



Recetario



LOS SABORES DEL LANGOSTINO MALAYO



CONAHCYT
CONSEJO NACIONAL DE UNIDADES
TECNOLÓGICAS



GOBIERNO MUNICIPAL
SAN PEDRO PUCHITLA
2023 - 2024



Un hermoso ejemplar adulto de langostino malayo

La creación y publicación de este recetario fue financiado por el Consejo Nacional de Humanidades, Ciencias y Tecnologías (CONAHCYT) a través del proyecto 321313 denominado "Cultivo extensivo de langostino malayo (*Macrobrachium rosenbergii*) en comunidades rurales de San Pedro Pochutla, Oax., para el autoconsumo y abasto popular", de la convocatoria Pronaii soberanía alimentaria 2021.



Gobierno Municipal
SAN PEDRO POCHUTLA
2022 - 2024

PRESENTACIÓN

En la región Costa de Oaxaca, México, se encuentra el municipio de San Pedro Pochutla, lugar con una diversidad gastronómica que emana de los saberes y prácticas culinarias de sus comunidades; aquí es posible degustar de una amplia variedad de platillos, y sí de comer sabroso se trata, los chacales son una gran opción.

Los chacales o langostinos son crustáceos de la especie *Macrobrachium americanum*, que habitan en ríos, arroyos, lagunas costeras y estuarios. Han formado parte de la dieta de la población de San Pedro Pochutla, y son muy apreciados debido a su sabor suave, textura firme y fácil preparación. Sin embargo, actualmente estos organismos se encuentran amenazados debido a la degradación de su hábitat y la sobreexplotación, lo cual se traduce en la escasez de alimentos acuáticos en cantidad suficiente y nutritivos para la población.

Para afrontar esta problemática, se unieron productores acuícolas rurales, gobierno de San Pedro Pochutla y académicos de la Universidad del Mar, Universidad del Papaloapan, y el Instituto Tecnológico de Boca del Río, para formar el “Colectivo Malayo” con el objetivo de cultivar de manera extensiva al langostino Malayo *Macrobrachium rosenbergii*, y así obtener un alimento de alto valor proteico, al alcance de los productores y sus familias, que abone a la recuperación de la población de chacales y al mismo tiempo obtener al sustituto perfecto del chacal para preparar sus platillos tradicionales.

Es así como nace el presente recetario, en el cual se compilan los saberes y prácticas culinarias del Colectivo Malayo, y se pone de manifiesto el protagonismo del langostino Malayo, que en combinación con diversos ingredientes, resulta en una variedad de platillos que harán feliz al paladar al momento de degustar un rico caldo de langostinos, un delicioso amarillo de chacales, ó si se prefiere, unos langostinos empanizados, con salsas, ó bañados en crema, por mencionar algunas opciones. Las recetas son fáciles de preparar empleando métodos clásicos de cocción, como freído, hervido o asado, y pueden acompañarse con diversas guarniciones como un delicioso arroz rojo ó blanco, ó también ensaladas verdes. Cada receta incluye también dos ingredientes especiales: el amor y entusiasmo con los cuales los autores se inspiraron para preparar los platillos y obsequiarnos coloridas imágenes, que por el simple hecho de verlas nos abren el apetito. Así que... ¡Vamos al chacal, acá!

Buen provecho.

ÍNDICE

Langostinos entomatados	4
Langostinos empanizados	6
Langostinos a la media	8
Langostinos al ajillo	10
Langostino 4x4	12
Caldo de langostino	14
Amarillo de chacaes	16
Amarillo de langostino	18
Langostinos rancheros	20
Langostinos zarandeados	22
Salsita de chacalito	24
Langostinos rebozados	26
Langostinos a la crema de chipotle	28
Langostino crujiente relleno de queso crema ..	30
Langostino a la crema y jalapeño adobados	32
Langostino con arroz	34



Langostinos Entomatados

Flavio García Aguirre
"Así lo cocinaba mi tía"



5 porciones
30 minutos

INGREDIENTES

1 Kg de langostino malayo
1 Kg de tomates rojos
½ litro de aceite
2 ajos medianos
1 cebolla mediana
½ taza de agua
1 lata chica de chiles jalapeños
Sal al gusto
5 ramas de perejil
5 rebanadas de limón

PREPARACIÓN

Limpiar y lavar los langostinos, escurrirlos y reservar hasta su uso.

Lavar los tomates y picarlos, junto con la cebolla y el ajo. En un sartén calentar el aceite necesario y freír estos tres ingredientes por 5 minutos; cuando el tomate esté bien cocido agregar los langostinos, la media taza de agua, la sal y cocinar por 15 minutos.

Servir una porción de langostinos en un plato y agregar al gusto los chiles jalapeños, el perejil (previamente lavado y desinfectado) y una rebanada de limón, y ...

¡listo para comer!



Langostinos Empanizados

Esmirna García Hernández

“Así lo cocinan mis abuelos”



PREPARACIÓN

Lavar los langostinos, escurrirlos y agregarles la pimienta, clavo, ajo, sal y el pan molido de manera que queden bien cubiertos.

En un sartén calentar el aceite y agregar los langostinos empanizados, voltearlos hasta que se doren y estén listos para comer.

Cada porción servida puede acompañarse con arroz blanco, rebanadas de tomate, cebolla y aguacate.

¡Buen provecho!

5 porciones
30 minutos

INGREDIENTES

1 Kg de langostino malayo
1 gr de pimienta molida
2 ajos medianos molidos
1 gr de clavos molidos
½ Kg de pan molido
½ litro de aceite
Sal al gusto

6



Langostinos a la Media

Mayra García Aguirre

“Así lo cocinan mis abuelos”



PREPARACIÓN

Lavar los langostinos, escurrirlos y reservar hasta su uso.

Asar los chiles en un comal hasta que estén dorados; remojarlos en agua hirviendo, y licuarlos con la pimienta, comino, ajo, vinagre y agua.

En un sartén caliente agregar la mantequilla y los langostinos; voltearlos hasta que estén dorados; agregar el chile licuado, medio cuarto de agua y la sal; mover cada minuto durante 10 minutos, y listo.

Cada porción servida puede acompañarse con arroz blanco, ensalada de repollo y zanahoria, tortilla hecha a mano, rebanadas de cebolla y chiles en vinagre.

¡A disfrutar!

Los Sabores del Langostino Malayo ❖ RECETARIO



Langostinos al Ajillo

Vicente Franco Pacheco
“Así lo cocina mi mamá”



5 porciones
30 minutos

INGREDIENTES

1 Kg de langostino malayo
Medio vaso de ron añejo
7 ramas de perejil
2 piezas de ajo medianas
½ litro de aceite
Sal al gusto

PREPARACIÓN

Limpiar, lavar y escurrir los langostinos. En un sartén calentar el aceite, agregar los langostinos y freírlos un minuto por cada lado; dejarlos a fuego medio y agregar los ajos y sal al gusto. Cuando los langostinos se hayan dorado agregar un chorro de ron y dejar evaporar; finalmente agregar el perejil picado (previamente lavado y desinfectado).

Cada porción servida puede acompañarse con ensalada de repollo, tomate rojo, cebolla, aguacate y chiles en vinagre.

¡A comer!

10



Langostinos 4x4

Francisco Jose Silva Bastida

“Es uno de los platillos más preferidos de mi familia”



PREPARACIÓN

1 porción
40 minutos

INGREDIENTES

1 Kg de langostino malayo
250 gr de ajo pelado
Pimienta al gusto
Sal al gusto
1 lata de chile chipotle
1 botella chica de catsup
1 unidad de cebolla
5 piezas de tomate rojo
2 piezas de naranja
1 bolsa chica de pan molido
1 caja chica de media crema
1 barra chica mantequilla
1 litro de aceite

Seleccionar 16 langostinos de buen tamaño y realizar una incisión a cada uno en la parte superior para retirar el intestino; lavarlos y dejarlos escurriendo hasta su uso.

Licuar todo el ajo pelado con 250 mililitros de aceite, vaciar en un tazón para utilizarlo más adelante.

Para preparar langostinos al ajo, colocar en un recipiente 4 de los 16 langostinos y verter sobre ellos 5 cucharadas del ajo molido y dejarlos reposar. En un sartén verter una pequeña cantidad de aceite y calentar a fuego medio; posteriormente agregar los langostinos, esperar a que cambien de color y verter medio vaso de agua; agregar sal gusto, tapar y cocinar hasta que se consuma el agua; retirarlos del fuego y reservarlos.

Para preparar langostinos a la diablo, comenzamos con una salsa licuando el chile chipotle, el jugo de las naranjas y la catsup; reservarla en un recipiente. Por otra parte cortar un tomate en rodajas y media cebolla en julianas. En un sartén calentar a fuego medio una cuarta parte de la barra de mantequilla. Agregar la cebolla y sofreírla hasta que cambie a un color translúcido, agregar el tomate y seguir sofriendo. Posteriormente agregar la salsa de chipotle y cocinar moviendo constantemente hasta que reduzca; retirar del fuego y reservar. Seleccionar 4 langostinos y repetir el mismo procedimiento que los langostinos al ajo. En el momento que se consuma el agua, agregar una cucharada de mantequilla y esperar a que se derrita para agregar media taza de la salsa de chipotle y dejar que se impregne el sabor unos 7 minutos; retirar del fuego y reservar.

Para preparar langostinos empanizados, seleccionar otros 4 langostinos y retirarles el caparazón y cabeza. En un recipiente agregar media crema, una cucharada de ajo, sal y mezclar; sumergir los langostinos y posteriormente pasarlos por el pan molido presionándolos de tal forma que se vayan extendiendo e impregnando del pan. En un sartén con mucho aceite y a fuego alto freír los langostinos hasta que se doren; colocarlos sobre un plato con papel absorbente para eliminar el exceso de aceite

Para preparar langostinos a la mantequilla, limpiar los últimos 4 langostinos retirando la cabeza y el caparazón. En un sartén agregar un hilo de aceite y media barra de mantequilla; esperar a que se derrita para agregar los langostinos y salpimentar al gusto; freír durante 7 minutos aproximadamente. Retirar del fuego toda vez que los langostinos estén doraditos, y reservamos.

Ya estando todo listo, servimos los 16 langostinos acompañándolos con un rico arroz y ensalada de su preferencia y...

¡a disfrutar!



Caldo de Langostino

Francisco Silva Almaraz

“Porque desde hace tiempo es una tradición en nuestra familia, desde mis abuelos, hasta hoy en día con mis hijos, más que nada porque es una comida tradicional de nuestro pueblo”



PREPARACIÓN

Licuar los tomates junto con la mitad de la cebolla, chile chipotle, y los dientes de ajo; ya licuado se pasa por un colador. En una cacerola con poco aceite se fríe la salsa hasta observar que cambie de tono, agregar 2 litros de agua y dejar hervir por 15 minutos, posteriormente se agregan los langostinos previamente lavados. Para dejar cocer los langostinos, agregar sal al gusto y una hoja de hierba santa para incrementar el sabor.

¡Una delicia!

10 porciones
30 minutos

INGREDIENTES

1 kg de langostino Malayo
6 ajos
6 tomates rojos
1 cebolla mediana
2 chiles chipotles
1 hoja de hierba santa
Sal al gusto



Amarillo de Chacales

Dalia Jijón Altamirano

“Platillo típico de la región costa”



PREPARACIÓN

Lavar y escurrir los langostinos; posteriormente freírlos en una cacerola hasta que cambien de color.

Por otro lado, hervir el chile guajillo, y asar el tomate, cebolla, ajo, pimienta, clavo y el orégano; proceder a licuar el chile hervido con los ingredientes asados y la masa para espesar el amarillo. Colar esta salsa y agregarla junto con la hierba santa a los langostinos precocidos; dejar hervir, agregar sal al gusto y servir.

¡Que los disfrute!

6 porciones
30 minutos

INGREDIENTES

30 langostinos malayos
6 tomates rojos
10 chiles guajillos
15 Dientes de ajo medianos
¼ de cebolla mediana
200 gr de orégano
1 pimienta
1 clavo
Sal al gusto
50 ml de aceite
¼ de masa
6 hojas de hierba santa

16



Amarillo de Langostinos

Remedios Guadalupe Vásquez
"Porque es muy sabroso el amarillo
de langostinos"



PREPARACIÓN

12 personas
1 hora

INGREDIENTES

2 kg de langostino malayo
¼ de chile guajillo
¼ de tomate rojo
1 cebolla mediana
2 cabezas de ajo
15 pimientas
15 clavos
5 pesos de orégano
3 vasos de agua de licuadora
½ kg de masa
Sal al gusto
3 hojas de hierba santa

Lavar y escurrir los langostinos; posteriormente asarlos en el comal con todos los ingredientes excepto la hierba santa. Los ingredientes asados se licúan y se cuelean. Los langostinos asados se hierven durante 20 minutos y se agrega la mezcla licuada, las 3 hojas de hierba santa y sal al gusto; esperar a que adquiera el sazón, y...

¡a saborear un rico plato de langostinos con unas tortillas hechas a mano en comal de barro!



Langostinos Rancheros

Hugo Sánchez Barón

“Es una receta muy poco conocida y nuestra intención es darle mayor promoción, además de que es una receta muy rica”



4 porciones
15 minutos

INGREDIENTES

900 gr langostinos malayos
3 dientes de ajo
5 chiles de árbol
1 cebolla chica
1 chile morrón verde
2 tomates rojos
½ cilantro
½ salsa de tomate
Sal al gusto
Aceite de oliva
Consomé de camarón
½ ajo granulado
½ pimienta negra
2 hojas de laurel

PREPARACIÓN

En un sartén a fuego medio agregar el aceite de olivo, los 3 dientes de ajo, los 5 chiles de árbol y sofreír por 30 segundos. Posteriormente agregar 1 cebolla chica picada, 1 chile morrón verde, 2 tomates rojos, el cilantro, la salsa de tomate, y sofreír por 1 minuto más. Agregamos sal al gusto, media cucharada de consomé de camarón, el ajo granulado, la pimienta negra, las 2 hojas de laurel, y una taza de agua; esperar a que hierva mover todos los ingredientes, y tapar el sartén manteniendo la flama a fuego medio durante 5 minutos. Posteriormente agregar los langostinos previamente lavados, tapar y cocinar a fuego alto hasta que hierva; finalmente cocinar a fuego medio por 3 minutos más, y...

¡listo, podemos servir!



Langostinos Zarandeados

Hugo Sánchez Barón

“Porque es una receta muy rápida de hacer y muy rica, además en esta zona es poco conocida y sería bueno que más personas la prueben”



4 porciones
15 minutos

INGREDIENTES

800 gr de langostino malayo
4 chiles guajillos
1 cucharada de mayonesa
1 cucharada de mostaza
1 cebolla morada
1 ajo
1 cucharada de vinagre
Chile chipotle al gusto
Sazonador de mariscos

PREPARACIÓN

Poner los chiles guajillos en agua y hervirlos; posteriormente introducirlos en el vaso de la licuadora, junto con la mayonesa, la mostaza, la cebolla picada, los ajos, el vinagre, el chipotle y el sazónador de mariscos, y licuar hasta que quede espeso. Reservar hasta su uso.

Lavar los langostinos, abrirlos en corte mariposa y bañarlos con la pasta licuada; ponerlos en un anafre y llevarlos a la parrilla a fuego bajo durante 8 minutos aproximadamente para que adquieran muy buen sabor; retiramos del fuego.

Cada plato servido puede acompañarse con un delicioso arroz rojo y ensalada.

¡Listos para comer!



Salsita de Chacalito

Manuel Victor Jijon Carreño
"Es una salsa típica y tradicional"



PREPARACIÓN

4 porciones
3 horas

INGREDIENTES

1 kg de langostino malayo
8 chiles bolitas o costeños de la región
4 dientes de ajo
2 a 6 tomates rojos o tomates costeños
½ de taza de agua
Sal al gusto

Lavar los langostinos. Posteriormente tostarlos con los chiles y los tomates. Aparte en un molcajete moler muy bien los ajos, agregar todos los ingredientes tostados, sal al gusto y seguir moliendo; agregar agua poco a poco hasta formar una salsa bien molida.

Esta rica salsita puede ser un acompañante perfecto para un platillo de arroz rojo con frijoles.

¡Disfrute!



Langostinos Rebozados

Yalitza Selene Rodriguez Cruz

“Para compartir y conocer más recetas”



6 porciones
40 minutos

INGREDIENTES

1 kg de langostino malayo
1 taza de cerveza
10 ajos medianos
6 pimientas gordas
2 tazas de fécula de maíz
1 pizca de sal de mar

PREPARACIÓN

Lavar los langostinos y retirar la cáscara, reservar hasta su uso. Posteriormente mezclar la fécula de maíz, la cerveza, los ajos, la pimienta, sal y triturar todo en la licuadora.

Capear los langostinos en la mezcla molida y freír en un sartén caliente con suficiente aceite, voltear cuando el primer lado esté cocido y posteriormente servir con una guarnición de arroz blanco o de su preferencia.

¡Buen provecho!



Langostinos a la Crema de Chipotle

Juan Diego Montes García



4 porciones
15 minutos

INGREDIENTES

1 Kg de langostino Malayo
2 latas de media crema
2 latas de leche evaporada
1 lata pequeña de chile chipotle (120 g)
2 cabezas medianas de ajo picado
8 chiles chipotle secos
1 barra de mantequilla
1 cebolla en corte julianas
Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Limpiar los langostinos realizando una incisión a cada uno en la parte superior para retirar el intestino; lavarlos y escurrirlos hasta su uso.

En un sartén grande a fuego medio agregar una 1 ½ cucharada de mantequilla y derretir; agregar 2 cucharadas de ajo, 3 cucharadas de cebolla y 2 chiles chipotles secos; cuando empiecen a soltar su sabor y antes de que se tuesten agregar aproximadamente ¼ de los langostinos; una vez cocidos pasarlos a otro recipiente y reservarlos. Repetir el mismo procedimiento de cocción en porciones para el resto de los langostinos, con el fin de que se cocinen correctamente y liberen su sabor mientras se mezclan con los demás ingredientes.

En el siguiente paso, tomar a 4 langostinos cocidos y quitarles la cabeza; licuarlos junto con las 2 latas de media crema, las 2 latas de leche evaporada, 4 chiles chipotles, media lata

de chipotle adobado, las cebollas fritas del paso anterior, sal y pimienta al gusto. Si la licuadora no cuenta con capacidad suficiente, licuar por separado una lata de media crema y una de leche evaporada.

evitar que se pegue hasta que empiece a hervir; agregar los langostinos y mezclar; cocinar a fuego bajo por 5 minutos y retirar del fuego.

Para finalizar, en el sartén verter la mezcla licuada y mover continuamente para

¡Ahora puede disfrutar de unos ricos langostinos a la crema de chipotle; provecho!



Langostino Crujiente Relleno de Queso Crema

Areli Marisol Ríos Martínez

“La combinación del langostino y el queso crema es una explosión de sabores, que en la cocina gastronómica se debe dar a conocer”



6 personas
2 horas

INGREDIENTES

1 ½ kg de langostino malayo
3 huevos
2 ramas de apio
2 zanahorias
1 litro de aceite
1 pepino
1 ½ barra de queso crema philadelphia
1 lechuga
3 pimentas
2 tazas de harina
1 bolsa de pan molido

PREPARACIÓN

Lavar los langostinos y limpiarlos quitándoles la cabeza y caparazón y dejándoles la cola; abrirlos haciendo un corte mariposa y colocarlos dentro de un tazón para marinarlos con pimienta, sal y limón durante 10 minutos. Posteriormente rellenarlos con el queso crema y empanizarlos pasándolos primero por harina, después por el huevo batido y finalmente por el pan molido. Enseguida freírlos en una cacerola con aceite bien caliente y colocarlos en papel absorbente para retirar en exceso de aceite.

Estos exquisitos langostinos pueden acompañarse con una ensalada de palitos de zanahoria, apio y pepino.

¡A comer!



Langostinos a la Crema y Jalapeños Adobados

José Luis Ramos Espinoza



PREPARACIÓN

4 porciones
25 minutos

INGREDIENTES

1 kg de langostino malayo
2 jitomates
1/2 cebolla mediana
3 dientes de ajo
1 cucharadita de pimienta negra
1/4 chiles jalapeños adobados
1 barra de queso crema
2 cucharadas de mantequilla en barra
Sal al gusto

Lavar los langostinos y escurrirlos; reservar hasta su uso.

Por otra parte, licuar los jitomates con el ajo, cebolla y pimienta, y sofreír la mezcla derritiendo previamente la mantequilla. Cuando empiece a hervir, agregar los langostinos y cocinar por 10 minutos; posteriormente agregar a la mezcla el queso crema y los chiles adobados previamente molidos; incorporar bien todos los ingredientes y mezclar hasta que hierva.

¡Disfrute!



Langostino con Arroz

Zenaida Castañeda Cruz
“Es muy fácil de hacer y muy completa en nutrientes”



PREPARACIÓN

8 a 10 personas
60 minutos

INGREDIENTES

500 gr de langostino malayo
500 gr de arroz
250 gr de chicharos ó ejotes
250 gr de zanahoria
1 cebolla mediana
4 dientes de ajo
2 cucharadas de sal
100 ml de aceite

Lavar los langostinos y ponerlos a marinar con una cucharada de sal y 3 dientes de ajo machacados. Por otra parte licuar un diente de ajo con media cebolla y una cucharada de sal; cortar los ejotes y las zanahorias en cubitos. Reservar hasta su uso.

Enjuagar el arroz, escurrirlo y acitronarlo en una cacerola; cuando esté listo el tostado de arroz, agregarle la mezcla licuada, más 3 tazas de agua y los langostinos escurridos; cuando el agua empiece a hervir se le baja la flama y agregar las verduras en cubitos, tapar y después de 30 minutos o menos revisar si ya está cocido todo.

Este sabroso arroz se puede acompañar con pasta de frijol un poco picante.

¡Buen provecho!

AGRADECIMIENTOS

EDICIÓN
Fátima Karina Delgado Vidal
Yesmin Yoselin Cabrera Cortés

FOTOGRAFÍA
Jorge Anlehu Guillen
David Alfredo Wong Vidal

DISEÑO
Gabriela Hernández Salvador

COLABORADORES
Alfredo Gallardo Collí
Pablo Torres Hernández
Alfonso Cervantes Alcántara
Cesar Julio Martínez Castro
Carlos Iván Pérez Rostro



Recetario



LOS SABORES DEL
LANGOSTINO
MALAYO

COLECTIVO MALAYO



Te invitamos a conocer y a preparar
exquisitos platillos con langostino malayo

¡Que los disfrutes!

