



# Aderezo

PLACER INTELIGENTE



## A LAS BRASAS

ATRÉVETE A PREPARAR  
UNA RECETA ESPECIAL CON  
BERENJENAS; UNA DELICIOSA  
SUGERENCIA PARA PARILLADAS



## MARÍQUERÍAS DE BARRIO

TE CONTAMOS DE TRES  
ESTABLECIMIENTOS  
CON SUCULENTOS PLATILLOS  
QUE TE HARÁN SENTIR  
CASI A LA ORILLA  
DEL MAR

CUARESMA

# No todo es pescado

PRUEBA Y COMPRUEBA COMO **LAS VERDURAS, LAS FRUTAS  
Y OTROS RICOS INGREDIENTES** SE CONVIERTEN EN ALTERNATIVAS  
DE LOS COMILONES QUE HACEN UNA PAUSA EN SU CONSUMO DE CARNE



Mario Vázquez Raña  
Fundador

Paquita Ramos de Vázquez  
Presidenta y Directora General

Francisco Torres Vázquez  
Vicepresidente Ejecutivo

Francisco José Torres Cano  
Director General de Ventas y Estaciones Telemex

Jesús Sánchez Villarreal  
Director General de Administración

Martha Ramos Sosa  
Directora General Editorial

Antonio Rodríguez Demeneghi  
Director General División Papel

Ebodio Sánchez Rodríguez  
Director Nacional de Tecnología

Victor M. Pimentel González  
Director Nacional de Recursos Humanos

SUPLEMENTOS ESPECIALES OEM

Aderezo

Arianna Bustos Nava  
Coordinadora

Brenda Vega  
Editora

Josual Martínez Ramírez  
Editor de Arte y Diseño

Nicaragua Peña Vilchis  
Diseñadora

Aderezo@oem.com.mx  
suplementos@oem.com.mx  
ventas@oem.com.mx

El Sol de México Edición Diaria. Número Certificado de Reserva otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. 04-2008-071518255000-101 Número Certificado de Licitud del Título: 34159 Número de Certificado de Licitud del Contenido: 11752 Domicilio de publicación: Guillermo Prieto N.º 7 Col. San Rafael, México, D.F., Delegación Cuauhtémoc, C.P. 06470. Impreso: Talleres de la Cía Periodística del Sol de México, S.A. de C.V. Guillermo Prieto N.º 7, Col. San Rafael, México, D.F., C.P. 06470. Distribuidor: Expendios de la Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México, A.C. Teléfonos: Dirección 55-46-95-15 Redacción: 51-40-10-00 ext. 1506 Computador 51-40-10-00

Publicidad y Ventas 51-40-10-58 y 51-40-10-60 Correo Electrónico: dcarrillo@oem.com.mx Nota: Las letras IP al final de una información significan inserción pagada. Prohíbese la reproducción total o parcial de las informaciones y material de esta edición, sin autorización previa de la Dirección. No se devuelven originales.

## RECONOCIMIENTO



Los chefs detrás de las mejores cocinas de México.

# Los 120 más ricos

BRENDA VEGA

Los restaurantes son una gran nebulosa, a diario nacen nuevas estrellas de la gastronomía mexicana

La Guía México Gastronómico dio a conocer a los 120 mejores restaurantes del país en una cena de gala en la cual reunió al gremio restaurantero y de bebidas, chefs, cocineras tradicionales, periodistas y a expertos de la industria con la finalidad de reconocer a lo mejor de la culinaria nacional.

Dicha guía anual es la reseña de 120 restaurantes de todo el país, elegidos por medio de una votación de 60 expertos que, durante el año, recorren México con el propósito de conocer propuestas tanto tradicionales, de vanguardia y que destaquen por alguna cualidad. Los involucrados son periodistas, investigadores gastronómicos, bloggers y académicos.

El evento se llevó a cabo en el hotel St. Regis de la Ciudad de México, bajo la dirección de Juan Claudio Poblete, director editorial de Culinaria Mexicana quien junto con su equipo de trabajo e importantes marcas dedicadas al mundo gastronómico hacen posible este proyecto.

En la lista de este año se destacó el trabajo de Agua y Sal, Altana, Blanco Castelar, Carmela y Sal, Dekman's en el Mogor, Don Artemio, Emilia, Chapulín, Frenchie, Guizna Oaxaca, Hueso, Ixi'm, Kinich; además, Las Quince Letras, Lur, Manzaniella, Nicos, Origen, Palreal, Rosetta. También Sotero, Tandoor, Vuelve Carmela, Pangea, Flor de Nogal, Georgina, Garum, Koli, Lorea, Los Compas, Casa Mate, Jazamango, Magno Brasserie, Casa Merlos, Laja, Comal y Zibu, entre otros.

En esta edición se reconoció a Eduardo García como el "Chef del Año"; Fauna (Valle de Guadalupe) por su parte, fue el "Restaurante del Año"; el "Sommelier del Año" fue Patricio Rivera-Río Zambrano de Koli; como



## HOMENAJE

LA COCINERA Carmen "Titita" Ramírez Degollado, recibió las palmas por su exitosa trayectoria en sus restaurantes El Bajío

## DE VALOR

LAS MEDALLAS Ricardo Muñoz Zurita / Culinaria Mexicana 2019, fueron otorgadas a Raquel Torres, cocinera, antropóloga e investigadora; Ignacio Urquiza fotógrafo gastronómico y Francisco Mayorga impulsor de la cocina nacional así como experto en la cocina local chiapaneca

el "Mejor jefe de Sala" se mencionó a Juan Manuel López Quintos del restaurante Nicos; la presea para el "Mejor Pproveedor" fue para Yolcan y finalmente, a la "Periodista gastronómica del año", Wendy Pérez Ríos.



OPINIÓN  
COMO POR AQUÍ, COMO POR ALLÁ  
GOURMETRIX

## La gran urbe

Arreciaba el hambre, había compartido unos peces y tortillas con los caminantes que se dirigían hacia esa gran ciudad que se encontraba del otro lado de los volcanes, se decía que era inmensa, bien planeada, y que lo que este incansable viajero buscaba existía en abundancia: la rica, variada y bien preparada comida de la gran Tenochtitlán.

El paso entre los volcanes me brindó liebres, serpientes, aves, roedores y todo tipo de insectos, lo que mantuvo mi barriga en condiciones de seguir el camino, así como la fresca, limpia y deliciosa agua helada que escurra de los cerros alledaños, mantenía mi espíritu.

Mis ojos no podían creer lo que se encontraba algunas leguas adelante, una hermosa, colorida y bien trazada urbe, canales y calzadas entrecruzadas para llegar al centro de este incommensurable lugar.

La gente muy limpia y ataviada a su usanza del oficio que ejercen, todos caminando hacia la plaza, sí, hoy es día de mercado; todos se reúnen para cambiar y adquirir sus mercancías, alfareros, agricultores, tejedores, todos en perfecto orden y jerarquía, eso sí, el tianguis ordenadísimo, siempre bajo la mirada y escrutinio de los gobernantes. Como por aquí, como por allá.

Mis ojos no podían creer lo que se encontraba algunas leguas, una hermosa urbe"

El mercado de alimentos muy bien delineado, con aves, tanto de corral como de caza, aves del lago donde se asienta la ciudad, los pequeños mamíferos y roedores, las piezas del venado, peces tanto de agua dulce como salada, ranas, renacuajos, en fin, cualquier cantidad de animales e insectos comestibles. Por aquel lado las verduras, frutos y hierbas multicolor la inmensa variedad de chiles de todos colores, tamaños y sabores; todas con su distintiva textura y aroma. Por este otro, todo lo que se necesita para su preparación: ollas de barro de diferentes tamaños y formas, anafres, molcajetes, cucharillas y cucharones de madera, en fin. Como por aquí, como por allá.

No faltan los comerciantes que preparan todas estas delicias culinarias de modos diferentes, todo mezclado, todo en su punto, todo con su aroma peculiar, pero eso sí, el rey de todo este mercado es sin discusión el maíz, tanto fresco, como seco, multicolor en sus hojas y en sus grano; se amasa de muchas formas y tamaños, y claro no puede faltar la tortilla, esta maravilla que se usa tanto como cuchara que como envoltura y sigo comiendo por aquí y por allá.

Instagram: Gourmetrixmx y tamaleriamariac

## PESCA SUSTENTABLE

# Comer con responsabilidad

BRENDA VEGA

MÁS ALLÁ DEL PLATILLO, DESCUBRE DE DÓNDE PROVIENEN LOS PESCADOS QUE LLEGAN A TU MESA

El calentamiento global y las malas prácticas pesqueras que por años se han llevado a cabo, tienen hoy en día a los océanos en estado de crisis y a poblaciones enteras de distintas especies marinas en peligro de extinción.

La pesca responsable no solo promueve la protección de los mares y su salud, sino que también juega un rol fundamental en la lucha contra la inseguridad alimentaria, nutricional y la reducción de la pobreza; además, tiene un gran potencial para la generación de empleo, impulsar las economías territoriales y reducir la migración rural.

Para saber de qué se trata y cómo apoyarla, Aderezo platicó con el chef Erik Guerrero, promotor incansable de esta actividad y del trabajo de los pescadores. Actualmente trabaja en su propio proyecto que se llama Nuestra Pesca, en el que busca fomentar el consumo responsable de especies marinas.

De acuerdo con el chef, una pesca sustentable desde el punto de vista social, económica y medioambiental, es toda aquella por la que se paga lo justo; el, por ejemplo,

## TIP

GUERRERO RECOMIENDA para esta temporada de Cuaremas consumir jaiba, huachinango, jurel, sierra, pargos, rubias, bonito; lo mejor es que siempre preguntes por la pesca del día



El chef Erik Guerrero recomienda comer la pesca del día.



En el mundo se consumen más de 100 millones de toneladas al año.

17

ES EL LUGAR en producción pesquera en el que se coloca México; y 24 en producción acuícola a nivel internacional, de acuerdo con COMEPESCA

comenzó dándole valor económico a especies de pescaditos no figuraban en el mercado. Ha eliminado de sus menús, toda carne de cazón, tiburón, manta o picudos y obtiene su materia prima de pesca local, asegurando así que los métodos de captura empleados sean los más responsables y selectivos.

El especialista menciona que también es importante revalorar el oficio de pescador, fomentar la pesca de anzuelo, de esa forma se convierte en selectiva y se evita lastimar a otras especies. "Si se lastima el pez pero los biólogos aseguran que es como un rasguño, en un par de días se regenera y todo vuelve a la normalidad: sin embargo, cuando se hace con redes, se traen consigo miles de especies que mueren en el camino y no son utilizadas para consumo", comenta.

Además, Erik Guerrero enfatiza que los peces maduran entre los 5 a 6 años y si no se dejan crecer no se reproducen, por lo tanto, se acaba la cadena alimenticia.

El chef trabaja en una app donde a través de un código QR podrás saber todos los detalles de la pesca que se está ofreciendo; la finalidad es saber si ese pescado no está en temporada de veda o en peligro de desaparecer.

## GUÍA

# Banquete entre árboles

BRENDA VEGA

Conoce CUBO, una invitación para los que buscan deleitar al paladar rodeados de la naturaleza

Cada vez estamos más ávidos de experiencias y los chefs lo saben, por eso Diego Niño y Roberto Lingard nos invitan a todos a conocer CUBO, un proyecto que se hizo realidad en abril del 2019. Se trata de una experiencia endémica gastronómica en medio del bosque, en una casa de campo estilo modernista construida hace 10 años en Iloitzingo, Estado de México, construida por el arquitecto que diseñó Torre Reforma.



Este hermoso paraje boscoso recibe 12 personas en experiencia fine dining y en picnic hasta 30.

La aventura comienza en cuanto te bajas del auto y el aroma del bosque te cautiva; luego, inmersos en él, los chefs Diego y Roberto - grandes anfitriones - te reciben con bebidas y algunas entradas que varían según la temporada.

Mientras el fuego se enciende y la comida queda lista, los visitantes dan un paseo por el bosque y así recolectar algunos ingredientes que servirán de alimento para los siguientes visitantes.

"Uno de los objetivos es conectar a todos nuestros visitantes con la naturaleza", menciona el chef Roberto Lingard

En el camino encontrarás variedad de hongos y hierbas comestibles, Roberto siempre está al pendiente y se encarga de verificar todo lo que se levanta, pues el conoce el bosque y todo lo que nace ahí como a la palma de su mano.

"La idea es que al final todos seamos una gran familia", enfatiza Diego Niño.

10

HECTÁREAS de campo aproximadamente son las que pertenecen a este predio

## TIP

PUEDES reservar esta experiencia en Airbnb. Te sugerimos hacerlo con por lo menos 48 horas de antelación

## ABANICO DE SABORES

# SIN CARNE, POR FAVOR

BRENDA VEGA

EN MÉXICO EXISTEN MUCHAS OPCIONES PARA COMER DURANTE LA CUARESMA, UNA GRAN VARIEDAD DE COMBINACIONES QUE VAN MÁS ALLÁ DEL PESCADO

La época de Cuaresma se ha vuelto más que un tema religioso una costumbre anual de la que sacan provecho las industrias pesqueras, la hostelería y restaurantes; estos últimos en especial por las "limitaciones" a la hora de comer.

Es común que durante esta temporada se ofrezcan por todos lados pescados y mariscos, pero el menú tiene más opciones: también se puede consumir carne de aves (pollo, pavo o gallina) y deliciosas verduras en distintas presentaciones.

Respecto a la costumbre de no comer carne existen diferentes historias orales: que los primeros cristianos evitaban la compra de carne roja en plazas públicas porque decían que provenían de sacrificios a deidades paganas; que es la representación de Cristo en la cruz, por lo que comerla es como agredir al mesías; y que está relacionado con el evento de la multiplicación de los peces, donde Jesús logró alimentar a un pueblo entero.

## MENÚ DE NORTE A SUR

Que la Cuaresma y la Semana Santa sean el propósito de explorar sabores y descubrir combinaciones con distintos ingredientes en todo el país, ofertas que no necesariamente son pescados o mariscos; lo mismo puedes probarlas en un restaurante que en la cocina de cualquier hogar.

Obtenemos los ingredientes de la tierra, que nos ofrece comida de muy buen sabor"

MARTHA GÓMEZ  
COCINERA TRADICIONAL  
DE HIDALGO



## LOS COMPAS, TIJUANA

La cocina creativa de los Chef Mario Peralta y Juan Cabrera esta basada en platillos tradicionales elaborados de maíz que combina ingredientes del centro del país y locales. Te recomendamos no dejar de probar el chiltamal, la codorniz rostizada y el taco chino: muslo de pollo al carbón, setas y coliflor enclamatados.

Web: loscompastj.com



## ATALAYA, CIUDAD DE MÉXICO

La oferta culinaria del chef Atzin Santos puede ser tan sencilla o sofisticada como lo decida el comensal. Su carta es mexicana y española con sabores de mar y tierra, al tener una filosofía en la cual se respeta al producto orgánico, su comida es muy sana. Durante esta temporada no te pierdas los tacos de pato con mole de Milpa Alta y para la cena, una tortilla española de patatas.

Web: restauranteatalaya.com.mx



## LA TRADICIÓN, YUCATÁN

Cocina maya del chef David Cetina, en la que utiliza técnicas prehispánicas con carbón y leña para las cocciones, así como las tortillas hechas a mano. Además, cuando visites este restaurante te recomendamos no dejar de probar la sopa de lima, el relleno negro, papadzules, empanadas de queso con chaya, pollo pibil y panuchos de pavo al carbón por mencionar algunos.

Web: latradicionmerida.com



## VUELVE CARMELA, TABASCO

Este restaurante ofrece cocina del sur del estado. La recomendación esta temporada son las tortas de coco en diferentes maduraciones, los patillos de plátano macho rellenos de tierra de luna, acompañados de frijoles refritos y salsa de tomate y la zanahoria fea, que resulta ser un fettuccini de zanahoria, queso de almendras y aderezo cúrcuma.

Web: www.instagram.com/gourmet\_mx

## GUÍA SUCULENTA

Te contamos de más guisos que se acostumbran a consumir esta temporada en distintos estados.

## Gallina emvinada, Aguascalientes.

Una combinación de sabores dulces y salado; lo mismo lleva manzanas que almendras con cebolla y vino blanco.

**Sopa de pan, Chiapas.** Tradicional de San Cristóbal de las Casas en las vigílias de la Semana Santa. Lleva pan coleteo, pasas, huevos cocidos en rodajas, plátano macho y ejotes.

**Chacales, Chihuahua.** Sopa de maíz quebrado de origen tarahumara. Se acostumbra a comer durante la Cuaresma.

**Budin de frijoles, Coahuila.** A manera de pay, lleva frijoles refritos con cominos, queso, chile ancho, chile jalapeño picado y papas en rebanadas.

**Cuachala, Colima.** Una pechuga de pollo deshebrada que se acompaña de un caldo espeso de chiles secos y tomates verdes.

Fotos: Cortesía de los restaurantes

## DURACIÓN

CUARESMA 2020: del 26 de febrero al 11 de abril

## PEQUEÑO SANADOR

Los charales son ricos en calcio, potasio, fósforo, sodio, hierro, magnesio, yodo, niacina y vitaminas C, E, B y A, y necesarias en el desarrollo del sistema nervioso

## AYUNO Y ABSTINENCIA

DE ACUERDO CON el catolicismo, el miércoles de ceniza y viernes santo durante el día solo se realiza una comida fuerte para recordar el día de la crucifixión de Jesús

## SAZÓN HÑAHÑU

Sorprende la variedad de platillos que los indígenas elaboran con estas larvas como ingrediente principal; prueba las distintas opciones en la Feria Gastronómica de Santiago de Anaya, que se celebra en la Semana Santa

## PLATILLOS TRADICIONALES



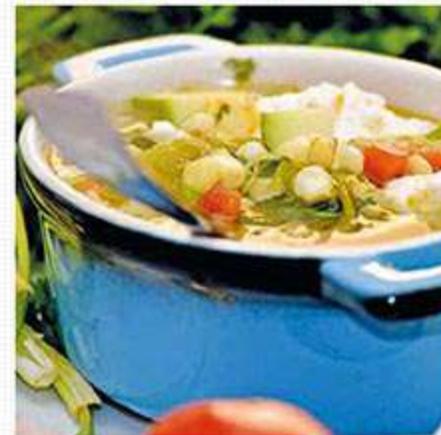
## ESCAMOLES, HIDALGO

Se consumen en el Valle del Mezquital y se tratan de huevecillos de hormigas negras: ideales para una comida sin carne, de sabor delicado y nutritivos. Los cocineros de este municipio hidalguense, considerado netamente indígena, mantienen viva su tradición culinaria e incursionan con fusiones como el pulque con los escamoles, un "curado" que dicen, en ninguna parte del país se elabora.



## CHINCHAYOTE, VERACRUZ

Esta es una receta clásica del estado y se trata de un tubérculo que puede funcionar como la papa, ya que se puede cocinar de mil formas y la principal es en caldos. La otra forma es cocinándola también empanizada o capeada. Se cortan dos círculos, se ponen a cocer y después se rellenan con queso y una ramita de epazote; con palillos se pinchan y después se pasan por harina, en un huevo batido para capear y se frien.



## SOPA DE ELOTE, SONORA

Una vez que el caldo de elote llega al paladar, el sabor a maíz de los granos se expande por la boca acompañado por una fragancia de cilantro. El cultivo de su principal ingrediente se da en octubre, noviembre y diciembre, por lo que al llegar la primavera los granos han alcanzado su maduración y, para la preparación del caldo, se utilizaron componentes muy sonorenses, tales como el ajo, cilantro y calabaza



## CAPIROTADA, DURANGO

Llegó a tierras aztecas siendo una sopa hecha a base de pan y así permaneció hasta 1888, cuya preparación incluía caldos y carnes de los distintos animales de crianza en las casas, así como los condimentos que se tenían al alcance; en la actualidad se le incorpora piloncillo, azúcar, coco, nuez, pasas, acitrón, quesos añejos y el pan frito en manteca bañado en leche, la cual se infundiona con diversas especias.

TIPS

# Identifica un pescado fresco



Foto: Roberto Hernández

TOMA NOTA

- 1. Los ojos.** Tienen que estar brillosos, atrévete a tocarlos. Su consistencia debe ser gelatinosa y suave.
- 2. Las escamas.** Asegúrate de que estén firmemente adheridas a la piel y no se desprendan fácilmente.
- 3. La piel.** Hunde tu dedo y si notas que se queda marcado, la piel no está firme y por lo tanto no está fresco.
- 4. Las agallas o branquias.** Levántalas para observar que la carne tenga un color rojo intenso.
- 5. Aroma del mar.** No tiene que oler a pescado muerto, su fragancia debe remitirte al océano.

SABÍAS QUE

EL PESCADO es una importante fuente de proteína, vitaminas y minerales esenciales para nuestro cuerpo consumo, por eso platicamos con el chef Omar Valderrama, que nos dio algunos tips para elegir un pescado fresco.

BRENDA VEGA

Es muy importante que sepamos que tipo de marisco o pescado estamos consumiendo, de dónde viene e incluso cómo fue capturado. Si nos informamos ayudamos a cuidar nuestros océanos.



Foto: Conesva/Guadalupe Comas

Granita de limonchelo es típico de Sicilia, que encuentras por todo Italia.

RECOMENDACIÓN

## Dar las gracias

BRENDA VEGA

Comenzar un buen festín gastronómico con la palabra gracias, es sin duda uno de los detalles que de entrada cambia el contexto de una experiencia que, por sí sola, es enriquecedora. Hace apenas seis meses este lugar abrió sus puertas,

nació de uno de los sueños de Diego Morones, publicista de profesión y ahora chef por convicción, quién antes de emprender este proyecto no tenía la menor idea de lo que era tener un restaurante, pero sí del buen comer. En Gracias Comedor se sirven cenas tipo omakase, es decir, de 10 a 12 tiempos según

UBICACIÓN

Colima 333, colonia Roma Norte

el concepto del menú que cambia cada cinco semanas. Diego Morones asegura que la comida está hecha a base de historias, por eso se agradece que en cada tiempo se acerque el especialmente a las mesas a contar la historia del platillo en turno.

El menú encontrarás durante el mes de febrero y principios de marzo se llama De la Calle, consiste en platos e ingredientes callejeros de distintas partes del mundo; en este caso, el chef recató muchos de los sabores que hasta hoy se ha encontrado a su paso en sus viajes. En caso de que no comas carne, no quieras por Cuaresma o tengas alguna alergia, solo tienes que mencionarlo al momento de hacer tu reservación. Es el costo por la experiencia de 9 a 12 tiempos es de mil 380 pesos e incluye una bienvenida de mezcal y vino tinto ilimitado. Estará disponible hasta el 6 de marzo.



Foto: Sergio Mendocino Alarcón

El chef Miguel Taniyama Ceballos.

RÉCORD

## El aguachile más grande

El Sol de Sinaloa

El sueño de que Culiacán obtuviera su primer récord Guinness como la capital del aguachile más grande del mundo se cumplió a principios del mes de febrero, con las tres toneladas del emblemático platillo que prepararon más de 500 jóvenes y el chef Miguel Taniyama.

A partir de las 5.00 horas llegó el equipo que, sin importar la hora, la lluvia y el cansancio, darían todo de ellos para que miles de culichis y visitantes degustaran el aguachile y con más de tres horas de anticipación se inició a formar la fila.

A la preparación también sumaron restaurantes, 35 chefs nacionales, 25 internacionales y alrededor de 350 estudiantes de gastronomía de lugares como la Universidad Autónoma de Sinaloa, Universidad Autónoma de Occidente y Casserole. Los alumnos consideraron su intervención una gran oportunidad para crecer profesionalmente.

El camarón que se utiliza para su elaboración es bastante tierno por lo que permite que el limón traspase su textura, del mismo modo que la salsa aguachilera, provocando una sensación agradable en el paladar de quienes tienen la dicha de consumirlo.

RECETA

# Verduras al asador

RAQUEL DEL CASTILLO

Deja lo convencional y prueba esta exquisita manera de cocinar berenjena

La carnita asada dejará de ser la protagonista de la próxima parrillada en casa, las verduras o frutas podrían cautivar a tus invitados con esta receta del chef Irak Roaro de Casa Awolly.

Un poco de humo y fuego directo harán la diferencia al momento de preparar ingredientes como estas berenjenas con rub de café.

BENEFICIOS

COCINAR A LA PARRILLA trae bienestar a la salud ya que se cocina sin grasa y se aprovecha el jugo natural de los alimentos



Foto: Sergio Mendocino Alarcón

PARA EL RUB

- 50 g. de café soluble tostado en polvo
- 60 g. de azúcar mascabado
- 8 g. de comino
- 6 g. de pimienta negra en polvo
- 10 g. de sal

PROCEDIMIENTO

Mezclar todos los ingredientes y reservar.

PARA LA VINAGRETA DE NARANJA

- 4 naranjas
- 90 ml de aceite de oliva
- 30 ml de vinagre de jerez

PROCEDIMIENTO

Poner las naranjas directo en la brasa viva durante cinco minutos, la piel debe estar quemada. Exprimirlas una vez que enfrien. Emulsionar con el vinagre y el aceite. Reservar en un frasco para aderezo.

BERENJENAS

- 1 kg de berenjena
- 2 cdas de aceite de oliva
- Rub de café
- Vinagreta de naranja quemada
- 3 cdas de pepita de calabaza tostada
- 2 cdas de cacahuete tostado
- Papel aluminio

PROCEDIMIENTO

Cortar por la mitad las berenjenas y rociar aceite sobre ellas. Espolvorear con bastante rub de café el lado de la pulpa. Exponer la piel de las berenjenas sobre el grill y tapar el asador durante 12 minutos. Retirar del grill, quitar la piel y colocar en un bowl. Aderezar con la vinagreta y espolvorear con los frutos secos. Acompañar de frutos secos.

2

TONELADAS de camarones se utilizaron en la receta

400

PERSONAS participaron para la elaboración

15

MIL COMENSALES pudieron degustar el resultado

TOQUE PICOSITO

ADEMÁS DE LIMÓN, se potenció el sabor del aguachile con 250 litros de salsa



VENTA DE VINOS A PRECIOS DE BODEGA. LLÉVATE EL SABOR DE POLANCO A TU CASA.



Boletos en ticketmaster.com.mx

EL BOLETO INCLUYE LA DEGUSTACIÓN EN STANDS EN ÁREAS AL AIRE LIBRE

DESCARGA LA APP

Google Play

App Store



HORARIO: DE 13:00 A 18:00 HORAS LA DEGUSTACIÓN ESTARÁ DISPONIBLE HASTA LAS 18:00 HORAS.

SABORPOLANCO.MX

20% DE DESCUENTO Pagando con Tarjetas de Crédito y Débito Santander



3 MESES SIN INTERESES Pagando con Tarjetas de Crédito Santander

Financiamiento disponible para el pago de boletos. Tasa de interés 7.25% para meses con intereses y 55.24% para meses sin intereses. Tasa de interés 0.0% para meses sin intereses. Información de crédito en www.santander.com.mx

## MENÚ DEGUSTACIÓN



### FIESTA EN LAS DUNAS

Como parte del impulso turístico al estado de Coahuila, el próximo 6 y 7 de marzo en el desierto blanco Dunas de Yeso, se celebrará la primera edición de Origen: Food, Wine & Experience, una evento multisensorial de la mano de diverso talento gastronómico y musical. Contará con importantes los chefs más importantes de la región.



### EL MARISQUERO

Sin pena ni gloria... así es como se debe de comer en este establecimiento, en el que la gente va llegando alrededor de las 11:00 y los últimos se van a las 18:00. El horario no está muy establecido, comienzan desde muy temprano y se van ya tarde pues el flujo de gente durante el día es casi interminable.

#### ¿POR QUÉ COMER AQUÍ?

Hay bufete y no tiene límites. El ambiente es sui géneris y el tipo de comensal es ecléctico. Por una módica cantidad de 180

pesos comes de todo, por eso la recomendación es llevar mucho estómago para que puedas probar su rica variedad.

Hay platillos fríos con ensaladas, cócteles y ceviches. La barra caliente tiene caldos y sopas; además, alambre de mariscos, paella, piñas rellenas, mojarras, por mencionar algunos.

Cabe mencionar que los platillos cambian todo el tiempo, pero la oferta siempre es variada. Prepárate por que también hay música en vivo y karaoke.

**Dirección:** Local 10-A Calzada de la Viga 124, Col. Lorenzo Boturini.

## PARA PROBAR

# Delicias del mar

BRENDA VEGA

**AUNQUE LA PLAYA ESTÁ A KILÓMETROS DE DISTANCIA, LA CDMX NOS OFRECE EN TIERRA FIRME PRODUCTOS DEL OCÉANO**



Está por llegar la temporada perfecta para saborear platillos elaborados con frutos del mar que te transportan a tu costa favorita con cada bocado. Además de ricos, los pescados y mariscos son una rica fuente en nutrientes, sus proteínas tienen

alto valor biológico. En este artículo te damos más excusas para consumirlos con un top tres de marisquerías urbanas que destacan por su tradición y sabor:

### 40 DÍAS

Son los que dura la temporada de Cuaresma, tiempo fuerte de las marisquerías



### PREMIO MAYOR

El pasado 14 de febrero, José Ramón Castillo, creador de la Chocolatería Mexicana Evolutiva QUE BO!, se convirtió en el primer chef imagen de los cachitos de la Lotería Nacional para la Asistencia Pública. Castillo lleva más de 20 años poniendo en alto el nombre de México, tanto en nivel nacional como internacional.

### MERCADO SAN PEDRO DE LOS PINOS

Fue inaugurado el 27 de julio de 1957 y su construcción corrió a cargo del arquitecto Pedro Ramírez Vázquez, quien también participó en la construcción de otros mercados como el de La Lagunilla.

#### ¿POR QUÉ COMER AQUÍ?

La fama viene por la calidad en sus dos marisquerías: La Fuente de la Juventud y Altamar, ambas ofrecen una carta extensa, con propuestas para todos los bolsillos y cada una tiene su propio encanto.

Al entrar al mercado encontramos la

Altamar, de servicio rápido y amigable, sus especialidades son: ensalada de atún fresco, lonja de salmón al yogurt y teppanyaki de camarones y pescado.

La Fuente de la Juventud cuenta con dos áreas; la tradicional el ambiente clásico de mercados y un salón con terraza. Aquí lo más vendido son los caldos, pescaditos fritos, cócteles y vuelve a la vida. Si quieres algo más elaborado esta la paella, arroz marinero, camarones filadelfia empanizados con coco.

**Dirección:** Entradas por Calle 7 y avenida 2, col. San Pedro de los Pinos.



### GRAN COMILONA

Hostería La Bota te invita a la Plaza de San Jerónimo en el Centro Histórico a propósito de la Comilona que organizan con la finalidad de compartir alimentos. Los requisitos son llevar comida y alguna bebida; también platos, vasos y cubiertos. Además, habrá actividades culturales. La cita es a partir de las 13:30 horas el domingo 8 de marzo.



### EL REY DEL MARISCO

Lo encuentras cerca del Metro Sevilla, por una puerta situada entre puestos de gorditas y tacos de guisado. Alberga lo que aún es una vecindad en la que los departamentos de la parte de adelante fueron adaptados para que los comensales pudieran comer a gusto. Su horario es de martes a domingo de 11 de mañana a 6 de la tarde. Ojo: no abren los lunes.

#### ¿POR QUÉ COMER AQUÍ?

Es de platos generosos que se prestan para compartir, ahí acostumbran a servir peceras. Lo mejor es llegar con

hambre. Sus especialidades son la paella, la parrilla de mariscos, el caldo de camarón y los vuelve a la vida. Pero si nada más de ver te sientes satisfecho y no te atreves a hincarle el diente con gusto, entonces ordena una empanada de camarón o unas quesadillas de camarón con queso, son deliciosas. Los precios varían mucho te puedes gastar la mitad de tu quincena en una sentada o menos de 200 pesos para quedar satisfecho, dependiendo lo tragón que seas.

**Dirección:** Avenida Chapultepec 464, Col. Roma Norte