

RECETAS

PARA SENTIRTE EN CASA



5

Ricos platillos
Chapines

AirPak[®]

By: *Jeffys.
Corney*



Una propuesta de contenido culinario para compartir nuestras tradiciones guatemaltecas, con la comunidad latina en Estados Unidos, adaptando ingredientes sin perder nuestra esencia.

¡Hola! Soy Teffy de @teffys.corner, y estoy feliz de compartir contigo estas recetas tradicionales guatemaltecas adaptadas para que puedas prepararlas fácilmente desde cualquier rincón de Estados Unidos.

Cada platillo está pensado para conservar una esencia auténtica, pero también te doy opciones por si no encuentras algunos ingredientes típicos en tu área.

Estas recetas no solo son deliciosas, sino que también, son una forma hermosa de mantener viva nuestra cultura y compartirla con quienes amamos.

Tips para cocinar desde USA

- Si no encuentras hojas de maxán para los tamales, puedes usar papel aluminio.
- El chile guaque puede sustituirse por chile ancho o pasilla.
- Para espesar recados, puedes usar una tortilla tostada o pan tostado como alternativa.
- El chocolate artesanal puede reemplazarse por chocolate mexicano para el mole de plátano.
- Si no consigues chompipe (pavo), el pollo también funciona bien en el Kak'ik.

Contenido



Tamales

04



Hilachas

08



Pepian

11



Kak'ik

14



Mole de plátano

17



Tamales

01

Porción:
10-12 Aproximadamente.

Este es uno de esos platillos que me transporta directo a las noches de sábado en casa de mi mamá, todos juntos deleitándonos con unos deliciosos tamales acompañados de pan francés.

Los tamales guatemaltecos no pueden faltar en las celebraciones especiales, y aunque en USA no siempre encontramos hojas de maxán, te muestro también como prepararlos con papel aluminio sin perder ese sabor tan nuestro.

Ingredientes para el recado:

- | | |
|--|-----------------------------|
| 1 libra y media de tomate maduro. | 2 onzas de pepitoria. |
| 2 chiles pimientos. | 1 raja pequeña de canela. |
| 2 chiles guaques. (El chile guaque puede sustituirse por chile ancho o pasilla). | 1 onza de manteca de cerdo. |
| 2 chiles pasa | Achiote. |
| 2 onzas de ajonjolí. | Sal. |
| | 5 unidades de miltomates. |

Ingredientes para la masa:

- | | |
|--|-------------------------------------|
| 2 libras de masa de maíz (puede sustituirse por Maseca). | 2 chiles pimientos para ser asados. |
| 1 taza de manteca vegetal o aceite vegetal. | 4 onzas de aceitunas. |
| 1 maleta de hojas de plátano (si no consigues puedes utilizar papel aluminio). | 4 onzas de alcaparras. |
| 1 maleta de hojas de maxán (si no consigues puedes utilizar papel aluminio). | 2 libras de carne de cerdo o pollo. |



Preparación:

Preparación previa

1. Primero, comienza por cortar las hojas de maxán en cuadros, lavar y poner a secar al sol.
2. Corta las hojas de plátano en cuadros de 25 cm. aprox. y pon a cocer en agua por 10 mint.
3. Poner las tiras de cibaque en remojo para que se ablanden.
4. *Si no consigues las hojas puedes reemplazarlas por papel aluminio en cuadros grandes.*

Preparación del recado

1. Cortamos los tomates por la mitad.
2. Lava y quita las semillas del chile guaque.
3. Agrega un poco de mantequilla al sartén y cocina los ingredientes anteriores.
4. Luego, vierte los ingredientes asados en una licuadora, mezcla y sazona con un poco de sal, agrega el ajonjolí, la pepitoria, canela, achiote y sal.
5. Corta la carne de cerdo en cuadritos de tamaño regular y agrega al recado.
6. En un sartén derrite un poco de manteca y fríe la carne con el recado.
7. Aparte asar los chiles pimientos, pelar, partir, desvenar y quitar las semillas.
8. Corta los chiles en tiras y reserva.

Preparación de la masa

1. Deshacer y mezclar la masa de maíz en medio litro de agua y licuar.
2. Poner a hervir 4 tza. de agua y agrega la masa, revolviendo constantemente.
3. Cuando la masa esté espesa, batir y añadir bastante sal. (Recordar que tiende a perderse el sabor de la sal durante la cocción).
4. Si la masa está muy espesa, se le puede agregar agua caliente poco a poco.
5. Cuando esté lista la masa, retira del fuego y agrega la manteca.
6. Batir hasta que la manteca se mezcle bien y la masa se ponga un poco brillante.



¿Cómo armarlos?

Con hojas de maxán y plátano

1. Coloca una hoja de plátano sobre una de maxán en diagonal.
2. En el centro agrega una porción de masa y recado abundante, al igual que la carne.
3. También añadir las tiras de chile pimiento.
4. Dobla las hojas para formar un paquete.
5. Amarra con tiras de cibaque.
6. En el fondo de una olla coloca las hojas que sobren, 4 tazas de agua y hierve.
7. Cuando comience a hervir, coloca los tamales.
8. Cubre la olla con más hojas y una manta.
9. Finalmente, hervir por aproximadamente 1 hora y media.
10. ¡Listo! Podrás disfrutar de este exquisito platillo guatemalteco.

Con papel aluminio

1. Utiliza un papel aluminio de 30 cms aproximadamente, debe ser grueso para que no se rompa fácilmente.
2. En el centro agrega una porción de masa y recado abundante, al igual que la carne.
3. También añadir las tiras de chile pimiento.
4. Dobla el papel aluminio para formar un paquete.
5. En el fondo de una olla colocar 4 tazas de agua y hierve.
6. Cuando comience a hervir, coloca los tamales.
7. Cubre la olla con una manta.
8. Finalmente, hervir por aproximadamente 1 hora y media.
9. ¡Listo! Podrás disfrutar de este exquisito platillo guatemalteco.





Hilachas

02

Porción:
4-6 Aproximadamente.

Un guiso reconfortante, lleno de sabor y tradición. Las hilachas son perfectas para compartir en familia, con ese recado sabroso y papitas que se deshacen en la boca.

Aquí te cuento como hacerlas con ingredientes fáciles de conseguir desde Estados Unidos.

Ingredientes para la carne:

1 libra de carne de res (la más recomendable es el corte llamado falda / bolovique o carne para deshebrar).

2 litros de agua.

1 cebolla partida en cuatro.

2 dientes de ajo.

1 cucharada de sal.

3 hojas de laurel.

2 cucharaditas de sal.

Ingredientes para el recado:

8 tomates medianos.

2 chiles guaque secos. (El chile guaque puede sustituirse por chile ancho o pasilla).

2 chiles pasa secos.

1 cebolla grande.

1 chile pimiento rojo.

4 tazas del caldo de la carne

4 papas medianas, peladas y cortadas en cubos.

2 zanahorias peladas y cortadas en cubos.

Sal al gusto



Preparación:

Carne

1. Primero, poner a cocer la carne con sal, laurel, ajo y cebolla.
2. Cuando esté lista, separar del caldo. Este caldo se reserva.
3. Luego, deshilar la carne y dejar enfriar.

Salsa

1. Por aparte, cocer el tomate, la cebolla y los chiles con un poco de agua.
2. Luego, licuar todo con el caldo de la carne.
3. Poner a freír esta mezcla en una cucharada de aceite.
4. Incorporar las papas y las zanahorias cortadas en rodajas, dejando que se cocinen.
5. En una olla agregar el recado, junto con la carne deshilachada.
6. Si deseas espesar puedes agregar una tortilla dorada a la salsa cuando se esté licuando.

Finalmente, este plato se puede servir acompañado de arroz, un tamalito blanco y un pedazo de aguacate. ¡Simplemente delicioso!





Pepian

03

Porción:
4-6 Aproximadamente.

El pepian es uno de los platos más representativos de nuestra gastronomía.

Me encanta por su sabor profundo, lleno de historia y especias.

Con esta receta, puedes prepararlo en tu cocina sin complicaciones, pero con todo el corazón chapín.

Ingredientes para el recado:

- | | |
|---|----------------------------|
| 5 tomates. | 1 tortilla tostada. |
| 1 puñito de miltomates. | 3 cucharadas de pepitoria. |
| 2 dientes de ajo. | 3 cucharadas de ajonjolí. |
| 1 chile pasa. | 1 cebolla. |
| 1 chile guaque (El chile guaque puede sustituirse por chile ancho o pasilla). | 1 chile pimienta. |
| | Sal al gusto. |
| | 1 puño de cilantro. |

Ingredientes para el pollo y vegetales:

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 1 pollo en piezas (puede ser solo piernitas o pechuga). | Agua suficiente para cocer el pollo. |
| 3 papas medianas, peladas y en cubos. | 1 cebolla para cocer el pollo. |
| 1 poco de ejotes. | Sal al gusto para cocer el pollo. |
| 1 zanahoria grande, pelada y en cubos. | |



Preparación:

- 1.** Coloca en una olla el pollo a cocer dentro de 1 litro de agua.
- 2.** En un comal, poner a dorar los chiles, el miltomate, el tomate, la cebolla, el ajonjolí, la pepitoria, los dientes de ajo, la rajita de canela y la tortilla.
- 3.** Después que todos los ingredientes se hayan dorado perfectamente, licuar con un poco del caldo donde se ha cocido el pollo, junto con un manojo de cilantro y una tortilla dorada
- 4.** Luego, ese licuado se pone a hervir y espesar junto con el manojo de cilantro, por espacio de 30 minutos.
- 5.** Seguidamente, dejar caer el recado y las verduras, para que los sabores se mezclen entre sí y se deja hervir hasta espesar.
- 6.** Finalmente, puede acompañarse con arroz blanco, aguacate, tamalitos blancos o tortillas.

¡Una delicia! ¡A disfrutar de este clásico 100% chapín que sabe a hogar!





Kak'ik

04

Porción:
4-6 Aproximadamente.

Este caldo rojo de origen maya es una joya de la región de Cobán. Tradicionalmente se prepara con chompipe (pavo), pero también puedes usar pollo si estás lejos de casa.

Me encanta por su sabor intenso con culantro, hierbabuena y ese toque de especias que lo hacen único. Cada cucharada es un viaje a nuestras raíces.

Ingredientes para el recado:

2 libras de pavo cortado en pedazos grandes. (Si no consigues chompipe (pavo), el pollo también funciona bien en el Kak'ik).

Media libra de tomate

4 onzas de miltomate

2 chiles guaques grandes (El chile guaque puede sustituirse por chile ancho o pasilla).

1 chile pasa grande.

1 chile pimiento rojo grande.

6 dientes de ajo grandes.

1 cebolla mediana.

4 ramas de cilantro.

10 ramas de hierbabuena.

Media onza de ajonjolí.

4 granos de pimienta gorda o pimienta de chapa.

4 a 5 granos de pimienta.

1 onza de pepitoria.

Tallos de cebolla.

Achiote.

Sal.

Chile cobanero en polvo.



Preparación:

- 1.** Primero, cocer el pavo con un poco de sal y un ramo hecho con tallos de cebolla, hierbabuena y cilantro en suficiente agua.
- 2.** Asegurarse de que el agua cubra la carne ya que habrá de hervir y una parte se consumirá.
- 3.** Para hacer el recado, primero dorar la pepitoria, el ajonjolí y los granos de pimienta.
- 4.** Asar el chile pimiento, los chiles, ajo, cebolla, tomate y el miltomate.
- 5.** Luego, licuar en seco el recado y colarlo.
- 6.** Retirar el ramo con el que se cocinó el pavo y agregar el recado.
- 7.** Hervir durante 10 minutos y sazonar con un poco de sal, achiote y chile cobanero al gusto.
- 8.** Cuidar que el pavo no se recueza.
- 9.** Finalmente, servir en pedazos grandes con un poco de arroz, tortillas o tamalitos al gusto.





Mole de Plátano



05

Porción:
4-6 Aproximadamente.

Dulce, cálido y lleno de sabor, el mole de plátano es uno de esos postres que abrazan el alma. El toque de chocolate y especias lo convierte en una delicia única que puedes preparar fácilmente con plátanos maduros y chocolate.

Ingredientes para el recado:

- | | |
|--|--|
| 6 plátanos cortados en rodajas largas, previamente fritos. | 1 raja de canela. |
| 2 onzas de ajonjolí tostado. | 2 champurradas. |
| 2 onzas de pepitoria tostada. | 8 onzas de chocolate en tableta, (puede usarse chocolate mexicano) |
| 15 tomates bien maduros. | 2 onzas de ajonjolí para la decoración. |
| 2 chiles pasas. | |

Preparación:

1. En una olla, colocar los tomates ya cortados en cuatro, así mismo, los chiles pasas y la canela.
2. Cocer a fuego lento y dejar enfriar.
3. Retirar la cáscara de los tomates.
4. Dorar el ajonjolí y la pepitoria
5. Agregar en una licuadora los tomates, chiles pasa, canela, ajonjolí, pepitoria, y las champurradas y licuar.
6. Verter el recado anterior en una olla de tamaño medio.
7. Añadir las tabletas de chocolate y dejar hervir a fuego lento.
8. Mover la mezcla constantemente hasta que el chocolate esté fundido completamente.
9. Agregue los plátanos fritos para que absorban el sabor a la salsa y dejar enfriar.
10. Al servir se puede decorar con ajonjolí dorado a cada plato.





Creado por:

AirPak[®]

Líderes en transferencias de remesas en Centroamérica, con más de 22,000 puntos de atención y un canal digital: www.airpak.com

Estamos orgullosos de nuestra trayectoria y el trabajo que realizamos para que más de 21 millones de transferencias al año, que realizan nuestros clientes de un país a otro, lleguen a su destino de forma segura.



AirPak[®]

By: *Jeffys.
Corner*