

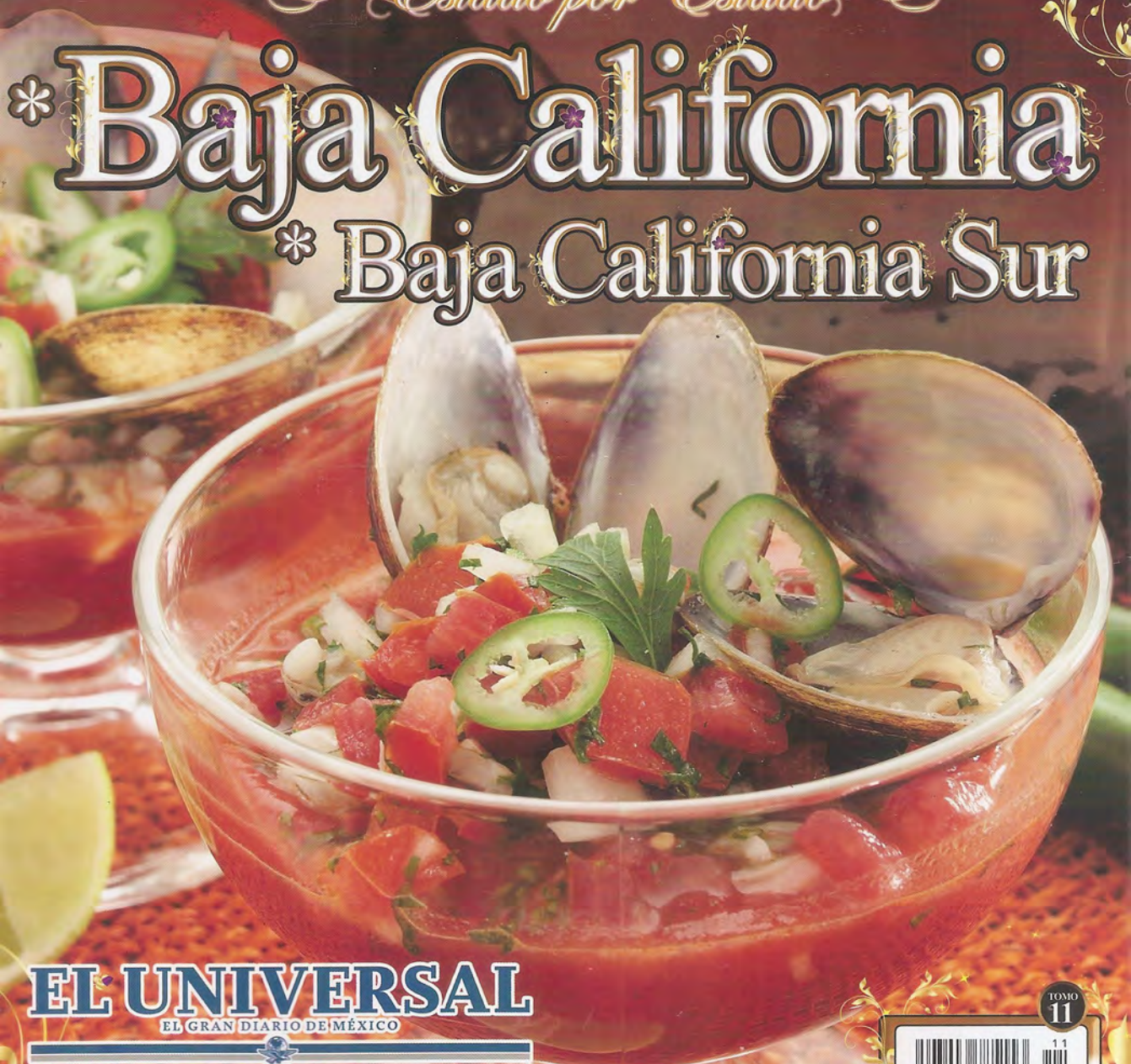
Colección  
EL UNIVERSAL • RADAR

re  
RADAR  
EDITORES

COCINA  
*Estado por Estado*

# \* Baja California

## \* Baja California Sur



**EL UNIVERSAL**  
EL GRAN DIARIO DE MÉXICO

TOMO  
11



www.radareditores.com

Tomo 11 de Cocina + Fascículo XI del Atlas Histórico de México por \$30.<sup>00</sup>

# Los sabores del mar en todo su esplendor

**E**n Baja California y Baja California Sur los mariscos y pescados son los actores principales de su gastronomía debido, principalmente, a su cercanía con el océano Pacífico y con el mar de Cortés.

Gracias a dicha ubicación geográfica estas entidades cuentan con una de las más extensas variedades de platillos basados en los productos del mar, por lo que no es casualidad que se consuman a cualquier hora del día y se encuentren en muchas presentaciones.

La langosta juega un papel muy importante en Baja California, se prepara de muchas formas y es representada dignamente en el mundo por la langosta Puerto Nuevo, cuya receta goza de distintas versiones creadas por los mejores chefs internacionales. Actualmente, la almeja es el molusco de mayor consumo seguido del camarón.

No podemos pasar por alto su extraordinario aporte vitivinícola, ya que en esta entidad se encuentran establecidas las firmas más importantes del país.

Además de sus preciosas playas como Los Cabos, un magnífico destino para lunamieleros, Baja California Sur también ofrece a sus visitantes una gastronomía sin igual; así como Baja California, los platillos a base de camarones y almejas son los más comunes y se preparan de muchas maneras.

El chile verde del norte o el dátil son ingredientes muy empleados tanto en sus guisos como en sus dulces regionales. Los dulces cobran importancia en el poblado de Todos Santos, localizado a la mitad del camino entre La Paz y cabo San Lucas, donde se pueden encontrar empanaditas rellenas de mangate, buñuelos y zorrillos.

Si deseamos que nuestro paladar disfrute de los sabores del mar, estas dos entidades son las indicadas para darnos más de lo que podríamos esperar.



# Índice

Tacos de marlín	4
Langosta al mojo de ajo	5
Callos de almeja en verde	7
Burritos manglitesños	8
Camarones a la diabla	10
Ensalada de langosta	11
Coctel de almejas	12
Chiles rellenos de pescado y camarón	15
Tacos de pescado rebozado	16
Colache	17
Tacos gobernador	18
Tostadas de marlín ahumado	21
Ensalada César	22
Machaca de mantarraya	23
Ceviche de callo de hacha	24
Langosta Puerto Nuevo	26
Camarones al tamarindo	28
Caldo siete mares	29
Enchiladas de Baja California	31
Albóndigas de pescado	32
Ostiones ahumados	34
Tamales de camarón	35
Frijoles borrachos	36
Ensalada de pescado	38
Enchiladas regias	40
Camarones a la ranchera	41
Quesadillas de leche	43
Dulce de dátil y nuez	44
Capirotada	46
Mangate	47



# Tacos De marlín

Baja California Sur

Rinde: 8 porciones

Grado de dificultad: Bajo

Tiempo de preparación: 45 minutos

## Ingredientes

- ✦ 180 gr de mantequilla
- ✦ 2 dientes de ajo picados finamente
- ✦ 1 cebolla grande rebanada
- ✦ 1 kg de marlín limpio
- ✦ 2 jitomates grandes picados
- ✦ 1 chile serrano sin semillas y picado
- ✦ Sal y pimienta al gusto
- ✦ 1 ½ kg de tortillas de maíz calientes
- ✦ 1 manojo chico de cilantro picado

## Manera De preparar

**1** Derrite la mantequilla en una cacerola grande y sofríe el ajo con la cebolla por unos minutos o hasta que la cebolla se transparente. Agrega el pescado y, con una pala de madera, desmenuza poco a poco la carne. Cocina por cinco minutos y añade los jitomates con el chile. Salpimenta.

**2** Divide el pescado en las tortillas y espolvorea con el cilantro.



En general, la carne fresca o congelada del marlín es roja y muy firme. Puedes prepararlo en filetes asados, fritos o rebozados. También se puede conseguir ahumado. Se pesca especialmente de mayo a octubre en cabo San Lucas, La Paz y otros sitios de Baja California Sur.





# Langosta al mojo de ajo



Baja California

Rinde: 2 porciones

Grado de dificultad: Medio

Tiempo de preparación: 30 minutos

## Ingredientes

- \* 2 langostas chicas
- \* Agua salada hirviendo, cantidad suficiente
- \* ½ taza de aceite de oliva
- \* 12 dientes de ajo rebanados finamente
- \* 1 cucharadita de sal de mar
- \* Pimienta negra molida al gusto
- \* ½ taza de perejil picado

## Manera de preparar

**1** Vierte las langostas en el agua hirviendo por ocho minutos o hasta que se ponga roja. Deja enfriar por cinco minutos y abre por la parte de abajo para desvenar. Reserva.

**2** Calienta el aceite y dora las rebanadas de ajo, no dejes que se quemen.

**3** Sirve la langosta bañada por las rebanadas doradas de ajo con todo y el aceite; espolvorea con la sal y pimienta al gusto. Decora con el perejil picado.





# Callos de almeja en verde

Baja California

Rinde: 5 porciones

Grado de dificultad: Bajo

Tiempo de preparación: 30 minutos



## Ingredientes

- ✦ 2 tazas de callos de almeja
- ✦ 3 hojas de hierbabuena picada
- ✦ 3 tomates verdes asados
- ✦ 2 cucharadas de aceite
- ✦ ½ rama de apio picada
- ✦ Sal al gusto
- ✦ ½ cebolla picada
- ✦ 1 chile serrano desvenado y sin semillas, en trozos pequeños

## Manera de preparar

- 1** Rebana finamente los callos y blanquea en agua hirviendo de 15 a 20 segundos. Retira con una coladera.
- 2** Muele en la licuadora los tomates, el apio, la cebolla y el chile con el agua necesaria para liberar las aspás. Vierte a un recipiente y agrega la hierbabuena con el aceite; sazona con sal y revuelve muy bien.
- 3** Acomoda las rebanadas de callo en un plato extendido, baña con la salsa anterior y acompaña con vegetales al gusto.



# Burrítos mangliteños

Baja California Sur

Rinde: 6 porciones

Grado de dificultad: Bajo

Tiempo de preparación: 1 hora

## Ingredientes

- ✦ ½ kg de de pescado fresco, picado
- ✦ 2 cebollas picadas
- ✦ 350 gr de camarones limpios y pelados, picados
- ✦ 2 tomates verdes picados
- ✦ 350 gr de calamar fresco en trozos
- ✦ 2 chiles serrano sin semillas y picados
- ✦ Agua, cantidad necesaria
- ✦ Sal, pimienta molida y orégano seco al gusto
- ✦ Manteca de cerdo, cantidad suficiente
- ✦ 12 tortillas de harina
- ✦ 1 taza de frijoles refritos
- ✦ Jugo de limón al gusto

## Manera de preparar

**1** Cuece los mariscos y el pescado en agua suficiente con un poco de sal.

**2** Derrite un poco de manteca en una cacerola y fríe las cebollas, los tomates y los chiles. Incorpora los mariscos y el pescado. Fríe por cinco minutos más o hasta que dore. Sazona con sal, pimienta y un poco de orégano.

**3** Rellena las tortillas con lo anterior, cierra dando forma al burrito. Acompaña con frijoles y con un poco de limón al gusto.







# Camarones a la Diabla

Baja California

Rinde: 2 porciones

Grado de dificultad: Bajo

Tiempo de preparación: 1 hora

## Ingredientes

- ✦ 8 chiles guajillo
- ✦ 3 chiles chipotle
- ✦ Agua, cantidad necesaria
- ✦ 1 diente de ajo
- ✦ ¼ de cebolla
- ✦ 2 cucharadas de mantequilla
- ✦ ¼ de taza de aceite de oliva
- ✦ 2 jitomates picados
- ✦ 1 cebolla picada
- ✦ Sal y pimienta al gusto
- ✦ 1 cucharada de consomé de pollo en polvo
- ✦ 12 camarones grandes, pelados y desvenados
- ✦ 1 cucharada de cilantro picado



## Manera de preparar

**1** Hieve los chiles y desepita. Vierte a la licuadora y muele con un poco de agua, el ajo y el cuarto de cebolla.

**2** Derrite la mantequilla en una cacerola, agrega la mitad del aceite de oliva y fríe la cebolla junto con el jitomate. Cuando se transparente la cebolla incorpora lo licuado previamente colado. Sazona con sal, pimienta y el consomé.

**3** Vierte el resto del aceite en una sartén y fríe los camarones por ambos lados; salpimenta al gusto y deja que doren ligeramente.

**4** Incorpora los camarones a la salsa y cocina por cinco minutos más, removiendo con una pala de madera para evitar que se pegue la salsa. Sirve espolvoreando con el cilantro.



En los mercados locales, los camarones se clasifican por el tamaño de las piezas. Pero en los supermercados los podemos encontrar clasificados con la letra *u* y seguidos de un número como 12 o 15, lo que indica el número de unidades que caben en una libra.





# Ensalada de langosta

**Baja California Sur**

**Rinde:** 8 porciones

**Grado de dificultad:** Bajo

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

## Ingredientes

- ✦ 1 tallo de apio picado
- ✦ 1 taza de chiles en vinagre rebanados y sin semillas
- ✦ 1 taza de chícharos cocidos
- ✦ 1 taza de aceitunas negras rebanadas y sin hueso
- ✦ 1 taza de pimiento rojo picado
- ✦ 2 tazas de lechuga picada
- ✦ 4 langostas medianas cocidas en agua salada con 1 taza de vino blanco, desvenadas
- ✦ 1 taza de mayonesa

## Manera de preparar

- 1** Mezcla los primeros cinco ingredientes en un recipiente grande.
- 2** Divide la lechuga en platos individuales, distribuye encima una porción de verduras y la mitad de una langosta. Acompaña con la mayonesa.



En las costas es muy común comer las langostas frescas, pero en las ciudades del interior desafortunadamente sólo se consiguen cocidas y congeladas.



# Coctel de almejas

Baja California

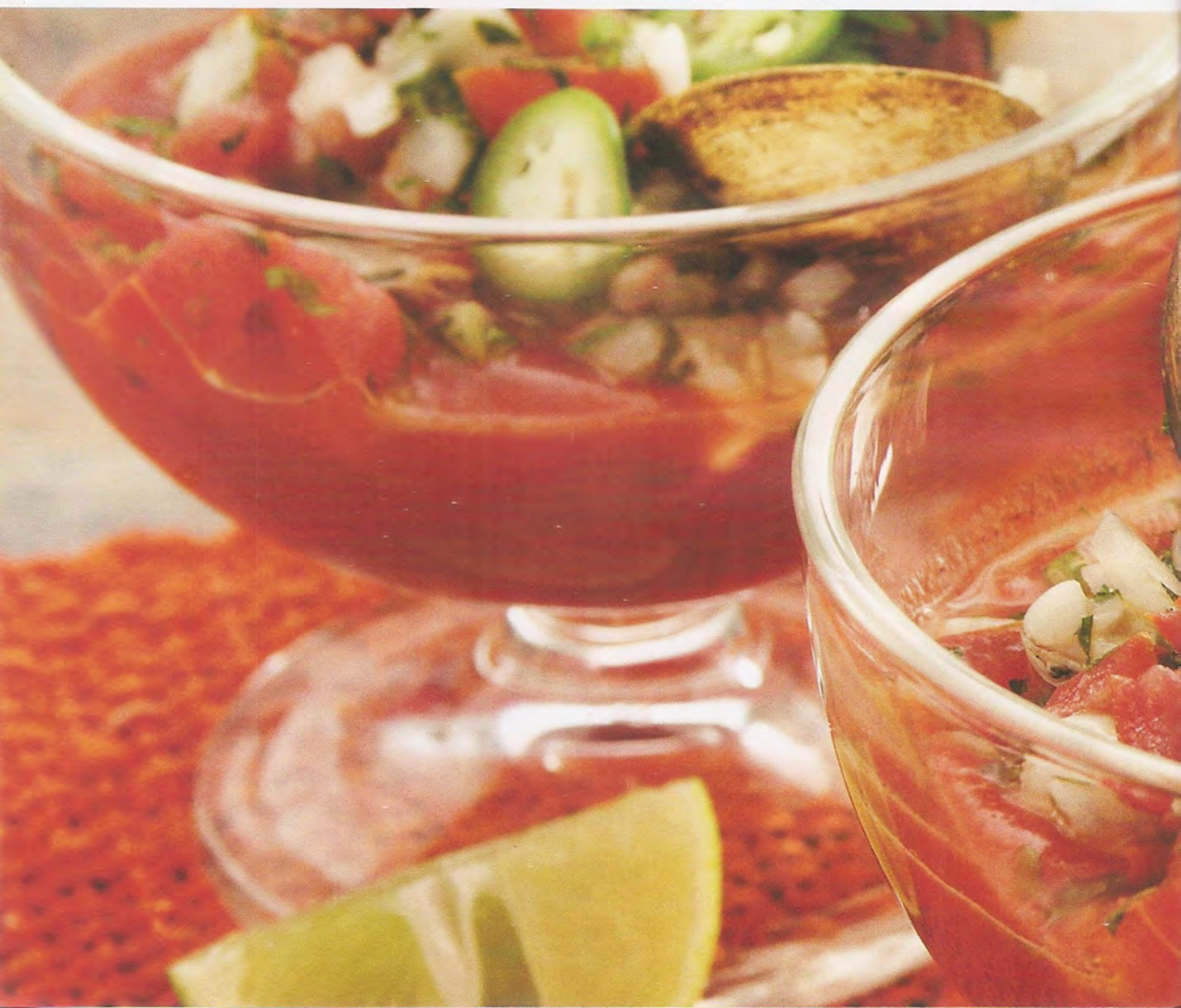
Rinde: 4 porciones

Grado de dificultad: Bajo

Tiempo de preparación: 15 minutos + refrigeración



Este coctel se consume con regularidad en Ensenada, Baja California; es muy fácil de encontrar en las carreteras de mariscos que se ven por las principales calles de la ciudad. Preferentemente se acostumbra comer en las mañanas o al mediodía.



### Ingredientes

- ✦ 2 tazas de almejas crudas y limpias
- ✦ 1 taza de jugo de almejas
- ✦ 2 cucharadas de jugo de limón
- ✦ 1 taza de jitomate sin semillas y picado
- ✦ 2 tazas de cebolla picada
- ✦ 1 cucharada de aceite de oliva
- ✦ Salsa catsup y salsa Tabasco, cantidad necesaria
- ✦ ½ taza de cilantro picado finamente
- ✦ ¼ de taza de chile serrano rebanado finamente
- ✦ ½ taza de almejas en su concha cocidas en agua salada hasta que se abran

### Manera de preparar

**1** Mezcla las almejas crudas con los jugos, el jitomate picado, la cebolla, el aceite, salsa catsup y Tabasco necesarias para cubrir las almejas. Revuelve bien y refrigera al menos por tres horas.

**2** Saca del refrigerador, espolvorea con el cilantro y el chile. Verifica la sal y sirve decorando con las almejas con concha; acompaña con galletas saladas y limones.





# Chiles rellenos de pescado y camarón

Baja California

Rinde: 4 porciones

Grado de dificultad: Medio

Tiempo de preparación: 1 hora y 15 minutos

## Ingredientes

- ✦ Aceite de oliva, cantidad suficiente
- ✦ 2 dientes de ajo picados finamente
- ✦ 1 cebolla grande picada finamente
- ✦  $\frac{1}{4}$  de kg de jitomates sin semillas y picados
- ✦ 8 camarones grandes pelados y desvenados, picados
- ✦  $\frac{1}{4}$  de kg de mero picado
- ✦ Sal y pimienta molida al gusto
- ✦ 4 huevos, separados en claras y yemas
- ✦ 1 taza de harina
- ✦ 4 chiles poblano grandes, asados, pelados y desvenados
- ✦ 2 tazas de caldillo de jitomate casero o comercial, caliente

## Manera de preparar

- 1 Fríe en aceite el ajo y la cebolla; cuando ésta se transparente, agrega el jitomate. Cocina por unos segundos y añade los camarones con el pescado. Deja que todo se fría y salpimienta al gusto.
- 2 Bate las claras a punto de turrón e incorpora las yemas, bate con cuidado para que todo se integre. Reserva.
- 3 Rellena los chiles con la preparación de pescado y cierra con cuidado, pásalos por la harina y cubre bien. Sumérgelos en el huevo batido y fríe en aceite muy caliente hasta que doren por todos lados. Lleva a toallas de papel para escurrir el exceso de grasa.
- 4 Coloca un espejo de caldillo en cada plato y encima acomoda un chile. Sirve decorando al gusto.





# Tacos de pescado rebozado

Rinde: 2-3 porciones

Grado de dificultad: Medio

Tiempo de preparación: 1 hora y 20 minutos

## Baja California

### Ingredientes

- ✦ ½ taza de harina de trigo
- ✦ ¼ de cucharadita de polvo para hornear
- ✦ ½ cucharadita de orégano seco molido
- ✦ 1 taza de cerveza
- ✦ Ajo en polvo, sal y pimienta molida al gusto
- ✦ ½ kg de filetes de pescado de tu preferencia, en tiras medianas
- ✦ Aceite, cantidad suficiente
- ✦ ½ kg de tortillas de maíz calientes
- ✦ 1 taza de col rallada
- ✦ ½ taza de cebolla picada
- ✦ ½ taza de jitomate sin semillas y picado
- ✦ ¼ de taza de chile serrano rebanado o al gusto
- ✦ Guacamole y crema al gusto

### Manera de preparar

- 1** En un recipiente mezcla la harina, el polvo y el orégano. Con una batidora y poco a poco incorpora la cerveza para ir formando una masa que tenga una consistencia parecida a la de los hot cakes. Reserva.
- 2** Sazona las tiras de pescado con ajo, sal y pimienta por ambos lados.
- 3** Pasa las tiras por la masa anterior y fríe en aceite muy caliente hasta que esponjen un poco y doren por ambos lados.
- 4** Acomoda en las tortillas una tira frita de pescado y acompaña con un poco de col, cebolla, jitomate, chile, guacamole y crema al gusto. Sirve al momento.





# Colache

Baja California

Rinde: 8 porciones

Grado de dificultad: Bajo

Tiempo de preparación: 40 minutos

## Ingredientes

- ✦ Aceite, cantidad suficiente
- ✦ 1 cebolla picada finamente
- ✦ 1 kg de calabacitas picadas finamente
- ✦ 2 dientes de ajo picados finamente
- ✦ 6 chiles poblano asados, pelados y desvenados, en juliana
- ✦ ½ kg de jitomate picado finamente
- ✦ Sal y pimienta al gusto
- ✦ 1 taza de cerveza
- ✦ 250 gr de queso panela o asadero en rebanadas o trozos

## Manera de preparar

**1** Calienta el aceite en una sartén grande, fríe la cebolla hasta que se transparente; agrega las calabacitas, el ajo y la juliana de poblano. Sofríe por unos minutos y añade el jitomate. Sazona con sal y pimienta al gusto. Incorpora la cerveza y cocina hasta que ésta se evapore casi en su mayoría pero moviendo constantemente para evitar que se pegue. Sirve acompañando con el queso.



El nombre proviene de la voz yaqui *colachi*; es un platillo regional que se puede encontrar con ligeras diferencias en Sonora y Baja California.



# T

# acos gobernador

Baja California

## Ingredientes

- ✦ 100 gr de mantequilla
- ✦ 1 cebolla fileteada
- ✦ 2 chiles poblano asados, pelados y desvenados, en juliana
- ✦ 500 gr de camarones limpios, pelados y desvenados, picados
- ✦ ½ cucharadita de consomé de pollo en polvo
- ✦ Orégano molido y pimienta al gusto
- ✦ 250 gr de queso manchego o asadero, rallado
- ✦ ½ kg de tortillas de maíz calientes

## Manera de preparar

**1** Derrite la mantequilla en una cacerola y sofríe la cebolla hasta que se transparente, añade los chiles en juliana y cocina por unos minutos. Agrega los camarones y espolvorea con el consomé; sazona con pimienta y orégano al gusto. Cocina por cinco minutos más o hasta que dore un poco.

**2** Divide los camarones en las tortillas y espolvorea con el queso. Éste se derrite un poco por el calor del guiso, pero puedes meter los tacos al horno a 160 °C hasta que se derrita por completo. Acompaña con aguacate rebanado y salsa picante al gusto.

Rinde: 4 porciones  
Grado de dificultad: Bajo  
Tiempo de preparación: 30 minutos



# T

# ostadas de

Baja California Sur

# marlín ahumado

Rinde: 4 porciones

Grado de dificultad: Bajo

Tiempo de preparación: 30 minutos

## Ingredientes

- ✦ Aceite, cantidad necesaria
- ✦ 1 cebolla picada
- ✦ 1 diente de ajo picado finamente
- ✦ ½ kg de jitomate sin semillas y picado
- ✦ 500 gr de marlín ahumado desmenuzado
- ✦ 1 chile chipotle picado y sin semillas
- ✦ Caldo de pescado o agua, cantidad necesaria
- ✦ ¼ de taza de cilantro picado finamente
- ✦ Sal al gusto
- ✦ Tostadas de maíz al gusto
- ✦ ¼ de taza de aceitunas sin hueso y rebanadas

## Manera de preparar

- 1** Calienta aceite en una sartén y sofríe la cebolla junto con el ajo. Cuando la cebolla se transparente, incorpora el jitomate y cocina por unos minutos.
- 2** Agrega el pescado a la sartén junto con el chipotle, revuelve y añade un poco de caldo para que se cueza mejor y no quede tan seco. Deja que hierva un poco e integra el cilantro. Sazona con sal al gusto.
- 3** Divide la preparación en tostadas y espolvorea con las aceitunas. Sirve al momento decorando al gusto.



# Ensalada César

Baja California

Rinde: 4 porciones

Grado de dificultad: Bajo

Tiempo de preparación: 25 minutos

## Ingredientes

- ✦ ¼ de taza de aceite de oliva
- ✦ 8 rebanadas medianas de pan
- ✦ 1 diente de ajo machacado
- ✦ ¼ de taza de queso parmesano rallado
- ✦ 2 limones, el jugo
- ✦ Salsa inglesa al gusto
- ✦ 1 huevo
- ✦ Sal y pimienta negra molida al gusto
- ✦ 1 lechuga romana en trozos
- ✦ 2 filetes de anchoa en aceite

## Manera de preparar

- 1 Fríe en tres cucharadas de aceite las rebanadas de pan y reserva.
- 2 Prepara el aderezo mezclando el ajo con el resto del aceite, el queso parmesano, el jugo de limón, el huevo y salsa inglesa al gusto. Bate muy bien para que todo se incorpore. Salpimenta al gusto.
- 3 Divide la lechuga en platos individuales, baña con el aderezo y acompaña con las rebanadas de pan. Decora con los filetes de anchoa y un poco más de queso parmesano.



# Machaca de

Baja California Sur

Rinde: 4 porciones

Grado de dificultad: Bajo

Tiempo de preparación: 35 minutos + reposo

# mantarraya

## Ingredientes

- ✦ 500 gr de mantarraya cocida y desmenuzada
- ✦ ½ taza de jugo de limón
- ✦ Aceite de oliva, cantidad suficiente
- ✦ 1 taza de jitomate picado y sin semillas
- ✦ 1 cebolla grande picada
- ✦ 1 taza de ejotes cocidos y en trozos
- ✦ 1 taza de zanahoria cocida y en trozos
- ✦ 1 taza de cerveza
- ✦ ¼ de taza de chiles jalapeño picados finamente o al gusto
- ✦ ½ taza de puré de jitomate
- ✦ ¼ de taza de agua
- ✦ 1 hoja de laurel
- ✦ Sal y pimienta molida al gusto

## Manera de preparar

**1** Mezcla la carne con el jugo de limón y deja reposar a temperatura ambiente o en el refrigerador al menos 30 minutos.

**2** Calienta un poco de aceite en una cacerola y cocina la carne con las verduras, deja que dore un poco y vierte la cerveza. Revuelve bien y añade los chiles junto con el puré, el agua y la hoja de laurel. Revuelve y cocina a fuego bajo hasta que suelte el hervor. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve con tostadas o tortillas de maíz o harina.



# Ceviche de callo de hacha

Baja California

Rinde: 6 porciones

Grado de dificultad: Bajo

Tiempo de preparación: 30 minutos + reposo



## Ingredientes

- ✦ ¼ de kg de callo de hacha en rebanadas delgadas
- ✦ 1 taza de aceite de oliva
- ✦ 2 jitomates grandes, sin semillas y picados
- ✦ ½ taza de melón chino pelado y en cubos chicos
- ✦ 1 cebolla picada
- ✦ 2 chiles serrano sin semillas y picados o al gusto
- ✦ 3 limones, el jugo
- ✦ 1 aguacate sin hueso y pelado, rebanado finamente
- ✦ Sal y pimienta al gusto

## Manera de preparar

**1** Deja marinar el callo de hacha en ¾ de taza de aceite, sal y pimienta a temperatura ambiente o en el refrigerador al menos 30 minutos.

**2** Mezcla el resto del aceite con los jitomates, el melón, la cebolla, los chiles y el jugo de limón. Revuelve muy bien.

**3** Sirve el callo de hacha con el pico de gallo anterior y verifica la sal. Decora con las rebanadas de aguacate.







# Langosta

Baja California

# Puerto Nuevo

Rinde: 4 porciones

Grado de dificultad: Alto

Tiempo de preparación: 2 horas

## Ingredientes

- ✦ 4 langostas pequeñas
- ✦ Agua, cantidad suficiente
- ✦ Sal y pimienta al gusto
- ✦ 1 ramito de hierbas de olor
- ✦ 1 cebolla picada finamente
- ✦ 2 jitomates sin semillas y picados finamente
- ✦ 1 chile verde desvenado y rebanado finamente
- ✦ 2 limones, el jugo
- ✦ Manteca de cerdo, cantidad necesaria
- ✦ ½ cebolla picada finamente
- ✦ 1 diente de ajo picado finamente
- ✦ ½ kg de frijoles cocidos y escurridos
- ✦ 1 taza de arroz
- ✦ 2 tazas de caldo de pollo
- ✦ ½ cebolla
- ✦ 2 dientes de ajo





### Manera de preparar

**1** Cuece las langostas en agua salada con las hierbas de olor. Retira, quita la cabeza y desvena. Reserva.

**2** Prepara una salsa mezclando la cebolla picada, los jitomates y el chile. Baña con el jugo de limón y salpimienta. Reserva.

**3** Derrite un poco de manteca en una sartén y sofríe la cebolla con el ajo. Agrega los frijoles y machaca. Salpimienta y deja que se refrían; reserva.

**4** Dora en otro poco de manteca en una cacerola el arroz, mueve constantemente para que no se queme. Muele el caldo de pollo con la cebolla y los dientes de ajo. Vierte a la cacerola y salpimienta un poco. Cocina hasta que el arroz esté tierno y el líquido se haya evaporado.

**5** Distribuye en cada plato una porción de frijoles refritos, un poco de arroz, una langosta y acompaña con la salsa. Puedes acompañar con tortillas calientes y decora al gusto.



Puerto Nuevo es un poblado ubicado entre Ensenada y Tijuana. La langosta siempre va acompañada con frijoles y arroz, pero éste puede ser blanco o rojo, dependiendo del restaurante o establecimiento donde se consuma. Se acompaña con tortillas de harina.



# Camarones

Baja California Sur

Rinde: 6 porciones  
Grado de dificultad: Bajo  
Tiempo de preparación: 20 minutos

## al tamarindo



### Ingredientes

- ✦ 1 taza de pulpa de tamarindo
- ✦ 2 chiles chipotle de lata, desvenados
- ✦ ¼ de cebolla
- ✦ 1 diente de ajo
- ✦ 50 gr de mantequilla
- ✦ ½ cebolla picada
- ✦ 36 camarones grandes limpios y desvenados
- ✦ Sal y pimienta molida al gusto

### Manera de preparar

**1** Muele en la licuadora la pulpa, los chipotles, la cebolla y el ajo. Si está demasiado espesa la salsa, añade agua para aligerarla.

**2** Derrite la mantequilla en una cacerola y fríe la cebolla picada. Cuando ésta se transparente, agrega los camarones y deja que doren un poco. Vierte la salsa de tamarindo y salpimenta al gusto. Cocina por cinco minutos o hasta que esté muy caliente. Sirve decorando al gusto.



En Baja California Sur, específicamente en La Paz, se le suele agregar brandy, ron o chipotles adobados, en todos los casos resulta una salsa agridulce que se dice tiene influencia oriental.

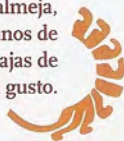


# Caldo siete mares

Baja California



Esta es una sopa común en Ensenada, Baja California; su nombre se debe a que contiene, generalmente, siete diferentes productos de mar: camarón, almeja, callo de hacha, pescado, caracol, pulpo y manos de cangrejo. Se puede acompañar con cilantro y rajas de chile california o verde al gusto.



Rinde: 6 porciones

Grado de dificultad: Bajo

Tiempo de preparación: 45 minutos

## Ingredientes

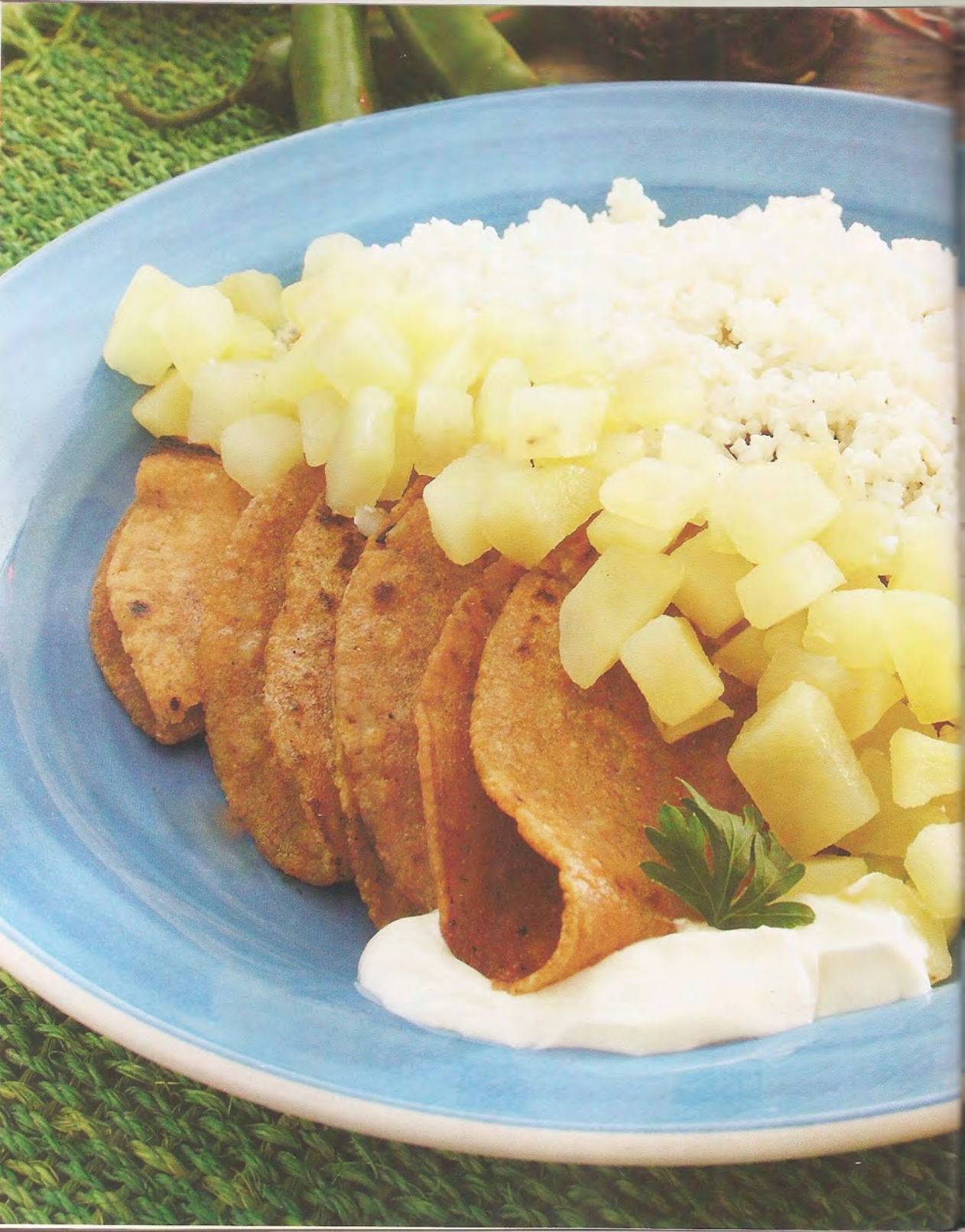
- ✦ ½ litro de agua caliente
- ✦ ½ kg de jitomates
- ✦ 1 cebolla
- ✦ 2 dientes de ajo
- ✦ 1 cucharada de consomé de pollo en polvo
- ✦ 2 hojas de laurel
- ✦ Aceite, cantidad necesaria
- ✦ 1 taza de zanahoria pelada y picada
- ✦ 1 taza de papa pelada y en cubos
- ✦ 250 gr de camarones grandes
- ✦ 150 gr de almejas en su concha
- ✦ 150 gr de manitas de cangrejo
- ✦ 250 gr de pulpo en trozos
- ✦ 150 gr de callo de hacha picado
- ✦ 250 gr de pescado en trozos
- ✦ Sal y pimienta al gusto
- ✦ Limones partidos, al gusto

## Manera de preparar

**1** Muele los jitomates, la cebolla y los ajos con el agua. Vierte el aceite a una cacerola grande, calienta un poco y añade lo licuado previamente colado. Agrega el consomé, el laurel y cocina hasta que se sazone.

**2** Integra a la cacerola las verduras y deja que suelte el hervor. Añade poco a poco los mariscos y el pescado al final para que se cocinen al mismo tiempo. Salpimienta al gusto y sirve acompañando con limones partidos al gusto.





# Enchiladas

## De Baja California

Rinde: 8 porciones

Grado de dificultad: Bajo

Tiempo de preparación: 50 minutos

### Ingredientes

- ✦ 5 chiles ancho desvenados y remojados
- ✦ 8 chiles serrano desvenados y remojados
- ✦ 2 cebollas
- ✦ 2 dientes de ajo
- ✦ 12 granos de pimienta
- ✦ Agua, cantidad suficiente
- ✦ Manteca de cerdo, cantidad necesaria
- ✦ 24 tortillas de maíz grandes frescas
- ✦ 2 papas cocidas y en cubos
- ✦ 1 kg de queso asadero o panela desmoronado
- ✦ Sal al gusto
- ✦ Crema al gusto

### Manera de preparar

**1** Licua los chiles con una cebolla en mitades, los dientes de ajo y las pimentas. Agrega agua suficiente para liberar las aspas.

**2** Derrite un poco de manteca en una cacerola y vierte lo licuado, previamente colado; deja que se sazone. Verifica la sal.

**3** Remoja las tortillas una por una en la salsa y fríe con cuidado en un poco de manteca. Deja escurrir en toallas de papel. Rellena con las papas, la cebolla restante previamente picada y el queso. Sirve las enchiladas acompañando con crema o al gusto.



# A Bóndigas de pescado

Baja California Sur

Rinde: 6 porciones

Grado de dificultad: Bajo

Tiempo de preparación: 30 minutos

## Ingredientes

- ✦ 1 kg de pescado cocido en agua con sal, laurel y cebolla
- ✦ 1 cebolla picada finamente
- ✦ 2 dientes de ajo picados finamente
- ✦ 1 taza de pan molido
- ✦ 2 huevos batidos
- ✦  $\frac{1}{4}$  de taza de cilantro picado finamente
- ✦  $\frac{1}{4}$  de taza de pimiento rojo picado finamente
- ✦ Sal y pimienta al gusto
- ✦  $\frac{1}{2}$  kg de jitomates asados
- ✦ 2 chiles chipotle de lata, desvenados
- ✦  $\frac{1}{2}$  cebolla
- ✦ 2 dientes de ajo enteros
- ✦ Aceite, cantidad necesaria



### Manera de preparar

**1** Mezcla en un recipiente el pescado desmenuzado y sin espinas, agrega la cebolla, los ajos picados, el pan molido, los huevos, el cilantro y el pimienta. Salpimienta y revuelve muy bien con tus manos para que todo se integre. Forma las albóndigas y reserva.

**2** Prepara un caldillo licuando los jitomates, los chipotles, la 1/2 cebolla y los ajos enteros. Agrega agua sólo para liberar las aspas.

**3** Calienta aceite en una cacerola grande y vierte lo licuado previamente colado. Sazona con sal y pimienta; cocina hasta que cambie de color y agrega las albóndigas con cuidado. Cocina hasta que estén listas, alrededor de 15 minutos.





# Ostiones ahumados

Baja California

Rinde: 2 porciones

Grado de dificultad: Bajo

Tiempo de preparación: 15 minutos

## Ingredientes

- ✦ 8 ostiones grandes en su concha
- ✦ 190 gr de mantequilla
- ✦ 2 cucharadas de estragón picado finamente
- ✦ Chile molido al gusto

## Manera de preparar

**1** Con cuidado abre los ostiones y desecha la concha superior. Colócalas en un ahumador o en un asador con tapa y cocina por cinco minutos.

**2** Derrite la mantequilla en una sartén, agrega el estragón y chile al gusto. Revuelve bien y vierte sobre los ostiones. Sirve al momento y decorando al gusto.





# Tamases de camarón

Baja California

Rinde: 10 porciones

Grado de dificultad: Medio

Tiempo de preparación: 1 hora y 40 minutos

## Ingredientes

- ✦ ½ kg de manteca de cerdo
  - ✦ 1 kg de harina de maíz
  - ✦ 1 cucharadita de polvo para hornear
  - ✦ Hojas de maíz, cantidad necesaria
- Para el relleno:
- ✦ 50 gr de manteca de cerdo
  - ✦ 1 cebolla picada
  - ✦ 2 jitomates picados
  - ✦ 3 dientes de ajo picados
  - ✦ ½ kg de camarón cocido, limpio y desvenado
  - ✦ ½ taza de aceitunas sin hueso y picadas
  - ✦ ¼ de taza de alcaparras escurridas
  - ✦ 3 chiles serrano desvenados y picados
  - ✦ Sal y pimienta al gusto

## Manera de preparar

**1** Bate la manteca hasta que esponje, añade la harina previamente cernida junto con el polvo para hornear. Amasa hasta que tenga una buena consistencia. Reserva.

**2** Derrite la manteca en una cacerola grande y fríe la cebolla, cocina hasta que se transparente. Añade los jitomates, el ajo y el resto de los ingredientes. Cocina hasta que todo esté ligeramente dorado. Salpimienta al gusto.

**3** Coloca dos cucharadas de masa en una hoja de maíz y rellena con una cucharada del guiso anterior. Cierra y coloca en una vaporera. Cuece alrededor de una hora o hasta que el tamal se desprenda fácilmente de la hoja. Sirve acompañando con salsa picante al gusto.



# Frijoles borrachos

Baja California Sur

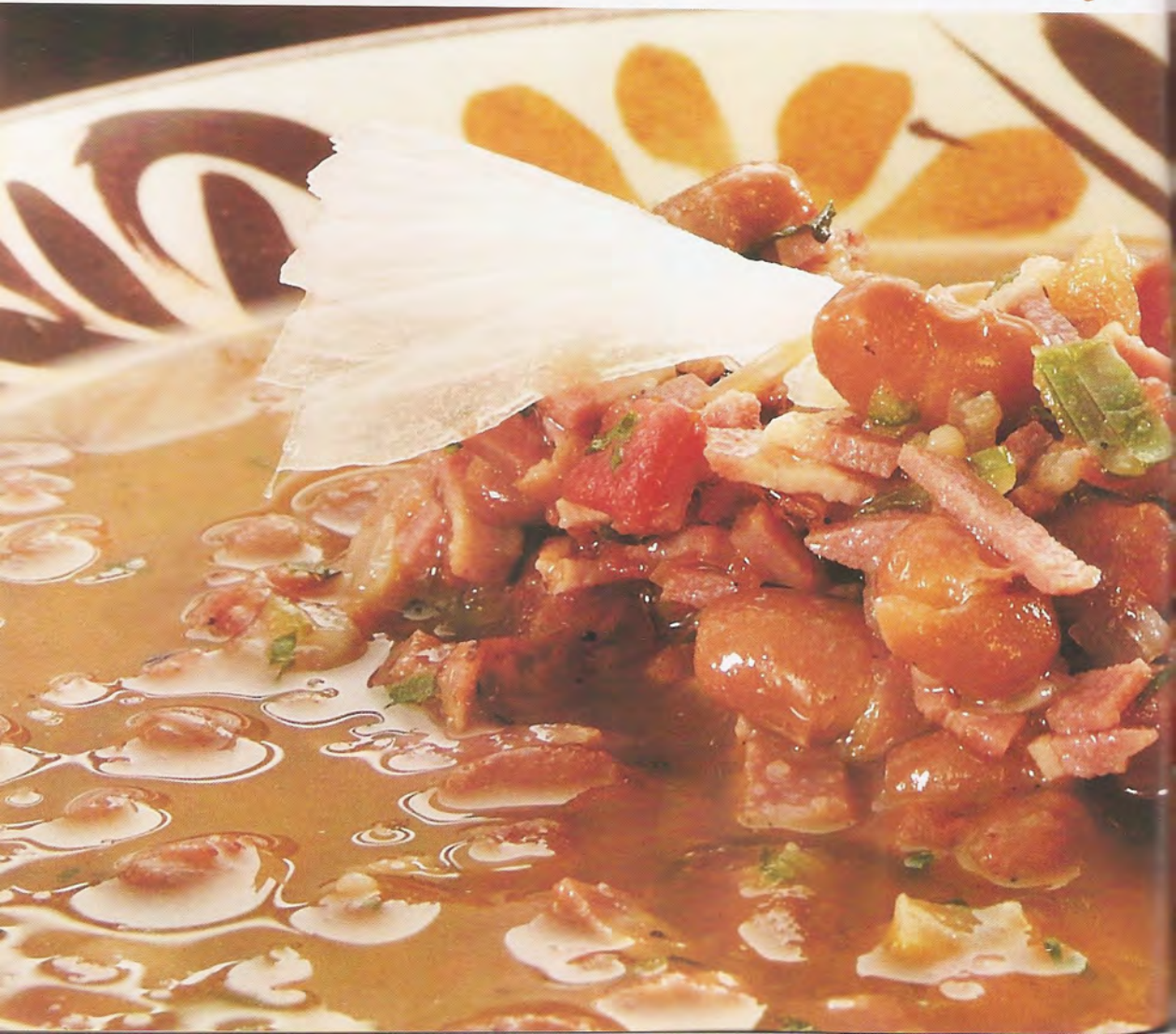
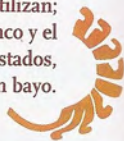
Rinde: 10 porciones

Grado de dificultad: Bajo

Tiempo de preparación: 30 minutos



En distintos lugares cambia la variedad de frijol y chile que se utilizan; por ejemplo, en Baja California Sur se prefiere usar el frijol blanco y el chile verde del norte, pero no es tan fácil encontrarlo en otros estados, por ello se puede sustituir con bayo.



## Ingredientes

- ✦ 1 cucharada de aceite
- ✦ 1 cebolla picada finamente
- ✦ 4 rebanadas de tocino
- ✦ 2 jitomates picados finamente
- ✦ 2 chiles serrano picados finamente
- ✦ ¼ de taza de cilantro picado finamente
- ✦ 1 diente de ajo picado finamente
- ✦ 6 tazas de frijoles cocidos y sin escurrir
- ✦ ½ taza de cerveza
- ✦ Sal al gusto

## Manera de preparar

**1** Calienta el aceite en una sartén grande, sofríe la cebolla hasta que se transparente. Agrega el tocino y cocina hasta que se dore. Incorpora los siguientes cuatro ingredientes y cocina por unos minutos para que todo se sofría. Añade los frijoles y la cerveza, ajusta la sal y cocina a fuego bajo alrededor de 20 minutos o hasta que todos los sabores se incorporen.



# Ensalada de pescado

Baja California

Rinde: 4 porciones

Grado de dificultad: Bajo

Tiempo de preparación: 10 minutos



## Ingredientes

- ✦ 1 lechuga limpia en hojas
- ✦ 500 gr de filetes de pescado cocidos
- ✦ ¼ de taza de salsa catsup
- ✦ ½ taza de mayonesa
- ✦ ½ taza de apio rebanado
- ✦ ¼ de taza de cebolla picada finamente
- ✦ Sal y pimienta al gusto

## Manera de preparar

**1** Distribuye una cama de lechuga en los platos, encima acomoda una porción de pescado, acompaña con el resto de los ingredientes en forma decorativa y salpimienta al gusto.





# Enchiladas regías

Baja California

Rinde: 8 porciones

Grado de dificultad: Bajo

Tiempo de preparación: 45 minutos



## Ingredientes

- ✦ 6 chiles ancho
- ✦ 4 chiles jalapeño en vinagre en mitades
- ✦ 2 cebollas
- ✦ Perejil picado al gusto
- ✦ Nuez moscada, canela, pimienta, tomillo y sal al gusto
- ✦ Manteca de cerdo, cantidad necesaria
- ✦ 24 tortillas de maíz
- ✦ 2 chorizos de cerdo
- ✦ ¼ de kg de lomo de puerco rebanado
- ✦ ½ taza de queso añejo desmoronado
- ✦ ½ taza de aceitunas sin hueso y rebanadas
- ✦ ½ taza de alcaparras escurridas

## Manera de preparar

**1** Tuesta los chiles ancho y desvena. Muele junto con los jalapeños sin escurrir, una cebolla, un poco de perejil y un poco de tomillo. Derrite manteca en una cacerola y vierte lo licuado previamente colado. Sazona la salsa con el resto de las especias.

**2** Fríe las tortillas ligeramente en manteca y reserva.

**3** Fríe en otro poco de manteca los chorizos y desmenuza con una pala de madera.

**4** Rellena las tortillas con una porción de lomo, un poco de chorizo y coloca en los platos. Baña con la salsa, decora con la cebolla restante rebanada y los demás ingredientes.

# Camarones

Baja California Sur



## a la ranchera

### Ingredientes

- ✦ Aceite, cantidad necesaria
- ✦ ½ kg de camarones medianos pelados y desvenados
- ✦ Sal y pimienta al gusto
- ✦ 4 jitomates asados, sin semillas y picados
- ✦ 1 cebolla picada
- ✦ 1 pimiento amarillo sin semillas y picado
- ✦ ¼ de taza de cilantro picado

Rinde: 4 porciones

Grado de dificultad: Bajo

Tiempo de preparación: 25 minutos

### Manera de preparar

**1** Fríe en aceite los camarones y salpimenta. Dora por unos minutos hasta que cambien de color e incorpora el resto de los ingredientes. Sazona nuevamente con sal y pimienta; cocina a fuego bajo por cinco minutos más y sirve.







# Quesadillas de leche

Baja California

Rinde: 4 porciones

Grado de dificultad: Bajo

Tiempo de preparación: 40 minutos

## Ingredientes

- ✦ 2 ½ tazas de leche
- ✦ 1 taza de crema
- ✦ 500 gr de piloncillo
- ✦ 1 rajita de canela
- ✦ 100 gr de obleas de harina de trigo

## Manera de preparar

**1** En un cazo de cobre vierte la leche, la crema, el piloncillo y la rajita de canela. Cocina a fuego medio removiendo con una pala de madera hasta que espese y tome color. Retira del fuego, deja que

enfrie sin dejar de batir para que tome consistencia de pasta.

**2** Distribuye la pasta en las obleas y dobla con cuidado. Sirve acompañando al gusto.



# Dulce de dátiles y nuez

Baja California Sur

Rinde: 8 porciones

Grado de dificultad: Medio

Tiempo de preparación: 50 minutos + refrigeración

## Ingredientes

- ✦ 1 taza de leche
- ✦ ½ taza de azúcar
- ✦ 1 pizca de sal
- ✦ 1 taza de nuez picada finamente
- ✦ ½ kg de dátiles picados finamente
- ✦ 2 cucharadas de mantequilla
- ✦ 3 cucharadas de extracto de vainilla

## Manera de preparar

**1** Cuece la leche con el azúcar y la sal a fuego bajo. Deja que hierva e incorpora las nueces junto con los dátiles. Deja que hierva nuevamente y con una pala de madera ve removiendo hasta que puedas ver el fondo de la cacerola. Integra la mantequilla y la vainilla; remueve nuevamente para que se incorpore y vierte a un refractario. Refrigerera hasta que esté firme y pica en cuadros para servir.



Este postre es tradicional de Baja California Sur y tiene una consistencia pastosa, firme y suave.



# Capirotada

Rinde: 6 porciones  
Grado de dificultad: Medio  
Tiempo de preparación:  
35 minutos + reposo

## Baja California

### Ingredientes

- \* 2 piloncillos grandes
- \* 2 tazas de agua
- \* 4 bolillos rebanados
- \* Aceite, cantidad necesaria
- \* ½ taza de cacahuates pelados y en mitades
- \* ½ taza de pasas
- \* 1 taza de queso añejo desmoronado
- \* 1 rajita de canela
- \* ¼ de taza de gageas de colores

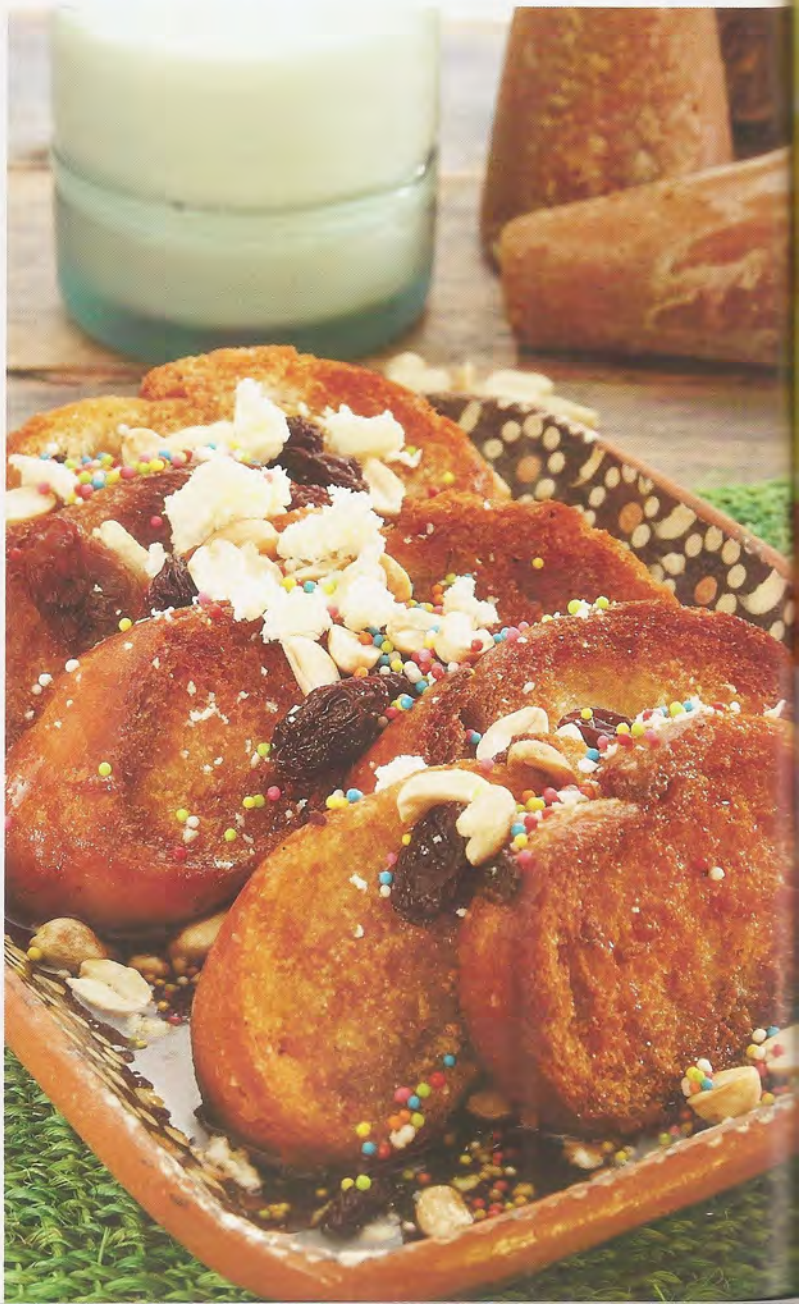
### Manera de preparar

**1** Cuece a fuego bajo el piloncillo con el agua hasta formar una miel.

**2** Fríe en aceite las rebanadas de pan y deja escurrir en toallas de papel.

**3** Acomoda las rebanadas en platos individuales y baña con la miel de piloncillo; deja remojar de cinco a diez minutos para que se suavice un poco el pan.

**4** Espolvorea con el resto de los ingredientes y sirve fría o a temperatura ambiente.





# Mangate

Baja California Sur

## Ingredientes

- ✦ 2 tazas de azúcar
- ✦ 2 tazas de puré natural de mango
- ✦ 2 cucharadas de pectina



Es un dulce, similar al ate de membrillo o de guayaba, tradicional y muy popular en Todos Santos, Baja California Sur, donde se utiliza como relleno de las famosas empanaditas dulces de la región.



Rinde: 12 porciones  
Grado de dificultad: Bajo  
Tiempo de preparación: 30 minutos

## Manera de preparar

**1** Vierte en una cacerola 1 1/2 tazas de azúcar y el puré, cocina a fuego bajo y revuelve constantemente durante 10 minutos para que se incorporen bien.

**2** Mezcla el azúcar restante con la pectina y vierte a la cacerola con el puré. Revuelve continuamente y cocina hasta que con una pala de madera puedas ver el fondo de la cacerola. Retira del fuego y vierte a un molde. Deja enfriar a temperatura ambiente y desmolda para servir.

