

Recetario
PUEBLA
COCINA DE
Maravilla®



COCINA TRADICIONAL

ÍNDICE

GUARNICIONES Y ENTRADAS

RAJAS POBLANAS	03
MOLOTES	04
MINI CHALUPAS	05
MINI TLACOYOS	06

PLATOS FUERTES

MOLE POBLANO	07
CHILES EN NOGADA	08
CEMITAS	09
ENMOLADAS	10

POSTRES

CHURROS	11
MUÉGANOS POBLANOS	12
MOLLETES POBLANOS	13



RAJAS POBLANAS

☆ Nivel de Dificultad ★★★☆☆

🕒 Tiempo de Preparación: 45 min.

INGREDIENTES:



- Aceite Maravilla
- 6 chiles poblanos
- 1 taza de granos de elote cocidos
- ½ taza de crema
- 1 cucharada de caldo de pollo en polvo
- ¼ de cebolla bien picada

ELABORACIÓN:



- En un comal bien caliente, asa los chiles. Voltéalos cuando su piel se vaya quemando un poco.
- Toma los chiles calientitos y colócalos dentro de una bolsa de plástico durante unos 6 min.
- Pasado el tiempo, péralos y desvéralos.
- Corta en rajas los chiles.
- Ahora, en una cacerola grande, y a fuego medio, coloca 1 cucharada de Aceite Maravilla.
- Una vez caliente, coloca la cebolla y sofríela.
- Una vez que esté la cebolla, coloca los granos de elote y las rajas. Cocina por unos minutos.
- En un plato hondo, coloca la crema y el caldo de pollo. Mezcla muy bien. (Si es necesario coloca un chorrito de leche).
- Agrega la crema a la cacerola y mezcla bien.
- Reduce la flama y deja que se cocine durante 5 min más.
- ¡Listo! Es momento de disfrutar de unas deliciosas rajas poblanas.





MOLOTES

☆ Nivel de Dificultad ★★☆☆☆

🕒 Tiempo de Preparación: 45 a 50 min.

INGREDIENTES:



- Aceite Maravilla
- 550 g de harina de maíz nixtamalizada
- 110 g de harina de trigo
- Agua tibia
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 500 g de pollo o carne desmenuzada
- 1 cebolla blanca cortada de julianas
- 210 g de puré de jitomate
- Sal y pimienta al gusto
- Crema para acompañar
- Salsa verde y/o roja para acompañar
- Queso fresco

ELABORACIÓN:



- En un bowl coloca la harina de maíz nixtamalizada, sal, polvo para hornear y la harina de trigo.
- Ahora toma una taza con agua tibia y ve agregándola poco a poco hasta formar la masa, agrega un chorrito de Aceite Maravilla y mezcla bien, cubre el bowl con masa con un trapo limpio y húmedo y deja reposar.
- En una cacerola, a fuego medio, coloca un chorrito de Aceite Maravilla y una vez caliente, coloca la cebolla y sofríela, sazona con sal y pimienta al gusto.
- Agrega el puré de jitomate y mezcla bien, coloca el pollo deshebrado y sazona. En una olla y coloca una buena porción de Aceite Maravilla para freír los molotes y asegúrate de que el aceite esté caliente.
- Es momento de preparar los molotes: toma una porción de la masa y boléala ligeramente.
- Con ayuda de una prensa para tortillas, coloca la masa y presiona ligeramente. Rellena los molotes con el pollo y cierra por los lados y una vez que queden los molotes rellenos, colócalos, en el aceite caliente y fríe, una vez que queden dorados, retíralos y colócalos sobre papel absorbente para retirar el exceso de aceite.
- Emplata los molotes y coloca crema, tu salsa favorita y queso fresco.
- ¡Listo! Es momento de disfrutar unos tradicionales y crujientes molotes.





MINI CHALUPAS

☆ Nivel de Dificultad ★★☆☆☆

🕒 Tiempo de Preparación: 45 a 50 min.

INGREDIENTES:



- Aceite Maravilla
- Tortillas de maíz pequeñas
- 2 ½ tazas de pollo deshebrado
- 2 ½ tazas de puré de papa
- 6 piezas de jitomate
- 6 piezas de tomate verde
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 4 chiles serrano
- 2 cucharaditas de consomé de pollo
- Sal y pimienta al gusto
- Queso fresco
- Lechuga en julianas

ELABORACIÓN:



- Primero se preparan las dos salsas (verde y roja).
- Para la salsa roja: lava bien los jitomates y dos chiles serrano y colócalos en una olla con agua, junto con ½ cebolla y un diente de ajo, hierva los ingredientes por 5 -10 min. Retira del fuego y ponlos en una licuadora, junto con una cucharadita de consomé de pollo y licua muy bien, una vez licuado, coloca en una cacerolita un chorrito de Aceite Maravilla y luego la salsa. Deja que se caliente y agrega sal y pimienta al gusto. Reserva.
- Para la salsa verde: lava bien los tomates verdes y dos chiles serrano y colócalos en una olla con agua, junto con ½ cebolla y un diente de ajo, hierva los ingredientes por 5 -10 min. Retira del fuego y ponlos en una licuadora, junto con una cucharadita de consomé de pollo y licua muy bien.
- Una vez licuado, coloca en una cacerolita un chorrito de Aceite Maravilla y luego la salsa. Deja que se caliente y agrega sal y pimienta al gusto. Reserva.
- En un comal caliente, coloca un chorrito de Aceite Maravilla y coloca las tortillas para que se frían ligeramente, una vez que queden las tortillas, coloca un poco de puré de papa y luego un poco de pollo deshebrado calentito.
- Ahora coloca la salsa de tu preferencia (puede ser mitad y mitad o cada pieza con una salsa).
- Emplata y coloca los ingredientes que más te gusten: queso fresco y/o lechuga.
- ¡Es momento de disfrutar!





MINI TLACOYOS

☆ Nivel de Dificultad ★★☆☆☆

🕒 Tiempo de Preparación: 50 min.

INGREDIENTES:

- Aceite Maravilla
- 5 cucharadas de queso cotija
- Crema
- 300 g de requesón o pueden rellenarse igual de frijol
- 300 g de masa de maíz
- Salsa verde y roja

ELABORACIÓN:

- Toma la masa y forma bolitas. Ahuécalas y rellénalas de requesón o frijol.
- Cierra las bolitas y, con cuidado, aplana los tlacoyos (puedes utilizar una prensa para tortillas).
En un sartén, coloca un chorrito de Aceite Maravilla. Y una vez caliente, coloca los tlacoyos.
- Una vez doraditos, retira y sirve.
- Coloca crema, queso cotija, tu salsa favorita y ¡listo!





MOLE POBLANO

☆ Nivel de Dificultad ★★★★★

🕒 Tiempo de Preparación: 35 a 40 min.

INGREDIENTES:



- Aceite Maravilla
- Un pollo entero
- Azúcar y sal al gusto
- 5 tabletas de cacao
- 300 g de jitomate picado
- 2 cucharaditas de pimienta negra molida
- ½ cucharada de clavo en polvo
- 1 cucharadita de anís
- 200 g de ajonjolí blanco
- 300 g de almendras
- 2 cebollas blancas partidas a la mitad
- 4 dientes de ajo (no muy grandes)
- 300 g de manteca de cerdo
- 800 g de chile ancho (desvenados y sin semillas)
- 800 g de chile pasilla
- 600 g de chile mulato

ELABORACIÓN:



- Prepara el pollo en la olla exprés (como si hicieras caldo de pollo). (Una vez que quede, reserva el pollo y su caldo). En una olla, hierva agua y en un sartén grande, coloca la manteca y un chorrito de Aceite Maravilla, pasa los chiles por ésta y luego colócalos en la olla con el agua caliente. Revisa que queden suaves los chiles (retira y reserva).
- En el mismo sartén con la manteca y un chorrito de Aceite Maravilla acitrona el ajo y la cebolla.
- Ve agregando, poco a poco, las almendras, las pepitas de chile, el ajonjolí, anís, clavo, pimienta, el chocolate y el jitomate, una vez que quede todo en una mezcla homogénea, coloca los chiles reservados, mezcla y colócala en una licuadora. Agrega un chorro del caldo de pollo y licua bien.
- Ahora, en una cazuela de barro especial para mole, calienta más manteca y un chorrito de Aceite Maravilla. Añade la salsa y deja hervir por unos minutos. Sazona con sal y azúcar (si es necesario, añade más caldo. Que quede lo suficientemente espeso).
- Una vez que quede la salsa, agrega las piezas de pollo (previamente cortadas) y deja hervir por unos minutos.
- ¡Emplata y acompaña este delicioso mole con arroz y disfruta una maravillosa comida en familia!





CHILES EN NOGADA

★ Nivel de Dificultad ★★★★★

🕒 Tiempo de Preparación: 2 hrs.

INGREDIENTES:



- Aceite Maravilla
- Leche entera
- Nueces moscadas, al gusto
- 350 ml de vino blanco
- 40 g de azúcar estándar
- 200 g de queso crema
- 4 chiles poblanos
- 1 granada roja jugosa
- Perejil picado finamente
- Cebolla picada finamente
- De 50 a 100 g de almendras peladas
- Canela en polvo
- 1 diente de ajo
- 300 g de carne molida de res
- 100 g de acitrón picado
- 40 g de pasas
- 100 g de pera pelada y picada
- 100 g de manzana amarilla cortada y pelada
- Sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN:



- En el fuego directo pon los chiles hasta quemar la piel, pero con cuidado para que no se quemem los chiles. Mete los chiles en una bolsa para que el vapor ayude a quitar la piel de manera más fácil y así desvénalos.
- Para la carne: agrega en un sartén un chorro de Aceite Maravilla, la cebolla y el ajo hasta que queden amarillos, agrega la carne y cocina por unos minutos. Agrega las almendras, pasas y acitrón.
- Deja por unos minutos. Después agrega, a la carne, la fruta, sazona y reserva.
- Para la nogada: pon en otro sartén hondo el vino y nueces a fuego medio hasta que se reduzca, agrega la nuez moscada y deja enfriar. En tu licuadora, agrega el queso crema, azúcar y lo del sartén hondo.
- Condimenta a tu gusto y una vez que esté la salsa, rellena los chiles con la carne, agrega la salsa y decora con el perejil y la granada.





CEMITAS

☆ Nivel de Dificultad ★★☆☆☆

🕒 Tiempo de Preparación: 50 min.

INGREDIENTES:



- Aceite Maravilla
- 5 milanesas de pollo
- 5 cemitas poblanas
- 600 g de pierna ahumada y en rebanadas medianas
- 550 g de queso oaxaca/quesillo
- Aguacate al gusto
- Cebolla blanca en julianas
- Chile chipotle
- Sal y pimienta al gusto
- 2 huevos
- 350 g de pan molido

ELABORACIÓN:



- En un sartén, coloca un chorro de Aceite Maravilla a fuego bajo para que se caliente.
- En un plato hondo, coloca los huevos y sazona con sal y pimienta. Revuelve bien.
- En un plato extendido, coloca pan molido para empanizar las milanesas.
- Remoja una milanesa de pollo en el huevo y luego empanízala con el pan molido y colócala sobre el sartén con aceite caliente. Fríe y luego escurre las milanesas sobre papel absorbente para quitar el exceso de aceite.
- Precalienta el horno a 180° C.
- Corta por la mitad las cemitas y pon sobre cada una la milanesa y una rebanada de pierna ahumada y queso Oaxaca/quesillo.
- Agrega rebanadas de aguacate y cebolla cruda.
- Coloca chiles chipotle.
- Mete al horno unos tres minutos; luego sácalas en el momento que veas que la superficie del pan empieza a dorarse.
- ¡Listo! Es momento de disfrutar unas cemitas.





ENMOLADAS

☆ Nivel de Dificultad ★★★★★

🕒 Tiempo de Preparación: 60 min.

INGREDIENTES:



- Aceite Maravilla
- 2 tazas de mole en pasta
- 2 cucharadas de consomé de pollo en polvo
- Tortillas de maíz
- Pollo deshebrado (1 pechuga)
- ¼ de cebolla bien picada
- 1 ½ taza de agua
- Ajonjolí blanco para decorar
- Queso fresco
- Crema al gusto
- Sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN:



- En una licuadora, coloca el mole, agua y consomé de pollo.
- En una olla con Aceite Maravilla, a fuego medio, coloca el mole y calienta muy bien.
- En un sartén, coloca un chorrito de Aceite Maravilla y sofríe las tortillas de maíz. Retíralas y reserva.
- Calienta en pollo sobre el mismo sartén, sazona con sal y pimienta al gusto, retira y reserva.
- Es momento de armar las enmoladas: rellena la tortilla con pollo y ve colocando sobre un plato.
- Baña, con el mole caliente, las tortillas rellenas y decora con crema, cebolla y queso.
- ¡Disfruta de unas deliciosas enmoladas!





CHURROS

☆ Nivel de Dificultad ★★★★★

🕒 Tiempo de Preparación: 45 min.

INGREDIENTES:



- Aceite Maravilla
- Canela en polvo
- Azúcar blanca
- 3 huevos
- 3 tazas de harina blanca
- Una pisco de sal
- 1 ½ taza de agua

ELABORACIÓN:



- En una olla agrega Aceite Maravilla (como 1 taza) y luego agrega sal y agua.
 - Agrega la harina y azúcar (1/4 de taza aprox.) a la olla y mezcla hasta que no queden grumos.
 - Retira del fuego la olla y agrega los huevos (uno por uno) y mezcla muy bien.
 - Coloca la masa en una manga (recomendación: con duya de metal).
 - En una olla pon a hervir Aceite Maravilla.
- Con cuidado, deja caer las tiras de la masa y cuece hasta
- que la masa esté dorada.
 - Retira los churros y deja que se enfríen.
 - En un plato extendido mezcla azúcar y canela.
 - Rueda el churro y espolvoréalo.

Puedes ponerle frutos rojos o caramelo, chocolate o lechera.





MUÉGANOS POBLANOS

☆ Nivel de Dificultad ★★★★★

🕒 Tiempo de Preparación: 45 a 50 min.

INGREDIENTES:

- Aceite Maravilla
- 2 ½ taza de harina
- 1 cucharada de levadura
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 2 cucharaditas de azúcar
- 2 tazas de agua tibia
- 1 cucharadita de vinagre
- 1 pieza de piloncillo
- Jugo de 1 limón

ELABORACIÓN:

- Para preparar los muéganos: en un bowl grande coloca la harina, levadura, polvo para hornear, azúcar, 1 cucharada de Aceite Maravilla, 1 taza de agua tibia y el vinagre. Mezcla muy bien (la masa debe quedar homogénea). Coloca un trapo húmedo sobre la masa y deja reposar (hasta que sea el doble de su tamaño original). Una vez que quede, coloca la masa sobre una superficie enharinada y extiéndela con ayuda de un rodillo (3 mm de grosor, aproximadamente). Corta la masa en cuadritos de 2 cm.
- En una olla, coloca Aceite Maravilla. Una vez caliente, coloca con cuidado los cuadritos y fríelos muy bien.
- Una vez que estén dorados, retíralos y colócalos sobre papel absorbente para retirar el exceso de grasa.
- Para la miel: coloca el piloncillo y 1 taza de agua en una cacerola. Una vez que se disuelva el piloncillo, agrega el jugo de limón y mezcla bien. Cocina hasta que el líquido se espese y retira del fuego.
- Para hacer los muéganos: coloca una tercera parte de los cuadritos fritos en un tazón grande y vierte una tercera parte de la miel. Mezcla bien con las manos (engrasa tus manos con un chorrillo de Aceite Maravilla para que no se pegue). Ahora toma un puño de cuadros fritos con miel y forma una bola presionando para que se pegue.
- Coloca en una charola y deja enfriar. Repite el procedimiento hasta terminar con todos los muéganos.
- ¡Disfruta un dulce momento en familia!





MOLLETES POBLANOS

☆ Nivel de Dificultad ★★★★★☆

🕒 Tiempo de Preparación: 45 a 50 min.

INGREDIENTES:

- Aceite Maravilla
- El pan:
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharadita de semillas de anís
- Ralladura de la piel de 3 naranjas
- 1 lata de leche condensada
- 5 yemas
- 5 huevos
- 270 g de mantequilla (temperatura ambiente)
- 6 tazas de harina
- 1 cucharada de azúcar
- 2 cucharadas de levadura
- ¼ de leche
- Crema pastelera:
- 1 ¼ taza de leche
- 128 g de azúcar
- 9 yemas de huevo
- 48 g de fécula de maíz
- 108 g de mantequilla (temperatura ambiente)
- 1 cucharadita de canela en polvo
- Glaseado de pepita:
- 3 tazas de pepita verde pelada
- 2 tazas de azúcar
- ½ taza de leche
- 1 cucharadita de canela en polvo

ELABORACIÓN:

El pan:

- Coloca la leche tibia en un bowl grande y agrega la levadura, el azúcar y cucharada de harina. Mezcla bien y deja reposar.
- En otro bowl coloca los huevos, yemas, leche condensada, anís y extracto de vainilla.
- En el centro, coloca la harina y ve integrando la mantequilla.
- Haz un hueco en medio y añade los líquidos. Mezcla bien hasta formar la masa.
- Coloca la masa sobre una superficie enharinada y amasa bien, recuerda no colocar más harina (toma, aproximadamente 30 min el estarla amasando y ya no quede pegajosa).



ELABORACIÓN:

- Aplana la masa (cuando ya no esté pegajosa) y vierte la levadura que dejaste en reposo y amasa de nuevo.
- Pasa la masa a un bowl y deja reposar por 1 hora y precalienta el horno a 180°C.
- Separa en 8 porciones iguales la masa y colócalas sobre una charola engrasada con Aceite Maravilla y hornea por 25-27 min. Retira y deja enfriar.
- Crema pastelera:
 - Calienta la leche con la mitad del azúcar a fuego lento, junto con una cucharadita de canela en polvo.
 - Bate las yemas con el resto del azúcar. Añade la fécula de maíz y bate bien.
 - Cuela la leche caliente y añade la mitad a las yemas y bate bien.
 - Añade la mezcla de las yemas a la olla con el resto de la leche y bate sin parar hasta que se espese. Retira del fuego.
 - Una vez que quede la crema pastelera, añade la mantequilla y bate de nuevo.
 - Tapa la crema pastelera con plástico y refrigera (debe quedar como una nata al retirarla del refrigerador).
- Glaseado de pepita:
 - Muele las pepitas.
 - En una olla caliente 2 tazas de azúcar con ¼ de taza de agua y canela en polvo. Deja que se forme el almíbar.
 - Añade las pepitas molidas y cocina removiendo bien.
 - Baja el fuego e incorpora la leche y bate hasta que tome color blanco y se sienta esponjado y espeso, retira del fuego y reserva.
- Arma los molletes:
 - Parte el pan a la mitad y rellénalo con crema pastelera.
 - Cubre el pan relleno con glaseado de pepita y deja que se endurezca antes de servir.
 - ¡Listo! Disfruta de un delicioso pan dulce poblano.



¡Gracias por dejarnos formar parte de tus platillos!

*La gotita que sabe
y te cuida de*



Maravilla



Aceite Maravilla



aceitemaravilla



Aceite Maravilla