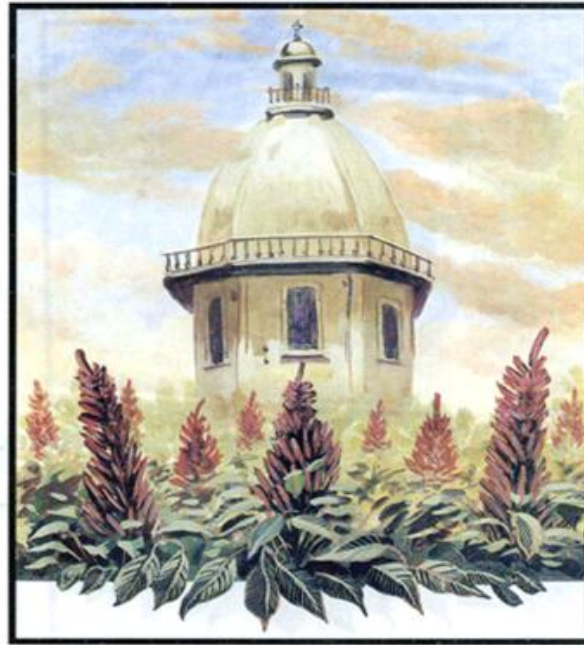


“FERIA DE LA ALEGRIA Y EL OLIVO”



RECETARIO DE AMARANTO



**PATRONATO DE LA FERIA DE LA ALEGRIA Y EL OLIVO
TULYEHUALCO, XOCH. D.F.**

SOPAS Y SALSAS

Crema de amaranto

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 100 ml de caldo de pollo• 500 ml. de leche• 250 grs. de hojas de amaranto• 45 grs. de mantequilla• Sal y cebolla al gusto	<p>Las hojas de amaranto se cuecen en poca agua, cocine de 7 a 10 minutos en aceite caliente, fría la cebolla hasta que este dorada, agregue un poco de leche moviendo constantemente de 7 a 10 minutos, agregue el restante y el caldo, molidas las hojas de amaranto se mezcla y se pone sal al gusto.</p> <p>(Familia rojas)</p>

Sopa de hojas de amaranto

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 1 kg. de hojas de amaranto• 1/2 kg. de pechuga de pollo deshebrada• 250 grs. de jitomate• 2 dientes de ajo• 2 huevos (opcional)• Sal al gusto	<p>Se pone a hervir la pechuga limpia, se agregan las hojas limpias y en trozos, el jitomate molido con el ajo, se saca la pechuga ya cocida y se deshebra y se regresa al caldillo junto con los huevos y por ultimo se le pone sal.</p> <p>(Familia rojas)</p>

Sopa de calabacitas y amaranto

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 500 grs. de calabacitas tiernas• un trozo de mantequilla• una taza de cereal de amaranto• 1 litro de caldo de pollo• 100 grs. de queso parmesano• Sal al gusto	<p>Previamente lavadas las calabacitas se ponen a cocer y se muelen con un poco de caldo, se pone a calentar con la mantequilla la cacerola, se agrega el amaranto, se doran un poco sin dejar de mover, se agrega el puré de las calabacitas, se deja cocer 5 minutos ya con la sal, se sirve calientito con el queso parmesano rayado.</p> <p>(Familia rojas)</p>

Salsa de amaranto

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 10 chiles de árbol• 1 cebolla grande• 2 dientes de ajo• 100 grs. de cereal de amaranto	<p>Se acitrona todo y se muele agregando sal al gusto.</p> <p>(Familia rojas)</p>

Tallarines gratevados con amaranto

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 200 grs. de tallarines• 100 grs. de queso amarillo en rebanadas• 100 grs. de cereal de amaranto• mantequilla al gusto• una cucharadita de cebolla picada• la mitad de una cebolla y sal al gusto	<p>La sopa de tallarín se pone a cocer con la mitad de la cebolla, una poca de sal y un poquito de aceite (esto es para que no se peguen), revisar hasta que estén suaves (no batidos), se escurren y se lavan. Se pone un recipiente al fuego con la mantequilla y se acitrona la cebolla picada, se añaden los tallarines y se dejan freír ligeramente, se retiran y se revuelven con una parte del queso picado en trozos pequeños, se vacían en un refractario previamente engrasado, se pone encima el queso restante y el cereal de amaranto y se hornea de 20 a 25 minutos a temperatura media, si gusta puede poner una poca de crema al servir.</p> <p style="text-align: right;">(Margarita Aceves de Barrera)</p>

GUISADOS

Milanesas de amaranto

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 250 grs. de carne molida• 200 grs. de cereal de amaranto• 4 huevos• 1 cebolla• perejil picado y sal al gusto	<p>Se revuelve la carne molida con el cereal de amaranto, el huevo, la sal, la cebolla y el perejil, se hacen los bistecques con un tortillero y se fríen en aceite. Se sirven con cualquier ensalada.</p> <p>(Familia Rojas)</p>

Chiles rellenos de amaranto

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 125 grs. de cereal de amaranto• 125 grs. de pasas• 150 grs. de harina de amaranto• 10 chiles para rellenar• 5 huevos y sal al gusto	<p>Se asan y pelan los chiles y se procede a rellenarlos con el cereal de amaranto y las pasas, se pasan por la harina de amaranto y se capean con el huevo a punto de turrón, se fríen en aceite y se sirven con cualquier ensalada.</p> <p>(Familia Rojas)</p>

Tortitas de atún con amaranto

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 4 latas de atún• 1 taza de cebolla picada• 1 taza de cilantro picado• 4 huevos• 250 grs. de cereal de amaranto y sal al gusto	<p>Se escurre el atún, se le va agregando la cebolla, el cilantro, el huevo y por ultimo el cereal de amaranto. se toma un poco de atún y va formando la tortita, en una sartén con poco aceite y a fuego lento se fríen, se sirven con ensalada de verduras.</p> <p>(Juana Flores)</p>

Croquetas de atún con amaranto

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 250 grs. de cereal de amaranto tostado• 250 grs. de papas cocidas en puré• 1 cebolla chica, sal y pimienta al gusto• pan molido• 2 huevos• 1luchuga orejona• 2 limones• 3 jitomates• 500 ml. de aceite• 2 latas de atún	<p>Lavar perfectamente las verduras, picar la cebolla finamente, batir el huevo a punto de turrón, se amasa el cereal de amaranto, el atún con el puré de papa, se incorpora la cebolla picada, la sal y pimienta, se forman las croquetas y se dejan secar un poco, se pasan por huevo batido y se empanizan, se fríen y las decoramos con hojas de lechuga y rebanadas de jitomate y limón.</p> <p>(Beatriz Moreno Morales)</p>

Albóndigas de amaranto y carne

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 300 grs. de carne molida de pollo, res o cerdo• 250 grs. de cereal de amaranto• 5 chiles chipotles secos• 4 ramitas de epazote• 1 kg. de tomates verdes• 100 grs. de aceitunas verdes o negras• 3 huevos• Aceite, cebolla y sal.	<p>En un recipiente vertir la carne molida junto con el cereal de amaranto agregando el epazote finamente picado y un huevo. los otros dos huevos poner a hervir, quitar el cascara y cortarlos en trocitos, introducirlos en el centro de la albóndiga que vamos a formar con una aceituna. el preparado del caldillo se hará con los tomates y los chiles chipotles hervidos, una vez molidos colar esta mezcla y verterla en la cacerola preparada con aceite y cebolla acitronada, se agregan una a una las albóndigas y se deja sazonar.</p> <p>(Familia Rojas)</p>

Omelette de hojas de amaranto

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 1 diente de ajo• % cebolla picada, aceite de oliva• 1 taza de hojas de amaranto finamente picadas• 3 huevos, 2 cucharadas de cereal• 2 cucharas de queso manchego	<p>Fría el ajo y la cebolla en el aceite de oliva, agregue las hojas de amaranto, cocine durante 5 minutos a fuego lento moviendo constantemente, retire del fuego, revuelva los huevos, el cereal y viértalos en una sartén caliente engrasada. Cuando el omelette este a punto de cocimiento vierta el huevo, las hojas de amaranto y el queso manchego, doble los bordes del omelette de tal manera que cubra totalmente las hojas y voltee el omelette, termine de freírlo.</p> <p>(Familia Rojas)</p>

Pichones y hojas de amaranto en su jugo

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 4 pichones grandes y abiertos a la mitad• 1 kg. de hojas de amaranto• 4 chiles chipotles adobados• 60 grs. de mantequilla• 2 dientes de ajo grandes• 1 taza de vino tinto, 90 grs. de mantequilla• 3/4 de taza de consomé de pollo	<p>Crema la mantequilla durante 8 minutos, incorporar el ajo y los chiles molidos, la sal y la pimienta al gusto, batir todos los ingredientes hasta que se forme una pasta, limpiar y lavar bien los pichones, cubrirlos con la mantequilla preparada, dejar reposar 20 minutos, dorar y aplanar ligeramente los pichones, tápelos y seguir cocinando 10 minutos, retírelos e incorpore el caldo de pollo junto con el vino tinto, hervir hasta que espese. En una olla ponga 60 grs. de mantequilla y sazonar con sal las hojas de amaranto, moverlas bien hasta que se cuezan.</p> <p>(M^a. Isabel Velazqueza.)</p>

Guiso de hojas de amaranto

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 150 grs. de hojas de amaranto• 40 grs. de papas• 30 grs. de jitomate• 30 grs. de garbanzos• 10 grs. de cebolla• 10 ml. de aceite• 6 grs. de ajos y sal al gusto	<p>Se limpian las hojas, se cuecen al vapor, se escurren y se pican, el jitomate se asa y se muele con ajo, acitrone cebolla, agregue el jitomate y deje sazonar, añada las hojas y las papas cocidas y cortadas en cuadritos y los garbanzos cocidos, se deja cocer todo junto un rato hasta que espese, sal al gusto.</p> <p>(Familia Rojas)</p>

Chuletas en salsa verde con hojas de amaranto

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">• chuletas de puerco• 500 grs. de hojas de amaranto bien lavadas• 500 grs. de tomates verdes• 6 chiles serranos• 3 cucharadas de aceite• 1 diente de ajo	<p>En una cacerola ponga a freír las chuletas, cocidos los tomates y chiles MOLERLOS CON AJO, incorpore la salsa a las chuletas, agregue las hojas de amaranto bien lavadas y deje cocinar durante 10 minutos tapada la cacerola. Acompañela con una sopa de espagueti.</p> <p>(M^a. Isabel Velazqueza.)</p>

POSTRES

Strudez de alegría con manzana

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 200 grs. de amaranto tostado• 15 a 20 piezas de orejas (tía rosa)• 500 grs. de manzana, 250 grs. de crema• 250 grs. de mermelada de chabacano o fresa• 150 grs. de mantequilla, 100 grs. de nuez picada	<p>Lavar y rebanar las manzanas a 1 cm. de grosor, engrasar refractario con 50 grs. de mantequilla, acomodar las orejas a tapar fondo de refractario, se coloca una capa de manzanas, una capa de amaranto, una capa de crema, una capa de mermelada, se espolvorea la nuez y se colocan pequeños trozos de mantequilla y así sucesivamente hasta terminar con todos los ingredientes se hornea a 200° c aproximadamente 25 minutos.</p> <p>(Petra Morales Medina)</p>

Galletas de amaranto

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 350 grs. de mantequilla• 1 taza de cereal de amaranto• ½ taza de harina de trigo• 1 taza de azúcar• 1 huevo	<p>Se mezcla la mantequilla con la azúcar y se agrega el amaranto, la harina de trigo y el huevo, se amasa y se hacen las galletitas con un molde redondo, se colocan en una lámina previamente untada de mantequilla, se hornea a 180°c de 10 a 15 minutos.</p> <p>(Alejandrina Sandoval)</p>

Nieve de amaranto

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 10 litros de leche hervida• 1 Kg. de harina de amaranto• v2 cucharadita de magnola• 1 1/2 Kg. de azúcar• 500 grs. de alegría tostada (opcional)	<p>En una tina para hacer nieve se le agrega un poco de hielo, luego se mete el bote de la nieve y se le agrega hielo a la orilla y se pone sal de grano. Se le agrega la leche hervida, la harina de amaranto, la magnola, el azúcar y la alegría tostada, se empieza a girar los lados con la pala se va moviendo a modo de que no se pegue hasta que cuaje.</p> <p>(Familia Rojas)</p>

Pastel de amaranto coca

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 250 grs. de harina de amaranto• 250 grs. de cereal de amaranto• 250 grs. de harina de trigo• 500 grs. de mantequilla• 400 grs. de azúcar• 3 cucharaditas de royal• 1 taza de leche y 5 huevos• 150 grs. de pasas	<p>Derretir la mantequilla, agregar las yemas y el azúcar, batir hasta tomar una consistencia cremosa, cernir harinas y royal, incorpore claras batidas a punto de turrón, siga mezclando. Agregue cereal, leche, batir todo bien. Agregar muchas pasas al molde, de 30 a 35 minutos.</p> <p>(Familia Rojas)</p>

Panecillos de maíz y amaranto

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 2/3 de taza de harina de trigo integral• 1/3 de taza de harina de soya• 2/3 de taza de harina de maíz• 1/3 de taza de harina de amaranto• 1 cucharada de polvo de hornear• 1/4 de taza de miel• 1 taza de frambuesas picadas• 1 taza de leche• 1/3 de taza de mantequilla derretida• 2 huevos	<p>Engrase 12 moldes para mantecadas. Combine la harina con los polvos de hornear en un recipiente grande. Agregue la miel a las frambuesas y posteriormente a la mezcla de harinas. Por separado, vierta la leche en un recipiente y agregue la mantequilla derretida y los huevos; bata con un tenedor hasta que se mezcle bien. Vacíe la mezcla de la leche al centro de la mezcla de las harinas, revolviendo rápidamente con el tenedor hasta que los ingredientes secos se humedezcan. Vierta rápido en los moldes la mezcla batida hasta llenar 2/3 de su capacidad. Hornee 25 minutos a 200° c hasta que los panes estén dorados. Rinde 12 panecillos.</p> <p>(Familia Rojas)</p>

Panqués de amaranto y yogurt

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 1 taza de yogurt• 1a de taza de agua• 1 cucharadita de polvo de hornear• 1 huevo• 1 cucharada de aceite vegetal• 1a taza de harina de trigo• va de taza de harina de trigo integral• va de taza de harina de amaranto• mermelada de fresa	<p>Se combina el yogurt, el agua y los polvos de hornear. Bata el huevo con el aceite y agréguelo a la mezcla del yogurt. Añada las harinas, revolviendo manualmente la mezcla. Vacíe la mezcla en moldes previamente engrasados y enharinados. Hornee de 15 a 20 minutos a 200° c. sívalos con mermelada de fresa al gusto. Rinde aproximadamente 12 panquecitos.</p> <p>(Familia Rojas)</p>

BEBIDAS

Licudo de amaranto

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 250 ml. de leche• 60 grs. de plátano (1/2 pieza)• 20 grs. de harina de amaranto• miel de abeja o azúcar al gusto	<p>La leche se licua con los demás ingredientes. Sívalo frío.</p> <p>(Familia Rojas)</p>

Atole de alegría

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 250 grs. de harina de amaranto• 3 litros de leche• 1 piloncillo o azúcar al gusto• 4 rajitas de canela	<p>Se hierve la leche con canela, se agrega el amaranto cuidando que no se hagan grumos, se agrega el azúcar al gusto y se deja hervir 15 minutos. (se puede poner 2 litros de agua y uno de leche).</p> <p>(Familia Rojas)</p>

Agua de amaranto

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 3 litros de agua• 1 lata de leche clavel• 1 lata mediana de la lechera• 2 cucharaditas de canela molida• 2 tapitas de vainilla• 75 grs. de harina de amaranto• cubitos de hielo	<p>Se licua la harina, la vainilla y la canela con un poco de agua, ya batidos se vierten los 3 litros de agua y se agregan la leche clavel y la lechera, el azúcar al gusto y los cubitos de hielo.</p> <p>(Margarita Aceves de Barrera)</p>

Coctel de amaranto

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 250 grs. de cereal de amaranto• 1 vaso de jugo de limón• 1 naranja• 10 cerezas• 50 grs. de azúcar• vino blanco y cubitos de hielo al gusto	<p>Licuar los hielos y el cereal con un poco de vino blanco a punto de nieve, servir en copas con popote en la orilla de la copa, escarchar con azúcar y limón. La naranja cortarla en rodajas con la cereza ensartada.</p> <p>(Margarita Aceves de Barrera)</p>