

# Del Recetario

## Rollitos de calabaza rellenos

**Marián Cuevas Chimal**

*Estudiante de la Licenciatura en Gastronomía  
de la Facultad de Turismo y Gastronomía de la  
Universidad Autónoma del Estado de México.*

*[mixu30cuevas10@gmail.com](mailto:mixu30cuevas10@gmail.com)*

Como tal no existe un antecedente histórico de la receta de los “Rollitos de calabaza”; sin embargo, puede afirmarse que en México se ha convertido en un platillo popular, muy conocido por todas las familias. En mi caso, mi bisabuela acostumbraba preparar este platillo en Semana Santa y fue heredando su receta de generación en generación, convirtiéndose así en un platillo muy rico y con alto valor nutrimental.

En él, el ingrediente principal es la calabaza, debiendo señalarse que la gran mayoría de las calabazas que se consumen en el mundo tienen su origen en especies que fueron domesticadas en México, todas ellas pertenecientes al género *Cucurbita*. De hecho, se trata de la primera planta cultivada en Mesoamérica, siendo la fecha más antigua que se conoce, 10 000 años. Desde entonces, la calabaza se ha convertido en parte fundamental de la dieta nacional desde que, a raíz de la Conquista española, se dispersó por el mundo, ya que se trata de una planta de la cual se puede aprovechar no sólo el fruto, sino también sus flores y sus tallos.

Cabe destacar que la *Cucurbita pepo* es la especie más reconocida, y una de las variedades más utilizadas en la actualidad. Se cree que fue encontrada en la cueva de Guilá Naquitz, en Oaxaca. Las semillas estudiadas datan de entre 8 300 y 10 000 años antes del presente (es decir, de 6000 a 8000 a.C.). En las cuevas Romero y Valenzuela, en Tamaulipas, se localizaron también semillas de *Cucurbita pepo* correspondientes al 2000 a.C. En Tehuacán, Puebla, región de donde proviene buena parte de la información sobre la domesticación de plantas en Mesoamérica, se localizaron restos correspondientes a 5200 a.C.

El hecho de que el resto de las especies de calabaza fueran domesticadas en épocas posteriores, indica que este tipo de calabaza era la más apta para las condiciones ambientales de Mesoamérica. A continuación se ofrece la receta de las calabacitas rellenas, con una variación.

### Rollitos de calabaza rellenos de champiñones y granos de elote con *chutney* de ciruelos y guarnición de peras y manzanas salteadas con vino blanco

**Número de porciones:** 4

**Tiempo de preparación:** 30 minutos

#### Ingredientes:

3 piezas de calabazas alargadas

100 gr de requesón

200 gr de champiñones

1 ½ piezas de elote

8 gr de mantequilla

#### Procedimiento:

1. Se lavan, se desinfectan y se blanquean los vegetales.
2. Una vez ya blanqueadas las calabazas, se cortan en forma horizontal de manera que los cortes no sean muy gruesos ni muy delgados.
3. Luego, se cortan los champiñones en *petite brunoise* (dados minúsculos) y al elote se le cortan todos los granos.
4. Posterior a esto se saltean los champiñones y los granos de elote con un poco de mantequilla.
5. Una vez ya salteados los vegetales se coloca en un refractario un corte de calabaza, encima otro y así sucesivamente hasta obtener un tamaño similar al de la tortilla (4 a 5 cortes aproximadamente). Se coloca una porción de champiñones y de granos encima de éste, y se enrolla; se repite el mismo procedimiento hasta terminar con los cortes de calabaza.
6. Una vez obtenidos los rollos de calabaza se meten al horno aproximadamente por 20 minutos.
7. Finalmente, se sirve en un plato. Se recomienda acomodar al centro los rollitos de calabaza con requesón encima.

### **Guarnición de manzanas y peras salteadas con vino blanco**

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Ingredientes:**

½ manzana  
½ pera  
20 ml de vino blanco  
2 gr de azúcar  
½ de limón

**Procedimiento:**

1. Se lava y se desinfecta la manzana, la pera y el limón.
2. Se cortan en julianas (tiras finas y delgadas) la pera y la manzana; una vez ya cortadas se colocan en un sartén y se le agrega la pizca de azúcar.
3. Se deja que se caramelicé un poco la mezcla y se le agrega el jugo de limón y el vino blanco.
4. Una vez que ya el vino se evaporó, se comienza a servir a un costado de los rollitos de calabaza como guarnición.

### **Salsa Chutney de ciruelos**

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

#### **Ingredientes:**

3 ciruelos  
3 ml de vinagre  
2 ml de salsa de soya  
3 gr de azúcar  
20 ml de agua  
2 gr de tomillo  
2 gr de pimienta

#### **Procedimiento:**

1. Se lavan y se desinfectan los ciruelos, y luego se deshuesan.
2. En una sartén o cacerola se coloca el agua y el vinagre, se deja hervir, y posteriormente se le colocan los ciruelos, el azúcar, la ramita de tomillo, la pimienta y la salsa de soja.
3. Se cocina hasta que el ciruelo tenga apariencia de puré.
4. Por último, se sirve con los rollitos de calabaza y la guarnición.

#### **Sugerencias de cómo servir:**

Los rollitos de calabaza se sirven en un plato extendido; pueden colocarse de 2 formas: a) ya se en medio, para que alrededor se coloque la guarnición y la salsa; b) a un costado del plato se colocan los rollitos, y de igual forma las guarniciones y la salsa. Teniendo presente que, siempre debe resaltar mucho más el guiso principal, que las guarniciones y la salsa.

**Imagen.** Rollo de calabacitas rellenas con guarnición y salsa.



**Fuente:** Elaboración propia.

### Fuentes consultadas

- Bastías M., J. M. & Cepero B., Y. (agosto 26, 2021). La vitamina C como un eficaz micronutriente en la fortificación de alimentos. *Revista chilena de nutrición*, 43, pp. 3-6.
- Blanchard, A. (2007). Metabolismo normal y patológico del magnesio. *ECM - Tratado de Medicina*, 11 (4), pp. 1-8.
- Brown, L. & Challem, J. (2007). Los nutrientes fundamentales para potenciar su energía y aumentar su vitalidad. En *Vitaminas y Minerales esenciales para la salud* (9-177). Nowtilus.
- Marín G., M. (2012). Riboflavina Vitamina B2. *Dialnet*, 6, pp. 32-33.
- Uscátegui P., R. M. (2018). Los carotenos y sus efectos sobre la salud. *Perspectivas En Nutrición Humana*, (6), pp. 60-72