

Platillo Sabio

PROFECO



🐦 jorgecorcega
📘 JorgeCórcega
📷 jorgecorcega

Jorge Córcega

Cocinar con lo que la Milpa nos da

Su inspiración para la cocina la obtuvo de su abuela, del recuerdo de las navidades en las que ella preparaba con mucho mimo y amor unos deliciosos dulces de almendra que en nada se parecían a los adquiridos en las tiendas. Ese amor y sobre todo el conocer de dónde vienen los ingredientes con que se hacen las comidas, llevaron al Chef Jorge Córcega a encontrar su profesión y más adelante a crear los proyectos la Ruta de la Milpa y Colectivo por el Campo.

En entrevista con la Revista del Consumidor, nos platica sobre estas iniciativas que también le han servido de aprendizaje. La Ruta de la Milpa inició con un grupo de familias productoras en la alcaldía Milpa Alta con el objetivo no solo de dar a conocer su trabajo, mostrar lo que el campo de la Ciudad de México tiene, sino también promocionar la cocina e ingredientes que se producen ahí, que son parte de nuestra cultura. Este proyecto es fruto de años de trabajo, de conocer y aprender de la gran diversidad de hierbas y milpas que hay en todo el país, de crear y compartir lo que la tierra produce.

La milpa es la base de la alimentación de nuestro país, gracias a ella hemos vivido, de sus dones, sudores, sabores y saberes. A través de ella el Chef Córcega planea y elabora sus menús, basándose en los productos de temporada, de esta manera siempre cuentan con lo más fresco: cucurbitáceas, diferentes variedades de maíz, frijoles, chiles y quelites.

Por otro lado, está el Colectivo por el Campo, que nació de la unión de productores de Milpa Alta y otras empresas. Consiste en canastas solidarias con nopales, pinole, mole, conservas, vino, cervezas artesanales, entre otros productos que desde que inició la pandemia, a la fecha, continúan repartiendo en la Ciudad de México.

A decir del Chef Córcega, cocinar con lo que la milpa nos da es fácil, lo encontramos en el mercado, con los ingredientes que tenemos a la mano, alrededor. Solo queda recrear las recetas de nuestras abuelas para comer muy rico y sano.



Si quieres ver esta y otras recetas suscríbete a nuestro canal de **YouTube PROFECO**

Ensalada de Quelites y Pollo

Ingredientes

- 6 bisteces de pechuga de pollo
- 300 g de verdolagas
- 200 g de quintoniles
- Lechuga italiana
- 300 g tomate cherry
- c/n epazote criollo (puede ser epazote morado)
- c/n albahaca
- c/n manzanilla
- 100 ml de aceite de oliva Arbequina (puede no ser de este tipo)
- Sal de Celestún (puede ser sal fina)

Preparación

1. Deshoja los quintoniles, verdolagas, lechuga y manzanilla.
2. Lávalos, desinféctalos y resérvalos.
3. Deshoja el epazote, la albahaca y resérvalos.
4. En un molcajete haz el aderezo con el epazote, la albahaca y el aceite de oliva.
5. Lava y corta los tomates cherry por mitades.
6. Pon en un sartén, con un poco de aceite de oliva, la pechuga y cuece completamente. Después, córtala en tiras no muy delgadas.
7. Para armar la ensalada coloca los quintoniles, la lechuga y los tomates cherry al fondo del plato. Agrega las tiras de pollo, el aderezo y la manzanilla.
8. Termina con la sal de Celestún.



2148 KCAL.



\$212.09



6 PORCIONES



1 HORA