

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 **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.



Mucbil pollo

Se prepara el 2 de noviembre, para Día de Muertos. Es un tamal muy grande preparado con masa de maíz mezclada con achiote -para que tome un tono rojo-.

En un molde se pone manteca, hoja de plátano y se empieza a dar forma, haciendo una base de masa de maíz con achiote. Dentro se le pone carne de pavo, de pollo y de cerdo deshebradas, después pimienta morrón, jitomate rebanado, cebolla y epazote, se rellena con jitomate molido. Cuando

está lleno se tapa con la misma masa de maíz con achiote, se sella con hoja de plátano, se envuelve y se mete al horno durante una hora y media o dos, aproximadamente.

Ya que está horneado se saca del horno, se coloca en un plato o una charola y se parte en trozos, se sirve bañándolo con una salsa de jitomate y cebolla en escabeche, esto lo hace un poco más suave, así no queda tan duro ya que el horno reseca la masa.

Papadzul

Es un platillo muy típico y muy conocido. Es un taco de huevo cocido bañado con pepita verde molida. Esta pepita se prepara con una pasta, el recado de papadzul. Se tuesta la semilla de calabaza hasta que se le quite ese tono verde que tiene y se torna un poco más café, se mezcla en la licuadora con la pasta de papadzul y una

infusión preparada con jitomate y epazote, después se vierte a una charola con un poco de aceite de oliva, esto para darle cuerpo y sabor. Una vez listo se hace un taco de huevo cocido y se baña con la preparación del papadzul, se le pone una salsa de jitomate y se adorna con unos cuadritos de huevo cocido.





Salbut

Este platillo se prepara con una tortilla de maíz recién hecha, después se fríe y se infla. A esa tortilla se le pone lechuga, pavo deshebrado, aguacate, jitomate y pepino, así es como se sirve. Es un platillo típico de las cenadurías yucatecas y que únicamente se come por la noche.

Panucho

Es una tortilla rellena con frijol. Se abre la tortilla para ponerle el frijol en medio, se fríe y se sirve con cebolla en escabeche, cochinita pibil y una salsa de tomate. Al igual que los salbutes se come por la noche y es típico de las cenadurías yucatecas.

