

# Del Recetario

## Pan de cazón: tesoro culinario de la gastronomía del mar

*Lenin Cruz Velásquez<sup>1</sup>*  
*Ricardo García López<sup>2</sup>*

---

1 Licenciado en Gastronomía, Maestro en Educación y Docencia. Profesor en la Universidad Estatal del Valle de Ecatepec en la carrera de Gastronomía Nutricional.

2 Estudiante de la Licenciatura en Gastronomía Nutricional de la Universidad Estatal del Valle de Ecatepec.

## Reseña histórica

El pan de cazón es un platillo típico del sur sureste del país, especialmente de Yucatán y Campeche, estados en los cuales es común degustar esta delicia culinaria. El origen de este platillo originario se pierde en el tiempo y tampoco existe un indicio exacto de pertenecer a una región geográfica precisa, podemos argumentar que el plato es común en el sureste de la república mexicana.

La elaboración de este manjar tiene como objeto esencialmente el satisfacer la necesidad de poder alimentarse y nutrirse, se trata de un plato muy completo. Generalmente es que es consumido por todas las clases sociales. Aunque es una preparación sencilla no pasa desapercibida por los conocedores de la gastronomía. Por su nombre, se espera una preparación asociada al pan, pero la realidad es que no es así. Por el contrario, tiene como base cuatro ingredientes indispensables para poder ser considerado pan de cazón: frijol, jitomate, chile habanero, y por supuesto, el cazón.

Existen muy pocas referencias bibliográficas que aludan, lejos de la receta, a la historia o a las características gastronómicas y culturales de este plato, por un lado, la secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural (2021) menciona que, del generoso litoral del que goza Campeche y del que se obtienen 249 toneladas de cazón, así como de su fértil y dadivoso campo, nace esta preparación culinaria que se ha ganado el gusto de los paladares más exigentes. El cazón pertenece al grupo de los elasmobranchios, peces cuyo esqueleto está formado por cartílago, es pariente de los tiburones y mantarrayas.

Por ser un pescado blanco, destaca por su contenido en proteínas de alto valor biológico y su bajo contenido en grasa, por lo que prepararlo a las brasas, en adobo o en tostadas, la presencia de vitaminas del complejo B te van a permitir combatir el envejecimiento neuronal y ayudar a la circulación sanguínea.

En la época de cuaresma, el pan de cazón puede formar parte de la lista de alimentos que suelen consumirse, su preparación es muy sencilla y sus ingredientes están siempre presentes en toda cocina mexicana: tortillas, frijoles, jitomate, cebolla y chile habanero.

Toda esta preparación es una explosión de sabores, se trata sin duda, de uno de los platillos más emblemáticos de la gastronomía del sur sureste de México.

### Ingredientes

Rinde para 6 personas

500 gr de cazón

400 gr de jitomate

200g de cebolla blanca

20g de dientes de ajo

300 gr frijoles refritos

100g de manteca de cerdo

12 piezas tortillas de maíz

1 pieza de chile habanero

Hojas de epazote criollo

Sal al gusto

Pimienta Negra recién molida al gusto

1 cucharada de Orégano

6 hojas de laurel

**Tiempo aproximado de preparación y cocción:** 90 minutos



Fotografía de Lenin Cruz

### Método de preparación

1.- Ponemos a hervir agua con la mitad de cebolla, dos dientes de ajo, sal, laurel y orégano. Una vez que comience a hervir el agua, agregamos el cazón y dejamos que se cocine alrededor de media hora o hasta que esté bien cocido. Posteriormente desmenuzamos y reservamos la preparación. Probamos de sal si le hace falta ajusta la sazón.

2.- Escalfar los jitomates. Se retira la piel con agua hervida, calentamos medio litro de agua y una vez que hierva incorporamos el jitomate por un minuto, pasado este tiempo le realizamos un choque térmico en agua con hielos, pelamos los jitomates y llevamos a licuar con la otra mitad de cebolla, el chile habanero ligeramente asado, unas hojas de epazote, y tres dientes de ajo. Debe quedar una salsa muy tersa, sin grumos y todo perfectamente licuado.

Se cocina la salsa en una olla con aceite y le añadimos unas hojas más de epazote grande para que aromatiche nuestra salsa, este proceso lleva alrededor de 20 minutos a fuego lento. Cuando esté lista la salsa se retira el epazote y tapamos. La salsa es el corazón de nuestro plato, esta debe estar aromatizada, ligeramente picada y bien guisada.

3.- Picamos finamente el ajo que nos sobra y lo llevamos a sofreír con aceite hasta que se dore. Añadimos los frijoles molidos y en caso de que este muy espesa la preparación añadimos agua para rectificar textura debe quedar tersa ni muy liquida ni muy pastosa. Reservamos.

4.- En una sartén freímos nuestras tortillas con aceite para que estas no se partan al momento de añadir las salsas a cada capa. De igual manera tatemamos el chile habanero y reservamos los elementos.

5.- Montamos el platillo, empezamos con salsa de jitomate. Se coloca una tortilla con frijoles por encima. Colocamos el pescado, después más salsas y repetimos este proceso dos veces más. Debe quedar como última capa la cuarta tortilla para sirva como tapa, añadimos más salsa por encima y por último el chile habanero tatemado.

#### **Sugerencia de servicio**

Generalmente se debe servir con abundante salsa, existen comunidades que acostumbran a tatemar o rebanar chiles habaneros y se colocan como elemento decorativo, también se agregan unas hojas de epazote. Se sugiere servir muy caliente.



Fotografía de Lenin Cruz

## Referencias

Gironella De'Angeli, A., & De'Angeli, J. (2020). Larousse de la cocina mexicana (Quinta edición.). Ciudad de México: Ediciones Larousse.

Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/pan-de-cazon-un-platillo-muy-campechano>