

# Taller de Cocina / Cooking Workshop



## UCHEPOS

### Ingredientes

- 6 elotes grandes y tiernos para rendir 5 tazas de granos
- 1/4 taza leche, aproximadamente
- 2 cucharadas de mantequilla, sin sal
- 1-3 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- Hojas de elote frescas cuidadosamente quitadas de las mazorcas

### Preparación

Desgrane los elotes y muele la mitad de los granos en el procesador de alimentos. Agregue la leche y muele 1 minuto y medio. Ponga el resto del elote y muele hasta llegar a una textura fina, unos 2.5 minutos más. Agregue los demás ingredientes, menos las hojas de maíz, y mezcle bien.

Ponga una cucharada de la mezcla en cada hoja dejando unas 2 pulgadas de hoja a cada extremo. Haga los tamalitos en las hojas de elote doblando los extremos hacia atrás. Coloque unas de las hojas que sobran como una camita en la vaporera. Ponga los uchepos a cocer en una vaporera o una tamalera durante 50 minutos a fuego alto o hasta que se desprendan fácilmente de las hojas. Si se hace en la olla exprés tardan 10 minutos.

La cantidad de azúcar determina si se debe servir con una rica salsa de jitomate, (poco azúcar), crema y queso añejo, o simplemente con crema y queso añejo (más azúcar).

Rinde aproximadamente 20 uchepos.

## UCHEPOS (Tamales made of fresh field corn)

### Ingredients

- 6 large ears of field corn (enough for 5 cups of kernels)
- 1/4 cup milk, approximately
- 2 tablespoons unsalted butter
- 1-3 tablespoons sugar
- 1 teaspoon salt
- fresh corn husks, gently removed from ears of corn

### Preparation Method

Cut the kernels from the ears of corn and grind half of the kernels in a food processor. Add the milk and grind 1.5 minutes. Add the rest of the kernels to the processor and grind to a fine texture, about 2.5 minutes more. Add the remaining ingredients, with the exception of the corn husks, and mix well.

Place a tablespoon of the mixture on each corn husk leaving about 2 inches of husk on each end. Make the tamales, folding the extremes over and to the back. Put several of the extra husks along the steamer plate as a bed for the uchepos. Place the uchepos in a tamale steamer for 50 minutes and cook over high heat until they separate from the husk. If a pressure cooker is used, cook for 10 minutes.

The amount of sugar determines if the uchepos should be served with a delicious tomato sauce, Mexican cream, and aged cheese, or simply with Mexican cream and aged cheese if using more sugar.

Yields about 20 uchepos.

## SOPA TARASCA

### Ingredientes para la Sopa

- 12 a 13 oz. frijoles bayos, pintos, u otros, secos, remojados durante la noche para cubrir (unos 3 cuartos/litros de agua)
- 1.5 cebollas blancas en cuartos, más 1 cebolla blanca mediana
- 8 dientes de ajos, enteros
- sal al gusto
- 3 jitomates pequeños, asados
- 1 chile ancho, sin semillas y venas, ligeramente pasado por un poco de aceite de oliva calentado
- 4 cucharadas de manteca de cerdo o aceite de oliva
- 2 rebanadas de cebolla blanca
- 1 a 1.25 cuartos/litros de agua de pollo o vegetal, caliente

### Ingredientes para Terminar la Sopa

- 1.5 tazas crema mexicana, crème fraîche o crema ácida
- 6 cucharadas de crema o *half-and-half*
- 2 tazas queso panela, ricotta, feta o mozzarella, en cuadritos
- 16 tortillas, en rebanadas de 1-por-4 pulgadas, fritos en aceite hasta crujientes, drenadas
- 4 chiles pasillas o anchos, fritos en un poco de aceite de oliva y cortados en rebanadas delgadas
- 1 chile chipotle, seco o enlatado, picado
- 1 aguacate, en cuadritos (opcional)

### Manera de Prepararse

Cocine los frijoles en su agua para remojar, con la cebolla en cuartos, 4 dientes de ajos, y sal en una olla exprés durante 45 minutos a una hora o en una olla normal durante 1.5 horas o hasta tiernos. Agregue sal al gusto. Quite los frijoles del fuego y permita que se enfríen. Ponga los frijoles y su caldo en una licuadora o procesadora de comida y puré. Pase por una coladera dos veces. Deje a un lado.

Ponga la cebolla, 4 dientes de ajo, jitomates y chile en una licuadora o procesadora de comida. Caliente la manteca o el aceite en una olla amplia y dore las rebanadas de cebolla. Quite la cebolla y agregue la mezcla de jitomate a la olla. Cocine con fuego lento hasta que se espese, como 20 minutos.

Agregue el puré de los frijoles y cocine hasta que se espesen los ingredientes. Agregue el agua de pollo o verduras y sal al gusto. Muévela y caliéntela completamente. Antes de servir la sopa, mezcle la crema y *half-and-half*. Ponga la sopa en sus tazones y sívala con las guarniciones en tazones individuales para que todos pongan su crema, queso, tortillas, chiles y aguacate al gusto.

Rinde 8 tazones.

## TARASCAN SOUP

### Ingredients for the Soup

- 12 to 13 oz. dried bayo, pinto, or other beans, soaked overnight in water to cover (about 3 quarts)
- 1.5 white onions, quartered, plus 1 medium white onion
- 8 cloves garlic, whole
- salt to taste
- 3 small tomatoes, roasted
- 1 chile ancho, seeded, deveined, and lightly fried in a little olive oil
- 4 tablespoons pork lard or olive oil
- 2 slices white onion
- 1 to 1.25 quarts hot chicken or vegetable broth

### Ingredients for the Garnish

- 1.5 cups Mexican *crema*, crème fraîche, or sour cream
- 6 tablespoons half-and-half or heavy cream
- 2 cups panela, ricotta, feta, or mozzarella cheese, cubed
- 16 tortillas, sliced in 1-by-4-inch strips, fried in olive oil until crisp, drained
- 4 chiles pasillas or anchos, fried in a little olive oil and sliced in strips
- 1 chile chipotle, dried or canned, chopped
- 1 avocado, cubed (optional)

### Preparation Method

Cook beans in water in which they soaked, with quartered onion, 4 garlic cloves, and salt in a pressure cooker for 45 minutes to 1 hour or in a regular pot for 1.5 hours or until tender. Salt to taste. Remove beans from heat and cool. Put beans and their liquid in a blender or food processor and purée. Strain through a sieve twice. Set aside.

Blend onion, 4 garlic cloves, tomatoes, and chile in a blender or food processor. Heat lard or oil in a large saucepan, and fry onion slices until brown. Remove onion, and pour the tomato mixture into the fat or oil in the pan. Cook over low heat until mixture thickens, about 20 minutes. Add bean purée, and simmer until the ingredients thicken. Add broth, and salt to taste. Stir and heat through.

Before serving, mix *crema*, crème fraîche or sour cream and half-and-half. Ladle hot soup into bowls. Serve garnishes in individual bowls, allowing diners to add cream, cheese, tortillas, chiles, and avocado to taste.

Makes 8 servings.

## GELATINA DE ROMPOPE

### Ingredientes

- 1 paquete en polvo para preparar gelatina sabor Rompope
- 1 cuarto/litro de leche (opcional: 1/2 cuarto/litro de leche, 1/2 cuarto/litro derompope – véase la receta que sigue)

### Manera de Prepararse

Vacíe el contenido del paquete con la leche muy caliente. Agítese hasta disolver completamente.

Vierta en moldes y coloque en refrigeración. Por este método cuaja en 2 horas.

## ROMPOPE

### Ingredientes

- 4 tazas de leche
- 1 taza de azúcar
- 1 trozo de canela de 4 pulgadas
- 1/4 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 12 yemas de huevo grande
- 3/4 taza de alcohol de caña o ron, o 1/2 taza de brandy, o al gusto

Ponga la leche, azúcar, canela y bicarbonato de sodio en una olla. Hierva la mezcla y luego baje el fuego y cocine lentamente durante 20 minutos o hasta que el azúcar se haya disuelto completamente y la mezcla se haya reducido a aproximadamente 3 tazas. Permita que se enfríe un poco. Agregue el alcohol y sirva.

*Recetas compiladas por Joanne Dinsmore / Recipes compiled by Joanne Dinsmore*

Estas recetas están basadas en las siguientes fuentes / These recipes are based on the following sources:

- Kennedy, Diana, The Essential Cuisines of Mexico, Clarkson Potter/Publishers, New York, NY, 2000.
- Kennedy, Diana, México – Una odisea culinaria, Plaza y Janés México, México, D.F., 2001.
- Quintana, Patricia, The Taste of Mexico, Stewart, Tabori & Chang, New York, NY, 1986.
- Huandacareo.net:  
[http://www.huandacareo.net/puromich/cocinamich/mich\\_recetas3.html#4](http://www.huandacareo.net/puromich/cocinamich/mich_recetas3.html#4)



**Monarcas: Butterflies Without Borders – Central Park – June 27, 2004**  
*Mano a Mano is a project of the Center for Traditional Music & Dance [www.ctmd.org](http://www.ctmd.org)*

## ROMPOPE GELATIN (Eggnog Gelatin)

### Ingredients

- 1 packet of *Rompope* flavored gelatin powder
- 1 quart/liter of milk (optional: 1/2 quart of milk, 1/2 quart of *rompope* – see the following recipe)

### Preparation Method

Empty the contents of the packet with very hot milk. Stir until completely dissolved.

Pour the mixture into molds and place in the refrigerator. Using this method the product will have jelled in 2 hours.

## ROMPOPE (Mexican Eggnog)

### Ingredients

- 4 cups milk
- 1 cup sugar
- 4-inch piece of cinnamon
- 1/4 teaspoon baking soda
- 12 large egg yolks
- 3/4 cup of cane alcohol or rum, or 1/2 cup of brandy, or to taste

Put the milk, sugar, cinnamon, and baking soda into a saucepan. Bring to a boil, then lower the heat and simmer for approximately 20 minutes, or until the sugar has completely dissolved and the mixture is reduced to about 3 cups. Set aside to cool a little. Add the alcohol before serving.