

# Platillo Sabio

PROFECO



Ulises García

## Platillos que confortan

Cada región tiene un platillo que la caracteriza, y la Ciudad de México no es la excepción, el Caldo Tlalpeño es oriundo del pueblo de Tlalpan, de ahí el nombre de este plato de cuchara.

En esta ocasión, en entrevista para la Revista del Consumidor, el chef Ulises García, desde el Restaurante La Envidia en el centro de Tlalpan, nos hablará sobre este y otros temas.

La esencia de este platillo es el caldo de pollo al que se le añaden ciertos ingredientes que le dan ese toque especial, entre los cuales -como en cualquier plato mexicano- no puede faltar el picante, en este caso en particular lleva chipotle, después el epazote que es una de las hierbas aromáticas más utilizadas en nuestra cocina, un rico queso, ya sea panela o Cotija. Estos componentes han hecho al Caldo Tlalpeño famoso. Hay muchos estilos, y cada cocinero, cocinera, mayora y chef le ha dado su toque.

Orgullosamente oriundo del pueblo de Tlalpan, el chef Ulises es la tercera generación en el mercado La Paz, y desde hace ocho años consiente a todo aquel que se sienta a comer en su restaurante, desde los comensales de toda la vida, gente nueva que se ha acercado por el delicioso aroma que desprenden el conjunto de ingredientes, hasta paseantes ocasionales, nacionales y extranjeros, con este rico caldo al que le ha puesto su toque particular, la esencia de los sabores y olores de este lugar.

Por eso es que nos invita a darnos una vuelta al centro de Tlalpan y a pasar a calmar el hambre y el frío de esta temporada con este rico y confortable caldo a su restaurante en el mercado La Paz. Y ya que estás ahí, date una vuelta, recórrelo y compra, así como él y otros restauranteros, los productos que ahí se venden, frescos, de temporada y de productores de la zona.



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

# Caldo Tlalpeño

## Ingredientes

- 6 muslos de pollo o 1 pechuga de un kilo, aproximadamente, partida a la mitad
- 3 l de agua
- 4 calabazas medianas, lavadas y picadas
- 4 zanahorias medianas, lavadas, peladas y picadas
- 2 chayotes lavados, pelados y picados
- 1 xoconostle lavado y pelado
- 2 tz de arroz cocido
- 1 tz de garbanzo cocido
- 6 ramas de epazote desinfectado
- 6 chiles chipotle adobados
- ¼ de queso Oaxaca deshebrado
- 3 dientes de ajo
- ½ cebolla
- 2 ramas de cilantro desinfectado
- Cebolla y cilantro picados
- Aguacate
- Chile verde picado
- Sal al gusto

## Procedimiento

1. Enjuaga el pollo con agua potable y ponlo en agua con unas gotas de desinfectante para frutas y verduras.
2. En una olla pon a hervir el agua con la ½ cebolla, los dientes de ajo y la sal.
3. Cuando el agua suelte el hervor, agrega el pollo, escurrido, espera a que se cueza y sácalo del agua.
4. Agrega al agua de la cocción el chayote, el xoconostle, las zanahorias y espera 10 minutos.
5. Añade las calabazas, las 2 ramas de cilantro, espera 10 minutos y apaga.
6. En un plato agrega los ingredientes en el siguiente orden: caldo bien caliente, epazote al gusto, garbanzos cocidos, chipotle, pollo, arroz cocido, verduras, queso Oaxaca, cebolla y cilantro picados, aguacate y chile verde picado.



2855 KCAL.



\$169



6 PORCIONES



1 HORA  
15 MINUTOS

Fotografía: José Luis Sandoval