

Prueba México

Sabores de México en Uruguay | recetario digital



México

Embajada de México en Uruguay

D.R. © 2025 Embajada de México en Uruguay
25 de Mayo 512, esq. Treinta y Tres, Ciudad Vieja,
11 000, Montevideo, Uruguay.

D.R. Derechos reservados conforme a la ley

Queda prohibida la reproducción parcial o total, directa o indirecta, del contenido de la presente obra, sin contar previamente con la autorización expresa y por escrito de los editores, en términos de la Ley Mexicana del Derecho de Autor, y en su caso de los tratados internacionales aplicables; la persona que infrinja esta disposición se hará acreedora a las sanciones legales correspondientes.

Hecho en Uruguay
Con corazón mexicano



Creditos

Coordinación General

Jaime Sebastián Rojas Herrera

Participantes Especiales

Pedro Barrón (La Chingada)

Matías De los Santos (La Milpa)

Soraya Herrera (Sabores de México)

Tonatiuh Lugo (Canta y Come)

David Mora (La Cabrona)

Ignacio Emilio Morales (Pinche Calaca)

Ezequiel Morosini

Diseño

José Durán



Contenido

Salsas	PAG. 04
Botanas	PAG. 08
Guisados	PAG. 10
Platos principales	PAG. 10
Dulces	PAG. 10
Bebidas	PAG. 10



La gastronomía mexicana es un reflejo profundo de la diversidad cultural y geográfica de México. Reconocida por la UNESCO como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, su riqueza se manifiesta en una amplia variedad de ingredientes, técnicas de preparación y combinaciones de sabores que varían entre las distintas regiones del país. La cocina mexicana no solo destaca por sus platos emblemáticos, como los tacos, el mole y las enchiladas, sino también por su capacidad de fusionar elementos indígenas, coloniales y contemporáneos.



Salsas





Guacamole

Tiempo de preparación: 15 minutos

Porciones: acompañante

Picante: poco

Ingredientes

- 2 aguacates
- 1/4 cebolla
- 1 tomate
- 1/2 chile
- 1 limón
- cilantro
- Sal a gusto

Procedimiento

- Los dos aguacates deben triturrarse en un recipiente circular utilizando un utensilio adecuado.
- La cebolla, el tomate y el chile se deben cortar en cubos pequeños, mientras que el cilantro debe picarse finamente.
- A continuación, todos los ingredientes picados se incorporan a la preparación de aguacate.
- Se añade el jugo de un limón y, finalmente, se ajusta la sal al gusto.



Mole poblano

Tiempo de preparación: 50 minutos

Porciones: 24 porciones

Picante: medio

Ingredientes

- 250 g de manteca de cerdo
- 250 g de chile mulato limpio
- 125 g de chile pasilla limpio
- 125 g de chile ancho limpio
- 12 tazas de caldo de pollo (aproximadamente 3 litros)
- 150 g de almendras sin pelar
- 25 g de cacahuates pelados y tostados
- 50 g de nuez pecana pelada y entera
- ¼ de taza de pepitas de calabaza peladas
- 25 g de ajonjolí
- 500 g de tomate verde troceado
- 500 g de jitomate troceado
- 1 plátano macho maduro, rebanado y frito
- ⅔ de taza de pasitas
- 5 clavos asados
- 1 cucharadita de pimientas negras enteras
- 5 pimientas gordas
- 1 cucharadita de comino entero
- ½ cucharadita de anís entero
- 1 raja de canela de 10 cm de largo, quebrada
- ½ cucharadita de tomillo seco (únicamente las hojas)
- 1 cucharada de orégano seco (únicamente las hojas)
- 12 dientes de ajo grandes, asados con su piel y luego pelados
- 1 cebolla blanca cortada en cuarterones, asada y picada en grueso
- 1 cucharada de sal
- 1 bolillo rebanado y frito en manteca o aceite de maíz
- 3 tortillas de maíz cortadas en pedazos y fritas en manteca o aceite de maíz
- 270 g de chocolate con azúcar (3 tablillas de 90 g cada una)
- 1 taza de azúcar morena

Procedimiento

- Se debe calentar 1 taza de manteca de cerdo y freír los chiles uno por uno, reservando la manteca restante para freír la salsa. Los chiles se deben colocar en una cazuela con 2 litros de caldo de pollo y hervir hasta que estén muy suaves y casi deshaciéndose, aproximadamente 20 minutos. Se retiran del fuego y se dejan enfriar.
- Se licúa una cuarta parte de los chiles con 2 tazas de caldo de pollo hasta obtener una textura tersa, asegurándose de colar la mezcla para que no queden restos. Este paso se repite con las otras tres porciones de chiles, agregando 2 tazas de caldo de pollo por cada licuado.
- En la olla donde se hará el mole, se debe calentar la manteca reservada hasta que humee ligeramente y se fríe el licuado de chiles hasta que quede bien frito y espeso. Se espera a que, al mover la salsa con una cuchara, se pueda ver el fondo de la olla, lo que tomará alrededor de 30 minutos. Se deja sobre el fuego.
- En un sartén a fuego medio, se deben calentar 2 cucharadas de manteca y freír las almendras hasta que se doren ligeramente. Se agregan los cacahuates y la nuez, y cuando se doren, se incorporan las pepitas de calabaza. Se baja el fuego y se mueve constantemente. Cuando las pepitas se inflen, se añade el ajonjolí y se sigue friendo hasta que todos los ingredientes estén dorados. Se retira del fuego y se deja enfriar.
- Todos los ingredientes fritos se licúan con 3 tazas de caldo de pollo hasta obtener una salsa tersa, que no necesitará colarse. Esta salsa se vierte en la mezcla de mole, mezclando y moviendo constantemente.
- En otra sartén, se calienta $\frac{1}{2}$ taza de manteca a fuego alto y se fríen el tomate y el jitomate. Una vez fritos, se baja el fuego y se cuecen hasta que estén completamente desbaratados y tengan una consistencia de puré, lo cual tomará unos 30 minutos. Se añade el plátano frito y las pasitas, cocinando por 15 minutos más antes de retirar del fuego. Se deja enfriar la mezcla para licuarla.



Procedimiento

- Se licúa la mitad de esta mezcla con 2 tazas de caldo de pollo hasta que quede una salsa tersa que, al pasarla por el colador, no deje residuos. Esta salsa se reserva. Se repite el paso con la otra mitad de la mezcla y 2 tazas de caldo de pollo, y se añade al mole, moviendo constantemente.
- Se licúan los clavos, las pimientas, el comino, el anís, la canela, el tomillo, el orégano, los ajos y la cebolla con 2 tazas de caldo de pollo hasta obtener una mezcla tersa. Se cuela y se añade al mole, continuando la cocción a fuego lento durante 30 minutos, sin dejar de mover para evitar que se pegue al fondo. Se agrega la sal, se mezcla y se sigue cocinando.
- Se licúa el bolillo y las tortillas con 2 tazas de caldo de pollo hasta obtener una mezcla tersa, que se cuela y se añade al mole. Se continúa la cocción por 10 minutos más.
- Se rompen las tablillas de chocolate y se añaden al mole junto con el azúcar. Se mezcla bien y se cuece durante 20 minutos más. En este punto, la salsa debe estar espesa. Si está muy aguada, no importa, ya que reducirá más. Si está demasiado espesa, se puede añadir un poco de caldo.
- Finalmente, se retira el mole del fuego cuando empiecen a flotar grandes vetas o manchas de grasa en la superficie, lo que indica que la salsa está completamente cocida. Se prueba la sazón, ajustando sal y azúcar si es necesario.





El mole poblano es uno de los platillos más emblemáticos de México, originario de Puebla y un verdadero orgullo nacional. Este mole, con su complejidad de sabores, mezcla chiles secos, especias, chocolate y otros ingredientes que lo hacen único y difícil de igualar. Para los mexicanos, el mole poblano no es solo un platillo, es una tradición que se transmite de generación en generación, especialmente en grandes celebraciones como el Día de la Independencia o las bodas. Su preparación requiere tiempo y dedicación, y cada familia tiene su propia receta, lo que lo convierte en un verdadero reflejo de la cultura y hospitalidad mexicana. El mole poblano representa la riqueza de nuestra tierra, una fusión de sabores prehispánicos y coloniales, que hace que cada bocado sea una mezcla de historia, arte y sabor.





Pico de Gallo

Tiempo de preparación: 5 minutos

Porciones: acompañante

Picante: medio

Ingredientes

- 4 tomates maduras
- 1/2 cebollas
- 4 chiles serranos
- 1 cucharada de jugo de limón
- 3 cucharadas de cilantro fresco

Procedimiento

- Cortar todos los ingredientes en un recipientes.





Salsa roja taquera

Tiempo de preparación: 15 minutos

Porciones: acompañante

Picante: medio

Ingredientes

- 3 tomates maduros
- 1/2 cebolla blanca
- 1 diente de ajo
- 6 chile de árbol
- 2 chile guaje
- 1/2 taza de cilantro
- Sal a gusto

Procedimiento

- En una cacerola, se deben hervir tres tazas de agua junto con los tomates cortados en cuartos, la cebolla partida a la mitad, los dientes de ajo y los chiles sin cabo ni semillas.
- Una vez que la mezcla alcance el punto de ebullición, es necesario contar 15 minutos antes de apagar el fuego.
- A continuación, todos los ingredientes se deben triturar en la licuadora hasta obtener una consistencia uniforme y lisa.
- Finalmente, se deja enfriar la preparación, se incorpora el cilantro picado y se ajusta la sal al gusto.





Salsa verde cruda

Tiempo de preparación: 5 minutos

Porciones: acompañante

Picante: medio

Ingredientes

- 7 tomates verdes
- 1/4 cebollas
- 1 diente de ajo
- 3 chiles serranos
- 3 ramas de cilantro
- 3 granos de pimientas
- 1 pizca de sal gruesa

Procedimiento

- Se deben licuar el tomate, la cebolla, el chile, el ajo, el cilantro, la sal y la pimienta.
- Si la mezcla está demasiado espesa, se debe añadir agua hasta obtener la consistencia deseada.
- Antes de servir, es importante rectificar la sazón.





Botanas





Apapacho rochense

Tiempo de preparación: 30 minutos

Porciones: 4 porciones

Picante: nada

Ingredientes

- 1kg. de Camarones pelados.
- 250ml. de Tequila Blanco.
- 250g. de Queso Dambo.
- Mermelada de Arazá (frutos Nativo Rochense)
- Tortillas de Maíz
- Cebolla Morada.
- Cilantro Picado fino.
- Piña
- Limón
- Aceite
- Manteca
- sal rosa

Procedimiento

- Calentar aceite y un poco de manteca en una plancha. Cuando esté bien caliente, agregar los camarones.
- Una vez que comiencen a tomar un color rosado, añadir un chorro de Tequila Blanco y la mermelada de Arazá. Dejar que los camarones absorban los sabores del fondo de cocción.
- En otra plancha previamente aceitada, colocar el Queso Dambo rallado cubriendo toda la superficie y dejar a fuego alto hasta que comience a formarse una costra.
- Colocar los camarones sobre la costra de queso y enrollar para que el queso abrace los camarones.
- Servir en un plato sobre una tortilla de maíz calentita, añadiendo cebolla y cilantro sobre la costra. Acompañar con un trozo de piña y limón.





Chilaquiles en salsa roja

Tiempo de preparación: 40 minutos

Porciones: 4 porciones

Picante: medio

Ingredientes

Para la salsa

- 3 tomates
- 6 chiles guajillo
- 2 dientes de ajo
- 1/4 de cebolla
- 1 cucharada de aceite
- Sal al gusto

Para los chilaquiles:

- 4 huevos
- 150 ml de aceite
- 400 g de totopos
- 200 ml de crema doble
- 250 g de queso fresco fresco
- 1/2 cebolla fileteada
- 2 tazas de frijoles negros refritos

Procedimiento

- Hierve los tomates durante 3 minutos, añade los chiles guajillo y deja hervir 2 minutos más. Retira del fuego y deja enfriar.
- Licúa los tomates, los chiles, el agua de la cocción, ajos y cebolla hasta obtener una salsa suave. Cuélala y resérvala.
- Calienta aceite en una cacerola, añade la salsa, las ramas de epazote y sal, y deja hervir durante 5 minutos. Reserva.
- En una sartén con aceite, fríe los huevos estrellados, uno por uno, y resérvalos.
- Sirve los totopos en platos, báñalos con la salsa caliente, y agrégales crema, queso y cebolla. Coloca un huevo frito sobre cada plato y acompáñalos con frijoles si lo deseas.





Empanadas criollas al estilo yucateco

Tiempo de preparación: 30 minutos

Porciones: 4 porciones

Picante: nada

Ingredientes

- 1kg de masa de maíz nixtamalizada fresca
- 1/2kg de carne vacuna molida (si la muelas tu: aguja, grasa y carne de cerdo)
- 2 cebollas blancas picadas en cubitos
- 2 dientes de ajo sin la raíz
- 1 morrón verde
- ½ taza de manteca de cerdo
- cucharadas de pimentón ahumado
- 3 chiles guajillo
- 1 chile morita
- 1/2 cucharada de orégano
- 1 cucharada de pimentón ahumado
- ½ cucharada de comino molido
- 1 manojo de perejil
- 3 huevos duros cortados en rodajas
- ¼ de taza de aceitunas verdes cortadas en rodajas.
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento

- Mezclar la carne molida con las especias (orégano, pimentón, comino, sal y pimienta).
- Derretir la manteca en una cacerola y freír los chiles, previamente desvenados y sin semillas, hasta que tomen color. Añadir los dientes de ajo y freír hasta que "bailen", luego incorporar la cebolla blanca picada y el morrón, también picado y sin semillas. Cocinar hasta que las cebollas estén translúcidas.
- Agregar la mezcla de carne molida y cocinar a fuego medio, revolviendo frecuentemente, hasta que la carne esté bien cocida.
- Dejar enfriar la mezcla del picadillo, y una vez frío, añadir el perejil picado, los huevos duros y las aceitunas.

Armado

- Divida la masa en bolas de aproximadamente 60 g cada una.
- Aplaste cada bola en una prensa, utilizando bolsas para facilitar el proceso.
- Coloque el relleno (frío) en el centro y doble la masa con la ayuda de la bolsa, formando un semicírculo.
- Presione los bordes para sellar bien la masa.
- Una vez que haya formado todas las piezas, fríalas en aceite profundo a 180°C.
- Disfrútelas acompañadas de salsa roja fresca.





Flautas de pollo

Tiempo de preparación: 15 minutos

Porciones: 4 porciones

Picante: nada

Ingredientes

- ½ kilogramo de Tortilla de maíz
- 300 gramos de Pollo cocido
- 100 gramos de Lechuga
- 100 gramos de Cebolla
- 100 gramos de Crema ácida
- 100 gramos de Queso al gusto
- 1 bote de Salsa al gusto
- 1 litro de Aceite vegetal

Procedimiento

- Se calienta aceite en una sartén a fuego medio y se pasan brevemente las tortillas de maíz por el aceite para que se ablanden. A continuación, se coloca un poco de pollo en cada tortilla y se enrollan, sujetándolas con un palillo para evitar que se desarmen.
- Se doran las flautas en el aceite caliente, volteándolas cada dos minutos para que se cocinen de manera uniforme sin quemarse.
- Mientras tanto, se pican finamente los vegetales para acompañar las flautas.
- Una vez doradas, se sirven las flautas calientes, acompañadas de lechuga, cebolla, crema, queso rallado y una salsa de tu preferencia, como salsa de maní o guacamole.



Molletes

Tiempo de preparación: 15 minutos

Porciones: 4 porciones

Picante: nada

Ingredientes

- 4 bollos de pan
- 400 gr de frijoles refritos
- 1 taza de queso rallado
- Opcional: pico de gallo, jalapeños en rodajas, crema agria

Procedimiento

- Precalentar el horno a 180°C. Cortar el pan por la mitad de manera horizontal y colocar las mitades en una bandeja para horno, con el corte hacia arriba.
- Tostar durante 5-7 minutos o hasta que estén ligeramente doradas y crujientes. Mientras tanto, calentar los frijoles refritos en una cacerola a fuego medio-bajo.
- Retirar los bollos del horno y extender una capa generosa de frijoles refritos sobre cada mitad. Espolvorear queso rallado sobre los frijoles, cubriendo toda la superficie. Regresar los molletes al horno y hornear durante 5-7 minutos más.
- Retirar y dejar enfriar ligeramente. Opcionalmente, se puede agregar pico de gallo, rodajas de jalapeño o crema agria antes de servir.





Guisados



Papas con chorizo

Tiempo de preparación: 20 minutos

Porciones: 4 porciones

Picante: nada

Ingredientes

- 1 cucharada de sal
- 8 tazas de agua
- 2 cucharadas de aceite de canola
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cebolla pequeña picada
- 3 papas medianas, peladas y cortadas en cuadraditos de 1/4 pulgada
- 250 gr de chorizo de cerdo

Procedimiento

- En una olla mediana, hierva agua con sal. Agrega las papas con cuidado y cocínelas durante 7 minutos. Luego, cuélalas y resérvalas.
- En un sartén, calienta aceite a temperatura media. Baja el fuego y agrega el ajo y la cebolla. Fría hasta que la cebolla se vuelva suave, aproximadamente 2 minutos. Añade las papas y revuelve durante 5 minutos.
- Agrega el chorizo y, con la ayuda de una cuchara, tritúralo para que se distribuya bien. Cocina durante 5 minutos más. Sirve de inmediato.



Picadillo

Tiempo de preparación: 60 minutos

Porciones: 4 porciones

Picante: medio

Ingredientes

- 6 tomates, en cuartos, para la salsa
- 1 diente de ajo, para la salsa
- 1/4 cebollas, para la salsa
- 3 cucharadas de aceite
- 1/2 cebollas, finamente picada
- 600 gramos de carne molida de res
- 1/4 tazas de puré de tomate, opcional
- 3 papas, peladas y en cubos
- 2 chiles serranos, picado finamente
- 2 zanahorias, peladas y en cubos
- 1/2 tazas de chícharo
- 1/2 cucharaditas de orégano
- 1/2 cucharaditas de comino molido
- 1 hoja de laurel 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharaditas de pimienta
- Suficiente de arroz, para acompañar
- Suficiente de tortilla, para acompañar
- Suficiente de frijol, para acompañar

Procedimiento

- Licúa los tomates, el ajo y la cebolla. Reserva.
- En un sartén a fuego alto, calienta el aceite y cocina la cebolla. Luego, agrega la carne y cocina durante 7 minutos o hasta que cambie de color.
- Añade el puré de tomate y cocina por 2 minutos más.
- Incorpora las verduras y cocina por unos minutos adicionales.
- Agrega la salsa y las especias, deja que hierva y cocina a fuego bajo durante 20 minutos o hasta que el líquido se haya reducido.
- Sazona al gusto y sirve.



Tinga poblana

Tiempo de preparación: 60 minutos

Porciones: 4 porciones

Picante: medio

Ingredientes

- 2 pechugas de pollo
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- ½ cucharadita de granos de pimienta
- Sal
- 1 hoja de laurel
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Unas ramitas de cilantro
- 400 ml de tomate triturado
- 1 chile chipotle en adobo
- Tortillas de maíz o trigo (para servir)
- Nata semimontada, yogur o queso (para acompañar)
- Lechuga cortada fina (opcional)

Procedimiento

- Coloca las pechugas en una cazuela con media cebolla cortada en cuartos, 1 diente de ajo, media cucharadita de pimienta, sal, 1 hoja de laurel, 1 cucharada de aceite de oliva y unas ramitas de cilantro. Cocina las pechugas durante 30 minutos o hasta que estén completamente cocidas.
- Sofríe la cebolla restante.
- Licúa el tomate triturado con un diente de ajo, el chile chipotle y el caldo de la cocción de las pechugas.
- Deshilacha las pechugas.
- Añade las pechugas deshilachadas y el licuado de tomate a la cebolla frita.
- Cocina la mezcla durante 10 minutos.
- Sirve la tinga de pollo sobre tortillas, acompañada de crema batida, lechuga y cilantro.





Platos principales



Enchiladas rojas

Tiempo de preparación: 30 minutos

Porciones: 4 porciones

Picante: medio

Ingredientes

- Chiles guajillo
- Chile ancho
- Dientes de ajo
- Orégano seco
- Sal y pimienta
- Tortillas de maíz
- Carne deshebrada de cerdo o pollo
- Queso fresco
- Cebolla blanca
- Aceite vegetal

salsa suave. Sazona con orégano, sal y pimienta.

- En un sartén grande, agrega las 2 cucharadas de aceite vegetal y caliéntalo a fuego medio para freír las tortillas.
- Sumerge las tortillas, una a una, en la salsa hasta que ambos lados se mojen bien. Luego, coloca la tortilla en el sartén con el aceite caliente y fríe por ambos lados. Coloca la enchilada en un plato. Añade más aceite al sartén conforme sea necesario y continúa el proceso de freír las tortillas: primero pásalas por la salsa y luego por el aceite.
- Para servir las enchiladas, coloca el relleno de tu elección en el centro de la tortilla y luego dóblala o enróllala.
- Espolvorea las enchiladas con queso y cebolla, y agrega cualquier otra guarnición a tu gusto.

Procedimiento

- Tuesta ligeramente los chiles en un sartén caliente, presionándolos con una espátula.
- Una vez asados, coloca los chiles en una cacerola con agua y cocínalos a fuego lento durante 15 minutos, o hasta que estén blandos.
- Retira la olla del fuego y deja enfriar. Luego, escurre los chiles y colócalos en la licuadora junto con los dientes de ajo. Añade ½ taza de agua y licúa hasta obtener una



Enfrijoladas

Tiempo de preparación: 30 minutos

Porciones: 4 porciones

Picante: poco

Ingredientes

- 12 tortillas
- 1/2 tazas de aceite, para freír las tortillas
- 3 tazas de frijol de olla, con caldo
- 2 dientes de ajo, asados y pelados
- 1/4 cebollas
- 2 chiles de árbol secos, fritos
- 1/2 pechugas de pollo, cocida y desmenuzada
- 2 chorizos, fritos y cortados en rodajas
- 150 mililitros de crema
- 1/4 manojos de cilantro fresco, solo las hojas

Procedimiento

- Fría el chorizo en una cacerola hasta que esté completamente cocido, luego retírelo y resérvelo, dejando la grasa en la cacerola.
- En la grasa del chorizo, fría la cebolla y el ajo hasta que estén bien dorados. Luego, agregue los frijoles con su caldo y cocine durante 10 minutos. Añada el chile.
- Muele todo esto en la licuadora, salpimenta al gusto y regresa la mezcla al fuego a temperatura baja solo para mantenerla caliente.
- Calienta el aceite en un sartén y pasa las tortillas por el aceite para suavizarlas. Luego, sumérgelas en la salsa de frijol. Rellénelas con pollo y acomode tres enfrijoladas en un plato extendido. Cúbralas con un poco más de salsa de frijol.
- Para acompañar, agregue crema, rebanadas de chorizo frito y hojas de cilantro.



Enmoladas

Tiempo de preparación: 30 minutos

Porciones: 4 porciones

Picante: medio

Ingredientes

- 2 tazas de pechuga de pollo cocido y desmenuzado
- 1 taza de cebolla picada
- 12 tortillas de maíz (de 6 pulgadas), calientes
- 4 tazas de mole
- 1¾ tazas de queso fresco desmoronado

Ingredientes opcionales

- Aguacate rebanado
- Crema agria
- Cilantro picado

Procedimiento

- Coloque el pollo en un tazón mediano, agregue la cebolla y 1 taza de mole, y mezcle bien.
- Precaliente el horno a 200°C.
- Vierta aproximadamente 1 taza de mole caliente en un plato no muy hondo. Coloque una tortilla en el plato, manteniendo las demás calientes mientras prepara las enmoladas.
- Bañe la tortilla en el mole, luego coloque unas cucharadas de la mezcla de pollo en el centro y añada 1 cucharada de queso.
- Enrolle la tortilla y acomode la enmolada con la abertura hacia abajo en una charola grande para hornear.
- Vierta el mole restante sobre las enmoladas y espolvoree con el queso restante. Hornee durante 15 minutos.



Pastel de elote relleno de estofado al tannat y chile pasilla

Tiempo de preparación: 30 minutos

Porciones: 10 porciones

Picante: poco

Ingredientes

Relleno

- 500gms de vacío, pulpón o la carne se su preferencia
- ½ taza de harina de maíz (también puede ser de trigo)
- ¼ taza aceite de oliva
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 naranjas, su jugo
- 1 taza de vino Tannat
- 1 pizca de clavo
- 1 pizca de comino
- 1 pizca de canela
- 1 pizca de tomillo
- 1 hoja de laurel
- 2 chiles pasilla
- 3 chiles de árbol (opcional)
- Sal y pimienta

Pastel

- 2 elotes grandes desgranados (dos tazas)
- ½ taza de mantequilla blanda (50 gms.)
- ½ taza de harina de maíz nixtamalizada (para tortillas o para arepas)
- 1 huevo
- 1 cdita. de polvo de hornear
- Sal y pimienta
- Mantequilla para engrasar los moldes

Procedimiento Relleno

- Limpiar la grasa de la carne y cortarla en cubitos del tamaño de un bocado.
- Salpimentar la harina y enharinar los cubitos de carne.
- Calentar bien una sartén u olla con tapa, añadir un poco de aceite y sellar los cubitos de carne por todos sus lados hasta que queden doraditos. Es importante no recargar la sartén, hacerlo por tandas para evitar que la carne suelte su jugo. Además, no mover demasiado; usar una pinza es útil para manipularla. Apartar la carne en un recipiente.
- Limpiar los chiles pasilla, retirarles las venas y las semillas. En una olla con agua, llevarlos a ebullición y dejarlos reposar durante unos cinco minutos para que se hidraten.
- En la misma sartén donde se selló la carne, añadir un poco más de aceite y acitronar la cebolla cortada en cubitos pequeños junto con el ajo picado.
- Licuar bien la mezcla y luego colar $\frac{1}{2}$ taza de vino Tannat, el jugo de naranja, el clavo, el comino, tomillo, laurel y los chiles pasilla, junto con media taza del agua en la que se hidrataron los chiles.
- Devolver la carne a la sartén con la cebolla y agregar el líquido ya colado.
- Una vez que alcance el punto de ebullición, rectificar la sal, bajar el fuego al mínimo y tapar.
- A las dos horas, abrir la tapa y verter la $\frac{1}{2}$ taza de vino restante. Verificar si hace falta agregar más líquido o sal.
- Opcionalmente, freír los chiles de árbol en un poco de aceite y, una vez dorados, volcarlos al estofado.





Procedimiento

- También se puede agregar una papa cortada en cubitos pequeños.
- A las dos horas y media, comprobar que la carne esté muy tierna. Si no lo está, continuar cocinando hasta lograr el punto deseado. El estofado debe quedar con la carne muy tierna y una salsa espesa.
- Apagar el fuego y reservar.

Procedimiento para el pastel

- Licuar todos los ingredientes hasta que se integren bien, pero sin hacerlo demasiado para que el maíz conserve algo de textura.
- Engrasar una fuente mediana o dos individuales.
- Colocar una capa de masa en el molde, seguida de una porción generosa del estofado, y terminar con otra capa de masa.
- Llevar al horno precalentado a 180°C durante unos 40 minutos o hasta que la superficie esté ligeramente dorada.



El Tannat, cepa emblemática de Uruguay, se ha convertido en un símbolo de la viticultura nacional. Introducido en el país en el siglo XIX, ha encontrado en el clima y el suelo uruguayo las condiciones ideales para desarrollarse, logrando características distintivas que lo diferencian de su origen francés. Con taninos firmes y una complejidad de sabores, el Tannat ha ganado reconocimiento tanto a nivel local como internacional, posicionándose como uno de los principales vinos exportados por Uruguay. Este vino no solo refleja la calidad y el esfuerzo de los viticultores uruguayos, sino también el compromiso de un país con la excelencia en la producción vinícola, consolidándose como una de las principales cepas del país.





Tacos gobernador

Tiempo de preparación: 15 minutos

Porciones: 4 porciones

Picante: poco

Ingredientes

- 3 cucharadas de aceite
- 200 g de cebolla fileteada
- 1 diente de ajo picado finamente
- ½ chile poblano asado, cortado en tiras
- ½ rama de apio picado finamente
- 500 g de camarones pelados, sin cabeza, sin vena y con cola
- sal y pimienta al gusto
- 9 tortillas de maíz
- 300 g de queso manchego rallado
- limón al gusto salsa de mesa, al gusto (opcional)

Procedimiento

- Sofría la cebolla y el ajo en el aceite.
- Agregue las tiras de chile poblano y el apio, y sofría durante aproximadamente 5 minutos.
- Incorpore los camarones y cocine durante 5 minutos o hasta que cambien de color.
- Añada sal y pimienta al gusto, mezcle bien y retire la preparación del fuego. Reserve.
- Coloque las tortillas de maíz en un sartén. Cuando estén calientes, cubra cada una con una capa de queso manchego rallado. Cuando el queso se derrita, agregue una porción de la preparación de camarones y retire los tacos del fuego.
- Repita este proceso hasta utilizar todos los ingredientes. Acompañe los tacos con limón y la salsa de mesa de su preferencia.





Dulces



Concha (pan dulce)

Tiempo de preparación: 50 minutos

Porciones: 15 unidades

Picante: nada

Ingredientes

- 500 g de harina
- 120 g de azúcar
- 4 huevos
- 1 cucharadita de sal
- 120 g de mantequilla
- 15 g de leche en polvo
- Media cucharada de levadura en polvo
- 100 ml de agua
- Aceite de girasol

Cobertura

- 115 g de harina
- 115 g de azúcar glas o en polvo
- 90 g de mantequilla
- 1 cucharada de cacao en polvo sin azúcar

Procedimiento

- Tamizar la harina con azúcar y levadura en polvo. Mezclar con mantequilla hasta obtener una masa homogénea.
- Batir los huevos con leche en polvo y agua, e incorporarlos a la mezcla de harina. Trabajar la masa hasta que deje de ser pegajosa y se vuelva elástica.

- Espolvorear harina sobre una superficie plana, estirar la masa con un rodillo, formar una bola, aplastarla y repetir varias veces. Dejar reposar la masa tapada con un paño durante 1 hora a temperatura ambiente.
- Sacar la masa del recipiente, presionar para sacar el aire y dejar reposar 12 horas en la nevera.
- Preparar la cobertura mezclando harina, azúcar en polvo y mantequilla. Dividir en dos partes, una con cacao y la otra sin, y reservar en la nevera.
- Formar bolitas con la masa, aplanarlas, y cubrirlas con la mezcla de cobertura. Colocar las bolitas en una bandeja con papel de horno, presionando para darle forma de concha.
- Dejar reposar las conchas durante 20 minutos, precalentar el horno a 180 grados y hornear durante 15 minutos. Dejar reposar 5 minutos antes de servir.





Pan de muerto

Tiempo de preparación: 25 minutos

Porciones: 12 porciones

Picante: nada

Ingredientes

- ¼ taza de leche
- ¼ taza de mantequilla
- ¼ de taza de agua tibia (110 grados F/45 grados C)
- 3 tazas de harina para todo uso
- ¼ taza de azúcar blanca
- 2 cucharaditas de semillas de anís
- 1 ¼ cucharadita de levadura seca activa
- ½ cucharadita de sal
- 2 huevos grandes batidos
- 1 cucharada de ralladura de naranja

Vidriado

- ¼ taza de azúcar blanca
- ¼ taza de jugo de naranja
- 2 cucharaditas de ralladura de naranja
- 2 cucharadas de azúcar blanca

Procedimiento

- Calienta la leche y la mantequilla en una cacerola mediana a fuego lento hasta que la mantequilla se derrita. Retira del fuego y agrega agua tibia. La mezcla debe estar a unos 110 grados F (43 grados C).
- Combine 1 taza de harina, azúcar, semillas de anís, levadura y sal en un tazón grande. Bata la mezcla de leche tibia, luego agregue los huevos y la ralladura de naranja; bata hasta que se integren bien. Agregue 1/2 taza de harina y continúe agregando más harina hasta que la masa esté suave.
- Coloca la masa sobre una superficie ligeramente enharinada y amásala hasta que quede suave y elástica. Coloca la masa en un bol ligeramente engrasado. Cúbrela con film transparente y déjala reposar en un lugar cálido hasta que duplique su tamaño, de 1 a 2 horas.



- Golpear la masa hasta formar un panecillo grande y redondo con un nudo en la parte superior. Colocar la masa en una bandeja para hornear; cubrir ligeramente con film transparente. Dejar reposar en un lugar cálido hasta que casi duplique su tamaño, aproximadamente 1 hora.
- Precaliente el horno a 350 grados F (175 grados C). Hornee en el horno precalentado hasta que se dore, de 35 a 45 minutos. Deje enfriar un poco antes de pincelar con el glaseado.
- Para preparar el glaseado: combine 1/4 de taza de azúcar, jugo de naranja y ralladura de naranja en una cacerola pequeña. Lleve a ebullición a fuego medio y deje hervir durante 2 minutos.
- Pincele el glaseado sobre el pan tibio. Espolvoree con 2 cucharadas de azúcar.

Pastel 3 leches

Tiempo de preparación: 30 minutos

Porciones: 4 porciones

Picante: nada

Ingredientes

- 8 huevos
- 240 gr de azúcar
- 240 gr de Harina 0000
- 40 gr de manteca
- 300 cc de Leche condensada
- 180 cc de leche evaporada
- 400 cc de leche evaporada
- 500 gr de queso crema
- 50 gr de azúcar impalpable
- esencia de vainilla
- Transferir la preparación a otro bowl y agregar la harina tamizada en tres partes, utilizando una espátula de goma y realizando movimientos envolventes.
- Incorporar la manteca derretida, añadiendo primero una pequeña porción de la preparación a la manteca para integrarla correctamente, y luego incorporar el resto de la mezcla.

Procedimiento

- Mezclar los huevos, el azúcar y la esencia de vainilla en un bowl metálico o en una batidora adecuada.
- Integrar bien los ingredientes utilizando un batidor de alambre y llevar la mezcla a baño maría, sin dejar de batir, hasta que la preparación alcance los 45 grados.
- Trasladar la mezcla a la batidora y continuar batiendo hasta obtener el punto letra.
- Preparar un molde enmantecado y enharinado.
- Colocar el bizcochuelo en el molde y hornear en un horno precalentado a 175 grados Celsius durante aproximadamente 30 a 35 minutos.
- Mientras el bizcochuelo se hornea, preparar las leches. En un bowl, mezclar la leche condensada, la crema de leche, la leche evaporada y la esencia de vainilla.



- Una vez el bizcochuelo esté listo, y mientras aún esté tibio, cortar una capa de la parte superior para facilitar la absorción de las leches (sacar el bizcochuelo del molde para este paso, asegurándose de que la base quede en la parte inferior al volver a colocarlo).
- Pinchar el bizcochuelo con un palito por toda la superficie y bañarlo con la mezcla de las tres leches.
- Cubrir con film plástico y refrigerar durante al menos 6 horas, preferiblemente hasta el día siguiente.
- Antes de servir, batir la crema de leche a medio punto o cubrir la superficie con queso crema.
- Decorar con canela en polvo, chocolate y/o fresas.



Bebidas





Horchata

Tiempo de preparación: 15 minutos

Porciones: 6 porciones

Picante: nada

Ingredientes

- 1 taza de arroz blanco, enjuagado y escurrido
- 1 vara de canela
- 4 tazas de agua caliente
- 3/4 taza de azúcar granulado
- 1 lata de leche evaporada
- hielo
- Canela en polvo
- Filtra la mezcla utilizando un colador fino o un paño limpio, presionando el arroz hasta obtener una pasta seca; desecha esta pasta. Incorpora la leche evaporada a la mezcla colada y revuelve hasta integrarla completamente.

Procedimiento

- En un recipiente amplio, combina el arroz, una vara de canela y agua. Cubre la mezcla y refrigérala por un mínimo de dos horas, preferiblemente durante toda la noche, para obtener un mejor resultado.
- Retira la vara de canela y transfiere el arroz a la licuadora, reservando el agua utilizada. Procesa la mezcla a alta velocidad durante 3 o 4 minutos, hasta lograr una consistencia homogénea. Añade el agua reservada junto con el azúcar y licúa nuevamente por 2 minutos.
- Sirve la horchata en vasos altos con cubos de hielo. Ajusta el nivel de dulzura al gusto y espolvorea canela molida.



Margarita

Tiempo de preparación: 5 minutos

Porciones: 1 vaso

Picante: nada

Ingredientes

- 60 ml. de tequila blanco o reposado
- 40 ml. de Triple Seco
- 60 ml. de zumo de lima
- Para adornar la copa del Margarita en su superficie:
- Sal fina
- Sirope de azúcar
- Hielo
- Copa de boca ancha para cóctel Margarita

Procedimiento

- Preparar la decoración: Tomar un vaso ancho y ovalado (tipo margarita) y humedecer el borde con un poco de sirope de azúcar. Luego, presionar el borde sobre un plato con sal para formar una costra y reservar el vaso.
- Exprimir las limas: Exprimir las limas para obtener su zumo. Si se prefiere, utilizar un exprimidor de limas, aunque un exprimidor convencional también es adecuado. No es necesario colar el zumo, pero si caen pepitas, retirarlas.
- Mezclar los ingredientes: Con la ayuda de un vaso medidor, verter en una coctelera el zumo de lima, el tequila y el Marie Brizard Triple Seco, en ese orden.
- Agregar hielo y agitar: Introducir cuatro o cinco cubos de hielo en la coctelera y agitar vigorosamente durante 15 segundos.



Michelada

Tiempo de preparación: 5 minutos

Porciones: 1 vaso

Picante: nada

Ingredientes

- 2 limas
- 10 ml de salsa picante
- 5 ml de salsa inglesa
- 1 botella de cerveza rubia
- Sal
- Chile o cayena molidos
- Hielo
- 1 vaso de pinta irlandesa

Procedimiento

- Cortar las limas por la mitad, exprimir el zumo y reservarlo junto con una de las mitades de cáscara.
- Colocar una pequeña cantidad de sal y unos copos de chile o cayena en un platito pequeño y llano.
- Frotar el borde del vaso con la mitad de cáscara de lima reservada para humedecerlo.
- Apoyar el borde del vaso sobre la mezcla de sal y chile, presionando para formar una costra.
- Verter el zumo de lima, la salsa picante y la salsa inglesa en el vaso, y mezclar con un agitador.
- Añadir hielo al vaso y terminar de rellenar con cerveza bien fría.





Paloma

Tiempo de preparación: 5 minutos

Porciones: 1 vaso

Picante: nada

Ingredientes

- 60 ml de Tequila blanco
- 15 ml de jugo de lima fresco
- 90 ml de refresco de toronja
- Pizca de sal
- Pedacito de rodaja de toronja para decorar
- Vaso escarchado con sal (opcional)

Procedimiento

- Se colocan todos los ingredientes en un vaso highball con hielo y se revuelve. Se decora con una rodaja de toronja.





Quetzalcóatl

Tiempo de preparación: 5 minutos

Porciones: 1 vaso

Picante: nada

Ingredientes

- 25ml de Mezcal Espadín.
- 25 ml de Tequila Blanco.
- 30 ml de Jugo de Palta y Ananá.
- 30 ml de Almíbar simple.
- 15 ml de jugo de limón.

Procedimiento

- Colocar todos los ingredientes en una coctelera.
- Agitar la coctelera vigorosamente para asegurar una mezcla homogénea.
- Servir la mezcla en un vaso de Old Fashion previamente enfriado, con hielo.
- Decorar el cóctel con un ribete de sal y carbón activado.
- Añadir un dash de Ananá como toque final.



México

Embajada de México en Uruguay

