Panuchos

¿Qué es?

El panucho es un platillo típico de la Península de Yucatán. Consta de tortillas de maíz fritas rellenas de frijoles y acompañadas de algún guiso

El panucho es un platillo típico de la Península de Yucatán. Consta de tortillas de maíz fritas elaboradas a mano, a las que se les hace un hueco en medio para agregarle frijoles

Posteriormente se vuelven a freír en una sartén, ya sea con aceite o manteca de cerdo. Una vez cocinados se les agrega una cama de lechuga, pavo, cochinita pibil o el acompañamiento que se te antoje. También se les agrega rodajas de jitomate, aguacate, zanahoria cocida y cebolla en escabeche.

¿Dónde se originó?

Según la historia popular, el origen del panucho se dio en la ciudad de Mérida, Yucatán, a mediados del siglo XIX. En una zona aledaña al barrio de San Sebastián, mejor conocida como «La Ermita de Santa Isabel», habitó un señor al que la gente apodó «Don Ucho»

Este señor tenía un puesto de comida que ofrecía alimentos para los viajeros que iban y venían de Campeche. Esta ruta se conocía como «Camino Real».

Uno de esos días a «Don Ucho» se le ocurrió preparar un bocadillo a base de pan con frijoles colados y huevo cocido. La gente que lo comía comenzó a nombrar este platillo como «el pan de ‘Don Ucho'». Con el cocinero reemplazó el pan por una tortilla de maíz.

El bocadillo se volvió bastante popular entre los viajeros debido a su delicioso sabor. Sólo fue cuestión de tiempo para que los comensales hicieran un juego de palabras entre «pan» y «Don Ucho», por lo que lo llamaban «panucho».

Ingredientes

* ½ pieza de Pechuga de pollo entera
* 500 gramos de Masa de maíz para tortilla
* 1 taza de Frijol negro cocido
* 1 pieza de Tomate rojo
* 1 pieza de Cebolla morada
* 1 taza de Lechuga
* ¼ pieza de Cebolla
* 1 diente de Ajo
* 1 pizca de Sal
* 4 cucharadas soperas de Aceite

Modo de preparación

* Vamos a iniciar la receta mexicana poniendo a cocinar la pechuga de pollo. La introducimos en una cacerola con agua hirviendo junto con la cebolla el ajo y un poco de sal para potenciar el sabor del plato.
* Mientras se cocina la carne, comenzamos a formar con la masa la tortilla un poco más gruesa de lo normal, de aproximadamente medio centímetro de ancho, como se observa en la imagen. Consulta la receta de tortillas de maíz y aprende a prepararlas paso a paso
* Colocamos las tortillas de maíz con cuidado de que no se rompan en un comal caliente para que se cuezan.
* Por otro lado, cuando esté cocida la pechuga de pollo la deshebramos con las manos y la ponemos asamos con un poco de cebolla rebanada en una sartén ya caliente. Cuando el pollo presente un aspecto dorado, lo retiramos del fuego y reservamos para continuar con la preparación de los panuchos yucatecos.
* Una vez que las tortillas de maíz estén completamente cocidas, las tomamos y con ayuda de un cuchillo levantamos la capa delgada que se presenta en alguno de los lados de la tortilla. Así, quedarán abiertas para poder rellenarlas en el siguiente paso.
* Rellenamos las tortillas con una ligera capa de frijoles refritos, cubriendo toda la superficie de la de tortilla.
* Una vez rellena la tortilla, la aplanamos un poco para asegurarnos de que los frijoles no se salgan y la introducimos a una sartén con aceite caliente. Freímos los panuchos por ambos lados.
* Cuando esté frita la tortilla con frijoles, la retiramos del aceite y la colocamos sobre papel absorbente para quitarle el exceso de aceite.
* ¡Listo! Servimos los panuchos yucatecos colocando sobre ellos una capa de lechuga rebanada seguida del pollo asado, el tomate rojo y la cebolla morada