



## **POLLO EN RECADO CON CHIPILÍN**

**NOMBRE:** Grupo de Ojo de Agua

**LUGAR:** Ojo de agua

### **INGREDIENTES:**

- 02 libras de pollo
- 02 zanahorias
- 03 guisquiles
- 01 libra de papa
- 01 manojito de cilantro
- 01 chile dulce
- 01 libra de tomate
- 03 pimientos
- 02 cebollas
- 03 ajos
- 01 cucharadita de achiote
- 01 onz de ajonjolí
- 01 libra de arroz
- 01 manojito de chipilín
- 01 botella de aceite
- ½ libra de Harina

### **PROCEDIMIENTO:**

Cocinar el pollo en una olla con agua colocando el cilantro.

Lavar bien la verdura con agua y cloro, pelarla, después picarla y lavarla nuevamente después cocinarla en otra olla con agua.

Asar los tomates, la cebolla y los ajos. Antes, lavarlos bien.

Dorar en un sartén el ajonjolí y la harina después. Deshacer el achote en agua, luego deshacer la harina en agua, moler el ajonjolí, los pimientos, las cebollas, los tomates y los ajos.

Cocinar el arroz, agregarle chile, tomate y cebolla cuando ya este dorado. Agregar el guisquil, la papa. Luego, agregar agua, sal y consomé.

Agregar el recado al pollo y despenicar el chipilín y lavarlo. Cuando todo este listo y cocinado, revolverlo todo menos el arroz. Colocarlo al fuego por 15 min. y listo.



## **CALDO DE GALLINA CRIOLLA\***

**NOMBRE:** Carmelina Cortes de la Cruz

**LUGAR:** El volcán

### **INGREDIENTES:**

- Una gallina criolla de 5 libras
- 02 güisquiles en rodajas
- 03 tomates picados
- 04 zanahorias en hilachas,
- cilantro
- 01 cebolla mediana partida en 4 fracciones
- 03 clavitos
- 05 semillas de pimienta de castilla
- Sal al gusto

### **PROCEDIMIENTO:**

Se cuece el cuerpo de la gallina entero, en 04 litros de agua. al estar ya cocido se saca del recipiente se agrega el clavo de pimienta machacado, LUEGO el güisquis, la zanahoria y el tomate. Sal al gusto.

Al estar todo cocinado se retira del fuego y el cuerpo de la gallina lo horneamos o lo doramos en las brasas, y el cilantro nos sirve para decorar el platillo y nos da el sabor. Listo para disfrutarlo.

*\* Esta receta le rinde para ocho personas.*



## **POLLO GUISADO**

**NOMBRE:** Santos Aguilar Elías

**LUGAR:** El Volcán

### **INGREDIENTES:**

- 03 libras de gallina del país
- 03 libras de papas
- 03 libras de tomate
- 02 cebollas
- 03 zanahorias
- 03 chiles dulces
- 03 güisquiles
- 02 guicoyes
- 01 libra de ejote
- ¼ de cilantro

### **PROCEDIMIENTO:**

Parta la carne, échela a cocer. Pique la zanahoria, luego el ejote, agregándoselo. Ponga a la licuadora el tomate, el mil tomate, la cebolla y el chile. A los 30 min., agréguelo, parta los guicoyes y los güisquiles, y agréguelos. Finalmente agregue las papas, la sal y el cilantro.



## ATOL DE TRES COCIMIENTOS

LUGAR: El Volcán

### INGREDIENTES:

- Maíz dorado

### PROCEDIMIENTO:

Se vuelve a cocinar con azúcar y canela al gusto y ya esta cocinado servir.



## **POLLO ENCEBOLLADO**

**NOMBRE:** Blanca Esperanza Arriola

**LUGAR:** El San José Carrisal

### **INGREDIENTES:**

- 03 cebollas
- 04 onz de harina
- una pizca de sal

### **PROCEDIMIENTO:**

Se pone a freír el pollo con media barra de margarina y la cebolla, con una pizca de sal. Luego se espesa con un poquito de harina dorada.



## ENSALADA DE TOMATE

**NOMBRE:** Edna Luciana Pinzón Cruz

**LUGAR:** El San José Carrisal

### INGREDIENTES:

- 01 libra de tomate
- 01 repollo
- Un palmito de cilantro
- 01 palmita de hierba buena
- 02 limones
- Sal al gusto

### PROCEDIMIENTO:

El tomate se parte en rodajas, el repollo se pica el palmito, el cilantro picado, la hierba buena va picada. Se le echan los limones y sal al gusto.



## **BEBIDA DE NARANJA**

**NOMBRE:** Edna Luciana Pinzón Cruz

**LUGAR:** El San José Carrisal

### **INGREDIENTES:**

- ½ litro de agua azucarada

- 10 naranjas

### **PROCEDIMIENTO:**

Se prepara el agua, se agregan las naranjas y azúcar al gusto.



## **GUISADO DE GALLINA**

**NOMBRE:** Maria Emilia López y López  
**LUGAR:** El San José Carrisal

### **INGREDIENTES:**

- Carne
- 01 chile dulce
- 01 chile negro
- 02 libras de tomates
- Salsa
- Ramita de tomillo
- 01 libra de papa
- 02 zanahorias
- ½ libra de pepita
- Sal de Cebolla a gusto

### **PROCEDIMIENTO:**

Se fríe la carne mientras se le hecha una pizca de sal de cebolla al gusto. Después de cocida se le agrega 01 chile dulce, 01 negro, 02 libras de tomates, salsa, una ramita de tomillo, 01 libra de papa, 02 zanahorias, ½ libra de pepita. Se pican las verduras, se cuecen aparte, se estilan en un recipiente, se dora la pepita, se muele y se le agrega todo junto. Sal al gusto.



## ATOL DE TRES COCIMIENTOS

**NOMBRE:** Santos Odilia López Lima

**LUGAR:** El San José Carrisal

### INGREDIENTES:

- 01 libra de maíz
- 01 raja de canela
- 08 onz de azúcar
- 08 bazos de agua

### PROCEDIMIENTO:

Se dora el maíz, se cose con agua y luego se muele en el molino. El afrecho se mezcla en el agua y luego se pasa por un colador. Finalmente, se pasa por un colador y luego se vuelve a cocinar por 08 minutos.



## CHILES RELLENOS

**NOMBRE:** Elvia Rubilia López y López  
**LUGAR:** El San José Carrisal

### INGREDIENTES:

- 05 chiles dulces
- 01 zanahoria grande
- 08 onz de ejotes
- 02 tomates
- 01 cebolla
- 01 güisquil
- 01 ramita de tomillo
- 06 huevos

### PROCEDIMIENTO:

Se cuecen los chiles por 05 min., se pica la verdura y se cuece también por 05 min. Estando todo preparado se fríe en un sartén, después se baten la clara a punto de nieve, se le agregan las yemas y se vuelve a batir la clara junto con las yemas. Estando todo preparado se rellenan los chiles y se envuelven con el ponche de los huevos. Sal al gusto.



## SOPA DE MACUY

**NOMBRE:** Marisela Raymundo

**LUGAR:** El San José Carrisal

### **INGREDIENTES:**

- 01 manojito de macuy
- 01 güisquil
- 01 tomate
- 01 cebolla
- 01 cilantro

### **PROCEDIMIENTO:**

Se lava bien el macuy, se pican las hojas, se pica el tomate, la cebolla, el cilantro y el güisquil. Se ponen a hervir 02 vasos de agua por 05 minutos y luego se le agregan los ingredientes y se cocinan por 12 min.



## LOMO RELLENO

**NOMBRE:** Catalina López  
**LUGAR:** El San José Carrisal

### INGREDIENTES:

- 02 libras de carne de cerdo
- 02 zanahorias grandes
- 01 chile pimienta grande
- 02 cebollas y 02 papas
- 01 pizca de pimienta en polvo
- Laurel
- Tomillo
- 01 güisquil
- 03 cucharadas de sal

### PROCEDIMIENTO:

Cocer la carne por 60 min., freír el chile, zanahoria, cebollas, papas, güisquil, pimienta, laurel y tomillo por 05 min. Luego se rellena el lomo y se hornea.



## **PATO DESHUESADO**

**NOMBRE:** Maria Elida López Cruz

**LUGAR:** El San José Carrisal

### **INGREDIENTES:**

- 01 libra de papas
- 03 tomates
- 01 libra de ejote
- 02 güisquiles
- Se pican las verduras, se fríen en un sartén, se le mete adentro, se cuece con hilo
- 03 libras de tomate se hace salsa y una coca cola para que conserve en el horno
- Sal al gusto

### **PROCEDIMIENTO:**

- Se pela con agua caliente, se comienza del rabo se lleva jalando poco a poco a modo de no romperse el cuero hasta llegar al pescuezo.



## TORTITAS DE QUILETE

**NOMBRE:** Catalina Flores Rivas

**LUGAR:** El San José Carrisal

### INGREDIENTES:

- 01 manojo de quilete
- 04 huevos
- 01 libra de tomate
- Aceite

### PROCEDIMIENTO:

Se pone a cocer el quilete por 10 min., se baten los 4 huevos (sólo las claras). Después se le agregan las yemas. Estando listo se envuelven las tortitas de quilete, luego se fríen en aceite en una sartén. Una vez doradas, se sirven con su salsa y listo.



## **MALANGA**

**NOMBRE:** Maria Elena Andrés Serrano

**LUGAR:** El San José Carrisal

### **INGREDIENTES:**

- Malanga
- Tomate
- Cebolla
- Cilantro
- Hierba buena
- Apio
- Sal al gusto

### **PROCEDIMIENTO:**

Se pone a hervir el agua. Mientras tanto, se va pelando la malanga y cuando el agua esté hirviendo, se le echa la malanga. Luego los demás ingredientes picados.

**NOTA:** la malanga la puede cortar a la forma que se desee si quiere puede agregarle arroz o fideos.



## HUEVOS EN SALSA DE TOMATE

**NOMBRE:** Lilian Edilma  
**LUGAR:** Aldea Los Izotes

### INGREDIENTES:

- Achote
- ajonjolí
- Pepita
- Pimienta
- Sal
- Agua
- Cebolla

### PROCEDIMIENTO:

Se coloca el agua con el pollo a hervir. Se cuecen las suchiles y se muelen. Se les echa el saborín, agua y sal.



## HUEVOS EN SALSA DE TOMATE

**NOMBRE:** Medarda Pérez Aguilar

**LUGAR:** Aldea Los Izotes

### **INGREDIENTES:**

- Tomate
- Huevos
- Consomé
- Sal a gusto

### **PROCEDIMIENTO:**

Se ponen a cocer los huevos hasta que estén duros -por lo menos 10 minutos. Por aparte se cuecen los tomates y al estar cocidos se hace la ensalada. Después se sirven juntos.



## HUEVOS EN SALSA DE TOMATE

**NOMBRE:** Dominga Serrano

### **INGREDIENTES:**

- Achote
- Saborín
- Puntas de guisquil
- Chilacayote
- Cebolla
- Tomate
- Tomillo
- Apio
- Sal
- Agua

### **PROCEDIMIENTO:**

Se pone a hervir el agua, se lava la verdura. Cuando el agua esta hirviendo, se echan las puntas de guisquil y chilacayote. Se le echa todo lo demás y se deja en el fuego hasta que esté cocido.



## **POLLO SUDADO\***

**NOMBRE:** Grupo flor campesina

**LUGAR:** Sansurutate

### **INGREDIENTES:**

- 01 pollo criollo de 03 LIBRAS
- 01 cebolla grande
- ½ libra de tomate
- 01 manojo de cilantro
- 03 zanahorias
- 01 chile dulce
- 02 güisquiles
- 02 quetzales de loroco
- ½ libra de arveja
- 01 manojo de tomillo
- Sazonador
- Sal al gusto

### **PROCEDIMIENTO:**

Se parte el pollo en cuatro porciones, se pone al fuego lento en una olla de peltre, se pica la cebolla, el cilantro, el tomate, las zanahorias, los güisquiles, el chile dulce y los lorocos. Con todo picado, se le echa a la olla. Luego se le agrega el manojo de tomillo, la arveja, la sal y el sazón al gusto. Se deja en el fuego por 20 min.

*\*NOTA: no lleva agua, rinde para 04 porciones.*



## HUEVOS EN SALSA DE TOMATE

**NOMBRE:** Emorfelia Galicia

**LUGAR:** El Rodeo

### **INGREDIENTES:**

- Manzanilla
- Guayaba
- Níspero
- Jocote
- Manzana
- Banano
- Canela en polvo
- Mil Criolla

### **PROCEDIMIENTO:**

Se preparan todas las frutas bien picadas en un recipiente liso, se calcula que lleve partes iguales de cada fruta, luego se pone en el trasto que se va a preparar agregándole canela en polvo y miel y se revuelve un poco. Se puede dejar unos 15 minutos y listo.



## SOPA COLA DE POLLO

**NOMBRE:** Mercedes Zepeda

**LUGAR:** El Rodeo

### **INGREDIENTES:**

- azúcar
- Canela
- Manzanilla

### **PROCEDIMIENTO:**

La manzanilla se cuece, después se pela y se muele. Se echa en un recipiente, se agrega azúcar y canela a la que cuaje y listo para servir.



## **ATOL DE ELOTE**

**NOMBRE:** Dora Isabel González Sánchez

**LUGAR:** El Rodeo

### **INGREDIENTES:**

- Elote
- Azúcar
- Sal
- Canela

### **PROCEDIMIENTO:**

Se corta el elote, se raspa, se muele, se le agregan todos los ingredientes, se cocina y se sirve.



## **POLLO CON MACARRONES**

**NOMBRE:** Maria Jiménez

**LUGAR:** El Rodeo

### **INGREDIENTES:**

- Pollo
- Macarrones
- Zanahoria
- Güisquil
- Tomate
- Papa
- Cilantro
- Cebolla
- Consomé
- Saborín

### **PROCEDIMIENTO:**

Se hace pedazos el pollo, se pica la zanahoria, el güisquil y el tomate. Se hace rodajas la papa. Se pica el cilantro más la cebolla, se le agrega al pollo echándole también los macarrones, consomé, saborín, sopa malher y un poquito de sal al gusto.



## **POLLO EN ESTOFADO**

**NOMBRE:** Isdra Aguilar Ucelo

**LUGAR:** El Rodeo

### **INGREDIENTES:**

- 02 onz ajonjolí
- 04 lbs tomate
- 03 chiles
- 04 pimienta
- 02 paquetes de frijol
- Clavos
- Sal de ajo
- Sal de cebolla
- 04 tomillo
- Vinagre,
- 01 libra de papa
- 02 güisquiles

### **PROCEDIMIENTO:**

Mientras se pican las verduras, se pone a cocer el pollo en una olla de peltre. Luego de 20 min., se le echan las verduras, y al cocerse todo, se saca del fuego y listo para servir.



## **POLLO DEL PAÍS**

**NOMBRE:** Florencia Noemí Carrillo

**LUGAR:** El rodeo

### **INGREDIENTES:**

- 01 libra de pollo
- 02 tomates
- 01 cebolla
- 01 matita cilantro
- 01 chile dulce
- 01 zanahoria
- 01 sopa malher
- 01 saborín
- 01 consomé
- 01 media de arroz
- 04 onz de ejote
- 01 güisquil
- 01 media de papa

### **PROCEDIMIENTO:**

Se parte el pollo, se pone a cocer durante 20 min. Después se le agrega el güisquil, zanahoria, papa, elote, ejote, tomate, cebolla y cilantro. Todo esto se pica y se le agrega echándole el arroz, sopa, consomé y saborín. Se deja hervir durante 10 min. y listo.



## **POLLO CON CHIPILE**

**NOMBRE:** Mirna Verónica Galicia

**LUGAR:** El Rodeo

### **INGREDIENTES:**

- 01 pedazo de pollo
- 01 manojito chipile
- 02 tomates
- 02 cebollas pequeñas
- 01 güisquil
- 01 media de papa
- 01 puñito de loroco
- 01 media de arveja
- 01 saborín
- 01 consomé
- 01 chile dulce
- 01 manojito de cilantro
- 01 media miltomate
- Sal al gusto

### **PROCEDIMIENTO:**

Se pone a cocer el pedazo de pollo en medio litro de agua en un sartén y después se deja hervir durante 15 min. Luego se le agrega el tomate, cebolla en rodajas, consomé, saborín, chipile, güisquil picado, papa en rodajas, arvejas enteras, el cilantro picado y el loroco. Se deja hervir otros 15 min. Luego se pone a cocer el miltomate, aparte se hace el chirmol y se le agrega a la comida. Sal al gusto y listo.



## **POLLO DEL PAÍS**

**NOMBRE:** Catalina Ucelo Jiménez

**LUGAR:** El Rodeo

### **INGREDIENTES:**

- 01 libra de pollo
- 02 tomates
- 01 cebolla
- 01 matita de cilantro
- 01 chile dulce
- 01 zanahoria
- 01 sopa de malher
- 01 saborín
- 01 consomé
- 01 media de arroz
- 04 onz., de ejote
- 01 güisquil
- 01 media de papa

### **PROCEDIMIENTO:**

Se parte la libra de pollo, se pica el tomate, se hace rodajas la cebolla, se pica el cilantro, se pica el chile, se parte la zanahoria, se parte el ejote, se pica el güisquil, se hace rodajas la papa, se pone a cocer el pollo durante 20 min. Después se le agrega al arroz todo lo que esta picado más consomé, saborín y sopa. Se deja cocer otros 10 min., y listo.



## **CHIPILÍN CON SABOR A SOPA**

**NOMBRE:** Adeli López Pérez

**LUGAR:** Los Izote

### **INGREDIENTES:**

- Agua
- Saborín
- Consomé
- Tomate
- Cebolla
- Sal

### **PROCEDIMIENTO:**

Se hierve el agua, se le echa el chipilín, aseo del tomate, cebolla y después se le hecha la sal.



## SOPA DE VEGETALES

**NOMBRE:** Julián Pérez Hernández

**LUGAR:** Los Izote

### INGREDIENTES:

- Agua
- Chipilín
- Guisquil
- Zanahoria
- Chile Pimiento
- Saborín
- Consomé
- Tomate
- Cebolla
- Sal

### PROCEDIMIENTO:

Se pone a hervir el agua, se pica el guisquil, el tomate, la cebolla y la zanahoria. Después se lavan. Cuando el agua esta hirviendo, se echa el chipilín y todo lo demás. Se deja que hierva hasta que este todo cocido.



## **BLEDOS Y PAPAS FORRADAS EN SALSA**

**NOMBRE:** Luis Arturo Aguilar Cerrano

**LUGAR:** Los Izote

### **INGREDIENTES:**

- 1 manojo pequeño de bledos
- 3 papas
- 2 chiles pimientos
- 1 cebolla
- 1 ajo
- 3 tomates grandes colorados
- Tomillo al gusto
- Pimienta al gusto
- 1 chile pasa
- 2 huevos
- 1 saborín
- 1 consomé
- 1 octavo de aceite

### **PROCEDIMIENTO:**

Se hierva el agua a fuego lento. Se cuecen los bledos y las papas cada uno aparte, a fuego lento. Se asan con mucha delicadeza los tomates, cebollas, ajos, chiles, pimientos y chiles pasas. Se baten los huevos, se forran los bledos y las papas, se colocan en un trasto cerrado. Los tomates y los demás ingredientes asados se muelen o se licuan. Se pone la salsa al fuego por 10 minutos, se saca y agrega una cucharadita de aceite. Al bledo y papas forradas se le pone salsa y listo.



## **CALDO DE MUTAS**

**NOMBRE:** Ilmar Joran Cruz y Cruz

**LUGAR:** Los Izote

### **INGREDIENTES:**

- Agua
- Arroz
- Aceite
- Loroco
- Mutas
- Consomé
- Saborín
- Cebolla
- Tomate
- Cilantro
- Sal

### **PROCEDIMIENTO:**

Se pone a cocer el agua con el arroz y se pelan las mutas y después se cuecen. Una vez cocidas, se echan entre el arroz y después se echa el consomé y el saborín. Se pica el tomate, cebolla y se echan a la mezcla. Se deja en el fuego hasta que este cocido.



## **ACELGAS ENVUELTAS EN HUEVO**

**NOMBRE:** Maria Engracia Aguilar Pérez

**LUGAR:** Los Izote

### **INGREDIENTES:**

- Aceite
- Huevos
- Saborín
- Agua
- Sal
- Tomate
- Cebolla
- Tomillo

### **PROCEDIMIENTO:**

Se pone a hervir el agua, cuando este hirviendo se echa la acelga. Después de cocidas, se ponen a estilar. Se batan los huevos, se forran las acelgas y se pone a hervir el aceite. Luego se echa el envuelto al sartén, se le echa sal y listo.



## **ENSALADA DE VERDURAS**

**NOMBRE:** Margarita Gonzáles Muñoz.

**LUGAR:** Los Izotes, Jalapa.

### **INGREDIENTES:**

- Repollo
- Rábano
- Hierba buena
- Cilantro
- Cebolla
- Sal
- Limón
- Chile pimienta y chile picante.

### **PROCEDIMIENTO:**

Se pica toda la verdura. Luego se hecha en un recipiente, se le hecha limón y después se sirve.



### **ATOL DE TRES COCIMIENTOS**

**NOMBRE:** Petrona Andrés Serrano.

**LUGAR:** Los Izotes, Jalapa.

#### **INGREDIENTES:**

- Maíz
- Canela
- Anís
- Azúcar
- Sal

#### **PROCEDIMIENTO:**

Primero se dora y se cuece el maíz, se muele y se cuela. Se vuelve a cocer y a todo esto se le llama atol de tres cocimientos.



## **CAMOTES EN MIEL**

**NOMBRE:** Julia Cruz Elías.  
**LUGAR:** El Volcán, Jalapa.

### **INGREDIENTES:**

- Azúcar
- Agua
- Camotes.

### **PROCEDIMIENTO:**

Se lava y desinfecta, luego se le quita la cáscara, se procede a cocer por pedazos el camote al fuego. Se le echa azúcar, se deja hirviendo y cuando ya esta espesa la miel, echas los pedazos.



## YUCA EN MIEL

**NOMBRE:** Aracely Najera.  
**LUGAR:** El Rodeo, Jalapa.

### INGREDIENTES:

- Azúcar
- Canela
- Yuca

### PROCEDIMIENTO:

Se pela la yuca, se pone a cocer hasta que este suave. Agrega el azúcar y canela, y se deja cocer.