



RECETAS DE

MAÍZ

Native Seeds/SEARCH
3584 E River Rd.
Tucson AZ 85718
www.nativeseeds.org
(520) 622-0830

La misión de Native Seeds/SEARCH (Cámara de compensación para los recursos en peligro de extinción de tierras áridas del suroeste) es conservar, distribuir y documentar la diversidad en las variedades de semillas agrícolas adaptadas, sus parientes silvestres y el papel de estas semillas en las culturas del suroeste de Estados Unidos y el noroeste de México.

Bebida caliente de pinole

- 2 T de leche
- 2 C colmadas de pinole
- 1 C de azúcar morena
- 1 c de vainilla
- 1 C de leche malteada en polvo (opcional)

Caliente la leche hasta que hierva. Integre con batidor metálico manual los ingredientes hasta que haga espuma y sirva en tazas. Puede espolvorearle nuez moscada o canela.

Chicos con chiles

- 1 l T de chicos
- 1 cebolla pequeña
- 1 diente de ajo
- 2 chiles verdes frescos, como Sandía o Vallero
- 2 T de tomates picados
- ¼ — ½ c de chipotle molido
- 2 C de cilantro
- ½ c de sal

Enjuague los chicos y deje remojar durante varias horas o toda la noche. Hierva a fuego lento en 2 T de agua durante 45 minutos a 1 hora o hasta que se suavicen. Drene. Salteé la cebolla, el ajo y los chiles en una pequeña cantidad de aceite en un sartén de 10 pulgadas durante 5 a 7 minutos. Agregue el chipotle molido y revuelva durante un minuto. Agregue los chicos y tomates; hierva a fuego lento durante 5 minutos, revuelva ocasionalmente. Añada el cilantro y la sal, revuelva y sirva.

También puede agregar chicos a guisos o sopas o utilizarlos como maíz molido o pozole.

Muffins de maíz rosado

- 1 T de harina de maíz rojo
- 1 T de harina sin blanquear
- 2 c de polvo de hornear
- ½ c de bicarbonato
- ¼ c de sal
- ¼ T de aceite de oliva
- 2 C de miel de abeja
- 2 C de plátano machacado
- 1 huevo
- ½ T de yogurt natural
- ½ T de leche descremada
- azúcar con canela

En un tazón grande, revuelva la harina de maíz con la sal. En un tazón pequeño, con un batidor metálico manual mezcle el aceite de oliva con la leche. Añada la mezcla de harina y revuelva hasta que se integre. Vierta con cuchara en 12 moldes de muffin engrasados y espolvoree de azúcar con canela. Horneé durante 15 a 20 minutos a 400 ° F [204° C]. Rinde 12 muffins.

Pan de calabaza y pinole

- 1½ T de leche descremada
- 2 paquetes de levadura para hornear
- 1/3 T de sorgo o melaza
- 1 ½ c de sal
- ½ T de aceite de oliva
- 1 T de calabaza de invierno cocida y machacada
- ½ T de pinole
- 3—4 T de harina
- 2 T de harina integral

Caliente la leche hasta temperatura tibia y vacíe en un tazón grande. Con batidor metálico manual integre la levadura, sorgo y la sal. Bata integrando el aceite y la calabaza, después el pinole y 1 T de harina. Bata durante 1 a 2 minutos. Mezcle la harina integral de trigo. Añada suficiente harina para hacer una masa dura. Amase en una superficie enharinada durante 8 a 10 minutos. Cubra la masa ligeramente y deje reposar durante 20 minutos. Divida en dos, moldeé en forma de panqué y coloque en moldes engrasados para panqué de 9x5 pulgadas. Deje que se levanten en un lugar cálido, hasta que dupliquen su tamaño, unos 45 minutos. Horneé durante 25 a 30 minutos a 375 ° F [190 ° C]. Coloque en una rejilla de metal para enfriar. Rinde 2 panqués.

Hamburguesas de frijol y chicos

½ T de chicos
1 T de frijoles cocidos
2 C de harina de maíz
1 P'toi o cebollín verde, finamente picada
1 c de chile en polvo (su favorito)
sal al gusto

En un sartén, cubra los chicos en agua, lleve a hervir, tape y deje reposar durante 30 minutos. Hierva a fuego lento durante 1 hora o hasta que queden suaves. Deje enfriar un poco, drene y pique en trozos grandes. Machaque o haga puré los frijoles, la harina de maíz, cebolla y chile en polvo con un machacador o en un procesador de alimentos. Combine los frijoles con los chicos y ajuste las especias. Amase para formar hamburguesas de 1/3 de pulgada de grosor. Dore ligeramente por ambos lados en un sartén con aceite. Sirva con mole, salsa pipián o salsa.

Guiso de pozole ahumado

1 T de pozole
4—5 T de agua
½ cebolla mediana
¾ T de champiñones, rebanados
2 dientes de ajo, finamente picados
1— 1 ½ T de chiles verdes, rostizados, pelados y picados
2—3 c de chipotle molido
2 c de orégano mexicano
1 c de sal o al gusto

Hierva el pozole a fuego lento en 4 T de agua durante 2 a 3 horas sobre la estufa o 6 a 8 horas en olla de cocción lenta. Añada más agua según sea necesario. Salteé la cebolla y los champiñones en un sartén durante 5 minutos. Añada el ajo, chiles, chile molido y el orégano, cocine durante 1 a 2 minutos más. Revuelva la mezcla de cebolla y sal en el pozole. Hierva a fuego lento durante 30 minutos. Ajuste el sazón y sirva.

Pan de pinole de chapalote

1 ½ T de pinole de chapalote
1 T de harina
2—3 C de azúcar
1 C de polvo de hornear
½ c de sal
1 T de leche descremada
1/3 T de aceite de canola
1 huevo

Combine los ingredientes secos. Añada leche, aceite y huevo. Revuelva solo a humedecer y vacíe en un molde engrasado de 8x8 pulgadas. Horneé durante 20 a 25 minutos a 400 °F [204 °C].

Pozole de frijoles y vegetale

1 T de pozole seco
1 T de frijoles secos
1 cebolla pequeña
2 dientes de ajo
1 ½ c de chile en polvo
1 ½ c de semilla de comino entera
¾ c de orégano mexicano
1 T de tomates picados
3 calabacitas pequeñas o zucchini, en rebanadas de ¼ de pulgada
4 onzas de ejotes frescos o congelados
1 C de caldo vegetal
2 C de cilantro sal al gusto

Enjuague y remoje el pozole y frijoles durante varias horas o toda la noche. Drene. Cueza en 5 T de agua durante 2 a 3 horas, o hasta que quede suave, añadiendo agua si es necesario. En una olla de un galón, salteé la cebolla, ajo, chile en polvo, semillas de comino y el orégano, en 1 C de aceite durante 7 minutos, hasta que la cebolla se suavice. Añada la calabaza y los tomates. Cocine durante 5 minutos revolviendo ocasionalmente. Agregue los frijoles, pozole, líquido de cocción, ejotes y el caldo vegetal. Hierva a fuego lento durante 30 minutos, añadiendo agua si el guiso queda muy espeso. Añada cilantro y sal al gusto. Sirva con tortillas calientes.