

Platillo Sabio

PROFECO

LA
TRANSFORMACIÓN
EMPIEZA CON LO QUE LLEVAS A TU MESA

Fotografía: José Luis Sandoval

Compartimos lo mejor

El *Platillo Sabio Profeco* es una aportación de la Revista del Consumidor en donde se utilizan ingredientes de temporada. El objetivo es proponer el uso de productos económicos y frescos que conservan mejor sus propiedades nutritivas.

En estas fiestas decembrinas te ofrecemos las mejores recetas del *Platillo Sabio* 2021 para que las compartas con tu familia y amigos. Empezamos recordando nuestra visita a la alcaldía Tlalpan, en la Ciudad de México, donde tuvimos el gusto de probar un Caldo Tlalpeño,

de aquí partimos hacia los Sabores de Puebla y sus tradicionales Cemitas Poblanas y Pambazos bañados en mole poblano, por supuesto. De ahí regresamos a la capital de nuestro país para comer, ¿por qué no? una Sopa de Mariscos.

Continuamos con nuestro recorrido, pero ahora en el estado de Hidalgo y su tradicional Barbacoa, y para continuar el viaje gastronómico nos dirigimos a Tlaxcala donde probamos un rico Chilcatole. Y para concluir lo haremos, con un representante de la cocina yucateca, un Mucbil pollo.

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



Lo mejor del
PLATILLO
SABIO



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

Cemita Poblana

En nuestra visita a Puebla platicamos con Patricia Meza Hernández, descendiente de los dueños de Cemitas Las Poblánitas, quien nos contó qué es una cemita: “no es como una torta, es un pan que lleva ajonjolí. La cemita típica lleva queso blanco, aguacate, chipotles y pápalo”. Ahora las puedes encontrar de pata y de milanesa con jamón y queso, que son las de mayor demanda.

Por supuesto que no puede faltar el pápalo, el ingrediente esencial en las cemitas –y que acompaña otros platillos de la región-. Nos platica Paty que mucha gente dice que “si no lleva pápalo, definitivamente no es cemita”.

Visitar Puebla y no comer cemitas es casi un sacrilegio, así que la próxima vez que vayas no dudes en ir a *Cemitas Las Poblánitas*, en el mercado De El Carmen, y disfrutar de este platillo.



Fotografía: José Luis Sandoval



Pambazo

Los pambazos son un tipo de torta de la que existen algunas variedades en el relleno, dependiendo de la región donde se prepare. Normalmente se baña en salsa de chile guajillo, pero aquí está bañada con mole poblano, por supuesto.



Fotografía: José Luis Sandoval



Sopa de Mariscos

Ingredientes

- 1 kg de jitomate
- 4 chiles guajillo
- 1 chile cuaresmeño
- ½ cebolla
- 2 chiles morita
- 3 cdas. de aceite
- 2 papas
- 1 ½ zanahorias
- 2 ramitas de apio
- 1 ramita de epazote
- 3 l de agua
- 150 g de polvo de camarón
- ½ kg de camarones grandes con cabeza
- ½ kg de almejas
- 6 jaibas en concha
- 300 g de pulpo cocido
- 6 rebanadas de pescado
- 18 mejillones

Procedimiento

1. Limpia los chiles guajillo y cuécelos junto con los jitomates en una cacerola con agua, deja enfriar, licúa y cuele.
2. Lava y enjuaga los mariscos y los trozos de pescado.
3. Pica la cebolla en cubos grandes y reserva.
4. Pela y pica la zanahoria, el apio y la papa en cubos medianos y reserva. Corta el chile cuaresmeño en rodajas.
5. En una cacerola con aceite acitrónala la cebolla. Agrega las verduras restantes y los chiles morita. Mueve para evitar que se queme. Incorpora el polvo de camarón moviendo constantemente para que no se queme ni se amargue.
6. Añade la salsa de jitomate y guajillo. Deja que se cocine por 5 o 10 minutos o hasta que llegue a ebullición. Incorpora el agua.
7. Agrega las jaibas, los camarones, las almejas, el pulpo, los mejillones y el pescado.
8. Agrega una ramita de epazote y deja hervir de 25 a 35 minutos aproximadamente.



2838 KCAL. \$525 6 PORCIONES 50 MINUTOS



Fotografía: José Luis Sandoval



Fotografía: José Luis Sandoval

Barbacoa



Para saborear una rica barbacoa con su consomé y un delicioso ximbó (pollo relleno de nopales y cueritos) hay que ir al origen, por eso en esta ocasión nos trasladamos al estado de Hidalgo. Muy temprano nos recibió Cresencio Castillo, quien desde hace cinco generaciones conserva las técnicas de elaboración de estos platillos. Pudimos ser partícipes de cómo preparaba el horno en la tierra con pencas de maguey –a decir de él, esencia de la barbacoa–, el borrego tiernito y el ximbó para cocerlos de 8 a 10 horas.

El horno donde cuecen la barbacoa y el ximbó continúa siendo un hoyo escarbado en la tierra, pero con tabique alrededor para que guarde mejor el calor. La lumbre se logra con leña, pencas de maguey deshidratadas y piedras para que caliente más. Con más pencas de maguey –pero frescas– se cubre el horno por dentro y con ellas se tapa el borrego.

Cresencio consigue todos los insumos en su región por lo que las comunidades que la conforman se ven beneficiadas. Reutiliza las pencas de maguey, pues sabe que son un recurso que debe cuidarse, ya que una planta tarda hasta 8 años en crecer. Es consciente de que todo lo que utiliza, al ser natural, puede terminarse y con ello se perdería la tradición que él continúa.

Para Cresencio su trabajo es más que eso, es un arte porque además de que se alimenta con ello, con sus deliciosos platillos hace felices a sus clientes y al turismo.

Cuando vayas a Actopan no dejes de visitar el mercado 8 de julio lunes y jueves, y el Arenal sábados y domingos para que pruebes unos tacos de barbacoa, consomé y ximbó como solo Cresencio sabe prepararlos.



Chileatole

Tuvimos la oportunidad de degustar con la familia Rodríguez un chileatole: atole salado hecho a base de maíz blanco, con una molienda colada de epazote, chile verde y guías de calabaza (punta de la hoja de la calabaza) que le da un hermoso y brillante color verde.

El secreto del chileatole está en la paciencia, ya que hay que esperar a que se cueza, además de no estarlo moviendo todo el tiempo para "no meterle frialdad", como le decía su abuela a Dalia a quien le gusta ponerle elotes enteros, en mitades, en cuartos y en granos. La sal se le agrega haciendo la señal de la cruz para bendecir lo que se va a comer y hacerlo rendir.

Fotografía: José Luis Sandoval



Fotografía: José Luis Sandoval

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.

