

A top-down view of a person wearing a pink long-sleeved shirt, their hands resting on an open recipe book. The book is open to a page with a recipe for 'Spidskål (Cabbage Salad)' and a photograph of the dish. Surrounding the book are various fresh ingredients: a bowl of cherry tomatoes and leafy greens, several whole tomatoes, three large green avocados, several cucumbers, a whole yellow lemon, and a bowl of corn cobs. The background is a light-colored surface, and the entire image has a semi-transparent orange overlay with the text 'RECETARIO CAIPADI' in white. There are also decorative circular patterns in the corners.

RECETARIO CAIPADI



CALABACITAS RELLENAS

4 porciones

INGREDIENTES:

- ☐ 1/2 taza de champiñones picados
- ☐ 4 calabazas grandes cocidas
- ☐ 1/2 taza de arroz cocido
- ☐ 90 gramos de queso fresco o panela
- ☐ 1/2 taza de yogur griego
- ☐ 4 rebanadas de jamón de pavo
- ☐ 1/4 taza de cebolla picada
- ☐ Poca sal
- ☐ Pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO:

1. Cortar la parte superior de la calabaza cocida y con ayuda de una cuchara retirar la pulpa.
2. En un sartén verter 1 cucharadita de aceite para acitronar cebolla.
3. Añadir los champiñones, jamón y pulpa de calabacita picada
4. Agregar el arroz, el yogur y sazonar con el consomé granulado.
5. Mover con mucho cuidado, cuidar que no se bata,
6. Rellenar las calabacitas con la mezcla y cubrir con queso.
7. Servir.



INCMNSZ



QUELITES

3 porciones

INGREDIENTES:

- ☐ 2 manojos de quelites
- ☐ 1/4 de cebolla picada
- ☐ 1 jitomate picado
- ☐ 1 ajo finamente picado
- ☐ 1 cucharada de aceite

PROCEDIMIENTO:

1. En sartén calentar aceite y agregar el ajo y cebolla, cuando la cebolla esté acitronada, agregar los quelites, el jitomate. Tape el guiso.
2. Dejar cocinar 10 minutos.
3. Una vez cocidos, aplicar compresión con el machacador hasta moler. Se aconseja acompañar con queso fresco o frijoles de olla.
4. Servir.



GALLINA PINTA

4 porciones

INGREDIENTES:

- ☐ 2 litros de agua
- ☐ 1 kilogramo de maciza de res sin grasa
- ☐ 1/2 kilogramo de frijol cocido
- ☐ 1/2 kilogramo de nixtamal o maíz precocido
- ☐ 1 cabeza de ajo
- ☐ 1 cebolla blanca grande
- ☐ 1 manojo de cilantro
- ☐ 1 chile verde sin semillas

PROCEDIMIENTO:

1. Hervir 2 litros de agua, la cual una vez se encuentre en hervor agregar la carne.
2. Agregar el nixtamal y el frijol, previamente lavado, la cebolla, ajo y chile verde (no agregar sal en este momento).
3. Dejar cocer por espacio de una hora y media hasta que la carne esté suave y el nixtamal haya reventado.
4. Agregar cilantro en manojo y dejar hervir 10 min. Agregar poca sal
5. Apagar y servir.



INCMNSZ



EJOTES CON CHILE GUAJILLO

5 porciones

INGREDIENTES:

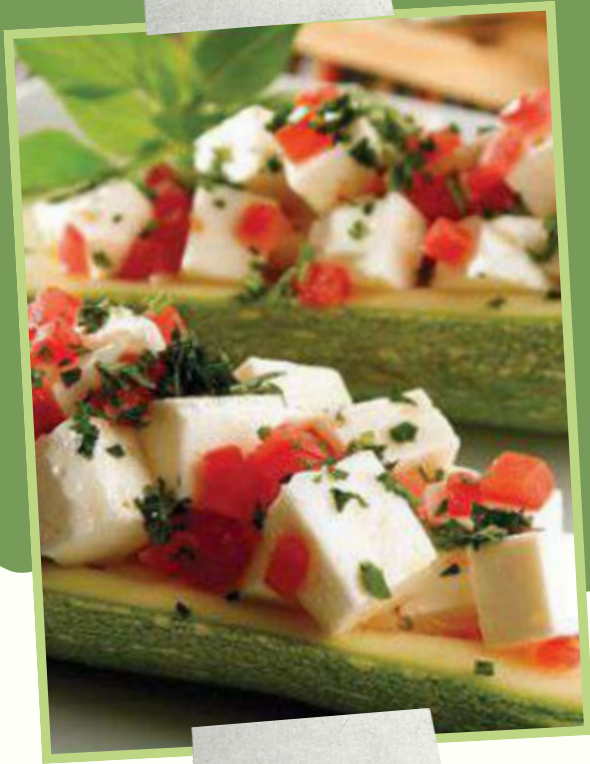
- ☐ 1/2 kilogramo de ejotes lavados y despuntados.
- ☐ 1 cebolla
- ☐ 1 cucharada de aceite
- ☐ 4 chiles guajillos
- ☐ 2 dientes de ajo
- ☐ 1 diente de ajo picado
- ☐ 2 cucharadas de harina de trigo

PROCEDIMIENTO:

1. En una olla hervir los chiles, 1 ajo y la mitad de la cebolla y agua suficiente para cubrir.
2. En otra olla agregar los ejotes, agua, hasta cubrir los ejotes, sal, pimienta, 1 ajo, la mitad restante de la cebolla y hervir.
3. Cuando el chile se ablande y el agua haya reducido, apagar el fuego y dejar reposar y enfriar un poco para después licuar todo el contenido. Reservar.
4. Cuando los ejotes se hayan ablandado, apagar el fuego y escurrir. En una sartén caliente a fuego lento con aceite freír el diente de ajo picado y el chile guajillo (Agregar el chile guajillo de poco a poco)
5. En un poco de agua caliente disolver harina para que no se nos hagan grumos. Incorporar al sartén junto con el ejote y mezclar muy bien. Dejar hervir hasta que reduzca un poco.
6. Servir.



INCMNSZ



CALABACITAS CON CAPRESE MEXICANA

4 porciones

INGREDIENTES:

- ☐ 4 calabacitas
- ☐ 1 taza de queso panela en cubitos
- ☐ 1 jitomate picado
- ☐ 1/2 chile verde picado
- ☐ 1/4 taza de cilantro picado finamente
- ☐ 1 cucharada de aceite de oliva
- ☐ 1 cucharada de vinagre balsámico
- ☐ Poca sal
- ☐ pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO:

1. Partir las calabacitas por la mitad a lo largo y poner a cocer.
2. Para el relleno de las calabacitas, mezclar en un tazón el queso panela, cilantro, chile, jitomate, vinagre, sal y pimienta.
3. Verter todo en un sartén con aceite.
4. Rellenar las calabacitas con la mezcla.
5. Servir.



GUISADO DE VERDOLAGA

5 porciones

INGREDIENTES:

- ☐ 2 manojos de verdolagas
- ☐ 1/4 cebolla
- ☐ 3 jitomates
- ☐ 2 dientes de ajo
- ☐ 250 gramos. de queso panela o fresco
- ☐ 1 chile verde
- ☐ 2 cucharadas de aceite
- ☐ 2 tazas de agua
- ☐ Poca sal
- ☐ pimienta al gusto.

PROCEDIMIENTO:

1. Poner a tatemar el chile verde y cortar en cuadritos
2. Cortar las verdolagas, ajo y cebolla para guisarlo en un sartén por 5 minutos.
3. Posterior a esto, agregar dos tazas de agua y el jitomate previamente molido.
4. Tapar hasta vaporizar.
5. Sazonar y agregar queso panela.
6. Apagar y servir.



INCMNSZ



CEVICHE DE TRIGO

8 porciones

INGREDIENTES:

- ☐ 1 taza de trigo entero
- ☐ 1/2 cebolla blanca picada
- ☐ 1/2 taza de cilantro picado
- ☐ 3 jitomates
- ☐ 1 chile serrano picado finamente
- ☐ 1 chile güero picado finamente
- ☐ Jugo de 10 limones
- ☐ Poca sal
- ☐ pimienta al gusto
- ☐ 1 aguacate picado en cubos

PROCEDIMIENTO:

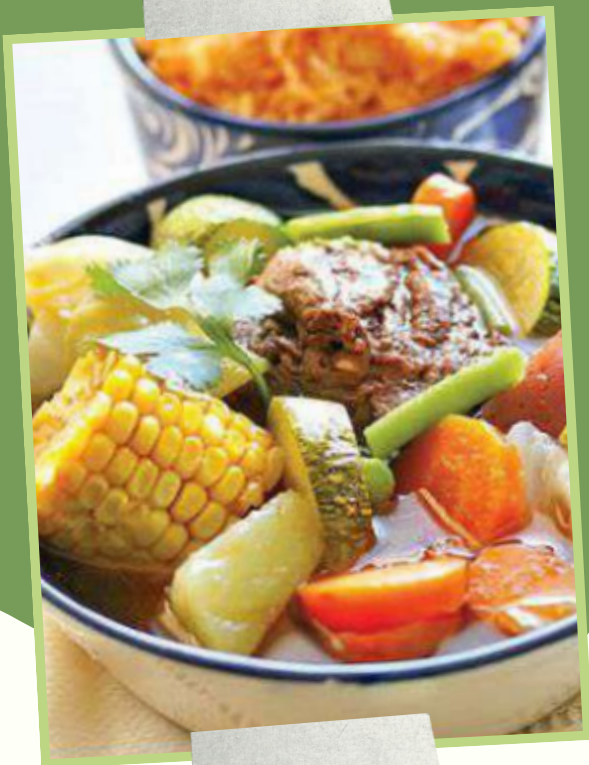
1. Curtir durante dos horas en jugo de limón la cebolla y chiles picados.
2. Lavar el trigo y remojar por espacio de dos horas. Después de remojarlo, cocer el trigo en un periodo de 45-60 minutos a fuego medio. Colar y deja enfriar.
3. Añadir al trigo ya frio los jitomates, cilantro finamente picado, chiles y la cebolla curtida sin el jugo de limón.
4. Sazonar con sal y pimienta. Revolver y añadir aguacate en cubos.
5. Servir.



INCMNSZ

CALDO COCIDO

8 porciones



INGREDIENTES: POR HACER

- ☐ 1/2 kilo de faldilla
- ☐ 1 cola de res
- ☐ 1/2 kilo de camote y 1/2 de kilo papas.
- ☐ 4 litros de agua
- ☐ 1/4 kilo de ejotes
- ☐ 3 pedazos de calabaza
- ☐ 2 tazas de garbanzo
- ☐ 4 calabacitas
- ☐ 1 repollo chico
- ☐ 1 manojo de cilantro
- ☐ 2 jitomates
- ☐ Poca sal
- ☐ Pimienta al gusto.

PROCEDIMIENTO:

1. Lavar adecuadamente la carne y picar en cuadros.
2. Poner a remojar el garbanzo.
3. Lavar los elotes y partarlos por la mitad.
4. Durante 1 hora y 40 minutos, cocer en agua las carnes con el ajo y la cebolla, cuando comience a hervir, retirar la espuma que la carne genere y añadir los elotes y la sal.
5. Una vez cocidos, agregar las verduras y dejar hervir a fuego lento hasta cocer por completo los ingredientes.
6. Apagar y servir.





PESCADO A LA MEXICANA

5 porciones

INGREDIENTES:

- ☐ 1/2 kilo de filete de pescado
- ☐ 1 kilogramo de jitomate
- ☐ 5 cebollitas cambray
- ☐ 3 dientes de ajo
- ☐ 1 cucharada de aceite
- ☐ 1 chile guero
- ☐ 8 aceitunas
- ☐ 1/2 cebolla
- ☐ 3 limones

PROCEDIMIENTO:

1. Freír el pescado volteándolo una sola vez y sazonar con poca sal y pimienta, dejar enfriar el pescado.
2. El ajo se debe picar finamente y freírlo en aceite, sin dorar.
3. Una vez que se encuentre en fervor, cortar finamente el jitomate, cebollita cambray y chile güero y guisarlo en aceite.
4. Agregar el pescado y aceitunas y dejar cocinar por 5 minutos a fuego lento.
5. Apagar y servir.



INCMNSZ



CHAYOTE CON RAJAS

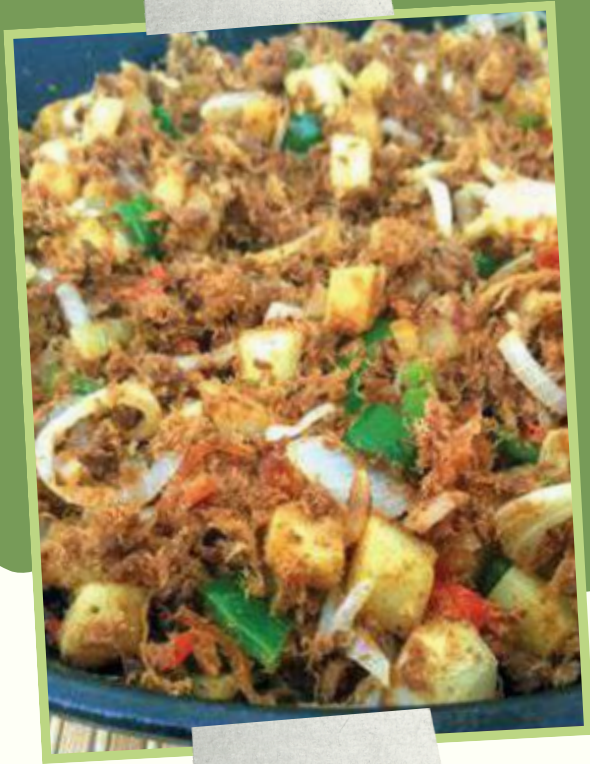
3 porciones

INGREDIENTES:

- ☐ 1 kilogramo de chayote tierno
- ☐ 100 gramos de queso fresco
- ☐ 3 tazas de agua
- ☐ Poca sal.
- ☐ 90 gramos de mantequilla
- ☐ 1 cebolla blanca rebanada
- ☐ 2 chiles verdes tatemados y cortados en rajas

PROCEDIMIENTO:

1. Pelar y cortar los chayotes en gajos. En una olla poner a hervir agua con sal, la cual al momento que rompa hervor agregar los chayotes.
2. Cocer 15 minutos y al finalizar deberá cortar en cuadritos.
3. En un sartén, derretir mantequilla y freír la cebolla, agregar el chile en rajas y cocinar durante 5 minutos.
4. Para finalizar, agregar el queso y dejar cubierto a fuego lento hasta gratinar,
5. Apagar y servir.



MACHACA CON VERDURAS

5 porciones

INGREDIENTES:

- ☐ 1/4 de kilogramo de carne machaca
- ☐ 2 jitomates
- ☐ 1 cebolla
- ☐ 4 dientes de ajo
- ☐ 2 chiles verdes
- ☐ 1 papas picadas finamente
- ☐ Poca sal
- ☐ 1 cucharada de aceite

PROCEDIMIENTO:

1. Picar el jitomate, cebolla y los ajos.
2. Picar finamente las papas y guisar.
3. Una vez que las papas estén doradas, agregar carne machaca, ajo y cebolla y dejar cocinar por 5 minutos.
4. Tatemar los chiles, y limpiarlos para picarlos en cuadritos pequeños.
5. Después de agregar el jitomate, la sal y el chile tatemado, tapar y dejar cocinar a fuego lento.
6. Apagar y servir.



CARNE CON CHILE

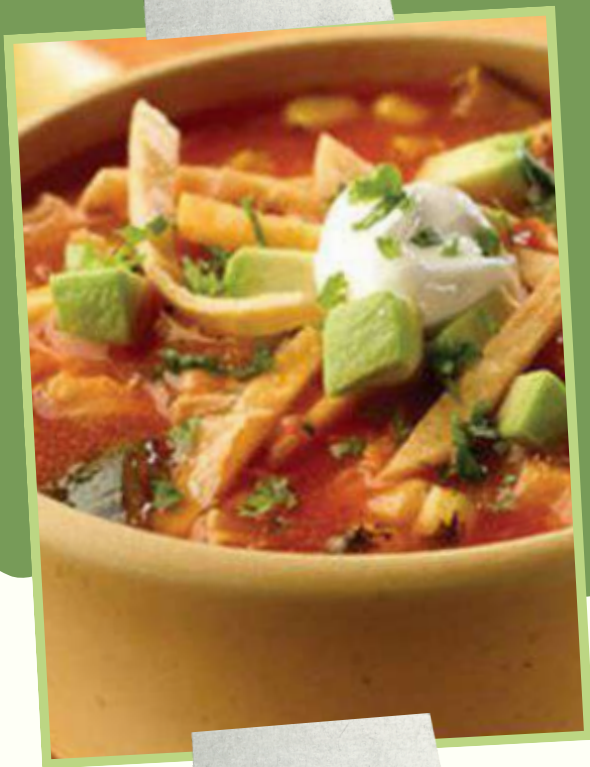
5 porciones

INGREDIENTES:

- ☐ 1 kilogramo de carne para cocer de res
- ☐ 1 litro de chile guajillo en puré
- ☐ 2 papas peladas y en tiras
- ☐ 1 cabeza de ajo
- ☐ 1/2 cebolla blanca

PROCEDIMIENTO:

1. Poner a cocer la carne, ajo y cebolla a fuego medio por 2 horas (la sal se deberá agregar 15 minutos antes de terminar la cocción).
2. Una vez cocida la carne, retirar de la olla y deshebrar. Evitar las partes grasas de la carne.
3. Posterior a ello, colocar en un sartén la carne junto al puré de chile colorado y las papas peladas en tiras, Dejar hervir por 5 minutos a fuego lento.
4. Apagar y servir.



SOPA DE TORTILLA

3 porciones

INGREDIENTES:

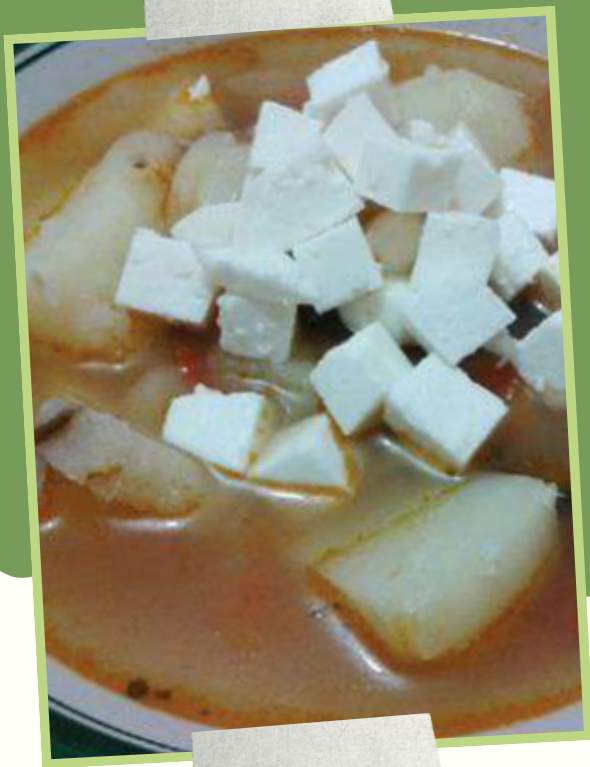
- ☐ 6 tortillas de maíz
- ☐ 1/4 taza de aceite
- ☐ 2 jitomates escalfados y sin piel
- ☐ 1/4 cebolla picada finamente
- ☐ 1 chile verde tatemado
- ☐ 1/2 diente de ajo picado
- ☐ 1 litro de caldo de pollo
- ☐ 1/4 de manojo de cilantro
- ☐ 2 chiles pasilla sin semilla
- ☐ 1/2 aguacate cortado en cubo
- ☐ 1/4 taza de queso fresco o panela
- ☐ Poca sal
- ☐ pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO:

1. Freír en aceite las tortillas previamente cortadas en tiras largas.
2. De igual manera, freír la cebolla picada y el ajo, ya que acitrone agregar el chile tatemado y el jitomate hasta obtener una salsa, Sazonar con sal y pimienta.
3. Agregar la salsa y el cilantro al caldo de pollo caliente para dejar hervir por 5 minutos.
4. Para servir, agregar tiras de tortilla, queso panela, chile pasilla en tiras y rodajas de aguacate.
5. Apagar y servir.



INCMNSZ



CALDO DE QUESO

3 porciones

INGREDIENTES:

- ☐ 1/2 kilogramo de queso fresco
- ☐ 5 papas medianas, peladas y cortadas en cubo
- ☐ 3 chiles verdes tatemados
- ☐ 2 jitomates picados en trozos pequeños
- ☐ 1/2 cebolla picada finamente
- ☐ 2 tazas de leche descremada
- ☐ 1 cucharada de aceite
- ☐ 1/2 litro de caldo de pollo
- ☐ 1/2 litro de agua

PROCEDIMIENTO:

1. Poner a hervir agua en una olla y agregar el caldo de pollo.
2. Acitronar la cebolla en un sartén y añadir los jitomates, chile tatemado y sazonar. Dejar cocinar por 5 minutos a fuego lento.
3. Añadir la mezcla y 1 taza de leche caliente al agua hirviendo.
4. Tapar la olla y dejar a fuego lento por 5 minutos.
5. Añadir las papas en cubos al caldo y hervir por 4 minutos.
6. Apagar y servir.



TINGA DE POLLO SONORENSE

6 porciones

INGREDIENTES: POR HACER

- ☐ 1 pechuga de pollo, cocida y desmenuzada
- ☐ 100 gramos de chorizo
- ☐ 1 cucharada de aceite de oliva
- ☐ 1 manojo de cebollín picado
- ☐ 2 jitomates, picados
- ☐ 1 diente de ajo, picado
- ☐ 1 ramita de apio, picado
- ☐ 2 chiles seranos, picado
- ☐ 1 taza de caldo de pollo.
- ☐ 1/2 manojo de cilantro, picado

PROCEDIMIENTO:

1. Cocer el pollo previamente con un poco de cebolla y sal.
2. Desmenuzar las piezas de pollo sin piel.
3. Freír el chorizo en un sartén con poco de aceite de oliva. Cuando esté dorado agregue el cebollín, jitomate, ajo, apio y chile picado.
4. Dejar sazonar por 5 minutos. Añadir un poco de caldo de pollo y el cilantro picado.
5. Después que suelte hervor, agregar el pollo desmenuzado y continuar cociendo por 5 minutos más hasta que se concentre la salsa.
6. Servir en tacos con lechuga y aguacate,