

GASTRONOMIA DE SINALOA

El estado de Sinaloa está al noreste de México y su capital es Culiacán Rosales. Es la principal zona agrícola del país, que además tiene una costa frente al mar de Cortés, características que han hecho de su gastronomía un interés turístico nacional e internacional.

1. AGUACHILE



Platillo con camarones, aguacates, limones, pepinos, chiles chiltepines, cebolla morada cortada en julianas, sal y pimienta. Exceptuando los camarones, todos los ingredientes se emplean para preparar el marinado, que tras refrigerarse por 15 minutos se le colocan los camarones limpios y crudos hasta que cambien su tonalidad, lo que hará que los carídeos se impregnen de sabor y se cocinen. Por eso es que deben estar muy frescos, para evitar enfermedades. Los chiles chiltepines se cultivan en el noreste mexicano, en especial en las sierras de Sinaloa y Sonora, siendo en este último estado los más empleados para el aguachile,

porque otorga a los mariscos un toque muy especial para hacer más succulento este platillo.

2. MARLIN EN ESCABECHE ESTILO SINALOA



Platillo preparado para celebraciones en Mazatlán. Algunos restaurantes lo ofrecen con atún ahumado. El marlin habita en aguas cálidas del mar Índico, Atlántico y Pacífico. Este último atraviesa costas sinaloenses, lo que favorece en el estado la presencia de este pez con importantes nutrientes. Una de las tantas formas de comerlo en Sinaloa es en escabeche. Los ingredientes son: marlin ahumado, zanahorias, repollo, vinagre, clavos de olor, aceite de oliva, pimienta, cebolla, comino, orégano, hojas de laurel, ajo y sal. Adornarlo con aguacate y acompañarlo con tostadas o frijoles puercos, es opcional. Lo conseguirás en

restaurantes de las costas de Sinaloa como Marlin y Atún Doña Jovita, ubicado en Callejón Huanacastle 82267 Mazatlán.

3. TAMALES BARBONES



Este es otro de los platillos típicos de Sinaloa, especialmente en Escuinapa, una ciudad costera conocida por ser productora y exportadora de camarones, mangos y chiles. La receta lleva camarones pelados, caldo de camarón o de pescado, masa de maíz, manteca de cerdo, cebolla, ajo, jitomates, chiles, comino, pimienta y sal. Los camarones se envuelven en masa con la hoja del maíz y se cocina en una vaporera por una hora. Se colocan con cabezas y barbas, las cuales sobresalen en el tamal. Estos tamales también los encontrarás en El Rosario, Mazatlán y en otras ciudades costeras.

4. ENCHILADAS DEL SUELO



Estas enchiladas son una de las exquisiteces típicas de Sinaloa. Los ingredientes son tortillas raspadas o delgadas, calabacitas, chorizo, lechuga picada, queso cotija, limones, cebolla curtida, rebanadas de rábanos, vinagre, chiles (colorados y sin semillas), papas (cocidas y fritas) y sal. Están cubiertas con salsa de chile colorado, lechuga, cebolla y el queso cotija. En otra versión de la receta se bañan con salsa de jitomates para quienes no gustan del sabor picante. Hallarás fácilmente estas enchiladas en Culiacán, específicamente en el Mercado Juan Izábal y en los puestos de la ciudad. Mazatlán es otro de los lugares donde podrás

comer este platillo típico de Sonora.

5. CHILORIO



Receta con 300 años de historia que es básicamente chorizo de cazuela. También suele emplearse carne de pavo, de res o una combinación de todas. La carne de cerdo desmenuzada es la base principal de este platillo que se creó al noreste de México, Sinaloa. Se condimenta con orégano, comino, ajo, chile pasilla y sal. Todos se cocinan con un poco de manteca de cerdo. El plato puede acompañarse con una ensalada con aguacates, guacamole o alguna salsa roja. Es muy popular en el

norte del país, sobre todo en Culiacán, aunque por su industrialización podrás hallarlo en el interior de México, pero en latas o bolsas plásticas.

6. CHILES RELLENOS DE JAIBA



La jaiba es uno de los productos marinos más demandados para la preparación de ricas recetas. Los chiles rellenos de jaiba son uno de los platillos típicos de Sinaloa que más se ha popularizado en Mazatlán y demás áreas sureñas del estado como Concordia y Cosalá. Esta receta combina como ingredientes principales productos extraídos del mar (como la jaiba) y de la tierra, en especial los chiles poblanos ideales para este platillo típico de Sinaloa. La carne de la jaiba es sazonada con tomates, mantequilla y especias.

7. CALLO DE LOBINA



Un platillo típico de Sinaloa que podrás comer en puestos de mariscos y cocteles de Culiacán. Se trata de un tipo de Ceviche que suele ser acompañado con la tortilla de maíz tostada. El platillo consta de cortar el filete de lobina en pedazos y mezclarlos con jugo de limón, salsa picante, de soya, chile piquín, cebolla morada, pepino, sal gruesa y pimienta. La diferencia de este platillo y otros de la región es que el filete de lobina recibe un trato especial durante la preparación. Se le añade sal y hielo y se deja toda la noche. Al día siguiente se lavan los filetes con abundante agua para

continuar la preparación.

8. TORTA DE GARBANZO



La torta de garbanzo es un exquisito postre que se come en Sinaloa y en Jalisco, aunque en este último estado con algunas variaciones. La receta sinaloense lleva ingredientes como cáscara de naranja cubierta, canela, pasitas y trocitos de acitrón. Otra versión lleva leche bronca (bastante producida en este estado), extracto de vainilla, azúcar y garbanzos. En Sinaloa es habitual el cultivo de esta leguminosa, pues es uno de los productos que el estado norteño exporta, lo que hace de la torta de garbanzo un platillo típico sinaloense.

9. TACOS GOBERNADOR



Los tacos gobernador fueron creados para agasajar al exgobernador, Francisco Labastidas, cuando en el 2000 visitó el restaurante Los Arcos y fue el mismo mandatario regional el que le puso el nombre. La receta lleva camarones pacotilla, cebolla, queso Oaxaca o asadero, jugo de limón, chile serrano, cilantro, machaca, orégano, tallo de apio picado, tortillas de harina y pimienta verde. Suele acompañarse con pico de gallo o guacamole. Puedes probar este platillo en varias ciudades costeras de Sinaloa, en especial en Mazatlán, y más específicamente, en el restaurante Los Arcos, con varias sucursales en México.

10. PAN DE MUJER



Una pieza de este pan es considerada en Sinaloa como un manjar. Se cree que su origen es Guasave, al norte del estado, siendo también preparado en Carboneras (municipio de Culiacán), en Mocorito y Bacurimí. Son panes suaves y esponjosos que se deben comer calientes. No lleva huevo, es de forma chapeada y en una de sus variantes se rellena con panocha (piloncillo). Los ingredientes son harina blanca, panocha, azúcar, sal, levadura, manteca vegetal y agua. Este pan también lo preparan sinaloenses y sonorenses de Baja California.

11. POZOLILLO



La receta se prepara con granos tiernos de elote y no el usual grano de maíz que se le coloca al pozole, una de las diferencias entre los dos platillos. Aunque aún no se precisa donde se creó la receta, se cree que tiene sus orígenes en Jalisco y que por ser tan exquisita se trasladó hasta Sinaloa, donde es parte de la gastronomía del estado y de Guerrero. En el pozolillo habitual de Sinaloa se emplea tanto la carne de pollo como la de cerdo. La receta lleva ingredientes como elotes

desgranados, pechuga de pollo, pierna de puerco, espinazo de cerdo, rábano, chile serrano, tomates verdes, ajo, cebolla y sal. Se suele acompañar con tostadas, rábanos, limones o lechuga picada.

12. ESCABECHE DE OSTIONES



El escabeche de ostiones se elabora marinando los ostiones en aceite de oliva y vinagre blanco. Es un platillo muy popular en Sinaloa que se come como entremés en muchos restaurantes costeros.

Se prepara con ostiones, zanahorias, cebolla, ajo, vinagre blanco y aceite de oliva.

13. BIRRIA ESTILO SINALOA



Caldo que en la versión sinaloense lleva carne de res o de chivo, algo que lo diferencia de las demás versiones de la birria en otros estados mexicanos.

El platillo lleva retazos y lomo de res, chiles guajillos, chile puya, cebolla, ajo, laurel, tomillo, orégano, canela, clavo de olor y sal.

14. CORICOS O TACUARINES



Nuestra última receta de los 14 platillos típicos de Sinaloa es un dulce conocido como coricos o tacuarines. Se trata de galletas de maíz muy reconocida en Sinaloa, Sonora y Baja California, aunque también han llegado a otros estados mexicanos. Comenzó llamándose tacuarines porque en otrora, cuando existía el ferrocarril conocido como “Tacuarinero”, muchas mujeres se subían para vender sus galletas que generalmente tiene forma de rosquillas y que en Sinaloa se conocen más como, coricos. Se preparan con harina de maíz, levadura en polvo, huevos, sal, azúcar, esencia de vainilla y margarina. Las puedes encontrar en muchos lugares

de Sinaloa, en especial en Los Mochis, Culiacán y Mazatlán, donde hay locales de ventas informales.

Otros platillos típicos de Sinaloa

Tamales de puerco, pescado zarandeado, pollo estilo Sinaloa, filete con ostras, mixcocos de frijol, frijoles puercos, tacos de camarón, gorditas con caldito, quesadilla de calabaza acompañada con queso y epazote, caldo de zuzule, el camarón al quixquihuitl, borrego tatemado, pollo almendrado, entre otros igualmente sabrosos.