

# Del Recetario

## Flor de calabaza rellena con crema de calabaza

*(receta de estación)*

### **Arlén Sánchez Valdés**

Doctora en Estudios Turísticos, Profesora de Tiempo Completo  
de la Facultad de Turismo y Gastronomía de la UAEMéx.  
Coordinadora Editorial de esta revista.

---

### **Alfredo Hernández Cedillo**

Maestro en Administración,  
colaborador permanente de esta publicación.

No hay duda que la calabaza, en conjunto con el maíz, el frijol y el chile, son ingredientes principales de la cocina prehispánica, siendo el maíz uno de los principales cultivos de México. La calabaza, al igual que los quelites y los hongos, son considerados como ingredientes básicos de lo que llamamos “Cocina de la Milpa”, componentes populares en nuestra gastronomía.

Las tendencias gastronómicas nos obligan a replantear la forma en que cocinamos; se dan por la innovación y evolución de las técnicas que tenemos en la cocina, ya que constantemente se implementan nuevos procesos para la creación de diferentes platillos, y el desarrollo de nuevas formas de interpretar sabores y texturas.

Asimismo, van de la mano con los movimientos gastronómicos, siendo el más representativo el “*Slow food*” que nace en Italia en 1986, cuya filosofía se relaciona con el comer sostenible y crecer sostenible o, en otras palabras, comida con productos de la estación, defendiendo las tradiciones regionales para que permanezcan en el futuro; así como una buena alimentación tomando el tiempo necesario para saborear y degustar los alimentos. Parte de ello nos lo permite esta receta italiana, reinventada con productos locales, auténticos y sencillos, con la esperanza de que inspire a nuestros lectores a llegar a sus casas y tomarse el tiempo de cocinar al momento esta deliciosa comida.

**Ingredientes** (receta para 2 personas)

<i>Ingredientes</i>	<i>Unidad</i>	<i>Cantidad</i>
Flores de calabaza	Pzas.	6
Calabaza	Pzas	3
Cebolla blanca	Gr	100
Quesillo fresco	Gr	50
Queso Cotija	Gr	20
Requesón	Gr	50
Mejorana	Gr	5
Albahaca	Gr	10

**Procedimiento:**

1. Para poder rellenar las flores, abrir gentilmente los pétalos y remover el pistilo.
2. Mezclar el quesillo fresco con el requesón y el queso Cotija.
3. Agregar la albahaca y la mejorana, sal y pimienta al gusto.
4. Rellenar las flores con la mezcla y delicadamente dar un giro al final de los pétalos para sellar.
5. Colocar las flores rellenas en una charola y hornear por 10 minutos a una temperatura de 160° C.

**Para la crema de calabaza:**

1. Retirar las puntas y cortar las calabazas en cuadros.
2. Pelar y picar la cebolla y sazonar hasta que adquiera un color traslúcido.
3. Agregar las calabazas y cocinar por tres o cuatro minutos más.
4. Agregar agua o “fondo de ave” hasta que la calabaza se suavice.
5. Mezclar hasta que adquiera una textura cremosa.
6. Rectificar sazón.

**Nota:** Se puede agregar un poco de crema neutra para ligar.

**Montaje:**

Agregar una capa de crema de calabaza y colocar las flores rellenas encima. Decorar con hojas de albahaca fresca y queso Cotija rayado.



**Fuente:** Solo vegetales.com