disminuye el tránsito intestinal.
Vitaminas	Vitamina C (ácido ascórbico) 25 mg/100, alimento que representa el 42 % de la Ingesta Diaria Recomendada (60 mg).
Nutrientes inorgánicos	Potasio muy alto, más de 400 mg. Fósforo 42 mg/100 g. IDR 664 mg.

~Consejos Prácticos~

EN LA COCINA

La papa fresca se prepara de diversas formas, puede cocerse en: agua, aceite, vapor, microondas, horno convencional, a la plancha, a la parrilla o estofada.

En la gastronomía mexicana ocupa un lugar importante en el diseño de todo tipo de platillos (sopas, pastas, guisados, panadería, bebidas y purés).

En una excelente guarnición. Acompaña a múltiples platillos, ya sea con base en carne, pescado, pollo, embutidos, cereales, hojas verdes o leguminosas.

Antes de comenzar a cocinar, existen algunas recomendaciones que usted debe conocer:

- Al comprar papas frescas escoja aquellas que no estén arrugadas, de cáscara marchita o con áreas de apariencia verdosa.
- Deben ser de forma regular y más o menos del mismo tamaño para que se cuezan uniformemente.
- Las papas se deben comprar sueltas y escogerlas de una en una.
- Para conservar las propiedades de la papa, no es aconsejable hervirla.
- La papa hervida pierde entre un 10 y un 50% de potasio, mientras que la pérdida es de sólo 3 a 6% si se le cuece al vapor.
- Las papas para asar deben ser duras, bien formadas para que se cuezan uniformemente.
- Mantenga las papas en un lugar fresco y oscuro, pero no en el refrigerador, ya que esto provoca la acumulación de azúcares, lo cual hace que se oscurezcan. Además, no las ponga junto a las manzanas porque alterará su sabor.
- Lávelas cuidadosamente con un cepillo o esponja para quitarles la tierra.
- Cocine las papas con su cáscara; de este modo se conservan mejor sus nutrientes.
- A la hora de cocinarlas observe otra vez que no tengan manchas verdes ni brotes.
- Se recomienda comer la papa con todo y cáscara porque su valor nutricional es aún más alto.

- Al preparar ensalada de papas se recomienda agregarle un poco de vino cuando estén escurridas y tibias, porque así absorben mejor los líquidos y condimentos.
- No es conveniente conservar las papas cocidas para el día siguiente ya que pueden ser contaminadas por bacterias.
- Al freír papas debe hacerse en abundante aceite y a una temperatura de 185°C. Una vez que estén fritas, colóquelas sobre una servilleta para que absorba el aceite.

~ Para Congelar Papas ~

- Las papas cocidas no se deben congelar porque adquieren una consistencia chiclosa.
- La única forma de guardar las papas es en crudo; se pelan, lavan y parten en tiras gruesas o delgadas, al gusto de cada persona; se remojan en agua fría; se secan muy bien; se guardan en bolsas de polietileno, teniendo cuidado de sacarles el aire; se cierran aseguradas con una liga y se guardan en el congelador. Así pueden conservarse de 1 a 2 meses.
- Para descongelarlas, basta sacarlas de la bolsa unas cuantas horas antes de freírlas y ponerlas a remojar en agua fría con un poco de sal. Ya que estén descongeladas, o sea después de 1 ó 2 horas más o menos, se sacan del agua, se secan con un lienzo y se fríen en abundante aceite caliente.

CONCLUSIONES

De acuerdo al Plato del Bien Comer la papa forma parte del grupo de alimentos denominado semillas de cereales y tubérculos, y es recomendable incluirla en la dieta cotidiana.

Recién cosechada, contiene un 80% de agua y 20% de materia seca.

Además de económica, es versátil en la cocina y puede incorporarse fácilmente a la dieta cotidiana.



~Índice~

BOTANAS

Tortilla Española	8
Botana de Papa con Salmón	9
Botana de Papas al Carbón	10
Minitortitas de Papa	11
Papas con Queso Panela	12

ENSALADAS

Ensalada de Papas con Camarón	14
Ensalada de Papas con Atún	15
Ensalada de Papas con Nuez	16
Ensalada de Papas con Anchoas	17
Ensalada de Papas con Apio	18
Ensalada de Papas y Pollo	19
Ensalada de Papas y Espárragos	20
Ensalada de Papas y Aguacate	21
Ensalada de Papas y Peras	22
Ensalada Griega	23
Ensalada de Papa	24

SOPAS Y CREMAS

Sopa de Papa y Ejotes	26
Sopa de Papa y Poro	27
Sopa de Papa y Perejil	28
Sopa de Papa con Brócoli	29
Sopa de Papa con Manzana	30
Crema de Papa	31
Crema de Papa y Almeja	32
Crema de Papa y Poro	33

BOLITAS, PURÉ Y CROQUETAS

Bolitas de Papa con Jitomate	35
Bolitas de Papa con Espinaca	36
Puré de Papa	37
Croquetas de Papa con Jamón	38
Croquetas de Papa con Atún	39

PLATOS FUERTES

Papas al Curry	41
Papas Salteadas con Pimiento	42
Papas Salteadas con Zanahoria y Calabacita	43
Papas al Vapor con Mantequilla y Hierbas Finas	44
Papas a la Boloñesa	45
Papas Gratinadas con Jitomate	46
Soufflé de Papas	47
Papas Salteadas al Tomillo	48
Cazuela de Papa a la Páprika	49
Papas a la Mantequilla con Limón	50
Picadillo de Papa	51
Tortitas de Papa	52

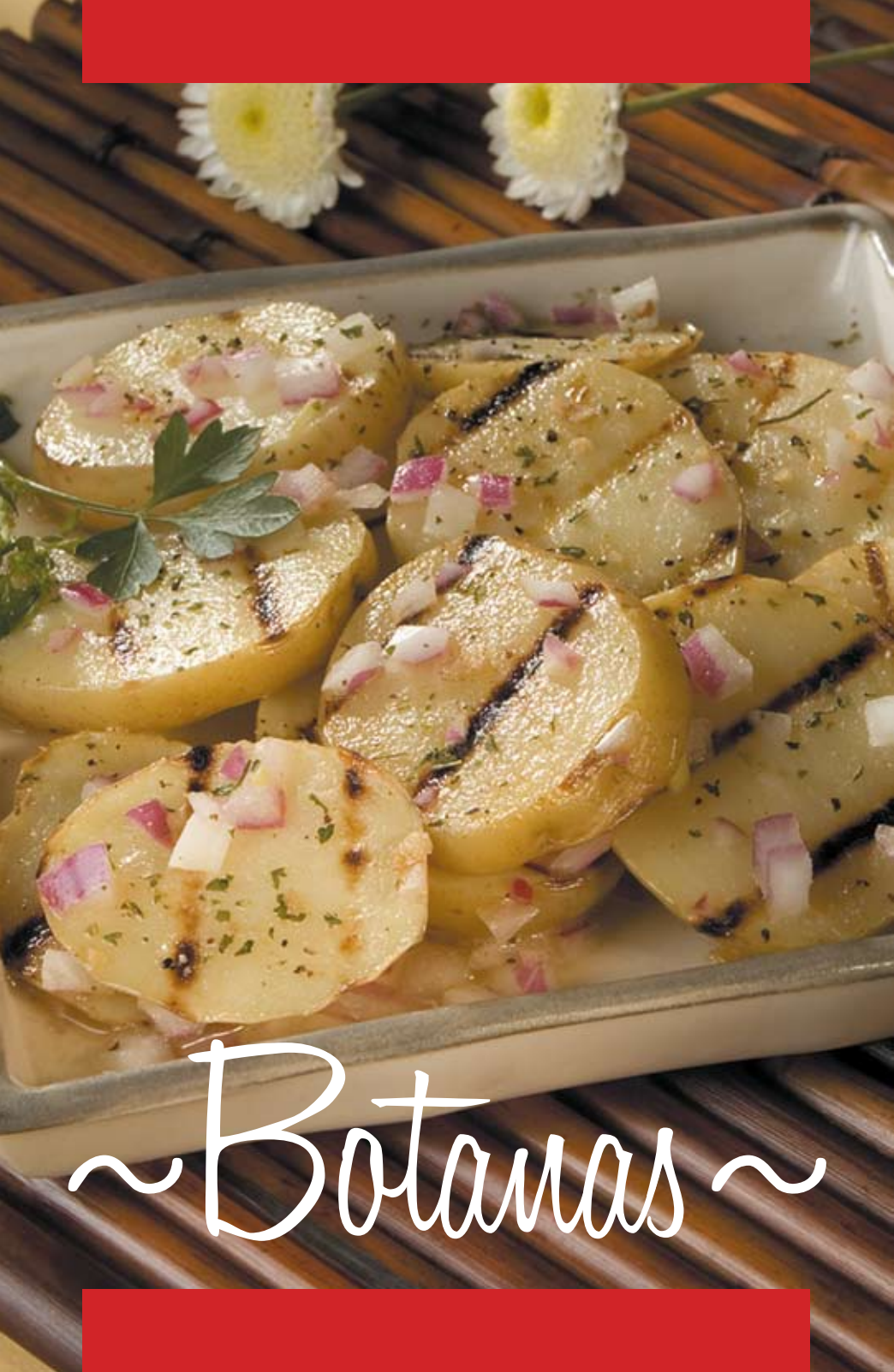
PARA RELLENAR

Papas Rellenas de Champiñón con Elotes Miniatura	54
Papas Rellenas de Jamón	55
Cazuelitas de Papa con Requesón	56
Nidos de Papa	57
Papas Rellenas de Picadillo	58

POSTRES

Bizcocho de Papa	60
Donas de Papa	61
Budín de Papa	62
Pastel de Papa con Fruta	63
Pasteles de Papa	64





~ Botanas ~



Tortilla Española

Ingredientes:

- 4 huevos
- 3/4 k de papas mexicanas
- 1 cebolla mediana
- Aceite y sal

Preparación:

- Corte las papas, peladas y lavadas, en cuadros pequeños y delgados, añada la cebolla cortada también en trocitos menudos.
- Ponga aceite en un sartén caliente. Cuando el aceite esté en su punto añada las papas con las cebollas y deje freír a fuego lento, removiendo.
- Una vez tiernas, pero sin que lleguen a dorarse, retírelas del fuego y escurra bien el aceite.
- Aparte, bata los huevos, sazone con sal e incorpore las papas fritas, mezclando todo bien para que el huevo se una a las papas.
- Ponga un chorro de aceite a calentar en un sartén mediano, vierta las papas con el huevo y mueva varias veces el sartén para que no se pegue a la tortilla.
- Cuando esté dorada por debajo, dé la vuelta a la tortilla para que dore por el otro lado.
- La tortilla española se puede servir fría o caliente.





Botana de Papa con Salmón

Ingredientes:

- 2 papas mexicanas chicas
- 1 paquete de salmón ahumado de 380 g
- 1 lata de crema ácida
- 1 lata de caviar
- 1 lechuga escarola

Preparación:

- Pele las papas y córtelas en tiras finas, forme rejillas y fríalas en poco aceite. Coloque sobre una reja de papa una porción de salmón ahumado, un poco de crema ácida, caviar y lechuga.
- Ponga una segunda reja de papa y repita el paso anterior. Termine con una raja de papa y decore con crema ácida y caviar.



Botana de Papas al Carbón

Ingredientes:

- 1/2 k de papas mexicanas
- 2 cucharadas de aceite de girasol
- 1 cucharada de salsa, según sugerencia indicada líneas abajo
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

- Sancoche las papas sin pelar en una cazuela con agua hirviendo durante 10 minutos. Escúrralas y póngalas sobre una tabla de cortar.
- Pele las papas y córtelas en rodajas gruesas. En un tazón pequeño mezcle el aceite de girasol con la salsa, agregue sal y pimienta al gusto.
- Unte con esta mezcla una de las caras de las rodajas de papa. Dispóngalas con esa cara hacia abajo en la parrilla y áselas durante 5-6 minutos. La parte superior de las rodajas úntelas con la salsa, déles la vuelta y áselas hasta que estén doradas.
- Sirva las rodajas de inmediato en un plato caliente.
- **Sugerencia de salsa:** pique 3 cucharadas de cebolla morada y mezcle con 2 cucharadas de vinagre, 1 cucharada de cilantro, sal y pimienta al gusto y eche encima a las papas asadas.





Minitortitas de Papa

Ingredientes:

- 2 tazas de papas frescas mexicanas
- 1 huevo batido
- 1/4 taza de cebolla picada
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

- Triture las papas frescas hasta obtener una masa consistente.
- Mezcle las papas, el huevo batido, la cebolla, la sal y la pimienta.
- Haga pequeñas tortas con la mezcla, páselas y áselas con un poco de aceite, 5 minutos por cada lado.
- Puede servir acompañadas de tomate cherry y aguacate sobre una cama de lechuga.



Papas con Queso Panela

Ingredientes:

- 4 papas mexicanas cocidas
- 1/2 k de queso panela

Preparación:

- Cueza las papas hasta que estén a punto.
- Rebane las papas a un grueso de 1/2 cm. Corte rebanadas de queso, también a un grueso de 1/2 cm.
- Con un cortador de galletas corte las papas y también el queso. Haga una torre en capas de papa/queso/papa. Inserte un palillo en cada torre y acompañe con guacamole.
- Para presentarlas puede acompañarlas de la salsa de su preferencia.





~Ensaladas~



Ensalada de Papas con Camarón

Ingredientes:

- 2 k de papa mexicana
- 1 cebolla chica
- 250 g de camarones
- 1 taza de mayonesa
- 1/2 taza de crema de leche
- 3 cebollines picados

Preparación:

- Pele las papas, lávelas y cuézalas en agua salada hirviendo hasta que estén apenas tiernas. Escúrralas y déjelas enfriar.
- Córte las en cubos.
- Pele la cebolla y píquela muy fina.
- Pique los camarones.
- Mezcle los tres ingredientes en un recipiente.
- En otro, mezcle la mayonesa y la crema de leche hasta obtener una salsa ligera. Aderece con ella la ensalada y métala al refrigerador en un recipiente hasta el momento de servir.
- Adorne por encima con los cebollines picados.
- Puede acompañar con tomates cherry sobre una cama de lechuga.





Ensalada de Papas con Atún

Ingredientes:

- 1 k de papas mexicanas medianas
- 1 lata grande de atún
- 1/4 de taza de aceite de oliva
- 1/2 taza de mayonesa preparada
- 1/2 taza de pimientos morrones en conserva, partidos en rajitas
- 1/2 cucharadita de mostaza preparada
- 2 cucharadas de cebolla finamente picada
- 1 lechuga romanita deshojada
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

- Ponga las papas a cocer en agua con sal. Escorra y deje enfriar. Pele y pique en cuadros no muy chicos.
- Ponga en una ensaladera y mezcle con la cebolla, el atún desmenuzado y la mostaza diluída en el aceite.
- Lave la lechuga, deshójele y póngala en el refrigerador con un poco de hielo, aproximadamente 2 horas, para que endurezcan las hojas.
- Al momento de servir, escurra la lechuga y coloque las hojas en un platón; rellene cada hoja con la ensalada, a la cual previamente le ha incorporado la mayonesa y la mitad de las rajitas de pimiento.
- Revuelva con cuidado y vacíe sobre las hojas. Adorne con rajitas de pimiento, encima.
- Se puede preparar con bastante anticipación.



Ensalada de Papas con Nuez

Ingredientes:

- 4 papas mexicanas grandes
- 1 taza de nuez de castilla, fresca, pelada de las 2 cáscaras o nuez previamente congelada
- 1/2 taza de queso fresco
- 1/2 taza de crema fresca o leche evaporada
- 1 cucharada de perejil finamente picado
- Aceite de oliva (unas gotas)
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

- Ponga a cocer las papas en agua con sal; ya que estén cocidas, escurra y deje enfriar; luego pele y parta en rodajas gruesas.
- Coloque en un platón, de preferencia extendido, las papas espolvoreadas con la sal, la pimienta y unas gotas de aceite, para que no estén muy secas.
- Aparte, muele en la licuadora las nueces con la crema y el queso; sazone con la sal y la pimienta, y con esta salsa, que deberá estar un poco espesa, cubra las papas.
- Adorne con el perejil picado.
- Esta ensalada es deliciosa y puede prepararla con bastante anticipación.





Ensalada de Papas con Anchoas

Ingredientes:

- 4 papas mexicanas
- 1 cucharada de cebolla finamente picada
- 1 cucharada de mostaza preparada
- 3 huevos cocidos y pelados; la clara se pica muy fina y la yema se separa
- 1 latita de filetes de anchoas
- Aceite y vinagre para sazonar
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

- Ponga en una fuente las papas cocidas, peladas y cortadas en cuadrillos, la cebolla y la clara de huevo.
- En otro plato, machaque las yemas de huevo con la mitad de las anchoas, la mostaza, el aceite y el vinagre.
- Desbarate todo muy bien y vierta sobre la ensalada; sazone con la sal y la pimienta, revuelva con cuidado para no desbaratar la papa.
- Deje reposar una hora antes de servirse y, si hace falta, puede añadir un poco más de aceite y vinagre.
- Para servir, adorne con el resto de las anchoas, acompañadas de unas rebanadas de jitomate sobre una cama de lechuga.



Ensalada de Papas con Apio

Ingredientes:

- 1/2 k de papas mexicanas cocidas, peladas y picadas
- 2 apios finamente picados
- Aceite de oliva
- Mayonesa, la necesaria para revolver
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

- Ponga las papas a cocer en agua fría y con cáscara, ya cocidas se escurren y se pelan.
- Luego pártalas en cuadritos y póngalas en una ensaladera.
- Mezcle las papas con el apio, la mayonesa y el aceite.
- Sazone con la sal y la pimienta.
- Deje reposar 20 minutos antes de servir.





Ensalada de Papas y Pollo

Ingredientes:

- 1/2 k de papa mexicana
- 3 pechugas de pollo cocidas y cortadas en cubos
- 1 pimentón rojo cortado en tiras
- 1/2 taza de hojas de albahaca
- 2 dientes de ajo picados
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1/4 de litro de vinagre de vino
- 3 cucharadas de queso parmesano rallado
- 1/2 cucharadita de orégano deshidratado
- 1 taza de germen
- Sal y pimienta negra al gusto

Preparación:

- Ponga a cocer las papas, y una vez que estén a punto, córtelas en cubos.
- Licúe la albahaca, el ajo, el aceite, el vinagre, el queso, el orégano, la sal y la pimienta, hasta obtener una salsa suave.
- Mezcle el pollo, la papa y el pimentón.
- Bañe con la salsa.
- Sívala fría o a temperatura ambiente sobre una cama de germen.



Ensalada de Papas y Espárragos

Ingredientes:

- 2 papas mexicanas medianas
- 20 espárragos cocidos (pueden ser de lata)
- Hojas de lechuga
- 1 jitomate cortado en rodajas
- 1 mazo de rabanitos
- 2 ó 3 huevos cocidos
- Aceite de oliva
- Perejil picado
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

- Ponga a cocer las papas y los espárragos en sus respectivos recipientes.
- Pele las papas mientras están todavía calientes. Cuando se enfríen bien, córtelas en rebanadas gruesas.
- Cubra la parte central de la ensaladera con hojas tiernas de lechuga y coloque sobre ellas los espárragos con las puntas hacia fuera y las rodajas de jitomate.
- Adorne con rabanitos cortados en forma de flor y esparza por encima los huevos duros, cortados en rebanadas gruesas.
- En otro recipiente mezcle el aceite con el perejil, la sal y la pimienta, para preparar el aderezo.
- Un momento antes de servir, vierta el aderezo sobre la ensalada, cubriendo bien todos los ingredientes.





Ensalada de Papas y Aguacate

Ingredientes:

- 1 papa mexicana grande
- 2 cucharadas de zanahoria en tiras
- 1 aguacate grande rebanado
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 1 cucharada de perejil picado
- 1/2 taza de lechuga picada
- 1 cucharadita de ajo molido
- 3 cucharadas de aceite de oliva.
- Jugo de un limón
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

- Cueza la papa y córtela en tiras.
- Fría la zanahoria y rebane en tiras.
- Mezcle todos los ingredientes a excepción de la papa.
- La papa se añade hasta el final para evitar que se ponga negra.
- Sívala como ensalada fresca, puede acompañarla de su aderezo preferido.



Ensalada de Papas y Peras

Ingredientes:

- 15 papas mexicanas medianas
- 3/4 de taza de aceite de oliva
- 1/3 taza de sidra o vinagre de vino
- 3/4 de cucharadita de sal
- 3/4 de cucharadita de pimienta
- 6 peras medianas
- 1 lechuga grande
- 1/4 taza de berro picadito para adorno

Preparación:

- Cueza las papas una hora antes de servir. Hierva y reduzca el fuego a moderado. Tape la olla y cocine 25 ó 30 minutos hasta que las papas estén tiernas. Compruebe pinchándolas con un tenedor.
- Mientras tanto, en un recipiente, mezcle con un tenedor el vinagre, el aceite, la sal y la pimienta, hasta formar el aderezo.
- Cuando las papas estén tiernas, escúrralas y refréscuelas. Pélelas y córtelas en tiras. Corte también las peras en tiras. Añada las peras y las papas al aderezo y revuelva.
- Coloque las hojas de lechuga forrando una ensaladera. Ponga las papas y peras en la ensaladera con lechuga. Salpique con el berro picado.
- Sírvala tibia o, si se desea, cúbrala y refrigérela para servirla fría.





Ensalada Griega

Ingredientes:

- 3 papas mexicanas
- 2 jitomates grandes maduros
- 2 pepinos
- 1/2 cebolla morada
- 2 cucharadas de cebollín
- 1/2 taza de queso feta desmoronado
- Jugo de limón
- 7 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación:

- Cueza las papas y córtelas en cuadros chicos.
- Corte y mezcle todas las verduras; agregue 3 cucharaditas de jugo de limón, 7 cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta al gusto.
- Mezcle todo y sírvase en un platón.



Ensalada de Papa

Ingredientes:

- 4 papas mexicanas grandes
- 1/2 taza de cebolla morada
- 1 lechuga orejona
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de chile seco
- Aceite de oliva y vinagre balsámico
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

- Una hora antes de servir se pelan las papas y se ponen a cocer. Al enfriarse, se cortan en rodajas a lo largo.
- Previamente desinfectada, se hace una cama de lechuga en un platón.
- Al mismo tiempo se prepara una vinagreta con el aceite y el vinagre, en la que se desflema la cebolla.
- Se colocan sobre la lechuga las papas y las cebollas, y se espolvorean: el orégano, el chile seco, la sal y la pimienta al gusto para sazonar.
- Sirvase fría.





~ Sopas
y Cremas ~



Sopa de Papa y Ejotes

Ingredientes:

- 4 papas mexicanas medianas, peladas en crudo y partidas en pedacitos
- 1/4 k de ejotes pelados, cortados en pedacitos
- 2 cucharadas de tapioca
- 2 litros de caldo de pollo
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharadita de cebolla finamente picada
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

- Ponga la mantequilla a derretir en una cacerola.
- Acitrone la cebolla y los ejotes.
- Cuando todo esté sancochado, agregue la tapioca y el caldo, y sazone con la sal y la pimienta.
- Tape y deje hervir a fuego vivo, hasta que las papas estén casi desbaratadas y los ejotes cocidos.
- Si la sopa espesara demasiado, puede añadirle un poco más de caldo.
- Sírvasse caliente.
- Puede adornar con hojas de perejil.





Sopa de Papa y Poro

Ingredientes:

- 4 papas frescas mexicanas
- 2 poros rebanados muy delgados
- 2 cucharadas de aceite o mantequilla
- 1 taza de jitomate molido y colado
- 2 cucharadas de cebada perla
- Sal y pimienta al gusto
- Caldo de pollo

Preparación:

- Pele las papas frescas y córtelas en cuadritos.
- En una cacerola ponga el aceite o la mantequilla a calentar y ahí acitrone el poro, la papa y la cebada previamente remojada en un poco de agua fría.
- Ya que esté transparente agregue jitomate y sazone con la sal y la pimienta.
- Ponga el caldo de pollo o agua suficiente; deje hervir a fuego vivo hasta que la papa esté casi deshecha y la cebada bien cocida.
- No debe quedar muy espesa.
- Se sirve caliente.
- Puede adornar con una hojita de perejil.



Sopa de Papa y Perejil

Ingredientes:

- 6 papas frescas mexicanas medianas
- 1 manojo de perejil (sólo las hojas)
- 1 diente de ajo machacado
- 1 cucharadita de fécula de maíz (Maizena)
- 1 cucharada de mantequilla o margarina
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 3/4 de litro de caldo de pollo
- Sal
- 1 pizca de pimienta

Preparación:

- Pele las papas frescas y córtelas en cuadritos.
- Licúe el perejil con 3 cucharadas de caldo.
- Caliente la mantequilla y el aceite; fría el diente de ajo a fuego mediano y cuando dore, retírelo.
- Dore la fécula de maíz moviéndola frecuentemente, añada el perejil molido y deje que frían un poco a fuego mediano.
- Agregue el caldo, las papas, sal, pimienta y deje cocinar hasta que las papas estén perfectamente bien cocidas.
- Se sirve caliente.





Sopa de Papa con Brócoli

Ingredientes:

- 2 papas mexicanas
- 225 g de brócoli
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla cortada en cuadros pequeños
- 125 g de queso azul desmenuzado
- 1 litro de caldo de verduras
- 150 ml de nata
- 1 pizca de pimentón
- Sal y pimienta

Preparación:

- Pele y corte las papas mexicanas en cuadros pequeños.
- Caliente el aceite en una cazuela durante 5 minutos removiéndolo, salteando a fuego lento las papas y las cebollas.
- Ponga el brócoli en la cazuela y añada el queso y el caldo.
- Cuando hierva cubra la cazuela y cuézalo a fuego lento durante 25 minutos, hasta que las papas estén suaves.
- Ponga la sopa en una batidora en dos tandas hasta obtener un puré fino.
- Vierta el puré en una cazuela y agregue la nata líquida y la pizca de pimentón.
- Agregue sal y pimienta al gusto.
- Decore con brócoli hervido durante 2 minutos.



Sopa de Papa con Manzana

Ingredientes:

- 600 g de papa mexicana
- 2 manzanas peladas y cortadas en cuadros chicos
- 1 cucharada de mantequilla
- 3 cebollas cortadas en rodajas finas
- 1 zanahoria grande en rodajas finas
- Nuez moscada recién rallada
- 225 ml de jugo de manzana
- 225 ml de nata líquida
- Cilantro fresco picado para decorar
- 1 1/4 litros de agua
- Sal y pimienta

Preparación:

- Pele y corte la papa en cuadros chicos.
- Derrita la mantequilla en una cazuela grande a fuego medio.
- Dore la cebolla hasta que se ablande, removiéndola.
- Incorpore la zanahoria, la papa, la manzana y el agua.
- Agregue la sal, la pimienta y la nuez moscada al gusto.
- Cuando empiece a hervir tape y cueza a fuego lento removiendo durante 20 minutos o hasta que la papa y la zanahoria estén tiernas.
- Deje enfriar y pase a la batidora hasta obtener una crema fina.
- Vierta la sopa en la cazuela y añada el jugo de manzana y déjela cocer a fuego lento durante 10 minutos.
- Incorpore la nata líquida y cueza 10 minutos a fuego lento.
- Decore con nata líquida y cilantro picado.
- Sirva caliente.





Crema de Papa

Ingredientes:

- 4 papas mexicanas
- 1 litro de leche
- 1/2 litro de crema ácida espesa
- 20 g de mantequilla
- Caldo de pollo en polvo al gusto
- Chorizo y perejil para adornar
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

- Pele y corte las papas en tiritas y fría en una sartén con mantequilla.
- Una vez fritas, ponga a cocer en agua. Cuando estén cocidas saque del agua y deje enfriar.
- Después licúe la crema, las papas (con todo y el agua en la que se cocieron) y agregue leche al gusto.
- Sazone con sal, pimienta y caldo de pollo.
- Sirva caliente.
- Puede agregar chorizo frito, perejil, etc., para darle una presentación vistosa.



Crema de Papa y Almeja

Ingredientes:

- 4 papas mexicanas grandes
- 3 cucharadas de almejas sin cáscara
- 1 cebolla grande, picada finamente
- 3 zanahorias grandes peladas y picadas finamente
- 3 tallos de apio picados finamente
- 400 g de almejas
- 500 g de tomate pelado, sin semilla y picado muy finamente
- 1 litro de caldo de pescado
- Mantequilla
- 8 ml de salsa inglesa
- 1 cucharadita de salsa Tabasco
- 1 pizca de pimienta negra molida
- 1 pizca de orégano, tomillo y albahaca
- Sal al gusto

Preparación:

- Cueza, pele y corte las papas en cuadros medianos.
- Caliente la mantequilla en una olla grande a fuego bajo.
- Agregue la cebolla, el apio y la zanahoria y fría hasta que se ablanden.
- Agregue las papas y las almejas y deje freír por diez minutos más.
- Agregue los ingredientes restantes y deje cocer durante 1 hora a fuego medio.
- Sirvase caliente.





Crema de Papa y Poro

Ingredientes:

- 3 papas mexicanas grandes
- 1 poro rebanado muy delgado
- 1 cucharada de cebolla finamente picada
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharada de harina de trigo
- 1 litro de caldo de pollo
- 1 taza de crema fresca
- Sal al gusto
- Un poco de páprika

Preparaci3n:

- Pele y corte en cuadros chicos las papas.
- Ponga la mantequilla en una cacerola al fuego, cuando ya está derretida, acitronese ahí la cebolla y las papas; ya que estén transparentes se les agrega la harina moviendo constantemente para que se doren y no se quemen.
- Cuando hayan dorado agregue el caldo y sazone con la sal y la páprika.
- Deje hervir a fuego vivo hasta que la papa esté deshaciéndose y la sopa espese. Deje enfriar un poco y muele.
- Al momento de servir agregue la crema moviéndola para que no se corte y quede bien incorporada.
- Decore con poro frito.
- Sirva caliente.



~Bolitas,
Puré
y Croquetas~



Bolitas de Papa con Sitomate

Ingredientes:

- 8 papas mexicanas grandes
- 4 tazas de agua o caldo de pollo
- 1 taza de jugo de tomate
- 1 ramita de perejil
- Sal y pimienta

Preparación:

- Corte las bolitas de papa con una cuchara redonda para fruta.
- Cueza las papas en una cacerola con agua o caldo de pollo durante 6 minutos. Escurra.
- Caliente el jugo de tomate en otra cacerola, agregue las bolitas de papa dejando que absorban el jugo.
- Sazone con sal y pimienta.
- Sírvasse adornada con una ramita de perejil.



Bolitas de Papa con Espinaca

Ingredientes:

- 8 papas mexicanas grandes
- 4 tazas de caldo de pollo
- 1/2 espinaca mediana sin tallo
- Sal y pimienta

Preparación:

- Corte las bolitas de papa con una cuchara redonda para fruta.
- Caliente el caldo de pollo en una cacerola y cueza las hojas de la espinaca sólo 4 minutos.
- Muélaslas.
- Deje hervir el caldo de pollo y cueza las bolitas de papa 6 minutos.
- Sirva con jugo de espinaca.





Puré de Papa

Ingredientes:

- 1/2 k de papas mexicanas
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 huevo batido
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de leche
- 1/4 cucharadita de nuez moscada
- 1 ramita de romero
- Sal y pimienta

Preparación:

- Caliente previamente el horno a 150° C.
- Pele y cueza las papas frescas en una cacerola llena de agua hirviendo con sal, escúrralas y colóquelas en un molde refractario. Seque 15 minutos en el horno.
- Machaque las papas en un tazón, agregue los demás ingredientes y mezcle hasta que quede suave y cremoso.
- El puré de papas debe tener la consistencia de una crema batida.
- Cuando agregue leche al puré, debe estar caliente.
- Sírvalas adornándolas con un cuadro de mantequilla y una ramita de romero.



Croquetas de Papa con Jamón

Ingredientes:

- 1/2 k de papas mexicanas
- 1/2 taza de mantequilla
- 1 taza de jamón cocido finamente picado
- 1/2 taza de aceitunas finamente picadas
- 1/2 taza de pimientos morrones en conserva finamente picados o en tiritas
- 1 cucharada de perejil finamente picado
- 1 cucharada de cebolla finamente picada
- 1/2 cucharadita de polvo para hornear
- 1 taza de pan molido
- 4 huevos crudos
- Aceite vegetal para freír
- Un poco de harina de trigo
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

- Pele las papas en crudo y ponga a cocer en agua con sal; escurra y en caliente páselas por el prensapapas.
- Agregue la mantequilla, el polvo para hornear, sal, pimienta y un poco de harina para formar un puré.
- En un recipiente, para preparar el relleno, ponga la cebolla, el perejil, el jamón, las aceitunas y los pimientos; todo esto sazónelo con sal, pimienta y un huevo. Revuelva muy bien y reserve para rellenar.
- Tome un poco de puré de papa y haga una pequeña tortita; ponga en medio un poco de la mezcla del jamón y enrolle en forma de croqueta.
- Páselas por la harina, después por el huevo previamente batido sin separar la clara, después por el pan y fría hasta que doren.





Croquetas de Papa con Atún

Ingredientes:

- 2 papas mexicanas grandes
- 2 latas de atún en agua o en aceite
- 1/4 taza de cebolla picada
- 1 diente de ajo
- 1 ramita de perejil
- 6 cucharadas de harina
- 1 paquete de pan molido
- 2 huevos crudos y revueltos
- 2 jitomates picados
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

- Se ponen a freír la cebolla, el diente de ajo y los dos jitomates picados junto con las dos latas de atún y la ramita de perejil picada.
- Aparte, se ponen a cocer tres papas sin cáscara.
- Una vez cocidas se machacan en forma de puré.
- Cuando ambos se hayan enfriado se mezclan y se hacen varias bolitas.
- Cada bolita se pasa por la harina, huevo y pan molido y se ponen a freír.
- Se sirven calientes.
- Se pueden acompañar con mayonesa o salsa catsup.



~ Platos Fuertes ~



Papas al Curry

Ingredientes:

- 2 tazas de papas mexicanas
- 1 taza de caldo de pollo
- 1 cucharadita de curry en polvo
- 1 pizca de azafrán
- 1 cucharadita de perejil picado
- Sal y pimienta

Preparación:

- Corte la papa en trozos medianos.
- Mezcle todos los ingredientes en una cacerola, exceptuando el perejil, y deje que hierva.
- Tape y cueza a fuego lento durante 15 minutos.
- Espolvoree el perejil y sirva.



Papas Salteadas con Pimiento

Ingredientes:

- 1/2 k de papas mexicanas
- 1/4 de taza de aceite
- 1/4 k de pimientos rojos y verdes
- Sal y pimienta

Preparación:

- Corte las papas en trozos medianos.
- Pique finamente los pimientos rojos y verdes.
- Se ponen a cocer las papas 4 minutos en una cacerola llena de agua hirviendo con sal.
- Una vez cocidas, póngalas a escurrir.
- Caliente el aceite en una sartén grande y ponga las papas salteadas, por todos lados.
- Agregue los pimientos.
- Cocine 1 minuto sazonando con sal y pimienta.
- Sírvalas acompañando su platillo favorito o póngalas al centro de la mesa como botana.





Papas Salteadas con Zanahoria y Calabacita

Ingredientes:

- 1/2 k de papas mexicanas
- 1/4 de taza de aceite
- 1/4 k de zanahoria rallada
- 1/4 k de calabacitas
- Sal y pimienta

Preparación:

- Corte las papas en cubos.
- Corte las calabacitas en tiras gruesas.
- Ponga las papas 4 minutos en una cacerola llena de agua hirviendo, con sal.
- Una vez cocidas, escurra las papas.
- Caliente el aceite en una sartén grande y ponga las papas salteadas por todos lados.
- Agregue las zanahorias y las calabacitas, sazone con sal y pimienta, cocine 3 minutos más.
- Sírvalas acompañando su platillo favorito o al centro de la mesa como botana.



Papas al Vapor con Mantequilla y Hierbas Finas

Ingredientes:

- 2 papas mexicanas
- 3 cucharadas de mantequilla suavizada para untar
- 2 cucharaditas de perejil picado
- 2 cucharaditas de estragón
- 1 cucharadita de tomillo
- 2 cucharaditas de albahaca
- 1 cucharadita de ajo finamente rebanado
- 1 cucharada de cebollita de cambray
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1/2 cucharadita de pimienta molida
- Sal al gusto

Preparación:

- Corte las papas en rodajas gruesas.
- Cueza las papas en una vaporera.
- Combine los demás ingredientes en un tazón grande.
- Agregue las papas y revuelva para que absorban la mantequilla.
- Colóquelas en un plátón de servicio.
- Puede adornar con el perejil picado e incluso unas ramitas de romero.





Papas a la Boloñesa

Ingredientes:

- 1/4 k de papas mexicanas sin pelar
- 1/3 de taza de leche descremada
- 1 cucharada de aceite
- 1 cebolla picada
- 1/4 de taza champiñones
- 115 g de carne molida de res (magra)
- 1/4 de taza de jitomates molidos
- Sal

Preparación:

- Caliente previamente el horno a 120° C.
- Cueza las papas en una cacerola llena de agua hirviendo con sal.
- Una vez cocidas, macháquelas, agregue la leche y la sal.
- Vacíe la mezcla en un molde de rosca y consérvela caliente.
- Caliente el aceite en una sartén y ponga a saltear la cebolla, los champiñones y la carne molida de res.
- Agregue los jitomates y deje hervir 20 minutos a fuego lento.
- Saque la rosca de papas del molde y póngala en un platón caliente.
- Acomode al centro de la mesa la mezcla de carne con champiñones.



Papas Gratinadas con Jitomate

Ingredientes:

- 1 k de papa mexicana
- 1/2 k de jitomate
- 100 g de mantequilla
- 50 g de queso rallado para fundir
- Un poco de caldo
- Sal al gusto

Preparación:

- Cueza las papas con cáscara en agua con sal.
- Pélelas y córtelas en rodajas.
- Pele los jitomates, eliminando las semillas, y córtelos en trozos.
- Unte con mantequilla un refractario y ponga una capa de papas a que se salen ligeramente; luego, ponga una capa de jitomates, añada un poco de mantequilla, queso y caldo.
- Ponga una segunda capa igual a la anterior y coloque encima la mantequilla restante y el queso.
- Meta al horno a 190° C y deje gratinar.
- Sirva al momento.





Soufflé de Papas

Ingredientes:

- 1/2 k de papas mexicanas medianas
- 2 huevos frescos
- 100 g de mantequilla
- 1 cucharada de pan molido
- 100 g de queso amarillo
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

- Pele y ponga a cocer las papas en un poco de agua fría con sal; ya que estén casi desbaratadas se escurren y pasan por el prensador.
- Sazone con la sal y la pimienta y agregue la mantequilla, el queso rallado y las yemas, de una en una.
- Bata todo esto, de preferencia en la batidora eléctrica, para que esponje mucho, y luego revuelva las claras batidas a punto de turrón.
- Vacíe en un molde de loza refractaria, engrasado con bastante mantequilla, espolvoreándolo con un poco más de queso y pan molido, ponga trocitos de mantequilla encima.
- Meta al horno caliente (350° C) sólo hasta que se dore un poco.



Papas Salteadas al Tomillo

Ingredientes:

- 1/2 k de papa mexicana
- 1 cucharada de mantequilla sin sal
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de tomillo fresco picado
- 1 ramito de tomillo para adornar
- Sal y pimienta negra al gusto

Preparación:

- Pele y cueza las papas en agua hasta ablandar, escúrralas y córtelas en rodajas de un centímetro.
- Prepare salteadas las papas en mantequilla y aceite caliente durante 5 minutos, moviendo de vez en cuando la sartén, para que la cocción sea pareja.
- Agregue tomillo, sal y pimienta al gusto y saltéelas hasta dorar ligeramente.
- Adorne con las ramitas de tomillo y sívalas calientes.





Cazuela de Papa a la Páprika

Ingredientes:

- 675 g de papa mexicana mediana
- 6 cucharadas de manteca de cerdo o aceite
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1 tajada de tocino cortado en tiras
- 2 jitomates maduros pelados
- 1 pimentón verde mediano sin semilla
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de páprika
- Crema de leche agria

Preparación:

- Pele las papas y corte los jitomates y el pimentón.
- Fríalos ligeramente en manteca caliente, agregue el tocino, la páprika, la sal y revuelva.
- Deje hervir e incorpore en agua hasta cubrir.
- Tape y cocine a fuego lento hasta que las papas se ablanden.
- Sirva caliente con crema de leche agria.



Papas a la Mantequilla con Limón

Ingredientes:

- 1 k de papa mexicana
- 25 g de mantequilla
- 1 cucharada de ralladura de cáscara de limón
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de cebollín fresco picado
- Cebollín para decorar
- Sal y pimienta

Preparación:

- Limpie bien las papas, hiévalas en agua salada durante 15 minutos o hasta que estén tiernas.
- Mientras se cuecen las papas, derrita la mantequilla a fuego lento.
- Añada la ralladura de limón y el jugo.
- Agregue sal y pimienta al gusto.
- Escorra las papas hervidas y páselas a una ensaladera.
- Vierta sobre las papas la mezcla de mantequilla y limón.
- Sirva las papas calientes. Decore con hierbas y rodajas de limón.





Picadillo de Papa

Ingredientes:

- 4 papas mexicanas
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla
- 1 limón
- 1/2 taza de vino (tinto o blanco)
- 2 cucharaditas de achiote
- Queso rallado y lechuga
- 1/4 de taza de aceite vegetal
- Tostadas
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

- Pele las papas y píquelas muy finamente junto con la cebolla y el pimiento rojo.
- Póngalas a freír en una sartén, hasta que las papas queden doraditas.
- Aparte, mezcle el jugo del limón con el achiote y el vino. Cuando la mezcla esté lista, incorpórela a la sartén.
- Sazone con sal y pimienta al gusto.
- Sirva en tostadas, sobre lechuga, y adornadas con queso rallado.



Tortitas de Papa

Ingredientes:

- 5 papas mexicanas
- 25 g de queso añejo rallado
- 25 g de queso cotija o añejo rallado
- 6 cucharaditas de harina de trigo
- 1/4 de taza de aceite vegetal
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

- Se pelan las papas y se ponen a cocer.
- Cuando están bien cocidas se dejan enfriar y se hacen puré.
- Se mezcla el puré con ambos quesos, sazonándose con sal y pimienta al gusto.
- Se hacen bolitas con el puré, aplanándolas en forma de tortitas.
- Se pasa cada una por la harina y se frien en una sartén con aceite.
- Sírvanse inmediatamente. Pueden acompañarse con salsa, ensalada y frijoles.





~ Para
Rellenar ~



Papas Rellenas de Champiñón con Elotes Miniatura

Ingredientes:

- 4 papas mexicanas grandes
- 3 cucharadas de mantequilla
- 1 huevo
- 1/2 taza de queso rallado
- 3 cucharadas de leche
- Sal y pimienta
- 1 cucharadita de pan molido
- 1/4 de taza de champiñones rebanados y salteados en mantequilla
- 12 elotes miniatura partidos a la mitad

Preparación:

- Caliente previamente el horno a 205° C.
- Envuelva cada papa en una hoja de papel de aluminio, perfore con un tenedor el aluminio y hornee 90 minutos.
- Corte una tapa de 0.5 cm. (1/4 pulgada) de cada papa y saque la pulpa con una cuchara sin dañar la cáscara.
- Muela la pulpa en el procesador de alimentos y agregue los demás ingredientes, excepto el pan molido, hasta formar una mezcla.
- Rellene las papas con la mezcla y espolvoree el pan molido. Métalas al asador hasta que doren.
- Adorne con los elotes miniatura.





Papas Rellenas de Jamón

Ingredientes:

- 4 papas mexicanas grandes
- 3 cucharadas de mantequilla
- 1 huevo
- 1/2 taza de queso rallado
- 3 cucharadas de leche
- 1 cucharadita de pan molido
- 1/4 taza de jamón cocido, cortado en trocitos
- Sal y pimienta

Preparación:

- Caliente previamente el horno a 205° C.
- Envuelva cada papa en una hoja de papel de aluminio, perfora con un tenedor el aluminio y hornea 90 minutos.
- Corte una tapa de 0.5 cm de cada papa y saque la pulpa con una cuchara, sin dañar la cáscara.
- Muela la pulpa en el procesador de alimentos y agregue los demás ingredientes, excepto el jamón y el pan molido.
- Agregue jamón al puré de papas, antes de rellenar.
- Rellene las papas con la mezcla y espolvoree el pan molido. Métalas al asador hasta que doren.



Cazuelitas de Papa con Requesón

Ingredientes:

- 8 papas mexicanas
- 4 cucharadas de mantequilla fundida
- 1 jitomate
- 100 g de requesón
- Epazote picado
- Cebolla finamente picada
- Sal y pimienta

Preparación:

- Pique las papas con un tenedor y áselas en el horno pre-calentado a 200 °C durante 1 hora o hasta que estén suaves, con todo y cáscara.
- Corte las papas por la mitad y extraiga la pulpa con una cuchara, dejando una capa de unos 5 mm.
- Unte el interior de las papas con mantequilla fundida.
- Ponga las cazuelitas de papa con el lado cortado hacia abajo sobre la parrilla y áselas 10-15 minutos.
- Dé la vuelta a las cazuelitas y áselas durante 5 minutos más, hasta que estén crujientes; agregue sal y pimienta al gusto.
- **Relleno:** Mezcle 100 g de requesón, 1 cucharada de epazote picado, 2 cucharadas de cebolla finamente picada. Si gusta, puede agregar jitomate picado en cuadritos.
- Para servir, adorne con cebolla finamente picada y jitomate cortado en cuadritos.





Nidos de Papa

Ingredientes:

- 3 papas mexicanas
- 3 cucharadas de harina
- 4 cucharadas de mantequilla fundida

Preparación:

- Pele las papas crudas.
- Ralle las papas finamente.
- Haga una mezcla con la papa rallada y las 3 cucharadas de harina.
- Engrase con mantequilla moldes para panqués pequeños y fórrelos con la mezcla.
- Póngalas a hornear por 20 minutos a 180 °C o hasta que se doren.
- Desmolde y rellene con su ensalada preferida.



Papas Rellenas de Picadillo

Ingredientes:

- 2 papas mexicanas grandes
- 2 jitomates molidos
- 400 g de carne de res molida
- 1/4 de cebolla picada
- 1 diente de ajo
- 1/2 taza de aceite
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

- Se ponen a cocer las papas con todo y cáscara.
- Ya cocidas se dejan enfriar y se parten a la mitad.
- Se descorazonan con un sacabocados, a manera de formar una cazuela con las cáscaras y unas perlas con el corazón.
- Se ponen a freír los dos jitomates molidos en una sartén con aceite y se sazona con sal y pimienta al gusto.
- Se incorpora la carne molida a la sartén junto con la cebolla picada y el ajo.
- Se rellenan las papas con esta mezcla y se calientan en el horno a 180° C hasta que la cáscara quede dorada, mientras en otra sartén se fríen las perlas de papa, las que se sirven en plato aparte, acompañadas, si se desea, con chícharos y unas hojas de perejil.
- Se sirve todo caliente.





~ Pastres ~



Bizcocho de Papa

Ingredientes:

- 675 g de papas mexicanas
- 2 1/2 tazas de harina
- 3/4 de taza de cocoa
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de nuez moscada
- 1 taza de mantequilla
- 2 tazas de azúcar
- 4 huevos batidos
- 1 taza de nueces picadas
- 2 1/2 tazas de leche
- 2 cucharaditas de vainilla

Preparación:

- Pre-caliente el horno a 350° C.
- Cierna la harina varias veces. Agréguele la cocoa, el polvo para hornear y las especias.
- Bata la mantequilla, agregue el azúcar y mezcle bien. Luego agregue los huevos y la papa mexicana, triturada previamente.
- Bata bien. Agregue los ingredientes secos alternando con la leche y la vainilla. Ponga las nueces.
- Vacíe la mezcla en un molde rectangular de 23 x 33 cm, engrasado con mantequilla y enharinado.
- Hornee por 40 minutos aproximadamente.
- Sírvese frío, puede adornar el platillo con zarzamoras.





Donas de Papa

Ingredientes:

- 1 taza de puré de papa mexicana
- 3 tazas de harina
- 1 taza de azúcar
- 1/4 de litro de leche
- 3 1/2 cucharaditas de polvo para hornear
- 3 cucharadas de manteca
- 2 huevos
- Manteca o aceite para freír
- Azúcar
- 1/8 de cucharita de sal

Preparación:

- Cierna la harina con el polvo para hornear y la sal.
- Bata los huevos y agregue el azúcar, la papa y la manteca.
- Bata bien la mezcla, agregue la leche y revuelva.
- Agregue los ingredientes cernidos.
- Con un molde haga las roscas y fríalas hasta que doren.
- Hay que espolvorearlas de azúcar antes de servir.



Budín de Papa

Ingredientes:

- 1 1/2 k de papa mexicana
- Leche de coco
- 1/2 taza de agua caliente
- 3/4 litro de leche
- 350 g de azúcar
- 3 huevos
- 3 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de manteca
- 1 cucharada de vainilla
- 1 cucharada de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1/4 de taza de pasas
- 1 cucharadita de harina de trigo
- Clavos de olor

Preparación:

- Haga puré la papa fresca.
- Mezcle el puré con la leche de coco y vierta 1/3 de taza de agua caliente.
- Luego agregue la leche con los demás ingredientes.
- Por último agregue los huevos batidos (clara y yema).
- Coloque en un molde, en el horno a 180° C, durante 40 minutos.
- Puede servir adornando con fresas y crema batida.



Pastel de Papa con Fruta

Ingredientes:

- 675 g de papas mexicanas
- 1 cucharada de mantequilla fundida
- 125 g de azúcar
- 3 huevos
- 3 cucharadas de leche
- 1 cucharada de jugo de limón
- La ralladura de la cáscara de 1 limón
- 125 g de frutas secas
- 2 cucharaditas de polvo para hornear

Preparación:

- Corte las papas en cuadros chicos.
- Cueza las papas hasta que estén tiernas, escúrralas y haga un puré suave.
- Engrase con mantequilla un molde para pastel.
- Mientras esté caliente pase el puré de papa a una cazuela y agregue la mantequilla y el azúcar removiéndolos para que se disuelvan.
- Incorpore los huevos, la leche, el jugo y la ralladura de cáscara de limón y las frutas secas.
- Añada el polvo para hornear y mezcle bien.
- Vierta la mezcla en el molde preparado.
- Cueza el pastel en el horno pre-calentado a 160° C hasta que esté hecho.
- Desmolde y deje que se enfríe.



Pasteles de Papa

Ingredientes:

- 1/2 k de papas mexicanas medianas
- 1 k de chabacanos frescos
- 3 1/2 tazas de harina de trigo (cernida 3 veces)
- 1 taza de mantequilla
- 1/2 taza de pan molido
- 1/2 taza de azúcar granulada blanca
- 1/2 taza de azúcar glass
- 13 yemas de huevo fresco
- 2 huevos frescos
- 1 cucharadita de polvo para hornear

Preparación:

- Ponga a cocer las papas; ya cocidas escurra, pele y páselas por el prensa-papas y por un colador, agregue el azúcar granulada, la cuarta parte de la taza de mantequilla, las yemas, los huevos y la harina previamente cernida con el polvo para hornear; forme una pasta que se pueda extender. Incorpore todo procurando amasar lo menos posible.
- Divida la masa en pequeñas porciones y extienda sobre una tabla de amasar enharinada; corte las rueditas al tamaño que desee.
- Ponga un chabacano deshuesado y enrolle para formar una bola.
- Ponga en una cacerola extendida con agua y cuando esté en ebullición vaya poniendo las bolas de una en una, cuidando de que no se peguen. Deben dejarse cocer de 15 a 20 min. Saque, escurra y acomode en un platón sin encimarlas y deje enfriar; luego revuélquelas en el pan molido y fría en el resto de la mantequilla caliente, dórelas y escúrralas.
- Acomode en un platón y espolvoree con el azúcar glass.
- Puede servir las frías o calientes, siendo muy superiores recién fritas.



~Glosario~

A PUNTO	Estado que alcanza cualquier cosa que se elabora en el fuego cuando llega al punto deseado.
ACITRONAR	Poner cebolla o cualquier verdura en crudo, en grasa caliente y dejarla freír moviéndola constantemente hasta que se ponga transparente.
AMALGAMAR	Mezclar varias sustancias.
AMASAR	Formar o trabajar una masa con un líquido, principalmente harina.
APLANAR	Pasar el rodillo de madera o una aplanadora pequeña de acero sobre alguna masa.
ASAR	Dejar un manjar al fuego en asador, brasas u horno, hasta que esté en su punto.
BAÑO MARIA	Cocinar o calentar un guisado, poniendo una vasija en contacto directo al fuego y llena de agua caliente; y el guisado en otra más pequeña, que esté en contacto con el agua. También se le llama "cocimiento al vapor".
CERNIR	Separar con un cedazo o coladera la harina de cualquier materia reducida a polvo.
COCER	Hervir un alimento directamente al vapor, con caldo o agua.
CONDIMENTAR	Sazonar, aderezar los manjares.
CROQUETAS	Frituras ovaladas o alargadas, con carne de pollo o pescado mezclada con leche, papas u otros ingredientes, rebozada con huevo y pan rallado, y frita en grasa caliente. Se pueden comer frías o calientes.
CUBRIR	Bañar con abundancia un pastel, carne o verdura con salsa, betún o queso líquido.
DECORAR	Adornar con verduras, gelatina, dulce glass u otros ingredientes para darle presentación a un platillo.
DESFLEMAR	Poner la cebolla en leche o agua unos 20 minutos antes de usarla o rebanarla. Este término también se usa para los chiles, pero el procedimiento de desflemado con éstos consiste en: quitarles las semillas y las venas y remojarlos en agua fría con sal durante 1 ó 2 horas antes de cocinarlos.
DORAR	Poner un alimento en aceite, manteca o mantequilla hirviendo, o después de pasarle un pincel con huevo batido, antes de meterlo al horno.
ESCALOPA	Tajadas de carne delgadas y pequeñas.
ESPOLVOREAR	Rociar por encima con azúcar, especias, harina o sal.
EXPRIMIR	Prensar un alimento para extraerle el jugo. O exprimir una fruta para obtener su jugo o zumo.
FREIR	Cocer un alimento con mucho aceite, manteca o mantequilla hirviendo.
GRATINAR	Dejar un guiso horneando hasta que tome un tono dorado.
GUISAR	Poner un alimento ligeramente frito en el fuego, para luego presentarlo en su misma salsa.
INCORPORAR	Agregar ingredientes, de acuerdo a la receta.
MACERAR	Poner a remojar cualquier clase de alimento en alcohol, vinagre, vino o jugo de alguna fruta, por período de uno o más días.
MACHACAR	Golpear un alimento para quebrantarlo.
MARINAR	Poner pescado o carne en jugo de limón, naranja o vino, agregarle especias o hierbas de olor y dejarlo reposar unas horas o toda la noche.
PELAR	Quitar el pellejo o cáscara a mariscos, pescados, verduras, frutas o almendras.
SALTEAR	Método empleado para cocinar alimentos con una pequeña cantidad de grasas en una sartén y con una fuente de calor relativamente alta. El alimento que es salteado se cocina generalmente por un período relativamente corto debido a la alta temperatura que se emplea en el "bronceado" del alimento, mientras que, al mismo tiempo, preserva su color, humedad y sabor.
TRITURAR	Moler un ingrediente, sin reducirlo enteramente a polvo.



**Confederación Nacional de Productores de Papa
de la República Mexicana**



Vivir Mejor

**GOBIERNO
FEDERAL**

SAGARPA

