

# Del Recetario

## Tilapia empapelada

*Jessica Ely Cabrera Díaz<sup>1</sup>*

*Miztli Ixchel Aguilar-Moreno<sup>2</sup>*

*Rogelio Aguilar-Aguilar<sup>3</sup>*

---

1 Estudiante de la Licenciatura en Gastronomía de la Universidad El Claustro de Sor Juana.

[\*jessica.cabrerad@universidaddelclaustro.edu.mx\*](mailto:jessica.cabrerad@universidaddelclaustro.edu.mx)

2 Estudiante de la Licenciatura en Gastronomía de la Universidad El Claustro de Sor Juana.

[\*miztli.aguilarm@universidaddelclaustro.edu.mx\*](mailto:miztli.aguilarm@universidaddelclaustro.edu.mx)

3 Profesor investigador adscrito al Laboratorio de Zoología Acuática de la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional Autónoma de México.

[\*raguilar@ciencias.unam.mx\*](mailto:raguilar@ciencias.unam.mx)

### Reseña histórica

El ingrediente principal de esta receta es la tilapia del Nilo, producto económico, de fácil adquisición y muy versátil al poder ser preparado de distintas maneras. La carne de este pez representa buena fuente de proteína, al mismo tiempo que es un producto bajo en grasas, y rico en nutrientes como el fósforo, vitaminas del complejo B y ácido fólico.

La tilapia puede ser obtenida en diferentes presentaciones, desde el pez fresco eviscerado, hasta filetes congelados y envasados mediante técnicas que garantizan la conservación de los nutrientes. Como consumidor, la tilapia es muy fácil de obtener, pues es vendida en cualquier mercado, tianguis, pescadería o centro comercial, aunque se recomienda que sea proveniente de alguna de las muchas granjas nacionales certificadas donde la especie se cultiva, cuyos cuidados y procedimientos garantizan la inocuidad del alimento producido.

Como su nombre sugiere, la tilapia del Nilo tiene un origen africano, pero se conoce a nivel mundial por haber sido introducido a muchos países para actividades de acuicultura. Si bien en cualquier preparación la tilapia puede ser sustituida por cualquiera de los variados y ricos pescados que se capturan en nuestro país, en esta oportunidad promovemos su consumo en una preparación que es una excelente opción por su precio accesible, su fácil cocción y porque se trata de un plato completo y balanceado, ideal para situaciones en donde el tiempo y recursos disponibles para cocinar son limitados, como por ejemplo, para estudiantes o trabajadores no entrenados en gastronomía y que se encuentran viviendo temporalmente lejos de su hogar. El costo de preparación estimado para el mes de agosto del 2023 es de unos \$180.00 pesos mexicanos (poco más de \$10 dólares) para cuatro porciones.

**Tilapia empapelada**

Rinde para 4 porciones

Tiempo de preparación: 25 minutos

**Ingredientes:**

- 1 paquete de tilapia congelada (4 piezas)
- 1 paquete de espagueti
- 400 g de verduras mezcla juliana congelada o fresca
- 50 g de crema ácida
- 40 g de mantequilla con sal
- 1 limón eureka en rodajas
- Cilantro desinfectado y picado
- Sal y pimienta al gusto

**Modo de preparación:**

1. Salpimentar los filetes de tilapia (sal y pimienta al gusto, por ambos lados).
2. Cocer la pasta en agua hasta que esté *al dente*.
3. Cortar cuatro cuadros grandes de papel aluminio (uno por cada pieza de tilapia). Sobre cada cuadro de papel aluminio colocar una cama de espagueti con cuadros de mantequilla, crema al gusto, sal y pimienta también al gusto.
4. Sobre el espagueti, colocar la mezcla juliana previamente descongelada.
5. Colocar encima el filete de tilapia, y sobre éste, dos rodajas de limón eureka, un cuadro de mantequilla y un poco de cilantro (ver Imagen 1).
6. Cerrar muy bien el aluminio y cocinar en un comal o una sartén hasta que la temperatura interna del pescado sea de 63°C, durante un aproximado de 8 minutos.
7. Emplatar teniendo precaución al abrir el papel aluminio por las altas temperaturas (ver Imagen 2).

**Imagen 1.** Tilapia empapelada en proceso de elaboración.



**Fuente:** Elaboración propia.

### **Sugerencias para presentación o sustitución**

- a) Dependiendo del gusto o de presupuesto, se pueden adicionar aceitunas en rodajas, un poco de aceite de olivo, y/o un chorrito de vino blanco, lo que aportará aroma al platillo, sin representar un aporte calórico importante.
- b) El ingrediente principal (tilapia) tiene sabor y aroma relativamente neutros, por lo que al abrir el empapelado predominan los aromas de la guarnición; si se sustituye la tilapia por otro tipo de pescado, se debe considerar su aporte aromático, que seguramente se transmitirá al resto de los ingredientes.
- c) Se recomienda acompañar con vino blanco, o bien, con agua de jamaica, que al igual que la tilapia, es otro producto proveniente de la región del Nilo.

**Imagen 2.** Presentación sugerida de la tilapia empapelada.



**Fuente:** Elaboración propia.

### **Fuentes consultadas**

- Mendy, F. (2022). Consumo y origen de la tilapia en Estados Unidos. Veterinaria Digital, sección Acuicultura, 5/12/2022. <https://www.veterinariadigital.com/articulos/consumo-y-origen-de-la-tilapia-en-estados-unidos/>
- Shaw, H. (2018). Tilapia – consejos para cocinar y preparar. *Gourmet4life*. <https://www.gourmet4life.com/tilapia-cooking-and-preparation-1300668>
- Wicki, G. A. & Gromenida, N. (1998). Estudio de desarrollo y producción de tilapia (*Oreochromis niloticus*). *Revista AquaTIC*, 2, pp. 1-10.