

Platillo Sabio

PROFECO



GUZINA OAXACA
restaurante & mezcal

@GuzinaOaxaca
Guzina Oaxaca
guzinaoaxaca
carlosgalanfigueroa

Carlos Galán

Cocinar con el Corazón

El amor a sus raíces y el rescate de la cocina y tradiciones de sus abuelos son los cimientos de su formación.

En entrevista para la Revista del Consumidor el Chef Carlos Galán, del restaurante GUZINA OAXACA, nos cuenta un poco de cómo apoya desde aquí la riqueza cultural y gastronómica de su estado natal, Oaxaca.

Este joven talento siempre está en constante aprendizaje de las antiguas y nuevas técnicas de cocina, estudiando y retomando las recetas tradicionales para proponer algo nuevo, siempre con respeto a sus orígenes, para poner su pizca personal a la comida.

Como buen representante y orgulloso de su tierra, adquiere los productos para cocinar con los *propios*, como les dicen en Oaxaca, porque son dueños de su propia parcela, dueños de sus mezcales. Le gusta alentar el consumo local, ayudar a las familias que, como la suya, se dedican al campo, y así

apoyar toda la riqueza cultural que tienen, no solo Oaxaca, sino de toda la república, porque también compran en algunas chinampas de Xochimilco y otro poco en la Central de Abasto y generar así un círculo de consumo en el que todos participen.

Fomentar el consumo local es muy importante para él, por eso es que en su cocina siempre hay productos de gran calidad que provienen de pequeños productores. De esta manera busca incentivar a la gente a que al adquirir y consumir productos locales evoque un poquito más lo que somos, a la raíz del campo, del hogar, a México.

Cocinar con el corazón y con respeto a los productos que nuestra tierra nos ofrece es lo que este joven talento nos ofrece en cada platillo que pasa por sus manos. En cada bocado se puede percibir el amor a sus raíces, cada ingrediente utilizado por el Chef Carlos Galán es una historia que transporta a la genuina cocina oaxaqueña, a la de aquellos que le enseñaron a dar amor con la comida.



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

Mole Amarillo con Pollo

Ingredientes

- 4 Piernas con muslo
- 6 Chiles guajillo desvenados y sin semillas
- 2 Jitomates guaje
- ½ Pieza de cebolla blanca
- 3 Dientes de ajo
- 4 Pimientas gordas
- 4 Clavos de olor
- 1 Pizca de comino
- 1 Pizca de orégano
- 4 Hojas de hierba santa
- ¼ De manojo de cilantro
- 2 Chayotes en gajos
- 2 Papas blancas en gajos
- ¼ De ejote verde
- 150 g De masa de maiz blanco
- Sal
- Aceite vegetal
- Agua

Preparación

1. Cuece el pollo en 2 litros agua con 1 diente de ajo, un poco del trozo de cebolla, sal, un poco del cilantro y dos hojas de hierba santa.
2. Ya que se haya cocido reserva el caldo.
3. Tatemá el jitomate, los chiles guajillo, 3 ajos, el resto de la cebolla y las especias. Estas por separado y una a una.
4. Licúalos con un poco del caldo, cuela y reserva.
5. Sofríe a fuego medio la salsa en una olla con un chorrillo de aceite durante 10 minutos y agrega aproximadamente 1 litro de caldo de pollo.
6. Deja que se cocine durante unos minutos o hasta que veas que hierva durante 8 minutos y enseguida agrega la masa diluida con un poco de agua.
7. Agrega el resto del cilantro y de la hierba santa para aromatizar y sazona.
8. Para la guarnición cocina las papas, ejotes y chayotes con un poco de agua.
9. Sirve todo junto en un plato hondo y decora con cilantro.



1381 KCAL.



\$144



4 PORCIONES



1 HORA
15 MINUTOS

Fotografía: José Luis Sandoval