

Cocina Tradicional Yucateca

Coox Hanal, que puede traducirse como vamos a comer, es el nombre del restaurante que visitamos en esta ocasión -ubicado en el Centro Histórico de la Ciudad de México-, para conocer la comida yucateca. Nos recibió Rafael Castilla Hernández, encargado desde hace 21 años de dicho establecimiento, y nos platicó cómo elaboran algunos de los platillos más emblemáticos de Yucatán.

La cocina yucateca, nos cuenta Rafael, tiene un distintivo al ser producto del mestizaje tanto de la cocina originaria como de la cocina europea, no únicamente de España, que llegaba a la península de Yucatán o a Veracruz. Todos los ingredientes que trajeron fueron los que enriquecieron a la cocina yucateca e hicieron que la gastronomía creciera mucho más. Por ejemplo, la cochinita pibil la hacían con venado o con un tipo de cerdo salvaje o jabalí, pues antes de la llegada de los españoles no había cerdos en este continente.

Para Rafael uno de los ingredientes fundamentales de la cocina yucateca es el achiote, esa particularidad que tiene es que solamente se da ese tipo de árboles en la península, de ahí se saca la semilla, una semilla roja que es la que se muele para poder conseguir esa pasta. El habanero es otro de esos ingredientes que son particulares de la zona, se puede plantar habanero en otros lados, pero no tiene ese sabor, no tiene ese picor que le da la tierra característica de la península.

A Yucatán lo caracteriza el hecho de ser una región muy rica, tiene cenotes, manglares y playas, todo eso hace que este estado sea muy rico tanto gastronómicamente como en cuestión de climas. Geográficamente tiene muchas características que lo hacen único.



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



Fotografía: José Luis Sandoval

Relleno Negro

Está hecho a base de una pasta, un recado, que se hace con tortillas quemadas, chiles y algunas otras especias, todo esto se tuesta y se hace una masa negra utilizando un molino. Después se disuelve con caldo o consomé (que resulta al cocer carne de pavo, de pollo, de res y de puerco), es más ligero que un mole, no es tan espeso.

Se acompaña con un albondigón, en Yucatán le llaman *But*, que es carne molida preparada con jitomate, pimienta morrón, cebolla, epazote, clara de huevo (para que quede firme) y trozos de huevo cocido. El albondigón se cuece en el consomé para que no se desbarate. Para finalizar, se sirve una pieza de cada carne junto con la mitad de un albondigón.