

Campobaja

## Comida de Campo Pesquero

En esta ocasión te presentamos dónde comer platillos elaborados con productos del mar al estilo Ensenada, pero en la Ciudad de México. Nuestra primera parada fue en **Campobaja**, en la colonia Roma Norte, donde tuvimos la oportunidad de platicar con el chef Alejandro Zarate, quien nos contó qué ingredientes utilizan y cómo elaboran sus platillos más emblemáticos.

La característica de este lugar es que la temporalidad de los productos es la base de su menú, por lo que sus platillos están preparados en función de lo que se recibe diariamente. La calidad de los pescados y mariscos que utilizan en este restaurante también es algo en lo que ponen mucha atención.



Chef Alejandro Zarate

## Ceviche Ensenada

Para este ceviche, que también se le conoce como de carreta, utilizan pescado blanco o rockot, cualquiera de los dos es bueno. Primero se corta el pescado, se pica un poco de cebolla y la juntan con el pescado. Se agrega jugo de limón y se deja reposar media hora. En lo que el pescado se está

marinando se corta jitomate en cubos, se ralla zanahoria y se pica un poquito de cilantro. Pasado el tiempo de la marinada se combinan todos los ingredientes y se salpimenta. Se prueba la sazón y se refrigera. Se sirve sobre tostadas de maíz con un poquito de mayonesa y guacamole o aguacate.



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

Fotografía: José Luis Sandoval





# Machaca de Pescado

En este platillo se utilizó rockot. Para elaborar la machaca primero hay que asar el pescado, mientras tanto se pica jitomate en cubos, cebolla, pimienta morrón y un poco de ajo. En una olla con aceite caliente se acitronan la cebolla, el ajo, el pimienta morrón y después

el jitomate. Cuando empieza a soltar el líquido se agrega el pescado asado y se salpimenta. Se sirve con un poco de frijoles refritos, salsa al gusto, un poquito de limón, si la gente gusta, y muy importante acompañar con tortillas de harina.

Fotografía: José Luis Sandoval



# Tacos de pescado

Nuevamente se utilizó rockot, pero esta vez cortado en tiras y capeadas. Para el capeado se utiliza cerveza, polvo para hornear, sal, mostaza, harina y un poco de orégano y se deja reposar 15 minutos.

Pasado este tiempo se cubren las tiras de pescado y se fríen en manteca de puerco. Estos tacos se acompañan con pico de gallo, cebollas curtidas, salsa roja, mayonesa con crema, col y limón al gusto.

Fotografía: José Luis Sandoval



## La Guerrerense

# Fusión Gastronómica de Pescados y Mariscos



**L**a Guerrerense, fundada en 1960 en Ensenada, Baja California, empezó en una carreta sencilla vendiendo exclusivamente ceviche de diferentes mariscos, pero principalmente de pescado.

Este restaurante, con sucursal en la colonia Condesa y que fue nuestra segunda parada, se llama así porque los suegros de la señora Sabina, quien junto con su esposo fundó este lugar, son oriundos del estado de Guerrero, de Huitzuco de los Figueroa.

A **La Guerrerense** la hace especial el hecho de cocinar los mariscos de una forma diferente, esto se debe al bagaje gastronómico que la señora Sabina ha llevado a los mariscos. Ese sentido culinario es lo que hace único a este negocio.

Los ingredientes que utilizan aquí son principalmente erizo y bacalao, y tienen una forma muy especial de cocinarlos. Preparan también distintos tipos de ceviche, como el de caracol, almeja, mejillón de pata mula, o ensalada de jaiba y de paté de pescado, el cual se prepara con pescado ahumado.



Fotografía: José Luis Sandoval

## Tostada Singapur

Esta tostada tiene su historia con Anthony Bourdain quien invitó a Sabina al Primer Congreso Mundial de Comida Callejera 2015 en Singapur. Lo único que llevaron a dicho evento, Sabina y su hija Mariana, fueron

tostadas, pues allá les dieron jaiba, camarón, pulpo y callo para cocinar. Mariana y Sabina hicieron una ensalada de jaiba, la montaron en una tostada y arriba le pusieron camarón, pulpo y callo. Nosotros la probamos sin callo.



# Coctel Campechano

En esta ocasión este coctel se aderezó con el líquido en donde se cuece el camarón, le pusieron pulpo, camarón, pico de gallo, salsa de la casa, un poco de catsup y aguacate. Cuando

lo preparan en Ensenada lo hacen también con el líquido en donde se cuece el camarón y puede llevar caracol, pulpo, camarón, callo, almeja y, en algunas ocasiones, ostión, si el cliente lo pide.



Fotografía: José Luis Sandoval