



Bienvenido a **El Mural de los Poblanos**, esperamos que disfrute una experiencia culinaria placentera y memorable.

Es un orgullo poder compartir con usted lo mejor de la cocina poblana.

Nuestra labor empieza seleccionando ingredientes de calidad superior.

Más de la mitad de nuestros insumos provienen de pequeños productores del Estado de Puebla.

Nuestras recetas son tradicionales, muchas nos fueron cedidas por familias asentadas en esta ciudad desde hace varias generaciones.

Si usted desea llevar a casa el sabor de **El Mural de los Poblanos** y compartirlo con los suyos, puede hacerlo llevando nuestra pasta para preparar Mole Poblano. Su práctico empaque sellado al vacío le permite transportarlo con facilidad y lo conserva por muchos meses.

Lo invitamos a seguirnos en las distintas *redes sociales* para enterarse de los platillos de temporada que ofrecemos y los eventos que celebramos periódicamente con productores de vino, mezcal, cerveza artesanal, así como chefs invitados.



**Facebook:** Mural de los Poblanos • **Twitter:** @muralpoblanos • **Instagram:** muraldelospoblanos

## ENTRADAS

Cemitas de chalupa "El Mural"  
El platillo más poblano.

Quesadillas de mercado con tlalitos  
Tortillas de maíz hechas a mano, rellenas de flor de calabaza, champiñones, calabacita, quesoillo y un toque de tlalitos.

Tacos de chicharrón prensado  
Acompañados con salsa martajada de chile morita y serrano.

Trilogía de cemitas  
El tradicional pan poblano en versión mini, preparado con chipotle dulce capeado relleno de queso con ayocotes, milanesa de res y pata de res en vinagre, acompañados de aguacate, cebolla, pápalo y quesoillo.

Tacos de lechón estilo Don Raúl  
Carne de lechón horneada al romero y sofrita en aceite de oliva, acompañados de salsa de chile habanero, limón, cebolla morada, rábanos y cilantro.

Tostadas de tinga  
Tradicional guiso poblano de jitomate con pollo y hierbas finas con un toque de chipotle, servido en tostada de maíz azul con frijoles negros refritos, lechuga, queso Cotija y crema.

Chalupas poblanas  
Tortillas de maíz fritas en manteca, bañadas en salsa verde y roja con cebolla y carne de res deshebrada.



## SOPAS

Sopa de quintoniles  
Rescatamos la tradicional sopa del pueblo a base de caldo de pollo con granos de elote y calabacitas, la perfumamos con té limón.

Sopa de chicharrón  
Nuestra interpretación de esta sopa está hecha con caldo de frijol y adobo. Acompañada de tortilla frita, aguacate, queso panela y chipotle en polvo.

Sopa de médula  
Médula de res en caldillo de jitomate con epazote.

Fideo seco de la casa  
Acompañado de chipotle en polvo, chicharrón, queso Cotija, crema y aguacate.

Sopa poblana  
Tradicional consomé con rajas poblanas, calabaza, queso fresco, grano de elote, champiñón, flor de calabaza y epazote.

Consomé de pollo  
Servido con arroz blanco y pollo deshebrado.

## ENSALADAS

### Ensalada de verdolagas

Mezclamos esta deliciosa hierba fresca con jitomate, queso Flor de Atlixco, nuez, cebolla y aderezo de aguacate.

### Salpicón de res

La tradicional ensalada mexicana hecha a base de carne de res deshebrada, con papa, queso fresco, cebolla, jitomate, aguacate y un toque de chipotle con vinagreta de hierbas.

### Ensalada de nopal

Al estilo tradicional de los mercados, con jitomate, rábano, chile verde, queso panela, cebolla, aguacate y aceite de oliva.

### Ensalada Mural

Mezcla de lechugas con jícama, manzana, pera, naranja, zanahoria, semillas y aderezo de naranja.



## TRADICIONALES

### Tacos árabes de cordero

Herencia libanesa que se ha convertido en una tradición poblana. 3 piezas de pan árabe relleno de carne de cordero. Acompañados con jocoque, aceite de oliva y salsa de chipotle.

### Chanclas

Tradicional antojo poblano de pambazo con carne de cerdo, longaniza, aguacate, lechuga y cebolla, bañado en caldillo de chile ancho y guajillo.

### 🍴 Mole de panza

Trozos de panza de res en caldillo picante de chiles guajillo y de árbol perfumado con epazote.

### Albóndigas de cordero de Chignahuapan

Una costumbre conservada por los criadores de cordero. Preparadas en salsa de chile jalapeño, acompañadas con arroz rojo, frijoles refritos y calabacitas.

### 🍴 Mole de pápalo de la Tía Asela

Costilla y espinazo de cerdo en salsa picante de chile serrano con pápalo y haba fresca, acompañado de frijoles de la olla.

### Mole de olla

Trozos de chambarete de res cocinados en caldillo de jitomate con elotes, xoconostle, calabazas, chayote, ejotes y el grado exacto de picor.

### Chile ancho relleno de queso

Tradicional chile relleno de queso de cabra y requesón, servido sobre salsa de jitomate y epazote.

## MOLES

### Mole poblano

El platillo insignia de nuestro país, hecho a base de chiles secos, chocolate, semillas y especias.

### Pipián verde

Elaborado con pepitas de calabaza, tomate, chile verde, hierbas y especias.

### Pipián rojo

Preparado con cacahuates, jitomate, chiles secos y especias.

### 🍴 Adobo

La receta tradicional de chiles secos y especias que aportan textura y sabor únicos.

### Manchamanteles

Mole hecho a base de chile ancho y guajillo, manzana, piña y plátano macho, semillas y especias.

### Con pollo

El preferido de las familias mexicanas.

### Con guajolote

Tradicional en las fiestas de nuestros pueblos.

### Con cerdo

Traído por los españoles, se introdujo en la época colonial y se convirtió en uno de los favoritos del gusto mexicano.

### Con pato

Recordando nuestras raíces precolombinas.

### Enchiladas

Si la elección se hace difícil, en esta opción puede degustar hasta tres diferentes moles, las enchiladas se sirven rellenas de pollo o queso.

### Degustación de moles

Para probar un poco de todos nuestros moles con la carne de su elección.

### Arroz

Un plato de arroz con su mole favorito, es el complemento ideal para cualquier platillo.



## CARNES Y AVES

### Cecina de Tepeaca

Carne de res de la mejor calidad, marinada con sal y secada al sol. Se acompaña con queso panela asado, nopal asado, frijoles refritos, guacamole y chorizo blanco.

### Bistecitos rancheros

Jugosos bistecitos de sirloin encebollados, acompañados de guacamole, rajas poblanas y frijoles refritos.

### Filete barroco

Exquisito corazón de filete bañado en salsa de queso tipo raclette con puré de camote, papa gajo y ejotes salteados con mantequilla y epazote.

### Pechuga a la parrilla

Pechuga de pollo acompañada de ensalada de tomate, cebolla morada, lechuga sangría y quintonil con aderezo de xoconostle.



## DE LA COSTA

### Robalo poblano

En salsa de chile poblano y queso fresco, hutilacoche y costra de pepita de calabaza y amaranto.

### Mixiote de pescado

Trozos de pescado fresco cocinados al vapor con hoja santa y adobo, acompañado con verduras salteadas con mantequilla y arroz blanco.

### Camarones al mezcal

Fritos en salsa macha de semillas y flameados con el más tradicional de los destilados de agave de la Mixteca poblana, acompañados con rodajas de papa fritas.



## MENÚ INFANTIL

Fideo seco o consomé de pollo + fajitas de cecina  
o pechuga asada + helado de vainilla

## PLATILLOS DE TEMPORADA

### Escamoles . Marzo - Abril

Huevos de hormiga, se recolectan principalmente en los estados de Hidalgo, Tlaxcala, Puebla y México.

### Cocopaches . Abril - Mayo

Por este nombre genérico se le conoce localmente a varias especies de chinches de las plantas, especialmente las que son comestibles, de las que las hay de variados tamaños y colores.

### Gusanos de Maguey y Chicatanas . Abril - Mayo - Junio

Se conoce como gusano de maguey las especies que se crían en las pencas de la familia del agave. Cuando las primeras lluvias tienen lugar, las hormigas voladoras llamadas chicatanas dejan sus hormigueros y gente de todas las edades las recogen para elaborar la ya famosa salsa de chicatanas. Ambos son ingredientes de la cocina mexicana.

### Chinicuiles . Julio - Agosto

El chinicuile es conocido en otras zonas, como gusano rojo o gusano colorado y se extraen por debajo del maguey. Para su consumo, los chinicuiles se cuecen en comal, tostados o fritos, y se comen solos o en tacos.

### Chiles en Nogada . Julio - Agosto - Septiembre

Tradicional platillo típico de la gastronomía poblana, que rinde honor a las fiestas de la Independencia de México.

### Cuetlas . Septiembre

Cuetla, chiancuetla o tepolchichic es el nombre común que se le da en México a una variedad de gusano que crece en las plantas de chí, cuaulote, jonote y tlahuilote, y que son comestibles. Es consumido en la Mixteca del estado de Guerrero, centro de Veracruz y Puebla.

### Huaxmole de Caderas y Espinazo . Octubre - Noviembre

Herencia de la cocina mixteca



*\*Algunos de nuestros platillos son preparados con quesos artesanales de Villa Nolasco, elaborados en Atlixco, Puebla por IPODERAC, institución dedicada a la atención de niños abandonados. El 100% del beneficio producto de la venta de los quesos se utiliza para su manutención y educación.*

*\*Las autoridades sanitarias recomiendan extremar precauciones al consumir alimentos crudos.*

*Nuestros precios incluyen I.V.A.*