

## PLATILLOS DE CUARESMA A BASE DE MAÍZ

Escrito por: Sacnicté Ortega  
31/03/2022

En esta época del año a lo largo de la República se elaboran diferentes comidas de cuaresma. Por ello en esta ocasión te presentamos cinco recetas que puedes preparar en tu casa.



### Gorditas de charal

#### Ingredientes

- 500 gramos de masa de maíz nixtamalizado
- 250 gramos de charales secos
- 4 chiles guajillo
- 3 dientes de ajo
- Una cebolla
- Orégano al gusto
- Una cucharada de aceite
- Agua

#### Preparación

1. Desvenar los chiles y retirar semillas, en una olla con agua colocar los chiles al fuego hasta que se ablanden. Colocar en el vaso de licuadora un cuarto de cebolla, un diente de ajo, el orégano, los chiles remojados y moler. Reservar la salsa
2. Picar finamente la cebolla y el ajo restantes y reservar.
3. Amasar la masa de maíz durante unos minutos hasta obtener una masa homogénea y rectificar la humedad de esta, permitiendo que repose por unos minutos para lograr una buena textura.
4. Colocar un sartén al fuego, agregar el aceite, el ajo, la cebolla y los charales, sofreír y reservar.
5. Poner a calentar el comal a fuego medio.
6. Tomar una porción de masa y formar un testal (bolita de masa) para la gordita.
7. Palmear el testal para formar la gordita hasta obtener el grosor deseado.
8. Colocar la gordita sobre el comal y dejar cocer hasta que la orilla cambie de color, voltear la

gordita y dejar cocer por el otro lado hasta que se desprenda fácilmente del comal. Continuar volteando hasta que esté cocida.

9. Retirar gordita del comal y con un cuchillo abrir uno de los laterales, agregar un poco de salsa y charales dentro y servir.

Visitar en youtube [https://www.youtube.com/watch?v=cJRnQE1\\_QWc](https://www.youtube.com/watch?v=cJRnQE1_QWc)

### **Caldo de chuales**

Los chuales se elaboran con elotes frescos cocidos y posteriormente secados al sol, proceso mediante el cual alargan su vida útil.

#### **Ingredientes:**

- Un kilo de chuales\*
- 375 gramos de jitomate
- 3 dientes de ajo
- Una cebolla
- Una rama de cilantro
- Aceite al gusto
- Comino al gusto
- Sal al gusto

#### **Preparación:**

1. Lavar los chuales y reservar.
2. Filetear la cebolla y poner a sofreír.
3. Agregar los chuales y cocinar a fuego lento, hasta que se doren ligeramente.
4. Licuar el jitomate, los ajos, media cebolla y el comino y agregar a la olla de los chuales.
5. Posteriormente agregar la rama de cilantro y sazonar con sal.
6. Dejar en hervor hasta que los chuales estén suavitos y bien cocidos.

Visitar en youtube <https://www.youtube.com/watch?v=B4kUDf4exoE>

### **Tamales Uguis**

#### **Ingredientes**

- 1 kg maíz negro
- 250 g piloncillo
- 225 g manteca
- 1 taza de agua
- 1 cucharada de canela en polvo
- 1 pizca de anís
- Un manojo de totomoxtle (hojas de maíz)

#### **Preparación**

1. Poner a remojar las hojas de totemoxtle para suavizarlas.
2. Secar el maíz al sol y moler hasta obtener una harina.
3. Poner una olla al fuego con el agua y agregar el piloncillo hasta obtener una miel y dejar enfriar.
4. Batir la manteca en un tazón hasta que esponje. Agregar la harina de maíz, la miel de piloncillo, la canela, el anís y continuar batiendo hasta obtener una pasta suave y homogénea.
5. Preparar la olla tamalera. Colocar la parrilla dentro de la olla y agregar agua hasta que alcance un centímetro por debajo del nivel de la parrilla. Colocar unas pocas hojas en el fondo y las paredes de la olla.
6. Formar los tamalitos. Con ayuda de una cuchara colocar un poco de la mezcla en las hojas de maíz hidratadas; doblar las hojas, envolver para formar un tamalito y colocar el tamal en la olla.
7. Repetir este proceso hasta terminar con los ingredientes para los tamales.
8. Colocar el paño de tela sobre los tamales, cerrar la olla poner al fuego y dejar cocinar por 1:15 horas. Revisar la olla cada cierto tiempo para verificar que la olla no se quede sin agua.
9. Una vez cocidos los tamales, apagar la olla y dejar reposar por 5 minutos antes de servir.

Visitar en youtube <https://www.youtube.com/watch?v=l18gz7I7Dp4>

## **Tembloroso**

### **Ingredientes:**

- 1kg Maíz blanco
- 2 ramas Canela
- 2 litros Agua
- Un cono Piloncillo
- 3 piezas Hojas de naranja

### **Preparación**

1. Colocar una olla con agua al fuego, agregar el maíz blanco y dejar en fuego hasta que se cueza.
2. En un metate o molino de mano moler el maíz cocido hasta formar una masa.
3. Colocar una olla con 1.5 litros de agua al fuego y agregar la canela y el piloncillo.
4. Disolver la masa con dos tazas de agua.
5. Cuando comience a hervir el agua agregar la masa con ayuda de un colador.
6. Mover constantemente la mezcla hacia un solo lado, la cual irá espesando poco a poco, cocinar de 30 a 35 minutos removiendo para evitar que se pegue.
7. Una vez que tengas consistencia espesa y pesada agregar las hojas de naranja lavadas y remover por 5 minutos más.
8. Retirar la olla de la lumbre y colocar en tazones o cazuelitas y dejar reposar de 3 a 4 horas o hasta que el postre se desprenda fácilmente de los contenedores.

Visitar en youtube <https://www.youtube.com/watch?v=OEIFg2wiFV8>

## Chicales de Cuaresma

### Ingredientes:

- 8 elotes tiernos rojos
- Piloncillo
- Azúcar
- Canela

### Preparación:

1. Poner a secar los elotes al sol durante dos o tres semanas. Una vez secos se pueden conservar en una olla de barro.
2. Poner los chicales a remojar, y fermentar durante siete días.
3. Una vez fermentados, colocarlos en una olla con agua al fuego y cocer hasta que los granos se suavicen.
4. Agregar el piloncillo, remover hasta que se disuelva, apagar la olla y servir

Este platillo suele acompañarse con un sabroso atole de puzkua.

Visitar en youtube <https://www.youtube.com/watch?v=03-QKnkc4mk>