

Mixteco Heritage Cookbook



California State University
CHANNEL ISLANDS

ACKNOWLEDGEMENTS

We wish to thank our Mixteco/Indígena community for lending and sharing their deep cultural traditions of food and healthy eating in the form of recipes for this cookbook. A special thanks to California State University Channel Islands, its Center for Community Engagement, health communication students Andrea Barragan, Moises Flores and Luthfur Nahar, and Assistant Professor Dr. Nien-Tsu Nancy Chen for gathering the recipes and designing this cookbook. We have also to thank all of the members of the Mixteco/Indígena Community Organizing Project (MICOP), their Executive Director Arcenio Lopez, Program Managers Vanessa Terán, Irene Gomez, and Norma Gomez, and all of the promotoras for their encouragement, advice, and support; without them this book would not have been possible. Finally, for her proofreading and editing contributions to the bilingual recipes, we would like to thank Evelyn Moreno, a consultant who has much experience following recipe directions for her own cooking. If we have overlooked anyone, please accept our heartfelt apology and appreciation.

AGRADECIMIENTOS

Queremos agradecer a nuestra comunidad Mixteca/Indígena por prestar y compartir sus profundas tradiciones culturales de la comida y alimentación saludable en forma de recetas en este libro de cocina. Un agradecimiento especial a California State University Channel Islands, su Centro de Comunidad y Compromiso, a los estudiantes de comunicación de salud Andrea Barragan, Moisés Flores, y Luthfur Nahar, y Profesora Asistente Dr. Nien-Tsu Nancy Chen por la recopilación de las recetas y el diseño de este libro de cocina. También nos gustaría dar las gracias a todos los miembros del Proyecto Mixteco/Indígena Organización Comunitaria (MICOP), a el Director Ejecutivo, Arcenio López, la Gerentes de Programas, Vanessa Terán, I rene Gómez y Norma Gómez, y todas las promotoras, ya que este trabajo no hubiera sido posible sin sus consejos y apoyo. Por último, por ayudarnos a revisar y editar el libro de manera que las recetas son fáciles de seguir y entender en Inglés y Español, nos gustaría dar las gracias a Evelyn Moreno, una consultora que tiene mucha experiencia siguiendo instrucciones de receta para su propia cocina. Si nos hemos olvidado de darle las gracias, por favor acepte nuestra sincera disculpa y agradecimiento.

TABLE OF CONTENTS

Introduction	4
Introducción.....	5
A Glimpse into the Mixtec Culture	6
Mirando entre la visión de la cultura mixteca	7
QUELITES/ WILD GREEN	9
QUELITES.....	10
MEMELAS/ BEAN STUFFED TOASTED CORN CAKES	12
MEMELAS	13
HONGOS/ MUSHROOMS	15
HONGOS.....	16
FRIJOL DE HOJA DE AGUACATE/ AVOCADO LEAF BEANS	17
FRIJOL DE HOJA DE AGUACATE	18
TORTA DE CAMARÓN/ SHRIMP PATTIES	19
TORTA DE CAMARÓN	20
CALDO DE RES/ BEEF STEW	22
CALDO DE RES	23
POZOLE/HOMINY	24
POZOLE.....	25
MOLE DE POLLO/ CHICKEN MOLE	27
MOLE DE POLLO	28
TORTILLAS DE MAIZ/ CORN TORTILLA	29
TORTILLAS DE MAIZ	30
Local Places to Shop for Ingredients	31
Lugares para comprar los ingredientes	31

INTRODUCTION

This cookbook is dedicated to all the Mixtec and indigenous community in Ventura County. We hope the Mixtec culinary traditions will continue in the present and for many generations to come. The recipes in this book are the kind of hearty, comfort food that warms your heart while nourishing your body, especially when you are enjoying it with people you love. In this cookbook you will find family favorites – names of recipe, ingredients, and pictures.

This publication celebrates the time-honored tradition of the Mixtec and indigenous immigrants. Working with the Mixteco/Indígena Community Organizing Project (MICOP), students from California State University Channel Islands interviewed members of the immigrant community in October 2014 to gather recipes for their favorite traditional dishes. The result is a collection of 12 dishes with step-by-step directions on how to cook them in your own kitchen. It is written for anyone who would like to support the value, beauty and preservation of traditional food.

Some of these dishes are a bit hard to come by these days in Ventura County, but at the end of the book, you will see a list of restaurants and stores where you can find these dishes or ingredients.

Like any another Cookbook, the recipes inspire to nothing more than tasting great, nourishment, and making a table full of family feel loved. We hope that this book is accepted as a token of our love for the indigenous community. May it provide many long years of delicious memories!

INTRODUCCIÓN

Este libro de cocina está dedicado para toda la comunidad mixteca e indígena en el Condado de Ventura. Esperamos que las tradiciones culinarias mixtecas continuarán en el presente y para muchas generaciones hacia el futuro. Las recetas de este libro son el tipo de comida que consuela el corazon y nutre tu cuerpo, especialmente cuando la comida es disfruta alrededor de la gente que amas. En este libro de cocina se encuentran favoritos de la familia – nombres, recetas, ingredientes y fotos.

Esta publicación celebra la tradición gastronómica de los inmigrantes mixtecos e indígena. Estudiantes de California State University Channel Islands trabajaron con el Proyecto Mixteco/Indígena Organización Comunitaria (MICOP), y entrevistaron miembros de la comunidad inmigrante en octubre de 2014 para recopilar las recetas de sus platos tradicionales favoritos.

El resultado es una colección de 12 recetas con instrucciones paso a paso sobre cómo cocinarlas en su propia cocina. Está escrito para cualquier persona que le gustaría apoyar el valor, la belleza y la preservación de los alimentos tradicionales mixtecos.

Algunos de estos platos son un poco difícil de encontrar en estos días en el condado de Ventura, pero al final del libro, verá una lista de restaurantes y tiendas donde se pueden encontrar estos platos o ingredientes.

Al igual que cualquier otro libro de cocina, las recetas inspiran a nada más que un gran sabor, alimento, y hacer una mesa llena de familia sentirse amado. Esperamos que este libro será aceptado como una muestra de nuestro amor por la comunidad indígena. Que proporcioné muchos largos años de deliciosos recuerdos!

A GLIMPSE INTO THE MIXTEC CULTURE

The Mixtec are indigenous Mesoamerican peoples inhabiting the modern day Mexican states of Oaxaca, Guerrero and Puebla in a region known as La Mixteca. The term Mixtec (Mixteco in Spanish) comes from the Nahuatl word Mixtecapan, or "place of the cloud-people" or "people of the rain place."

In pre-Columbian times, the Mixtec were one of the major civilizations of Mesoamerica. Today, the Mixtec have migrated to various parts of both Mexico and the United States. Large Mixtec communities exist in the border cities of Tijuana, Baja California in Mexico, and in San Diego, California and Tucson, Arizona in the United States.

The Mixtec languages form an important branch of the Otomanguean linguistic family. The Mixtec "writing" is really an amalgam of written signs and pictures. The symbolism and iconography of writing systems found throughout the ancient world are fascinating, but none more than those that evolved in ancient Mesoamerica. The Mixtec have produced beautiful manuscripts, great metal work and artisan crafts since ancient times.

The Mixtec religion worshipped the forces of nature including life, death and the afterlife. The sun was the deity held in highest esteem. Humans were tasked with maintaining the balance among men, nature, and the supernatural world through conscious acts of private and social ritual.

The Mixtec diet is based on corn and corn products, chilies, beans, tomatoes, and other traditionally cultivated crops of their ancestors, such as wheat and rice. In addition to being farmers, the Mixtec are gatherers, so their diet also includes wild greens, fish, frogs, insects, and fungi. In this recipe book, you will find how some of these ingredients are combined and transformed into amazing dishes by the Mixtec.

MIRANDO ENTRE LA VISIÓN DE LA CULTURA MIXTECA

Los mixtecos son pueblos mesoamericanos indígenas que habitan en los estados mexicanos de hoy en día de Oaxaca, Guerrero y Puebla en una región conocida como La Mixteca. El término mixteco (palabra Mixteco) viene de la palabra náhuatl Mixtecapan, o "lugar de la gente de las nubes" o "la gente del lugar de la lluvia."

En la época precolombina, los mixtecos fueron una de las principales civilizaciones de Mesoamérica. Hoy en día, los mixtecos han emigrado a diferentes partes de México y los Estados Unidos. Existen comunidades mixtecas grandes en las ciudades fronterizas de Tijuana, Baja California, en México, y en San Diego, California y Tucson, Arizona en los Estados Unidos.

Las lenguas mixtecas forman una rama importante de la familia lingüística otomangue. La "escritura" mixteco es en realidad una amalgama de signos escritos e imágenes. El simbolismo y la iconografía de los sistemas de escritura que se encuentran en todo el mundo antiguo son fascinantes, pero ninguno más que los que se desarrollaron en la antigua Mesoamérica. Los Mixtecos han producido hermosos manuscritos, gran obras de metal y artesanías desde la antigüedad.

La religión mixteca adoraban las fuerzas de la naturaleza, incluyendo la vida, la muerte y la otra vida. El sol era la deidad que tuvo lugar en más alta estima. Los seres humanos se encargaron de mantener el equilibrio entre los hombres, la naturaleza y el mundo sobrenatural a través de actos conscientes del ritual privado y social.

La dieta mixteca se basa en el maíz y productos de maíz, chiles, frijoles, tomates y otros cultivos tradicionalmente cultivados de sus antepasados, como el trigo y el arroz. Además de ser agricultores, los mixtecos son recolectores, por lo que su dieta también incluye hierbas silvestres, peces, ranas, insectos, y hongos. En este libro de recetas, usted encontrará cómo algunos de estos ingredientes se combinan y se transforman en platos sorprendentes de la Mixteca.



BILINGUAL RECIPES

QUELITES/ WILD GREEN

Ingredients	Preparation
<ul style="list-style-type: none">❖ 2 big bunches of quelites/wild greens (about 4 ½ lbs.)❖ ½ of a large onion, finely sliced❖ 4 cloves of garlic, minced❖ Olive oil❖ Salt❖ Water	<ol style="list-style-type: none">1. Remove the tender leaves from the quelites/wild greens and the big leaves, without the stems, discard the woody stems and the damaged leaves. Use scissors to make the work easier.2. Rinse the quelites/wild greens very well in the kitchen sink, or in a container with adequate water. The quelites/wild greens will float and the dirt will sink to the bottom.3. Using your hands, remove the quelites/wild greens from the sink or container and put them in a pot with water.4. Cook on a medium high heat with a little salt in a covered pot. It may seem like a lot, but after a while it will decrease in volume5. Boil for about 2 minutes and then drain. Cool the quelites/wild greens slightly and then chop coarsely, cutting each about 4 times.6. In a large saucepan, heat the oil and sauté the onion and minced garlic until they are tender. Add the quelites/wild greens to the onion and garlic and stir until all the flavors are mixed, season with salt.

To Serve (Optional)

7. Serve with white rice and thinly sliced grilled beef on the side.
8. Add them to a quesadilla with grated cheese and heat briefly on a griddle. They are delicious!
9. Omelette: Add quelites/wild greens, cactus, cheese, onion, garlic and chopped tomatoes or a green salsa to a medium saucepan with heated oil and cook under low heat.

QUELITES

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">❖ 2 Manojos grandes de quelites (como 2 kilos)❖ Media cebolla grande rebanada finamente❖ 4 dientes de ajo finamente picados❖ Aceite de oliva❖ Sal❖ Agua	<ol style="list-style-type: none">1. Quita solo las ramitas tiernas de los quelites y las hojas grandes sin tallo, desecha los tallos leñosos y las hojas maltratadas. Cortar con unas tijeras para facilitar la tarea ya que toma un buen rato.2. Enjuaga muy bien los quelites en el fregadero de la cocina, o en un recipiente con bastante agua, los quelites flotarán y la tierrita que tienen se va al fondo.3. Con la mano ve sacando los quelites y los pones dentro de una olla, con el agua que te traigas al hacer esto, no necesita más agua.4. Los pones a fuego medio-alto, con un poco de sal. Tápalos para que vaporicen, parecen muchos, pero al rato va disminuyendo el volumen.5. Déjalos que den un hervor, como 2 minutos y escúrrelos. Deja que enfríen un poco para después, picarlos bastante; ponlos sobre la tabla de picar y dale unos 4 cortes.6. En una sartén grande, calienta el aceite y sofríe la cebolla y el ajo finamente picado, hasta que se desprenda el aroma y la cebolla esté tierna. Añade los quelites y revuelve, para que tomen el sabor de la cebolla y el ajo, sazona con sal.
	<p>Servir (Opcional)</p> <ol style="list-style-type: none">7. Sírvelos con arroz blanco y tazajo azado8. Son muy ricos en una quesadilla, añádelos a la quesadilla y deja que gratine el queso un ratito en el comal. Quedan deliciosas!9. Omelette: Agregar quelite, nopalitos, queso y guísalos con cebolla, ajo y tomate picados, o en salsa verde.



MEMELAS/ BEAN STUFFED TOASTED CORN CAKES

Ingredients	Preparation
<ul style="list-style-type: none">❖ Pinto Beans (1lb)❖ Avocado leaves (about 10 leaves)❖ Chile de Árbol (dependent on personal preference for spiciness)❖ Corn Masa Flour (Preferably Maseca)❖ Salt❖ Water	<ol style="list-style-type: none">1. Boil pinto beans in water with salt for approximately 2 ½ hours until beans are soft.2. Place chile de árbol with avocado leaves and a little bit of water inside a food processor or blender and process until smooth.3. Place beans with a little bit of water inside a food processor or a blender and process until smooth.4. Mix beans and chile de arbol/avocado leaves together.5. Add water to the corn flour and knead until you get a smooth round ball.6. Make tortillas with the corn flour dough and add beans on top, fold in triangle shape and place on the preheated “comal” (flat griddle) until cooked.❖ See corn tortilla recipe on p. 21.

To Serve (Optional)

7. Serve with vegetables.

MEMELAS

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">❖ Frijoles pinto (1 libra)❖ Hojas de Aguacate (10-hojas)❖ Chile de Árbol (depende de lo picoso que lo quiere)❖ Maseca❖ Sal❖ Agua	<ol style="list-style-type: none">1. Cocinar el frijol pinto con sal por 2 1/2 o hasta que esté suave.2. Licuar el chile de árbol con la hoja de aguacate, se recomienda usar poco agua para que no quede muy aguado.3. Licuar el frijol por separado con poca agua.4. Después mezclar el frijol licuado, el chile de árbol y las hojas licuadas.5. Masar la Maseca con agua hasta que quede suave.6. Hacer las tortillas y poner el frijol preparado encima de la tortilla, después doblar en forma de triángulo y poner en el comal a calentar hasta que este cosido. ❖ Vea la receta de tortilla de maíz en la p.22.

Servir (Opcional)

7. Sirvelos con verduras.



HONGOS/ MUSHROOMS

Ingredients	Preparation
<ul style="list-style-type: none">❖ Mushrooms❖ Chile de arbol❖ Yerba Santa leaves/Eriodictyon leaves❖ Corn Masa Flour (Preferably Maseca)❖ Salt❖ Water	<ol style="list-style-type: none">1. Blend chile de arbol and Yerba Santa/Eriodictyon leaves with water in a food processor or blender. Follow by adding the mushrooms into the food processor/blender and continue to blend until completely processed.2. Prepare corn flour dough and knead until it forms a round ball.3. Make tortillas with dough and add mushrooms in tortilla, fold and put on preheated “comal” (flat griddle) until fully cooked. <p>❖ See corn tortilla recipe on p. 21.</p>

HONGOS

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">❖ Hongos❖ Chile de árbol❖ Hoja de yerba santa❖ Harina de maíz de marca Maseca❖ Sal❖ Agua	<ol style="list-style-type: none">1. Licua primero el chile de árbol junto con la hoja de yerba santa con poca agua, después añade el hongo en la licuadora y siga licuando hasta que este mesclado.2. Preparar o mazar la maseca hasta que quede suave.3. Hacer las tortillas y poner el hongo preparado en la tortilla, después doblarlo y poner en el comal a calendar hasta que este cosido.<ul style="list-style-type: none">❖ Vea la receta de tortilla de maíz en la p.22.

FRIJOL DE HOJA DE AGUACATE/ AVOCADO LEAF BEANS

Ingredients	Preparation
<ul style="list-style-type: none">❖ Pinto beans or red beans (1 pound)❖ Salt❖ Water❖ Avocado leaves	<ol style="list-style-type: none">1. Boil beans for about 2 $\frac{1}{2}$ hours until beans are soft.2. When beans are almost done, add 4 avocado leaves, and about 4-6 green chillies and let it boil for a few more minutes.

FRIJOL DE HOJA DE AGUACATE

Ingredientes

- ❖ Frijol pinto o rojo (1 libra)
- ❖ Sal
- ❖ Agua
- ❖ Hoja de aguacate

Preparación

1. Poner a hervir el frijol con sal por 2 $\frac{1}{2}$ o hasta que esté suave.
2. Cuando este casi listo poner 4 hojas de aguacate y unos 4-6 chiles verdes por unos minutos mas y listo.

TORTA DE CAMARÓN/ SHRIMP PATTIES

Ingredients	Preparation
<ul style="list-style-type: none">❖ Dried costeño chile or chile de árbol❖ One tomato❖ Cloves❖ Oregano❖ Cinnamon❖ Onion❖ Garlic❖ Olive oil❖ Salt❖ Water❖ 6 eggs❖ 2 tbsp powder shrimp❖ 4 tbsp corn flour (Maseca)	<ol style="list-style-type: none">1. Break the eggs and only use the egg white, and place the egg white in a container, and then whip until it frothy.2. Add the yolk to the egg white and whip until you have it to full froth.3. Place the powder shrimp in the froth (about two tablespoons).4. Toast the corn flour until golden brown in a suacepan.5. Place the corn flour that was toasted in the froth (about 4 tablespoons).6. Place the mixed froth in the shape of 2 inch rounds with a spoon on a preheated pan with oil to fry (reapeat until the pan is full).7. Roast the tomato on a “comal” (flat griddle).8. Blend the dried chile costeño or chile de árbol, tomato, clove, oregano, cinnamon, onion, garlic, and then place it in a pot to boil for 15 minutes.9. Place the fried eggs rounds inside the warm salsa, and it is ready to serve.

To Serve (Optional)

10. Serve with beans from the pot.

TORTA DE CAMARÓN

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">❖ Chile seco costeño o de árbol❖ Un Tomate❖ Clavo de comer❖ Orégano❖ Canela❖ Cebolla❖ Ajo❖ Aceite de oliva❖ Sal❖ Agua❖ 6 huevos❖ 2 cucharadas de Camarón en polvo❖ 4 cucharadas de harina de maíz Maseca	<ol style="list-style-type: none">1. Quebrar el huevo y poner solamente la clara de huevo en un recipiente, después batir hasta que quede al turón.2. agregar la yema de huevo a la clara de huevo que esta al turón.3. Poner el camarón de polvo en el huevo al turón (como 2 cucharadas).4. Dorar o asar la harina Maseca hasta que quede de un color dorado.5. Poner el polvo de harina Maseca en el huevo al turón (como 4 cucharadas).6. Poner el huevo mesclado en forma de bolita a freír en la olla de aceite (repetir varias veces).7. Asar el tomate en el comal.8. Licuar el chile, tomate, clavo, orégano, canela, cebolla, ago, después ponerlo en la olla a hervir por 15 minutos.9. Poner los huevos freídos a la salsa hervida y listo.

Servir (Opcional)

10. Sírvelos con frijol de la olla.



CALDO DE RES/ BEEF STEW

Ingredients	Preparation
<p>Serves 4</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Beef stock❖ 2 pounds of beef❖ Salt (as much or little as you like)❖ $\frac{1}{2}$ onion❖ $\frac{1}{2}$ handful of cilantro❖ vegetables❖ 3 potatoes❖ $\frac{1}{2}$ pound of green beans❖ Puya peppers (very spicy so be cautious)❖ Tomatillos	<ol style="list-style-type: none">1. Wash beef.2. In a pot, put the beef, onion and water (enough water to cover meat all the way).3. Boil for approximately $\frac{1}{2}$ hour.4. Wash vegetables and add to pot.5. In a blender or food processor, add puya peppers and tomatillos and blend until everything is fully liquified /processed.6. Add blender ingredients to pot and boil for 15 more minutes.

To Serve (Optional)

7. Serve with vegetables.

CALDO DE RES

Ingredientes

Sirve 4

- ❖ Caldo de res
- ❖ 2 Libras de cosido (carne de res)
- ❖ Sal (al gusto)
- ❖ $\frac{1}{2}$ cebolla
- ❖ $\frac{1}{2}$ manojo de cilantro
- ❖ Verduras
- ❖ 3 papas
- ❖ $\frac{1}{2}$ libra de ejotes
- ❖ Chiles pulla (muy enchilados)
- ❖ Tomatillos

Preparación

1. Lavar bien la carne.
2. En una olla poner la carne la sal y la cebolla y poner agua hasta que la carne este bien cubierta de agua.
3. Dejar aproximadamente $\frac{1}{2}$ hora cosiéndose la carne.
4. Lavar la verdura y ponerlo hacer en la olla del caldo hasta que este cosida.
5. Poner el chile desmenuzado en la taza de la licuadora y los tomatillos y molerlo hasta que esté bien molido.
6. Poner en la olla del caldo y poner el cilantro y dejarlo hirviendo por unos 15 minutos y listo.

POZOLE/HOMINY

Ingredients

Serves 10

- ❖ 2 cans of white hominy
- ❖ 1 whole chicken, cut
- ❖ Salt
- ❖ Water
- ❖ 3 stems of Yerba Santa/Eriodictyon

Preparation

1. Place a pot with water on low temperature.
2. Rinse white hominy, and add to the pot and leave to cook for about 2 hours until fully cooked.
3. Rinse and cut chicken in big chunks, or wash pre-cut chicken.
4. Add chicken to pot and salt.
5. Once chicken is fully cooked, remove from pot and continue to boil the White hominy, and add Yerba Santa/Eriodictyon stems to the pot and continue to boil for 15 minutes.

Salsa for pozole Ingredients

- ❖ About a soup bowl of puya peppers
- ❖ 4 garlic cloves
- ❖ 4 cloves
- ❖ a dash of cinnamon
- ❖ $\frac{3}{4}$ of sesame
- ❖ 3 stems of oregano
- ❖ 1 tablespoon of oil
- ❖ 2 tbsp chicken stock

Steps

1. Take seeds off peppers.
2. Sauté peppers.
3. Sauté sesame.
4. Sauté garlic.
5. In a blender, add sauteed sesame, pepper, garlic, cinnamon, and oregano until fully liquified.
6. Heat up oil and add all ingredients and add 2 tablespoons of chicken stock.

POZOLE

Ingredientes	Para la salsa del pozole
Sirve 10	Ingredientes
❖ 2 latas de Pozole	❖ Un plato sopero de chiles pulla
❖ 1 pollo entero/partido	❖ 4 dientes de Ajo
❖ Sal	❖ 4 clavos
❖ Agua	❖ 1 pizca de canela
❖ 3 ramas de Hierba Santa	❖ $\frac{3}{4}$ de ajonjolí
Preparación	❖ 3 ramitas de orégano
1. En una olla grande poner suficiente agua y poner a fuego lento.	❖ 1 Poco aceite
2. Lavar el maíz y ponerlo en la olla con el agua dejar por lómenos 2hr para que el maíz este bien cosido.	❖ 2 cucharadas de consomé de pollo
3. Lavar el pollo y partirlo en pedazos grades.	
4. Poner el pollo en la olla del pozole y ponerle sal al gusto dejarlo cosiendo el pollo con el maíz.	
5. Cuando el pollo este cosido retirarlo de la olla y dejar el pozole cocinándose ponerle 3 ramas de Hierva santa y dejarlo por lómenos 15 minuto más con la hierba santa y apagarlo.	
	Pasos
	1. Desvena el chile.
	2. Se tuesta en el comal el chile.
	3. Se tuesta el ajonjolí.
	4. Se tuesta los ajos.
	5. En la taza de la licuadora se pone el chile asado ,ajonjolí, los ajos, los clavos, la pizca de canela, las ramitas del orégano y se licua hasta que este bien molido.
	6. en un sartén con aceite caliente se bacía lo que licuaste de los ingredientes y ponerle 2 cucharadita de consomé de pollo lo batimos asta que todo este bien cosido.



MOLE DE POLLO / CHICKEN MOLE

Ingredients	Mole
❖ 1 whole chicken	Ingredients
Preparation	
1. Rinse chicken.	❖ 10 chile negro
2. In a pot, add chicken, water and salt to preference and half an onion.	❖ 10 chile puya
3. Boil until fully cooked.	❖ 10 chile pasilla
4. Remove chicken from pot once is fully cooked and save broth to use later on.	❖ $\frac{3}{4}$ sesame
	❖ 6 cloves
	❖ A dash of cinnamon
	❖ 8 stems of fresh oregano
	❖ 1 garlic head
	❖ 10 almonds
	❖ Chicken broth
	❖ Chicken stew
	Steps
	1. Remove the seeds from the peppers and sauté the peppers.
	2. Sauté garlic, sesame and almonds.
	3. In a blender or food processor, blend the 6 cloves, cinnamon, sesame, almonds, garlic, oregano and chicken broth saved from before.
	4. Blend all 3 peppers.
	5. In a pan with oil, add all blended ingredients from step 3. Once it's boiled, add all blended peppers and mix until thick texture is achieved.
	6. Add more chicken broth to personal taste (adding more chicken broth will make the texture less thick).

MOLE DE POLLO

Ingredientes	Mole
❖ Un pollo entero	Ingredientes
Preparación	
1. Lavar el pollo.	❖ 10 chile negro
2. En una olla grande ponen el pollo con agua hasta cubrir el pollo y ponerle sal al gusto y media cebolla.	❖ 10 chile puya
3. Dejar que hierva todo hasta que el pollo esté cocido.	❖ 10 chile pasilla
4. Retirar el pollo del caldo y dejar enfriar el caldo para usarlo para hacer el mole.	❖ ¾ Ajonjolí
	❖ 6 Clavos
	❖ Una pizca de canela
	❖ 8 ramitas de orégano fresco
	❖ 1 cabeza de ajo
	❖ 10 almendras
	❖ Consomé de pollo
	❖ Caldo de pollo
	Pasos
	1. Desmenuzar y azar los chiles
	2. Azar el ajonjolí, el ajo, las almendras
	3. Licuar el lavo, canela, ajonjolí, almendras tostadas, ajo tostado, poner el orégano con el caldo de pollo
	4. Vaciar los ingredientes, licuados en un tazón limpio
	5. Licuar los tres tipos de chiles con el caldo de pollo y después vaciarlo en otro trate limpio
	6. Calienta el aceite y ponerlos ingredientes licuados. Ya que este bien hervido, vacías los chiles molidos. Menear hasta que este espeso
	7. Después le puedes poner más caldo de pollo al gusto, dependiendo de que tan espeso lo quieras.

TORTILLAS DE MAIZ/ CORN TORTILLA

Ingredients

12 Servings

- ❖ 2 cups corn masa flour (preferably the brand Maseca)
- ❖ 1-½ cups of warm water or cold water (this may vary depending on air humidity and other weather conditions)
- ❖ ¼ teaspoon of salt
- ❖ 2 pieces of round plastic (8-10 inches in diameter) cut out from a bag (freezer bags are ideal for this purpose)

Preparation

1. Use a bowl to combine the corn masa flour (Maseca) and water. Mix well until the water is absorbed evenly and the dough forms into a smooth ball.

NOTES: We are looking for a soft dough consistency; it should not stick to your hands. If it does, add a little more of the corn masa flour (Maseca). If it looks dry, breakable or crumbly, add more water.

2. Integrate the salt into the mixture. Cover the masa ball with a moist towel to prevent the dough from drying.
3. Preheat a griddle or heavy skillet over medium heat.
4. Form little balls with the masa (1 ½ inch in diameter), and use a

tortilla press or a heavy dish (e.g. pie dish) and place a ball of the dough about between the two plastic pieces and press to form a 6 inch round tortilla.

5. Open the tortilla press or remove the heavy dish if using to press the tortillas, peel the top plastic off.

Troubleshooting:

- a. If the pressed tortilla has an uneven edge, then the dough is *too dry* and you will need to add a little water and knead the dough into a ball once again.
 - b. If the dough doesn't come out easily from the plastic, the dough could be *too watery*. Add some more corn masa flour (Maseca) to the dough and mix again until it becomes easy to handle.
 6. Place the tortilla on the griddle and cook for 45 seconds. The edge will begin to dry out. Turn over and continue to cook for 1 minute until brown patches form.
 7. Turn over again and cook for another 15 seconds. The cooking time is about 2 minute's total. Cook until the tortilla begins to puff. Tap lightly with your fingertips to allow even puffing.
 8. Remove from griddle and wrap with a napkin or clean towel, and serve.
- ❖ This recipe is adapted from the website Mexico in My Kitchen (<http://www.mexicoinkitchen.com/2009/02/how-to-make-corn-tortillascomo-hacer.html>)

TORTILLAS DE MAIZ

Ingredientes

Sirve 12

- ❖ Harina de Maíz - 2 tza.
(preferentemente marca Maseca)
- ❖ Agua tibia o fría 1- ¼ tza.
(temperatura de agua puede variar dependiendo de la humedad del aire y otras condiciones meteorológicas)
- ❖ Sal - 1/4 cdta
- ❖ Dos piezas de plástico

Preparación

1. Utilizar un tazón para mezclar la harina de maíz con agua tibia hasta tener una masa suave y húmeda, no debe quedar muy seca, procura que quede húmeda pero que siga siendo manejable; no debe pegarse a sus manos . Si es así, añadir un poco más de harina de Maseca . Si se ve seca, frágil o quebradiza, añada más agua.
2. Añadir la sal e integrar a la masa. Cubra con una toalla húmeda para evitar que la pasta se seque.
3. Calentar el “comal” o sartén plano a fuego medio.

4. Formar bolitas con la masa (1 ½ pulgada de diámetro), hacerlo una por una colocar la bolita de masa en la prensa colocando entre las piezas de plástico para evitar que se pegue la masa. Presionar para formar tortilla de 6 pulgadas de diámetro.
 5. Retirar el plástico superior, levantar la tortilla con la ayuda del otro trozo de plástico
 6. Colocar sobre el sartén caliente, y cocinar durante 45 segundos. El borde comenzará a secarse. Dé la vuelta a la tortilla y continúe cocinando durante 1 minuto hasta que se formen manchas de color café.
 7. Gire de nuevo y cocine por otros 15 segundos. Cocine hasta que la tortilla se empiece a inflar. Presione ligeramente con los dedos para permitir que se inflé bien. El tiempo de cocinar es total unos 2 minutos por tortilla.
 8. Retirar y reservar cubriendo con un paño, y listo para servir.
- ❖ Esta receta es una adaptación de la página web de México en mi cocina/ Mexico in My Kitchen (<http://www.mexicoinkitchen.com/2009/02/how-to-make-corn-tortillascomo-hacer.html>)

LOCAL PLACES TO SHOP FOR INGREDIENTS

LUGARES PARA COMPRAR LOS INGREDIENTES

- Discoteca Oaxaca, 605 S. Oxnard Blvd., Oxnard, CA 93030. (805) 204-9121
- El Oaxaco Restaurant and Bakery, 335 W. 4th St., Oxnard, CA 93030, (805) 487-9055
- Vallarta Supermarket, 1050 S. A St., Oxnard, CA 93030, (805) 240-1400
- Vallarta Supermarket ,2690 Vineyard Ave., Oxnard, CA 93030, (805) 983-3403
- 7 Regiones Comida Oaxaqueña Restaurant, 633 W Hueneme Rd, Oxnard, CA 93033, 805-488-4221