

El poyo, la piedra y el nixtamal:

cocina al estilo de Guatemala para neófitos*



Carole Wilson

Contenido

- vi **Introducción**
- ix **Agradecimientos**
- x **Cómo sacarle el jugo a este libro**

1 **I. Cómo se cocina en Guatemala:**
ingredientes, técnicas, consejos y tablas

59 **II. La masa nixtamalizada:**
envueltos de masa y tortillas

117 **III. Los chirmoles:**
picantes y no picantes

127 **IV. Ocho recados:**
tomate, adobo, iguaxte, jocón, mole,
pepián, pulique y revolcado

173 **V. Las leguminosas:**
frijolitos, habas, garbanzos y lentejas

201 **VI. Cuatro caldos:**
cocido, caldo de gallina, tapado y caldos cobaneros





VII. Los dulces:
dulces tradicionales y dulces con frutas

227

VIII. Las bebidas:
atoles y batidos, frescos y
bebidas fermentadas

245

IX. El fiambre del Día de los Santos

259

X. El bacalao del Viernes Santo

277

Glosario de términos 284
Libros consultados 299
Índice alfabético 300