

Papillot de pescado relleno con salteado de hierbas de olor

Fish Papillote stuffed with sautéed aromatic herbs

Jair E. Onofre Sánchez ^a, Aleyda G. Godínez Zárate ^b, Laura de Guadalupe Vázquez Paz ^c

Abstract:

Papillot is a quick-cooking technique that uses a variety of ingredients, such as fish and locally sourced vegetables. The Valle del Mezquital has created a unique culinary identity based on its natural resources, including flora and fauna such as cacti like nopales and agave plants, as well as sheep. This has led to the creation of representative dishes like barbacoa or pencas filled with various proteins. This work proposes a recipe that uses local ingredients, such as aromatic herbs and an accessible protein like white fish, such as tilapia, along with a highly versatile cooking method suitable for different proteins and even vegan options.

Keywords:

Cooking techniques, culinary identity, local products

Resumen:

El papillot es una técnica de cocción rápida y de ingredientes variados como lo es el pescado y verduras de proximidad. La región del Valle del Mezquital ha creado una identidad culinaria, la cual se sustenta en sus recursos naturales, como la flora y fauna, como las cactáceas como los nopales y magueyes además de borregos de pastoreo. Esto ha permitido platillos representativos como la barbacoa o las pencas rellenas de diversas proteínas. Este trabajo propone una receta diferente a lo ya conocido, donde se usan ingredientes locales como las yerbas de olor y una proteína de fácil acceso como pescado blanco tipo tilapia, además de un método de cocción muy versátil para diferentes proteínas e incluso vegano.

Palabras Clave:

Técnicas de cocción, identidad culinaria, productos locales

Introducción

El término de cocción papillot tiene su origen en la cocina francesa, donde en un papel encerado se ponen diversos ingredientes, sobre todo proteínas blancas como pollo o pescado y se acompaña con verduras variadas. Es una técnica que ofrece múltiples beneficios en la preparación de alimentos. Al cocinarse en un paquete cerrado, los ingredientes se cuecen en sus propios jugos, lo que ayuda a retener tanto los nutrientes como los sabores naturales, sin necesidad de añadir grandes cantidades de sal o grasas. Este método asegura que los alimentos conserven su sabor auténtico, resultando en platos nutritivos y saludables (1).

Además, la cocción en papillot es rápida y permite que el calor se distribuya de manera uniforme, logrando una cocción homogénea, ideal para proteínas delicadas como pescados, mariscos y vegetales. Dado que los alimentos se cocinan en su propio vapor, no es necesario incorporar grasas adicionales, lo cual contribuye a que este método sea bajo en calorías y grasas, perfecto para quienes buscan una alimentación ligera.

El paquete cerrado permite, también, concentrar los aromas de hierbas, especias y otros ingredientes, dándole a los alimentos un sabor y aroma intensos y envolventes. La versatilidad de esta técnica permite usar una gran variedad de ingredientes, adaptándose a diferentes tipos de proteínas, como pollo o tofu, así como a opciones

a Autor de Correspondencia, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0002-9484-8947>, Email: jair_onofre6570@uaeh.edu.mx

b Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0009-0007-8596-0746>, Email: go379886@uaeh.edu.mx

c Universidad Tecnológica de Cancún, <https://orcid.org/0000-0001-5454-0510>, Email: lvazquez@utcancun.edu.mx

Fecha de recepción: 01/11/2024, Fecha de aceptación: 03/11/2024, Fecha de publicación: 05/12/2024

vegetarianas y veganas, donde los vegetales son protagonistas.

El papillot brinda una presentación atractiva, permitiendo que el paquete se abra directamente en el plato, liberando una explosión de aromas frescos y cautivadores, lo cual añade un toque de sorpresa y deleite para el comensal. Este método no solo es conveniente y saludable, sino que también enriquece la experiencia gastronómica con una preparación simple pero llena de sabor y elegancia.

En esta propuesta se pretende que la preparación use ingredientes locales y económicos como la cebolla, el ajo y algunas yerbas de olor que se producen en el Valle del Mezquital Hidalgo. Se considera pescado tilapia, aunque no es propio de la región es un alimento económico y de fácil acceso. Esta especie de pescado es la segunda especie más producida a nivel global. Este alimento permite un acceso equitativo de la población rural más vulnerable a los recursos necesarios para generar medios de vida sostenibles. Además, la producción de tilapia participa en programas como Mesoamérica sin Hambre AMEXCID-FAO que contribuye al logro de las metas establecidas en la Agenda 2030 (2).

Considerando la aportación a los Objetivos de Desarrollo Sustentable establecidos por la Organización de las Naciones Unidas (3) uno de ellos refiere Hambre cero que con esta propuesta brinda beneficios a la población y coadyuva además a la derrama económica al integrar a los productores locales (1,2).

Para la preparación del pescado en papillot se utilizarán ingredientes como la tilapia e ingredientes de proximidad como yerbas de olor, los cuales irán al interior de un papel encerado o aluminio y se cocerá cocerá en horno convencional o sobre sartén o plancha.

Desarrollo

Nombre de la práctica: Papillot de pescado relleno con salteado de hierbas de olor

Objetivo

Elaborar un papillote de pescado relleno de yerbas, mediante el uso de ingredientes locales, para la difusión de la receta

Utensilios

Bowls, cuchillo, tabla para picar, molde rectangular, budinera

Insumos necesarios

En la tabla 1 se muestran los ingredientes necesarios para la elaboración de la receta.

Tabla 1. Ingredientes para elaborar pescado en penca

Ingredientes	Cantidades	Unidad
Papillot		
Pescado tilapia filete o entero	0.500	kg
Cebolla	0.050	kg
Ajo	0.030	kg
Chile	0.020	kg
Majorana	0.005	kg
Tomillo	0.005	kg
Yerbabuena	0.005	kg
Perejil	0.010	kg
Jitomate	0.100	Kg
Mantequilla	0.050	kg
Aceite de olivo	0.030	l
Sal	0.003	kg
Papel encerado o papel aluminio	1	pieza

Procedimiento:

- Lava y desinfecta los insumos correspondientes
- Pica la cebolla, chile y el ajo y reservar en un recipiente.
- Corta las yerbas de olor en chifonade
- Realiza concasse con el jitomate
- Sobre un sartén grande agrega aceite vegetal y mantequilla, a fuego alto. Saltea cebolla, chile y después el ajo hasta que se perciba aroma y la cebolla tenga un color traslucido, enseguida agrega el jitomate y las yerbas sazonar y reservar
- El pescado entero se debe de eviscerar y descamar, sobre el papel encerado o aluminio se hace una cama con el salteado y con el resto se rellena el pescado.
- Se pone sobre una charola y se mete a hornear, también se puede hacer sobre el sartén o plancha por 10 minutos.
- Se deberá de servir de inmediato para que mantenga el calor y aroma de todos los productos.

Nota. Esta técnica de cocción requiere de un mínimo de grasa y se puede usar también para pollo o camarones, e incluso como una opción vegetariana cambiando la proteína por un hongo portobello.

Conclusión

La técnica de cocción en papillot es ideal para proteínas de corta cocción como el pescado, y también puede adaptarse para pollo, o recursos locales, manteniendo la versatilidad del método. Al utilizar verduras frescas y locales como base de sabor, que se saltean ligeramente para realzar sus propiedades, esta receta no solo se convierte en una opción práctica y rápida, sino también saludable al requerir una mínima cantidad de aceite. Esta preparación aporta una alternativa viable para el consumo diario, especialmente en regiones vulnerables del estado

de Hidalgo, al emplear ingredientes accesibles y de bajo costo que son parte de la tradición culinaria local. Este enfoque fomenta el aprovechamiento de los recursos locales y contribuye a una alimentación nutritiva, sostenible y adaptada a las necesidades y disponibilidad de productos en estas comunidades.

Referencias

- [1] Diccionario Gastronómico Larousse. Papillot o empapelado. Larousse Cocina [Internet]. 2024 [citado 2024 oct 18]. Disponible en: <https://laroussecocina.mx/palabra/papillot-o-empapelado/>

- [2] AMEXCID-FAO. Mesoamérica sin Hambre. FAO [Internet]. 2020 [citado 2024 oct 18]. Disponible en: <https://www.fao.org/in-action/mesoamerica-sin-hambre/elprograma/general/es/>

- [3] Organización de las Naciones Unidas (ONU). Objetivos de Desarrollo Sostenible. Naciones Unidas [Internet]. 2015 [citado 2024 oct 18]. Disponible en: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>