

Chiles en **NOGADA**



Fotografía: José Luis Sandoval

Los chiles en nogada son un platillo delicioso con importancia cultural e histórica para México. Este plato genera una armonía sensorial gracias a la combinación de los sabores dulces con salados.

Este guiso adquirió, en 2024, la proclamación como Patrimonio Cultural Intangible de Puebla debido a su elaboración. Uno de los ingredientes sorpresa en la receta del chef Edgar Delgado Rodríguez, quien cocinó en esta ocasión para la

Revista del Consumidor, es el piloncillo, que otorga un sabor a caramelo con toques ahumados. La magia de esta receta recae en la integración adecuada de sus ingredientes.

Para el chef Delgado, cocinar es un acto social y emocional: cada bocado debe evocar recuerdos, despertar emociones y transmitir el cariño y el tiempo invertidos en su preparación. Te invitamos a cocinar este platillo, ¡felices fiestas patrias!



Si quieres ver esta y otras recetas, suscríbete a nuestro canal de **YouTube Profeco TV**



Prepáralo en tu casa y etiquétanos en Instagram
#PlatilloSabioProfeco y @revistadelconsumidormx

Chiles en NOGADA

Ingredientes

Para los chiles y el relleno:

- Seis chiles poblanos grandes
- Tres cucharaditas de aceite
- Dos dientes de ajo finamente picados
- ¼ de cebolla blanca finamente picada
- 300 g de carne molida de cerdo
- 100 g de piloncillo en polvo
- Una manzana golden picada en cubos
- Un durazno picado en cubos
- Una zanahoria picada en cubos
- 20 g de almendras fileteadas
- 30 g de pasitas
- Dos jitomates licuados
- Una cucharadita de sal
- Una cucharadita de pimienta
- Una cucharadita de canela
- Una cucharadita de comino

- Una cucharadita de canela
- Una cucharadita de sal
- Una cucharada de jerez
- 150 g de nuez de la India remojada un día antes

Para decorar:

- Una granada roja desgranada
- ¼ de manojo de perejil finamente picado

Procedimiento

1. Asa los chiles poblanos hasta tatemarlos por completo. Colócalos en una bolsa de plástico o cúbrelos con un trapo húmedo durante 10 minutos. Quítales la piel, ábrelos y retírales la vena.
2. En una sartén con un poco de aceite, sofríe el ajo y la cebolla. Agrega la carne molida, salpimenta y cocina hasta que esté bien cocida.

3. En la misma sartén, añade un chorrito de aceite e incorpora la mitad del piloncillo junto con la manzana, el durazno y la zanahoria. Mezcla bien y cocina hasta que se comiencen a caramelizar. Luego, agrega el resto del piloncillo hasta que todo esté bien integrado.
4. Agrega las almendras y las pasitas y después de unos minutos, añade sal, pimienta, canela y comino al gusto. Incorpora la carne y mezcla muy bien, revisa que no quede exceso de líquido.
5. Incorpora los jitomates licuados y cocina a fuego medio de 10 a 15 minutos.

Nogada

1. Licua el queso, la leche, la crema, la canela, el azúcar, la sal y el jerez. Agrega la nuez poco a poco. Si quieres una consistencia más espesa, agrega más nuez.
2. Rellena los chiles.

Para la nogada:

- 50 g de queso panela
- ¼ de taza de leche
- ¼ de taza de crema ácida
- Una cucharada de azúcar refinada

Fotografía: José Luis Sandoval

Para servir, coloca una cucharada de nogada en el centro del plato. Encima, acomoda el chile y baña con más nogada. Decora con granada y perejil finamente picado.

Notas:

- Puedes sustituir la carne de cerdo por una mezcla de carne molida de res y cerdo o por un chamorro o cola de res estofados.
- Puedes sustituir la manzana golden por manzana criolla.
- Para la nogada, puedes utilizar queso cotija en lugar de queso panela y queso de cabra en lugar de la crema ácida, y sustituir la nuez de la India por nuez pecana.
- Para el relleno, puedes sustituir las almendras por piñones o cacahuates y sazonar con un toque de vinagre, jugo de limón, clavo de olor o anís estrella.

\$ Costo promedio: \$234

🍴 Porciones: 6

🕒 Tiempo de preparación: 1 hora con 15 minutos

Quién es Quién
en los precios

Consulta de información del 7 al 8 de agosto de 2025, en la Ciudad de México y el área metropolitana.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

por 286 g

kcal	417.7
Lípidos	21.3 g
Proteína	18.5 g
Carbohidratos	41.7 g
Fibra	1.9 g
Colesterol	38 mg

El chef Edgar Delgado Rodríguez encontró en la cocina mexicana tradicional un camino para reconectar con sus raíces. De esta manera, también aprendió a apreciar la memoria inconsciente de cada semilla, aquella que se va transmitiendo gracias al conocimiento de cada generación.

Su propuesta culinaria pone énfasis en la cocina de producto sin pretensiones; es decir, la materia prima es la que dicta la receta, por lo que respeta su temporalidad.



Fotografía: José Luis Sandoval